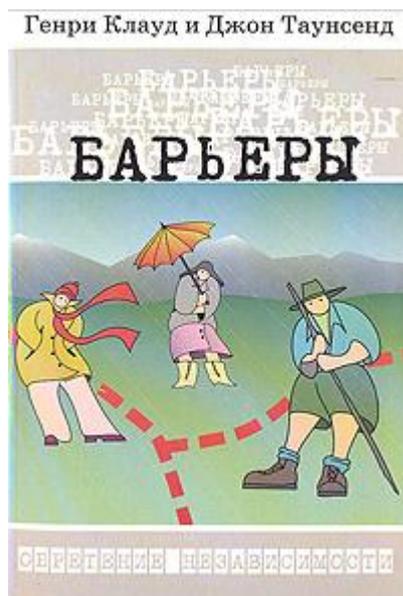


Генри Клауд, Джон Таунсенд – Барьеры



Вы не в состоянии управлять своей жизнью?

Люди используют вас?

Вам сложно произнести слово "нет"?

Свобода и уравновешенность невозможны без четких барьеров. Барьеры - это линия, отделяющая вашу личную собственность от всего остального. За то, что происходит внутри ваших барьеров, отвечаете вы, а за то, что происходит за их пределами, отвечают другие. Иными словами, барьеры определяют, кем мы являемся, а кем нет.

Возможно ли устанавливать барьеры и при этом по-прежнему оставаться любящим человеком?

Как мне отвечать человеку, желающему получить от меня время, любовь, энергию или деньги?

Не являются ли барьеры проявлением эгоизма?

На эти и другие сложные вопросы доктор Генри Клауд и доктор Джон Таунсенд предлагают ответы, основанные на библейских принципах. Они показывают нам, как можно установить правильные барьеры с родителями, супругами, детьми, друзьями, сотрудниками и даже с самим собой.

Генри Клауд и Джон Таунсенд, доктора философии, профессиональные врачи-психологи, совместно управляют Западной клиникой Минирт-Мейир и читают лекции, которые пользуются большим успехом.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Генри и Луизе Клауд, а также Джону и Ребекке Таунсенд, благодаря которым мы узнали многое о межличностных барьерах. Это способствовало изменению нашей жизни.

Предисловие к русскому изданию

С одним из авторов книги «Барьеры», д-ром Генри Клаудом, я познакомился в 1995 году на его пятидневном семинаре, посвященном проблемам развития характера. Д-р Клауд оказался довольно молодым и весьма располагающим к себе человеком. Он вел семинар калифорнийски непринужденно, просто и с юмором. В то же время на протяжении всех лекций и практических занятий меня не покидало ощущение особой практической важности

предлагаемой информации. Эти пять дней оказали огромное влияние на мое понимание самого себя и окружающих. Круг проблем, которому был посвящен калифорнийский семинар, имеет отражение в широко известной на Западе книге Генри Клауда «Изменения, приносящие исцеление».

Книга «Барьеры», которую вы держите в руках, является продолжением и развитием одной из глав этой книги. «Изменения» посвящены анализу проблем личности и рассмотрению тех путей их решения, которые заложены в характере Бога и открыты нам через Писание. Основное внимание в «Изменениях» уделено проблемам одиночества, развития личности и межличностной коммуникации. Известно, что для самореализации человек нуждается в общении с другими людьми. Но для того чтобы иметь контакт, связь с другими, он должен вначале самоопределиться, отличить себя от других, установить свои границы. Жизнь человека — это, с одной стороны, процесс осознания и развития своих связей с окружающими людьми, а с другой стороны, — осознание и развитие самого себя, своей личности.

Книга «Барьеры», переведенная на русский язык, восполняет нашу потребность в хорошей литературе о самоидентификации личности. Она предназначена для каждого, кто хотел бы лучше понимать себя, свои взаимоотношения с другими людьми и, самое главное, свои взаимоотношения с Богом. Эта книга — о барьерах, определяющих индивидуальность каждого человека, о познании самого себя, своей личности. Если человек не знает свои естественные пределы, у него складывается искаженное представление, с одной стороны, об ответственности за свое поведение, чувства и поступки и, с другой стороны, о своих возможностях.

Генри Клауд и Джон Таунсенд, профессиональные психологи и популярные лекторы, очень удачно интегрируют учение Библии о человеке и психологию. Будучи американцами, они используют в своей книге в основном примеры и иллюстрации из американской жизни, что, впрочем, отнюдь не мешает русскоязычному читателю понимать мысль авторов. Ведь речь идет не о культуре того или иного общества, а о проблемах, общих для всех людей, — проблемах формирования личности.

Однако, когда мы читаем рассуждения представителей «общества индивидуалистов» о границах индивидуальности человека и о проблемах межличностных взаимоотношений, нам трудно не задуматься о степени применимости их рассуждений к «восточно-славянскому менталитету». Разговоры об американском индивидуализме и славянском коллективизме стали расхожим штампом. Книга Клауда и Таунсенда, на мой взгляд, дает нам возможность взглянуть на свою славянскую душу со стороны. Стремление к коллективизму на поверку может быть лишь результатом неуверенности в себе, неспособности определить себя, границы своей личности. Для того, кто не научился отстаивать неприкосновенность своей личности, учить других уважать границы своего «я», изъяслять открыто свою волю, нести ответственность за свои решения, естественным будет «растворять» свою личность в обезличенном коллективе, становиться всего лишь винтиком окружающего общества. Такое состояние личности вполне приемлемо и даже желанно для пантеистической философии Востока, но отнюдь не для христианского мировоззрения. Да и с точки зрения практики, когда коллектив образуется из группы людей, понимающих, что каждый из них по-своему уникален и ценен, каждый имеет право на свободу, на свое мнение, каждый несет ответственность за свои действия и при этом добровольно объединяется с другими ради общей цели, тогда это будет здоровый коллектив с максимальным творческим потенциалом. Так что нам, живущим во многом все еще на «восточный лад», не мешало бы поучиться полноценному коллективизму у представителей «общества индивидуалистов». Но не учит ли Библия забывать себя, жертвовать собой, своими интересами и правами, ради других людей? Не эгоистично ли отгораживать себя от других, особенно когда они нуждаются в нас? Могу ли я установить барьеры, защищающие меня от тех, кто беззастенчиво хочет использовать меня для достижения своих целей, и при этом проявлять христианскую любовь к ним? Какие барьеры я

должен установить и отстаивать во взаимоотношениях с друзьями, коллегами, членами семьи? Существуют ли барьеры, которые я должен учитывать во взаимоотношениях с Богом? Как установить барьеры для: себя самого? На эти и другие трудные вопросы вы получите основанные на Библии ответы, когда прочитаете книгу «Барьеры».

Кроме того, эта книга поможет вам проанализировать особенности вашего характера и укажет, в каком направлении вы можете поработать над его развитием. Вы сможете лучше понимать проблемы близких вам людей и помогать им в их решении. Если вы очень занятой человек, проводящий много времени с людьми, то вам особенно важно прочитать эту книгу, так как она поможет сэкономить и правильно распределить ваше время.

Но самое важное — эта книга заставит вас еще раз задуматься о главном — о себе, своей жизни и ее смысле. Эти «русские» вопросы рассмотрены здесь по-американски практично и профессионально.

Сергей Тимченко

вице-президент Центра подготовки лидеров (г. Киев)

ЧАСТЬ 1

ЧТО ТАКОЕ БАРЬЕРЫ ?

1. Один день из жизни женщины, у которой не сформированы личностные барьеры

6 утра

Сон Шерри прервал резкий звук будильника. Раскрывая опухшие от сна глаза, она нажала на кнопку. Надоедливый звук прекратился. Женщина включила стоящую в изголовье лампу и села на кровати. Тупо глядя в пространство, Шерри пыталась понять, на каком свете она находится.

Чего я боюсь сегодня? Господи, разве Ты не обещал мне жизнь, полную радости?

Затем, когда ее сознание наконец вырвалось из паутины сна, Шерри поняла причину сегодняшнего беспокойства: в четыре часа предстояла встреча со школьным преподавателем Тодда, сына Шерри, который учится в третьем классе. Живо вспомнился телефонный разговор с учителем: «Шерри, говорит Джин Рассел. Мне хотелось бы встретиться с вами и поговорить об успеваемости Тодда и его... поведении».

Тодд очень подвижный мальчик. Он не в состоянии долго сидеть на одном месте и слушать объяснения учителей. Да что говорить, он и к Шерри с Уолтом не очень-то прислушивается. Тодд такой своевольный. Но Шерри не считает нужным ломать его пылкий характер, угашать этот огонь. Разве характер не важнее тихого поведения?

Ладно, сейчас не время беспокоиться по этому поводу, — сказала Шерри самой себе, с трудом поднимая с постели свое тридцатипятилетнее тело и направляясь в душ. — Достаточно проблем и без этого, сегодня скучать не придется.

Горячий душ окончательно разбудил Шерри. Теперь ее мысли приняли иное направление. Надо было спланировать сегодняшний день. С девятилетним Тоддом и шестилетней Эми хлопот было бы не меньше, даже если бы она не работала.

Значит, так... Накормить Уолта и детей, упаковать два школьных завтрака, закончить костюм Эми для школьного спектакля. Это надо будет ухитриться сделать до 7.45, когда настанет время садиться в машину и нестись в общем потоке навстречу новому рабочему дню...

Шерри с грустью и сожалением подумала о том, как бездарно использовала она вчерашний вечер. Она планировала заняться костюмом Эми. Была полна желания поработать на славу, чтобы сделать этот день для малышки особым. Однако планам не суждено было осуществиться. Не предупредив, приехала ее мать. Она буквально свалилась как снег на голову. Пришлось изображать из себя гостеприимную хозяйку. В результате вечер пропал. Шерри с неприятным чувством вспоминала свои вчерашние попытки сохранить хотя бы часть такого драгоценного для нее времени.

Дипломатично и мягко Шерри сказала матери:

— Ты представить себе не можешь, как мне нравятся твои неожиданные визиты, мама! Ты не будешь возражать, если во время нашего разговора я займусь костюмом Эми? Шерри внутренне поморщилась, предвидя ответ матери.)

— Шерри, ты знаешь, я меньше всего хочу вмешиваться в жизнь твоей семьи. (Мать Шерри овдовела двенадцать лет назад и всякий раз напоминала о своем горе, считая себя мученицей.) Я хочу сказать, что с тех пор, как умер твой отец, моя жизнь стала такой пустой. Я очень скучаю по нашей прежней семье. Я прекрасно понимаю, что у тебя теперь своя жизнь и своя семья. Конечно же, я не хочу мешать тебе! Я прекрасно понимаю, почему ты больше не приходишь ко мне с Уолтом и детьми. Разве со мной интересно? Я всего лишь пожилая одинокая женщина, которая всю свою жизнь посвятила детям. Кому захочется проводить со мной время?

— Нет, мама. нет. нет, нет! — Шерри не замедлила присоединиться к эмоциональному менюэту, который они с матерью разыгрывали десятилетие. — Я совсем не это имела в виду! Один Бог знает, как мы хотели бы приходить к тебе чаще. Но дни забыты до предела, столько всяких дел, что просто не получается. Поэтому я очень рада, что ты взяла на себя инициативу и пришла сама!

Господи, не поражай меня смертью за эту маленькую ложь, — молчаливой молитвой воззвала она к Богу.

— Если уж на то пошло, я могу закончить костюм в любое другое время, — сказала Шерри. *Прости меня и за эту ложь.* — Послушай, а почему бы мне не сварить кофе?

Мать вздохнула.

— Ну что ж, я не откажусь, если ты настаиваешь. Но мне очень не хочется быть непрошеным гостем, который нарушает течение вашей жизни.

Визит затянулся далеко за полночь. Когда мать ушла, у Шерри уже не было сил заниматься домашними делами. *По крайней мере, я внесла в ее одинокий день немного тепла,* — попыталась она уговорить себя. Но тут прорезался идущий откуда-то изнутри, настырный и не поддающийся уговорам голос: *Если ты так ей помогла, то почему, уже стоя на пороге и собираясь уходить, она продолжала твердить о своем одиночестве?* Стараясь не обращать внимания на эту мысль, Шерри отправилась спать.

6.45

Шерри вернулась в настоящее. *Нет смысла плакать над упущенным временем,* — подумала она, с усилием застегивая молнию на своей черной хлопчатобумажной юбке. *Любимая юбка так же, как и множество других, стала слишком тесна для нее.* Неужели средний возраст наступает так быстро, — подумала она. — Начиная с этой недели надо непременно сесть на диету и заняться упражнениями.

Следующий час, как обычно, напоминал отрывок из пьесы «Утро в сумасшедшем доме». Дети ныли, не желая покидать теплые постели, а Уолт возмущался: «Неужели ты не можешь добиться от детей, чтобы они садились за стол вовремя?»

7.45

Невероятно, но факт: дети успели собраться к школьному автобусу, Уолт на своей

машине отправился на работу. Покидая дом последней, Шерри вышла на улицу и заперла за собой дверь. Глубоко вздохнув, она обратилась к Богу с молчаливой молитвой: *Господи, я не жду от этого дня ничего хорошего. Дай мне что-нибудь, на что я могла бы надеяться. Уже сидя в машине и нанося последние штрихи макияжа, она подумала: Слава Богу, что есть автомобильные пробки.*

8.45

Запыхавшись, Шерри ворвалась в помещение «Макал-листер Энтерпрайзиз», где работала в качестве консультанта по моделированию одежды. Мельком глянула на часы: опоздала всего на несколько минут. Может быть, наученные опытом ее коллеги уже поняли, что опоздание для нее — образ жизни. Может, они уже и не ждут от нее пунктуальности.

Она заблуждалась. Еженедельное собрание руководства началось без нее. Чувствуя себя неловко, она посмотрела на сотрудников, выдавила слабую улыбку и пробормотала что-то насчет «этого сумасшедшего движения». Остальная часть утра прошла довольно гладко. Шерри была талантливым модельером и считалась ценным сотрудником. Единственное событие, выбившее ее из колеи, произошло незадолго до перерыва на обед.

Зазвонил телефон. Вызывают Шерри Филлипс.

— Шерри, слава Богу, что ты на месте! Понятия не имею, что бы я делала, если бы ты уже ушла на обед! — Шерри узнала голос. С Лоис Томпсон она была знакома еще со старших классов школы. Эта женщина была сплошным комком нервов. Нормальным состоянием для нее было состояние кризиса, Шерри всегда старалась помочь ей, вела себя так, чтобы та чувствовала, что в трудную минуту ей есть к кому обратиться. Лоис принимала это как должное, однако сама ни разу не поинтересовалась тем, как обстоят дела у Шерри. А если Шерри случайно в разговоре упоминала свои собственные трудности, то Лоис или меняла тему разговора, или торопилась уйти.

Шерри искренне любила Лоис. Их отношения скорее напоминали отношения между врачом и больным, нежели между двумя подругами. В глубине души Шерри обижало и возмущало такое неравенство. Но когда она осознавала свой гнев» то сразу начинала испытывать чувство вины. Как христианка, она знала, что Библия высоко ставит любовь и помощь ближним. *Ну вот, опять я за свое,* — говорила она в таких случаях самой себе, — *сначала думаю о своей собственной особе а потом уже о других. Пожалуйста, Господи, научи меня искренне помогать Лоис и не быть такой эгоисткой.*

Так было и на этот раз. Поборов эгоистическое чувство, Шерри спросила:

— Что случилось, Лоис?

— Это ужасно, просто какой-то кошмар, — отвечала Лоис. — Энни сегодня отправили из школы домой, Тому отказали в продвижении по службе, а моя машина прямо посреди шоссе вышла из строя! *А чем моя жизнь лучше?* — подумала Шерри, чувствуя, как в душе опять поднимается волна негодования. Однако вслух просто сказала:

— Лоис, бедняжка! Как ты справляешься со всем этим? Лоис с радостью ухватилась за возможность дать на вопрос Шерри подробный ответ. В итоге Шерри провела половину обеденного перерыва, утешая подругу. *Ну что ж,* — подумала она, — *лучше перекусить на ходу, чем вообще не есть.*

Сидя в кафе и дожидаясь свой гамбургер, Шерри думала о Лоис. *Столько лет я без конца выслушиваю ее, утешаю, даю советы. Если бы это хоть что-нибудь меняло! Тогда стоило бы тратить время и усилия. Но Лоис делает те же ошибки, что и двадцать лет назад. Почему я позволяю использовать себя?*

16 часов

Остаток рабочего дня прошел без особых событий. Уже в самом конце, когда Шерри направилась к выходу из офиса (предстояла еще встреча с учительницей Тодда), ее остановил начальник ~- Джефф Моурлэнд.

— Рад, что застал вас, Шерри, — сказал он. Джефф умел добиваться своего. Беда в том,

что для этого он часто использовал других людей. Шерри ощутила, что сейчас начнется тысяча первый вариант все той же до боли знакомой песни.

— Послушайте, Шерри, у меня так много работы, — с порога начал он, вручая ей кипу бумаг. — Здесь данные для окончательных рекомендаций к отчету Кимбрафа. Необходимо только небольшое редактирование. Но документацию нужно представить завтра. Я уверен, для вас это не составит труда. — Он обворожительно улыбнулся.

Шерри запаниковала. Постоянные просьбы Джеффа о «редактировании» вошли в норму. Взвешивая в руке кипу бумаг, она определила, что предстоит как минимум пять часов работы. *Я подготовила для него эти данные три недели назад! — мысленно кипела она.* — Когда этот человек перестанет поддерживать свою репутацию за мой счет? Мне-то какое дело, что истекает последний срок подачи *его* документов?

Она быстро взяла себя в руки.

— Разумеется, Джефф. Это вовсе не проблема. Рада, что могу помочь. К которому часу вам нужны документы?

— К девяти было бы отлично. И... спасибо, Шерри. Когда возникает напряженная ситуация, я всегда в первую очередь вспоминаю о вас. Вы такая надежная и исполнительная. — С этими словами Джефф зашагал к выходу.

Надежная... Верная... Из тех, на которых можно положиться, — думала Шерри. — *Вечно так обо мне говорят люди, которые чего-то от меня хотят. Очень похоже на описание хорошей вьючной лошади.* Внезапно Шерри почувствовала болезненный укол вины. *Ну вот, опять я начинаю возмущаться. Господи, помоги мне «цвести там, где меня посадили».* Но она не могла скрыть от себя, что была бы не прочь быть пересаженной в другой горшок.

16.30

Джин Рассел была хорошей учительницей. Она, как и ее коллеги, понимала, как много сложных и неоднозначных факторов стоят за внешними проблемами поведения ребенка. Встреча, как обычно, проходила без Уолта. Отец Тодда не смог уйти с работы, так что разговор шел между двумя женщинами.

— Ваш сын неплохой ребенок, Шерри, — поспешила уверить ее миссис Рассел. — Тодд — умный и энергичный мальчик. Когда он хочет, то становится одним из самых приятных детей в классе.

Шерри ждала, пока «ружье выстрелит». *Прошу вас, не тяните. Джин. У меня «проблемный ребенок», разве не так? И что в этом нового? У меня ведь и жизнь проблемная»,* — думала она.

Поняв состояние Шерри, учительница перешла к делу.— Проблема состоит в том, что Тодд не признает никаких ограничений. Например, в течение урока я даю детям самостоятельные задания. Пока остальные дети работают, Тодд не знает, куда себя деть. Он встает из-за парты, пристает к другим детям и, не переставая, болтает. Когда я объясняю ему, что нельзя себя так вести, он сердится и продолжает в том же духе.

Шерри почувствовала необходимость защитить своего сына.

— Может быть, Тодд не умеет концентрировать внимание или он гиперактивен?

Миссис Рассел покачала головой.

— В прошлом году, когда Тодд учился во втором классе, его предыдущая учительница также интересовалась этим вопросом. Было проведено психологическое тестирование. Проблемы с концентрацией внимания и гиперактивность были исключены. Тодд вполне успешно сосредоточивается на задании, если оно ему интересно. Я не врач, но мне все-таки кажется, что он просто не привык подчиняться каким-либо правилам.

Теперь Шерри стала защищать не Тодда, а себя.

— Вы хотите сказать, что это семейная проблема? Миссис Рассел испытывала неловкость.

— Как я уже сказала, я не консультант-психотерапевт. Я знаю, что в третьем классе большинство детей противятся правилам. Но у Тодда это сопротивление принимает несколько гипертрофированный характер. Каждый раз, когда я прошу его что-то сделать, он отказывается. Он не просто не хочет, он будет биться до последнего, лишь бы этого не делать. И поскольку его интеллектуальные и познавательные способности, согласно тестированию, совершенно нормальны, я задалась вопросом: как обстоят дела в семье?

Шерри больше не пыталась сдержать слез. Она закрыла лицо руками и несколько минут судорожно рыдала. Неприятности так и сыплются одна за другой. Это слишком. Она чувствовала себя подавленной и потерянной.

В конце концов ее рыдания утихли.

— Мне очень жаль. Наверное, сегодня просто неудачный день. — Шерри порылась в сумочке в поисках носового платка. — Нет, дело не только в этом. Я должна быть с вами откровенной. У меня с ним те же самые проблемы, что и у вас. Нам с Уолтом приходится вести с ним непрерывную войну. Когда мы играем или разговариваем, он самый чудный ребенок, какого только можно себе представить. Но стоит мне попытаться поставить его в какие-то рамки, как он начинает закатывать такие сцены, что у меня просто руки опускаются. Так что, думаю, от меня будет не много помощи в поисках решения.

Джин задумчиво кивнула.

— Для меня очень полезно знать, Шерри, что дома у Тодда те же проблемы, что и в классе. По крайней мере, теперь мы можем вместе искать решение.

— Час пик. Сидя за рулем автомобиля, Шерри испытывала странное чувство благодарности за бурное дорожное движение. *По крайней мере, никто меня не дергает, ничего от меня не требует* — подумала она и погрузилась в обдумывание остальных кризисов: дети, ужин, проект Джеффа, церковь... и Уолт.

— — Четвертый и последний раз говорю вам, что ужин готов! — Шерри терпеть не могла кричать, но что еще оставалось делать? Дети и Уолт имели привычку жевать в любое время. Редко бывало, чтобы ужин не остывал к тому моменту, когда все наконец собирались к столу.

Шерри оставалось лишь ломать голову над этой загадкой. Она точно знала, что дело не в еде, потому что готовит она хорошо. Кроме того, когда они все-таки усаживались за стол, то сметали еду в мгновение ока.

Все, кроме Эми. Наблюдая, как дочь молча сидит и вяло ковыряет вилкой в тарелке, Шерри опять испытала тревогу. Эми такая милая, чуткая девочка. Почему она не по годам сдержанна? Эми никогда не была общительной и резвой. Она предпочитала проводить время за чтением или рисованием, а иногда просто сидела в своей комнате, «думая о разных вещах».

— Милая, о каких «вещах?» — деликатно, стараясь ничем не задеть девочку, спрашивала Шерри.

— Просто о разных вещах. — следовал обычный ответ. Шерри чувствовала, что дверь в жизнь дочери для нее наглухо закрыта. Она всегда мечтала о разговорах, какие бывают между матерью и дочерью, «между нами, девочками», совместных походах по магазинам. Но в глубине души Эми был уголок, в который она не допускала никого. Шерри так хотелось достучаться до сердца дочери, найти тропку к этому закрытому уголку.

19 часов

Ужин был в полном разгаре, когда зазвонил телефон. *Нам действительно необходимо установить автоответчик и во время ужина включать его*, — подумала Шерри. — *В конце концов, мы не так уж много времени проводим вместе, всей семьей. И это время драгоценно:* - Тут же, словно по команде, ее мысль заработала в привычном направлении:

Может быть, звонит кто-то, кому я необходима.

Как и всегда, Шерри прислушалась к этому второму голосу и выскочила из-за стола, чтобы ответить на звонок. Когда она узнала голос на другом конце провода, сердце у нее застучало.

— Надеюсь, я не помешала, — сказала Филлис Ренфрау. Она руководила в церкви женским служением

— Конечно, конечно, ты ничуть не помешала, — опять солгала Шерри.

— Шерри, у меня трудная ситуация, — продолжала Филлис. — Мардж должна была распределять обязанности во время ежегодной встречи, но она отказалась. Объясняет это какими-то «семейными приоритетами». Не могла бы ты заменить ее?

Встреча. У Шерри почти вылетело из головы, что ежегодная встреча женщин церкви планируется на эти выходные. Вообще-то она бы с удовольствием оставила детей и Уолта дома и погуляла бы по прекрасным горам, оставшись наедине с Богом. Если говорить начистоту, то уединение привлекало ее больше, чем запланированное мероприятие. Если она возьмет на себя координаторские обязанности Мардж, то о драгоценном времени наедине с собой и Богом придется забыть. Нет, так не пойдет. Шерри просто скажет ей...

Но тут в ее мысли автоматически вмешался второй голос: *Какая привилегия, Шерри, служить Богу и этим женщинам! Отдав крохотную частичку своей жизни, пожертвовав эгоизмом, ты можешь существенно изменить жизнь некоторых из них. Подумай об этом.*

Шерри не было никакой необходимости это обдумывать. Вопрос уже не стоял. Время приучило ее безоговорочно подчиняться этому знакомому голосу так же, как голосу матери или Филлиса, а может быть, и Бога. Неважно, чьи уста издают голос, он слишком громок и настойчив, чтобы от него можно было отмахнуться. Привычка брала свое.

— Я с радостью помогу, — ответила Шерри. — Только передайте мне материалы, которые Мардж успела подготовить, и я начну работать.

В ответном вздохе Филлис слышалось явное облегчение.

-- Шерри, я знаю, что с твоей стороны это жертва. Мне самой по несколько раз в день приходится поступать так же. Но ведь настоящая христианская жизнь и состоит в том, чтобы быть живыми жертвами, разве не так?

Наверное, раз ты так говоришь, — подумала Шерри. Но сама не могла не задаваться вопросом: когда же наконец настанет эта «полная» часть христианской жизни?

19.45

Ужин подошел к концу. Шерри наблюдала, как Уолт занимает свою привычную позицию перед телевизором, собираясь смотреть очередной футбольный матч. Тодд кинулся к телефону обзванивать приятелей, чтобы узнать, смогут ли они прийти к нему поиграть. Эми незаметно ускользнула в свою комнату.

Грязные тарелки остались на столе. Члены семьи еще не усвоили привычку помогать убирать со стола. Но, может быть, дети еще маловаты для этого. Шерри взялась за грязную посуду.

23.30

Несколько лет назад Шерри ничего не стоило убрать и вымыть посуду после ужина, вовремя уложить детей и выполнить работу, о которой ее просил Джефф. Чашка кофе и выброс адреналина, сопровождающий кризисы, заряжали Шерри, придавали сил. Ее ведь не случайно называли Супершерри!

Но теперь ей стало заметно труднее проделывать все это. Стресс не действовал так, как раньше. Работать становилось все тяжелее: Шерри не могла сосредоточиться, забывала даты и сроки. И что самое странное — она не слишком переживала из-за этого.

Так или иначе, усилием воли она завершила большую часть дел этого дня. Может быть, качество проекта Джеффа и пострадало слегка, но она испытывала слишком сильное

негодование, чтобы переживать по этому поводу. *Но я ведь обещала Джеффу, — подумала Шерри. — Виноват не он, а я. Разве я не могла сказать ему, что несправедливо с его стороны сваливать на меня свою работу?*

Однако не стоит обдумывать это сейчас. Пора перейти к главному делу сегодняшнего вечера — разговору с Уолтом.

Когда они с Уолтом еще только встречались, и позже, в первые годы после свадьбы, их отношения складывались довольно удачно. Когда она не знала, как поступит, Уолт брал ответственность на себя и принимал решение. Когда ее мучила тревога, он был сильным. Но это не значит, что Шерри не вносила свою лепту в успех их брака. Видя некоторую эмоциональную холодность Уолта, Шерри взяла на себя обязанность вносить в отношения ту любовь и тепло, которых им не хватало «Бог соединил нас в хорошую пару, — думала она. — Уолт руководит семьей, а я согреваю ее любовью и теплом.» Такими мыслями она утешала себя в минуты одиночества, когда сама, казалось, не могла понять, почему чувствует себя задетой и обиженной.

Но с годами Шерри стала все больше и больше замечать, что характер их отношений меняется. Сначала это было едва заметно, затем проявилось ярче. Это чувствовалось в его саркастическом тоне, когда она позволяла себе высказать какое-то недовольство. Когда она пыталась объяснить мужу, что нуждается в его поддержке, он смотрел на нее глазами человека, который ее больше не уважает. Все настойчивее он требовал, чтобы она подчинялась его желаниям.

А эти его вспышки. Может, дело в слишком большом напряжении на работе? Или сказываются проблемы с детьми? Но какова бы ни была причина, Шерри никогда не предполагала, что ей придется выслушивать такие резкие и язвительные слова из уст человека, за которого она вышла замуж! Чтобы стать объектом его гнева, не требовалось совершать каких-то ужасных поступков. Достаточно было подгорелого тоста, перерасхода по чекам, не заправленной вовремя машины.

Появлялась весьма грустная мысль: они больше не вместе, не одна команда. А может, они никогда ею и не были? Теперь их взаимоотношения напоминали взаимоотношения родителя с ребенком, и Шерри играла не ту роль, которую ей следовало играть.

Сначала она приписывала все не в меру разыгравшемуся воображению. *Ну вот, начинается, опять я выискиваю повод для беспокойства, когда на самом деле моя жизнь идет как нельзя лучше!* — говорила она самой себе. Некоторое время это помогало, до тех пор пока Уолт не устраивал очередную сцену. И затем обида и печаль подтверждали то, что отказывался принимать разум.

В конце концов, когда голову в песок уже прятать было невозможно, она осознала, что Уолт управляет ею. Тогда Шерри взяла вину на себя. *А разве можно вести себя иначе, если живешь с такой неорганизованной женщиной, как я?* — думала она. — *Во мне — причина его критики и недовольства.*

Размышляя таким образом, Шерри наконец нашла способ решения проблемы и впоследствии годами прибегала к нему. Способ этот можно было назвать «Любовь к Уолту как средство подавления его гнева». Схема применения «лекарства» была приблизительно такова: во-первых, Шерри научилась определять, какие чувства испытывает Уолт. Для этого она изучала его речь, язык тела и темперамент. Она научилась исключительно чутко улавливать перемены в его настроении. Особое внимание Шерри уделяла тому, что конкретно выводит его из себя: опоздания, возражения и проявления ее собственного гнева. До тех пор пока она помалкивала и со всем соглашалась, дела шли гладко. Но стоило допустить, чтобы ее собственные вкусы и желания заявили о себе, Шерри точно знала — грозы не миновать. Признаки грозы Шерри научилась распознавать быстро и точно. Почувствовав, что он переступает некую эмоциональную грань, она переходила ко второй стадии программы «Любовь к Уолту»: немедленно отступала. Она соглашалась с его точкой зрения (лишь внешне), просто держала язык за зубами или прямо извинялась за то, что с ней «так трудно жить». Все это оказывало свое действие.

Третья часть программы состояла в том, чтобы делать мужу сюрпризы. Таким способом она доказывала свою искренность. К примеру, она старалась понаряднее одеться дома. Или несколько раз в неделю готовила его любимые блюда. Разве в Библии не говорится, что жена именно так должна себя вести?

Три стадии «Любви к Уолту» некоторое время срабатывали. Но мир никогда не был длительным. Камнем преткновения было то, что Шерри смертельно устала от бесконечных попыток сгладить вспышки Уолта. В результате он стал злиться дольше, и его гнев создавал между супругами непробиваемую стену.

Ее любовь к мужу тускнела. Раньше, что бы ни происходило, она верила, что Бог соединил их и что любовь поможет им преодолеть все. Но в последние несколько лет это была уже не столько любовь, сколько обязанность. Когда она отваживалась быть честной с самой собой, то не могла не признать, что зачастую ее чувства к мужу ограничивались обидой и страхом.

Этим-то она и собиралась заняться сегодня вечером. Необходимо что-то менять. Каким-то образом они должны были вновь разжечь пламя своей первой любви.

Шерри вошла в гостиную. На телевизионном экране юморист в вечерней программе только что закончил свой монолог.

— Милый, мы можем поговорить? — осторожно спросила она,

Ответа не последовало. Подойдя ближе, она поняла почему. Уолт уснул на диване. Раздумывая, будить его или нет, она вспомнила его резкие слова во время их последней ссоры. Тогда он назвал ее «нечуткой». Выключив телевизор и свет, она отправилась в пустую спальню.

23.50

Лежа в постели, Шерри не могла определить, какое чувство сильнее: одиночество или усталость? Решив, что первое, пожалуй, сильнее, она взяла со стоящего у кровати столика Библию и открыла Новый Завет. *Господи, дай мне какую-нибудь надежду*, — беззвучно молилась она. Ее взгляд упал на слова Христа из Евангелия от Матфея 5:3-5:

«Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное. Блаженны плачущие, ибо они утешатся. Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю».

Но Господи, я уже чувствую все это! — протестующе взмолилась Шерри, — *Я вижу себя нищей духом. Я плачу над своей жизнью, над своим браком, над своими детьми. Я стараюсь быть мягкой, но все время чувствую себя так, как будто эта непосильная тяжесть раздавила меня. Где Твои обещания? Где Твоя надежда? Где Ты?*

Лежа в темноте, Шерри ждала ответа. Его не было. Тишину нарушал лишь тихий звук капающих на страницы Библии слез.

В чем проблема?

Шерри старается жить правильно. Она прилагает все усилия, чтобы быть хорошей женой и матерью. Она добросовестно работает, помогает людям, любит Бога. Тем не менее что-то явно не ладится. Жизнь не радует ее. Шерри глубоко страдает.

Мужчина или женщина, каждый из нас может в какой-то степени отождествить себя с Шерри. Мы все часто чувствуем себя одинокими и непонятыми, страдаем от внутреннего смятения и чувства вины. И что самое тяжелое — не знаем, что с этим делать. У нас возникает ощущение, что нашей жизнью управляют не мы.

Давайте повнимательнее рассмотрим ситуацию Шерри. Возможно, окажется, что в чем-то ее жизнь удивительно похожа на вашу. Понимание ее проблем может пролить свет на ваши собственные. Сразу бросаются в глаза несколько моментов, точнее, несколько способов решения проблем, которые безуспешно пыталась применить Шерри.

Во-первых, не помогают *дополнительные усилия*. Шерри растрчивает массу энергии,

пытаясь добиться успеха. Во-вторых, не менее бесплодным оказывается и *согласие из страха*. Непохоже, чтобы люди, которых она пытается задобрить своими услугами, дарили ей близость, о которой она так мечтает. И в третьих, *брать на себя ответственность за других тоже бесполезно*. Шерри достигла высот в умении утешать и помогать. В то же время ее собственная жизнь кажется ей полным провалом. Эти три момента: бессмысленный и непроизводительный расход энергии, любезность из страха и сверхответственность указывают на корень проблемы: у Шерри *серьезные проблемы с осознанием своей жизни, принадлежащей только ей*.

Еще в Эдемском саду Бог сказал Адаму и Еве: «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над всяким животным, пресмыкающимся по земле» (Быт. 1:28)-

Сотворенные по образу Божьему, мы предназначены для выполнения определенных функций. Ответственный подход к их выполнению подразумевает, в частности, понимание того, что *входит* в наши обязанности, а что *не входит*. Работники, раз за разом взваливающие на себя обязанности других, в итоге сгорают. Чтобы понять, что нам следует делать, а что нет, требуется мудрость. Мы не можем сделать все.

У Шерри как раз с этим и возникла проблема. Она не может отделить *собственные* обязанности от *чужих*. В своем желании поступать правильно она пытается решить проблемы, которые Бог вовсе перед ней не ставил. Она считает, что ответственна за все: за хроническое одиночество матери, безалаберность начальника, разговоры приятельницы из церкви о собственном самопожертвовании (подоплекой которых является чувство вины), незрелое поведение мужа.

Но у проблемы Шерри есть и другой аспект. Ее неумение отказать, сказать «нет», чрезвычайно негативно формирует характер сына. В результате мальчик не может устоять перед своими желаниями и не способен достойно вести себя в школе. И вполне возможно, что это же самое неумение Шерри сказать «нет» способствует замкнутости дочери,

Любая путаница, нечеткость в понимании того, что мы должны делать, а что нет, за что отвечаем мы, а за что отвечают другие, возникает из-за неумения установить барьеры. Так же, как владельцы домов ставят заборы и

ограды вокруг своей собственности и своей земли, мы должны установить умственные, физические, эмоциональные и духовные барьеры. Они помогут нам разграничивать наши обязанности и обязанности других. На примере многочисленных трудностей Шерри мы убеждаемся, что неспособность уберечь себя в определенное время от определенных людей *может повлечь за собой чрезвычайно разрушительные последствия*.

Это одна из самых серьезных проблем, стоящих в наше время перед христианами. Многие искренне преданные Богу люди пребывают в глубочайшем недоумении. Они не знают, что Библия оправдывает такое установление барьеров. Осознав, что в их жизни нет этого четкого разграничения, они задаются вполне естественными вопросами:

1. Могу ли я устанавливать барьеры и по-прежнему оставаться любящим человеком?
2. Какие барьеры оправданы?
3. Что делать, если кого-то эти барьеры огорчают или обижают?
4. Как следует отвечать человеку, который хочет получить от меня мое время, любовь, энергию или деньги?
5. Почему, размышляя о барьерах, я испытываю чувство вины или страха?
6. Как барьеры согласуются с послушанием?
7. Не является ли это проявлением эгоизма?

Неверные представления о том, что говорит Библия, привели к появлению множества ошибочных учений о личностных барьерах. Это относительно теории. Но и на практике дела обстоят не лучше. Многие симптомы психологических отклонений, такие, как депрессия, тревога, переедание и недоедание, наркомания, навязчивые мысли, чувство вины, стыда, панические расстройства, проблемы в браке и во взаимоотношениях с людьми, являются следствием нарушения внутренних барьеров.

В этой книге рассматривается библейский взгляд на проблему личностных барьеров: что они собой представляют, что они защищают, как их выработать, как они разрушаются, как восстановить их и как их использовать. Книга ответит на эти вопросы, а также и на некоторые другие. Наша цель — помочь вам правильно применять в своей жизни библейски оправданное учение о барьерах. Вы — дитя Божье. Бог дал вам возможность строить определенные отношения и достигать определенных целей. Эта книга поможет вам в выполнении этих задач.

Представление Шерри о Священном Писании в некотором смысле «поддерживает» недостаток барьеров в ее жизни. Данная книга даст вам возможность увидеть глубоко библейскую сущность барьеров, которые нашли отражение в характере Самого Бога, Его вселенной и Его людей.

2. Что собой представляют барьеры?

Ко мне на консультацию пришли родители двадцатипятилетнего мужчины. Просьба у них была обычная: помочь «исправить» поведение их сына, Билла. Сам же Билл прийти не захотел.

— Почему? — спросил я.

— Он считает, что у него нет никаких проблем, — ответили они.

— Может, он и прав, — к удивлению родителей, сказал я. — Расскажите, в чем дело.

Последовало изложение длинной истории. Проблемы начались очень рано. С точки зрения родителей, Билл всегда как-то «не вписывался в рамки». В последние годы начались сложности с употреблением наркотиков. Кроме того, он не способен продолжать учебу и настойчиво делать себе карьеру.

Было совершенно ясно, что они любят сына и глубоко огорчены, видя, какой образ жизни он ведет. Они испробовали все средства, чтобы повлиять на него, помочь измениться и жить жизнью человека, который отвечает за себя. Но все было напрасно. Он по-прежнему употреблял наркотики, избегал ответственности и вращался в сомнительном обществе.

По их словам, они неизменно давали Биллу все, в чем он нуждался. Когда он учился, они снабжали его достаточным количеством денег, «чтобы ему не пришлось работать, а было достаточно времени для занятий и развлечений». Когда он начинал отлынивать от занятий в какой-нибудь школе или просто бросал ее, они с радостью прилагали все усилия, чтобы устроить его в другую, «где, может быть, ему будет лучше».

После того как некоторое время они наперебой рассказывали, я сказал:

— Пожалуй, ваш сын прав. У него действительно нет никаких проблем.

Мой ответ весьма озадачил их. Целую минуту они смотрели на меня, словно не верили собственным ушам. В конце концов отец нарушил молчание.

— Я правильно вас понял? Вы действительно считаете, что у него все в порядке?

— Совершенно верно, — отвечал я. — У него проблем нет. Проблемы есть у вас. В целом он может делать все, что захочет. Какие же тут проблемы? Вы платите, вы беспокоитесь, портите себе нервы, планируете, прилагаете усилия, чтобы держать его на плаву. У него нет проблем, потому что вы переложили их на себя. Ему *следует* беспокоиться о своих делах. Но при нынешнем положении дел проблемы эти не его, а ваши. *Хотите, я подскажу вам, как помочь ему обрести хотя бы парочку проблем?*

Они смотрели на меня, как на сумасшедшего. Но, видимо, что-то они стали понимать.

— Что вы хотите сказать этой фразой: «помочь ему обрести хотя бы парочку проблем»? — спросила мать.

— Мне кажется, — объяснил я, — что решение кроется в более четком установлении барьеров. От его поступков должен страдать *он сам*, а не вы.

— О каких «барьерах» вы говорите? — поинтересовался отец.

— Попробуйте взглянуть на ситуацию с другой стороны. Представьте себе, что Билл — ваш сосед, который никогда не поливает лужайку перед своим домом. Но каждый раз, когда вы включаете свою опрыскивающую систему, вода падает на его участок. Ваша трава сохнет и

умирает, а Билл смотрит на свою зеленую траву и думает: «Мой участок в отличном состоянии». То же самое происходит в жизни вашего сына сейчас. Он не учится, не планирует свою жизнь, не работает, тем не менее живет в хороших условиях, имеет много денег и пользуется всеми правами члена семьи, который выполняет свои обязанности.

Если бы вы немножко лучше отделили свою собственность от его, если бы настроили опрыскивающую систему таким образом, чтобы вода падала на вашу лужайку, то ему пришлось бы самому заботиться о состоянии своей. А если бы он не стал этого делать, то вынужден был бы жить в грязи. Вполне возможно, что через некоторое время ему перестанет это нравиться.

Сейчас положение таково, что он *безответственен и счастлив*, а вы *ответственны и несчастливы*. Ключ к решению проблемы состоит в уточнении барьеров. Вам нужно каким-то образом освободиться от его проблем. Пусть его проблемы будут на его территории.

— Не кажется ли вам, что несколько жестоко перестать помогать ему? — спросил отец.

— А постоянная помощь к чему-нибудь привела? — спросил я.

Его взгляд сказал, что он начинает меня понимать.

Невидимые барьеры собственности и ответственность

В физическом мире барьеры увидеть легко. Заборы, запретительные надписи, стены, рвы с крокодилами, ухоженные газоны, ограды — все это физические барьеры. При всем своем внешнем многообразии они передают одну и ту же мысль: **ЗДЕСЬ НАЧИНАЕТСЯ МОЯ СОБСТВЕННОСТЬ**. Владелец(ница) собственности юридически отвечает за все, что происходит с его (ее) собственностью. Тот, кто не обладает этой собственностью, не отвечает за нее.

Физические барьеры показывают, где начинается собственность, *которой занимается конкретный человек*. Вы можете пойти в окружной суд и выяснить точно, где пролегают границы собственности и к кому обращаться, если у вас возникли проблемы.

В духовном мире барьеры ничуть не менее реальны. Зачастую их просто труднее увидеть. Цель этой главы — помочь вам определить эти неосознаваемые барьеры лично для себя и осознать их непреходящую реальность — реальность, которая может умножить вашу способность любить и которая спасет вашу жизнь. В действительности эти барьеры определяют вашу душу, и они же помогают охранять и поддерживать ее (Прит. 4:23).

«Я» и «не-я»

Барьеры определяют нас. Они определяют, *что есть «я» и что есть «не-я»*. Пограничная линия показывает мне, где заканчиваюсь я и начинается кто-то другой. Она же показывает, чем я обладаю, а чем нет.

Знание этого делает меня свободным. Если я знаю, где начинается и заканчивается мой огород, то волен делать с ним, что захочу. Принятие на себя ответственности за собственную жизнь открывает передо мной множество вариантов выбора. Однако если я не «обладаю» своей собственной жизнью, то это значительно ограничивает мои возможности.

Подумайте, как бы вы запутались, если бы кто-то сказал вам: «Тщательно охраняй эту собственность, потому что я потребую от тебя отчета за нее», но при этом не показал бы, где эта собственность начинается и где заканчивается, и не снабдил бы вас инструментами, необходимыми для охраны? Такая ситуация была бы не только непонятной, но и потенциально опасной.

Однако именно это происходит с нами в эмоциональной и духовной сферах. Бог задумал мир, в котором все мы живем «в пределах» самих себя; то есть, в нас обитают наши души, и мы ответственны за те вещи, которые составляют наше «я». «Сердце знает горе души своей, и в радость его не вмешивается чужой» (Прит. 14:10). Мы должны заниматься тем, что находится в нашей душе, и барьеры помогают нам определить это. Если параметры нам не

указаны или указаны неверно, то нам заранее вымощена дорога к большим страданиям.

Библия ясно определяет наши параметры и показывает, как защищать их. Но часто бывает так, что наша семья или другие люди, с которыми в прошлом у нас были какие-либо взаимоотношения, запутывают нас.

Барьеры не только показывают нам, за что конкретно мы отвечаем, они также помогают понять, что *не* является нашей собственностью и за что мы *не* должны нести ответственность. К примеру, мы не ответственны за других людей. Нигде не сказано, что надо «контролировать других», хотя мы тратим массу времени и энергии, пытаюсь сделать это!

Ответственность перед кем-то и ответственность за кого-то

Мы ответственны *перед* другими и *за* самих себя. «Носите бремена друг друга, — сказано в Послании к Галатам 6:2, — и таким образом исполните закон Христов». Этот стих иллюстрирует нашу ответственность *перед* другими.

Часто «бремена» других людей слишком тяжелы, чтобы они могли нести их в одиночку. У этих людей нет достаточно силы, ресурсов или знания, чтобы нести тяжесть. Если мы делаем для других то, что они *не могут* сделать для себя сами, то тем показываем своей жизнью любовь Христа. Он сделал для нас то, что мы не в состоянии для себя сделать, — Он спас нас. В этом заключается ответственность *перед* кем-то.

С другой стороны, в 5-м стихе говорится, что «каждый понесет свое бремя». У каждого есть обязанности, которые может выполнить только он, и никто другой. Эти вещи и составляют наше личное «бремя». За них мы должны неизменно отвечать и над ними работать. Есть вещи, которые *для* нас и *за* нас никто *не* сделает. Мы должны принять на себя ответственность за определенные аспекты своей жизни, которые и составляют наше «бремя».

В греческом первоисточнике для слов «бремена» и «бремя» использованы разные слова. Знание этого проливает свет на то значение, которое вкладывал Бог в слова апостола. Слово, переведенное как «бремена», в первоисточнике означает «излишнее бремя», или такое бремя, которое своей тяжестью подминает нас под себя. Такие бремена подобны камням, способным сокрушить, раздавить нас. Нельзя требовать, чтобы мы несли такой камень в одиночку! Он сломает нам спину. Нам нужна помощь, чтобы нести такие камни: это время кризиса или трагедии в нашей жизни.

В противоположность этому греческий вариант слова «бремя» во втором стихе означает «бремя повседневных забот». Здесь подразумеваются вещи, которые мы все должны делать каждый день. Бремя повседневных забот подобно рюкзаку. Рюкзак нести можно. Предполагается, что каждый из нас будет нести свой собственный рюкзак, то есть справляться с возложенными на нас Богом обязанностями, разбираться со своими чувствами, налаживать взаимоотношения, корректировать свое поведение. Мы должны все это делать, невзирая на то, что придется приложить определенные усилия.

Проблемы возникают, когда люди путают неподъемные булыжники с рюкзаками и отказываются от помощи. Либо, напротив, увеличивают повседневные обязанности до размеров трагедии и под этим предлогом отказываются выполнять их должным образом. В первом случае результатом будет непрекращающееся страдание, во втором — безответственность.

Чтобы не испытывать бесконечную боль и не стать безответственным, очень важно уметь определять, что есть «я», где пролегает барьер, отделяющий меня и мои обязанности от другого человека с его обязанностями. Ниже в этой главе мы рассмотрим, за что конкретно каждый из нас отвечает. А сейчас давайте поподробнее поговорим о сущности барьеров.

Хорошее — внутри, плохое — наружу

Благодаря барьерам мы точно знаем, где начинается и где заканчивается наша

собственность. Это дает нам возможность должным образом заботиться о ней.

То, что питает и поддерживает нас, нужно держать внутри нашего «я», а то, что вредит, — снаружи. Одним словом, барьеры помогают *держат хорошее внутри, а плохое — снаружи*. Они защищают наши святыни и ценности (Мф. 6:7), не дают возможности людям вторгнуться и украсть их. Благодаря внутренней ограде жемчуг остается внутри, а свиньи — снаружи.

Иногда бывает, что внутри находится плохое, а снаружи — хорошее. В таких случаях надо уметь отворить ворота, чтобы впустить хорошее и выпустить плохое. *В наших оградах должны быть ворота*. Например, если выясняется, что на душе у меня страдание или грех, я должен открыться и рассказать об этом Богу и людям. Тогда я смогу получить исцеление. Рассказ о страдании и признание в грехе помогают вывести их за пределы моего «я». Тогда они прекращают управлять мною изнутри (1 Ин. 1:9; Иак. 5:16;

Мк. 7:21-23).

А когда хорошее находится снаружи, нам надо открыть ворота и «впустить его внутрь». Иисус говорит об этом феномене «принятия», «впускания внутрь» Его и Его истины (Отк. 3:20; Ин. 1:12). Другие люди могут поделиться с нами чем-то хорошим, и нам нужно уметь открыться им (2 Кор. 6:11-13). Часто мы закрываемся и тем самым лишаем себя того хорошего, что нам могут дать другие люди.

Одним словом, *барьеры — это не стены*. В Библии не говорится, что мы должны «строить стену» между собой и другими людьми. Фактически там сказано, чтобы мы были «едины» с ними (Ин. 17:11). Мы должны составлять с ними единое сообщество. Но в любом сообществе каждый из его членов занимает определенную территорию и располагает определенной собственностью. Идея заключается в том, чтобы барьеры были достаточно проницаемыми, чтобы совершался взаимообмен, и в то же время прочными, чтобы защищать от опасности.

Часто, когда с детьми плохо обращаются, у них формируется неверное представление о функциях барьеров. Они держат *плохое внутри, а хорошее — снаружи*. Когда Мэри росла, она страдала от плохого обращения со стороны отца. Это не способствовало умению правильно пользоваться барьерами. В результате она постоянно наглухо закрывалась от людей, держала боль внутри; она не открывалась, чтобы выразить обиду и изгнать ее из души. Она не открывалась также и для поддержки, которая могла бы исцелить ее. В дополнение к этому она снова и снова позволяла другим вносить в ее душу очередные порции страданий. В результате, когда она обратилась за помощью, на сердце у нее лежал тяжелый груз боли. С ней по-прежнему плохо обращались, и она по-прежнему не принимала поддержку от других людей.

Ей нужно было изменить свои барьеры: превратить их в достаточно прочную ограду, не пропускающую внутрь плохого, но в то же время сделать в ограде ворота, через которые она могла бы изгнать из души уже накопившееся в ней зло и впустить добро, столь необходимое ей.

Бог и барьеры

Концепция барьеров исходит из самой сущности Бога. Бог определяет Самого Себя как отдельное Существо, и Он ответственен за Себя. Он определяет Себя как Личность и с полной ответственностью сообщает нам то, что Он думает, чувствует, планирует, допускает или не допускает, что Ему нравится и что не нравится.

Он также определяет Себя как Существо, отдельное от Своего творения и от нас. Он говорит нам, Кем является и Кем не является. Например, Он говорит, что Он любовь и свет, а не тьма (1 Ин. 4:16; 1:6).

У Него есть Свои барьеры и в пределах Троицы. Отец, Сын и Святой Дух — одно, но в то же самое время у каждого из них есть свое лицо и свои собственные барьеры. Отцу, Сыну и Святому Духу присуща своя собственная неповторимость, хотя они тесно связаны друг с другом и любят друг друга (Ин. 17:24).

Кроме того. Бог четко определяет, что Он допускает по отношению к Себе, а что — нет. Он противостоит греху и допускает, чтобы за греховным поступком следовало наказание. Он охраняет Свой дом и не допустит, чтобы внутрь него вошло зло. Тех, кто любит Его, Он приглашает войти. В то же время Он позволяет потоку Своей любви изливаться на людей. Ворота Его барьеров должным образом открываются и закрываются.

Сотворив нас по Своему подобию (Быт. 1:26), Он и на каждого из нас также возложил личную ответственность в определенных рамках. Он хочет, чтобы мы «владовали, над землей и были ответственными распорядителями в жизни, которую Он дал нам. Чтобы сделать это, нам нужно создать в себе такие же барьеры, какие есть у Бога.

Примеры барьеров

Барьеры — это все, что помогает вам отделить себя от всех остальных. Они показывают, где вы начинаетесь и где заканчиваетесь. Ниже приведены некоторые примеры барьеров.

Кожа

Самый основополагающий барьер, отделяющий вас от окружающего мира, — это ваша кожа. Часто, чтобы передать, что личные барьеры нарушаются, люди прибегают к такому выражению: «Он лезет мне под самую кожу»*.

* В русском языке этот фразеологический оборот звучит несколько иначе. «Лезть в душу» — выведывать, узнавать что-либо касающееся личной, интимной жизни кого-либо, вмешиваться в сугубо личную жизнь кого-либо. — Фразеологический словарь русского языка под ред А И Молоткова, М., 1967 — Прим. ред

Ваше физическое «я» — первое, благодаря чему вы осознаете свое отличие от других. Когда вы были младенцем, то постепенно усваивали, что являетесь отдельным существом от матери или отца, которые держат вас на руках и ласкают.

Кожный барьер удерживает хорошее внутри и не допускает плохого. Кожа защищает кровь и кости, удерживает вместе все внутренние органы. Она также препятствует проникновению внутрь микробов, защищая вас от инфекции. В то же самое время кожа имеет отверстия. Одни из них предназначены для того, чтобы вводить в организм «хорошее», например, еду, а другие — чтобы выводить «плохое», т. е. продукты жизнедеятельности.

У жертв физического или сексуального насилия чувство защищенности часто не развивается. В начале жизни их научили, что кожа вовсе не означает начало их собственности. Другие могут вторгаться в их собственность и делать, что им заблагорассудится. Впоследствии у таких людей возникают трудности с установлением барьеров.

Слова

В физическом мире забор или какое-то другое сооружение обычно очерчивает территорию. В духовном мире такие ограды невидимы. Но они не менее прочны, и создать вы их можете с помощью слов.

Нет — это самое основное, устанавливающее барьеры слово. Произнеся его, вы даете другим людям понять, что существуете отдельно от них и сами управляете своей жизнью. Необходимость четкости в своих «да» и «нет» — тема, проходящая в Библии красной нитью (Мф. 5:37; Иак. 5:12).

Нет подразумевает конфронтацию. Библия утверждает, что мы должны противостоять людям, которых любим, говоря им: «Нет, такое поведение неприемлемо. Я не стану принимать в этом участие». Многие отрывки из Священного Писания призывают нас говорить «нет» греховному обращению с нами (Мф. 18:15-20). Библия также предупреждает нас не давать «с огорчением» или «с принуждением» (2 Кор. 9:7). Люди, у которых нарушены внутренние барьеры, с трудом могут сказать «нет», когда на них оказывают давление, пытаются

манипулировать ими или что-то требуют от них. Некоторым кажется, что если они кому-то откажут, то тем самым поставят под угрозу свои взаимоотношения с ними. Поэтому они пассивно подчиняются, но при этом внутренне негодуют. Иногда какой-то человек давит на вас, чтобы заставить вас что-то сделать; в других случаях давление исходит от ваших собственных укоренившихся установок по поводу того, что вам «следует» делать. Если вы не в состоянии сказать «нет» этому внешнему или внутреннему давлению, то утрачиваете контроль над своей собственностью и не наслаждаетесь плодами «власти над собой».

Вы также словесно проводите барьеры своей собственности, когда сообщаете людям о своих чувствах, намерениях и желаниях. Если вы не прибегаете к словам для определения своей собственности, то людям трудно судить о вас и ваших представлениях. Бог ясно говорит: «Мне нравится это», или «Я ненавижу это», или «Я сделаю это и не стану делать того». Благодаря вашим словам люди поймут ваши желания. У них возникнет ощущение, что есть барьеры, которые переступать нельзя. Высказывания типа «Мне не нравится, когда ты кричишь на меня!» ясно показывают людям, какой характер взаимоотношений для вас неприемлем. Ясное выражение чувств также помогает им узнать «правила», которые действуют на вашей территории.

Истина

Знание истины о Боге и о Его собственности налагает ограничения на вас и показывает вам Его барьеры. Если вы глубоко прочувствуете истинность Его непреходящей и неизменной реальности, то сможете соотнести себя с Ним и тем самым лучше определить свою личность. Например, когда Он говорит, что вы пожнете то, что посеете (Гал. 6:7), вы либо определяете свою позицию по отношению к этой реальности, либо продолжаете идти против нее, биться головой о стену и тем самым неизбежно расшибая себе лоб. Сообразовываться с Божьей истиной — значит считаться с реальностью. Если вы хотите жить лучше, то добиваться этого надо, пользуясь правилами, предлагаемыми реальностью (Пс. 118:2,45).

Никто не может исказить реальность так, как сатана. Вспомните, как он уговаривал Еву поставить под сомнение Божью истину и справедливость установленных Им барьеров. Последствия этого вам известны.

В истине всегда заключена безопасность, идет ли речь о знании Божьей истины или о знании истины о самом себе. Многие люди мечутся и страдают, пытаясь жить вне своих собственных барьеров. Они не принимают истину о себе и не выражают ее. Честность по отношению к самому себе дает вам чувство цельности, или внутреннего единства. Библия говорит, что это чувство очень ценно.

Физическая дистанция

В Книге Притчей 22:3 сказано, что «благоразумный видит беду и укрывается». Часто физическое отстранение помогает сохранить целостность барьеров. Иногда, отдав все, что было в ваших силах, вы чувствуете истощение. В этом случае стоит прибегнуть к самоотстранению, чтобы восстановить физические, эмоциональные и духовные ресурсы. Иисус часто так поступал.

Вы также можете отстраниться, чтобы уйти от опасности и наложить ограничения на зло. Библия призывает нас отделиться от тех, кто настойчиво продолжает причинять нам боль. Мы должны создать для себя островок безопасности. Кроме того, своим самоотстранением вы заставите другого человека пережить чувство потери. Не исключено, что это изменит его поведение (Мф. 18:17-18; 1 Кор. 5:11-13).

Если взаимоотношения заставляют вас страдать, то зачастую единственным способом убедить другого человека в реальности ваших барьеров будет отдаление от него до тех пор, пока он не будет готов к конструктивному решению проблемы. В Библии идея ограничения единства находит свою поддержку. Согласно Писанию, это порой необходимо, чтобы «связать зло».

Время

Иногда очень полезно на время отдалиться от человека или замысла, который вы хотите осуществить. Таким образом вы можете заново овладеть каким-то вышедшим из-под контроля аспектом вашей жизни — аспектом, нуждающимся в установлении барьеров.

Взрослым детям, которые так до сих пор и не оторвались духовно и эмоционально от родителей, часто идет на пользу временная разлука с ними. Всю свою жизнь родители обнимали и оберегали своих детей (Екк. 3:5-6). Они до смерти боялись разжать объятия и отбросить в сторону одежду, из которой давно уже выросли их дети. Это инфантильные способы общения. Таким людям необходимо время, чтобы найти новые ресурсы для общения. Переходный период часто характеризуется отчужденностью. Но это с лихвой окупается, поскольку подобная разлука обычно способствует улучшению взаимоотношений с родителями.

Эмоциональная дистанция

Эмоциональная дистанция — это временный барьер, который дает вашему сердцу возможность почувствовать столь необходимую безопасность. Сохранение эмоциональной дистанции ни в коем случае не должно быть постоянным способом общения. Людям, у которых были сложные взаимоотношения с кем-либо, необходимо найти безопасное место, чтобы эмоционально «оттаять». Порой в браке, где один супруг стал жертвой плохого обращения со стороны другого, пострадавшему необходимо поддерживать эмоциональную дистанцию до тех пор, пока партнер не осознает свою проблему, не начнет работать над ней и не покажет, что заслуживает доверия.

Вам не следует быть мишенью обид и разочарований. Если с вами плохо обращались, то прежде чем вернуться, убедитесь в реальности признаков перемены. Многие люди слишком торопятся доверять. Они делают это во имя прощения, не удостоверившись, что партнер «принес достойный плод покаяния» (Лк. 3:8). Глупо продолжать эмоционально открываться жестоко обращавшемуся с вами человеку, наркоману или алкоголику, не убедившись, что он действительно изменился. Прощайте, но оберегайте свое сердце, пока не увидите стойких изменений.

Другие люди

Чтобы установить барьеры и сохранить их, вам может понадобиться поддержка других людей. Люди, ставшие жертвой жестокого обращения или человека с алкогольной зависимостью, после долгих лет «бесконечного терпения и любви» обнаруживают, что способны создать барьеры только с чьей-либо помощью. Дружеские контакты дают им силу первый раз в жизни сказать «нет» жестокому обращению и власти других людей.

Есть две причины, по которым вам может понадобиться помощь других людей. Во-первых, *потребность в значимых взаимоотношениях* — это основополагающая жизненная потребность. Люди идут на многое, чтобы установить взаимоотношения. Некоторые смиряются с жестоким обращением, боясь остаться одинокими. Страх одиночества заставляет многих людей мучиться и терпеть годами. Они боятся устанавливать барьеры, думая, что в их жизни не останется любви.

Однако поддержка со стороны других людей помогает им обнаружить, что человек, так жестоко обращавшийся с ними, отнюдь не единственный источник любви в мире. Доверившись другим людям, они перестают быть одинокими. Церковь Христа протягивает им руку и придает силы, чтобы отбивать направленные на них удары.

Вторая причина состоит в том, что *мы нуждаемся в притоке новых идей*. Многих людей в семье или церкви научили, что устанавливать барьеры плохо, эгоистично и что это противоречит Библии. Внутри таких людей играет старая заезженная пластинка, внушающая

им ложное чувство вины и заставляющая оставаться в рабстве. Они нуждаются в друзьях, которые способны помочь им противостоять этим старым понятиям и ложному ощущению вины. Во второй части этой книги мы рассмотрим более подробно, как устанавливать барьеры во всех наиболее важных взаимоотношениях вашей жизни. А сейчас необходимо понять главное: невозможно устанавливать барьеры, находясь в вакууме; *это всегда требует поддержки со стороны других людей.*

Нарушение барьеров собственности других людей неизменно влечет за собой негативные последствия. Обычно надписи типа «Вход на территорию запрещен» сопровождаются угрозой преследования по закону. Библия снова и снова учит этому принципу, утверждая, что если мы пойдем по одному пути, то случится одно, а если по другому — то случится что-то другое. То есть определенное поведение влечет за собой совершенно четкие последствия.

Мы должны подкреплять установленные нами барьеры, предупреждая о последствиях в случае их нарушения. Сколько браков не распалось бы, если бы один из супругов был последователен в исполнении своей угрозы: «Если ты не перестанешь пить (или «приходить домой поздно ночью», или «бить меня», или «кричать на детей»), то я уйду от тебя и не вернусь, пока ты не изменишься!» И у скольких молодых людей жизнь пошла бы другим, более правильным путем, если бы их родители последовательно выполняли угрозы: «Если бросишь еще и эту работу, не устроившись предварительно на другую, то не рассчитывай на наши деньги», или «Если будешь продолжать курить марихуану в моем доме, то тебе придется подыскать себе другой».

Во 2 Послании к Фессалоникийцам Павел не шутит, говоря, что если кто не работает, то пусть и не ест. Бог не поддерживает безответственного поведения. Голод — это следствие лени (Прит. 16:26).

Последствия служат хорошими «подпорками» для ограды. Благодаря им люди осознают серьезность предупреждения и серьезность нашего уважения к самим себе. Это доказывает им, что наша решимость жить в соответствии с тем, что мы считаем правильным, не пустые слова, что мы будем защищать и охранять наши ценности.

Что находится за моими барьерами?

История о добром самаритянине являет собой пример правильного поведения во многих смыслах. Она также хорошо иллюстрирует идею барьеров: когда их следует соблюдать, а когда — нарушать. Давайте на минуту представим, как развивалась бы эта история, если бы самаритянин был человеком, у которого барьеры не установлены.

Вам знакома эта история. На человека, путешествовавшего из Иерусалима в Иерихон, напали разбойники, ограбили его, избили и оставили на дороге полумертвым. Мимо по дороге прошли сначала священник, потом левит, не обратив никакого внимания на раненого. Лишь самаритянин сжалился над ним, перевязал его раны, привез в гостиницу и позаботился о нем. На следующий день самаритянин дал хозяину гостиницы денег и сказал: «Позаботься о нем. Когда я вернусь, то доплачу тебе, если ты издержишь дополнительно».

Теперь давайте отвлечемся от этого хорошо нам всем знакомого повествования. Предположим, в этом месте раненый с трудом приподнимается и говорит:

— Что? Ты собираешься покинуть меня?

— Да, собираюсь. У меня в Иерихоне есть дело, которым мне необходимо заняться, — говорит самаритянин.

— А тебе не кажется, что ты ведешь себя эгоистично? Я не в лучшей форме. Мне понадобится кто-то, с кем можно будет поговорить. За такое поведение вряд ли Иисус поставит тебя в пример другим людям. Так не должен вести себя христианин, ты покидаешь меня в трудную минуту! Разве ты не помнишь важный принцип «отвергнись себя»?

— Да, пожалуй, ты прав, — отвечает самаритянин. — С моей стороны было бы

неправильным оставить тебя здесь одного. Мне следует сделать больше. Я на несколько дней отложу мое путешествие.

Так он остается еще на три дня, ублажая пострадавшего разговорами и следя за тем, чтобы тот был счастлив и доволен. К вечеру третьего дня в дверь стучат, и входит посланник. Он вручает самаритянину письмо от его торгового партнера в Иерихоне. В письме сказано: «Ждали до последней минуты. Решили продать верблюдов другому покупателю. Наш следующий караван будет здесь через шесть месяцев».

— Как ты мог? Посмотри, как я пострадал из-за тебя! -размахивая в воздухе письмом, кричит самаритянин выздоравливающему человеку. — Только посмотри, что ты натворил! Из-за тебя я упустил верблюдов, которые нужны для моего дела. Теперь я не смогу доставлять свои товары. Я рискую потерять дело! Как ты мог так поступить со мной?

Вероятно, на том или ином уровне нам всем знакома эта история. Движимые состраданием, мы помогаем нуждающемуся, а потом этот же человек начинает манипулировать нами, вынуждая давать ему больше, чем мы хотели бы. В итоге мы разгневаны, потому что упустили нечто, в чем сами очень нуждались. Бывает и обратная ситуация, когда мы, желая получить что-то от другого человека, оказываем давление на него до тех пор, пока не добьемся своей цели. Человек дает, но не от чистого сердца и не по доброй воле, а поддавшись давлению. Сделав это, такой человек таит в своем сердце обиду. В результате оба поступают неправильно.

Чтобы избежать подобных сцен, необходимо рассмотреть, что находится за нашими барьерами и за что мы ответственны.

Чувства

В христианском мире чувства занимают весьма скромное положение. Их называют по-разному. Спектр эпитетов довольно широк — от «несущественных» до «плотских». В то же самое время один пример за другим доказывают, какую огромную роль играют чувства в жизни людей. Они служат топливом для наших поступков, мотивируют наше поведение. Приходилось ли вам видеть, как люди, задетые в своих чувствах, совершают ужасные вещи? А что вы скажете о многочисленных примерах, когда человека госпитализируют из-за депрессии? Год за годом он игнорировал свои чувства. Это продолжалось до тех пор, пока они не приняли суицидный характер.

Чувства не следует игнорировать. Библия говорит, что мы должны «обладать» своими чувствами, управлять ими. Зачастую они побуждают нас к добру. Жалость доброго самаритянина побудила его подойти к раненому израильтянину (Лк. 10:33). В порыве сострадания к своему пропадавшему и вновь найденному сыну отец раскрыл ему свои объятия (Лк. 15:20). Много раз Иисус «сострадал» тем людям, которым служил (Мф. 9:36; 15:32).

Чувства исходят из сердца. Они свидетельствуют о состоянии ваших взаимоотношений. Они могут сказать вам, все ли в порядке или возникла какая-то проблема. Если вы чувствуете близость и любовь, значит, все хорошо. Если вы испытываете гнев, то это сигнал тревоги: возникла проблема, и на нее необходимо обратить внимание. Но основная идея состоит в том, что за ваши чувства отвечаете *вы сами*. Вы должны «обладать» ими в полном смысле этого слова, рассматривать их как свою, и ничью больше, проблему. Только тогда вы сможете начать поиски решения проблемы, о которой они вам сигнализируют.

Установки и убеждения

Установка — это ваша ориентация, та позиция, которую вы занимаете по отношению к Богу, жизни, работе и связям с другими людьми. Убеждения — это представления, которые вы считаете истинными. Часто мы не замечаем, как определенная установка или убеждение становятся источником дискомфорта в нашей жизни. По примеру наших прародителей, Адама и Евы, мы обвиняем других. А должны бы *владеть* собственными установками и убеждениями. Они ведь находятся в пределах нашей собственности. Мы испытываем на себе

их последствия. И мы единственные, кто может изменить их.

Сложность с установками заключается в том, что мы их усваиваем в очень раннем возрасте. В большой степени от них зависит «карта» нашей личности: кто мы и как себя ведем. Люди, которые никогда не ставят под сомнение свои установки и убеждения, легко могут стать жертвой стереотипа. Стереотипы бывают разные. Но люди, находящиеся у них в плену, подобны тем, о которых говорил Иисус, что они придерживаются «предания человеческого», а не слова Божьего (Мк. 7:8; Мф.15:3).

Людям, у которых имеются проблемы с барьерами, обычно также свойственно искаженное представление об ответственности. Им кажется, что неправильно возлагать на людей ответственность за их чувства, выбор и поведение. Однако в Книге Притчей раз за разом говорится, что установление ограничений и принятие на себя ответственности спасает жизнь (Прит. 13:18,24).

Поведение

Поведение влечет за собой последствия. Как говорил Павел: «Что посеет человек, то и пожнет» (Гал. 6:7-8). Если мы усердно занимаемся, то получаем хорошие оценки. Если ходим на работу, то получаем зарплату. Если делаем физические упражнения, то будем в лучшей форме. Если проявляем любовь к другим людям, то наши отношения с ними будут ближе. И наоборот, если мы сеем праздность, безответственность или бесконтрольное поведение, то не следует удивляться, пожиная нищету, неудачу и все остальные прелести впустую растрчиваемой жизни. Все это естественные последствия нашего поведения.

Проблема возникает, когда кто-то вмешивается в действие этого. Пьянство или наркомания *обязательно* несут за собой соответствующие последствия для пьяницы или наркомана. «Злое наказание уклоняющемуся от пути» (Прит. 15:10). Избавлять людей от естественных последствий их собственных поступков — значит делать их беспомощными.

Это часто происходит во взаимоотношениях родителей с детьми. Родители, вместо того чтобы предоставить детям возможность пожинать естественные последствия их поведения, ограничиваются ссорой. Лишь при такой системе воспитания, когда тепло соседствует с разумными ограничениями, дети вырастают уверенными в себе людьми, обладающими умением управлять своей собственной жизнью.

Выбор

Нам необходимо нести ответственность за собственный выбор. Только тогда мы пожнем плоды «воздержания» (Гал. 5:23) *

* В английском тексте Библии: «плоды самоконтроля». ~ Прим. перев.

Но очень часто мы отказываемся от ответственности за совершаемый выбор и возлагаем эту ответственность на кого-либо другого. Вспомните, как часто, объясняя причину наших поступков, мы прибегаем к фразам: «Мне пришлось...» или «Из-за него(нее) я...» Эти фразы раскрывают главную иллюзию. Она заключается в том, что во многих своих делах мы не выступаем в роли активной силы. Мы считаем, что всем управляет кто-то другой, и тем самым снимаем с себя основную ответственность — ответственность за свои поступки.

Мы должны осознать, что наш выбор *зависит* от нас и наши чувства при этом не так уж важны. Это не позволит нам совершать какие-либо поступки против нашей воли, например, давать «с огорчением или принуждением», как сказано во 2 Послании к Коринфянам 9:7. Павел даже не принимал дара, если чувствовал, что даритель принес его только из чувства «долга». Однажды он даже отослал дар обратно, чтобы «доброе дело твое было не вынужденно, а добровольно» (Фил. 14). То же самое говорит Иисус Навин в своем известном стихе «о выборе»: «Если же *неудобно вам служить Господу, то изберите себе ныне, кому служить*» (Нав. 24:15).

Нечто похожее сказал Иисус в Своей притче о виноградаре. где один из работников был

недоволен платой, за которую согласился работать: «Друг! Я не обижаю тебя; не за динарий ли ты договорился со мною?» (Мф. 20:13). Этот человек сделал свободный выбор, согласившись работать за определенную плату. Он гневался из-за того, что другой, работавший меньше него, получил столько же.

Другой пример — брат блудного сына. Он принял решение остаться дома и служить своему отцу, а по возвращении брата стал возмущаться. Отцу пришлось ему напомнить, что он сам предпочел остаться дома.

Священное Писание напоминает людям о сделанном ими выборе и просит взять на себя ответственность за это. Как сказал Павел: «Если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете» (Рим. 8:13). Если мы делаем выбор, ища одобрения со стороны других или на основании собственного чувства вины, то готовим обильную почву, на которой взрастет обида и негодование. И то и другое — плоды нашей греховной природы. Другие люди решают, что нам «следует» делать, и мы уже не считаем себя вправе делать то, что нам хочется. Мы думаем, будто делаем что-то по принуждению, проявляем любовь.

Установление барьеров неминуемо влечет за собой принятие на себя ответственности за свои решения и за последствия этих решений. Вполне возможно, что вы сами не позволяете себе принять решение или сделать выбор, результатами которого будете довольны.

Система ценностей

Мы ценим то, что любим и что является для нас важным. Но часто мы не хотим нести ответственность за то, что ценим. Мы оказываемся в ловушке, когда одобрение людей ценим выше одобрения Бога (Ин. 12:43). Из-за этого смещения акцентов мы теряем многое в своей жизни. Нам кажется, что власть, богатство или удовольствие заменят собой любовь, которая единственная может удовлетворить самое сокровенное желание нашей души.

Мы можем рассчитывать на помощь Бога и Его людей, если готовы отвечать за свое бесконтрольное поведение, причиной которого послужила любовь к тому, что любви не стоит, или пристрастие к вещам, не имеющим долговечной ценности; если мы признаем, что наше сердце *ценит вещи, по определению не способные принести удовлетворение*, Бог поможет нам «сотворить новое сердце». Барьеры помогут не отказываться от старых ошибок, а признать их. Бог способен изменить нашу систему ценностей.

Ограничения

Когда речь заходит об установлении более эффективных барьеров, мы можем выделить два аспекта. Первый — мы *начинаем ограничивать других*. Именно об этом чаще всего приходится слышать. Однако на самом деле в практической жизни ограничивать других невозможно. Все, что мы *можем* сделать, — это ограничить нашу собственную открытость людям, которые ведут себя неправильно; не в наших силах изменить их или заставить вести себя правильно.

Примером в этом для нас является Бог. Он не «стремится» в буквальном смысле «ограничить» людей, чтобы «заставить» их изменить свое поведение. Бог устанавливает стандарты, но при этом позволяет людям вести себя естественно. Но затем отвергает тех, кто ведет себя неправильно. По сути, Он говорит: «Ты можешь быть таким, если хочешь, но в Мой дом тебе вход запрещен». Небеса — место для кающихся, и там всех рады видеть.

Но Бог ограничивает Свою открытость перед злыми и нераскаявшимися людьми. Так же следует поступать и нам. Священное Писание призывает отдаляться от людей, чье поведение разрушительно действует на нас (Мф. 18:15-17; 1 Кор. 5:9-13). Если мы отдаляемся, это отнюдь не значит, что мы не любим. Таким образом мы защищаем любовь, потому что выступаем против того, что способно ее разрушить.

Полезно рассмотреть и другой аспект вопроса об ограничениях. Это *установление наших собственных внутренних ограничений*. Внутри нас должно быть пространство, в пределах

которого мы могли бы пережить чувство, импульс или желание, не совершая при этом соответствующих поступков. То есть *нам нужен самоконтроль без подавления*.

Мы должны уметь говорить себе «нет». Это относится как к нашим разрушительным желаниям, так и к некоторым хорошим, к осуществлению которых неразумно стремиться в данный конкретный период. Такая внутренняя структура является очень важным компонентом, необходимым для создания барьеров и поддержания целостности личности, а также выработки самоконтроля, чувства ответственности и «обладания» своим «я».

Таланты

Ниже приведены два отрывка. Это два ответа господина своим слугам. Обратите внимание, как резко они отличаются:

«Хорошо, добрый и верный раб! в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего».

«Лукавый раб и ленивый! ты знал, что я жну, где не сеял, и собираю, где не рассыпал; посему надлежало тебе отдать серебро мое торгующим, и я пришел получил бы мое с прибылью; итак возьмите у него талант и дайте имеющему десять талантов» (Мф. 25:23.26-28).

Нет другого отрывка, который бы лучше проиллюстрировал возложенную на нас Богом ответственность за правильное использование своих талантов. Хотя в примере речь идет о деньгах, но идея в равной степени применима и к нашим внутренним талантам. Совершенно ясно, что наши таланты находятся на нашей территории, в рамках наших барьеров. Следовательно, именно мы отвечаем за их должное развитие. Тем не менее мы часто боимся полностью владеть ими, потому что это всегда связано с риском.

Притча о талантах гласит, что мы обязательно должны развивать свои дары и продуктивно работать. Кроме всего прочего, поступая так, мы будем несравненно счастливее. Чтобы преодолеть страх неудачи, на поводу у которого пошел «лукавый и ленивый» раб, необходима работа, тренировка, учеба, молитва, ресурсы и благодать. Его постигла кара не за то, что он боялся. Мы все боимся, когда пытаемся сделать что-то новое и трудное. Его постигла кара за то, что он не преодолел свой страх и поэтому не приложил достаточно усилий. Если мы не пытаемся преодолеть свой страх, мы тем самым отрезаем себе путь к Божьей благодати. Кроме того, уступая страху, мы оскорбляем Его дар и благодать, с помощью которых Он был готов нас поддержать в процессе учебы.

Мысли

Наш ум и наши мысли — важная составляющая, одна из тех, которые доказывают, что мы созданы по образу и подобию Божьему. Ни одно другое земное существо не обладает способностью мыслить. Мы единственные существа, призванные «любить Бога разумением своим»

(Мк. 12:30). И Павел писал, что он «пленяет всякое помышление в послушание Христу» (2 Кор. 10:5). Установление барьеров в мыслях включает в себя три вещи:

1. *Наши мысли должны принадлежать нам.* Многие люди не владеют своим собственным мыслительным процессом. Они механически повторяют мысли, мнения и суждения других, не стараясь проверить их. Они никогда не стремились «подумать своей головой». Безусловно, нам следует прислушиваться к мыслям других и взвешивать их; но ни в коем случае нельзя позволять другим думать за нас. В рамках взаимоотношений нам следует решать все самостоятельно, оставаясь независимыми мыслителями.

2. *Мы должны возрасти в знании и расширять свой кругозор.* Одна область, в которой нам следует возрасти в знании, — это познание Бога и Его Слова. Давид так сказал о познании Божьего Слова: «Истомилась душа моя желанием судов Твоих во всякое время. Откровения Твои — утешение мое, советники мои» (Пс. 118:20,24). Другой способ познания

Бога — изучение Его творения и Его работы. Узнавая этот мир, мы повинемся заповеди «обладать и владычествовать» землей и всем находящимся на ней. Чтобы стать мудрыми распорядителями мира, отданного в наши руки, мы должны хорошо знать этот мир. Независимо от того, чем мы занимаемся: делаем операцию, приводим в порядок свои счета или воспитываем детей, мы должны использовать свой мозг, чтобы лучше жить и прославлять Бога,

3. *Мы должны исправлять искаженный образ мыслей.* У всех у нас есть тенденция видеть, думать и воспринимать искаженно. Легче всего, вероятно, увидеть это искажение на примере личных взаимоотношений. Мы редко видим людей такими, какие они есть. Наше восприятие искажается прошлыми взаимоотношениями и нашими собственными предвзятыми представлениями о том, кем, по нашему мнению, они являются. Это относится даже к самым близким людям. Мы не видим ясно из-за «бревен» в наших глазах (Мф. 7:3-5).

Если мы хотим подчинить себе мыслительный процесс на уровне взаимоотношений, то для этого необходимо тщательно проверить, не ошибаемся ли мы. Впитывая новую информацию, мы начинаем мыслить более реалистично.

Кроме того, непременно надо делиться мыслями с другими людьми. Многие люди думают, что другие должны уметь читать их мысли и знать, чего они хотят. Это приводит к разочарованию. Даже Павел говорит: «Ибо кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?» (1 Кор. 2:11). Какое точное высказывание! У нас есть наши собственные мысли, и если мы хотим, чтобы другие узнали их, то должны рассказать.

Желания

Наши желания лежат в пределах наших барьеров. У каждого из нас есть разнообразные желания и мечты, цели и планы. Нам всем чего-то не хватает, мы чего-то жаждем. Мы все хотим удовлетворить свое «я». Так почему же вокруг так мало удовлетворенных «я»?

Частично эта проблема объясняется недостатком структурированных барьеров в рамках нашей личности. Мы не можем определить, кто же такой этот настоящий "я" и чего же он в самом деле желает. Многие неистинные желания выдают себя за нечто реальное. На самом деле это похоть, которая является следствием нашего отказа быть хозяевами своих настоящих желаний. Например, многие сексуально распущенные люди ищут все новых и новых сексуальных переживаний, а на самом деле они хотят любви и нежности.

Иаков обращается к этой проблеме. Он говорит как раз о необходимости стать хозяевами своих желаний. Нам надо знать, чего мы на самом деле хотим и с чистыми мотивами стремиться к осуществлению своих настоящих желаний. «Желаете — и не имеете; убиваете и завидуете — и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете — и не имеете, потому что не просите; просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вождлений» (Иак. 4:2-3).

Зачастую мы не просим Бога, чтобы Он помог нам удовлетворить наши желания. И часто наши желания смешаны с тем, что на самом деле нам не нужно. Бога искренне интересуют наши желания. Задумайтесь над следующим отрывком: «Ты дал ему, чего желало сердце его, и прошения уст его не отринул. Ибо Ты встретил его благословениями благодати, возложил на голову его венец из чистого золота» (Пс. 20:3-4). «Утешайся Господом, и Он исполнит желание сердца твоего» (Пс. 36:4). «Желание боящихся Его Он исполняет» (Пс. 144:19).

Бог любит дарить Своим детям подарки, но Он мудрый Отец. Сначала Он должен убедиться, что мы созрели для Его даров. Для того чтобы знать, чего просить, мы должны иметь ясное представление о самих себе и своих реальных мотивах. Если мы хотим что-то получить ради того, чтобы ублажить свою гордыню или превознести и без того превознесенное «эго», то я сомневаюсь, что Бог сочтет возможным дать это нам. Но если Его дар пойдет нам на пользу, то Он с радостью удовлетворит нашу просьбу.

Нам также сказано, что если мы чего-то хотим, то должны не просто просить, а активно содействовать исполнению желаемого (Флп. 2:12-13; Екк. 11:9; Мф. 7:7-11). Мы должны быть

хозяевами своих желаний и добиваться их исполнения, чтобы чувствовать удовлетворение в жизни. «Желание исполнившееся ~ приятно для души» (Прит. 13:19). Но, безусловно, тут требуется большая работа.

Любовь

Способность дарить любовь и откликаться на нее — это величайший из всех даров. Сердце, которое Бог сотворил по Своему образу, — это центр нашего существа. Способность сердца открываться, чтобы любить и позволять любви изливаться из него, играет решающую роль в нашей жизни.

Многие люди с трудом могут любить и принимать любовь. Делать это им мешают боль и страх. А закрыв свое сердце для других, они чувствуют пустоту и бессмысленность своего существования. В Библии ясно показаны эти две функции сердца: принятие благодати и любви и изливание любви.

Послушайте, как Библия советует нам любить «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим... Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22:37,39). А вот как надо принимать любовь: «Уста наши отверсты к вам, коринфяне. сердце наше расширено. Вам не тесно в нас, но в сердцах ваших тесно. В равное возмездие ~ говорю, как детям, — распространитесь и вы» (2 Кор. 6:11-13).

Сердце нашей любви, как и наше физическое тело, *нуждается в притоке и оттоке крови*. Подобно своему физическому двойнику, это мышца отдана в наше распоряжение. Ее надо использовать и упражнять; если она ранена, то ослабеет и станет действовать медленнее.

Мы должны нести ответственность за эту Богом данную нам функцию и любовь. Если мы отказываем кому-то в любви или затаиваем ее в сердце, то эта не отданная любовь может погубить нас.

Многие люди отказываются признавать тот факт, что они противятся любви. Вокруг них много любви, и они не осознают, что их одиночество является результатом их собственной неспособности воспринимать любовь. Часто они говорят: «Любовь других людей не может пробиться внутрь». Подобными высказываниями они отрицают, что должны откликаться на любовь. Мы очень тонко маневрируем, чтобы избежать ответственности в любви; нам надо провозгласить свое сердце нашей личной «территорией», нашей собственностью, а затем работать над этой слабостью. Благодаря этому двери жизни окажутся перед нами открытыми.

Итак, мы должны принять на себя ответственность за все названные выше сферы нашей жизни. Они лежат в пределах наших барьеров. Но заботиться об этой территории — задача нелегкая. В равной степени не просто предоставить другим людям право самим заботиться о том, что находится в пределах их собственных барьеров. Установление барьеров и поддержание их целостности — тяжелая работа. Как вы сможете убедиться при чтении следующей главы, личностные проблемы, связанные с нечетко установленными барьерами, легко распознать.

3. Проблемы, связанные с нечетко намеченными барьерами

Как-то мы проводили однодневный семинар по теме «Межличностные барьеры*». Одна женщина подняла руку и сказала:

— Я понимаю, что не умею поставить барьеры, но ведь именно мой муж забрал из семьи все деньги, ушел к другой женщине и теперь живет отдельно. Разве у него нет этих проблем?

В этом вопросе легко возникает непонимание. На первый взгляд кажется, что плохо обстоят дела у того человека, который не в состоянии ограничить свою территорию. Однако у людей, не признающих барьеры других, также есть проблемы. Эта женщина не могла должным образом установить барьеры, а ее муж не уважал их.

В этой главе мы рассмотрим основные проблемы, связанные с личностными барьерами. Благодаря этому вы сможете сделать выводы для себя. Вы убедитесь, что круг людей,

имеющих внешние и внутренние конфликты из-за нечетко намеченных барьеров, ни в коей мере не ограничивается теми, кто не в состоянии сказать «нет».

Уступчивость: говорить «да» плохому

— Могу я признаться вам кое в чем? Правда, это немного неудобно... — сказал Роберт, мой новый пациент. Он пытался понять, почему ему так трудно отказывать жене в ее постоянных требованиях. Он выбился из сил, потакая ей.

— Я был единственным мальчиком в нашей семье, самым младшим из четверых детей. У нас дома странно относились к дракам между детьми. — Роберт прокашлялся. Чувствовалось, что рассказ дается ему с трудом. — Возрастная разница между мною и сестрами составляла от трех до семи лет. До тех пор пока я не перешел в шестой класс, они были значительно крупнее и сильнее меня. Они лупили меня до синяков. Я имею в виду, они действительно физически ранили меня.

Но непонятнее всего была позиция, которую занимали мои родители. Они частенько говорили: «Роберт ~ мальчик, а мальчик не может ударить девочку. Если мальчик дерется с девочками, это показывает, что он дурно воспитан». Дурно воспитан! Их было трое против одного, и ответить им — означало показать дурные манеры? — Роберт остановился. Стыд мешал ему продолжать, но он сказал достаточно. Своим рассказом он частично приоткрыл завесу над причиной своих конфликтов с женой.

Если родители учат детей, что устанавливать барьеры или говорить «нет» плохо, они тем самым дают возможность другим управлять своими детьми. Они отправляют их беззащитными в мир, который содержит в себе много зла; зла в виде давящих, манипулирующих или любящих эксплуатировать других людей; зла в виде соблазнов.

Чтобы чувствовать себя в безопасности в таком злом мире, дети должны иметь мужество говорить следующие слова: «Нет». «Я не согласен», «Я не буду этого делать», «Я предпочитаю не делать этого», «Прекрати это». «Ты обижаешь меня», «Это неправильно», «Это плохо», «Мне не нравится, когда ты беспокоишь меня».

Если родители лишают ребенка права говорить такие вещи, они наносят ему пожизненную травму. Взрослые с таким недостатком, как у Роберта, страдают от первого в нашей классификации нарушения барьеров: они говорят «да» плохому.

Этот тип нарушения называется *уступчивостью*. Чрезмерно уступчивые люди имеют неустойчивые и размытые барьеры. Они поддаются давлению со стороны других людей. Они не могут вынести одиночества, не могут обходиться без тех, кто чего-то от них добивается. Уступчивые, к примеру, притворяются, что любят те же рестораны и фильмы, которые любят их друзья. Они это делают только для того, чтобы со всеми ладить. Они всячески стараются ничем не отличаться от других, лишь бы только не обострять ситуацию. Уступчивые — настоящие хамелеоны. Через некоторое время их уже трудно отличить от их окружения.

Неспособность сказать «нет» носит всепроницающий характер. Она не только не позволяет нам противостоять злу, *часто она даже мешает увидеть это зло*. Многие чрезмерно уступчивые люди слишком поздно осознают, что находятся в опасных и губительных для них взаимоотношениях. Их духовный и эмоциональный радар сломан. Они не способны охранять свое сердце (Прит. 4:23).

Этот тип нарушения личностных барьеров парализует голосовые связки людей. Каждый раз, когда возникает необходимость защититься и сказать «нет», у них появляется ком в горле. Это происходит по различным причинам:

- из боязни задеть чувства другого человека;
- из страха перед одиночеством;
- из желания полностью зависеть от другого;
- из страха перед гневом другого человека;
- чтобы избежать наказания;
- из-за чувства вины;

из-за нежелания создать впечатление плохого или эгоистичного человека;

- из боязни повести себя не так, как полагается верующему человеку;
- из страха перед собственной слишком суровой, осуждающей совестью.

На практике страх перед собственной чересчур суровой, осуждающей совестью переживается как чувство вины. Люди с такой совестью обвиняют себя даже за то, за что Сам Бог нас не обвиняет. Как говорит Павел: «Совесть их, будучи немощна, оскверняется» (1 Кор. 8:7). Боясь вступить в конфликт со своим слишком критичным (порой противоречащим Библии) внутренним «родителем», они сужают барьеры.

Когда мы идем на поводу у чувства вины, мы уступаем своей совести. Страх неповиновения своей совести внешне выражается в неспособности противостоять другим. Человек говорит «да» плохому из боязни чувствовать себя еще более виноватым, если начнет противоречить.

Такого рода уступчивость не имеет ничего общего с библейской кротостью и уступчивостью. В Евангелии от Матфея 9:13 сказано, что Бог хочет «сострадания, а не жертвы». Другими словами. Бог хочет, чтобы наша уступчивость шла от сердца, то есть была проявлением сострадания. Если же человек уступает внешне, а внутренне негодует, такая уступчивость является жертвенной, а этого Богу не нужно. Уступчивые взваливают на себя непосильное бремя обязанностей, при этом слишком нечетко очерчивая барьеры. И делают они это не из свободного выбора, а из-за страха.

Избегать говорить «нет» хорошему

В гостиной внезапно воцарилась тишина. Несколько человек, вот уже шесть месяцев собиравшихся для изучения Библии в доме Крэйгсов, вдруг почувствовали, что сейчас они ближе друг к другу, чем раньше. В этот вечер пять супружеских пар стали искренне делиться своими проблемами, не ограничиваясь обычными просьбами типа:

«Пожалуйста, помолитесь за тетю Сару». Проливались слезы и предлагалась поддержка от всего сердца, а не просто доброжелательные «советы постороннего». Все по очереди говорили. Исключение составляла лишь хозяйка дома, Рэйчел Хендерсон.

Именно Рэйчел была движущей силой, благодаря которой эта группа организовалась. Она и ее муж, Джой, разработали форму собраний, пригласили другие пары и открыли двери своего дома для проведения занятий. Однако Рэйчел, увлеченная своей руководящей ролью, ни разу не открыла своего сердца, не рассказала о своих проблемах. Она робко уходила от таких возможностей, вместо этого предпочитая расспрашивать других. В этот вечер откровенности ждали и от нее.

Рэйчел прочистила горло. Поочередно поглядев на остальных, она наконец заговорила:

— Услышав о ваших проблемах, сейчас я чувствую, что Бог обращается ко мне. Мне кажется, Он говорит, что мои трудности менее значительны чем те, которые приходится испытывать вам. С моей стороны было бы эгоистично отнимать время разговорами обо всех этих мелочах. Так что... Кто хочет десерт?

Никто не ответил. Но на каждом лице явно читалось разочарование. Рэйчел опять ушла от возможности быть любимой теми людьми, к которым она проявляла любовь.

Эта проблема, когда говорят «нет» хорошему, также связана с барьерами. Она проявляется в неспособности обратиться за помощью, выявить свои собственные потребности, впустить другого человека в свое сердце. Такие люди в трудную минуту уходят в себя, они не просят поддержки у других.

И виною всему неправильное представление о барьерах. Предполагается, что барьеры будут «дышать», подобно ограде с воротами, выпускающими плохое и впускающими хорошее. Люди, у которых вместо барьеров стены, не впускают в свое сердце ни плохое, ни хорошее. Никто не может коснуться их.

По замыслу Бога, в наших барьерах должны быть ворота. Нужно уметь пользоваться всеми радостями безопасных взаимоотношений и избегать разрушительных. Бог даже

предоставляет нам свободное право решать, впустить Его в сердце или, напротив, закрыться от Него:

«Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Отк. 3:20).

Бог ни в коей мере не хочет силой вторгаться на нашу территорию, чтобы наладить с нами связь. Он понимает, что это может повлечь за собой потерю доверия. Открыться, рассказать о своем горе и покаяться — наша обязанность. И тем не менее для людей, избегающих взаимоотношений, оказывается почти невозможным открыться как перед Богом, так и перед людьми.

Такие закрывшиеся в своей раковине люди считают свои проблемы и естественные желания чем-то плохим, разрушительным или постыдным.

Некоторые люди, подобно Марти, являются одновременно уступчивыми и избегающими. Во время недавней встречи Марти горестно рассмеялась над собой.

— Я начинаю видеть здесь повторяющийся образец. Когда кому-то надо, чтобы я потратила на него несколько часов, я не могу сказать «нет». Когда мне нужен кто-нибудь на десять минут, я не могу попросить об этом. Как будто у меня в голове — неправильно работающий транзистор. Нельзя ли его заменить?

Марти не одинока в своих страданиях. Многие взрослые люди стоят перед подобной дилеммой. Они говорят «да» плохому (уступчивость) и «нет» хорошему (уклонение). Люди с таким двойным нарушением не только не могут противиться злу, они не в состоянии также принять поддержку, которую с такой готовностью предлагают другим. Получается замкнутый круг: они все время чувствуют истощение и при этом никак не могут восполнить потерянную энергию.

«Уступчивые» и «избегающие» страдают так называемым «извращением барьеров». То есть когда надо, барьера у них нет, а когда, напротив, нужно открыться, барьеры сразу появляются.

Стремление управлять: неуважение к барьерам других людей

— Что ты хочешь этим сказать? Как это увольняешься? Ты не можешь уйти сейчас! — Стив посмотрел на своего помощника. Фрэнк уже несколько лет работал вместе со Стивом, но сейчас был решительно настроен на увольнение, потому что все это время он отдавал работе все свои силы и тем не менее никогда не видел своего начальника удовлетворенным.

Раз за разом Стив настаивал, чтобы Фрэнк проводил в офисе дополнительные неоплаченные часы, работая над очередным важным проектом. По просьбе Стива Фрэнк дважды переносил свой отпуск. Но последней каплей стали постоянные телефонные звонки Стива. Если бы Стив звонил изредка, в случае крайней необходимости, то это Фрэнк еще мог бы понять. Но Стив усвоил привычку звонить чуть ли не каждый день. Вся семья, собравшись на ужин, должна была ждать, пока Фрэнк закончит телефонное совещание со своим начальником.

Несколько раз Фрэнк пытался начать разговор со Стивом по поводу этих систематических вмешательств в его личное время, но так и не встретил должного понимания. Фрэнк нужен ему, и не так уж сложно заставить помощника работать более напряженно.

Стив не желал видеть и принимать установленные другими людьми ограничения. Всякое сопротивление он воспринимал просто как вызов. Он считал, что вправе *управлять* другими людьми.

Люди, склонные управлять другими, не уважают ничьи барьеры. Они не желают нести ответственность за собственную жизнь, поэтому в отношениях с окружающими стараются занять руководящее положение. Они верят старым шуткам насчет того, как обучают торговых агентов. «Чтобы продать товар, надо руководствоваться следующим подходом: «нет» означает «может быть», а «может быть» означает «да». Не исключая, что в торговле эта тактика себя оправдывает, но личные взаимоотношения она разрушает. Таких людей воспринимают как властных, агрессивных, оказывающих давление.

Основная проблема *не желающих слышать слово «нет»* — в отличие от *неспособных сказать слово «нет»* — заключается в *свойственной им тенденции перекладывать ответственность за свою жизнь на плечи других людей. Они прибегают к разнообразным способам, чтобы побудить окружающих нести бремя, которое Бог возложил на них, и только на них.*

Помните иллюстрацию о «булыжниках» и «рюкзаках» во второй главе? Так вот люди, стремящиеся управлять, ищут кого-нибудь, кто понес бы за них не только булыжники (кризисы, сокрушающие, неподъемные бремена), но и рюкзаки. Если бы Стив выполнял как положено свою собственную работу и только изредка, по не зависящим от него обстоятельствам, прибегал к помощи своего сотрудника, то Фрэнк, безусловно, с готовностью откликнулся бы и поддержал его. А ситуация, при которой ему приходилось без конца страдать из-за безответственности своего начальника, постоянное давление с его стороны, конечно же, не устраивала Фрэнка. В результате он стал искать другую работу, а Стив потерял талантливого сотрудника.

Можно выделить два типа таких людей:

1 *Агрессоры.*

Они совершенно равнодушны к барьерам окружающих. Они переезжают через ограды других людей, как танки. Иногда они оскорбляют словесно, иногда — физически. Но в большинстве случаев они просто не замечают, что у других людей есть какие-либо барьеры. Они ведут себя так, словно живут в мире «да». Для «нет» в этом мире места не остается. Они пытаются заставить других измениться, перестроить мир в соответствии со своими представлениями о том, каким он должен быть. Они пренебрегают своей собственной обязанностью принимать людей с их достоинствами и недостатками.

Библейский пример такого человека — Петр. Иисус говорил ученикам о Своем грядущем страдании, смерти и воскресении. Петр отвел Иисуса в сторону и начал «прекословить Ему». Но Иисус в ответ «воспретил», говоря:

«Отойди от Меня, сатана, потому что ты думаешь не о том, что Божие, но что человеческое» (Мк. 8:33).

Петр нарушил барьеры Господа, но Иисус незамедлительно пресек его.

2. *Манипуляторы.*

Эти люди действуют не так откровенно. Они пытаются убедить других выйти за пределы установленных ими барьеров. Они уговаривают окружающих, добиваясь ответного «да». Они косвенно манипулируют обстоятельствами, добиваясь, чтобы все было в соответствии с их желанием. Они добиваются, чтобы другие несли их бремя. С помощью тонких намеков они заставляют окружающих почувствовать себя виноватыми.

Помните, каким трюком воспользовался Том Сойер, чтобы заставить своих товарищей покрасить за него забор? Он убедил их в том, что это великая привилегия, и мальчишки ждали своей очереди покрасить!

Сын Исаака, Иаков, обманом заставил своего брата Исава отказаться от первородства (Быт. 25:29-34). Затем, при поддержке своей матери, он опять же обманом получил от отца предназначавшееся Исаву благословение (Быт. 27:1-29). Практически, имя «Иаков» означает «обманщик». Очень часто он использовал присущий ему ум, чтобы хитростью нарушить барьеры других.

Событием, которое помогло Иакову избавиться от такого подхода, послужила его конфронтация с Богом, принявшим образ человека (Быт. 32:24-32). Бог «боролся» с ним всю ночь напролет, а затем изменил его имя на Израиль. Слово «Израиль» означает «борющийся с Богом». Во время этой борьбы Бог повредил Иакову бедро.

Иаков изменился. Он стал менее хитрым и более честным. Его агрессивность стала явной, о чем свидетельствует и его новое имя. Теперь он признавал ее. Такой человек способен осознать собственную нечестность, покаяться в ней и принять свои собственные ограничения, а ограничения других людей он примет только в том случае, если увидит их.

Манипуляторы отрицают свое желание управлять другими; они отказываются от собственного эгоцентризма как от чего-то несущественного. Они подобны прелюбодейной женщине из Книги Притчей: «Поела и обтерла рот свой, и говорит: «Я ничего худого не сделала» (30:20).

Верите или нет, но «уступчивые» и «избегающие» люди также могут управлять. Однако они склонны добиваться своего не с помощью прямой агрессии, а манипуляциями. Например, когда уступчивые люди нуждаются в эмоциональной поддержке, они могут оказать услугу кому-нибудь из своих друзей. А затем ждут ответной услуги в виде душевного тепла. И иногда им приходится ждать годами. Особенно если они оказали услугу кому-нибудь, кто не умеет читать мысли.

Что неправильно в таком сценарии? Это не имеет никакого отношения к любви. Любовь, о которой говорит Бог, не требует платы за «вложенные» усилия. Она «не ищет своего» (1 Кор. 13:5). Заботиться о человеке, ожидая ответной заботы, — это способ косвенно управлять им. Если вам когда-нибудь приходилось бывать «принимающей» стороной в подобных отношениях, вы поймете о чем я говорю. В одну минуту вы приняли комплимент или услугу, а в следующую оскорбили чьи-то чувства, не сумев понять, что при этом человек ожидал награды.

Повреждения барьеров

Возможно, на этом месте вы остановитесь и зададитесь вопросом: «Минуточку. Какие могут быть повреждения у людей, которые управляют другими? Разве их можно считать «ранеными»? Они, напротив, сами наносят раны!» И в самом деле, такие люди приносят большой вред окружающим. Но и у них с барьерами далеко не все в порядке. Давайте посмотрим, что происходит у них в душе.

Они недисциплинированы. У них снижена способность владеть своими импульсами и желаниями. Внешне создается впечатление, что они «получают от жизни все, чего хотят», но на самом деле они остаются рабами собственных желаний. Если им чего-то хочется, то они стремятся получить это немедленно, они не способны откладывать удовлетворение своего желания. По этой причине они даже слышать не хотят от других слово «нет». Им просто необходимо научиться считаться с барьерами других людей. Это поможет им учитывать свои собственные барьеры.

У этих людей также снижена способность «владеть» своей собственной жизнью. Привыкнув полагаться на нахальство или косвенную манипуляцию, они не способны функционировать в этом мире самостоятельно. Единственное средство — предоставить им возможность испытать на себе последствия собственной безответственности.

Они редко чувствуют себя любимыми. Люди остаются с ними из страха, чувства вины или по причине зависимости, а также потому, что они очень хорошо умеют руководить, задевая чувствительные струнки. Угрозы и манипуляции избавляют их от одиночества. Но они осознают, что «в любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18). Невозможно, заставляя окружающих испытывать чувство вины, быть любимыми ими.

Нечуткость: привычка не считаться с потребностями других

Когда Брэнда делилась со мной своими переживаниями, ее руки дрожали.

— Обычно при общении с Майком я не слишком чувствительна. За последние пару недель проблемы с детьми и напряженная обстановка на работе измучили меня. Я остро почувствовала собственную уязвимость. На этот раз ответ Майка не рассердил меня. Он просто причинил мне боль, и боль сильную.

Брэнда рассказала о своих недавних семейных проблемах. Вообще-то она считала свой брак с Майком удачным. Он хорошо зарабатывал, был активным христианином, серьезно относился к своим отцовским обязанностям. И все же взаимоотношения складывались таким образом, словно ее потребностей и болезненных переживаний не существовало.

Инцидент, о котором поведала мне Брэнда, начался довольно безобидно. Уложив детей спать, они с Майком разговаривали в спальне. Брэнда попробовала поделиться своими переживаниями по поводу воспитания детей и рассказать о проблемах на работе.

Безо всякого предупреждения Майк вдруг сказал:

— Если тебе не нравятся твои чувства, измени их. Жизнь сурова. Так что... Постарайся справиться с этим, Брэнда.

Брэнда не ожидала такой реакции. Она ощутила пустоту и одиночество. Ей и так было нелегко говорить об этом, зная холодность Майка. Но сейчас ей казалось, что ее чувства растоптали. Похоже, он совсем не понимал ее трудностей и даже не собирался в них вникать.

В каком смысле эта проблема связана с барьерами? Ведь это просто проявление нечуткости. Отчасти да. Но этот вопрос гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Вспомните, барьеры дают нам возможность очертить область, за которую мы отвечаем. Внутри барьеров — наша территория, за их пределами — чужая. И хотя нам не следует брать на себя ответственность за чувства, установки и поведение других людей, все же у нас есть определенные обязанности друг *перед* другом.

Майк должен общаться с Брэндой не только как добытчик и партнер по воспитанию детей, но и как любящий муж. Эмоциональный контакт с Брэндой является неотъемлемой частью его любви к ней (Еф. 5:28,33). Он не отвечает за ее эмоциональное благополучие, но *он ответственен перед ней*. Не откликаясь на ее нужды, он пренебрегает своими обязанностями.

Названные «нечуткими» за свой недостаток внимания к обязанности любить, эти люди ведут себя прямо противоположно тому, что написано в Библии в Книге Притчей 3:27: «Не отказывай в благодеянии нуждающемуся, когда рука твоя в силе сделать это» (во второй части притчи содержится намек на ограниченность наших возможностей, что порой мы при всем желании по тем или иным причинам помочь не можем). Еще один ключевой стих для понимания этого вопроса содержится в Послании к Римлянам 12:18: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми». Опять же, обратите внимание на условие: «если возможно». Мы не можем дать мир человеку, который не желает его!

Оба вышеприведенных стиха содержат в себе одну и ту же идею: *в пределах барьеров* мы обязаны заботиться о тех людях, которые по Божьей воле оказались рядом с нами, и помогать им. Если мы, располагая необходимыми ресурсами, отказываемся выполнять это условие, то не исключено, что причиной этому является внутренний конфликт, связанный с неправильным пониманием барьеров.

Нечуткие люди делятся на две категории:

1. Те, кто критически относится к потребностям других (отношение к своим собственным нуждам они проецируют на других; к этой проблеме Иисус обращается в Мф. 7:1-5). Такие люди стараются не замечать своих собственных потребностей, и, как результат, они игнорируют нужды окружающих.

2. Те, кто настолько поглощен заботой о своих собственных желаниях и потребностях, что не успевают думать о других людях. «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других» (Флп. 2:4).

Не следует путать эту поглощенность собой с чувством ответственности за свои потребности. Прежде чем мы сможем любить других, нам необходимо взять на себя эту ответственность. Бог хочет, чтобы мы заботились о себе. Только тогда мы сможем помочь другим, не испытывая при этом дискомфорта.

Управляющие а нечуткие

Нечуткие люди, склонные управлять другими, не видят вокруг себя никого, кроме собственной персоны. Они считают других ответственными за свои страдания и поэтому все время ищут человека, который позаботился бы о них. Их тянет к тому, у кого недостаточно

четко обозначены барьеры, кто безропотно берет на себя слишком много обязанностей и добросовестно их выполняет. Что же происходит, когда человек, жаждущий спасти и помочь, встречается с человеком нечутким и управляющим? Ответ: они женятся!

Фактически это имеет смысл. «Уступчивые» и «избегающие» ищут того, о ком без конца надо будет заботиться, спасать, поддерживать в кризисах. Это дает им возможность всегда говорить «да» и отвлекает их внимание от своих собственных потребностей. А «управляющие» и «нечуткие» люди ищут человека, на которого они могли бы переложить свою ответственность. Кто лучше всего подходит для этой цели? Конечно же, тот, кто стремится спасти и помочь!

Ниже приведена таблица четырех типов проблем, связанных с нечеткостью барьеров *. Возможно, некоторые из этих проблем мучают и вас.

Проблемы связанные с нечеткостью барьеров

НЕ УМЕЕТ ГОВОРИТЬ		НЕ ЖЕЛАЕТ СЛЫШАТЬ
Н Е Т	Уступчивый Чувствует себя виноватыми и/или управляемым другими; не умеет	Управляющий С помощью прямой агрессии или манипуляций вторгается на
Д А	Нечуткий Устанавливает барьеры, которые не позволяют ему любить других	Избегающий Устанавливает барьеры, которые мешают ему принимать любовь и заботу других

Функциональные барьеры и барьеры во взаимоотношениях

Функциональные барьеры имеют отношение к способности человека выполнить работу, завершить проект, достигнуть намеченного. Эти барьеры связаны с самодисциплиной, инициативой, планированием, работоспособностью, продуктивностью. *Барьеры во взаимоотношениях* связаны со способностью говорить правду человеку, с которым приходится общаться.

Проиллюстрировать это можно так. Вспомним евангельскую историю о Марфе и Марии. В каждом из нас живет Марфа — наша функциональная часть, и Мария — часть, отвечающая за взаимоотношения (Лк. 10:38-42). Марфа готовила ужин, в то время как Мария сидела у Ног Иисуса. Когда Марфа пожаловалась, что Мария ей не помогает, Иисус сказал: «Мария же избрала благу часть, которая не отнимется у нее» *. Иисус не имел в виду, что Марфа делала что-то дурное, Он просто хотел сказать, что она делала это в неподходящее время.

Многие люди обладают развитыми функциональными барьерами, но при этом барьеры во взаимоотношениях с людьми у них недостаточно четкие; то есть, в деле они способны на многое, но порой не в состоянии сказать другу, что недовольны его постоянными опозданиями. Встречается и обратная ситуация. К примеру, человек может абсолютно честно высказать кому-то, что его что-то не устраивает, но при этом не в состоянии вовремя встать утром на работу.

Мы в общем виде рассмотрели различные категории барьеров. Но как формируются барьеры? Почему некоторые люди словно бы обладают ими от рождения, а другие не имеют

их вообще? Тут играют роль множество факторов. Но главный фактор принадлежит семье, в которой вы росли и воспитывались.

* В английском тексте: «То, что избрала Мария, лучше». — Прим. перев.

Формирование барьеров

Джим был просто не в состоянии отказывать другим в их просьбах. В особенности это относилось к его начальнику. Джим был техническим директором в крупной фирме. Своей безотказностью он заслужил прозвище Мистер Могу Сделать.

Но собственные дети называли его иначе — Привидение. Джима постоянно не было дома. Мистер Могу Сделать вынужден был регулярно засиживаться в офисе до ночи;

присутствовать на нескольких деловых ужинах в неделю;

проводить свои выходные в дороге на очередную встречу, нарушая данное детям обещание пойти на рыбалку или в зоопарк.

Джим и сам был недоволен, что почти не видит собственную семью. Но он оправдывал это, говоря: *Это мой способ дать детям хорошую жизнь. Зарабатывая деньги, я помогаю им.* Жена Джима, Алиса, тоже научилась оправдывать эти «ужины без папы». Она внушала детям (и самой себе): «Таким способом папа говорит нам, что любит нас». И сама почти верила в это.

Однако пришло время, когда она не смогла больше себя обманывать. Как-то вечером она усадила Джима на диван в гостиной и сказала ему:

— Джим, я чувствую себя одинокой матерью. Мне долго не хватало тебя, но теперь уже почти все равно.

Джим старательно избегал ее взгляда.

— Дорогая, я знаю. я знаю, — отвечал он. — Я бы всей душой хотел научиться чаще говорить людям «нет». Но бывает так трудно...

— Я могу показать тебе людей, которым ты с успехом говоришь «нет», — прервала его Алиса. — Это я и дети!

Это было последней каплей. Внутри Джима сломалась какая-то преграда. Его захлестнула волна боли, вины и стыда, беспомощности и бессильной ярости.

С трудом выговаривая слова, он произнес:

— Думаешь, мне нравится быть таким, вечно идти на поводу у других? Думаешь, мне доставляет удовольствие подводить свою семью? — Джим сделал паузу, пытаясь овладеть собой. — У меня так было всю жизнь, Алиса. Я всегда страшно боялся кого-нибудь подвести. Я ненавижу это качество в себе, Я ненавижу свою жизнь. Как я дошел до этого?

Так в чем же заключается *истинная причина*, почему Джим «дошел до этого»? Он любит свою семью. Меньше всего ему хотелось пренебрегать взаимоотношениями с самыми дорогими для него людьми: женой и детьми. Проблемы Джима начались не в день свадьбы. Стереотип был заложен в ранние годы жизни. Когда началась его взрослая жизнь, этот стереотип уже был частью характера.

Каким образом формируется способность устанавливать барьеры? Цель данной главы — дать ответ на этот вопрос. Мы надеемся, что это поможет вам приоткрыть завесу и увидеть, когда ваши собственные барьеры начали крошиться и осыпаться или, наоборот, когда они окрепли. Мы также надеемся, что, прочитав эту главу, вы приобретете достаточно знаний, чтобы начать «ремонт ваших защитных сооружений».

При чтении этого раздела помните молитву Давида. Он просил Бога принять участие в его жизни и развитии:

«Испытай меня. Боже, и узнай сердце мое; испытай меня, и узнай помышления мои, и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138:23-24).

Бог хочет, чтобы вы знали свои душевные раны и слабости независимо оттого, кто был

причиной: вы сами или другие люди. Попросите Бога помочь разобраться в ваших отношениях с окружающими и в причинах, способствовавших возникновению ваших проблем. Прошлое — ваш союзник в изменении настоящего и в надежде на лучшее будущее.

Формирование барьеров

Барьеры не передаются по наследству, их надо строить. Бог хочет, чтобы мы были любящими, ответственными, правдивыми и свободными людьми. Для этого мы должны с самого детства усвоить, что в жизни существуют определенные ограничения. Формирование барьеров — процесс, длящийся непрерывно, всю жизнь. Тем не менее самая ответственная фаза этого процесса приходится на детские годы, когда закладываются основы характера человека.

Священное Писание советует родителям «наставлять юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Прит. 22:6) *. Многие родители неправильно понимают этот отрывок. Они считают, что «путь, по которому ему следует идти», означает «путь, по которому *мы, родители*, считаем, что он должен идти». Понимаете? Здесь и зарождаются проблемы.

На самом деле этот стих означает «наставь его на путь, начертанный для него Богом». Другими словами, хорошее воспитание заключается вовсе не в том, чтобы путем эмоционального насилия сделать ребенка идеальным. Важно помочь ему открыть для себя то, что задумал Бог, и достигнуть этой цели.

Библия учит нас, что мы проходим в жизни определенные стадии. Иоанн в своем послании обращается к «детям», «отрокам», «юношам», «отцам» (1 Ин. 2:12-13),

* В английском тексте: «Наставляй юношу на путь, по которому ему следует идти*». — Прим. перев.

Барьеры в своем развитии также проходят через четко определяемые фазы. Специалисты, наблюдая младенцев и детей в их взаимодействии с родителями на ранних стадиях жизни, выделяют конкретные фазы развития барьеров .

Межличностные связи: фундамент барьеров

Вэнди не могла понять, почему, несмотря на изученные ею книги, кассеты» внушающие уверенность в себе, бесконечные самоуговоры, с помощью которых она убеждала себя не бояться конфронтации, ее отношения с матерью не складывались. Стоило только начаться очередному телефонному разговору — и все мудрые советы, все методики самопомощи мгновенно улетучивались.

Разговор о детях неизменно заканчивался одним и тем же: мать критиковала стиль воспитания, который использовала Вэнди.

— Я мать дольше, чем ты, — говорила она. — Так что делай, как я тебе говорю.

Вэнди внутренне протестовала. Дело не в том, что она не хотела прислушиваться к ее советам, Господь знает, что она сумела бы использовать их. Но мать считала, что поступать надо только так, как говорит она, другого пути нет и быть не может. Вэнди хотела, чтобы ее взаимоотношения с матерью изменились. Но она не желала закрывать глаза на ее склонность контролировать, на ее навязчивые советы, на ее жесткость. Если бы она могла дружить с матерью, как дружат два взрослых человека.

Но слова просто застревали в горле. Она писала матери письма, пытаясь объяснить свои чувства, но не посылала их. Она репетировала, прежде чем позвонить. И тем не менее, когда наступало время разговора, она паниковала и молчала. При общении с матерью она немедленно входила в роль уступчивой и благодарной девочки. Только позже, рассердившись, она осознавала, что опять принимается за старое. Она уже почти отчаялась, не веря, что отношения когда-нибудь изменятся.

История Вэнди иллюстрирует одну основную потребность, которую необходимо

удовлетворить, когда речь заходит о возведении барьеров. Сколько бы вы ни разговаривали с самим собой, сколько бы ни читали соответствующей литературы, *вы не сможете установить барьеры, если у вас не будет поддержки со стороны Бога и других людей.* Даже и не пытайтесь это сделать, не вступив предварительно в глубокие, теплые взаимоотношения с людьми, которые будут любить вас. что бы ни случилось.

Самая глубочайшая, сокровенная потребность нашей души — любить и быть любимым, иметь духовный и эмоциональный «дом». Сам Бог нуждается в этом. «Бог есть любовь», — говорит Иоанн в своем Первом послании (4:16). Любовь означает взаимоотношения, то есть связь одной личности с другой, которая основана на заботе и преданности.

Так же, как и для Бога, нашей центральной потребностью является потребность в личностной связи. Еще когда мир был в своем первозданном, неискаженном состоянии, Бог сказал: «Нехорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18). Он говорил не о браке. Он говорил о взаимоотношениях, о том, что у каждого из нас должны быть люди, которым можно доверять и к которым можно обращаться за поддержкой.

Мы созданы для взаимоотношений. Привязанность — это фундамент существования души. Когда этот фундамент недостаточно крепок, формирование барьеров невозможно. Почему? Потому что когда у нас нет взаимоотношений с близким человеком, *нам некуда пойти в случае конфликта.* Когда мы не уверены, что любимы, мы вынуждены выбирать из двух зол:

1) *Мы устанавливаем барьеры, рискуя потерять дружеские отношения.* Именно этого боялась Вэнди, она боялась, что мать отвергнет ее, и на этом их дружба прекратится. Чтобы чувствовать себя в безопасности, она по-прежнему нуждалась во взаимоотношениях с матерью.

2) *Мы не устанавливаем барьеры и остаемся узниками желаний другого человека.* Не устанавливая барьеры во взаимоотношениях с матерью, Вэнди была узницей ее желаний.

Так что первая задача, стоящая перед младенцем, — это налаживание межличностных связей с мамой и папой. Он должен усвоить, что в мире ему рады и что мир — место безопасное. А мама и папа должны окружить его любовью и теплом. На этой стадии задача матери заключается в том, чтобы ласково научить ребенка здоровому общению с окружающим миром. И связующим звеном между ребенком и миром становится мать, то есть чаще всего это бывает именно мать, но отец или другой заботящийся о ребенке человек может выполнить эту роль с таким же успехом.

Образование межличностных связей происходит, когда мать удовлетворяет потребности ребенка: держит на руках, кормит, меняет пеленки. У ребенка складывается образ, эмоциональная картина неизменной в своей любви матери, когда раз за разом повторяется ситуация, при которой у него возникает потребность, а мать незамедлительно удовлетворяет ее.

На этой стадии дети не ощущают себя отдельной от матери личностью. Они как бы думают: «Мама и я - одно и то же». Иногда это называют *симбиозом*, своеобразное «плавание в обнимку» с матерью. Именно такое единство является причиной паники, которую дети обычно испытывают в отсутствие матери. Их никто не может утешить, только мать.

Внутренняя эмоциональная картина ребенка складывается из тысяч переживаний в первые несколько месяцев жизни. Наивысшая цель «пребывания матери всегда рядом» заключается в состоянии, называемом *постоянство эмоционального объекта.* Благодаря этому в ребенке формируется внутреннее чувство принадлежности к любящему существу, ощущение безопасности даже во время его отсутствия. Это чувство как бы живет в ребенке.

О постоянстве эмоционального и духовного объекта говорится и в Библии, когда речь идет об «укоренении и утверждении в любви» (Еф. 3:17) и «укоренении и утверждении во Христе» (Кол. 2:7). Это подтверждает, что по *Божьему замыслу мы должны быть в достаточной степени любимы ИМ и окружающими. Мы не должны испытывать чувство изоляции даже в том случае, если действительно одиноки.*

Образование первичных межличностных связей с родителями — это прелюдия. Если

дети испытывают чувство безопасности, если первые в их жизни взаимоотношения дают им ощущение душевного тепла и уюта, значит закладывается хороший фундамент. Этот фундамент позволит им впоследствии вынести разлуку, не сломаться во время конфликта, сопровождающего формированием барьеров.

Отделение и индивидуализация: строение души

— Такое впечатление, как будто повернули выключатель, — Милли делилась переживаниями с подругами. Все они посещали женскую группу в церкви, благодаря чему у молодых мам была возможность обсудить наболевшие вопросы.

— В свой первый день рождения, подумайте только, *в этот самый день* Хилари превратилась в самого невыносимого ребенка из всех, которых я когда-либо видела. Я не могла поверить, что это тот же самый ребенок, который за день до этого уплетал шпинат так, словно это была ее последняя в жизни еда. Однако на следующий день Хилари весь свой обед побросала на пол!

В ответ на этот всплеск раздражения последовали подтверждающие кивки и улыбки. Все матери согласились: в их детях тоже примерно в этот же период произошли перемены. Милые, на все согласные, без конца расплывающиеся в улыбке младенцы превратились в сварливых, требовательных малышей.

Что же случилось? Любой компетентный педиатр или специалист по детскому развитию объяснит, что в период от года до трех в жизни ребенка происходят кардинальные перемены. И какой бы хаос это не создавало в доме, какое бы раздражение порой не вызывало, пройти через него должен каждый ребенок. Подобные перемены в этом возрасте — совершенно нормальное явление. Это является частью Божьего замысла для любого ребенка.

Когда в ребенке укореняется чувство безопасности и привязанности, возникает следующая потребность — в автономии и независимости. Специалисты квалифицируют это как *стадию отделения и индивидуализации*. Под «отделением» подразумевается потребность ребенка воспринимать себя как личность, отдельную от матери. Ребенок как бы говорит: «Мама — это не я». «Индивидуализацией» называется процесс формирования собственной личности, которая развивается у ребенка, когда он отделяется от матери. Здесь ребенок уже как бы говорит: «А это я».

Невозможно осознать «я», не увидев сначала «не я». Это все равно что строить дом на участке земли, заросшем деревьями и кустарником. Сначала вы должны вырубить заросли, освободить пространство и только после этого можете приступить к возведению здания. Прежде чем открыть для себя истинные, неповторимые аспекты вашей данной Богом личности, вам необходимо сначала выяснить для себя, чем вы *не* являетесь.

Единственное сохранившееся свидетельство о детстве Иисуса подтверждает этот принцип. Помните, как мать и отец Иисуса ушли из Иерусалима без Него? Когда они вернулись и нашли Его беседующим в храме, то мать стала упрекать Его. На что Он ответил: «Зачем было вам искать Меня? или вы не знали, что Мне должно быть в том, что принадлежит Отцу Моему» (Лк. 2:49). Иначе говоря: Я обладаю ценностями, мыслями и мнениями, которые отличаются от твоих, мама. Иисус знал, кем Он не является. И столь же четко знал, кем является.

Процесс отделения и индивидуализации не проходит гладко. Здоровый процесс формирования барьеров в детстве характеризуется тремя стадиями: первичное отделение («вылупление из яйца»), тренировка (закрепление навыков самостоятельности) и восстановление равновесия (гармонизация).

«Вылупление из яйца»: «мама и я не одно и то же»

— Это несправедливо, — жалуется мне мать пятимесячного мальчика. — У нас было четыре месяца блаженства и близости. Мне нравилась беспомощность Эрика, его зависимость

от меня. Он нуждался во мне. и меня ему было достаточно.

И внезапно все изменилось. Он стал — как бы это выразиться — более беспокойным, непоседливым. Теперь он не всегда хочет, чтобы я держала его на руках. Его больше интересуют другие люди. Даже яркие игрушки для него интереснее, чем я!

— Кажется, я начинаю улавливать суть, — завершила женщина. — Он нуждался во мне четыре месяца, а в следующие семнадцать с половиной лет материнства я должна предоставить ему возможность научиться быть самостоятельной, независимой личностью!

Во многих смыслах эта женщина действительно уловила суть. Период от пяти до десяти месяцев характеризуется большими изменениями, происходящими в младенцах. Именно в этот период ребенок начинает осознавать, что «мама и я — не одно и то же». В это время на смену пассивному единению с матерью приходит активный интерес к внешнему миру. Дети начинают понимать, что их окружает огромный, полный чудес мир, и хотят сыграть в нем свою роль!

Этот период детские психологи называют периодом «вылупления из яйца», или «дифференциации». Это время исследований. Ребенок все трогает, пробует на вкус и запах, стремится ощутить как можно больше. Хотя в этой фазе он все еще зависим от матери, однако он уже не замкнут на близости с ней. Месяцы кормления сделали свое дело: в ребенке достаточно укрепилось чувство безопасности, чтобы без страха пускаться в исследовательские путешествия. Приглядитесь внимательнее к ползающему малышу: он не хочет ничего пропустить; он раздвигает географические барьеры, уползая все дальше от матери.

Загляните в глаза ребенка, находящегося в этой стадии развития. Вы увидите в них удивление Адама, восхищенного флорой, фауной и величием мира, сотворенного для него Богом. Вы увидите в них желание делать открытия, порыв к познанию. Это чувство находит свое отражение в Книге Иова 11:7: «Можешь ли исследованием найти Бога? Можешь ли совершенно постигнуть Вседержителя?» Нет, мы не можем этого сделать. Но мы созданы, чтобы делать открытия, чтобы переживать Творение во всей его полноте и познавать Творца.

Для молодых матерей это нелегкий период. Многие, подобно женщине, о которой шла речь в начале раздела, испытывают уныние. Особенно трудно это для женщин, которые сами так толком и не сумели «вылупиться из яйца». От своего ребенка они ничего не хотят, кроме близости и зависимости. Им надо, чтобы ребенок без конца в них нуждался. Нередко такие женщины рожают много детей или находят другие способы проводить время с младенцами. Зачастую они не любят ту часть материнства, которая связана с «отделением». Им не нравится дистанция между ними и ребенком. Эта внезапно вырастающая преграда причиняет матери боль. Но ребенку она необходима.

Тренировка (закрепление навыков самостоятельности): «я могу сделать все!»

— Но что плохого в том, что я хочу веселиться? Жизнь не предназначена только лишь для того, чтобы пребывать в тоске и скуке! — возражал Дерек. Ему около сорока, но одет он, как студент колледжа. Его лицо покрыто ровным загаром и лишено морщин. Это производит странное впечатление, учитывая, что он мужчина среднего возраста.

Что-то тут было не так. Дерек обсуждал с пастором своей церкви возможность перехода из группы одиноких людей старше тридцати пяти лет в группу тридцати- или даже двадцатилетних.

— Они просто не могут двигаться с моей скоростью. Я люблю кататься на роликовых коньках, гулять допоздна и менять работу. Это помогает мне сохранить молодость.

Стиль жизни Дерек характеризует человека, остановившегося на второй стадии процесса отделения и индивидуализации: стадии тренировок, или закрепления навыков самостоятельности. В течение этой фазы, которая обычно длится от десяти до восемнадцати месяцев (и затем возвращается позднее), дети учатся ходить и начинают пользоваться словами.

Различие между этими двумя стадиями — «вылупления из яйца» и «тренировок» — носит радикальный характер. В то время как только-только начавший отделяться от матери

малыш по-прежнему еще во многом на нее полагается и льнет к ней, ребенок в стадии тренировки норовит все делать самостоятельно. Благодаря внезапно обретенной способности ходить он испытывает ощущение всемогущества. Детей распирает от энергии и жизнерадостности. Они хотят испробовать все, включая спуск по крутым лестницам, засовывание вилки в розетку и дерганье кошки за хвост.

Люди, которые, подобно Дереку, остановились на этой стадии, могут быть весьма забавными. Если только вы ненароком не проткнете их мыльный пузырь, сказав им о нереальности их преувеличенно высоких представлений о собственном всемогуществе и свойственной им безответственности. Тогда вы выступаете в роли человека, вылившего на них ушат холодной воды. Побеседовав с человеком, который состоит в браке с таким «ребенком», вы узнаете массу интересного.

В Книге Притчей 7:7 описывается похожий молодой человек, оставшийся на этой тренировочной стадии: «И увидел среди неопытных, заметил между молодыми людьми неразумного юношу».

Этот молодой человек обладал энергией, но не умел контролировать собственные импульсы и ограничивать собственные страсти. Он был сексуально неразборчив, что часто происходит со взрослыми людьми, так и не перешагнувшими этой детской стадии. И конец его печален: он предается страстям, «доколе стрела не пронзит печени его;

как птичка кидается в силки, и не знает, что они — на погибель ее» (Прит. 7:23).

Таким людям кажется, что их никогда не поймают в силки. Но жизнь ловит их.

На этой стадии развития детям (то есть тем, для которых ощущение всемогущества действительно уместно) нужно сопереживание и поддержка. То есть надо восторгаться и удивляться вместе с ними и устанавливать рамки, в которых они могут тренироваться без страха. Умные родители веселятся вместе с малышом, когда он прыгает на кровати. Глупые родители или угашают энтузиазм ребенка, не позволяя ему прыгать вовсе, или не устанавливают никаких рамок, позволяя ему скакать по обеденному столу. (Родители Дерекы, скорее всего, принадлежали ко второму типу.)

На тренировочной стадии дети узнают, что агрессивность и инициатива — хорошие вещи. Родители, которые в этот период твердо и последовательно устанавливают реальные барьеры и при этом не угашают пыл ребенка, помогают ему успешно осуществить переход к следующей стадии его развития.

Вам когда-нибудь приходилось видеть плакаты, изображающие первый шаг ребенка? Некоторые из них не совсем верно изображают этот первый шаг. Мы видим на них дитя, делающее трогательно-неуверенные шаги по направлению к раскрывшей объятия матери. В реальности дело обстоит иначе. Большинство матерей рассказывают: «Когда мой ребенок делал свой первый шаг, я смотрела сзади!» Тренирующийся ребенок уходит от тепла и безопасности к волнующим открытиям. При этом физические и географические барьеры помогают ребенку научиться действовать, не рискуя здоровьем.

На тренировочной фазе для ребенка характерен приток энергии, энтузиазма и желания. Благодаря этому энергетическому подъему он делает завершающий шаг к тому, чтобы стать отдельной личностью, самим собой. Но восторженный подъем не может длиться вечно. Даже машины не всегда ездят на полной скорости. В конце дистанции спортсмен не в состоянии бежать так же быстро, как и в начале. И тогда стадия тренировок уступает место следующей стадии — *гармонизации*.

Восстановление равновесия (гармонизация):

«я могу делать не все»

В этот период происходит восстановление гармонических взаимосвязей. Ребенок приходит к этому в возрасте от восемнадцати месяцев до трех лет. Иными словами, ребенок возвращается к реальности. Ощущение всемогущества нескольких предыдущих месяцев медленно уступает место осознанию того, что он может не все, что хочет. Дети испытывают чувство тревоги и осознают, что мир — это пугающее место и что они все еще нуждаются в матери.

Ребенок снова начинает тянуться к матери, но на этот раз связь «ребенок — мать» несколько отличается от предыдущей. Теперь он привносит во взаимоотношения с матерью свое более четко очерченное «я». Он хоть и с ней, но все равно уже отдельно. Они теперь не одно целое, а два человека, каждый со своими собственными чувствами и мыслями. Ребенок готов общаться с внешним миром, ощущая себя отдельной личностью.

Как правило, этот период труден и для родителей, и для детей. Ребенок в стадии гармонизации бывает просто невыносим. Он все время противоречит, а иногда даже впадает в откровенный гнев. Он напоминает человека, страдающего хронической зубной болью.

Давайте рассмотрим некоторые способы, с помощью которых дети на этой стадии развития возводят барьеры.

Гнев. Гнев — это друг. Бог сотворил его с определенной целью: чувство гнева сообщает нам, что существует проблема, которую надо решать. Гнев — это способ для ребенка ощутить, что его переживания отличаются от переживаний других людей. Способность гневаться, чтобы отличать себя от других, — это барьер. Дети, умеющие правильно выражать свой гнев, позже в жизни всегда сумеют определить, что кто-то пытается причинить им боль или управлять ими.

Чувство собственности. Стадию гармонизации иногда понимают как «эгоистическую», поскольку именно в этот период словарь ребенка пополняется такими словами, как *мое, мне*. Сьюзи не желает, чтобы кто-нибудь, кроме нее, держал ее куклу. Билли не желает делиться машинками с пришедшим в гости мальчиком. Для родителей-христиан часто бывает довольно трудно понять эту важную часть становления личности, осознания «себя».

— Да, похоже, в нашей малышке поднимает свою безобразную голову ветхая греховная природа, — замечают родители под глубокомысленные кивки друзей. — Мы стараемся научить ее делиться и любить других, но она остается в лапах эгоизма, который есть во всех нас.

Это неверно и не соответствует Библии. Внезапно появившаяся страсть ребенка к «своему» действительно частично уходит своими корнями в наш врожденный эгоцентризм, в ту греховную и развращенную нашу часть, которая хочет, подобно сатане, «взойти на высоты облачные, быть подобным Всевышнему» (Ис. 14:14). Однако этот упрощенный взгляд на характер человека не охватывает всего, что стоит за понятием «сотворенный по образу Божьему».

Быть сотворенным по образу Божьему означает также и обладание, или *распорядительность*. Адаму и Еве было дано право владычествовать над землей. Также и нам дано право распоряжаться своим временем, энергией, талантами, ценностями, чувствами, поведением, деньгами и всем остальным, о чем мы говорили во второй главе. Не зная, что является «моим», мы не можем иметь чувство ответственности, необходимое для развития и защиты своих ресурсов. Если мы не имеем «своего», то у нас нет «я», которое мы могли бы посвятить Богу и Его царству.

Дети должны понимать, что слова *мое, мне, я* — вовсе не ругательные. При правильном, опирающемся на Библию воспитании они научатся жертвовать. Их сердце будет готово отдавать и любить. Но это произойдет не раньше, чем их личность будет сначала любима достаточно, чтобы иметь возможность отдавать любовь: «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19).

Нет: барьер, состоящий из одного слова. Дети в фазе гармонизации часто используют одно из самых важных в человеческом языке слов — *нет*. Ребенок может начать произносить его уже во время «вылупления из яйца», но на стадии гармонизации оттачивается умение употреблять слово *нет*. Это первый вербальный барьер, который усваивают дети.

Слово *нет* помогает детям отделяться от того, что им не нравится. Оно дает им силу выбирать. Оно защищает их. Родители должны правильно обращаться с детским «нет». Это имеет решающее значение для формирования личности ребенка. Я был знаком с родителями, которые не обратили должного внимания на отказ ребенка есть определенную пищу. В результате позднее они обнаружили, что у девочки развилась на эту еду аллергия.

Очень часто дети в этом возрасте получают удовольствие, употребляя слово «нет». Они не только отказываются от овощей и упираются, когда их укладывают днем спать. Они отворачиваются даже от кукол и других любимых игрушек. Однако им нужно настаивать на своем «нет». Оно помогает им не чувствовать себя беспомощными и бессильными.

Перед родителями стоят две задачи, связанные с детским «нет». Во-первых, они должны создать такие условия, при которых ребенок не боялся бы сказать это слово. Тем самым родители *способствуют формированию у ребенка внутренних барьеров*. Безусловно, маленькие дети часто не могут правильно выбрать желаемое для себя, но все же у них должна быть возможность сказать «нет» и быть уверенными, что к ним прислушаются. Разумные родители не почувствуют себя оскорбленными и не придут в ярость, столкнувшись с сопротивлением ребенка. Напротив, они помогут ребенку почувствовать, что его «нет» так же приветствуется, как и «да». Такие родители не станут эмоционально устраниваться от ребенка, который так часто произносит это слово. Они сохраняют с ним связь. Этот процесс требует работы! Поэтому родители должны оказывать друг другу поддержку.

Перед одной парой возникла проблема. Их часто навешала любящая тетушка, которая почувствовала себя оскорбленной нежеланием их дочери целовать и обнимать ее при каждом визите. Иногда девочка была ласковой, а иногда предпочитала стоять в сторонке и наблюдать. В ответ на жалобы тетушки супруги отвечали: «Мы не хотим, чтобы Кэси чувствовала себя обязанной проявлять нежность. Мы хотим, чтобы она сама отвечала за свою жизнь». Эти родители хотели, чтобы «да» их дочери было действительно «да», а «нет» — «нет» (Мф. 5:37). Они хотели воспитать ее так, чтобы в будущем она могла сказать «нет» злу.

Вторая задача родителей, дети которых находятся в стадии гармонизации, заключается в том, чтобы *помочь ребенку научиться уважать барьеры других*. Дети должны уметь не только говорить «нет», но и принимать его со стороны других людей.

Родителям следует установить при общении с детьми соответствующие их возрасту барьеры и добиваться их соблюдения. Это означает, например, не потакать требованиям и истерикам, которые иногда возникают у детей в магазине игрушек. Порой это нелегко, и, возможно, он будет чувствовать себя лучше, если вы купите ему полмагазина. Но делать этого не следует. Соблюдение барьеров означает, что при необходимости вы можете прекратить развлечения (устроить перерыв, поговорить с ребенком или наказать его, если он по-другому не понимает. «Наказывай сына своего, доколе есть надежда, и не возмущайся криком его» (Прит. 19:18). Иными словами, помогите ребенку научиться принимать ограничения, иначе потом будет поздно.

В трехлетнем возрасте структура сформировавшихся барьеров становится особенно явной. К этому времени ребенок должен обладать способностью:

1. Поддерживать эмоциональную близость с другими людьми, не утрачивая при этом чувства собственного «я» и свободы отдельного, независимого существования.
2. Говорить соответствующее условиям «нет», не испытывая при этом страха потерять любовь окружающих.
3. Принимать «нет» другого человека, не устранившись эмоционально и не разрывая с ним внутреннюю связь.

Один мой друг, которому я рассказал об этом, сказал:

— И всему этому они должны научиться к трем годам? А как насчет сорока трех?

Да, планка действительно высока. Но тем не менее барьеры должны сформироваться в ранние годы жизни.

Существуют еще два периода жизни, в которые формирование барьеров происходит особенно интенсивно.

Первый — это подростковый возраст. В этом возрасте происходит как бы вторичное проигрывание первых лет жизни, но только на ином, более зрелом уровне. Затрагиваются такие вопросы, как сексуальность, половая идентификация, соревнование и формирующаяся личность взрослого человека. Но в этот тяжелый, полный смятения период с прежней остротой встают старые вопросы. Ведь именно способность в нужный момент согласиться или

отказать определяет, сумеет ли человек поставить барьеры теперь уже на новом, более высоком уровне.

И второй период — это начало взрослой жизни, когда человек попадает в категорию так называемых «молодых взрослых». Обычно это совпадает с уходом детей из дома или колледжа, началом карьеры или браком. В это время молодые взрослые страдают от потери прежней структуры. Нет школьных звонков, никто не устанавливает расписаний, на них обрушиваются пугающие свобода и ответственность. Возникает необходимость близости и сопровождающей близость ответственности. Зачастую в этот период у молодых людей появляется масса новых возможностей научиться воздвигать прочные барьеры.

Чем раньше ребенок научится это делать, тем меньше проблем ожидает его в будущем. Удачные первые три года жизни означают более спокойный (хоть и не совсем гладкий) подростковый период и более успешный переход во взрослую жизнь. Последствия проблем в детстве можно исправить, если вся семья будет прилагать к этому серьезные усилия в подростковый период. Но нерешенные проблемы во время ранних периодов жизни человека могут повлечь за собой серьезные последствия в жизни взрослой.

— Полезно узнать, как это у меня должно было быть, — заметила одна женщина, принимавшая участие в разговоре о развитии детей. — Но что мне действительно помогло бы, так это знание собственных ошибок.

Давайте теперь поговорим о том, каким образом нарушается процесс формирования барьеров.

Повреждения барьеров: что же не так?

Проблемы, связанные с формированием барьеров, коренятся в нашей природе и проявляются в процессе наших взаимодействий с другими людьми. Наиболее существенные конфликты возникают в решающие первые три года жизни; они могут выявиться на любой из трех стадий процесса отделения-индивидуализации: «вылупления из яйца», тренировок и гармонизации. В целом, чем раньше произошло повреждение и чем больше степень его тяжести, тем серьезнее и глубже проблема.

Самоустранение — враг барьеров

— Я не знаю, почему это происходит, но это так, — размышляла Ингрид за чашкой кофе со своей подругой АЛИСОЙ. — Каждый раз, когда я в чем-то не соглашаюсь с матерью (даже если речь идет о какой-то мелочи), у меня возникает ужасное чувство, как будто ее больше нет рядом, и я не могу вернуть ее обратно. Действительно, ужасно чувствовать, будто теряешь того, кого любишь.

Давайте говорить начистоту. Никому из нас не нравится слышать от других «нет». Трудно принять отказ другого человека поддержать нас, стать нам ближе, простить. Тем не менее хорошие, здоровые взаимоотношения строятся именно на умении отказать и противостоять: «Железо железо острит, и человек изощряет взгляд друга своего» (Прит. 27:17).

Вовремя сказанные и правильно понятые «нет» не только помогают создавать хорошие взаимоотношения, но также и формировать зрелые характеры. Растущие и развивающиеся дети должны знать, что к их барьерам отнесутся с уважением. *Чрезвычайно важно, чтобы они не боялись экспериментировать, проявлять самостоятельность и не соглашаться. Попытки самоутверждения ни в коем случае не должны лишать их любви окружающих.*

Это не значит, что родители должны предоставить ребенку полную свободу, но никогда не стоит разрывать эмоциональную связь с ним, *даже в том случае, когда его поведение явно идет вразрез с установками родителей.* Пожалуйста, поймите меня правильно. Без родительских ограничений обойтись невозможно. Детям необходимо твердо усвоить, что есть рамки поведения, которые переступать нельзя. Они должны испытывать на себе соответствующие их возрасту и не противоречащие библейскому подходу последствия за

неповиновение (если родители не соблюдают этот принцип воспитания, то дети страдают от другого типа повреждения барьеров; его мы вкратце тоже обсудим). Вы можете сердиться, но не следует эмоционально устраниваться.

Как часто приходится слышать высказывание: «Бог любит грешника, но ненавидит грех». Его любовь постоянна и «никогда не перестает» (1 Кор. 13:8). Если ребенок плохо себя ведет, то следует разобраться с проблемой, сохраняя при этом эмоциональную связь с ним. Если же родители вместо этого устраниваются от общения, то тем самым они искажают образ непреходящей Божьей любви. Когда они перестают разговаривать и общаться с ребенком, охваченные обидой, разочарованием или пассивной яростью, то тем самым внушают ему следующее: *Мы будем любить тебя, если ты будешь вести себя хорошо. А если ты будешь вести себя плохо, мы не будем любить тебя.*

Ребенок переводит это примерно так: *Когда я хороший, меня любят. Когда я плохой, меня отвергают.*

Поставьте себя на место ребенка. Что бы вы делали? Решить нелегко. Бог изначально вложил в человека потребность в близких взаимоотношениях с кем-либо. Родители, устранившиеся от своего ребенка, практикуют, по сути, *духовный и эмоциональный шантаж*. Ребенок может либо притвориться, будто согласен, сохранив тем самым вашу любовь, либо настоять на своем, потеряв самые важные для него взаимоотношения. Скорее всего, он не станет противоречить.

Если дети в период установления барьеров испытывают недостаток общения со своими родителями, они не учатся развивать в своей душе чуткость, уступчивость и любовь. Одновременно с этим они учатся бояться и ненавидеть свою агрессивность, правдивость и индивидуальность. Они учатся не доверять самим себе. Для ребенка совершенно невыносимо, если в ответ на его раздражение или ворчание человек, которого он любит, начинает избегать общения с ним. В результате он начинает подавлять в себе гнев и всяческие проявления индивидуальности.

Родители, говорящие своим детям: «Мне больно, когда ты сердишься», — делают ребенка ответственным за эмоциональное здоровье окружающих его людей. По сути, *из ребенка делают родителя собственных родителей*, иногда в двух- трехлетнем возрасте. Гораздо лучше сказать: «Я знаю, что ты сердишься, но эту игрушку ты все равно не получишь». А затем пойти со своими задетыми чувствами к супругу, другу или Господу.

По самой своей природе дети всемогущи. Они живут в мире, где сияет солнце, когда они хорошо ведут себя, и идет дождь, когда они капризничают. Со временем дети лишаются этого всемогущества. Они узнают, что существуют потребности других людей и что есть события, совершенно не связанные с ними, — и все это не менее важно, чем их собственная жизнь. Но в ранние годы жизни это присущее ребенку чувство слияния с миром и собственной всеисильности лишь способствует повреждению барьеров. Когда дети чувствуют, что родители избегают общения с ними, то с готовностью верят, что на них лежит ответственность за чувства мамы и папы. Ведь именно это и означает быть *всемогущим*. «Я достаточно силен, чтобы заставить маму и папу уйти от меня. Лучше быть более осторожным».

Эмоциональное самоустранение родителей может принимать скрытые формы: например, обиженный тон, длительные беспричинные молчания. Или оно может быть открытым: приступы рыданий, болезнь, крики. Дети, чьи родители ведут себя подобным образом, став взрослыми, не могут устанавливать барьеры из-за страха остаться в одиночестве.

Враждебное отношение к барьерам

— Понимаю ли я, почему не могу сказать «нет»? — Ларри невесело рассмеялся. — Да нет ничего проще! В моей семье был военный порядок. Слово отца было законом. Любое противоречие означало бунт. Я выступил только один раз. Мне тогда было девять лет. Я только помню, что очнулся в противоположном конце комнаты, с жуткой головной болью, и душевной тоже.

Второй вид повреждения барьеров выявляется легче, чем первый. Он развивается в результате враждебного настроения родителей по отношению к барьерам. Стоит ребенку попытаться проявить свою индивидуальность, как родители приходят в ярость. Такая враждебность может принимать формы разгневанных высказываний, физического наказания или несоответствующих случаю последствий.

Некоторые родители говорят детям: «Ты будешь делать то, что я говорю». И это достаточно справедливо. По замыслу Бога родители отвечают за детей. Но затем они добавляют: «И ты будешь любить это». Это вызывает в ребенке негодование, потому что, говоря так, ему отказывают в праве иметь собственную, отдельную от других душу. Заставляя ребенка «любить это», его превращают в человека, «угрожающего людям», а не Богу (Гал. 1:10).

Некоторые родители критикуют барьеры, которые пытаются установить их дети. Они говорят что-то вроде следующего:

- Если будешь возражать мне, я...
- Делай так, как сказал я, или...
- Не спорь с матерью.
- Тебе нужно изменить свое отношение.
- У тебя нет никаких причин для недовольства.

Дети должны находиться под властью и контролем родителей. Но если родители наказывают ребенка за его растущую независимость, то он, скорее всего, замкнется в себе, в собственной боли и негодовании.

Враждебное отношение к барьерам — неудачная подделка Божьего принципа дисциплинирования детей. Дисциплина — это искусство приучить ребенка к самоконтролю. Инструментом обучения являются последствия. Безответственные поступки должны повлечь за собой дискомфорт, который станет побудительным мотивом для более ответственного поведения.

Подход типа «делай-как-я-говорю-или-пожалеешь» учит ребенка притворяться послушным, по крайней мере, когда он находится в пределах досягаемости родителей. Напротив, подход «выбирай сам» приучает его к ответственности за свои собственные поступки. Вместо того чтобы говорить: «Застели постель, или месяц не выйдешь гулять», лучше сказать: «У тебя есть выбор: застели постель, и я разрешу тебе поиграть на компьютере; или можешь не застилать, но до конца дня ты к компьютеру не подойдешь». Ребенку предоставляется право самому решить, сколько он готов вынести ради возможности быть непослушным.

По замыслу Бога дисциплина учит, а не наказывает:

Бог наказывает нас «для пользы, чтобы нам иметь участие в святости Его. Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным чрез него доставляет мирный плод праведности» (Евр. 12:10-11).

Если родители принимают в штыки всякое проявление несогласия и непослушания или попытку самоутверждения, то тем самым отказывают ребенку в возможности научиться. В таком случае детям неоткуда узнать, что ответственное поведение и умение временно откладывать удовлетворение своих желаний имеют положительные стороны. Единственное, чему они учатся, — это избегать чьего-либо гнева. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему некоторые христиане, сколько они ни читали о Божьей любви, продолжают бояться разгневанного Бога?

Результаты подобной враждебности трудно увидеть сразу, потому что дети быстро учатся прятать свои истинные чувства за послушной улыбкой. Вырастая, такие дети страдают от депрессии, тревоги, конфликтов во взаимоотношениях, часто становятся жертвами каких-либо пристрастий. И только попав в какую-нибудь серьезную неприятность или испытав потерю, такие люди (может быть, первый раз в жизни) осознают, что у них есть какая-то проблема.

Враждебность влечет за собой два вида последствий. Одни люди в результате подобного «воспитания» не способны говорить «нет», другие — не могут его слышать. Одни дети, более податливые, как бы «смешиваются» с окружающей средой. Реакция других направлена вовне, они начинают управлять другими людьми, подавляя их. Одним словом, поступать так, как их враждебно настроенные родители.

В Библии упоминаются два различных вида реакций на родительскую враждебность. «Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали» (Кол. 3:21). Некоторые дети в ответ на суровость и грубость реагируют уступчивостью и депрессией. В то же самое время указывается на необходимость «не раздражать детей» (так же и в Еф. 6:4). Поскольку другие дети на враждебность реагируют яростью, многие, вырастая, становятся точной копией враждебных отца или матери.

Чрезмерный контроль

Тенденция к чрезмерному контролю проявляется у всех любящих родителей, когда они стараются защитить ребенка от возможных ошибок. Для этого они устанавливают слишком строгие правила и чересчур тесные рамки. К примеру, не разрешают ребенку играть с другими детьми, чтобы защитить от возможных травм и дурных привычек. Иногда они из страха, что ребенок может простудиться, заставляют его надевать галоши в пасмурный день.

Конечно же, основной обязанностью хороших родителей является обязанность контролировать и защищать, но все же они не должны лишать ребенка возможности совершать ошибки. Помните, что мы «навыком приучаемся» к зрелому поведению (Евр. 5:14). Чрезмерно контролируемые дети склонны к зависимости. Они с трудом могут устанавливать и поддерживать барьеры. Кроме того, они боятся риска, у них ослаблена способность к творчеству.

Недостаточность ограничений

Элин вздохнула. Ее муж усвоил привычку приблизительно дважды в неделю устраивать скандалы, пользуясь при этом малейшим поводом с ее стороны. На этот раз он разгорячился из-за необходимости переносить запланированный раньше отдых на природе с Биллингсами, поскольку Элин забыла вовремя вызвать для детей няню.

Она не могла понять, почему Брюс так сердится из-за всякой мелочи. Может быть, ему просто надо отдохнуть. *В этом все дело!* — осенило Элин. — *Нам нужен отпуск!* Она забыла, что они всего лишь месяц назад вернулись из отпуска.

Родители очень любили Элин и во всем ей потакали. У них не поднималась рука заставлять ее что-то делать или дисциплинировать с помощью наказаний. Вся семья считала, что любовь и прощение помогут Элин стать зрелой личностью.

Таким образом, каждый раз, когда Элин не справлялась со своими проблемами, мать выручала ее. Когда она в третий раз разбила семейную машину, отец купил ей другую, которой пользовалась только она. А когда она делала перерасход по чеку, родители, не говоря ни слова, клали на ее счет дополнительные деньги. *В конце концов, разве любовь не подразумевает терпение?* — говорили они в таких случаях.

Недостаток ограничений нанес серьезный вред развитию ее характера. Хотя она стала любящей женой и матерью и хорошо работала, окружающие постоянно страдали от ее недисциплинированности и беспечности. Поддерживать с ней взаимоотношения стоило больших усилий. И все же она была такой милой, что большинство друзей щадили ее чувства и не говорили ей прямо то, что думали. Так что проблема оставалась нерешенной.

Недостаток родительских ограничений — это противоположность враждебности, о которой мы говорили только что. Дисциплина же, опирающаяся на библейские представления, создала бы структуру, которая помогла бы Элин развить соответствующие черты характера.

Иногда недостаток родительских ограничений, если этому сопутствует отсутствие

близости, между родителями и детьми, может породить агрессивно управляющую личность. Всем нам знакома сцена, когда четырехлетний мальчик полностью управляет своей матерью (такое мы не раз наблюдали в супермаркете). Мать взывает, умоляет, угрожает, одним словом, прибегает ко всем возможным способам, чтобы заставить сына прекратить эту сцену. Наконец, не зная, что еще предпринять, она покупает ему шоколадку, которую он требовал. «Но учти, это в последний раз», — говорит она, отчаянно пытаясь сохранить хотя бы видимость своей власти. Но о какой власти может идти речь?

А теперь представьте себе этого четырехлетнего мальчика сорокалетним мужчиной. Сценарий изменился, но стиль остался прежним. Когда кто-то противоречит ему или в чем-то его ограничивает, он закатывает сцену, аналогичную сцене в супермаркете. К этому времени у него уже есть тридцать шесть лет опыта, в течение которых мир вращался вокруг него. Чтобы что-то изменить в этом человеке, необходимы обстоятельства, которые бы оказали на него сильное воздействие. Это может быть болезнь, развод или тюремное заключение. И нет ни одного человека, который мог бы избежать дисциплины. Рано или поздно она настигнет каждого. Мы неизменно пожинаем то, что посеяли. И чем позже в жизни это происходит, тем печальнее картина, потому что и риск разрушения личности гораздо больше. Очевидно, в данном случае мы говорим о человеке, который не желает и не может принимать ограничения и прислушиваться к потребностям окружающих. Эти люди пострадали от недостатка барьеров в той же степени, что и другие -- от чрезмерной строгости.

Непоследовательность в установлении барьеров

Иногда у родителей нет четкого представления о том, как воспитывать детей, либо они сами страдают от какого-либо вида повреждения собственных межличностных барьеров. В таком случае, воспитывая детей, они непоследовательны в выполнении правил. Точнее, порой эти правила могут быть очень строгими, а затем непонятно почему нарушаться. Это создает путаницу в голове ребенка, он не может понять законы семьи и жизни.

Такую картину можно часто наблюдать в семьях алкоголиков. В один день мать или отец могут быть добрыми и ласковыми, а на следующий — без причины суровыми. Изменения в поведении, вызываемые алкоголем, делают это особенно заметным.

Из-за алкоголизма родителей ребенок начинает путать барьеры. Взрослые дети алкоголиков никогда и ни в каких взаимоотношениях не чувствуют себя в безопасности. Они пребывают в непрерывном напряженном ожидании внезапного нападения или унижения со стороны другого человека. Они все время настороже.

Для детей алкоголиков установление барьеров — всегда травма. Словом «нет» они могут вызвать к себе уважение, а могут и навлечь ярость. Они похожи на нерешительного, колеблющегося человека, описанного в Послании Иакова 1:6, который «подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой». У них нет четкого представления о самом себе и о своих обязанностях.

Травма

До сих пор мы рассматривали различные характеристики семейных взаимоотношений. Самоустранение, враждебность и установление неподобающих барьеров — так иногда действуют родители в отношении своих детей. Когда одна и та же ситуация повторяется раз за разом, в душе ребенка остаются неизгладимые следы.

Кроме того, помешать формированию барьеров могут определенные душевные травмы. Душевная травма — это чрезвычайно болезненное эмоциональное переживание. Она может не иметь никакого отношения к чертам характера. Эмоциональное, физическое или сексуальное насилие всегда влекут за собой душевные травмы. Подобные травмы могут быть также следствием тяжелых утрат, таких, как смерть одного из родителей, развод или чрезвычайно тяжелое финансовое положение.

Для иллюстрации давайте используем деревья в лесу. Одно из них может получать недостаточное или неправильное питание по причине плохого состава почвы; другое — слишком мало или слишком много солнца или воды. Формирование характера подобно росту дерева. Травма — это нечто похожее на удар молнии в дерево.

Душевная травма может очень плохо сказаться на процессе формирования барьеров, потому что она сотрясает два фундамента, необходимых для внутреннего роста детей:

1. Мир — место безопасное, иначе и быть не может.

2. Я контролирую свою собственную жизнь. Дети, подвергшиеся травме, чувствуют, что эти основания поколеблены. Они испытывают неуверенность в собственной безопасности. Ими владеет чувство незащищенности и страха. Им кажется, что перед лицом любой опасности они совершенно беззащитны.

Родители Джерри в течение многих лет наказывали его физически. Он рано ушел из дома, служил во флоте и несколько раз неудачно женился. И только после тридцати лет он обратился к психотерапевту. Во время этих консультаций он начал осознавать, почему при всей своей внешней грубости он всегда жаждал близости с властными женщинами. Он безумно влюблялся в каждую женщину, которая могла «держать его в руках». Затем на сцену выходила его глубоко укоренившаяся привычка уступать, идти на поводу. В результате он неизменно оказывался страдающей стороной.

Во время одного из психотерапевтических занятий Джерри вспомнил, что в ответ на малейшее противоречие мать давала ему пощечины. Он живо припомнил свои тщетные попытки защититься, вспомнил, как умолял ее: «Пожалуйста, мама, прости меня. Я сделаю все, что ты хочешь. Пожалуйста, мамочка». Когда он таким образом обещал безусловное послушание, избиение прекращалось. Это воспоминание увязывается с его неспособностью проявлять характер и самообладание в отношениях с женами и подругами. Их гнев неизменно приводил его в ужас, и он сразу же уступал в ответ на любые требования. Плохое обращение со стороны матери серьезно повредило формированию у Джерри личностных барьеров.

Сердце Бога исполнено особого сочувствия к жертвам душевных травм: «Господь... послал меня исцелять сокрушенных сердцем» (Ис. 61:1). Бог хочет, чтобы раны травмированных были перевязаны любящими людьми.

Жертвы душевной травмы, полученной в семье, практически всегда являются жертвами плохих или греховных межличностных отношений, подрывающих самые основы их характера. Душевная травма происходит из-за самоустранения родителей при первой попытке ребенка установить барьеры и из-за их прямой враждебности по отношению к этим барьерам.

Наши собственные черты характера

Вам когда-нибудь приходилось слышать: «Он такой с пеленок»? Может быть, вы всегда отличались активностью и желанием разведывать новые горизонты. Или, напротив, вы, «сколько себя помните», предпочитали размышлять в тишине.

Если у человека возникают проблемы с барьерами, то он ведет себя в соответствии с чертами характера, присущими ему от природы. Например, люди, которые по складу своего характера более агрессивны, при решении каких-либо проблем скорее идут на конфронтацию и действуют более напористо. Другие, природе которых присуща меньшая агрессия, склонны робко уходить в себя, избегая конфликтов.

Наша собственная греховность

Свою лепту в проблему формирования межличностных барьеров вносит греховность, также присущая нам от природы. Это то, что мы унаследовали от Адама и Евы; это наше сопротивление власти Бога, наше нежелание смириться. Это отказ принимать наше положение в мире. страсть к всемогуществу, желание «держать бразды правления», ни в ком не

нуждаться и ни перед кем не быть ответственным. Эта греховность делает нас рабами греха и смерти, от которых нас может спасти только Христос (Рим. 8:2).

Надеюсь, у вас уже сложилось более ясное представление о том, каким образом возникают проблемы с формированием барьеров. Теперь настало время обратиться к тому, что говорит по этому поводу Библия: как барьеры должны функционировать и как их можно формировать на протяжении всей нашей жизни.

5. Законы барьеров

Представьте себе на минуту, что вы живете на другой планете, где действуют иные принципы. Предположим, на вашей планете нет силы тяжести и отсутствует необходимость в средствах обмена, таких, как деньги. Энергию для жизнедеятельности организма вы получаете из космоса, и вам не нужны ни еда, ни питье. Неожиданно, безо всякого предупреждения, вы оказываетесь перенесенными на Землю.

Очнувшись после путешествия, вы выходите из своего парящего в воздухе космического корабля и резко падаете на землю. «Ох!» — восклицаете вы, не понимая причину падения. Придя в себя, вы принимаете решение попутешествовать. Но летать, как раньше, у вас не получается, потому что мешает это новое, неизвестное прежде явление под названием «сила тяжести». Так что вы отправляетесь в путь пешком.

Через некоторое время вы обнаруживаете, что, как ни странно, испытываете голод и жажду. Там, откуда вы прибыли, галактическая система автоматически обновляла ваше тело, вливая в него силы и бодрость. К счастью, вы встречаетесь с землянином. Он верно определяет вашу проблему и объясняет, что вам нужна пища. Он оказывается настолько любезным, что рекомендует вам место, где вы можете поесть, — некую «Закусочную Джека».

Следуя его указаниям, вы идете в закусочную, где, преодолев некоторые языковые трудности, с успехом заказываете себе земную пищу, которая содержит все необходимые вам питательные вещества. Ваше самочувствие постепенно улучшается. Но затем человек, который дал вам еду, заявляет, что хочет получить с вас семь долларов. Вы понятия не имеете, о чем он говорит. Разгорается нешуточный спор, после которого появляются несколько человек в униформе, уводят вас и помещают в маленькую комнатку с решетками. *Да что же это такое делается?* — гадаете вы.

Вы не хотели никому причинить никакого вреда и тем не менее оказались в «тюрьме». Вас возмущает, что вы больше не можете идти куда хотите. Все, что вы хотели, — это заниматься своим собственным делом и никого не беспокоить. А что вышло в результате? У вас болят ноги, вас шатает от слабости после непривычно долгой ходьбы, а кроме того — болит живот от переедания. Хорошенькое место эта Земля, нечего сказать!

Пусть вам не покажется странным, если я скажу, что люди, воспитанные в так называемых «дисфункциональных семьях» или в семьях, где не практикуются угодные Богу способы установления барьеров, испытывают нечто похожее. Они внезапно оказываются переброшенными во взрослую жизнь, где их отношениями с людьми и их благополучием управляют духовные принципы, которые ни разу не были им объяснены. Они испытывают боль, голодают; в итоге дело может закончиться даже тюрьмой. Они не утруждают себя знакомством с этими духовными принципами, которые помогли бы им жить в унисон с реальностью, а не в конфликте. Так что они становятся узниками своего собственного невежества.

Бог, создавая этот мир, установил также принципы и законы, по которым он будет действовать. Духовные законы столь же реальны и непреложны, как и закон тяготения. Если вы не знаете их и действуете вопреки им, то вскоре вы ощутите на себе последствия этого. Сам по себе факт, что вас не научили этим принципам жизни и взаимоотношений, вовсе не означает, что они не будут действовать по отношению к вам. Незнание закона не освобождает от ответственности. Нам необходимо знать принципы, которые Бог сделал основой этой жизни, и действовать в соответствии с ними. Ниже приводятся десять законов барьеров. Если

вы усвоите эти законы, то жизнь может обернуться к вам своей более светлой стороной.

Закон последствий: что посеешь, то и пожнешь

Закон причины и следствия — основной закон жизни. В Библии об этом говорится так: «Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление; а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Гал. 6:7-8).

Когда Бог говорит нам, что мы пожнем то, что сеяли, Он не наказывает нас; Он просто сообщает нам, как в действительности обстоят дела. Если вы курите, то вполне вероятно, что у вас появится кашель, и даже, может быть, разовьется рак легких. Если вы тратите больше, чем зарабатываете, то не следует удивляться звонкам от кредиторов. И если у вас нет денег на еду, то в итоге вы проголодаетесь. С другой стороны, если вы правильно питаетесь и регулярно занимаетесь физическими упражнениями, вы будете реже простужаться и меньше болеть гриппом. Если вы разумно составляете свой бюджет, то сможете оплачивать счета и у вас даже останутся деньги, чтобы побаловать себя чем-то.

Иногда, однако, бывает так, что люди не жнут того, что сеяли. Причина в том, что это пожинаят за них кто-то другой. Например, каждый раз, когда вы тратите сумму больше той, которой располагаете, ваша мать посылает вам деньги и покрывает перерасход. В результате вы не пожинаяте плоды собственной расточительности. Кредиторы вас не преследуют и голодать вам не приходится.

Как показывает этот пример, действие закона «что посеешь, то и пожнешь» может быть искусственным образом нарушено. И зачастую нарушают его именно люди, не имеющие барьеров. Подхватив на лету упавший со стола стакан, мы можем вмешаться в действие закона всемирного тяготения (то есть, конечно, не отменить его, но спасти от последствий этого закона данный конкретный стакан). Так же и в человеческих отношениях: один человек может отменить для другого действие причинно-следственного закона, избавив его от результатов собственной безответственности. Избавляя человека от естественных последствий своего поведения, вы не позволяете ему исправиться. Закон «что посеешь, то и пожнешь» никто не отменял. Он продолжает действовать. И если безответственный человек не страдает от последствий своих поступков, за него страдает кто-то другой.

В наше время человека, непрерывно спасающего другого от последствий его поступков, мы называем «зависимым». По сути, такой человек с не сформировавшимися внутренними барьерами подписывает за другого, безответственного, договор с этой жизнью. Все заканчивается тем, что он расплачивается физически, эмоционально и духовно, а расточитель продолжает жить в свое удовольствие безо всяких для себя последствий. Его по-прежнему любят и защищают от жизненных ударов, с ним хорошо обращаются.

Установление барьеров помогает зависимым людям перестать вмешиваться в действие причинно-следственного закона в жизни людей, которых они любят. Барьеры вынуждают сеющего самостоятельно пожинать то, что он посеял.

Одного только честного высказывания своей позиции в таких случаях недостаточно. Одна моя клиентка часто говорила мне: «Но я говорю Джеку. Я много раз пыталась дать ему понять, что его поведение меня не устраивает и что ему надо измениться». По сути, моя клиентка только раздражает Джека. Джек не почувствует никакой потребности изменить себя до тех пор, пока его поведение не причинит боли ему самому. *Неразумному человеку уговоры не причиняют боли; заставить страдать могут только последствия.*

Если бы Джек был мудрым, то откровенный разговор мог бы повлиять на него и заставить его вести себя иначе. Но люди, привыкшие к разрушительному поведению, обычно немудры. Они способны измениться, лишь пострадав от последствий своих поступков. Библия учит нас, что не имеет смысла говорить правду безрассудным: «Не обличай кощунника, чтобы он не возненавидел тебя; обличай мудрого, и он возлюбит тебя» (Прит. 9:8).

Пытаясь говорить правду безответственным людям, зависимые люди навлекают на себя оскорбления и боль. А на самом деле им просто надо перестать вмешиваться в действие

закона, установленного Богом в жизни других людей.

Закон ответственности: каждый сам отвечает за свою жизнь

Часто, когда заходит речь о барьерах и о том, что каждый сам отвечает за свою жизнь, люди реагируют такими замечаниями: «Это очень эгоистично. Мы должны любить Друг друга и отречься от себя». Другие, наоборот, действительно становятся эгоистичными. Или, оказывая кому-нибудь услугу, начинают испытывать чувство вины. Это не библейские типы отношений.

В законе об ответственности речь идет о любви к другим. Заповедь любви — главная для христиан (Гал. 5:13-14). Иисус называл эту заповедь «Своей». «Да любите друг друга, как и Я возлюбил вас». Всякий раз, когда вы *не* желаете любить других, вы тем самым отказываетесь принять на себя ответственность за самого себя; вы отказываетесь обладать своим собственным сердцем.

Проблемы возникают, когда люди не понимают значение барьеров ответственности. Мы должны *любить* друг друга, а не *быть* друг другом. Я не могу чувствовать за вас ваши чувства. Я не могу думать за вас. Я не могу вести себя за вас, как полагается. Я не могу пережить за вас то разочарование, которое повлечет для вас установка ограничений.

Одним словом, я не могу расти за вас; это можете делать только вы. Так же и вы не можете расти за меня. По поводу нашего личного духовного роста Библия дает каждому из нас такой наказ: «... со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Флп. 2:12-13). Каждый из нас ответственен за *самого себя*.

В дополнение к этому в Библии говорится, что мы должны обращаться с людьми так, как хотим, чтобы с нами обращались. Бели бы мы оказались в тяжелой и безнадежной ситуации, в которой чувствовали бы собственное бессилие, то, безусловно, нам понадобилась бы помощь и словом, и делом. То же самое относится и к окружающим нас людям. Это очень важная сторона принципа, который называется «ответственность перед людьми».

Другой аспект этого принципа — необходимость не только помогать, но и устанавливать барьеры разрушительному и безответственному поведению других людей. Вы неправильно поступаете, если избавляете человека от последствий его греха. В результате вам придется спасать его еще и еще раз, потому что вы закрепили в нем этот образец (Прит. 19:19). Тот же самый принцип действует, когда речь заходит о воспитании детей. Не устанавливать барьеры вредно, это ведет людей, с которыми вы имеете дело, к гибели (Прит. 23:13).

Через всю Библию красной нитью проходит мысль, что вы должны *давать*, если человек нуждается, но ставить *преграду* греху. Именно это вам и помогают сделать барьеры.

Закон власти: вы не можете изменить других людей

Если я бессилён, то каким же образом мне стать ответственным? Над чем же я все-таки имею *власть*?

Библия учит, что люди должны признать себя моральными банкротами. Алкоголики признают, что бессильны в своей борьбе с алкоголизмом, что они не обладают плодами Воздержания. Это очень похоже на то, о чем верно говорил Павел; «Ибо не понимаю, что делаю; потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю... в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих» (Рим. 7:15,19,23). Это и есть бессилие. Иоанн утверждает, что мы все находимся в этом состоянии и что любой, пытающийся отрицать это, лжет (1 Ин. 1:8).

Хотя сами по себе вы не обладаете достаточной силой, чтобы преодолеть устоявшиеся физические и духовные привычки, вы обладаете силой, чтобы сделать некоторые вещи,

которые принесут плоды победы позже.

1. *В ваших силах признать истинное положение вещей.* В Библии это называется «признанием». «Признать» означает «согласиться с». Вы властны хотя бы в том, чтобы сказать: «Я действительно...» Может быть, вы пока еще не в состоянии изменить это, но признать можете.

2. *В ваших силах вручить Богу эту свою неспособность что-то изменить.* Просить и взывать о помощи всегда в ваших силах. В ваших силах смириться и вручить свою жизнь Ему. Возможно, вы не в состоянии исцелить себя, но вы в состоянии позвать доктора! Спутниками заповеданного в Библии смирения неизменно являются великие обещания. Если вы сделаете то, что в состоянии сделать, — признаете и с верой станете просить о помощи, — Бог сделает то, что вам оказалось не под силу — изменит вас (1 Ин. 1:9; Иак. 4:7-10; Мф. 5:3,6).

3. *В ваших силах стремиться узнать самому, что находится внутри ваших барьеров и просить Бога и людей все больше и больше открывать вам это.*

4. *В ваших силах отвернуться от зла, которое вы находите внутри себя.* Это называется *раскаянием*. Это не означает, что вы внезапно станете совершенным, но вы захотите изменить греховные черты своей натуры.

5. *В ваших силах просить Бога и других людей помочь вам исправить дефекты своего развития и удовлетворить потребности, с детства оставшиеся неудовлетворенными.* Причиной многих ваших внутренних проблем является душевная пустота. Вам надо просить Бога и людей помочь заполнить эту пустоту и удовлетворить ваши потребности.

6. *В ваших силах искать тех, кому вы причинили боль, просить прощения и стараться по возможности исправить причиненное зло.* Это вы должны сделать, чтобы стать ответственным за себя и свой грех, а также перед теми, кому вы сделали плохо. В Евангелии от Матфея 5:23-24 сказано: «Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой перед жертвенником, и пойдешь, прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой».

С другой стороны, ваши барьеры помогают определить, над чем вы не имеете власти: *надо всем, находящимся вне их пределов!* Посмотрите, как об этом говорится в «молитве о душевном мире» (возможно, это самая лучшая молитва, касающаяся барьеров):

«Господи, дай мне спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу, и мудрость не спутать одно с другим».

Иными словами, Боже, проясни для меня мои барьеры! В ваших силах работать вместе с Богом над изменением себя. Больше вы ничего не можете изменить: ни погоду, ни прошлое, ни экономические условия, и в особенности вы не можете изменить других людей. *Изменять других людей не в ваших силах.* Многие люди страдают от пагубного стремления менять других людей больше, чем от какой-либо другой болезни. Но вы должны знать, что это невозможно.

Все, что вы можете делать, — это *влиять на окружающих*. Но в этом-то и заключается секрет. Поскольку вы не можете заставить их измениться, то для того, чтобы их разрушительное поведение больше на вас не влияло, вы должны изменить *самого себя*. Измените свое отношение к ним; вполне вероятно, убедившись, что прежние способы обращения с вами больше не срабатывают, они также изменятся.

Кроме того, когда вы избавляетесь от навязчивого желания менять других, вы сами начинаете выздоравливать. Окружающие могут заметить это и захотят последовать вашему примеру.

И еще один момент. Вам нужна мудрость, чтобы определить, что есть «вы», а что — «не вы». Молитесь, чтобы Бог дал вам мудрость отличить то, что вы можете изменить, от того, что изменить вам не под силу.

Закон оценки: уважайте барьеры других людей

Когда люди описывают свои проблемы с барьерами, раз за разом в их рассказах всплывает одно и то же слово:

они. «*Они откажутся от меня, если я скажу нет*», «*Они рассердятся, если я установлю барьеры*», **Они не станут разговаривать со мной, если я расскажу им о своих истинных чувствах*».

Мы боимся, что другие не проявят уважения к нашим барьерам. Мы сосредоточиваем все внимание на других и забываем о себе. Иногда проблема состоит в том, что мы осуждаем барьеры других. Мы говорим или думаем нечто подобное:

«Почему он отказывается заехать за мной на работу? Ведь ему как раз по пути! Он может провести время наедине с собой в любой другой день!»

«Это так эгоистично с ее стороны не прийти на обед. В конце концов, все остальные тоже жертвуют своим временем».

«Почему ты отказываешь мне? Эти деньги нужны мне совсем ненадолго».

«Мне кажется, за все то, что я делаю для тебя, ты мог бы оказать хотя бы одну небольшую услугу».

Мы осуждаем решения, которые принимают другие люди, устанавливая барьеры. Нам кажется, что мы лучше знаем, как они *должны* нам помогать. Обычно за этим стоит следующее: «Они должны помогать мне так, как я того хочу!»

Но в Библии говорится, что каждый раз, когда мы осуждаем кого-нибудь, мы сами подлежим осуждению (Мф. 7:1-2). Когда мы осуждаем барьеры других людей, то и наши собственные барьеры подвергнутся такому же осуждению. Если мы обвиняем окружающих за установленные ими барьеры, то уже заранее ждем, что они станут обвинять нас за те барьеры, которые установили мы сами. Это создает у нас в душе порочный круг страха. Мы боимся устанавливать свои барьеры. В результате мы уступаем, затем негодуем, и «любовь», которую мы «дали», теряет свою ценность.

Вот тут-то и следует вспомнить о четвертом законе. Как сказал Иисус: «Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12). Нам надо относиться с уважением к барьерам других людей. Мы должны научиться любить барьеры окружающих, если хотим по праву требовать уважения к своим собственным барьерам. Мы должны обращаться с их барьерами так, как хотим, чтобы они обращались с нашими.

Если мы любим и уважаем людей, которые говорят нам «нет», то и они в ответ станут любить и уважать наше «нет». Свобода порождает свободу. Если мы ходим в Духе, то предоставляем людям свободу решать за себя. «Где Дух Господень, там свобода» (2 Кор. 3:17). И если мы вообще возьмем на себя смелость судить, то должны при этом исходить из «закона совершенного, закона свободы» (Иак. 1:25).

При общении с другими нам следует беспокоиться не о том, поступают ли они так, как на их месте поступил бы я, или так, как я хочу, чтобы они поступали, а о том, действительно ли они свободны в своем выборе. Если мы принимаем свободу других, то в случае их отказа мы не сердимся, не испытываем чувства вины и не лишаем этих людей нашей любви. Если мы принимаем свободу других, то и сами чувствуем себя свободными.

Закон ясности: сначала — свобода, потом — служение

Стэн пребывал в смятении. Он читал в Библии (и тому же его учили в церкви), что дающий блаженнее принимающего. Но на практике он часто обнаруживал, что это не так. Ему казалось, будто люди недостаточно благодарны ему «за все, что он делает», что они могли бы больше ценить его время и энергию. Тем не менее каждый раз, когда кто-то о чем-то его просил, он немедленно это делал. Он считал, что так проявляет любовь, и искренне хотел быть любящим человеком.

В конце концов, когда истощение перешло в депрессию, он пришел на консультацию ко мне.

Когда я спросил Стэна, в чем дело, он ответил, что «Слишком много любит».

— Как это? Разве можно любить «слишком много»? — спросил я. — Никогда не слышал о чем-либо подобном.

— О, это очень просто, — отвечал Стэн. — Я делаю для людей гораздо больше, чем следует. И от этого чувствую себя очень угнетенным.

— Я не вполне понимаю, что вы делаете и что вами движет. Но это, безусловно, не любовь. Библия говорит, что истинная любовь ведет к состоянию блаженства и радости. Любовь приносит с собой счастье, а не депрессию. Если ваша любовь угнетает вас, то это, по всей вероятности, не любовь.

— Не понимаю, как вы можете говорить это. Я делаю так много для каждого, кто меня просит. Я даю, и даю, и даю. Как у вас поворачивается язык утверждать, что я не люблю?

— У меня поворачивается язык говорить это, потому что я вижу плоды ваших действий. Вы должны были бы чувствовать себя счастливым, а между тем угнетены и несчастливы. Почему бы вам не рассказать подробнее, что именно вы делаете для людей?

Наш разговор продолжался, и постепенно для Стэна начало проясняться, что значительная часть его «добрых дел» и жертв мотивировались вовсе не любовью. Он был движим страхом. Очень рано в своей жизни Стэн усвоил, что если он не будет делать то, чего хочет от него мать, то будет лишен ее любви. В результате Стэн научился давать, не желая этого. На добрые дела его побуждала не любовь, а страх потерять любовь,

Кроме того, Стэн боялся гнева окружающих. Когда он был мальчиком, отец часто кричал на него. Поэтому он научился избегать различных столкновений с людьми. Этот страх мешал ему говорить людям «нет». Эгоцентристы часто сердятся, когда кто-нибудь говорит им «нет».

Стэн говорил «да» из страха потерять любовь и вызвать гнев со стороны других людей. Давайте подробнее рассмотрим все те ложные мотивы, которые мешают нам установить барьеры:

1. *Страх потерять любовь или оказаться отвергнутым.* Под влиянием этого страха люди говорят «да», а затем внутренне возмущаются этим. Это преобладающий мотив «мучеников». Они дают, чтобы получить взамен любовь, а если не получают ее, то чувствуют себя несчастными.

2. *Боязнь гнева со стороны окружающих.* Из-за старых ран и неверно поставленных барьеров некоторые люди не могут вынести, когда кто-то сердится на них.

3. *Страх одиночества.* Некоторые люди уступают другим, потому что им кажется, что таким способом они сумеют «завоевать» любовь и положить конец своему одиночеству.

4. *Страх нарушить сложившееся представление о любви.* Мы созданы для любви. Если мы не любим, то испытываем боль. Многие люди не могут сказать: «Я люблю тебя, но это делать не хочу». Такое высказывание лишено для них всякого смысла. Они считают, что любить — значит всегда говорить только «да».

5. *Вина.* У многих людей уступчивость и готовность отдавать мотивируется виной. Они стараются сделать достаточно добрых дел, чтобы избавиться от внутреннего чувства вины и начать уважать себя. Говоря «нет», они плохо относятся к себе, поэтому продолжают свои попытки «заработать» хорошее отношение к себе, во всем соглашаясь с другими людьми.

6. *Стремление «отдать долг».* Многие люди получали в своей жизни вещи, за которые дающие заставляли их чувствовать себя виноватыми. Например, родители говорили им что-то вроде: «У меня никогда не было того, что есть у тебя», или: «Помни, ты получаешь не заслуженные тобой блага». Такие люди чувствуют себя обязанными за все, что им дали.

7. *Одобрение.* Многие, даже став взрослыми, чувствуют себя детьми, ищущими родительского одобрения. Поэтому, когда кто-нибудь из окружающих чего-то от них хочет, они уступают и тем самым угождают этому символическому внутреннему родителю.

8. *Предположение, что в случае их отказа другой человек может испытать чувство потери.* Часто бывает, что люди, должным образом не разобравшиеся со своими собственными потерями и разочарованиями, уступают по причине чрезмерного сочувствия. Каждый раз, когда им приходится отказывать другому человеку, они чувствуют его печаль, и

причем чувствуют ее в такой степени, которая тому человеку даже и не снилась. Они боятся причинить боль. поэтому соглашаются.

Общая идея такова: мы были призваны к свободе, и результатом этой свободы становятся благодарность, щедрое сердце и любовь к другим. Если человек дарит от изобилия, то получает великую награду. Воистину блаженнее давать, чем получать. Если ваши добрые дела не доставляют вам радости и веселья, то вам надо сверить свои поступки с пятым законом.

Сначала — свобода, а затем — служение. Если вы служите, чтобы избавиться от страха, то обречены на неудачу. Предоставьте Богу работать над вашим страхом, избавьтесь от него и создайте здоровые барьеры. Они помогут вам сохранить свободу, к которой вы призваны.

Закон откровенности: заранее оцените результаты своих действий

— Если я скажу ему, что хочу сделать это, разве он не почувствует себя обиженным? — спросил Джейсон. Он сказал мне, что хочет взять на себя некоторые обязанности своего делового партнера, с которыми тот явно не справляется. Я посоветовал ему побеседовать со своим партнером.

— Конечно, ему будет неприятно. — сказал я в ответ на его вопрос. — Так в чем ваша проблема?

— Дело в том, что мне не хотелось бы говорить ему неприятные вещи, — отвечал Джейсон, глядя на меня с таким выражением лица, как будто мне это должно было быть понятно без слов.

— Я уверен, что вы не хотите обижать его, — сказал я. — Но какое это имеет отношение к решению, которое вам необходимо принять?

— Я просто не могу принять это решение, не беря в расчет его чувства. Это было бы жестоко.

— Я согласен с вами. Это было бы жестоко. Так когда вы собираетесь разговаривать с ним?

— Вы только что согласились, что если я заговорю с ним об этом, то причиню ему боль, и это будет жестоко.

— Нет, я сказал не так, — отвечал я. — Я сказал, что жестоко будет сказать ему, *не принимая во внимание его чувства*. Но это не означает, что вы не должны делать то, что считаете необходимым.

— Не вижу никакой разницы. Ему все равно будет неприятно.

— Но это не *повредит* ему. Тут большая разница. Если уж на то пошло, то пережитое неприятное чувство поможет ему.

— Теперь у меня вообще голова кругом пошла. Как это может быть? Каким образом неприятные чувства помогут ему?

— Вы когда-нибудь ходили к стоматологу? — спросил я. — Конечно.

— Вам было больно, когда стоматолог сверлил зубы?

--Да.

— Стоматолог повредил вам?

— Нет, наоборот, после посещения врача я почувствовал себя лучше.

— *Боль и вред* — две разные вещи, — пояснил я. — Когда вы ели сахар, от которого у вас развился кариес, вам было больно?

— Нет, наоборот, было вкусно, — отвечал Джейсон с улыбкой, показывающей, что он начинает понимать.

— Сахар повредил вам?

—Да.

— В этом-то все и дело. Некоторые вещи могут причинять нам боль, но при этом не вредить. Фактически они могут даже оказаться полезными для нас. А то, что доставляет удовольствие» напротив, может повредить.

Вы должны заранее оценить результаты своих действий и быть ответственным перед другим человеком. Но это не означает, что вам следует избегать установления барьеров только

потому, что кто-то может отреагировать обидой или гневом. Иметь барьеры (в случае Джейсона — сказать «нет» партнеру) — значит иметь в жизни цели.

Иисус имел в виду и это тоже, когда говорил об «узких воротах». Всегда легче идти «по широкому пути погибели» и продолжать не устанавливать барьеры, когда это необходимо сделать. Но результат неизменно один и тот же — погибель. Только честная, целеустремленная жизнь может принести добрый плод. Решение устанавливать барьеры дается с трудом, поскольку требуется настойчивость и способность плыть против течения, а это, в свою очередь, может заставить страдать кого-то из любимых вами людей.

Нам нужно оценивать боль, которую мы можем причинить своими действиями, и сочувствовать этой боли. Возьмите, к примеру, Сэнди. Сэнди предпочла во время рождественских каникул не ехать домой, а покататься с друзьями на лыжах. Ее мать испытала разочарование, ей было грустно. Но вреда ей это не принесло. Решение Сэнди заставило ее опечалиться, но эта печаль не должна заставить Сэнди переменить свое решение. Ответ любящей дочери на печаль матери будет примерно таким: «Ах, мамочка, мне тоже очень жаль, что мы не будем вместе. Я с нетерпением жду летних каникул».

Если мать Сэнди уважает свободный выбор дочери, то она ответит приблизительно так: «Мне очень грустно, что ты не приедешь домой на Рождество. Но я надеюсь, что ты хорошо проведешь время». Такой ответ показывает, что она не отказывается от своего разочарования, но в то же время уважает решение дочери провести время с друзьями.

Мы причиняем боль другим людям, совершая выбор, который им не нравится. Но мы также причиняем им боль, когда говорим, что они ошибаются. А вот если мы не делимся друг с другом своим недовольством, то в свои права могут вступить гнев и горечь. «Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4:27).

Железо острит железо. Чтобы расти, мы должны слышать друг от друга слова правды. Никому не нравится слышать о себе негативные вещи. Но в конечном итоге горькая правда может сослужить нам хорошую службу. Библия утверждает, что если мы мудры, то, выслушав, вынесем урок для себя. Дружеский упрек, хотя и болезненный, может помочь.

Мы должны оценивать боль, которую может причинить другим людям конфронтация с нашей стороны. Но мы должны также понимать, каким образом эта боль может оказаться для них полезной и почему иногда решение причинить ее — лучшее, что мы можем сделать для них самих и для наших взаимоотношений. Необходимо оценивать эту боль позитивно.

Закон реакции: всякое действие вызывает противодействие

На всякое действие существует равное противодействие, или реакция. Павел утверждает, что гнев и греховные поступки являются прямой реакцией на суровость закона (Рим. 4:15; 5:20; 7:5). В Посланиях к Ефесянам и Колоссянам он говорит, что гнев и разочарование могут быть реакцией на родительскую несправедливость (Еф. 6:4; Кол. 3:21).

Многие из нас знакомы с людьми, которые после многих лет уступчивости и пассивности внезапно взрываются. Мы не понимаем, что происходит. Мы виним во всем консультанта, которого они посещают, или людей, с которыми они общаются.

На самом же деле это значит, что прорвалась плотина гнева, накопившегося за многие годы. Такая реактивная фаза формирования барьеров необходима, особенно для тех, кто пострадал от грубости или несдержанности других. Таким людям необходимо преодолеть свое бессилие жертвы, которое постигло их в результате физического или сексуального насилия, эмоционального шантажа и манипуляций. Мы должны приветствовать их освобождение.

Реактивная фаза *необходима, но недостаточна для формирования барьеров*. Двухлетняя девочка обязательно должна пройти критический период негативизма, но он не должен продолжаться до сорока трех лет. Жертвы насилия обязательно должны прочувствовать гнев от сознания собственного бессилия, но нельзя продолжать до конца жизни выкрикивать «права жертв», это будет означать, что они до сих пор не избавились от «мышления жертвы».

Реактивная фаза может возвращаться неоднократно, только амплитуда эмоционального

размаха с каждым разом несколько уменьшается. Вы обязательно должны реагировать.

Без этого не обрести свои собственные барьеры. Но, обретя их, вы не должны превращать свободу в «повод к угождению плоти... Если же друг друга угрызаете и съедаете, берегитесь, чтобы вы не были истреблены друг другом» (Гал. 5:13,15). В конце концов вы должны вернуться к людям, на отношении которых так реагировали. Здесь нет выбора. Рано или поздно надо будет это сделать и установить новые взаимоотношения — взаимоотношения между равными, основанные на любви к ближнему, как к самому себе.

Так человек начинает устанавливать барьеры, характерные уже не для реактивной, а для *постреактивной* фазы. Теперь вы способны использовать свободу, завоеванную во время реактивной фазы, для любви, радости и служения ближним. Люди на постреактивной стадии показывают вам, что они любят, чего хотят, к чему стремятся и «на чем настаивают». Эти люди радикальным образом отличаются от тех, которых вы знали прежде, которые показывали только то, что они ненавидят, что им не нравится, против чего они выступают и чего не станут делать.

В то время как для психологических «жертв» наиболее характерны протестующие позиции, люди в постреактивной фазе не требуют прав, они *обладают ими и соответственно живут*. Сила — это не та вещь, которую вы требуете или заслуживаете. Вы ее выражаете. Наивысшее выражение силы — любовь, способность не выражать силу, а сдерживать ее. Люди в постреактивной стадии способны «любить ближнего, как самого себя», способны «умереть для себя» и не «платить злом за зло». Они миновали реактивную стадию, стадию «закона», и теперь способны не реагировать, а любить.

Задумайтесь над тем, как Иисус сравнивает человека в реактивной стадии, по-прежнему находящегося под властью закона и других людей, и свободного человека: «Вы слышали, что сказано: «око за око, и зуб за зуб». А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку, обрати к нему и левую» (Мф. 5:38-39).

Не пытайтесь обрести свободу, миновав реактивный период и сопровождающие его чувства. Вам необязательно вести себя в соответствии со своими чувствами, но выразить эти чувства необходимо. Вы должны научиться самоутверждению. Вам надо уйти от своих обидчиков достаточно далеко, чтобы иметь возможность оградить свою собственность от дальнейшего вторжения. А затем вы сможете стать безраздельным обладателем сокровищ, которые найдете в своей душе.

Но не останавливайтесь на этом. Духовная зрелость подразумевает цели более высокие, нежели «обретение себя». Реактивная стадия — это всего лишь стадия, через которую проходит в своем росте зрелая личность. Она необходима, но недостаточна.

Закон зависти: зависть — сигнал опасности

Новый Завет содержит очень суровые высказывания по поводу завистливого сердца. Задумайтесь над такими словами Иакова: «Желаете — и не имеете; убиваете и завидуете — и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете» (Иак. 4:2).

Какое отношение зависть имеет к барьерам? Зависть, наверное, самое низкое из всех свойственных нам чувств. Зависть — прямая причина грехопадения, сатанинский грех. В Библии сказано, что он желал «стать подобным Всевышнему». Он позавидовал Богу. Ту же самую идею он внушил Адаму и Еве, говоря, что они тоже могут стать подобными Богу. Сатана и наши прародители, Адам и Ева, были не удовлетворены тем, чем они являлись и чем, вероятно, могли по праву стать в будущем. Они захотели того, чего им не полагалось, и это погубило их.

Зависть определяет «хорошее» как «то, чем я не обладаю», и ненавидит это хорошее, потому что оно содержится в чужом, «не принадлежащем мне». Помните, сколько раз вы были свидетелями, как кто-нибудь тонко развенчивает достижения другого. Или, например, хороший поступок одного может быть перечеркнут коротеньким замечанием другого, в результате чего человек предстает не доброделателем, а эгоистом. В личности каждого из нас имеется такая завистливая часть. Но особая разрушительность этого греха заключается в том,

что он не гарантирует нам получение желаемого, и мы вполне можем остаться навсегда неудовлетворенными, сжигаемыми неутолимым голодом.

Все это говорится вовсе не к тому, что плохо хотеть того, чего у нас нет. Бог сказал, что даст нам желание нашего сердца. Проблема с завистью гораздо глубже: она заставляет нас фокусировать внимание не на том, что находится внутри наших барьеров а на том, что лежит за их пределами. Если мы думаем только о том, что имеют другие или чего они достигли, то у нас уже не остается сил заниматься собственными делами. Мы пренебрегаем своими обязанностями. В результате — пустота в сердце. Задумайтесь, как это отличается от того, о чем говорится в Послании к Галатам 6:4: «Каждый да испытывает свое дело, и тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом».

Зависть создает внутри человека порочный круг. Люди, лишённые внутренних барьеров, чувствуют в сердце пустоту и неудовлетворенность, а видя человека, живущего полной и интересной жизнью, начинают завидовать. Они могли бы расходовать время и энергию на то, чтобы предпринять какие-то действия для получения желаемого. Единственный способ выбраться из нежелательной ситуации — это действовать. Библия говорит: «Не имеете, потому что не просите». И еще добавляет: «...потому что не работаете». Собственность и достижения — не единственные объекты зависти. Можно также завидовать свойствам характера и личности другого человека. А ведь гораздо продуктивнее развивать данные нам Богом дары (Рим. 12:6).

Обдумайте следующие ситуации:

Страдающий от одиночества человек пребывает в изоляции и завидует тем, у кого налажены близкие взаимоотношения с кем-либо.

Одинокая женщина избегает общения, завидуя своим друзьям, имеющим семьи.

Женщина среднего возраста чувствует, что на работе занимается не своим делом. Она хочет заняться чем-то, что доставляло бы ей удовольствие, однако всегда находится какая-нибудь отговорка типа «да, но...», какая-нибудь причина, по которой она якобы не может этого сделать. В результате она продолжает работать на том же месте, негодуя и завидуя тем, кто «достиг осуществления своих стремлений».

Человек предпочитает жить праведной жизнью, но завидует тем, которым, похоже, «достаются все удовольствия».

Все эти люди пренебрегают возможностью действовать (Гал. 6:4). Вместо того чтобы работать над разрешением проблемы, они сравнивают себя с другими, между тем все глубже увязая в неприятной для них ситуации.

Теперь обратите внимание на разницу: люди, описанные ниже, ведут себя иначе.

Одинокий человек признает, что недостаток близких взаимоотношений в его жизни — это его личная проблема, и ничья больше. Он спрашивает себя и Бога: «Хотелось бы знать, почему я постоянно избегаю общения с людьми. Я могу, по крайней мере, обратиться к консультанту и обсудить это. Даже если я боюсь общения, все равно надо искать какой-то способ решения проблемы. Никто не должен так жить. Я могу, по крайней мере, позвонить».

Одинокая женщина задумывается: «Хотела бы я знать, почему меня никогда никуда не приглашают, а мое первое свидание неизменно оказывается последним? Что во мне не так? Может быть, я неверно поступаю, или неправильно себя веду, или не там встречаюсь с людьми? Может быть, мне следует присоединиться к психотерапевтической группе или обратиться в службу знакомств, где я смогу найти людей, чьи интересы подобны моим?»

Женщина среднего возраста задается вопросом: «Почему я с так неактивно отстаиваю свои собственные интересы? Чем объясняется это нежелание действовать? Почему, думая о том, чтобы бросить эту работу и заняться чем-то, что будет доставлять мне удовольствие, я чувствую себя эгоисткой? Чего я боюсь? Если бы я была действительно честна с самой собой, то заметила бы, что люди, занимающиеся действительно любимым делом, пошли сначала на определенный риск. Некоторые из них переучивались, не бросая работы, чтобы потом заниматься именно тем, чем они хотят. Может, дело в том, что мне просто лень это сделать?» Живущий праведной жизнью человек спрашивает себя:

«Если я действительно сделал свободный «выбор» любить и служить Богу, то почему чувствую себя, как раб? Что не так в моей духовной жизни? Что это за часть меня, которая завидует человеку, находящемуся в грехе?»

Эти люди не завидуют другим, а спрашивают самих себя. Чувство зависти должно служить для вас сигналом опасности: вам чего-то не хватает. И в этот момент вам следует обратиться к Богу с просьбой помочь вам понять, против чего вы негодуете, почему не имеете того, чему завидуете, и действительно ли вы этого желаете. Попросите Его показать вам, что вам надо сделать, чтобы добиться желаемого или отказаться от желания.

Закон инициативы: не бойтесь быть активными

Человеческие существа делятся на две категории: на тех, кто всего лишь реагирует на события, и на тех, кто является их инициатором. Очень часто причиной наших проблем становится недостаток у нас инициативы, Богом данной способности продвигаться в жизни. Мы должны откликаться на предложения жизни и двигаться вперед.

Лучше всего барьеры формируются, когда ребенок естественно плывет по течению жизни, удачно преодолевает сопротивление среды, а внешний мир накладывает на него свои ограничения. При таком развитии событий агрессивный ребенок усваивает ограничения, не падая при этом духом, не утрачивая внутреннего огня. Наше духовное и эмоциональное благополучие зависит от наличия этого огня.

Вспомните притчу о талантах. Как по-разному ведут себя люди, о которых в ней рассказывается! Преуспели те, которые проявляли активность и настойчивость. *Они были инициаторами событий, подталкивали их.* Проигравшим оказался пассивный и инертный человек.

Самое печальное, что зачастую пассивные люди по природе своей совсем не плохие люди, но зло — это активная сила, и пассивность может стать ее союзником. Если злу не сопротивляться, то оно может одержать победу. Пассивность никогда не окупается. Бог подействует нам в наших усилиях, но Он не станет делать за нас нашу работу. Это было бы вторжением на нашу территорию. Он хочет, чтобы мы были настойчивыми и активными, чтобы мы искали и стучались в дверь жизни.

Мы знаем, что Бог не гневается на людей, которые боятся; в Священном Писании достаточно примеров Его сострадания. Но пассивность Он поддерживать не станет, не будет вливать силы в человека, который сам не желает ничего делать. «Лукавый и ленивый» раб был пассивен. Он не старался. Божья благодать может компенсировать неудачу, но не пассивность. У нас нет другого выбора, кроме как выполнять свою часть работы.

Бог не осуждает неудачную попытку, Он осуждает нежелание совершить эту попытку. Когда человек идет, оступается, падает, а затем встает и пробует идти снова, он учится. А если человек даже не хочет пробовать, то ни к чему хорошему это не приведет; зло восторжествует. Бог выражает Свое мнение о пассивности в Послании к Евреям 10:38-39: «Праведный верою жив будет; а если кто поколеблется, не благоволит к тому душа Моя. Мы же не из колеблющихся на погибель, но стоим в вере ко спасению души». Пассивность для Бога невыносима. И когда мы видим, насколько она губительна для души, то понимаем причину Его нетерпимости. Бог хочет, чтобы мы «сохранили наши души». Роль барьеров состоит в том, чтобы определять и защищать нашу собственность, нашу душу.

Мне рассказывали, что когда птенец готовится вылупиться из яйца, он должен самостоятельно разбить скорлупу, иначе он умрет. Птенец должен сам проклюнуться, сам пробить себе путь из уютного маленького мирка в большой мир. Это укрепляет птицу, позволяет ей впоследствии выжить во внешней среде. Если лишить птенца возможности пробиться самостоятельно, то он погибнет.

Подобный путь Бог задумал и для нас. Если Он «разобьет за нас скорлупу», сделает за

нас нашу работу, вторгнется в наши барьеры, то мы погибнем. Мы не должны быть пассивными, бояться проявлять инициативу. Барьеры можно создать, только будучи активным, деятельным человеком. Одним словом, надо стучать, искать и просить (Мф. 7:7-8).

Закон открытости: не скрывайте свои барьеры

Барьеры — это линия, отделяющая свое от чужого, Она определяет, где начинается и где заканчивается ваша территория. Мы уже обсуждали причины, по которым надо проводить эту линию. Одна причина превалирует над всеми остальными: вы существуете не в вакууме. Ваше существование протекает в обстановке постоянных взаимосвязей с Богом и окружающими людьми. А ваши барьеры очерчивают лично вас,

Вся концепция барьеров в целом основана именно на том факте, что мы существуем во взаимоотношениях. Следовательно, барьеры необходимы для успешных взаимоотношений и в конечном итоге — для любви.

Ваши барьеры необходимо сделать видимыми для окружающих. Общаясь с людьми, надо показывать, что есть черта, за которую переступить нельзя. У нас возникает множество проблем из-за страхов, сопровождающих человеческие взаимоотношения. Они окружают нас со всех сторон. Мы боимся почувствовать себя виноватыми, не понравиться, боимся, что люди узнают о нас что-то плохое и так далее. Наличие страхов показывает нашу неспособность любить, а Божий замысел заключается в том, чтобы мы научились любить. Эти проблемы могут быть разрешены только во взаимоотношениях, ибо взаимоотношения являются контекстом самих проблем, фоном их возникновения, а также контекстом и фоном духовного существования.

Эти страхи заставляют нас идти по другому пути. Мы стараемся выработать тайные, невидимые для людей барьеры. Мы тихо и пассивно уходим в себя, вместо того чтобы открыто и честно показать тому, кого любим, что есть черта, за которую я не хочу, чтобы ты переступал. Мы негодуем в душе, но не говорим обидевшему нас человеку, как нам больно. Часто мы молча переносим боль, которую нам доставляет безответственность другого человека. А было бы лучше прямо сказать ему, что от его поведения страдаем мы и другие любящие его и любимые им люди. Не исключено, что эта информация оказалась бы очень полезной для его собственной души.

Бывают и другие ситуации. В течение двадцати лет женщина, негодуя в душе, уступает супругу, а затем внезапно подает на развод, выражая тем самым свои чувства и устанавливая барьеры. Или родители проявляют «любовь» к детям в постоянном, длящемся многие годы потакании. Они не устанавливают барьеров, лишь сердятся на собственную бесхарактерность. А дети, вырастая, не чувствуют себя любимыми, потому что отношениям недостает честности. Родители обижаются; «И это после всего, что мы сделали!»

В этих примерах взаимоотношения пострадали именно из-за нечеткости барьеров. Никогда не надо забывать одну важную практическую истину; барьеры существуют, и мы почувствуем на себе их воздействие, независимо от того, сообщаем мы окружающим об их наличии или нет. Точно так же, как пришелец пострадал из-за незнания земных законов, пострадает и мы, если не дадим окружающим понять, что наши, барьеры реальны. Если мы не сможем показать это прямо, то выразим косвенно и посредством манипуляций.

В Библии много раз обсуждается этот вопрос. Задумайтесь над словами Павла: «Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу. Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:25-26). Библия требует от нас *честности и пребывания во свете*. Теперь смотрите, что следует дальше: «Все же обнаруживаемое делается явным от света, ибо все, делающееся явным, свет есть; посему сказано: «встань, спящий, и воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Еф. 5:13-14).

Библия снова и снова говорит о нашем пребывании во свете и о том, что свет — это единственное место, где мы имеем доступ к Богу и окружающим. Но из-за собственных страхов мы оставляем какие-то свои стороны неосвещенными, а во мраке у дьявола есть

возможность действовать в полную силу. Когда наши барьеры освещаются ярким светом, то есть когда мы их открыто выражаем, мы проявляем себя цельными личностями, может быть, впервые в жизни. Наши барьеры становятся «явными», и тогда они становятся светом. Бог преобразует их.

Давид говорит об этом так: «Ты праведен в приговоре Твоем и чист в суде Твоем... Сердце чистое сотвори во мне. Боже, и дух правый обнови внутри меня» (Пс. 51:6.12). Бог хочет иметь с нами реальные взаимоотношения. Он также хочет, чтобы у нас были реальные взаимоотношения друг с другом. Под этим подразумевается, что свет ярко озаряет все стороны личности человека. Грех способен повредить межличностные барьеры, но Бог восстановит их, если мы откроем Ему нашу проблему. Таков путь истинной любви: не скрывайте своих барьеров.

Давайте еще раз вернемся к истории о пришельце. Мы должны помнить, что когда Бог приводит людей из чужой земли, Он не лишает их наставления. Он избавил Свой народ от египтян, но кроме этого Он научил израильтян Своим принципам и Своим путям. Жизнь подтвердила, что эти принципы и пути истинны. Но чтобы они стали неотъемлемой частью их жизни, им пришлось усваивать их на практике и сражаться.

Возможно, что Бог и вас также вывел из плена. Что бы ни сыграло роль вашей темницы — семья, мир, ваше собственное религиозное самодовольство или ужас потерянности и одиночества, — Он стал вашим Спасителем. Но то, что Он дает, должно стать вашей собственностью. В земле, в которую Он вас привел, все происходит в соответствии с определенными законами и принципами. Эти законы и принципы изложены в Его слове. Усвойте их, и вы обнаружите, что Его Царство — это прекрасное место

для жизни.

6. Самые распространенные заблуждения о барьерах

Некоторые из этих заблуждений достались нам в наследство от родителей. Некоторые уходят своими корнями в церковь и «популярное» богословие. А другие являются плодом нашего собственного неправильного понимания. Но каков бы ни был источник этих выдумок, похожих на истину, давайте с молитвой исследуем их.

Первое заблуждение: если я устанавливаю барьеры, значит я эгоист

— Подождите, подождите секундочку, — сказала, качая головой, Тереза. — Какое я имею право устанавливать ограничение для тех, кто во мне нуждается? Разве это не означает жить для себя, а не для Бога?

Тереза высказала одно из главных возражений христиан. направленное против возведения барьеров. Оно порождено страхом прослыть эгоистом, озабоченным только своими собственными проблемами и не желающим думать о других людях.

То, что мы должны любить окружающих нас людей, является абсолютной и непреложной истиной. Мы должны думать о благополучии других. Фактически *самый характерный признак христиан - признак номер один, — это именно наша любовь к другим людям* (Ин. 13:35).

Так что же, устанавливая барьеры, мы из людей, думающих о других, превращаемся в людей, думающих исключительно о себе? Ответом на это будет «нет». *Должным образом установленные барьеры на деле лишь увеличивают нашу способность заботиться о других.* Люди с прочными барьерами — самые заботливые и внимательные люди на земле. Почему это так?

Во-первых, давайте проведем разграничительную черту между *эгоизмом* и *служением*. Эгоизм соединяет в себе повышенный интерес к своим собственным желаниям и нежелание любить других. Хотя в самих по себе желаниях нет ничего плохого (способность желать дана нам Богом (Прит. 13:4), мы должны следить за тем, чтобы они не выходили за рамки и не

противоречили нашим обязанностям.

Во-первых, некоторые люди *не хотят* того, в чем *нуждаются*. Вполне вероятно, что мистер Нечуткий отчаянно нуждается в помощи, чтобы научиться более внимательно слушать других. Но также вероятно, что он этой помощи не хочет. Бог гораздо больше заинтересован в том, чтобы удовлетворять наши истинные нужды, а не просто желания, не говоря уже о прихотях. Например, Он не исполнил желание Павла излечить его от «жала во плоти» (2 Кор. 12:7-10). В то же самое время Он удовлетворил потребности Павла настолько, что Павел чувствовал себя вполне довольным:

«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; все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:12-13).

Христианин, который боится устанавливать барьеры, должен знать, что Бог удовлетворяет наши потребности. «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Флп. 4:19.) В то же время Бог не считает все наши желания «плохими». Многие из них Он удовлетворит.

За наши потребности отвечаем мы сами

Каждый из нас может надеяться на Божью помощь, но все же в основном мы *сами* должны удовлетворять свои потребности. Невозможно сидеть и пассивно ждать, пока другие позаботятся о нас. Иисус говорил: «Просите... ищите... стучите» (Мф. 7:7). Мы должны «со страхом и трепетом совершать свое спасение» (Флп. 2:12). Даже знание, что «Бог производит (в нас) и хотение и действие по Своему благоволению», не освобождает нас от ответственности за самих себя.

Эта картина существенно отличается от той, к которой привыкли многие из нас. Некоторые люди смотрят на свои потребности как на нечто плохое и эгоистичное ли. в лучшем случае, как на роскошь. Другие по непонятным причинам воображают, что удовлетворять их потребности обязан Бог или окружающие. Но библейское утверждение совершенно недвусмысленно: за свою жизнь отвечаем мы сами.

В конце жизни каждого человека эта истина проявляется с кристальной ясностью. «Всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить соответственно тому, что он делал, живя в теле, доброе или худое» (2 Кор. 5:10). Отрезвляющая мысль.

Распорядительность

Чтобы лучше понять предназначение барьеров, очень полезно рассматривать свою жизнь как дар от Бога. Мы должны поступать со своими душами так же, как добросовестный управляющий поступает с магазином, вверенным ему владельцем. Он старательно следит, чтобы дела в магазине шли хорошо. А если по причине недостаточно развитых барьеров он не может управлять магазином как следует, то владелец имеет полное право быть им недовольным.

Наши способности должны развивать мы сами. Наши чувства и мысли, наше поведение корректировать тоже должны мы. Наш духовный и эмоциональный рост — это та «выгода», которую получает Бог за Свои вложения в нас. Говоря «нет» людям и желаниям, которые нам вредны, мы защищаем эти вложения Бога. Как видите, между эгоизмом и разумной распорядительностью разница довольно существенная.

Второе заблуждение: барьеры — Это признак неповиновения

Многие христиане боятся, что установление барьеров и требование их соблюдения сигнализирует о внутреннем бунте или неповиновении. В религиозных кругах часто можно услышать высказывания: «Твое нежелание принимать участие в нашей программе показывает

твою бесчувственность». Из-за этого заблуждения бесчисленное количество людей занимаются тем, что не имеет для них никакой духовной или эмоциональной ценности.

В действительности дела обстоят совершенно иначе:

признаком неповиновения зачастую является именно *недостаток* барьеров. Люди с шаткими барьерами внешне уступают, а в душе кипят от негодования, желая восстать. Они бы и хотели сказать «нет», да боятся. Поэтому они прикрывают свой страх неискренним «да», как поступил, например, Барри.

После церковной службы Барри уже почти добрался до машины, но тут его догнал Кен. *Начинается*, — подумал Барри. — *Может, на этот раз удастся отделаться.*

— Барри! — оглушительно воззвал Кен. — Рад, что догнал тебя!

Кен занимал в церкви официальную должность и отвечал за проведение библейских занятий для одиноких. Он с большим пылом набирал себе новых учеников и был при этом совершенно глух к тому факту, что далеко не все жаждали посещать его собрания.

— Так на какие занятия я могу записать тебя, Барри? Посвященные пророчествам, благовестию или разбору Евангелия от Марка?

Мысли Барри отчаянно заметались. *Можно было бы ответить: «Меня не интересует ни одна из тем, которые ты назвал. Не звони мне, я сам позвоню тебе».* Но Кен занимает официальную должность, в его ведении занятия для одиноких. Если он будет недоволен мной, то это может поставить под удар мои взаимоотношения с другими членами группы. *Интересно, занятия по какой теме будут самими короткими?*

— Как насчет пророчеств? — наугад спросил Барри и промахнулся.

— Отлично! Мы будем заниматься следующие восемнадцать месяцев! Увидимся в понедельник. — Кен победоносно зашагал прочь.

Давайте проанализируем эту ситуацию. Барри старался не говорить «нет» Кену. Может показаться, что он сделал выбор в пользу послушания. Он дал обещание посещать библейские занятия. Это ведь хорошая вещь, правильно? Без сомнений.

Но давайте посмотрим повнимательнее. Почему Барри не отказал Кену? Каковы были его «помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12)? Страх. Барри боялся неприятностей, которые ему может доставить Кен. Он не стал разочаровывать Кена из опасения испортить взаимоотношения с другими людьми.

Почему это важно? Дело в том, что это иллюстрирует библейский принцип: *внутреннее «нет» обесценивает внешнее «да».* Состояние нашего сердца беспокоит Бога больше, чем внешнее согласие. «Ибо я милости хочу, а не жертвы, и Боговедения более, нежели всесожжения» (Ос. 6:6).

Иными словами, говоря «да», а в душе протестуя, мы занимаем позицию *соглашательства*. А это то же самое, что и ложь. Наши уста говорят «да», но наши сердца (и зачастую вялые, лишённые энтузиазма поступки) говорят «нет». Как вы думаете. Барри закончит этот полуторагодичный курс Кена? Весьма высоки шансы, что у него появятся какие-то неотложные дела, которые заставят его нарушить обещание. Он уйдет, не объяснив Кену истинную причину своего ухода.

Очень полезно иначе взглянуть на это заблуждение:

если мы не можем сказать «нет», то не можем сказать и «да». Почему? Это имеет отношение к мотивам, побуждающим нас повиноваться, любить или быть ответственными. Наше согласие всегда должно исходить из любящего сердца. Если нами движет страх, то любовь здесь уже ни при чем.

Библия учит нас повиноваться Богу: «Каждый уделяй по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением, ибо доброхотно дающего любит Бог» (2 Кор. 9:7. курсив автора). Задумайтесь над первыми двумя способами дарения: «с огорчением»* * В английском тексте; «с неохотой». — Прим. перев.

и «с принуждением». В обоих случаях человеком движет страх перед другим человеком

или собственной совестью. Подобные мотивы не могут существовать бок о бок с любовью, поскольку «в любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18), Каждый из нас должен дарить только добровольно. А если мы просто боимся отказать, то наше согласие ничего не значит.

Богу наше повиновение из страха совершенно не нужно, «потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершен в любви» (1 Ин. 4:18). Бог хочет, чтобы мы откликнулись на призывы о помощи, побуждаемые любовью, и повиновались Его заповедям тоже с любовью.

Так являются ли барьеры признаком неповиновения? Может быть. Иногда мы говорим «нет» хорошему из ложных побуждений. Но уже сама по себе способность сказать «нет» помогает нам разобраться в собственных побуждениях и быть честными, говоря правду о своих мотивах. Только будучи честными, мы можем позволить Богу совершить в нас Свою работу. Этот процесс не может совершаться в сердце, закрытом страхом.

Заблуждение третье: установление барьеров может вызвать негативную реакцию со стороны окружающих

Дебби, обычно молчавшая во время библейских занятий для женщин, внезапно заговорила. Тема этого вечера была следующая: «Правильные, с точки зрения Библии, способы разрешения конфликтов». Дебби не могла больше молчать ни минуты.

— Я знаю, как излагать факты и приводить аргументы таким образом, чтобы не задеть другого человека. Но мой муж просто не воспринимает никаких возражений! На всякое слово против он сразу же приходит в ярость! Стоит мне заикнуться о каких-то барьерах, как он заявляет, что уйдет от меня. Так что же мне делать?

Дебби искренне верит в необходимость создания барьеров. Но последствия этого приводят ее в ужас.

Возможно ли, что, устанавливая барьеры, мы вызовем гнев у окружающих? Вполне. Могут ли они начать нападать на нас или избегать нас? Вне всяких сомнений. Бог никогда не наделял нас ни силой, ни правом контролировать реакцию других людей на наши отказы. Некоторые будут их приветствовать, некоторые — ненавидеть.

Иисус рассказал богатому юноше суровую истину о вечной жизни. Он понимал, что этот человек поклоняется деньгам, поэтому посоветовал ему раздать деньги, чтобы освободить место в своем сердце для Бога. Однако результаты разговора не обнадеживали: «Услышав слово сие, юноша отошел с печалью, потому что у него было большое имение» (Мф. 19:22).

Иисус мог бы воспользоваться ситуацией и сделать Свое предложение менее трудным для исполнения. Он мог бы сказать: «А как насчет девяноста процентов?» В конце концов, Он ведь Бог, и именно Он создает правила! Но Иисус не стал этого делать. Он знал, что юноша не должен думать, будто можно «и капитал приобрести, и невинность соблюсти», поэтому сказал ему правду и оставил за ним право выбора.

Мы можем поступать точно так же. Невозможно заставить людей принимать наши барьеры. *Барьеры — это лакмусовая бумажка для определения качества взаимоотношений.* Люди, способные уважать их, с пониманием и любовью отнесутся к нашим желаниям, мнению и различиям. А если кто-то негативно реагирует на наши отказы и ограничения — значит с такими людьми мы можем сохранить добрые отношения только путем соглашательства.

Слова Иисуса: «Горе вам, когда все люди будут говорить о вас хорошо. Ибо так поступали со лжепророками отцы их» (Лк. 6:26). можно перевести следующим образом:

«Не стоит угождать всем подряд. Не надо быть хроническим миротворцем». Если то, о чем вы говорите, нравится всем без исключения, значит очень высока вероятность, что вы искажаете истину.

Возведение барьеров напрямую связано с высказыванием истины. Библия проводит четкую разграничительную линию между теми, кто любит истину, и теми, кто не любит ее. Человек, относящийся к первой категории, будет приветствовать ваши барьеры. Он примет их. Он отнесется к ним с уважением и скажет: «Я рад, что ты имеешь свое, отличное от моего, мнение. Это означает, что я веду себя с тобой правильно». Такого человека можно назвать

мудрым, или праведным. А человек, относящийся ко второй категории, ненавидит барьеры. Ваша самостоятельность и отличие от него его возмущают. Он попытается манипулировать вами, чтобы заставить отказаться от своих сокровищ.

Проведите эксперимент: проверьте значимые для вас взаимоотношения с помощью лакмусовой бумажки — барьеров. Откажитесь в чем-то близкому человеку. В результате близость между вами либо усилится, либо вы выясните, что усиливать было нечего.

Так как же поступить Дебби, чей муж ни о каких барьерах не знает и знать не желает? Приведет ли он в исполнение свою угрозу и уйдет ли от нее? Не исключено. Повторяю, мы не в состоянии контролировать другого человека. Но если единственное, что удерживает мужа Дебби в семье, — это ее соглашательство, то чего в таком случае стоит их брак? И о каком разрешении проблем может идти речь, если они оба избегают говорить о них?

Можно ли утверждать, что барьеры, устанавливаемые Дебби, обрекают ее на изоляцию? Ни в коей мере. Если высказанная правда послужит причиной чьего-либо ухода от вас, это даст церкви возможность оказать поддержку покинутому человеку и стать его эмоциональным «домом».

Мы ни в коем случае не защищаем развод. Дело в том, что вы не можете заставить человека оставаться с вами или любить вас. В конечном итоге выбор остается за вашим партнером. Иногда установление барьеров лишь расставляет точки над «i». В результате становится окончательно ясно, что на самом деле вы одиноки уже давным-давно, разве что физически вы еще вместе. Часто бывает, что подобный кризис в итоге разрешается примирением и большей близостью. Тогда семья становится похожей на семью в библейском смысле этого слова. Проблема была поднята, теперь ее можно решать.

Позвольте предостеречь вас: поведение супруга, старающегося сформировать барьеры, меняется. Семейная жизнь уже не идет так гладко, как прежде (правда, это спокойствие было лишь прикрытием внутреннего конфликта, тем не менее внешне все выглядело гораздо лучше). Чаше возникают разногласия по поводу ценностей, споры из-за планов, денег, детей и интимных отношений. Довольно часто возведение барьеров причиняет боль тому, против кого они направлены. Эту боль необходимо испытать, потому что лишь она способна пробудить в человеке более ответственное поведение в браке. Чаше всего это способствует укреплению брака, потому что супруг осознает, что может лишиться важных для него взаимоотношений, и начинает больше ценить их.

Возможно ли, что в результате какие-то люди вступят в конфликт с нами или даже оставят нас? Да. Лучше узнать их истинный характер и принять соответствующее решение, чем без конца пребывать в неведении.

Сначала установите личные связи, а затем — барьеры

Джина внимательно слушала, как консультант излагал ей ее проблемы.

— Теперь для меня все начинает проясняться, — сказала она в конце беседы. — Я представляю себе, какие изменения мне следует произвести.

Следующая беседа была совсем другой. Она вошла в кабинет врача с расстроенным и обиженным видом.

— Эти барьеры совсем не то, что о них говорят, — печально сказала она. — На этой неделе я прямо сказала всем — мужу, детям, родителям и друзьям, — что они не уважают мои барьеры. Я объяснила им, в чем заключается это неуважение. И теперь никто не желает со мной разговаривать!

В чем тут проблема? Совершенно ясно, что Джина сломя голову бросилась работать над своими барьерами, но при этом не обеспечила надежные тылы. Неразумно резко отдалять от себя всех, кого вы любите. Не забывайте, вы созданы для взаимоотношений. Вы нуждаетесь в людях. У вас должна быть пристань, где вас любят безоговорочно и где с людьми вас соединяет прочная связь. Только находясь в таком безопасном месте, где вы «укоренены и утверждены в любви» (Еф. 3:18), можно без риска для душевного здоровья начать учиться говорить правду. Чтобы подготовиться к сопротивлению, на которое натолкнется ваше

формирование барьеров, надо найти такое место.

Заблуждение четвертое: если я стану возводить барьеры, то причину боль окружающим

— Когда я в чем-то отказываю своей матери, труднее всего мне перенести ее «обиженное молчание», — рассказывала Барбара. — Оно наступает каждый раз, когда я говорю ей, что не могу прийти в гости, и длится примерно сорок пять секунд. Прекратить его могут лишь мои извинения за собственный эгоизм и назначение времени визита. Тогда она довольна и счастлива. Я сделаю *что угодно*, лишь бы избежать этой ситуации.

Устанавливая барьеры, вы боитесь и не хотите ранить того, кого вы искренне хотели бы видеть счастливым и довольным:

— друга, который просит у вас машину как раз в тот момент, когда вы сами в ней нуждаетесь;

— страдающего от хронических финансовых затруднений родственника, слезно просящего денег в долг;

— человека, требующего от вас поддержки именно тогда, когда вы сами не в лучшей форме.

Проблема заключается в том, что вы *считаете, будто, возводя барьеры, вы можете обидеть другого человека*. Ничто не отстоит дальше от истины, чем это утверждение. *Барьеры — инструмент защиты*. Должным образом установив барьеры, вы никого не обижаете и ни на кого не нападаете. Барьеры просто защищают ваши сокровища, чтобы до них не дотрагивались в неподходящее время. Говоря «нет» взрослым людям, ответственным за удовлетворение своих собственных потребностей, вы вполне можете причинить им некоторый дискомфорт. Им придется искать другой источник. Но такие поиски не причинят им вреда.

Этот принцип справедлив не только по отношению к людям, пытающимся манипулировать или управлять вами. Он применим и к вполне законным и имеющим право на существование потребностям других людей. Даже если у кого-то возникла действительно серьезная проблема, все равно бывают времена, когда по тем или иным причинам вы не можете жертвовать своим временем и своими силами. Например, Иисус удалялся от людей, чтобы провести какое-то время наедине с Отцом (Мф. 14:22-23). В такие моменты вы должны предоставлять возможность этим людям самим отвечать за свои «рюкзаки» (вспомним, именно так переводится слово «время» из Послания к Галатам 6:5) и искать удовлетворения потребностей в другом месте.

Это решающий момент. Мы должны общаться не только с Богом и лучшим другом. Мы нуждаемся в целом комплексе поддерживающих взаимоотношений. Причина этого проста: имея нескольких друзей, мы позволяем им быть свободными людьми, бывать занятыми, порой оказываться для нас недоступными, страдать и иметь свои собственные проблемы, проводить время в одиночестве.

В таком случае, если один человек не может прийти нам на помощь, у нас есть к кому обратиться. Наверняка у кого-то из наших друзей будет возможность помочь нам. И нас уже не огорчает, что у лучшего друга не хватило времени или что он занят.

В этом красота библейского учения о церкви. Теле Христа. Все мы — собрание грешников, каждый со своими недостатками. Все мы несовершенны, все порой ошибаемся. То просим помощи у других, то оказываем ее, и опять просим, и опять оказываем. И когда эти поддерживающие нас взаимоотношения достаточно сильны, то все мы помогаем друг другу расти и превращаться в таких людей, какими задумал нас Бог. Мы оказываем взаимную поддержку «со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью, стараясь сохранить единство духа в союзе мира» (Еф. 4:2-3).

Если мы взяли на себя обязанность построить такие библейские взаимоотношения с несколькими людьми, способными оказать нам поддержку, то от кого-то из них сможем

выслушать и «нет». Почему? Потому что остаются другие, к которым тоже можно обратиться.

Вспомните, Бог безо всяких проблем сказал Павлу, что не станет вынимать ему «жало из плоти». Да и всем нам Он отказывает в наших просьбах довольно часто! Бог не тревожится из-за того, что устанавливаемые Им барьеры могут причинить нам боль. Он знает, что мы должны отвечать за свою собственную жизнь и что иногда Его отказ помогает нам сделать именно это.

Заблуждение пятое: если я устанавливаю барьеры - значит я сержусь

Брэнда в конце концов нашла в себе мужество сказать своему начальнику, что больше не намерена бесплатно работать по выходным. Она попросила его о встрече, которая прошла довольно гладко. Начальник отнесся к ней с пониманием, и ситуацию удалось исправить. Все, казалось, было хорошо, но на душе у Брэнды скребли кошки.

Началось все достаточно невинно. Брэнда по пунктам перечислила не устраивающие ее моменты, изложила свою точку зрения и предложения по исправлению ситуации. Но затем в ее речи появилась волна ярости, которая очень удивила ее, она поднималась откуда-то из глубины ее существа. Брэнда с трудом могла скрыть негодование, такая несправедливость очень возмущала ее. С языка соскользнуло даже несколько саркастических замечаний по поводу «пятниц, когда вы играете в гольф». Брэнда не собиралась говорить ничего подобного.

Теперь, сидя за столом в своем офисе, Брэнда не знала, что и думать. Что стало источником этого гнева? Неужели она просто относится к «такому разряду людей», которых называют «скандалистами»? Может быть, гнев возник потому, что она устанавливала барьеры?

Не является секретом, что довольно часто, когда люди решают говорить правду (устанавливать барьеры и брать на себя ответственность), некоторое время за ними следует «облако гнева». Они легко оскорбляются, в любой момент готовы вспыхнуть, как пороховая бочка. Это пугает их самих. Их друзья иногда делают замечания вроде: «Ты не тот милый, любящий человек, которого я знал раньше». Чувства вины и стыда, вызываемые подобными замечаниями, приводят только начавшего устанавливать барьеры человека в еще большее замешательство.

Так что же, причиной испытываемого вами гнева являются барьеры? Ни в коем случае. Это порождается общим недопониманием природы эмоций, и гнева в частности. Эмоции, или чувства, выполняют одну важную функцию:

они о чем-то сообщают, они сигнализируют.

Есть некоторые вещи, о которых нам сообщают «негативные» эмоции. Например, страх советует нам уходить от опасности, быть осторожными. Печаль сигнализирует о том, что мы что-то потеряли: взаимоотношения, возможность или идею. Гнев также служит сигналом. Подобно страху, гнев сигнализирует об опасности. Однако он не удаляет нас от нее, а, напротив, подталкивает встретиться лицом к лицу с угрозой. Примером является ярость Иисуса при виде осквернения храма (Ин. 2:13-17).

Гнев сообщает нам, что кто-то или что-то вторгается на нашу территорию. Это очень похоже на национальную радиолокационную систему обороны. Гнев выполняет роль «системы раннего оповещения». Он словно бы говорит:

«Опасность! Опасность! Тебе могут навредить! Тобой хотят манипулировать!»

•— Теперь понятно, почему меня так раздражают настырные торговые агенты! — воскликнул Карл. Он не мог понять, почему ему с таким трудом удастся любить этих коммерческих агентов, не желающих слышать его «нет». А дело в том, что они пытаются проникнуть за его барьеры. Гнев Карла просто-напросто выполнял свои «функциональные обязанности».

Гнев также дает нам силу, необходимую для разрешения проблем. Он заряжает нас энергией, чтобы мы могли защищать себя, своих любимых и свои принципы. Недаром в Ветхом Завете разгневанного человека всегда изображают как человека с «раздувающимися

ноздрями».

Представьте себе разъяренного быка, храпящего и бьющего копытом, собирающегося с силами для нападения, и вы составите себе представление об этом.

Однако для гнева, так же, как и всех прочих эмоций, категории времени не существует. Гнев не рассеивается в мгновение ока! Гнев должен быть выражен и направлен в соответствующее русло. Иначе он просто продолжает жить в сердце.

Именно поэтому людей с поврежденными барьерами, только-только начинающих ставить ограничения, собственная ярость нередко приводит в шок. Как правило, это вовсе не «новый гнев» — это «старый, устоявшийся гнев». Он образовался за годы невысказанных «нет», внутренних подавленных протестов, которых никто не услышал и не проявил к ним уважения. Гнев против всего зла, которое вам причинили, против всяческого насилия над вашей душой сидит внутри и ждет возможности быть высказанным.

В Священном Писании говорится, что «земля трясется» от «раба, когда он делается царем» (Прит. 30:21.22). Единственная разница между рабом и царем заключается в том, что у первого *нет вообще никакого выбора*, а второму *доступны любые варианты*. Если человеку, всю жизнь пребывавшему в заключении, внезапно дать большую власть, то весьма вероятно, что он превратится в разгневанного тирана (примеров этому в истории достаточно). Годы постоянного разрушения барьеров порождают колоссальный гнев.

Для людей с поврежденными барьерами очень характерно «наверстывать» в том, что касается гнева. Порой проходит длительный период, прежде чем для них становятся очевидными такие нарушения их барьеров, в которых они никогда прежде не отдавали себе отчета.

О семье Натана все говорили как об идеальной семье. Товарищи завидовали ему: «Тебе повезло, что у тебя такие близкие отношения с родителями, моим до меня нет никакого дела». Очень благодарный своим близким родственникам, Натан ни разу не обратил внимания на то, что вся семья старательно управляла им, не давая ему возможности проявить свою индивидуальность, показать свое отличие от других. Ни разу не было случая, чтобы Натан спорил со своими близкими. Ни разу он не высказывал своего возмущения. «Мне всегда казалось, что конфликт несет за собой потерю любви», — говорил Натан.

И только когда серьезно пострадал брак Натана, он начал сомневаться в правильности таких отношений. Он стал оглядываться на прошлое, ища в нем корни сегодняшних проблем. Он наивно женился на властной женщине. Через несколько лет брака он понял, что попал в серьезную переделку. Но к своему собственному удивлению, Натан сердился не только на себя за то, что совершил такую ошибку, он также сердился и на своих родителей за то, что они не подготовили его к реальной жизни.

Натан искренне любил своих родственников, свою семью, в которой он вырос и в которой ему было так тепло. Поэтому он испытывал чувство вины, вспоминая случаи, когда он пытался оторваться от родителей и установить свои собственные барьеры, а родители нежно, но последовательно сводили эти попытки к нулю. Он ощущал себя чуть ли не предателем. Но в то же время он не мог отрицать, что именно родители помешали ему стать самостоятельным человеком. Стоило ему сказать слово против, как мамочка начинала плакать. Папочка просил Натана не расстраивать мамочку. В итоге личностные барьеры Натана оставались незрелыми и не функционировали. И чем яснее он видел, какую цену в итоге ему пришлось за это заплатить» тем большую ярость испытывал. «Я сделал свой собственный выбор в этой жизни, — говорил он. — Но жизнь могла бы быть гораздо лучше, научи они меня говорить людям «нет».

И что же, Натан теперь до конца своей жизни будет кипеть от ярости на своих родителей? Нет, и вам тоже не следует этого делать. Обнаружив в душе враждебные чувства, расскажите о них людям. Признайте их. Библия говорит нам: «Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться» (Иак. 5:16). Испытайте на

себе воздействие Божьей благодати, которая изольется на вас через людей, любящих вас даже в гневе. Это первый шаг к избавлению от вашего старого гнева.

Вторым шагом станет восстановление поврежденной части вашей души. Примите на себя ответственность за это восстановление. Если говорить о Натане, то здесь серьезно пострадало его чувство личной автономии и безопасности. Чтобы вернуть равновесие, ему пришлось долго работать над собой и над значимыми для него взаимоотношениями. Но по мере выздоровления затихал также и его гнев.

Если ваши барьеры приблизятся к библейскому идеалу, вы почувствуете себя более уверенными и в нынешней своей ситуации. В вас будет расти чувство собственной безопасности. Вы не будете поработаны страхом перед другими людьми. Натан установил более четкие барьеры при общении с женой и исправил тем самым свои семейные отношения. По мере формирования более здоровых барьеров потребность в гневе будет снижаться. Это произойдет, потому что в прошлом гнев был, возможно, единственным вашим барьером (это нередкий случай). А теперь, когда вы научились говорить «нет», ярость уже ни к чему. Ведь ярость предупреждает об опасности, а опасности нет, следовательно, предупреждать не о чем. Почувствовав приближение зла, вы защищаете от него свою личность с помощью барьеров, своего твердого «нет».

Не пугайтесь собственной ярости, которую вы обнаруживаете в себе на первых этапах формирования барьеров. Это протест пострадавшей части вашей души. Эту часть нужно открыть для себя и понять ее. Необходимо, чтобы она почувствовала на себе любовь Бога и других людей. А затем вам надо принять на себя ответственность за ее исцеление и за формирование более «прочных» барьеров.

Барьеры способствуют усилению гнева

Это подводит нас к одному очень важному, касающемуся проблемы гнева, моменту: чем больше наши барьеры соответствуют библейскому идеалу, тем меньше гнева мы испытываем. Начальные этапы формирования барьеров сопровождаются усилением гнева, по мере их роста и развития это проходит.

Почему это так? Вспомните функцию гнева — «система раннего оповещения». Мы чувствуем гнев, когда кто-то вторгается на запретную территорию. Если вы способны пресечь вторжение на самом раннем этапе, то потребность в гневе отпадает, это значит, что вы вполне способны управлять своей жизнью и защищать свои ценности.

Тину возмущало, что ее муж каждый вечер на сорок пять минут опаздывал к ужину. Приходилось без конца подогревать еду, дети были голодными и раздражительными, не приступали вовремя к выполнению домашних заданий. Однако все изменилось, когда она стала подавать ужин в назначенный час, независимо от того, дома ее муж или нет. К тому времени, когда он возвращался, в его распоряжении были лишь остатки в холодильнике, которые ему приходилось разогревать и есть в одиночестве. Трех-четырёх таких ужинов оказалось достаточно, чтобы муж Тины стал возвращаться с работы раньше!

Садясь вовремя вместе с детьми ужинать. Тина установила необходимые барьеры в своих взаимоотношениях с мужем. В результате она перестала чувствовать себя жертвой. Потребности ее и детей оказались удовлетворенными. Старое выражение «Не злись. Успокойся» не оправдывает себя. Гораздо правильнее будет сказать: «Не злись. Установи барьеры!»

Заблуждение шестое: когда другие устанавливают барьеры - это приносит мне вред

— Рэнди, мне очень жаль, но я не могу сейчас одолжить тебе деньги, — сказал Пит. — Я и сам в тяжелой ситуации.

И это мой лучший друг, — подумал про себя Рэнди. ~ Я обратился к нему в такой тяжелый момент, а он отказывает мне с помощи. Какой удар! Это показывает какая «дружба» нас на самом деле связывает.

Рэнди хочет жить, не устанавливая барьеров с другими людьми. Почему? Потому что для него самого было очень болезненно оказаться «принимающей стороной». Он даже дал самому себе обещание никого не заставлять переживать то, что пережил он.

Многие из нас похожи на Рэнди. Если кто-нибудь на нашу просьбу о поддержке отвечает «нет», нам становится неприятно. Мы чувствуем себя отвергнутыми. В результате трудно думать об установлении барьеров как о чем-то полезном или хорошем.

Безусловно, в такой ситуации нет ничего приятного. Никому из нас не нравится слышать слово «нет». Давайте подумаем над тем, почему принятие барьеров окружающих сопряжено с такими трудностями.

Во-первых, *нам может существенно повредить, особенно в детстве, когда при общении с нами устанавливают не соответствующие обстоятельствам барьеры.* Родители могут навредить ребенку, лишая его эмоционального тепла в то время, когда он в нем нуждается. Ответственность за удовлетворение эмоциональных и психологических потребностей ребенка лежит главным образом на плечах родителей. Чем младше ребенок, тем у него меньше возможности удовлетворить свои потребности без родителей. Эгоцентричный, незрелый или зависимый родитель может нанести ребенку вред, говоря «нет» в неподходящее время.

Самые ранние воспоминания Роберта связаны с тем, как он находился в колыбели один в комнате, и это длилось часами. Родители просто уходили, считая, что если он не плачет, значит прекрасно себя чувствует. На самом деле он просто перешел из стадии плача в стадию младенческой депрессии. Своим «нет» родители создали в нем глубоко укоренившееся чувство собственной ненужности, которое сопровождало его на протяжении всей жизни.

Во-вторых, *мы переносим наши собственные обиды на других.* Случается, что, испытав боль и обиду, человек передает это другим. Довольно часто бывает так, что люди, в детстве пострадавшие от неправильно установленных барьеров, соответствующим образом строят свои отношения с окружающими. Ощущая в других свою собственную боль, они стараются не отказывать им, представляя себе печальные последствия.

Роберту с чрезвычайным трудом удавалось проявлять свою власть, укладывая спать трехлетнюю дочь Эбби. Каждый раз, когда она принималась плакать из-за необходимости лечь в постель, он впадал в панику, думая: *Я бросаю дочь, но ведь она нуждается во мне, а меня поблизости не оказывается.* На самом деле он был прекрасным отцом: читал дочурке сказки на ночь, учил ее молиться и пел вместе с ней. Но в ее слезах он видел свою собственную боль. Душевные раны Роберта мешали ему ввести в какие-то рамки желание Эбби слушать его песни и играть до самого рассвета.

В-третьих, *неспособность принимать ограничения со стороны другого может означать идолопоклонническую позицию.* Кэти чувствовала себя глубоко раненой и одинокой всякий раз, когда муж отказывался разговаривать с ней. Его молчание приводило к отчужденности с ее стороны. У нее возникла мысль: может быть, барьеры, устанавливаемые мужем, причиняют ей вред?

Однако реальная проблема таилась в зависимости Кэти от мужа. Ее эмоциональное благополучие целиком и полностью основывалось на его неизменной близости. Он должен был дать ей все то, что недодали ее собственные родители-алкоголики. Когда у него выдавался плохой день и он замыкался в себе, то и для нее этот день превращался в трагедию.

Хотя мы, безусловно, нуждаемся друг в друге, но, кроме Бога, незаменимых нет никого. Если конфликт с каким-то значимым для нас человеком может повергнуть нас в отчаяние, то не исключено, что мы возводим этого человека на пьедестал, который предназначен лишь для Бога. Никогда не надо рассматривать какого-либо человека как единственный источник добра в мире. Это вредит нашей духовной и эмоциональной свободе, а также нашему развитию.

Спросите себя: «Если человек, от которого я не могу слышать «нет», сегодня вечером умрет, то к кому я пойду?» Жизненно важно иметь несколько друзей, с которыми вы могли бы построить глубокие, значимые взаимоотношения. Это позволит вашим близким спокойно, не испытывая чувства вины, говорить вам «нет», потому что они будут знать, что вы можете обратиться с этой же просьбой к другому человеку.

Если в вашей жизни есть человек, от которого вы не можете слышать «нет», то это значит, что вы передали контроль над своей жизнью в его руки. Угрожая отказом общаться с вами, он может заставить вас сделать все, что угодно. Это довольно часто случается в браках, когда один супруг держит другого в сетях эмоционального шантажа, постоянно угрожая уходом. Так не только невозможно жить, это кроме всего прочего еще и не действует. Управляющая сторона продолжает отдаляться независимо от того, угодили ей или нет, а человек, лишенный барьеров продолжает отчаянно карабкаться, изо всех сил стараясь сделать партнера счастливым. (Прочитайте книгу доктора Джеймса Добсона «Любовь должна быть суровой» — классический труд на эту тему *.)

В-четвертых, неспособность принимать барьеры окружающих может служить признаком, что вы не умеете принимать на себя ответственность. Пример этому — Рэнди, пытавшийся занять деньги у друга. Он делал Пита ответственным за свои финансовые беды. Некоторые люди настолько привыкают к тому, что другие спасают их, что начинают верить, будто их благополучие — не их собственная проблема, а проблема кого-то другого. Когда им отказывают в помощи, они чувствуют себя брошенными и нелюбимыми. Такие люди не желают нести ответственность за свою собственную жизнь.

В одном из своих писем (которое впоследствии было утеряно) Павел сурово упрекал коринфян. Он установил ограничения на их непокорность. Слава Богу, они отреагировали правильно:

«Посему, если я опечалил вас посланием, не жалею, хотя и пожалел было; ибо вижу, что послание то опечалило вас, впрочем на время. Теперь я радуюсь не потому, что вы опечалились, но что вы опечалились к покаянию; ибо опечалились ради Бога, так что нисколько не понесли от нас вреда» (2 Кор. 7:8-9).

Каковы бы ни были установленные Павлом барьеры, коринфяне приняли их и отреагировали на них правильно. Это признак принятия на себя ответственности.

Здесь полезным будет вспомнить Золотое Правило, о котором говорил Иисус: «Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними; ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). Применяйте это правило, когда решите установить ограничения. Вы хотите, чтобы окружающие уважали ваши барьеры? Тогда будьте готовы к принятию их барьеров

Заблуждение седьмое: устанавливая барьеры - я чувствую себя виноватым

Эдвард покачал головой.

— Что-то было не так, — сказал он. — Мои родственники всегда были очень добры ко мне, заботились обо мне всей душой. -У нас с ними были такие прекрасные, близкие взаимоотношения. А затем... — он сделал паузу, пытаясь подобрать слова, — затем я встретил Джуди и мы поженились. И это было прекрасно. Мы виделись с моими родственниками каждую неделю, а иногда и чаще. Затем появились дети. Все шло просто чудесно. Пока я не получил работу в другом конце страны. Это была должность, о которой я мечтал. Джуди тоже радовалась за меня.

Но стойло мне рассказать родителям об этом предложении, как все переменялось. Они стали все чаще и чаще говорить о здоровье папы (я никогда не думал, что он так плох). О мамином одиночестве, о том, что мы для нее — единственная радость. И обо всех тех жертвах, которые мои родители принесли ради меня.

Что же мне делать? Они правы... они отдали мне свою жизнь. Как я могу оставить их после всего этого?

Эдвард не одинок в своей дилемме. Одним из главных препятствий к установлению барьеров с окружающими служит чувство, что «я обязан (ему, ей, им)». В этом случае человек не говорит «нет» тем, кто был добр к нему, чтобы избежать чувства вины. Такие люди никогда, по сути, не покидают своего дома. Они никогда не меняют ни школы, ни церкви. Всегда остаются на той же самой работе. Дружат с одними и теми же людьми, редко заводят

новые знакомства. Они стараются ничего не менять в своей жизни даже в том случае, если это действительно необходимо.

Нам иногда кажется, что *если мы что-то получили — значит мы что-то должны и отдать*. Налицо проблема несуществующего долга. Любовь, которую мы получили, или деньги, или время, одним словом, все, что может заставить нас чувствовать себя обязанными, следует воспринимать как дар.

«Дар» подразумевает, что никто никому ничего не должен. Все, что на самом деле нужно, — это благодарность. У дарящего нет даже мысли, что за подарком последует плата. Он подарил что-то только потому, что любит этого человека и хочет ей или ему сделать приятное. Точка.

Именно так Бог смотрит на Свой дар спасения. Этот дар стоил Ему Сына. И когда Он дарил, то был движим любовью к нам. А нам следует принять этот дар и быть благодарными. Почему благодарность настолько важна? Потому что Бог знает, что наша благодарность за Его дар заставит нас любить других: «Будучи укоренены и утверждены в вере, как вы научены, преуспевая в ней с благодарением» (Кол. 2:7).

Чем мы обязаны людям, проявившим к нам доброту, искренне заботящимся о нас? Мы обязаны сказать им «спасибо» и с благодарным сердцем пойти и помочь другим.

Надо научиться различать тех, кто «даст, чтобы получить», и тех, кто действительно дарит от чистого сердца. Обычно разница распознается довольно легко. Если искренняя благодарность задевает дающего или вызывает в нем гнев, то, скорее всего, подарок на самом деле является заемом. А если благодарности оказывается достаточно, то вы получили настоящий подарок, без «нагрузки» в виде чувства вины.

Бог учит нас, что благодарность и барьеры — вещи разные. В Откровении, в послании семи церквам, говорится по отдельности о трех церквах (эфесской, пергамской и фиатирской):

1. Он хвалит их за их достижения (благодарность).
2. Затем Он говорит, что даже при всем этом. Он «имеет против них» нечто (2:4,14,20).
3. И наконец, Он упрекает их за безответственность (отсутствие барьеров).

Он не допускает, чтобы эти два вопроса — благодарность и отсутствие барьеров — смешивались. Не следует этого делать и нам.

Заблуждение восьмое: барьеры — вещь постоянная, а я боюсь сжигать мосты

— Но что если я передумаю? — спрашивала Карла. — Я боюсь устанавливать барьеры с моей лучшей подругой, потому что не хочу терять ее.

Важно понять, что ваше «нет» всегда зависит только от вас. Вы в полном смысле этого слова владеете своими барьерами. Не они владеют вами, а вы ими. Если вы, например, в общении с кем-то установите барьеры, и они будут правильно поняты, то их всегда можно пересмотреть. В дополнение к этому, если вы чувствуете себя в большей безопасности, вам легче «передвинуть» черту.

Такой пересмотр барьеров в результате обсуждения имеет много прецедентов в Библии. Например, Бог решил не разрушать Ниневию, когда этот город покался (Ион. 3:10). Павел отказался брать с собой в миссионерское путешествие Иоанна-Марка, потому что этот молодой человек оставил его в трудную минуту (Деян. 15:37-39). Тем не менее через несколько лет Павел желал его общества и просил, чтобы его привели к нему (2 Тим. 4:11). Когда пришло время, он изменил барьеры.

Как вы уже, вероятно, заметили, некоторые из этих заблуждений являются плодами искреннего непонимания. А понимают люди неправильно, потому что их неправильно учат. В то же время есть заблуждения, порождаемые страхом. Люди боятся встать и открыто сказать «нет» обязанности, которая на них возложена против их воли и которая противоречит указаниям Библии. Молитесь, чтобы понять, в сетях каких из этих заблуждений вы, возможно, находитесь. Исследуйте те места Священного Писания, которые упомянуты в этой главе. И

просите Бога даровать вам чувство уверенности в том, что Он верит в хорошие барьеры больше, чем вы.

ЧАСТЬ 2

КОНФЛИКТЫ ИЗ-ЗА БАРЬЕРОВ

7. Барьеры и ваша семья

У Сьюзи была проблема, с которой мне приходилось сталкиваться бесчисленное количество раз. Эта тридцатилетняя женщина неизменно возвращалась из дома своих родителей в глубокой депрессии.

После того как она описала мне свою проблему, я спросил ее, не заметила ли она, что каждый раз после посещения родителей она возвращается в чрезвычайно тяжелом состоянии.

— Но ведь это нелепо, — отвечала она. ~ Я больше там не живу. Как простое посещение может повлиять на меня таким образом?

На мою просьбу описать свои визиты к родителям Сьюзи рассказала о больших семейных торжествах, когда за столом собиралось множество родственников, а иногда приглашались и друзья. Она сказала, что было особенно весело, когда собирались только свои.

— Что вы имеете в виду, когда говорите «только свои»? — спросил я.

— Иногда мои родители приглашают кого-то из моих друзей, и такие обеды мне не нравятся.

— Почему же?

Сьюзи задумалась на минуту и затем ответила:

— Мне кажется, я начинаю чувствовать себя виноватой. Она стала припоминать тонкие, на первый взгляд незначительные замечания, которые отпускали ее родители.

И каждым таким замечанием они сравнивали ее жизнь с жизнью друзей. Они говорили и том, как прекрасно, когда бабушке и дедушке отводится в воспитании детей роль мудрых советчиков в любой ситуации. Они рассуждали об общественной деятельности, которой занимаются ее друзья, и о том, как прекрасно она вписалась бы в эту деятельность, если бы жила неподалеку от родителей. Список можно было продолжать до бесконечности.

Вскоре Сьюзи обнаружила, что каждый раз, возвращаясь домой, она чувствовала себя виноватой. Ей казалось, что она действительно обязана поступать так, как хочется ее родителям.

В проблеме Сьюзи нет ничего необычного. *Внешне* она сама за себя выбирала. Она покинула дом, в котором выросла, выбрала себе профессию и старалась достичь успехов в своей карьере. Она сама оплачивала свои расходы. Она даже вышла замуж и родила ребенка. Но *внутри* все обстояло иначе. Она не получила эмоционального разрешения быть самостоятельной личностью, самой за себя выбирать и не чувствовать себя виноватой в тех случаях, когда поступала вопреки желаниям родителей. Она по-прежнему поддавалась давлению.

Реальная проблема коренится внутри. Вспомните, барьеры определяют собственность человека. Сьюзи, подобно другим людям с такой же проблемой, по-настоящему не «обладала» собой. Люди, которые владеют своей жизнью, принимая самостоятельные решения, не чувствуют себя виноватыми. Конечно, они считаются с мнением других людей, но когда они принимают решение, уступая желаниям других людей, то делают это из любви, а не из чувства вины.

Признаки неразвитости барьеров

Давайте рассмотрим общие признаки недостатка барьеров в семье, в которой мы

выросли.

Вирус

Типичный сценарий таков: у одного из супругов нет хорошо сформированных эмоциональных барьеров с семьей, в которой он вырос. И теперь каждый раз, когда он контактирует с кем-либо из членов семьи (независимо от того, по телефону или лично), он впадает в депрессию, начинает спорить, критиковать себя, стремится все сделать идеально или вообще избегать общения. Это выглядит так, как будто он «заражается» чем-то от семьи и передает это своему супругу или детям.

Семья, в которой он вырос, имеет власть над его новой семьей. Один из верных признаков недостатка барьеров — когда ваши взаимоотношения с одним человеком влияют на взаимоотношения с другим. Вы даете этому человеку слишком большую власть над своей жизнью.

Мне вспоминается одна молодая женщина, которая регулярно посещала психотерапевтические занятия, до тех пор пока не поговорила со своей матерью. После этого она исчезла на три недели. Появившись вновь, она объясняла это так: «Я совершенно не меняюсь. Мне не становится лучше». Ее представления о себе зависели от представлений ее матери. Она вообще была не способна существовать как отдельная личность. Эта зависимость влияла и на другие взаимоотношения. Она отталкивала от себя всех новых друзей, поговорив о них с матерью. Ее жизнь принадлежала матери; она сама ею не распоряжалась.

Вторая скрипка

— Вы не поверите, — говорил Дэн, — она полностью сосредоточена на том, чтобы удовлетворять каждое его желание. Когда он критикует ее, она прилагает еще больше усилий. И при этом практически игнорирует меня. Мне надоело быть «вторым мужчиной» в ее жизни.

Дэн говорил не о любовнике Джейн. Он говорил об ее отце. Дэн устал чувствовать, что Джейн больше заботят желания отца, чем его собственные.

Это типичный признак не установленных барьеров с кровными родственниками, при этом супруг чувствует, что ему достаются лишь «крохи с барского стола». Он видит, что спутник или спутница по жизни по-настоящему предан(а) не ему, а своим родителям. По Божьему замыслу человек должен «оставить отца своего и мать свою и прилепиться к жене своей» (Быт. 2:24). Еврейское слово, переведенное в русском тексте Библии как «оставить», переводится еще и как «ослабить связь», «оторваться», «покинуть». Для успешного брака необходимо, чтобы супруг ослабил связь с родителями и создал новые связи со своей собственной семьей.

Это не означает, что муж и жена не должны поддерживать никаких отношений со своими родственниками, как близкими, так и дальними. Но они должны установить при общении с ними очень четкие барьеры. Причиной многих разводов является именно отсутствие таких границ, в результате чего супруг и дети остаются в стороне.

Могу я получить деньги на карманные расходы?

Терри и Шерри были очень приятной парой. Им принадлежал большой дом, и они не скупились во время отпусков; их дети брали уроки игры на фортепиано и занимались балетом, катались каждый на собственных лыжах и роликовых коньках, летом занимались виндсерфингом. Терри и Шерри обладали всеми атрибутами успеха. Но была одна проблема. За все эти роскошества платил не Терри. Его родители оказывали им существенную финансовую поддержку.

Родители Терри всегда хотели, чтобы у их сына было все самое лучшее, и неизменно помогали ему получить это. Они внесли существенный вклад в покупку дома, в оплату отпусков и увлечения внуков. Давая Терри и Шерри возможность иметь то, что без их помощи

те не могли бы себе позволить, родители заставляли их дорого платить за это.

Своей постоянной «гуманитарной помощью» они подрывали самоуважение Терри. Да и Шерри ощущала, как будто не имеет морального права истратить ни цента, не посоветовавшись предварительно со свекром, поскольку семейный бюджет в большей степени держался на нем.

Этот случай служит иллюстрацией одной проблемы, широко распространенной среди молодых взрослых, как состоящих в браке, так и одиноких: Терри и его жена не были самостоятельными в финансовом отношении. Терри не мог ввести в рамки желание своих родителей дать сыну и его семье все, «что есть у нас». Кроме того, оказалось, что его представления об успехе стали настолько похожи на представления его родителей, что он уже с трудом мог отказать себе в исполнении многочисленных прихотей. Он не был уверен, что готов отказаться от подарков и подачек, чтобы чувствовать себя более независимым.

Эта история -- «лицевая» сторона проблемы с барьерами в финансовой сфере жизни. Еще есть и другая сторона, которую можно назвать так: «У меня неприятности». Многие взрослые дети испытывают бесконечные финансовые затруднения по причине собственной безответственности, алкоголизма, или наркомании, или неумения распоряжаться деньгами, или ставшего в последнее время модным синдрома «Я еще не нашел себя». Родители продолжают финансировать этот путь неудач и провалов, не переставая надеяться, что «на этот раз дела у него пойдут лучше». На самом деле они делают детей «калеками», мешая им достигнуть независимости.

Взрослый, не стоящий твердо на своих собственных ногах в финансовом отношении, на самом деле остается ребенком. Чтобы стать взрослым, вы должны жить на свои средства (и в рамках этих средств) и оплачивать свои неудачи.

Мама, где мои носки?

При *синдроме вечного ребенка* человек может финансово быть вполне самостоятельным, но при этом позволять родителям управлять своей жизнью.

Взрослый ребенок зачастую продолжает жить в родительском доме, ездить вместе с родителями в отпуск. Свои грязные вещи он бросает в общую стиральную машину и ест вместе с мамой и папой. Он их самое ближайшее доверенное лицо, да и сам делится с ними «всем». Ему уже за тридцать, а он так и не нашел подходящей карьеры. У него ничего не отложено на черный день, он не думает о том, что будет делать, когда выйдет на пенсию, не имеет медицинской страховки. На первый взгляд кажется, что все эти вещи не представляют серьезной проблемы. Однако зачастую мама и папа символически мешают взрослому ребенку эмоционально покинуть дом.

Это часто происходит в семьях, где царит атмосфера любви и дружбы. Все так хорошо, что не хочется уходить. Дети в таких семьях не ставят четких барьеров и поэтому эмоционально не отделяются. Внешне создается впечатление, что в семье не существует никаких проблем, поскольку все прекрасно ладят и всем хорошо. Все абсолютно довольны друг другом.

Однако *другие* взаимоотношения таких взрослых детей могут быть намного печальнее. Они не стремятся к духовной близости с друзьями. Иногда они не в состоянии «прилепиться» к человеку противоположного пола или добиваться продвижения по службе.

Зачастую у них есть и финансовые проблемы. Они вполне справляются с тем, чтобы заработать себе на повседневные расходы, однако никогда не задумываются о будущем. В финансовом смысле они ведут жизнь подростка. Подростки в состоянии заработать деньги на покупку велосипеда, магнитофона или платья, но не заглядывают дальше сегодняшнего дня. Достаточно ли у меня денег, чтобы развлечься в выходной? Подростки, а также взрослые дети, все еще не отделившиеся от родителей, по-прежнему пребывают под защитой родителей.

Следовательно, думать о будущем — забота родителей.

Трое — это уже толпа

Для дисфункциональных семей характерен еще один тип проблем. В них образуется своеобразный *треугольник*. События развиваются приблизительно так: А сердится на Б. Однако А не сообщает Б о своем гневе. Вместо этого он зовет В и жалуется ему на Б. В приятно доверие А, он внимательно слушает каждый раз, когда А желает поиграть в «треугольник».

К этому времени Б начинает страдать от одиночества. Он обращается к В и мимоходом упоминает о конфликте с А. В результате В становится доверенным лицом Б так же, как и А. А и Б не разрешили свой конфликт, а у В появилось двое «друзей».

Такой треугольник образуется, когда двое неспособны разрешить конфликт между собой и привлекают третьего, причем каждый старается перетянуть его на свою сторону. Проблема очевидна, поскольку третий не имеет никакого отношения к конфликту. Конфликтующие стороны его просто используют, *чтобы придать себе ценности в собственных глазах и получить утешение*. Конфликт остается неразрешенным, люди не меняются, лишь безо всякой на то нужды заводят себе новых врагов.

Что же происходит в таких треугольниках? Люди говорят неискренне, прикрывая ненависть красивыми словами и лестью. Общаясь друг с другом, А и Б обычно очень милы и сердечны и даже говорят друг другу комплименты. Но когда А разговаривает с В, то дает волю своей Ненависти к Б.

Здесь налицо все признаки неразвитости барьеров. А не «владеет» своим гневом. Человек, на которого А рассержен, имеет право выслушать от него все, что тот намерен сказать. Сколько, раз вы испытывали жгучее чувство

обиды, услышав что-нибудь вроде: «А ты знаешь, что Джон говорил о тебе?» А ведь в последний раз, когда вы говорили с Джоном, все выглядело отлично.

В дополнение к этому в конфликт втягивается В, и знание об этом конфликте становится на пути его взаимоотношений с Б. Этот конфликт разделяет людей и отрицательно сказывается на нашем мнении о тех, которые в нем участвуют, а ведь эти люди не имеют даже возможности защитить себя. Очень часто то, что мы слышим от третьего лица, вовсе не соответствует действительности. Именно поэтому Библия повелевает выслушивать, по крайней мере, двух-трех свидетелей, не ограничиваясь мнением одного.

Образование треугольника типично для многих семей. Во взаимоотношениях между родителем и ребенком или обоими родителями закрепляются образцы конфликтного поведения. Когда ребенок вырастает, эти образцы по-прежнему остаются в нем, В результате становится общей семейной традицией названивать друг другу и обсуждать кого-нибудь из членов семьи. Это чрезвычайно разрушительно действует на взаимоотношения, и не только в семье.

В Священном Писании делается очень серьезный упор на то, что при возникновении конфликта надо разговаривать *непосредственно* с тем, на которого вы рассержены:

«Обличающий человека найдет после большую приязнь, нежели тот, кто льстит языком» (Прит. 28:23).

«Не враждуй на брата твоего в сердце твоём; обличи ближнего твоего, и не понесешь за него греха» (Лев. 19:17).

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой перед жертвенником, и пойдешь, прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23-24).

«Если же согрешит против тебя брат твой, пойдешь и обличи его между тобою и им одним» (Мф. 18:15).

Священное Писание показывает, что самый простой способ избежать формирования треугольника — это постараться в первую очередь поговорить с человеком, с которым у вас

возник конфликт. Обсудите проблему с ним, и только в том случае, если он отрицает, что есть проблема, поговорите с кем-нибудь еще. Посоветуйтесь, попытайтесь найти позитивный способ решения проблемы, чтобы не пришлось сплетничать и гневаться. Затем *вместе* с этим третьим человеком подойдите к тому, на кого вы сердитесь, и попытайтесь разрешить конфликт.

Никогда не говорите третьей стороне того, чего вы не намерены говорить самому человеку.

Кто здесь ребенок, в конце концов?

«Не дети должны собирать имение для родителей, но, родители для детей» (2 Кор. 12:14).

Некоторые люди рождены, чтобы заботиться о своих родителях. Они не брали на себя эту обязанность добровольно — они унаследовали ее. Сегодня мы называем таких людей «зависимыми». Очень рано в жизни они усвоили, что должны отвечать за своих родителей, все еще пребывающих на стадии детской безответственности. Даже став взрослыми, они с трудом могут устанавливать барьеры между собой и своими безответственными родителями. Каждый раз, делая попытки жить самостоятельно, они чувствуют себя эгоистами.

Библия действительно учит, что взрослые дети должны заботиться о своих престарелых родителях. «Вдовиц почитай, истинных вдовиц. Если же какая вдовица имеет детей или внучат, то они прежде пусть учатся почитать свою семью и воздавать должное родителям: ибо сие угодно Богу» (1 Тим. 5:3-4). Хорошо и правильно испытывать чувство благодарности родителям за то, что они сделали для нас.

Но тут обычно появляются две проблемы. Во-первых, ваши родители на самом деле могут вовсе не так уж «нуждаться». Они могут быть безответственными, требовательными или вести себя, как мученики. Вероятно, на самом деле им надо просто взять на себя ответственность за свои собственные «рюкзаки».

Во-вторых, не исключен и такой вариант: они в самом деле «нуждаются», а у вас нет четких барьеров, которые помогли бы определить, что вы можете дать, а чего вы дать не можете. В некоторых случаях люди не могут ограничить свою помощь. Тогда атмосфера в семье будет определяться, к примеру, неспособностью ваших родителей приспособиться к пожилому возрасту. Подобная атмосфера может расстроить брак и повредить детям. Семья должна решить, что она хочет отдавать, а чего она отдавать не хочет. Это необходимо сделать, чтобы ее члены продолжали любить и ценить своих родителей и при этом не испытывать обиды.

Хорошие барьеры предотвращают негодование. *Дарить — хорошо*. Однако удостоверьтесь, что количество даваемого соответствует ситуации и вашим ресурсам.

Но ведь я —твой брат!

Другой часто встречающийся аспект той же проблемы — взаимоотношения между взрослыми братьями и сестрами. Безответственный «взрослый ребенок» чрезмерно полагается на ответственного взрослого брата или сестру, чтобы избежать взросления и не покидать семью (в данном случае речь идет не о человеке, действительно не способном самостоятельно функционировать, страдающем какими-то физическими или душевными недостатками). Безответственный ребенок продолжает играть в старые семейные игры, уже давным-давно повзрослев.

Трудность здесь заключается в том, что вы начинаете испытывать давящее чувство вины, поскольку имеете дело с собственным братом или сестрой. Мне приходилось наблюдать людей, делавших для брата или сестры совершенно безумные и на практике бесполезные вещи, которые они никогда не стали бы делать для своего лучшего Друга. Наша семья в состоянии разнести в щепки самые лучшие наши внутренние заграждения только потому, что

это «семья».

Почему мы это делаем?

Так почему же, в конце концов, мы по-прежнему продолжаем вести себя таким образом? Что же не так?

Одна из причин заключается в том, что в своей семье мы не усвоили законы барьеров. У нас, взрослых людей, по сути, те же самые проблемы с барьерами, какие были в детстве.

Другая причина может заключаться в том, что мы не стали взрослыми в библейском смысле этого слова и не перешли через духовное усыновление в семью Бога. Давайте поподробнее рассмотрим обе эти причины.

Старые проблемы остаются

Помните историю с инопланетянином? Он вырос на другой планете, а потому не был знаком с земными законами. Он не знал, что существует сила тяжести или что деньги используются как средство обмена.

Усвоенные вами в детстве неправильные установки продолжают действовать и после того, как вы уже давным-давно стали взрослыми. Без конца разыгрывается один и тот же сценарий с теми же самыми героями: недостаток последствий за безответственное поведение; неспособность высказать свое неприятие чего-либо; привычка возлагать свою ответственность на других, нежелание отвечать за самого себя; Уступчивость под давлением (вы делаете, не желая этого и испытывая гнев); собственная пассивность и неспособность выразить истинные чувства. В таком поведении нет ничего нового. Просто вы никогда честно не признавались в этом и не каялись.

Установки и образы поведения укореняются глубоко. Члены вашей семьи являются теми людьми, рядом с которыми вы учились организовывать свою жизнь. Поэтому уже одним своим присутствием они способны вернуть вас к старым привычкам. Вы начинаете действовать автоматически, просто *по памяти*, хотя на том уровне внутреннего роста, на котором вы находитесь сейчас, вы можете осознать порочность этих привычек.

Чтобы измениться, вы должны выявить для себя эти «семейные грехи» и отвернуться от них. Вы должны исповедовать их как грехи, покаяться в них и не идти больше у них на поводу. Первый шаг в установлении барьеров — осознать те старые семейные установки, которым вы продолжаете следовать по сей день.

Задумайтесь над теми проблемами, которые достались вам в наследство. Определите, какие законы нарушались, и затем выявите негативные результаты этих нарушений. Какие плоды это нарушение законов принесло в вашей жизни?

Усыновление

Эта книга не о духовном развитии. Барьеры являются существенным и обязательным аспектом взросления. Чтобы сделать первый шаг к зрелости, вы должны выйти из-под родительского авторитета и определить для себя авторитет Бога.

Библия утверждает, что дети находятся *под* родительской властью до тех пор, пока не повзрослеют (Гал. 4:1-7). Родители ответственны за своих детей, но когда наступает зрелость и «возраст ответственности», человек выходит из-под власти руководивших им и защищавших его родителей и становится ответственным сам за себя. Для христиан их родителем становится Бог. Бог не оставляет нас сиротами, а принимает в Свою семью.

Многочисленные отрывки из Нового Завета учат, что мы должны отказаться от привязанности к прежней семье и вступить — через усыновление — в семью Бога (Мф. 23:9). Бог повелевает нам смотреть на Него как на Отца, без каких-либо посредников, даже в виде земных родителей. Взрослые, по-прежнему цепляющиеся за преданность земным родителям, не осознали своего нового статуса усыновленных.

Зачастую мы не повинемся Слову Божьему потому, что духовно не покинули свой собственный дом. Нам кажется, что мы по-прежнему должны не столько повиноваться нашему новому Отцу, сколько стараться угодить родителям и следовать их традициям (Мф. 15:1-6).

Когда мы становимся частью Божьей семьи, то повиновение Его Слову порой может вызвать конфликт с прежней семьей, а иногда и разделить нас (Мф. 10:35-37). Иисус говорит, что наши духовные связи самые крепкие и самые важные (Мф. 12:46-50). Наша истинная семья — это семья Божья. В этой семье, с которой мы должны быть связаны самими прочными узами, все делается в соответствии с Божьим Словом. В ней люди говорят правду, устанавливают барьеры, несут ответственность (и требуют того же от других), говорят, если им что-то не нравится, прощают друг друга и так далее. В этой семье используют высокие стандарты и ценности. И Бог не допустит, чтобы в Его семье действовали иные законы.

Это ни в коей мере не означает, что надо искусственно разрывать отношения с другими людьми. У нас должны быть друзья и вне Божьей семьи, а также мы должны поддерживать прочные взаимоотношения со своими родителями. Однако необходимо дать ответ на два вопроса: не мешают ли нам эти узы поступать правильно в любой ситуации? Стали ли мы действительно взрослыми по отношению к семье, в которой выросли?

Если мы действительно любим, то являемся свободными, самостоятельными личностями, способными дарить с любовью и желанием. Тогда негодование и возмущение не коснутся нас. мы будем любить, ставя при этом ограничения, и не будем потворствовать дурному поведению.

Если мы, став взрослыми, уже не находимся под руководством и защитой родителей, то можем принимать действительно *зрелые* решения, действуя по своей доброй воле и подчиняясь лишь нашему истинному Отцу.

Разрешение семейных конфликтов, связанных с барьерами

Установление барьеров с ближайшими родственниками — нелегкая задача. Однако это действительно необходимо сделать. Это целый процесс, состоящий из определенных, четко различимых стадий.

Выявите симптом

Рассмотрите свою жизненную ситуацию и определите, какие проблемы с барьерами существуют между вами и вашими родителями или между вами и вашими братьями и сестрами. При этом следует задать себе следующий основной вопрос: *когда я утратил контроль над своей жизнью?* Выявите причины и определите, каким образом они связаны с семьей, в которой вы выросли. Разобравшись во всем этом, вы окажетесь на правильном пути.

Выявите конфликт

Выясните, какой из законов вы нарушаете. Возможно, вы участвуете в образовании треугольника? Или несете ответственность *за* родителей (брата, сестру) вместо того, чтобы выполнять свои обязанности *по отношению к* ним? А может быть, вы спасаете кого-то от последствий его же поступков и в результате сами же расплачиваетесь? Или занимаете пассивную позицию «реагирующего, а не действующего» в отношении родственников и конфликта?

Невозможно исправиться, не осознав своих поступков. «Выньте бревно» из собственного глаза, тогда вы сможете ясно видеть и сумеете разобраться, как вам себя вести с членами вашей семьи. Ищите корень проблемы в себе. Ищите, где вы нарушаете барьеры или допускаете их нарушение со стороны других.

Выявите потребность, которая провоцирует конфликт

Вашему неправильному поведению есть объяснение. Зачастую вы пытаетесь удовлетворить какую-то потребность, которую ваша семья в свое время не удовлетворила. Может быть, вы не можете выпутаться из этих сетей из-за потребности быть любимым и понятым. Вы должны понять, что ваши потребности могут быть восполнены только в вашей новой Божьей семье, среди тех, кто теперь стал вашими истинными «матерью, отцом, братьями и сестрами», которые исполняют Божью волю и любят вас так, как задумал Бог.

Впускайте и принимайте хорошее

Недостаточно только выявить свою потребность, *вы должны добиться ее удовлетворения*. Бог желает удовлетворить ваши потребности через Своих людей, но вы должны смириться, найти хороших друзей, впустить добро. Перестаньте зарывать свой талант в землю, ожидая чего-то лучшего. Учитесь отвечать на любовь и принимать ее, даже если на первых порах это у вас будет плохо получаться.

Развивайте умение строить барьеры

Ваши навыки построения барьеров и использования их пока еще слабы и не отточены. Не следует испытывать их сразу в трудной ситуации. Поначалу стоит попробовать с теми, кто отнесется к вашим попыткам с уважением, бережно и внимательно. Ведь выздоравливая после физической травмы, вы стараетесь избегать тяжелой нагрузки и постепенно увеличиваете вес груза, который можете поднять. Точно так же следует вести себя и в том случае, если у вас душевная травма.

Говорите «нет» плохому

Практикуя новые навыки, избегайте болезненных ситуаций. Когда вы находитесь на начальной стадии выздоровления, вам следует избегать людей, которые в прошлом плохо обращались с вами.

Когда вы решите, что готовы к восстановлению отношений с кем-то, кто подавлял вас и управлял вами в прошлом, приведите с собой друга, который сможет вас поддержать и помочь вам. Осознайте свою склонность к болезненным ситуациям и взаимоотношениям. Возможно, вы серьезно пострадали и не сможете установить новые взаимоотношения до тех пор, пока у вас не будет подходящих «инструментов» для этого. Будьте осторожны: поторопившись, вы можете вновь попасть в неприятное положение.

Простите агрессора

Простить кого-то означает забыть его долги. Отказываясь простить своего обидчика, вы по-прежнему хотите что-то получить от него. И даже если вы не желаете отомстить, вы все равно оказываетесь *привязанным к нему навсегда*.

Отказ простить кого-то из членов семьи — одна из главных причин неспособности отделиться от своих дисфункциональных семей. Значит, вы по-прежнему хотите что-то получить от них. Гораздо лучше получать благодать от Бога, простив тех, у кого нет возможности выплатить свой долг. Этим вы положите конец своим страданиям, потому что откажетесь от желания получить компенсацию. Скорее всего, вы все равно ее не получите, а лишь заставите себя напрасно страдать (Прит. 13:12).

Если вы не желаете простить своего обидчика — значит вы требуете от него то, что он отказывается вам дать, даже если это всего лишь признание неправоты. Это «привязывает» вас к нему и разрушает барьеры. Простите семью, в которой вы выросли, перережьте связующую нить, и вы освободитесь.

Отвечайте, не реагируя

Если вы *реагируете* на слова или поступки других людей, если это способно повергнуть вас в смятение — значит у вас проблемы с барьерами. Напротив, *отвечая*, вы не утрачиваете контроль над ситуацией, но у вас появляется возможность выбирать.

Если вы чувствуете, что неправильно реагируете на ситуацию, то отвлекитесь и восстановите душевное равновесие, чтобы члены вашей семьи своими действиями не могли;

заставить вас сделать или сказать то, чего вы не хотите и что идет вразрез с вашими собственными представлениями. Не дав им переступить барьеры, выберите наилучшую, с *вашей* точки зрения, линию поведения. Различие между ответом и реакцией заключается в том, что в первом случае вы поступаете по своему выбору, а во втором — по выбору других.

Если вы реагируете, значит ситуацией управляет *кто-то другой*. Если вы отвечаете, значит управляете *вы*.

Учитесь любить как свободный и ответственный человек, не руководствуясь чувством вины

Самые лучшие барьеры — это барьеры, устанавливаемые с любовью. Человек, вынужденный постоянно пребывать в состоянии самозащиты, многое теряет в любви и свободе. Барьеры ни в коей мере не означают, что надо перестать любить. Напротив, вы обретаете свободу любить. Хорошо жертвовать и отказывать себе в чем-то ради других, но для того, чтобы иметь выбор — жертвовать или не жертвовать. — необходимо иметь барьеры.

Попрактикуйтесь в умении дарить добровольно, это увеличит вашу свободу. Иногда людям, только приступающим к построению барьеров, кажется, что, оказывая кому-то услугу, они попадают в зависимость. Но это далеко от истины. Делать кому-то добро по своему свободному выбору — значит укреплять барьеры. Зависимые не делают добра, они попустительствуют злу, потому что боятся.

8. Барьеры и ваши друзья

Марша включила телевизор. Замелькало изображение, но она даже не заметила, какая была передача. Из головы не выходил телефонный разговор с ее лучшей подругой, Тэмми. Она пригласила Тэмми сходить вместе в кино. Оказалось, что у нее на сегодняшний вечер другие планы. Марша опять взяла на себя инициативу и опять испытала разочарование. Тэмми никогда не звонила ей. Разве такой должна быть дружба?

Дружба. Это слово вызывает в памяти образы душевной близости, нежности и взаимной помощи в духовном росте двоих людей. Друзья — символы содержательной жизни. Самые несчастные люди на земле — это те, которые заканчивают свою жизнь в полном одиночестве, у которых нет дружеских отношений ни с одним человеком; те, которых некому любить.

Дружба — понятие неоднозначное; большинство упомянутых в этой книге взаимоотношений содержат в себе компоненты дружбы. Но для наших целей давайте сейчас определим дружбу как *неромантические взаимоотношения, основанные не столько на исполнении совместных функций, сколько на взаимной привязанности*. Иными словами, давайте исключим из понятия «дружбы» взаимоотношения, основанные на выполнении общей задачи (такие возникают на работе или в общем служении). Будем смотреть на дружбу как на соединение с людьми, рядом с которыми мы хотим быть ради них самих.

При общении с друзьями конфликты на почве барьеров бывают самыми разными. Чтобы представить себе различные аспекты этой проблемы, давайте рассмотрим некоторые из основных конфликтов и способы их разрешения с помощью барьеров.

Конфликт первый: уступчивый/уступчивый

В некоторых отношениях эту дружбу можно было бы назвать замечательной; в других — ужасной. Син и Тим занимались одним и тем же видом спорта, у них были одинаковые

увлечения, и развлекались они в одних и тех же местах. Они посещали одну и ту же церковь. Оба уж чересчур хорошо обращались друг с другом, с трудом говорили Друг другу «нет».

Осознание проблемы пришло в один из выходных. Так получилось, что на один и тот же день оказались запланированными путешествие на плотях и концерт музыки шестидесятых годов. Сину и Тиму нравилось и то и другое. Но невозможно было участвовать в двух мероприятиях одновременно. Син позвонил Тиму и предложил поехать на плотях. Син согласился, хотя глубине души жаждал пойти на концерт.

Посреди реки Син и Тим перестали прикидываться. Усталый и мокрый Тим выпалил:

— Это «замечательная» идея отправиться в путешествие была твоя.

— Тим, — с удивлением откликнулся Син. — Я думал, что *ты* этого хочешь.

— Вот уж нет! Поскольку ты позвонил мне, я решил не разочаровывать тебя. Дружище, — удрученно продолжал он, — может, пришла пора перестать обращаться друг с другом, как с китайскими куклами.

В результате взаимодействия двух уступчивых людей ни один из них не получал того, чего на самом деле хотел. Оба молчали из страха огорчить друг друга.

Давайте, исследуя этот конфликт, зададимся теми же вопросами, которые мы рассматривали в предыдущей теме. Этот список вопросов поможет вам не только определить, в каком состоянии находятся ваши барьеры, но также понять, каким способом добиться желаемого результата.

1. *Каковы симптомы?* Одним из симптомов конфликта в этой ситуации является неудовлетворенность, ощущение, что вы допустили что-то, чего вам не следовало допускать.

2. *Каковы корни конфликта?* В прошлом у уступчивых людей был отрицательный опыт: они вынуждены были избегать слова «нет», чтобы не вызвать неудовольствия у других людей. Так как подоплека поведения обоих друзей одна и та же, им зачастую трудно помочь друг другу.

3. *В чем заключается конфликт?* Уступчивые вежливо отказываются каждый от своих собственных барьеров ради сохранения мира.

4. *Кому надо вступить в права собственности?* Каждому из них необходимо взять на себя ответственность за собственные попытки умиротворить другого. Сину и Тиму необходимо признать, что они управляют друг другом с помощью «угадывания желаний» и уступок.

5. *Что они должны сделать?* Чрезмерно уступчивым людям необходимо вступить во взаимоотношения, из которых они смогут черпать поддержку. Источником таких взаимоотношений может стать группа психологической поддержки, домашние библейские занятия или консультанты-психотерапевты.

6. *С чего следует начать?* Оба уступчивых человека сначала развивают навыки установления барьеров на простых вещах. Полезно сначала попробовать честно высказывать свои мнения о еде, церковных службах, музыке и тому подобное.

7. *Каким образом они устанавливают барьеры между собой?* Син и Тим должны откровенно поговорить друг с другом, выяснить правду, определить свои территории и принять лучшее решение.

8. *Что происходит дальше?* Вполне возможно, что Сину и Тиму придется признать, что их интересы вовсе не так схожи, как они привыкли считать. Вероятно, им придется несколько отдалиться друг от друга, завести новых друзей. Различные увлечения и новые знакомые ни в коей мере не повредят их дружбе; напротив, это разделение поможет им еще больше укрепить свою дружбу.

Конфликт второй: уступчивый/агрессивно управляющий

Этот конфликт чаще всего встречается, он имеет классические симптомы. В этих взаимоотношениях уступчивый человек чувствует себя зависимым и запуганным; агрессивный раздражается, когда его друг начинает, как ему кажется, докучать ему.

«Ну хорошо, хорошо, я сделаю это, если ты настаиваешь», — такова дежурная фраза уступчивого человека. Как правило, агрессивно управляющая личность использует время, таланты или душевные сокровища своего уступчивого друга. Такой человек без каких-либо колебаний требует желаемого. Иногда он просто берет, не спрашивая.

«Мне было нужно», — такая причина кажется ему достаточно веской, чтобы без колебаний взять то, чем обладает другой, будь то ключи от машины, чашка чая или три часа времени.

Так как в такого рода взаимоотношениях уступчивый человек обычно является страдающей стороной, именно ему необходимо предпринять какие-то меры. Давайте рассмотрим эти взаимоотношения, проведя их через наш тест:

1. *Каковы симптомы?* Уступчивый чувствует, что его используют, и внутренне негодует; агрессор чувствует себя прекрасно, только не любит, чтобы ему возражали.

2. *Каковы корни конфликта?* Вероятно, уступчивый вырос в семье, где его научили уходить от конфликта и не давать сопернику отпор. Агрессора же, напротив, никогда в жизни не учили откладывать удовлетворение своих желаний и нести за что-то ответственность.

3. *В чем суть конфликта?* В данном случае налицо две проблемы: уступчивый человек не способен установить со своим другом четкие барьеры, а агрессивно управляющий не способен уважать чужие барьеры.

4. *Кому надо «вступить в права собственности?»* Уступчивому необходимо понять, что он вовсе не жертва агрессора; он добровольно отдает свою силу. Отказ от сопротивления — это его способ управлять другом. Уступчивый управляет агрессором, всячески угождая ему в надежде, что это умиротворит его и заставит изменить стиль поведения. Агрессору необходимо признать, что он с трудом может слышать слово «нет» и принимать ограничения других людей. Он должен взять на себя ответственность за свое отношение к другу.

5. *Что необходимо сделать?* Более несчастлив в дружбе уступчивый человек, поэтому ему необходимо общаться с людьми, которые помогли бы ему разобраться в этом конфликте.

6. *С чего им следует начать?* Готовясь противостоять своему агрессивно настроенному другу, уступчивый человек должен выработать с помощью своих друзей, которым он доверяет, определенную линию поведения. В то время как другому необходимо научиться уважать барьеры окружающих его людей.

7. *Какие они должны установить барьеры?* Уступчивый должен применить по отношению к своей дружбе библейские принципы (см.: Мф. 18). Он должен прямо высказать свое неудовольствие. Необходимо сказать другу, что следующая такая попытка заставит его разорвать отношения.

Откровенное высказывание своего неудовольствия — вовсе не ультиматум, лишаящий партнера выбора. Этим он устанавливает барьеры, чтобы дать понять, что такое отношение обижает его и вредит их дружбе. Установленные барьеры защищают уступчивого человека от дальнейших страданий. Благодаря этим барьерам методы его друга теряют свою силу, теперь в прошлом уступчивый человек в состоянии прервать отношения или разорвать их вообще, до тех пор пока не почувствует себя в безопасности.

Таким образом, агрессор начнет испытывать на себе последствия собственных поступков. Потеря друга заставит его задуматься о своем отношении к окружающим людям и осознать причину, заставившую друга уйти от него.

8. *Что произойдет дальше?* На этом этапе оба друга, если они откровенны, могут пересмотреть характер своих взаимоотношений. К примеру, можно установить основные правила: «Я перестану докучать тебе, если ты перестанешь критиковать меня». И их дружба расцветет заново.

Конфликт третий: уступчивый/управляющий манипулятор

—• Кэти, я совершенно не справляюсь с делами. Ты единственная, к кому я могу обратиться за помощью. Я не нашла няню для детей, а мне надо идти на церковное собрание...

Кэти слушала отчаянные мольбы своей подруги Шерон. Обычная история. Шерон пренебрегала планированием, никогда не назначала няне время заранее. Она часто звонила Кэти с просьбой выручить ее во время таких, созданных ею же ситуаций.

Кэти надоела навязываемая ей роль. Шерон делала это не нарочно, и помощь ей нужна была для доброго дела. Но Кэти все равно чувствовала, как будто ее используют и эксплуатируют. Как же ей следовало поступить?

Нередко дружба увязает в подобном взаимодействии между уступчивым человеком и управляющим манипулятором. В чем же выражается неправильное поведение Шерон? Сознательно она вовсе не использует свою подругу; однако, каковы бы ни были ее добрые намерения, всякий раз при возникновении сложной ситуации она пользуется услугами своих друзей. Она принимает эти услуги как нечто само собой разумеющееся. Она считает, что они просто обязаны оказывать услуги своей подруге. Друзья соглашались, поговаривая: «Что поделать, такова уж Шерон». Они загоняют внутрь свое негодование.

Давайте зададимся уже знакомыми нам вопросами по отношению к этому конфликту:

1. *Каковы симптомы?* Уступчивая Кэти испытывает негодование по поводу «просьб в последнюю минуту» со стороны своей подруги. Кэти ощущает, что ее дружеское отношение воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Она начинает избегать общения с ней.

2. *Каковы корни конфликта?* Родители Шерон привыкли без конца спасать ее, помогать во всяком затруднении. Это распространялось на все: от завершения курсовой работы к трем часам ночи до денежной помощи (когда ей было уже далеко за тридцать). Она жила в очень снисходительной вселенной, где всегда находились милые люди, готовые прийти на помощь. Поэтому ей до сих пор не приходилось полностью нести ответственность за саму себя. Не было нужды осознать свои недостатки, например, неумение планировать и отсутствие самодисциплины.

Кэти, будучи ребенком, не могла выносить обиженного взгляда матери в ответ на свой отказ. Она росла, постоянно опасаясь задеть кого-то или обидеть, поэтому не устанавливала барьеров. Кэти сделала бы что угодно, лишь бы избежать конфликта с друзьями, в особенности с Шерон.

3. *В чем суть конфликта?* Шерон не желает планировать свои дела и нести ответственность за собственный распорядок дня. Когда снежный ком дел вырастает до неуправляемых размеров, она зовет на помощь ближайшего на данный момент друга. И Кэти немедленно прибегает.

4. *Кому надо «вступить в права собственности»?* В данном случае стороной, имеющей все основания действовать активно, является Кэти. Она ясно понимает, что, постоянно соглашаясь помогать, она способствует укреплению в Шерон иллюзии, будто ей вовсе не надо заниматься планированием. Кэти надо перестать ощущать себя жертвой и научиться говорить «нет».

5. *Что ей надо сделать?* Кэти необходимо общаться с людьми, способными помочь ей очертить четкую границу между ней и ее подругой.

6. *С чего ей следует начать?* Кэти должна научиться говорить «нет» сначала друзьям, понимающим ее трудности и оказывающим ей моральную поддержку. В атмосфере поддержки она научится выражать свое несогласие, отстаивать свое мнение и прямо его высказывать. Все понимающие ее люди обязательно будут молиться, чтобы Бог придал ей сил и направил в построении качественно новых взаимоотношений с Шерон.

7. *Какие они должны установить барьеры?* Во время очередной встречи Кэти сказала Шерон, что ей кажется, как будто ее просто используют. Она объяснила, что хотела бы тоже что-то получать от их дружбы. Затем она сообщила подруге, что больше не намерена нести обязанности «срочной няни».

Шерон, до сих пор не подозревавшая, насколько ее поведение обижает подругу, искренне сожалела, что возникла такая проблема. Она стала более ответственно планировать свой день.

После нескольких тщетных попыток в последнюю минуту уговорить Кэти посидеть с детьми и нескольких сорванных важных встреч она начала планировать свои дела заранее.

8. *Что произойдет дальше?* Дружба росла и крепла. Через какое-то время Кэти и Шерон уже искренне смеялись над тем конфликтом, который оказал им, по сути, неоценимую услугу. Теперь они стали ближе друг к другу.

Конфликт четвертый: уступчивый/безразличный

Помните, в начале этой главы мы говорили о дружбе между Маршей и Тэмми? Одна подруга катается, а вторая возит саночки. Очень яркий пример взаимоотношений в ситуации уступчивый/безразличный. Одна сторона чувствует разочарование и обиду, а другая не может понять, из-за чего возникла проблема. Марша ощущает, что для Тэмми их дружба не так важна, как для нее.

Давайте проанализируем эту ситуацию:

7. *Каковы симптомы?* Марша чувствует себя угнетенной, обиженной и ненужной своей подруге. Однако не исключено, что Тэмми испытывает чувство вины. Возможно, требования и неудовлетворенные потребности подруги утомляют Тэмми.

2. *Каковы корни конфликта?* Марша всегда боялась, что если она не будет проявлять инициативу в дружбе, то останется одна. В результате для первого встречного она становится Марфой при Марии. Ей не хочется, но она делает (Лк. 10:38-42).

Тэмми же, напротив, никогда не приходилось прилагать в дружеских взаимоотношениях каких-либо усилий. Она всегда нравилась людям, пользовалась большой популярностью и привыкла быть пассивно принимающей стороной. Она никогда не теряла дорогих ей людей из-за собственной нечуткости. На практике получалось так, что друзья прилагали больше усилий, чтобы удержать ее.

3. *В нем суть конфликта?* Не исключено, что в данном случае имеют место целых две проблемы. Марша берет на себя слишком большую долю ответственности за поддержание их дружбы. Она не дает своей подруге возможности «нести свое бремя» (Гал. 6:5). А Тэмми, напротив, не желает взять на себя достаточную долю ответственности за дружбу с Маршей. Она знает, что в любой момент появится Марша с массой предложений, из которых ей останется только выбирать. Зачем стараться и работать, если это делает кто-то другой?

4. *Кому необходимо вступить в права собственности?»* Марше надо понять, что она чрезмерно облегчает задачу для Тэмми. А также осознать, что все ее планирование, звонки являются лишь замаскированными попытками завоевать любовь.

5. *В чем они нуждаются?* Обе женщины нуждаются в поддержке со стороны своих друзей. Они не смогут объективно оценить проблему, если у каждой из них не будет кого-то, кто относился бы к ним с безусловной любовью.

6. *С чего им следует начать?* Марша должна научиться устанавливать барьеры, общаясь с понимающими и оказывающими ей поддержку друзьями. Она должна знать, что, если отношения между ней и Тэмми прекратятся, у нее все равно останутся друзья, которые при общении с ней возьмут на себя справедливую часть бремени.

7. *Какие они должны установить барьеры?* Марша должна рассказать Тэмми о своих чувствах и сказать, что в будущем ей придется тоже участвовать в создании их взаимоотношений. Другими словами, позвонив один раз, Марша будет ждать звонка Тэмми.

Если из-за пассивности Тэмми дружба прекратится, Марша все равно что-то приобретет. Она узнает, что привязанность не была взаимной. Всегда лучше знать горькую правду. В этом случае она сможет, пережив огорчение, искать настоящих друзей.

8. *Что произойдет дальше?* Такой небольшой кризис навсегда меняет характер взаимоотношений. Он или показывает, что никаких взаимоотношений на самом деле не было, или становится хорошей почвой для укрепления истинной дружбы.

Проблемы с барьерами в дружбе

Единственная нить, связывающая друзей, — это привязанность как таковая. Нет обручального кольца, нет совместной работы. Есть только дружба, а она зачастую кажется слишком хрупкой, ее можно разорвать в любой момент.

Люди, которые хотят установить барьеры во взаимоотношениях с друзьями, зачастую поднимают следующие вопросы.

Вопрос первый: вам не кажется, что дружбу легко разорвать?

В большинстве случаев в дружбе отсутствует какое-либо внешнее проявление непрерывности отношений, как это бывает в браке, на работе или в церкви. Нет ничего, что формально удерживало бы друзей вместе. Телефон может перестать звонить. Взаимоотношения умирают, не оставив никаких следов в жизни людей. Когда возникает конфликт на почве барьеров, разве для дружбы опасность гибели не больше, чем для прочих взаимоотношений?

В таком подходе есть две ошибки. Во-первых, он предполагает, что внешние институты — такие, как брак, работа или церковь, — скрепляют взаимоотношения; что людей вместе удерживает обязанность, а вовсе не привязанность. Однако, как утверждает Библия и как показывает реальная жизнь, ничто не может быть дальше от истины.

Часто в христианских кругах приходится слышать утверждения типа: «Если тебе кто-то не нравится, поступай так, как будто он тебе нравится», «Заставь себя любить их», «Прими решение любить кого-то» или «Реши любить, а чувства придут».

Сознательный выбор и решение действительно являются элементами хорошей дружбы. Нам и в самом деле нужны друзья, которые преданы нам, не только когда горизонт взаимоотношений безоблачен и ясен. Однако Священное Писание учит нас, что нельзя полагаться только на решимость и силу воли, они рано или поздно подведут. Павел восклицал, что он делал то, чего не хотел делать, и не делал того, что хотел (Рим. 7:19). Он увяз в этом противоречии. Все мы испытываем тот же самый конфликт. Даже в тех случаях, когда в отношениях присутствует любовь и мы всей душой готовы их поддерживать, может произойти что-то плохое. Мы покидаем друзей. Чувства ослабевают и перерождаются. Усилия воли и сцепленные зубы не помогают восстановлению взаимоотношений.

Мы можем разрешить свою дилемму так же, как Павел разрешил свою: «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» (Рим. 8:1). Ответ содержится во фразе «во Христе Иисусе», другими словами, решение проблемы заключается во взаимоотношениях со Христом как по вертикали, так и по горизонтали. Если мы сохраняем связь с Богом и с нашими друзьями, то нас наполняет пребывающая в этих взаимоотношениях благодать, которая помогает преодолевать возникающие проблемы с барьерами. Без этого внешнего источника, без поддерживающей нас силы мы обречены полагаться на одну только силу воли, которая в конце концов или сдает позиции, или создает в нас ложное ощущение всемогущества.

И опять же. Библия учит, что в человеческих отношениях любое обязательство основано на любви. Любовь приводит к добровольному принятию решений и обязательств, а не наоборот.

Каким образом это применимо к дружбе? Давайте посмотрим на это с другой стороны. Как бы вы себя почувствовали, если бы ваш лучший друг подошел к вам и сказал: «Я как раз хотел сказать тебе, что единственная причина, из-за которой мы до сих пор вместе, заключается в моем решении не разрывать дружбу. Ты ничем меня не притягиваешь. Мне не так уж нравится с тобой общаться. Но я все равно не откажусь от своего решения быть твоим другом».

Вряд ли такие взаимоотношения дадут вам ощущение тепла и безопасности. Вы станете подозревать, что вашего друга связывает с вами обязанность, а не любовь. Никому не позволяйте обмануть вас. Любая дружба должна быть основана на привязанности, иначе ее фундамент очень непрочен.

Вторая ошибка людей, считающих, что дружба слабее официально закрепленных отношений, таких, как брак, церковь или работа, заключается в предположении, что эти три типа взаимоотношений основаны не на привязанности. Это просто-напросто не соответствует действительности. Если бы это было так, то свадебные клятвы гарантировали бы отсутствие разводов. Исповедания веры обеспечивали бы надежную посещаемость церкви, а прием на работу — отсутствие опозданий и увольнений. Однако и эти три столь важных человеческих института в основном держатся на привязанности.

Довольно тяжело осознавать, что не идеальное поведение и способность любить удерживают наших друзей, и тем более не чувство вины или обязанность. Единственная причина, по которой они могут продолжать звонить нам, проводить с нами время и смиряться с нашими недостатками, — это любовь. И это то, что мы не можем запрограммировать.

В любой момент человек может разорвать дружбу. Однако чем дольше мы живем и чем больше привязываемся к людям, тем больше мы учимся доверять любви. Мы узнаем, что узы истинной дружбы не так уж легко разрываются, что в хороших взаимоотношениях можно устанавливать ограничения, которые не только не повредят связи, но, напротив, укрепят ее.

Вопрос второй: каким образом я могу установить ограничения в романтических взаимоотношениях?

Одиноким христиане сталкиваются с огромными трудностями, когда учатся говорить правду и устанавливать ограничения в романтической дружбе. Большая часть конфликтов вращается вокруг страха потерять друга. Человек говорит: «В моей жизни есть кто-то, кто мне очень нравится, но я боюсь, что если скажу ему «нет», то никогда его больше не увижу».

В сфере личных, романтических взаимоотношений действует несколько принципов:

1. Романтические взаимоотношения рискованны по самой своей природе. Многие одинокие люди, у которых отсутствуют прочные связи с другими людьми и чьи барьеры прежде не уважались, пытаются усвоить правила библейской дружбы с помощью романтического общения, свиданий. Они надеются, что безопасность, которую дают эти взаимоотношения, поможет им научиться любить, быть любимыми и устанавливать ограничения.

Довольно часто такие люди после нескольких месяцев свиданий оказываются еще более травмированными, чем раньше. Иногда они чувствуют себя покинутыми, униженными или использованными. Проблема тут не в личных взаимоотношениях, а в неправильном понимании цели романтического общения.

Цель романтического общения — практиковаться и экспериментировать. А конечная цель — решить: вступать в брак или нет. Свидания — это способ выяснить, подходит ли нам этот человек и совместимы ли мы с ним духовно и эмоционально. Это тренировка перед предстоящим браком.

Такая ситуация содержит в себе элементы конфликта. Общаясь с человеком, мы свободны в любой момент сказать: «Не получается» — и положить конец взаимоотношениям. И другой человек в равной степени свободен сделать выбор.

Что это значит для человека, барьеры которого были повреждены? Такой человек часто в романтические отношения двух взрослых людей привносит незрелые, недостаточно развитые черты своего характера. В романтических отношениях нет обязательств и высок риск, а он ищет в них безопасность, надежность, прочную связь и последовательность, которые необходимы для исцеления его ран. Он слишком быстро доверяется тому, с кем встречается. Это происходит потому, что его потребность в близости чересчур сильна. И если что-то «не получается», то последствия совершенно опустошительны.

Это все равно что трехлетнего ребенка послать на передовую. Свидания — это способ для взрослых людей выяснить, насколько другой человек подходит для брака, с помощью свиданий невозможно излечить незрелую и раненую душу. Исцеление лучше всего искать в области неромантических взаимоотношений, таких, как церковная группа или дружба с человеком одного пола. Нужно разделять цели романтической и неромантической дружбы.

Навыки построения барьеров лучше осваивать в неромантической дружбе, где привязанность и внешние узы прочнее. Научившись распознавать, устанавливать и соблюдать барьеры, мы можем использовать эти навыки на игровой площадке, называемой «романтическими свиданиями».

2. Установление барьеров в романтических взаимоотношениях необходимо. Зрелые личности со сформировавшимися барьерами иногда на начальной стадии свиданий стараются угодить другому человеку, отодвигают свои барьеры. Однако необходимо говорить правду. Это придаст взаимоотношениям определенность и поможет обоим партнерам понять, где заканчивается территория одного и начинается другого.

Незнание барьеров друг друга — один из самых ярких признаков неверных романтических отношений. Когда к нам на консультацию приходит пара, желающая вступить в брак, мы задаем им вопрос: «В чем вы не согласны друг с другом? По каким вопросам вы чаще всего спорите?» Если они отвечают: «Наша совместимость просто поразительна, у нас очень мало различий», мы даем такой паре домашнее задание: выяснить, в чем они друг другу лгали. Если во взаимоотношениях есть хоть какая-то надежда, то это задание обычно помогает.

Вопрос третий: могут ли члены моей семьи быть моими ближайшими друзьями?

Люди, только начинающие формировать барьеры, иногда говорят: «Моя мать (отец, сестра, брат) — для меня самый лучший друг». Они часто считают себя счастливыми, ведь во времена сильного кризиса их лучшими друзьями становятся члены семьи, в которой они выросли. Им кажется, что нет никакой необходимости иметь круг ближайших друзей, кроме родителей, братьев и сестер.

Такие люди не понимают библейской функции семьи. По Божьему замыслу, семья — это инкубатор, в котором мы растем и развиваем необходимые нам для жизни способности и навыки. А когда функция инкубатора выполнена, семья должна поощрить молодого взрослого человека покинуть гнездо и наладить самостоятельную духовную и эмоциональную жизнь. Взрослый человек свободен делать все, что предназначено для него Богом.

С течением времени мы должны достигать поставленной перед нами Богом цели, мы должны распространять по миру Его любовь и учение среди всех народов (Мф. 28:19-20). Замкнувшись эмоционально на собственной семье, мы препятствуем достижению этой цели. Каким образом можно изменить мир, всю жизнь живя на одной улице?

Никто не может стать взрослым в истинно библейском понимании этого слова, если не установит барьеров, не покинет дом и не пристанет к какой-то другой гавани. Без всего этого мы не можем определить, появились ли у нас какие-то свои убеждения, сформировались ли мы как личность или в своих представлениях мы просто подражаем семье.

Могут ли члены семьи быть друзьями? Безусловно. Но если вы никогда не ставили под сомнение справедливость внушаемых вам семьей убеждений, не устанавливали барьеров и не вступали в конфликт с членами вашей семьи, то вполне вероятно, что с семьей вас связывают не такие узы, какие должны связывать взрослого человека. Если круг ваших близких друзей ограничивается членами вашей семьи, то вам следует задуматься над этим. Вполне возможно, что вы боитесь отделиться и превратиться в самостоятельную личность, не хотите становиться взрослым.

Вопрос четвертый: как мне устанавливать барьеры с нуждающимися в помощи друзьями?

Однажды я консультировал женщину, которая старалась изолироваться от других людей. Она чувствовала, что уже не в состоянии себя контролировать. Устанавливать барьеры с друзьями ей казалось совершенно невозможным; она пребывала в постоянном кризисе.

На мою просьбу описать характер своих взаимоотношений с людьми она принялась рассказывать:

— О, у меня много друзей. Два раза в неделю я добровольно работаю в церкви. Раз в

неделю провожу занятие по Библии. Я состою в церковном комитете, а также пою в хоре.

— Я уже утомился выслушивать список ваших нескончаемых дел, — ответил. — Но что вы можете сказать по поводу качества этих взаимоотношений?

— Отношения замечательные. Люди получают помощь. Они возрастают в вере, браки выходят из кризиса.

— Поймите. — продолжал настаивать я. — я вас спрашиваю о дружеских отношениях, а вы вместо этого описываете свое служение. Но это далеко не одно и то же.

Она никогда не задумывалась над этой разницей. Ее представление о дружбе заключалось в следующем: найти нуждающегося человека и броситься спасать его. И при этом она не умела просить о том, что было нужно ей самой.

Это и было источником ее конфликтов. Кроме отношений в области служения, у этой женщины не было ничего. Поэтому она не могла сказать «нет». Если бы она сказала «нет», то оказалась бы в невыносимой изоляции.

Но от изоляции все равно не удалось уйти: она обратилась за помощью, потому что ее сжигали одиночество и жажда близкого общения.

Библия советует нам утешать тем утешением, которым утешены мы сами (2 Кор. 1:4), но ведь за этим кое-что стоит. Прежде чем мы сможем утешать, мы должны сами получить утешение. Иногда это подразумевает необходимость вводить в какие-то рамки и служение людям, чтобы мы не только давали, но и получали от своих друзей. Надо различать эти две вещи.

Подумайте над вашими дружескими взаимоотношениями, прося Бога помочь вам увидеть их в истинном свете. Возможно, в отношениях с некоторыми из ваших друзей необходимо начать устанавливать барьеры. Не исключено, что этим вы сохраните от угасания некоторые из значимых для вас взаимоотношений. И если романтические встречи ведут к браку, то и в этих, самых интимных из всех человеческих взаимоотношений» вам по-прежнему необходимо помнить, как формировать и поддерживать барьеры.

9. Барьеры и ваш супруг

Если существуют взаимоотношения, в которых с барьерами действительно можно запутаться, то это взаимоотношения супружеские. Ведь в браке муж и жена, как говорит Библия, должны «стать одной плотью» (Еф. 5:31). Барьеры способствуют отделению друг от друга и препятствуют слиянию. В браке необходимо быть не разными людьми, а одним существом. Какая богатая почва для непонимания, особенно для человека, изначально не обладавшего четко выраженными барьерами!

Чаще, чем по каким-либо другим причинам, браки разрушаются именно из-за неразвитости барьеров. В этой главе мы рассмотрим законы барьеров в супружеских взаимоотношениях, а также заблуждений по этому вопросу.

Это твое, мое или наше?

В браке, как в зеркале, отражаются взаимоотношения между Христом и Его невестой, Церковью. Есть вещи, которые может сделать только Христос; есть вещи, которые может сделать только Церковь; и есть то, что они делают вместе. Только Христос мог умереть за нас. Только Церковь может представлять Его на земле в Его отсутствие и повиноваться Его заповедям. И вместе они могут делать многое, например, спасти заблудших. Так же и в браке: одни обязанности выполняет супруг, другие — супруга, а есть вещи, которые они делают вместе. Когда двое в день бракосочетания становятся одним, они не утрачивают свою индивидуальность. Каждый принимает участие во взаимоотношениях, и при этом у обоих есть своя собственная жизнь.

Ни у кого не возникнет затруднений при решении проблемы: кому носить платье, а кому — галстук. Немного сложнее определить, кто будет заниматься распределением бюджета, а кто — убирать квартиру. Но все эти вопросы можно успешно решить, учитывая способности и

интересы каждого из супругов. А вот в личностной сфере действительно возникают проблемы. Речь идет о тех уголках души, которые принадлежат каждому из супругов. И человек сам решает — впускать туда других или нет.

Проблема возникает, когда один переступает барьеры личности другого, пересекает линию и пытается управлять чувствами, установками, поведением, ценностями другого человека, влиять на его выбор. Этими вещами может управлять только сам человек. Пытаться давить на него в этом вопросе — значит нарушать его барьеры. Наши взаимоотношения с Христом и любые другие успешно развивающиеся взаимоотношения основаны на свободе.

Давайте рассмотрим некоторые характерные примеры.

Чувства

Одним из основополагающих качеств, способствующих близости между двумя людьми является способность каждого брать на себя ответственность за свои собственные чувства.

Я консультировал одну пару, у которых были проблемы из-за пьянства мужа. Я попросил жену рассказать мужу, что она чувствует, видя его пьяным.

— Я чувствую, что он не думает ни о чем. Я чувствую, что...

— Нет, сейчас вы даете оценку его пьянству. Что вы чувствуете?

— Я чувствую, что ему все равно...

— Нет, — остановил ее я. — Сейчас вы сообщаете СВОИ *мысли* о нем. Что вы *чувствуете*, когда он пьет? Она расплакалась.

— Я чувствую себя очень одинокой и испуганной, — наконец сказала она.

В этот момент муж положил ей руку на плечо.

— Мне никогда не приходило в голову, что ты боишься. — сказал он. — Меньше всего на свете я хочу пугать тебя.

Этот разговор по-настоящему изменил их отношения. Годами жена докучала мужу, осуждала его за недостойное поведение, пыталась внушить, что вести себя надо по-другому. В ответ он обвинял ее и пытался оправдать свои поступки. Вместо того чтобы поговорить друг с другом, они вели каждый свой собственный нескончаемый монолог, и оба совершенно не слышали друг друга. Ни один из супругов не желал взять на себя ответственность за свои чувства и не утруждал передать их другому.

Чувства не передаются фразами типа: «Я чувствую, что ты...» Их можно передать словами: «Мне грустно, я чувствую себя обиженным, или одиноким, или испуганным, или...»

Чувства также сигнализируют нам о необходимости что-то сделать. Например, если вы на кого-то сердитесь за тот или иной поступок, то вы обязаны пойти к этому человеку, сказать, что вы сердитесь и объяснить почему. Если вы считаете, что ваш гнев — это его проблема и он должен сам с ней разбираться, то можете ждать годы. А ваш гнев тем временем перейдет в ожесточенность. Если вы сердиты, даже если на это у вас есть все основания, например, когда кто-то согрешил против вас, разбираться с этим все равно придется вам, а не кому-то другому.

Именно этот урок надо было усвоить Сьюзан. Когда ее муж, Джим, пришел с работы слишком поздно и у них не осталось времени, чтобы побыть вместе, Сьюзан рассердилась. Вместо того чтобы прямо сказать об этом мужу, она молчала весь вечер. Джим попытался выяснить, в чем дело. В конце концов ему надоело, и он тоже замолчал.

Скрытая обида или гнев может убить взаимоотношения. Сьюзан надо было рассказать Джиму о своих чувствах, а не ждать, пока он сам догадается. Даже если ей казалось, что именно он обидел ее, все равно она ответственна за свои чувства.

Молчаливость Сьюзан задела Джима, но не решила проблему. Ей надо было сделать еще один шаг, надо было яснее выразить свое желание.

Желания

Желания — это еще один элемент личности, за который каждый супруг сам должен нести ответственность. Сьюзан сердилась, потому что хотела, чтобы Джим находился дома. Она обвиняла его за опоздания. Когда они пришли на консультацию, наш разговор проходил таким образом:

— Сьюзан, скажите мне, почему вы сердитесь на Джима? — спросил я.

— Потому что он задерживается на работе. — последовал ответ.

— Это не может быть причиной, — сказал я. — Люди не могут заставить других людей сердиться. Ваш гнев исходит откуда-то изнутри вас.

— Что вы имеете в виду? Ведь это он поздно приходит домой.

— Ну а что было бы, если бы на этот вечер у вас была запланирована встреча с друзьями? Вы по-прежнему сердились бы на него за опоздание?

— Пожалуй, нет. Но ведь это другое дело.

— Почему «другое»? Вы сказали, что причиной вашего гнева является его опоздание. А тут выясняется, что он пришел бы поздно, но вы бы на него уже не сердились,

— Ну, в этой ситуации он не сделал бы ничего, что причинило бы мне боль.

— Не совсем так, — уточнил я. — Просто в этом случае вы не нуждались бы в том, чего он не хотел для вас делать. Боль вам причиняет не его опоздание, а ваше неисполненное желание. Проблема коренится в том, кто ответственен за желание. Это ваше желание, а не его. Следовательно, вы ответственны за его исполнение. Таково правило жизни. Мы не получаем всего, что хотим, и мы все должны скорбеть над своими не исполненными желаниями, а не наказывать других за их неисполнение.

— Ну а как же насчет обыкновенного уважения? Задерживаться в офисе просто эгоистично, — сказала она.

— Иногда он хочет поработать вечером, а вы хотите, чтобы он находился дома. Вы оба хотите чего-то лично для себя. Можно сказать, что вы не менее эгоистичны, чем он. Но истина состоит в том, что ни один из вас не эгоистичен. Просто ваши желания конфликтуют. Ведь цель семейной жизни состоит в необходимости найти общий знаменатель для конфликтующих желаний.

В данной ситуации никто не был виноват. Как у Джима, так и у Сьюзан были потребности. Джиму надо было работать вечерами, а Сьюзан хотелось, чтобы он находился дома. Проблемы возникают, когда мы делаем кого-то другого ответственным за наши потребности и желания, а затем обвиняем этого человека за свое разочарование.

Необходимость ограничивать то, что мы можем дать

Мы ограниченные существа и должны «уделять по расположению сердца» (2 Кор. 9:7). Нужно уловить момент, когда, давая, мы впадаем в гнев. Это означает, что мы даем уже не из любви. Проблемы возникают, когда мы начинаем обвинять кого-то другого за то, что у нас отсутствуют ограничители. Зачастую супруги делают больше, чем им на самом деле хочется, а затем возмущаются, что партнер не останавливает их.

Такая проблема возникла у Боба. Его жена Нэнси хотела, чтобы у них был идеальный дом. Она часто затевала перестановки. У Боба больше ни на что не оставалось времени. Он начал возмущаться ее проектами.

Когда он пришел ко мне на консультацию, я спросил о причине его гнева.

— Потому что она слишком многого хочет. Для себя я уже совершенно не могу выкроить времени, — сказал он.

— Что вы хотите сказать своим «не могу»? Не стоит ли за этим «не хочу»?

— Нет, я не могу. Если бы я не сделал работу, она бы рассердилась.

— Но ведь это ее проблема. Гнев-то ее.

— Да, но я должен прислушиваться к этому.

— Нет, не должны, — сказал я. — Вы сами решаете, потакать ее капризам или нет, терпеть ее ворчание или нет. Каждый раз, когда вы тратите свое время, что-то для нее делая,

вы делаете ей подарок. Если вы не хотите делать его, то и не должны. Перестаньте винить ее за это.

Бобу такая постановка вопроса не понравилась. Он хотел, чтобы она перестала заставлять его что-то делать, и он совершенно не хотел учиться говорить «нет».

— Сколько времени в неделю вы хотели бы выделять для домашних усовершенствований? — спросил я.

Он на минуту задумался.

— Часа четыре. Тогда я смогу выполнять кое-какие ее просьбы, и при этом у меня останется время для хобби— Тогда скажите об этом жене. Она может использовать выделенное вами время как ей угодно.

— Но что если она скажет, что четырех часов недостаточно?

— Объясните ей, что вы все понимаете. Вполне возможно, что этого времени недостаточно, чтобы сделать все необходимое, но ведь это ее желания, а не ваши. Следовательно, она ответственна за свои собственные желания, так пускай проявит творческий подход, добиваясь их исполнения. Она может заработать дополнительные деньги и нанять кого-нибудь. Может научиться делать некоторые вещи сама. Может попросить о помощи кого-нибудь из друзей или урезать свои желания. Важно, чтобы она поняла — вы не собираетесь нести ответственность за ее желания, вы будете давать ровно столько, сколько хотите. А за все остальное отвечает она.

Боб нашел мое предложение логичным и решил поговорить с Нэнси. Сначала разговор не складывался. Раньше Нэнси никто никогда не говорил «нет», и сейчас она, естественно, приняла его без особой радости. Однако с течением времени Боб научился устанавливать желаемые им ограничения. Он перестал упрекать Нэнси в неукротимых желаниях. Такая тактика оказалась успешной. А Нэнси поняла, что мир существует не только для нее. что другие люди вовсе не обязаны исполнять все ее желания, ведь у них есть свои собственные. А также она поняла, что справедливые, построенные на любви отношения основаны на взаимном желании помочь.

Важно понять, что другой человек не отвечает за наши ограничения, за них отвечаем мы сами. Только мы знаем, что мы хотим, и готовы отдать, и только мы можем быть ответственными за проведение разграничительной черты. Если мы не проведем ее, то можем быстро впасть в гнев.

Законы барьеров в браке

В главе «Законы барьеров» мы говорили о десяти законах барьеров. Давайте применим некоторые из этих законов к семейным проблемам.

Закон последствии

Зачастую бывает так, что один из супругов ведет себя совершенно безответственно, но при этом не страдает от последствий собственного поведения. Муж кричит на жену, а она тем временем старается быть более нежной. Получается, что зло (крики) порождает для него добро (более хорошее отношение). Или жена тратит денег больше, чем семья может себе позволить, а муж идет на вторую работу, чтобы оплачивать ее расходы.

Для решения этих проблем требуются естественные последствия. Жене надо сказать своему чересчур критичному мужу, что если он не прекратит ругань, то она уйдет в другую комнату и не вернется до тех пор, пока он не остынет и не сможет обсудить проблему с позиций разума. Или она может сказать что-нибудь вроде: «Я больше не буду обсуждать это с тобой наедине, а только в присутствии консультанта» или: «Если ты еще раз закричишь на

меня, я пойду ночевать к Джейн». Слишком расточительной жене нужно сказать, чтобы она пошла на вторую работу и сама оплачивала свои многочисленные расходы. Необходимо предоставить своим неуправляемым супругам возможность пострадать от естественных

последствий собственного поведения.

Один мой друг решил отучить свою жену от привычки опаздывать. Он годами боролся с ее недостатком, но все было бесполезно, она все равно не приходила вовремя. В конце концов он понял, что не может изменить ее, но может изменить свою реакцию на ее поведение. Устав страдать от последствий ее поведения, он решил предоставить ей возможность пострадать.

Как-то вечером они запланировали пойти на банкет, и он не хотел опаздывать. Он заранее предупредил ее, что хочет прийти вовремя и что если она не будет готова к шести часам, то он уйдет без нее. Она опоздала, и он ушел. Когда он вернулся домой, она рвала и метала: «Как ты мог уйти без меня!» Он дал ей понять, что она пропустила банкет из-за собственного опоздания, что ему было грустно идти одному, но он не хотел пропускать ужин. После нескольких подобных инцидентов она поняла, что своими опозданиями делает хуже себе самой, а не ему. Это заставило ее измениться.

На возможные обвинения «пострадавшей» стороны в результате подобной тактики можно ответить, что это вовсе не манипуляция. Просто человек показывает, какое обращение он допускает, а какое — нет. Для этой пары требуется самоконтроль. В результате тяжесть естественных последствий ложится на плечи того, кто за них ответственен.

Закон ответственности

Мы раньше говорили о необходимости отвечать *за себя перед* другими людьми. Приведенные выше примеры подтверждают это. Люди, устанавливающие ограничения, способны контролировать себя и отвечать за себя. Они также демонстрируют ответственность перед партнером, прямо высказывая свои недовольства. Установление ограничений в браке — проявление любви; связывая и ограничивая зло, мы защищаем добро.

Напротив, брать на себя ответственность за гнев, суровый вид или переживания другого человека, уступать его требованиям — значит разрушать любовь в браке. Вместо того чтобы отвечать или спасать тех, кого мы любим, мы должны, видя зло, противостоять ему. Только так мы действительно можем доказать, что любим своего супруга и стремимся укрепить брак. Не исключено, что самое ответственное поведение одновременно является и самым трудным.

Закон власти

Мы уже говорили о нашей изначальной неспособности изменять другого человека. Надоедливо ворчащий супруг, по сути, лишь способствует укоренению болезни. Правильнее будет принять человека таким, какой он есть, с уважением отнестись к его выбору и затем предоставить возможность пожинать соответствующие его поведению плоды. Поступая так, мы показываем силу, которой действительно обладаем, и перестаем гоняться за силой, которой не обладает ни один человек. Сравните две противоположных реакции:

ДО УСТАНОВЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ

«Хватит на меня кричать. Ты должен обращаться со мной ласково».

«Ты должен, наконец, перестать пить. Твое пьянство разрушает нашу семью. Наша жизнь превратилась в ад».

«Ты просто извращенец, если увлекаешься порнографией. Ты низводишь себя до уровня животного. Нет, ты действительно больной!»

ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ

«Ты можешь продолжать кричать, сколько тебе угодно. А мне не хочется общаться с тобой, когда ты так себя ведешь».

«Тебе решать — бороться со своим пьянством или нет. Но я не собираюсь оставаться жертвой этого безобразия и не допущу, чтобы дети от него страдали. Имей в виду: в следующий раз, когда ты напьешься, мы отправимся ночевать к Уилсонам и скажем им, по какой причине это делаем. Твое пьянство — это твой выбор, а я имею право выбирать, с чем смиряться, а с чем нет».

«Я не желаю делить тебя с голыми женщинами из журналов. Тебе решать. Но я буду с тобой только в том случае, если ты захочешь спать именно со мной. Так что выбирай».

Все эти примеры показывают, как человек начинает владеть самим собой, отказываясь от заранее обреченных на неудачу попыток управлять другим человеком и владеть им.

Закон оценки

Вы можете задеть чувства вашего супруга, начиная устанавливать барьеры и откровенно высказывая ему то, что вас не устраивает. Оценивая боль, которую причиняют установленные вами барьеры, помните, что любовь и барьеры неотделимы друг от друга. Устанавливая ограничения, проявляйте любовь к страдающему человеку.

Мудрый и любящий супруг примет барьеры другого и правильно поведет себя по отношению к ним. А властный и эгоцентричный человек отреагирует гневом.

Помните, что барьеры всегда ориентированы на вас, а не на другого человека. Вы не можете требовать от супруга ничего, даже уважения к вашим барьерам. Вы устанавливаете барьеры, чтобы показать, что вы будете делать, а чего — нет. В этом случае барьеры можно укрепить, поскольку вы *владеете* собой. Не пытайтесь с помощью барьеров получить власть над своим супругом. Это нечто прямо противоположное. Оставьте эти попытки и проявите любовь. Предоставьте супругу возможность самому нести ответственность за собственное поведение.

Закон ясности

В браке, как ни в какой другой системе взаимоотношений, особенно существенна необходимость сделать свои барьеры более выразительными. Нечеткие барьеры, желание уйти в себя, уклониться от общения, а также образование «треугольника», обида или пассивно-агрессивное поведение чрезвычайно разрушительны для взаимоотношений. Если вы выбираете пассивные способы, чтобы показать, что другой человек не обладает властью над вами, то это не способствует близости, а лишь отчуждает.

Барьеры надо делать четкими, ясными — сначала словесно, а затем и поступками. Они должны быть понятными. Показывая человеку, где проходит ограничительная линия, никогда не надо извиняться. Вспомните типы барьеров, которые мы перечисляли раньше: кожа, слова, истина, физическое пространство, время, эмоциональная дистанция, другие люди, последствия. Для проявления всех этих барьеров в браке есть свое место и время.

Кожа. Супруги должны уважать физические барьеры друг друга. Диапазон нарушений физических барьеров колеблется от грубых или обидных проявлений нежности до откровенного насилия. Библия утверждает, что муж и жена «властны» над телом друг друга (1 Кор. 7:4"б). Оба взаимно и добровольно отдают свое тело во власть другого. Необходимо всегда держать в памяти выдвинутый Иисусом принцип: «Обращайтесь друг с другом так, как хотите, чтобы обращались с вами».

Слова. Выражайте свои мысли и чувства ясно и понятно. Всегда говорите с любовью. Если вам что-то не нравится, сообщайте об этом супругу или супруге прямо. Говорите «нет». Не прибегайте к пассивному сопротивлению. Не обижайтесь и не уклоняйтесь от общения. Вы можете сказать:

«Меня это не устраивает. Я не хочу делать это, и не буду».

Истина. Павел говорил, что мы должны «отвергнуть ложь и говорить истину каждый ближнему своему» (Еф. 4:25). Честность неизменно окупается. Необходимо сказать правду

человеку, который, не зная, нарушает Божьи заповеди. Кроме того, необходимо в полном смысле слова «обладать» своими чувствами, то есть не обманывать самого себя. Если вам что-то неприятно или обидно, то с любовью скажите об этом супруге.

Физическое пространство. Если вы хотите некоторое время побыть в одиночестве, объясните своему супругу, что вам это просто необходимо. Иногда вам надо отдалиться, чтобы получить духовную пищу или установить барьеры. В обоих случаях не заставляйте супруга гадать о причине вашего отдаления (Мф. 18:17; 1 Кор. 5:9-13).

Эмоциональная дистанция. Если ваш брак нельзя назвать удачным (например, если у супруга или супруги имеется связь с кем-то еще), то вам может понадобиться время, чтобы восстановить доверительные взаимоотношения. Вам необходимо убедиться, что неверный супруг действительно сожалеет о содеянном, а ему нужно почувствовать, что за всяким проступком следует наказание. Не исключено, что он воспримет ваше поведение как наказание. Но Библия ясно учит, что человека надо судить по поступкам, а не по словам (Иак. 2:14-26).

Кроме всего прочего раненому сердцу, чтобы исцелиться, требуется время. Невозможно доверять, когда душа ноет от боли. Боль и обиду не надо скрывать. Скажите о ней супругу. Если вы страдаете, не закрывайте на это глаза.

Время. Обоим супругам нужно проводить определенное время вне семьи. Как было сказано выше, это бывает необходимо не только для установления барьеров но и для поддержания себя как цельной, независимой личности. Жена из 31-й главы Книги Притчей имеет свою собственную жизнь; она многое делает самостоятельно. То же самое справедливо и по отношению к ее мужу. У каждого из них есть время, чтобы заниматься любимыми занятиями и общаться со своими собственными друзьями.

У многих пар возникают проблемы именно с этим аспектом супружеской жизни. Когда одному хочется отдохнуть от семьи, провести время в другом месте или с другими людьми, второй чувствует себя одиноким. Супругам действительно просто необходимо время от времени делать паузы. Это помогает им осознать, что они нуждаются друг в друге. В случае здоровых взаимоотношений и муж, и жена ценят это «независимое пространство» друг друга. Они знают, чем интересуется и чем увлекается их супруг. И если одного что-то увлекает или волнует, то другой с уважением относится к этому.

Другие люди. Некоторым супругам для установления барьеров необходима поддержка других людей. Если у них нет опыта в отстаивании своего мнения, то научить этому их должны друзья и церковь. Если вы слишком слабы, чтобы устанавливать и поддерживать барьеры, ищите поддержку вне своей семьи. Однако за такой поддержкой не следует обращаться к представителю противоположного пола, поскольку это может привести к эмоциональному прелюбодеянию. Лучше всего обратиться в группу психологической помощи или к консультанту-психотерапевту, где четкие барьеры определены заранее.

Последствия. Ясно предупреждайте о последствиях нарушения барьеров. Будьте тверды. Сказав, делайте. Если вы заранее говорите о последствиях и затем приводите обещанное в исполнение, то тем самым даете супругу или супруге возможность решать, хочет ли он (или она) этих последствий. Поскольку люди способны контролировать свое поведение, последствия этого поведения также зависят от них.

А причем тут повиновение?

Всякий раз, когда заходит разговор об установлении барьеров женой, кто-нибудь обязательно поднимает вопрос о библейской идее повиновения. Мы не собираемся сейчас полно анализировать эту идею, рассмотрим лишь несколько общих аспектов, которые следует иметь в виду.

Во-первых, повиноваться должны не только жены, но также и мужья. «Повинуясь друг другу в страхе Божиим» (Еф. 5:21). Повиновение — это всегда свободный выбор одной стороны по отношению к другой. Жены сами решают повиноваться мужьям, а мужья —

женам.

Образцом для них служат взаимоотношения Христа и церкви: «Но, как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною, посредством слова;

чтобы представить ее Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна» (Еф. 5:24-27).

Когда поднимается вопрос о повиновении, сразу же необходимо спросить: какова природа данных супружеских взаимоотношений? Похожи ли они на взаимоотношения Христа с церковью? Есть ли у жены свободный выбор, или она просто раба «под законом»? Множество семейных проблем появляются, когда муж пытается держать жену «под законом», в результате чего она испытывает полный набор чувств, которыми, по Библии, сопровождается закон: гнев, вину, тревогу, неуверенность и отчуждение (Рим. 4:15; Иак. 2:10; Гал. 5:4), **Свобода** — это первый аспект проблемы.

Следующий аспект — **милосердие**. Наполнены ли взаимоотношения мужа с женой милосердием и безусловной любовью? Находится ли она, подобно церкви, в позиции, когда «нет никакого осуждения» (Рим. 8:1), или муж не способен «очистить ее» от всякой вины? Обычно мужья, цитирующие пятую главу Послания к Ефессянам, превращают своих жен в рабынь и осуждают их за неповиновение. Необходимо понимать, что если жена навлекает на себя гнев и осуждение за неповиновение, значит ее брак не похож на христианский, исполненный милосердия и благодати, значит это брак «под законом».

В подобных ситуациях муж часто пытается заставить свою жену сделать что-то, что либо обижает ее, либо лишает собственной воли. В обоих случаях он грешит против самого себя. «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь» (Еф. 5:28-29). Учитывая все это, невозможно придерживаться идеи рабского повиновения. Христос никогда не отнимает у нас нашей воли и не просит сделать что-то, что обидело бы нас. Он никогда не выталкивает нас за пределы наших ограничений. Он никогда не использует нас в качестве объектов. Христос «предал Себя» за нас. Он заботится о нас так же, как заботился бы о Своем собственном теле.

С полной уверенностью можно утверждать, что «проблема повиновения» практически всегда уходит своими корнями во властное поведение мужа. Когда жена начинает устанавливать четкие барьеры, особенно ярко проявляется контраст между отношением Христа к Церкви и отношением ее мужа к ней. Несоответствие становится более заметным из-за того, что жена больше не покрывает незрелое поведение мужа. Она говорит правду и накладывает библейские ограничения на обидное для нее поведение. Зачастую, когда жена устанавливает барьеры, муж начинает духовно взрослеть.

Вопрос о равновесии

— Я не могу добиться, чтобы он уделял мне время. Он часто ходит с друзьями на спортивные матчи, а общаться со мной ему никогда не хочется, — жаловалась Мередит;

— Что вы скажете на это? — спросил я у ее мужа.

— Это вовсе не так, — отвечал Пол. — Просто у меня создается впечатление, что Мередит всегда хочет быть вместе. Она звонит мне на работу по два-три раза в день. Когда я возвращаюсь домой, она уже ждет у дверей и сразу же начинает разговаривать. Наши вечера и выходные дни спланированы до последней минуты. Это сводит меня с ума. Поэтому я и стараюсь найти какую-то отдушину "—иду на футбольный матч или играю в гольф. Это меня успокаивает.

— Как часто вы пытаетесь найти эту «отдушину»?

— При каждом удобном случае. Примерно два вечера в неделю и в один из выходных дней.

— Как вы проводите время в таких случаях? — спросил я у Мередит.

— Я жду его возвращения. Я очень скучаю по нему.

— У вас нет какого-нибудь своего занятия?

— Нет. Моя семья — это вся моя жизнь. Мне очень тяжело, когда кого-то из членов семьи нет дома и у нас нет возможности проводить время вместе.

— Нельзя сказать, что вы никогда не проводите время вместе, — сказал я. — Однако вы действительно не проводите *все* время вместе. И в тех случаях, когда вы не вместе, Пол, похоже, испытывает облегчение, а вы страдаете. Вы можете найти какое-то объяснение этому дисбалансу?

— Что вы подразумеваете под словом «дисбаланс»? — осведомилась она.

— В любом браке супруги проводят время совместно и в разлуке. Лучше всего, когда для каждого из супругов это время распределено равномерно. Скажем, есть 100 баллов совместного времени и 100 баллов разлуки. В здоровых взаимоотношениях оба супруга выражают 50 баллов стремления быть вместе и 50 баллов стремления к разлуке. Оба делают что-то лично для себя и это создает взаимное тяготение. В то же самое время общение и единство создают потребность в разделении. Но в ваших взаимоотношениях 200 баллов распределены иначе. Все 100 баллов стремления к единству приходится на вас, в то время как ваш муж выражает все 100 баллов стремления

к разлуке.

— Если вы хотите, чтобы он начал делать шаги в вашем направлении, — продолжал я, — то вам следует отстраниться от него. Таким образом вы создадите условия для тяготения с его стороны. Мне кажется, у Пола просто нет возможности заскучать по общению с вами. Вы всегда преследуете его., а он отворачивается, чтобы создать дистанцию. Отдалившись, вы дадите ему возможность поскучать, и тогда уже он будет преследовать вас.

— Это действительно так! — вмешался Пол. — Дорогая, помнишь, у тебя были выпускные экзамены в университете, и ты надолго уехала? Помнишь? Я тогда так скучал по тебе. Сейчас у меня нет возможности поскучать, ты всегда рядом.

Мередит не очень охотно признавала справедливость моих доводов. Однако когда они вместе с Полом принялись искать способы улучшения своих отношений, она проявила большой энтузиазм.

Равновесие — это нечто, что Бог изначально встроил в каждую систему. Любая система стремится обрести равновесие всеми доступными способами. Так же и в браке. В равновесие необходимо приводить многие его измерения: власть, силу, единство, секс и так далее. То есть надо попеременно играть ведущую роль в каждом из этих аспектов. Проблемы возникают, когда супруги не меняются местами, а непрерывно играют каждый одну и ту же роль. Например, один всегда силен, а другой бессилён; один вечно желает единения, а другой — разделения; один часто хочет сексуальной близости, а другой — нет. В каждом из этих случаев какое-то равновесие достигается. Но этот баланс *невзаимный*.

Барьеры помогают создать именно взаимное равновесие. Благодаря им оба супруга ответственны за поддержание этого равновесия. Человек, у которого нет барьеров и который один выполняет всю работу по созданию в отношениях близости и единства, становится на путь взаимозависимости, если не хуже. Его спутник будет жить на другой стороне — стороне раскола. Барьеры создают возможность испытать на себе неминуемые последствия, благодаря которым поддерживается ответственность каждого из супругов. Равновесие становится взаимным.

В Книге Екклесиаста говорится: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом» (Екк. 3:1). В жизни и в отношениях людей бывает, что противоположности находят равновесие. Если вы обнаружите, что в ваших отношениях присутствует неравенство, задумайтесь: может быть, вам недостает барьеров. Их наличие может исправить дисбаланс. Например, накладывая ограничения на требования Мередит, Пол вынуждает ее стать более независимой.

Решение проблемы

Часто бывает легко увидеть проблему, однако нелегко сделать серьезный выбор и пойти на риск, какие бы благотворные перемены это ни сулило. Давайте рассмотрим те этапы, через которые необходимо пройти, чтобы изменить характер супружеских взаимоотношений:

1. *Выявите симптом.* В первую очередь необходимо выявить проблему и прийти к взаимному соглашению по поводу ее решения. Одного желания тут недостаточно. Надо в полном смысле слова взять на себя решение этой проблемы, чего бы она ни касалась: секса, воспитания детей, недостатка единства или неправильной траты денег.

2. *Выявите конкретную проблему с барьерами.* Затем необходимо понять, какая конкретная проблема является подоплекой симптома. К примеру, симптом может заключаться в нежелании одного из супругов заниматься сексом. Налицо проблема с барьерами, заключающаяся в том, что он недостаточно часто говорит «нет» в других ситуациях. В результате секс становится единственным вопросом, где он еще обладает какой-то властью.

3. *Найдите первоисточник конфликта.* Вероятно, это не первые ваши отношения с людьми, выявляющие проблему с барьерами. Возможно, что такой способ общения вы усвоили в детстве, в процессе взаимоотношений со значимыми для вас членами семьи. Не исключено, что развившийся в ту пору страх сохранился и по сей день. Вы должны выявить проблему, которая стала первоисточником настоящих проблем. Возможно, вам необходимо перестать путать родителей с супругом. Никакие другие взаимоотношения не копируют родительские конфликты так часто, как взаимоотношения супружеские.

4. *Впускайте внутрь хорошее.* Этот шаг включает в себя создание эффективной системы поддержки. Помните:

«Барьеры не устанавливаются в вакууме». Установление личностных связей и поддержки предшествует установлению барьеров. Самой основной причиной, препятствующей этому, является страх одиночества. Поэтому создайте систему поддержки, которая будет способствовать установлению барьеров в браке. Это может быть группа по избавлению от взаимозависимости, группа анонимных алкоголиков, психотерапевт, консультант или пастор. Не приступайте к установлению барьеров, пока вы одиноки. Вы не делали этого прежде, потому что боялись. Для этого обязательно необходима поддержка. «И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него. И нитка, втрое скрученная, не скоро порвется» (Екк. 4:12). Барьеры подобны мускулам, их силу надо наращивать в рамках надежной системы поддержки и давать им возможность расти и укрепляться. Если вы попытаетесь сразу поднять слишком большой вес, то рискуете либо надорвать мышцы, либо их растянуть. Так что опирайтесь на поддержку окружающих.

5. *Практикуйтесь.* Практикуйте установление новых барьеров в рамках прочных взаимоотношений, в которых вы уверены. Откажите лучшей подруге в просьбе, если не можете выполнить ее, или дайте ей понять, что ваше мнение расходится с ее мнением. По мере того как вы будете практиковаться в установлении барьеров с людьми, которые безусловно любят вас, вы станете чувствовать себя более уверенно и в процессе установления барьеров в браке.

6. *Говорите «нет» плохому.* Наложите ограничения на то плохое, что есть в вашем браке. Противьтесь насилию;

говорите «нет» необоснованным требованиям. Вспомните притчу о талантах. Не рискуя и не борясь со страхом, невозможно расти. Важен не столько успех как таковой, сколько преодоление страха и попытка изменить положение.

7. *Прощайте.* Если вы не умеете прощать — значит у вас нет достаточно развитых барьеров. Люди, которые не прощают, предоставляют другим возможность властвовать над ними. Прощая старые долги своим обидчикам, вы перестаете чего-либо ждать от них и тем самым освобождаете и себя. Прощение дает вам возможность действовать в настоящем, а не копаться бессмысленно в прошлом. Прошлое изменить невозможно, поэтому незачем тратить энергию.

8. *Начинайте действовать.* Вместо того чтобы позволять кому-то другому властвовать над вашей жизнью, решите, что вы хотите сделать, выработайте линию поведения и придерживайтесь ее. Разберитесь в своих границах:

в чем вы хотите принимать участие, чего вы больше терпеть не намерены и какие последствия вас ожидают в связи с этим. В этом случае, когда придет время, вы будете готовы добиваться соблюдения своих барьеров

9. *Учитесь любить, оставаясь свободными и ответственными.* Помните о Предназначении барьеров: они освобождают вас от всякой зависимости и дают возможность любить свободно. Таково истинное самоотречение, о котором говорится в Новом Завете. Когда вы контролируете себя, вы можете дарить и приносить жертвы любимым, помогая им, а не уступая их разрушительному поведению и эгоцентризму. Свобода такого рода позволяет человеку давать таким образом, чтобы это приносило добрый плод. Помните: «Нет больше той любви, чем если кто положит жизнь свою за друзей своих». Поступать так — значит жить по закону, установленному Иисусом Христом: служить друг другу. Но делать это надо по велению свободного сердца, а не по принуждению.

Установление четких барьеров при общении с супругом и принятие его барьеров может привести к гораздо большей близости. Но барьеры нужны, не только когда дело касается супруга; в не меньшей степени они необходимы и при воспитании детей. И начать никогда не поздно.

10. Барьеры и ваши дети

Шэннон была не в силах остановить рыданий. Молодая мать двоих детей-дошкольников не могла представить себе, что когда-нибудь дойдет до такого состояния. И уж конечно, она никогда не думала, что способна плохо обращаться с собственным ребенком, способна причинить ему вред. И тем не менее неделю назад она схватила трехлетнего Робби и сильно затрясла его. Она громко кричала на него. И это было не в первый раз. За последний год она проделывала это множество раз, но этот случай был особенным, она поранила сына. Это испугало ее.

Переживание до такой степени потрясло Шэннон и ее мужа Джеральда, что они назначили встречу со мной, чтобы обсудить происшедшее. Рассказывая свою историю, она старалась не смотреть мне в глаза.

Предшествующие инциденту несколько часов были ужасны. За завтраком они с Джеральдом поссорились. Джеральд ушел на работу, не попрощавшись. Маленькая Таня (ей всего лишь год) пролила кашу и размазала ее по полу. А Робби в это утро, казалось, твердо решил сделать все, что ему в последние три года говорили не делать. Он таскал кошку за хвост, умудрился открыть входную дверь, выбежал во двор, а оттуда — на улицу. Губной помадой Шэннон он разрисовал белую стену гостиной, а напоследок — толкнул Таню. Это стало последней каплей, переполнившей чашу терпения Шэннон. Таня лежала на полу и плакала, а над ней стоял Робби с вызывающе-довольным выражением лица. Это было больше того, что она могла вынести. Шэннон покраснела и, не владея собой, бросилась к сыну. Конец истории вам известен.

Выждав, пока Шэннон несколько успокоится, я спросил у нее, какие методы дисциплинирования Робби она и Джеральд обычно применяют.

— Мы не хотим отчуждать от себя Робби или угашать его дух, — начал Джеральд. — Негативный стиль поведения — это так... так... ужасно. Поэтому мы пытаемся воздействовать на него уговорами. Иногда мы предупреждаем его, что он сегодня вечером не получит мороженого. Иногда мы хвалим его за то хорошее, что он делает. А иногда мы пытаемся игнорировать плохое поведение. В таком случае есть вероятность, что он прекратит безобразничать.

— Не пытается ли он выйти за установленные рамки? Родители Робби дружно закивали.

— Вы не поверите, — сказала Шэннон. — Это выглядит так, как будто он не слышит нас.

Он продолжает делать то, что ему нравится. И, как правило, он продолжает в том же духе до тех пор, пока кто-нибудь из нас не взорвется и не накричит на него. Я полагаю, у нас просто трудный ребенок.

— Нельзя отрицать, трудности действительно есть, — отвечал я. — Но, возможно, Робби Приучен не реагировать ни на что, кроме безумной ярости. Давайте побеседуем о барьерах и детях...

Из всех сфер, в которых барьеры являются жизненно важным фактором, воспитание детей — одна из самых соответствующих этой категории. Наш подход к формированию барьеров в процессе воспитания ребенка окажет колоссальное воздействие на его характер, ценности, успехи в школе, на выбор друзей, на выбор будущей супруги или супруга, на его карьеру.

Важность семьи

Бог — это Тот, Кто любит (1 Ин. 4:8). Он стремится к взаимоотношениям. Он желает, чтобы мы были связаны с Ним от рождения до самой смерти: «Любовью вечною Я возлюбил тебя» (Иер. 31:3). Любовь Бога не пассивна, она активна. Любовь порождает любовь и умножается. Во взаимоотношениях Бог — это Тот, Кто любит. Но наш Бог также и активный Творец. Он хочет наполнить вселенную существами, любящими Его и друг друга.

Семья — это общественная единица, задуманная Богом для определенной цели. Именно в семье человек должен духовно созревать и становиться «светом миру», способным своим поведением показывать, какова Божья любовь. Семья — это место, где дети воспитываются и развиваются до тех пор, пока не окрепнут достаточно, чтобы зрелыми людьми уйти из семьи и умножать Его образ в окружающем мире.

Сначала в качестве Своих детей Бог выбрал народ Израиля. Однако после многих веков сопротивления со стороны Израиля Бог остановил Свой выбор на Церкви: «Неужели они преткнулись, чтобы совсем упасть? Никак. Но от их падения спасение язычникам, чтобы возбудить в них ревность» (Рим. 11:11). Тело Христа играет ту же роль, которую прежде играл Израиль, — умножать проявления в мире Божьей любви и Его характера.

Церковь часто описывают как семью. Мы должны делать добро «всем, а наипаче своим по вере» (Гал. 6:10) *. Верующие — «сограждане святым и свои Богу» (Еф. 2:19). Мы обязаны знать, «как должно поступать в доме Божиим» (1 Тим. 3:15).

Эти и многие другие отрывки показывают нам, что Бог, думает о семье. Он раскрывает Свое сердце, как это сделал бы любящий родитель. Он, как папа. Он любит Свое дитя. Библейский образ Бога как любящего Отца помогает нам понять, почему родительское воспитание столь существенно. Правильно воспитывая своих малышей, мы приносим образ Божий на нашу планету, поскольку помогаем детям стать такими, какими их задумал Бог.

* В английском тексте: «...а особенно принадлежащим к семье верующих». — Прим. перев.

Барьеры и ответственность

Бог, будучи хорошим родителем, хочет помочь нам, Своим детям, правильно развиваться. Он хочет увидеть, как мы «все придем в единство веры и познания Сына Божия» (Еф. 4:13). Частью этого процесса созревания, в котором Он нам помогает, является приобретение умения отвечать за свою собственную жизнь.

То же самое относится и к нашим детям по плоти. Чувство ответственности за себя уступает по значимости только умению строить взаимоотношения, формировать прочные привязанности. Ответственность за самого себя, то есть четкое осознание того, за что мы отвечаем, а за что — нет, умение, когда нужно, отказать и принимать чужой отказ — это ценный дар.

Нам всем приходилось общаться с людьми среднего возраста, чьи барьеры находятся на уровне восемнадцатилетнего. Когда другие люди накладывают на их поведение какие-то

ограничения, они закатывают истерики и обижаются или просто уходят в себя и уступают, лишь бы только не ссориться. Помните: эти взрослые люди начинали как маленькие люди. Когда-то давным-давно в своей жизни они научились или ненавидеть барьеры, или бояться их. Процесс переучивания взрослого требует огромного труда.

Разница между установкой барьеров и исправлением

Одна мудрая мать уже взрослых детей как-то наблюдала, как ее молодая подруга мучается со своим малышом. Ребенок просто не желал вести себя прилично! И молодая мать быстро пала духом. Поддерживая решение матери добиться того, чтобы ребенок сидел на стуле самостоятельно, более старшая женщина сказала: «Делай это сейчас, дорогая. Введи его в рамки сейчас, тогда у тебя есть надежда, что ты благополучно переживешь его подростковый период».

Формирование барьеров у маленьких детей — это та самая пресловутая профилактика болезни (которая лучше любого лечения). Чем раньше мы научим ответственности, умению откладывать удовлетворение желаний и устанавливая барьеры, тем легче пойдет, впоследствии жизнь наших детей. Чем позже мы начнем, тем больше усилий придется впоследствии прилагать и им, и нам.

Если ваш ребенок достиг более старшего возраста и у него есть проблемы с барьерами, не падайте духом. Это просто означает, что формирование барьеров натолкнется на более упорное сопротивление. Ребенок, по его собственному разумению, ничего особенного от формирования барьеров не приобретет. Вам придется потратить больше времени, получать больше поддержки от друзей и усерднее молиться! Ниже в этой главе мы рассмотрим соответствующие каждому возрасту задачи в сфере формирования барьеров

Формирование барьеров у детей

Работа по формированию барьеров у детей — это работа по выработке у них чувства ответственности. Обучая их ограничениям, которые влечет за собой ответственность, а также ее ценности, мы обучаем их автономии. Только человек, способный жить самостоятельно, может успешно выполнять все обязанности взрослого.

В Священном Писании много говорится о роли барьеров в воспитании ребенка. Обычно мы называем это дисциплиной. В еврейском и греческом языках это слово, которое ученые переводят как «дисциплина», имеет значение: «учение, обучение». Обучение имеет как позитивные, так и негативные стороны.

К позитивным сторонам дисциплинирования, или обучения, относятся *деятельность, предотвращение (или профилактика) и наставление*. Позитивное дисциплинирование заключается в обучении правильному выполнению своих обязанностей. Отцы должны воспитывать детей «в учении и наставлении Господнем» (Еф. 6:4). К негативным сторонам дисциплинирования относятся *исправление, наказание и последствия*. При негативном дисциплинировании мы предоставляем ребенку возможность пострадать от результатов своих действий и в итоге усвоить урок ответственности: «Злое наказание уклоняющемуся от пути» (Прит. 15:10).

Правильное воспитание включает в себя как профилактическое обучение и практику, так и корректирующие последствия. Например, вы для своей четырнадцатилетней дочери установили, что в десять часов вечера она должна ложиться спать. «Если ты будешь ложиться в десять, то хорошо выспишься и будешь в школе чувствовать себя бодрой». — говорите вы ей. Таким образом вы дисциплинировали ее позитивно. Если после этого она оттягивает время сна до половины двенадцатого, на следующий день вы скажете: «Поскольку вчера ты не легла вовремя, сегодня я не разрешаю тебе пользоваться телефоном». Теперь вы применили уже негативное дисциплинирование.

Почему для успешного формирования барьеров необходимы и кнут, и пряник? Потому что Бог практикует попытку и ошибку, чтобы помочь нам в нашем развитии. Допуская

ошибки и учась на этих ошибках, мы взрослеем.

Практика необходима во всех сферах жизни: в умении кататься на лыжах, писать эссе или работать на компьютере. Без практики не научиться строить прочные, полные любви взаимоотношения, как не научиться с пониманием читать Библию. И это в равной степени относится и к нашему духовному и эмоциональному росту: «Твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (Евр. 5:14). Практика также необходима в формировании барьеров и приобретении чувства ответственности. Наши учителя — это наши ошибки.

Дисциплина — это внешний барьер. Ее предназначение заключается в формировании в наших детях внутренних барьеров. Она обеспечивает внешнюю структуру безопасности до тех пор, пока собственный характер ребенка не перестанет нуждаться в ней. Хорошая дисциплина всегда подталкивает ребенка к более четкой внутренней структуре и к большей ответственности.

Необходимо различать дисциплину и наказание. Наказание — это расплата за неправильный поступок. В юридическом смысле — это штраф за нарушение закона. Однако наказание не оставляет места для практики. Хорошим учителем его не назовешь. Цена слишком высока:

«Возмездие за грех есть смерть» (Рим. 6:23), а «кто соблюдает весь закон и согрешит в одном чем-нибудь, тот становится виновным во всем» (Иак. 2:10). Наказание практически лишает возможности исправлять ошибки.

Однако с дисциплинированием дело обстоит иначе, Дисциплина — это не штраф за ошибку, это соблюдение естественного. Богом установленного закона, предупреждения, что наши действия влекут за собой последствия.

Дисциплина отличается от наказания, потому что Бог перестал наказывать нас. Для всех тех, кто принял Христа как Спасителя, наказание окончилось на кресте: «Он грехи наши Сам вознес Телом Своим на древо» (1 Пет. 2:24). Своими страданиями Христос заплатил за наши грехи. •

Кроме того, у дисциплины и наказания разные отношения со временем. Наказание обращено к прошлому. Оно направлено на взимание платы за грехи и ошибки, совершенные в прошлом. Например, страдания Христа являлись расплатой за грехи людей. Дисциплинирование же, напротив, обращено вперед. Уроки, которые мы благодаря дисциплине извлекаем из своих ошибок, помогают нам не допускать одни и те же ошибки снова и снова. «Се, наказывает нас для пользы, чтобы нам иметь участие в святости Его» (Евр. 12:10).

Каким образом дисциплина помогает нам? Благодаря ей мы можем свободно совершать ошибки, не испытывая страха быть осужденным и потерять любовь: «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе».

* В английском тексте: «дисциплинирует». — Прим. перев.

се» (Рим. 8:1). Свобода, которую мы получили благодаря Кресту, позволяет нам практиковаться без необходимости платить ужасную цену. Единственная опасность — это последствия, но не изоляция или осуждение.

Возьмите, к примеру, мать, которая говорит своей десятилетней дочери: «Ты нагрубила мне опять, и больше я не люблю тебя». Девочка немедленно оказывается в ситуации, исключающей возможность положительного исхода. Она может или восстать и тогда потерять самые важные для нее в жизни взаимоотношения, или уступить и стать внешне послушной, но при этом утратить всякую возможность практиковать навыки конфронтации. А теперь сравните это высказывание матери с другим высказыванием:

«Я никогда не перестану любить тебя. Любовь к тебе всегда в моем сердце. Однако если ты нагрубишь опять, то три дня не выйдешь гулять». Взаимоотношения по-прежнему сохранены. Осуждения нет. И ребенок получает возможность выбора: изменить свое

поведение или пострадать от последствий своей безответственности, при этом не рискуя потерять любовь. Таков путь к зрелости, к способности питаться твердой пищей, — безопасная практика в рамках дисциплины.

Почему дети нуждаются в барьерах

Какие специфические потребности детей удовлетворяются благодаря барьерам? Способность устанавливать барьеры выполняет несколько важных функций. Развитие в ребенке этой способности принесет колоссальные плоды в течение всей его последующей жизни.

Самозащита

Видели ли вы когда-нибудь нечто более беспомощное, чем младенец? Человеческие детеныши гораздо меньше способны позаботиться о себе, чем детеныши животных. Первые месяцы жизни новорожденного предназначены Богом для формирования глубинных душевных связей между ребенком и его родителями (или другим человеком, заботящемся о нем). Ответственность за формирование этих связей ложится на родителей, которые знают, что без их поминутной опеки ребенок просто не выживет. Вся энергия, затраченная в это время, трансформируется в прочную привязанность. В атмосфере любви, теплоты и прочных связей ребенок учится ощущать себя в этом мире в безопасности.

Однако Божий план внутреннего созревания на этом не заканчивается. Мама и папа не могут быть рядом всю жизнь, чтобы заботиться о нем и обеспечивать его всем необходимым. В итоге функция защиты должна перейти к самому ребенку. Став взрослым, он должен уметь защищать себя.

Установка барьеров — это наш способ защиты и *самосохранения* собственной души. Задача барьеров заключается в том, чтобы пропускать внутрь добро и не допускать проникновения зла. Чтобы ребенок был способен принять на себя функцию самозащиты, в нем, пока он еще находится в рамках семьи, должны быть выработаны определенные навыки, такие, как умение, когда необходимо, отказывать, говорить правду и сохранять физическую дистанцию.

Сравните поведение двух двенадцатилетних мальчиков:

Джимми за обедом рассказывает своим родителям:

— Угадайте, что сегодня было? Некоторые ребята и моего класса хотели, чтобы я вместе с ними курил марихуану. Когда я сказал им, что не хочу, они назвали меня сосунком. Я сказал им, что они дураки. Некоторые из них мне нравятся, но если я им не нравлюсь из-за того, что не курю марихуану, то, думаю, они мне не настоящие друзья

Пол вернулся из школы с красными глазами, сбивчивой речью и нарушенной координацией. На вопрос встревоженных родителей, что случилось, он отрицал все, пока наконец не выпалил: «Все это делают. Почему вы ненавидите моих друзей?»

Как Джимми, так и Пол выросли в христианских семьях, в которых все любят друг друга и твердо придерживаются библейских ценностей. Почему же мальчики так отличаются друг от друга? В семье Джимми допускались расхождения во мнениях между родителями и ребенком. Ему давали возможность практиковаться в установлении барьеров даже при общении с матерью и отцом. Бывало, когда мать двухлетнего Джимми держала его на коленях и обнимала, мальчик в какой-то момент начинал беспокоиться и елозить. Борясь со своим собственным импульсом держать ребенка, мать опускала его на пол и говорила: «Хочешь поиграть с машинками?»

Отец Джимми руководствовался той же самой философией. Борясь со своим сыном на полу, он всегда старался уважать внутренние барьеры Джимми. Когда борьба становилась слишком суровой или когда Джимми уставал, он говорил: «Хватит, пап», и папа вставал. Они переходили к другой игре.

Таким образом Джимми практиковался в установлении барьеров. Он усваивал, что когда он испуган, испытывает дискомфорт или хочет что-то изменить, он может сказать «нет». Это

маленькое слово давало ему чувство власти над своей жизнью. Оно избавляло его от чрезмерной уступчивости. Джимми мог произнести его, не навлекая на себя гнев или обиду.

С самого младенчества Джимми усвоил, что его барьеры — хорошая вещь, что он может использовать их для самозащиты. Он научился противиться тому, что для него плохо.

В семье Джимми было разрешено не соглашаться. Когда, к примеру, Джимми спорил с родителями о том, в какое время необходимо ложиться спать, они никогда не лишали его общения и не наказывали за несогласие с ними. Вместо этого они прислушивались к его доводам, и, если они были достаточно вескими, меняли свое решение. В противном случае они настаивали на соблюдении установленных ими барьеров

Кроме того, Джимми было дано право голоса при решении некоторых семейных вопросов. Когда приближалось время совместного вечернего отдыха, родители прислушивались к его мнению по поводу того, следует ли им пойти в кино, поиграть в настольные игры или в баскетбол. Можно ли сказать, что в этой семье не существовало никаких ограничений? Напротив! Это была семья, в которой установленные барьеры принимали всерьез, как навык, который необходимо развивать в детях.

Эта тренировка хорошо подготовила мальчика к сопротивлению злу в «лукавый день» (Еф. 5:16), когда некоторые из друзей Джимми стали давить на него, требуя, чтобы он вместе с ними стал принимать наркотики. Почему Джимми сумел устоять? Потому что к этому времени он имел за плечами десять или одиннадцать лет практики несогласия со значимыми для него людьми. Все эти годы он знал, что может противоречить им, не боясь потерять любовь. Поэтому и с друзьями он вел себя так же — возражал им без страха потерять их.

В семье Пола обстановка была несколько иной. В случае возражения с его стороны существовало два варианта реакции. Мать обижалась, переставала разговаривать с ним и всячески выражала свое недовольство. В эти минуты она говорила с сыном лишь для того, чтобы заставить его чувствовать себя виноватым. Например: «Как ты можешь говорить такое маме, ведь она тебя так любит!» Отец сердился, угрожал и говорил что-нибудь вроде: «Больше не разговаривай со мной, мистер».

Полу не потребовалось много времени, чтобы усвоить, что если он хочет добиваться своего, то должен внешне со всем соглашаться. У него развилась привычка говорить «да», как будто он согласен со всем, что внушали ему родители. Какие бы мысли и мнения у него ни возникали по поводу обеденного меню, выбора телевизионных передач, одежды, времени для сна, он никогда им не возражал. Протест загонялся внутрь.

Однажды, когда он попытался воспротивиться материнским объятиям, которые стали уже слишком утомительными, она сразу же оттолкнула его со словами: «Когда-нибудь ты пожалеешь, что так ранишь материнские чувства». Пола методично приучали не устанавливать барьеры.

Пол на первый взгляд казался довольным и послушным сыном. Однако подростковый возраст — наиболее критический в развитии ребенка. Именно в течение этого нелегкого периода выясняется, какой характер мы воспитали в своем ребенке.

Пол сломался. Он поддался влиянию друзей. Стоит ли удивляться? Кипящее внутри негодование и годы отсутствия барьеров, когда он не мог защитить себя, начали разъедать его уступчивое, удобное для других ложное «я», которое он вынужден был выработать, чтобы выжить.

Принятие на себя ответственности за собственные потребности

В какой-то момент проходившего под моим руководством занятия групповой психотерапии в комнате воцарилась тишина. Я только что задал Дженис вопрос, оставшийся без ответа. Вопрос звучал так: «В чем вы нуждаетесь?» На ее лице выразилась растерянность, затем она задумалась и откинулась на стуле.

Только что Дженис закончила описание недели, полной болезненных для нее событий: муж подал на развод, дети вышли из-под контроля. Кроме того, возникла опасность потерять работу. На лицах участников группы, каждый из которых работал над вопросами привязанности и безопасности, отразилось явное сочувствие. Тем не менее никто из них толком не знал, как тут можно помочь. Так что, задавая свой вопрос, я, по сути, обращался к каждому из них. Но Дженис не могла ответить.

Учитывая воспитание Дженис, это было совершенно естественно. В детстве ей часто приходилось заботиться о чувствах своих родителей. Будучи семейным миротворцем, она вечно гладила кого-то из родителей по взъерошенным «перьям», приговаривая при этом что-то вроде успокаивающего: «Мама, я уверена, что папа не хотел так обижать тебя, у него просто был тяжелый день».

В результате у нее развились привычка к гипертрофированной ответственности за других людей и неумение прислушиваться к своим собственным потребностям. На ее жизни это сказывалось явно отрицательно. Ее внутренний радар, настроенный на потребности и страдания окружающих, работал в полную силу; зато радар, направленный в ее сторону, оказался сломанным. Нет ничего удивительного в том, что она не могла ответить на мой вопрос. Дженис не понимала своих потребностей, которые были даны ей Богом и имели право на существование.

Однако это история имеет счастливый конец. Один из членов группы сказал:

— Окажись я на твоём месте, я бы знал, что мне надо. Мне надо было бы знать, что люди, находящиеся в этой комнате, переживают за меня, что в их глазах моя жизнь не является огромным постыдным провалом. Мне хотелось бы знать, что вы все молитесь за меня и позвольте позвонить на следующей неделе, если мне понадобится поддержка.

Глаза Дженис наполнились слезами. Что-то в этом полном сочувствии высказывании товарища по несчастью задело такие струны ее души, к которым она сама не прикасалась. И она впустила в свою душу утешение от других людей, которые прежде были утешены Богом (2 Кор. 1:4).

История Дженис иллюстрирует второй добрый плод, который приносит формирование в наших детях барьеров: способность быть собственником своих потребностей и самостоятельно нести ответственность за них. По Божьему замыслу мы должны сами определять, когда мы голодны, одиноки, перегружены, нуждаемся в отдыхе, и затем брать на себя инициативу для получения того, в чем нуждаемся. Согласно Священному Писанию, Иисус понимал это. Это видно по тому, что в особо напряженные моменты Своего служения Он покидал толпу, отплывал в лодке, чтобы отдохнуть и набраться сил. В один из таких моментов, устав Сам и видя усталость учеников. «Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного. Ибо много было приходящих и отходящих, так что и поесть им было некогда» (Мк. 6:31).

Барьеры в этом процессе играют ведущую роль. С их помощью мы создаем духовное и эмоциональное пространство между нами и другими людьми. Благодаря барьерам мы чувствуем себя личностью, можем прислушиваться к своим потребностям и понимать их. Без четкого ощущения барьеров трудно отделить свои собственные потребности от потребностей других людей.

Дети, которых учат прислушиваться к своим потребностям и воспринимать их как нечто отдельное от потребностей окружающих, получают истинное преимущество в жизни. Они способны избегать душевных травм, являющихся естественным следствием неумения позаботиться о себе, о своем «я».

Каким образом мы можем помочь детям ощущать свои собственные, индивидуальные потребности? Самое лучшее, что могут сделать в этом отношении родители, — это поощрять словесное выражение потребностей даже в том случае, если они идут вразрез с непосредственными потребностями семьи в целом. Если дети имеют право просить о вещах, которые не соответствуют моральным устоям семьи, то даже если они не получают просимого, у них вырабатывается ощущение собственных потребностей.

Ниже перечислены способы, которыми вы можете помочь своим детям:

- позволяйте им говорить о своем гневе;
- позволяйте им выражать скорбь, чувство потери или печаль, не пытайтесь развеселить их или увести разговор в сторону, отвлечь от их чувств;
- побуждайте детей задавать вопросы и не рассматривать ваши ответы как эквивалент Священного Писания (для этого требуется очень уверенный в себе родитель)
- если ребенок уходит в себя и у него угнетенный вид, выясните причину, спросите о его чувствах, помогите ему выразить негативные чувства словами. Не пытайтесь ради ложного чувства семейной близости изобразить его переживания как нечто незначительное.

Таким образом, чтобы стать собственником своих потребностей, необходимо в первую очередь выявить их. Для этого-то и нужен наш духовный радар. Радар Дженис оказался сломанным, поэтому она не умела выявлять свои потребности.

Затем нужно начать самостоятельно заботиться о себе, а не возлагать это бремя на кого-то другого. Мы должны:

позволять своим детям испытывать на себе болезненные последствия их собственной безответственности и ошибок. В этом заключается «приучение навыком» (Евр. 5:14) и «наказание» (Евр. 12). К тому моменту, когда дети окажутся готовыми покинуть дом, в них должно глубоко укорениться чувство ответственности за собственную жизнь. Они должны придерживаться следующих убеждений:

- преуспею я в жизни или стану неудачником — главным образом зависит от меня;
- хотя мне следует искать утешения и наставления у Бога и других людей, но за свой выбор всегда отвечаю только я;
- хотя на моем поведении сказываются значимые для меня взаимоотношения, я не могу винить в своих проблемах никого, кроме себя;
- хотя я всегда буду оступаться и нуждаться в поддержке, мне ни в коем случае не следует рассчитывать, что какой-нибудь очень ответственный человек будет без конца помогать мне выпутываться из духовных, эмоциональных, финансовых или связанных с взаимоотношениями кризисов.

Чувство, что «моя жизнь зависит только от меня», исходит из стремления Бога научить нас нести ответственность за собственную жизнь. Он хочет, чтобы мы использовали свои таланты продуктивно. Иисус говорит об этом в Своей притче о талантах (Мф. 25:14-30). И это чувство ответственности будет сопровождать нас на протяжении всей нашей взрослой жизни, и даже после смерти, «перед судилищем Христовым».

Вы можете себе представить, как мы будем выглядеть, если откажемся от ответственности за свою собственную жизнь. Какими жалкими покажутся Господу наши оправдания: «Но я вырос в неполной семье», «Мне было одиноко», «У меня было мало энергии». Все эти попытки рационализации будут иметь точно такое же действие, что и оправдания «лукавого и ленивого раба» в притче о талантах. Это вовсе не означает, что воспитание и разнообразные стрессовые факторы не оказывают на нас глубокого влияния, благотворного или губительного. Безусловно, оказывают. Но в итоге все равно мы ответственны за то, что мы делаем с нашими ранеными, незрелыми душами.

Мудрые родители позволяют своим детям проходить через «безопасные страдания». «Безопасные страдания» — это соответствующие возрасту ребенка последствия его поведения. Позволять шестилетней девочке разгуливать по улице после наступления темноты — отнюдь не означает, что вы готовите ее к взрослой жизни. Она принимает решения, которые принимать не готова. Начнем с того, что ее не следует ставить в положение, при котором она вынуждена принимать подобные решения.

Родители Пэт давали своей дочери возможность испытывать безопасные страдания. В начале первого года обучения в колледже они дали ей деньги на карманные расходы на целый семестр. Из этих денег она должна была платить за школьные завтраки, приобретать необходимые вещи и развлекаться. Этой суммы было вполне достаточно и даже несколько больше. На первый взгляд это выглядело как осуществленная мечта подростка. Еще бы —

столько денег, и никто не указывает, как их тратить!

В первый семестр Пэт накупила красивой одежды. Она ходила с друзьями по всяким интересным местам. Она даже несколько раз угощала друзей за свой счет. Это длилось примерно месяц. Оставшиеся два с половиной месяца были довольно скудными. Пэт много времени проводила дома (берегла оставшиеся деньги для школьных завтраков) и лишь изредка носила свои новые платья.

Следующий семестр был лучше, а к началу второго учебного года в колледже у нее уже был банковский счет и сбалансированный бюджет. У Пэт формировались барьеры. Она научилась отказывать себе в желании покупать красивую одежду, дорогую еду и журналы, без которые прежде якобы не могла жить. Она научилась быть ответственной за собственную жизнь. Пэт не оказалась среди тех многочисленных выпускников колледжа, которые после нескольких лет учебы не научились ни готовить, ни убирать, ни вести сбалансированный бюджет, потому что кто-то без конца помогал им выпутываться из различных затруднительных ситуаций.

Важно, чтобы ребенок испытал последствия своих поступков. Это подготовит его к реальной жизни.

Домашние задания — другая сфера, в которой родители могут или помочь ребенку быть ответственным, или создать иллюзию, что родители всегда в трудную минуту возьмут решение проблемы на себя. Нелегко отреагировать правильно, когда ваш ребенок приходит со слезами на глазах и говорит: «Мне к завтрашнему дню надо написать доклад на десять страниц, а я только начал». У нас, любящих родителей, первым душевным порывом будет подобрать материал или организовать его, или напечатать, или сделать все сразу.

Почему мы это делаем? Потому что любим своих детей. Мы всей душой желаем им самого лучшего, так же как Бог желает лучшего нам. И тем не менее, так же, как Бог, который позволяет, чтобы мы испытывали на себе последствия собственных ошибок и неудач, мы иногда должны позволить, чтобы четвертной табель ребенка оказался испорченным плохой оценкой.

Ощущение власти и права выбора

— Я не пойду к зубному врачу, и ты не можешь заставить меня сделать это! — Памела затопала своими одиннадцатилетними ножками и сердито посмотрела на своего отца, Сола, который ждал ее у входной двери.

Раньше на такое проявление своеволия со стороны Памелы Сол отреагировал бы очень резко, сказав что-нибудь вроде: «Ладно, посмотрим», — он силой поволок бы визжащего и упирающегося ребенка в машину.

Однако неоднократное посещение психологической консультации и чтение литературы по вопросам воспитания подготовили Сола к неминуемому. Совершенно спокойно он сказал ей:

— Ты абсолютно права, дорогая. Я не могу заставить тебя идти к зубному врачу. Если ты не хочешь идти, то не должна этого делать. Но помни одно правило: если ты предпочтешь не идти к врачу, то одновременно предпочтешь не идти на завтрашнюю вечеринку. Я, безусловно, с уважением отнесусь к любому твоему решению. Так что, мне позвонить врачу и сказать, что ты не идешь?

На лице Памелы появилось выражение растерянности. Она задумалась на минуту. Затем медленно ответила:

— Я пойду. Но не потому, что кто-то меня заставляет. — Памела была права. Она решила пойти к стоматологу, потому что хотела пойти на вечеринку.

Детям необходимо знать, что они обладают правом выбора. Они должны смотреть на себя не как на безвольную пешку в руках родителей, а как на людей, имеющих право выбирать, желать и поступать по собственной инициативе.

В начале жизни дети абсолютно беспомощны и зависимы. Однако хорошее воспитание направлено на то, чтобы помочь детям научиться думать, принимать решения и менять

обстоятельства своей жизни во всех ее аспектах. Диапазон колеблется от выбора платья, которое будет надето сегодня вечером, до принятия решения по поводу курса в школе. Приобретая умение принимать соответствующие возрасту решения, дети испытывают чувство безопасности и власти над своей собственной жизнью.

Искренне желающие своему чаду добра, обеспокоенные родители пытаются защитить его от необходимости принимать мучительные решения. Они не дают детям падать и расшибать коленки. Их девиз: «Давай я решу это за тебя». В результате у детей атрофируется очень важная часть Божьего подобию, которая должна вырабатываться в их характере: способность к самоутверждению, к внесению желательных для себя изменений. Детям надо понимать, что их жизнь и судьба главным образом определяются ими самими в рамках верховной власти Бога. Это помогает им принимать взвешенные решения, а не уходить от решений вообще. Они учатся заранее просчитывать последствия сделанного выбора, а не возмущаться, что кто-то решил за них, и теперь им не нравятся результаты.

Умение откладывать удовлетворение желаний ради достижения поставленной цели

Слово *сейчас* было создано для маленьких детей. Это измерение, в котором они живут. Попробуйте сказать двухлетнему ребенку, что он получит сладкое завтра. Он не поймет. Для него это означает «никогда». Для новорожденных, по сути, не существует даже понятия «позже». Именно поэтому шестимесячный младенец паникует, когда мама покидает комнату. Он убежден, что она ушла навсегда и никогда больше не вернется.

Тем не менее на каком-то этапе своего развития мы усваиваем смысл слова «позже», начинаем понимать, что значит отказать себе в чем-то хорошем ради другого, более хорошего. Это называется умением *откладывать удовлетворение* своих желаний. Это способность сказать «нет» своим импульсам и желаниям ради какого-то приобретения, которое мы рассчитываем получить позже.

В Священном Писании это умение ценится очень высоко. Бог использует это наше умение, чтобы помочь нам увидеть преимущества планирования и подготовки. Он говорит об Иисусе, «который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел Крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия» (Евр. 12:2).

Как правило, умение откладывать удовлетворение желаний становится актуальным после первого года жизни, поскольку на первом году самым важным является создание эмоциональных связей между родителями и ребенком. Уже в начале второго года жизни можно приступать к интенсивному формированию этого умения. Сладкое можно есть только после обеда, а не до него.

Более старшим детям также необходимо овладевать этим навыком. Семья не может приобрести определенную одежду или предметы развлечения прямо сейчас, поскольку деньги на это появятся позже. Опять же, ценность сформированных в этот период барьеров невозможно переоценить. Позже все вложенные усилия окупятся сторицей. Выработанные с их помощью качества не позволят ребенку стать душевно сломленным человеком, чья жизнь превратилась в хаос. Он не станет безвольным рабом собственных импульсов. Наши дети станут подобны трудолюбивым муравьям, а не лентяям, вечно пребывающим в кризисе (Прит. 6:6"П).

Умение откладывать удовлетворение желаний помогает детям ориентироваться на цель. Они учатся сберегать деньги и время для вещей, играющих для них существенную роль. И то, что они решили приобрести, они ценят. В семье одних моих знакомых сын скопил деньги на свою первую машину. Начал он в тринадцать лет. Тогда с помощью отца он разработал план. Он работал по выходным и во время летних каникул и откладывал часть заработанных денег. Когда ему исполнилось шестнадцать, он наконец приобрел машину. Он ухаживал за ней, как за китайским фарфором. Машина так и сверкала. Он знал цену и поэтому ценил полученный результат (Лк. 14:28).

Уважение ограничений других людей

Уже с самого раннего возраста дети должны уметь принимать ограничения родителей, братьев и сестер, также друзей. Они должны знать, что окружающие далеко не всегда хотят играть с ними и смотреть ту же телевизионную программу, которую смотрят они. Дети должны знать, что мир не вращается вокруг них.

Это важно по двум причинам. Во-первых, умение принимать ограничения других учит нас отвечать за самих себя. Понимание того, что другие люди не всегда будут прибегать по первому нашему зову, помогает нам ориентироваться в первую очередь на себя, а не на других. Это помогает нам самостоятельно нести свои «рюкзаки».

Приходилось ли вам когда-нибудь видеть ребенка, который не может слышать слово «нет», который продолжает ныть, закатывать истерики или обижаться до тех пор пока не добьется своего? Проблема заключается в том, что чем дольше мы будем ненавидеть ограничения других людей и противиться им, тем в итоге более зависимыми от них станем. Мы ждем, пока о нас позаботятся другие люди, вместо того чтобы самим позаботиться о себе.

Однако Бог устроил жизнь таким образом, что она во всех случаях учит нас этой истине. Только учитывая ее, люди могут уживаться на этой планете. Рано или поздно кто-нибудь скажет нам «нет», которое мы не сможем про-

игнорировать. Это неизменная часть жизни. Ниже приведен список тех «нет», которые человеку приходится последовательно слышать, если он упорно противится ограничениям других людей:

1. «Нет» родителей;
2. «Нет» братьев и сестер;
3. «Нет» школьных учителей;
4. «Нет» школьных друзей;
5. «Нет» начальников;
6. «Нет» мужа или жены;
7. «Нет» проблем со здоровьем, возникающих в результате переедания, алкоголизма или безответственного поведения;
8. «Нет» полиции, суда или даже тюрьмы.

Некоторые люди уже в раннем возрасте учатся принимать ограничения. Однако другим приходится пройти весь этот список, вплоть до последнего. Только тогда до них начинает доходить, что от необходимости принимать жизненные ограничения никуда не уйти. «Перестань, сын мой, слушать внушения об уклонении от изречений разума» (Прит. 19:27). Многие не поддающиеся никакому контролю подростки не взрослеют до тех пор, пока не достигнут тридцатилетнего возраста. К этому времени они устают от отсутствия постоянной работы и стабильного дома. Чтобы повзрослеть, им нужно испытать финансовый кризис и даже некоторое время пожить на улице. Со временем они начинают добиваться продвижения в карьере, копить деньги, взрослеть. Постепенно они учатся принимать ограничения жизни.

Какими бы суровыми мы себя ни считали, всегда найдется кто-то более суровый. Если мы не научим наших детей принимать «нет», то за нас это сделает кто-то, кто любит их гораздо меньше. Кто-то более жесткий, более сильный. Большинство родителей, безусловно, предпочли бы уберечь своих детей от лишних страданий. Чем раньше мы привьем им умение принимать ограничения, тем лучше.

Есть и вторая, более существенная причина, по которой мы должны учить детей принимать ограничения других. Она заключается в следующем: *способность уважать ограничения окружающих помогает детям любить*. В самом своем корне идея уважения личностных барьеров других является базой для сочувствия и любви. Только уважая барьеры другого человека, можно любить его так, как мы хотим, чтобы любили нас. «Нет» ребенка необходимо уважать. Этим мы проявляем милосердие по отношению к нему. Тогда впоследствии он сможет так же милосердно относиться к другим. Сочувственно относясь к

потребностям других, человек растет в своей любви к Богу, эта любовь становится глубже и проникновеннее: «Будем любить ЕГО, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19).

Возьмем, к примеру, такой случай. Ваш шестилетний сын нечаянно, совершенно не думая об этом, попадает мячом вам в голову. Удар довольно сильный. Проигнорировав это или сделав вид, что вам не больно, вы создадите у ребенка ложное впечатление, что его поступки никак *не* влияют на других людей. Тогда у него не выработается ни чувства ответственности, ни привычки прислушиваться потребностям и страданиям окружающих. Однако если вы ему скажете: «Я знаю, что ты сделал это не нарочно, но мяч сильно ударил меня. Постарайся быть более осторожным, то такой фразой вы, не осуждая ребенка, дадите ему понять, что он может причинить своим близким боль и что его поступки не проходят без последствий.

Если этот принцип не усвоен, то ребенку трудно вырасти любящим человеком. Зачастую такие дети становятся эгоистичными и властными людьми. В этом случае взросление проходит более болезненно. Одного моего клиента в семье научили игнорировать ограничения другие людей. Он стал манипулировать людьми и в итоге очутился в тюрьме за кражу. Однако эта ситуация, при всей своей болезненности, научила его состраданию.

— Я действительно никогда не думал, что другие люди тоже испытывают боль, что у них есть свои потребности, — как-то сказал он мне. — Меня воспитывали так, как будто весь мир принадлежит мне. Я был для себя Номером Один. И когда мой недостаток уважения к потребностям других людей столкнулся с жизненным сопротивлением, в душе у меня что-то изменилось. В моем сердца открылся уголок для других людей. Я не игнорировал свои собственные потребности, однако впервые у меня в душе что-то сдвинулось с мертвой точки. Я начал испытывать искреннее чувство вины за вред, который своими поступками причинил жене и всей семье.

Долгий ли путь ему осталось еще пройти? Безусловно. Но он стоял на правильном пути. Хотя он и начал принимать барьеры довольно поздно, однако это положило начало тому, чтобы он стал по-настоящему, по-библейски любящим человеком.

Соответствующие возрасту барьеры

Если это первая глава, которую вы, просмотрев содержание, открыли, то весьма вероятно, что у вас есть дети. Не исключено также, что при воспитании детей вам приходится сталкиваться с трудностями именно в области барьеров. А может быть, вы читаете эти страницы просто для того, чтобы предотвратить проблемы. Но, скорее всего, вы из-за чего-то страдаете и ищете способа облегчить свои страдания. Может быть, ваш новорожденный все время плачет. Или двух-, трехлетний сын командует в доме. Или ваш ребенок учится в первом классе, и учителя постоянно жалуются на его поведение. Или в четвертом — и грубит вам. А может быть, он уже заканчивает школу, и вы недавно узнали, что он пьет.

Все эти проблемы показывают, что у вас есть трудности с барьерами. И в данном разделе дается общее представление о том, на каком этапе формирования барьеров должен находиться ребенок во всех возрастных периодах, начиная от рождения. Нам, родителям, необходимо принимать во внимание потребности и способности ребенка на каждой стадии развития. Тогда мы не будем требовать от него того, что он сделать не в силах, или, напротив, требовать слишком мало.

Ниже приводятся этапы, которых должен достичь ребенок в различных стадиях своего развития. Возрастные задачи ребенка от рождения до трех лет более детально рассматриваются в главе 4, где речь идет о формировании барьеров - в детском возрасте.

От рождения до пяти месяцев

На этом этапе новорожденному необходимо установить прочные эмоциональные связи с матерью и отцом (или другим человеком, который заботится о нем). В этот период ребенок должен выработать ощущение причастности к кругу любящих людей, а также ощущение безопасности. Он должен почувствовать, что нужен в этом мире. Установление ограничений

пока не входит в повестку дня. Основная задача родителей — создать у ребенка чувство безопасности и защищенности.

Единственный реальный барьер в этот период — это успокаивающее присутствие матери. Она защищает младенца. Она должна помогать ему справляться с очень интенсивными, противоречивыми и зачастую пугающими чувствами. Если ребенка предоставить самому себе, то одиночество и отсутствие внутренней структуры будут действовать на него ужасающе.

В течение многих веков матери, включая мать Иисуса, плотно пеленают своих младенцев. Пеленание не дает ребенку замерзнуть и одновременно с этим помогает ему чувствовать себя в безопасности. Пеленки в данном случае играют роль внешнего барьера. Благодаря им ребенок знает, где начинается и где заканчивается его территория. Очень часто, находясь без пеленок, новорожденные паникуют. Причиной паники становится потеря защиты.

Некоторые христианские учителя требуют внедрения в жизнь воспитательных теорий, согласно которым младенца надо кормить и держать на руках по расписанию. Они делают это с самыми лучшими намерениями, обосновывая свои призывы тем, что такими методами ребенка приучают не плакать и не требовать утешения. Если ребенок чего-то добивается своим плачем, утверждают они, то это означает, что ситуацию «контролирует он, а не родители», или что «плач является доказательством эгоистичной и греховной природы ребенка». Такие теории могут быть чрезвычайно разрушительными, если не понимать их в свете Библии и не учитывать при их применении потребности ребенка на каждом этапе его развития.

Когда четырехмесячный малыш плачет, то этим он пытается выяснить, является ли мир безопасным местом.

Младенец в одиночестве испытывает состояние глубокого ужаса. Он еще не научился чувствовать себя спокойно, когда поблизости никого нет. Брать его на руки и кормить в соответствии с каким-то «расписанием», не учитывая его потребностей, — то же самое, что «осуждать невинного» (Мф. 12:7).

«Я не стал брать свою четырехмесячную дочку из кроватки, когда она плакала, и она перестала плакать», — таково типичное утверждение. Это вполне может соответствовать истине. Однако не исключено, что причиной прекращения плача стала младенческая депрессия — состояние, при котором ребенок утрачивает всякую надежду и замыкается в себе. «Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце» (Прит. 13:12).

Начинать вырабатывать у ребенка умение откладывать удовлетворение своего желания следует на втором году жизни, когда между матерью и ребенком установлена прочная, ощущаемая им связь. Сначала создайте фундамент безопасности, а затем начинайте «воспитывать». Как благодать всегда предшествует истине (Ин. 1:17), привязанность должна предшествовать разлуке.

От пяти до десяти месяцев

Как было сказано в четвертой главе» дети во второй половине первого года жизни проходят через стадию «вылупления из яйца». Они узнают, что «мама и я — не одно и то же». За пределами скорлупы находится пугающий и в то же время манящий мир. В этот мир дети в буквальном смысле слова выползают. Хотя у них по-прежнему сохраняется колоссальная потребность в близком и любящем существе, на которое можно положиться, они начинают уходить от состояния неразрывного единения с матерью.

Чтобы помочь своим детям в формировании барьеров на этой стадии, родители должны поощрять их стремление к независимости, оставаясь в то же время надежными «якорями». Позвольте ребенку очаровываться чем-то или кем-то, кроме вас. Сделайте свой дом безопасным полем для исследований ребенка. Однако это вовсе не значит, что теперь можно пренебречь глубокой привязанностью, необходимой для формирования фундамента личности ребенка. У него все еще нет внутренних корней, нет надежной почвы. Обрести все это по-

прежнему остается основной задачей ребенка. Вам надо чутко прислушиваться к потребностям ребенка, с одной стороны — удовлетворяя потребность в личностных связях и эмоциональной безопасности, а с другой — позволяя ему смотреть в большой мир, где есть уже не только вы.

Для многих матерей этот переход ребенка — от полной любви только к ней к увлеченности окружающим миром — психологически очень труден. Потеря такой близости тяжела, особенно после долгих месяцев беременности и последующих за ними родов. Однако мать, которая подходит к воспитанию ребенка ответственно, постарается удовлетворить свою собственную потребность в близости с помощью других, взрослых людей. Она будет поощрять «вылупление» ребенка, зная, что тем самым подготавливает его в будущем «оставить мать и отца и прилепиться к...»

На этом этапе у большинства младенцев еще не выработана способность понимать слово *нет* и должным образом на него реагировать. Если ребенок начинает делать что-то для себя потенциально вредное, то самое лучшее — взять его на руки и перенести в более безопасное место.

От десяти до восемнадцати месяцев

На этой стадии, стадии «практики», ребенок учится не только говорить, но и ходить, и у него появляется масса возможностей. Мир для него — это полная чудес «ракушка». Он проводит массу времени в поисках способа открыть ее, исследовать ее содержимое и поиграть с ней. Теперь он уже обладает эмоциональными и познавательными способностями, которые необходимы, чтобы понимать слово «нет» и реагировать на него.

Барьеры на этом этапе начинают играть все более важную роль. Ребенок должен формировать свои собственные барьеры и одновременно приучаться к внешним барьерам. В этом возрасте по-настоящему важно дать ребенку суметь развить ту самую «мышцу», которая поможет ему произносить слово «нет». «Нет» — это способ вашего ребенка выяснить: хорошо ли самому нести ответственность за собственную жизнь, или из-за этого можно потерять любовь близкого человека. Учитесь радоваться каждому «нет» своего ребенка.

В то же время на вас возложена и другая задача, требующая деликатного подхода. Надо помочь ребенку осознать, что он вовсе не центр вселенной и что в жизни есть ограничения. Но это надо сделать так, чтобы не угасить в нем радость, не лишить его зарождающегося интереса к миру.

От восемнадцати до тридцати шести месяцев

Теперь ребенок стремится к достижению другой, тоже очень важной цели. Он учится брать на себя ответственность за свою, отдельную от других, но в то же время связанную с родителями душу. Он начинает понимать, что в жизни есть ограничения и что самостоятельность вовсе не означает отсутствия привязанности. На этой стадии перед ним стоит задача развить следующие способности:

— быть эмоционально привязанным к другим людям, при этом не лишаясь собственного «я» и свободы существовать отдельно;

— в случае необходимости говорить окружающим «нет», не боясь при этом потерять их любовь;

— принимать «нет» других.

В возрасте от восемнадцати до тридцати шести месяцев ребенок должен научиться быть автономным. Он хочет освободиться от родительской власти, но это желание вступает в конфликт с его глубокой зависимостью от родителей. Мудрые родители помогут ребенку обрести ощущение своей индивидуальности, принять потерю ощущаемого, прежде неограниченного могущества и при этом сохранить привязанность к близким.

На этой стадии, чтобы способствовать правильному формированию барьеров у ребенка, вам нужно уважать его «нет» во всех случаях, когда это не противоречит здравому смыслу, но

в то же время твердо добиваться соблюдения ограничений, установленных вами. Очень легко поддаться желанию выиграть все стычки. Но их просто-напросто слишком много. Кончится тем, что вы проиграете битву, потому что выпустите из виду главное — привязанность. Не тратьте понапрасну энергию, пытаясь контролировать каждый случайный водоворот в реке вашей домашней жизни. Тщательно выбирайте битвы, которые хотите выиграть, и сосредоточивайтесь лишь на самых главных.

Мудрые родители будут радоваться вместе с ребенком процессу познания, однако вместе с тем будут последовательно и неизменно добиваться соблюдения границ. В этом возрасте дети в состоянии усвоить заведенные в доме порядки и правила, а также понять, что их нарушение влечет за собой определенные последствия. Ниже приведен хорошо себя зарекомендовавший процесс дисциплинирования:

Первое нарушение. Объясните ребенку, что на покрывале рисовать нельзя. Постарайтесь помочь ему удовлетворить свою потребность каким-то другим способом, например, с помощью книжки-раскраски или просто стопки чистой бумаги. Пусть он рисует на бумаге, а не на постельном белье.

Второе нарушение. Снова скажите ребенку «нет» и предупредите о последствиях. Это может быть, к примеру, перерыв на несколько минут или запрещение рисовать весь остаток дня.

Третье нарушение. Сделайте то, о чем предупреждали, объясните, почему вы это сделали, затем дайте ребенку несколько минут на гнев. Пусть он уйдет в другую комнату, если хочет, и там сердится.

Утешение и восстановление близости. Возьмите ребенка на руки и утешьте его, тем самым восстанавливая близость между вами и ребенком. Это поможет ему отличить последствия от потери любви. Болезненные последствия ни в коем случае не должны включать в себя потерю близких отношений.

От трех до пяти лет

Эта фаза характеризуется формированием сексуальной роли ребенка. Каждый ребенок отождествляет себя с родителем своего пола. Маленькие мальчики хотят быть похожими на папу, а маленькие девочки — на маму. В то же самое время они испытывают чувство соперничества по отношению к родителю своего пола и желают жениться или выйти замуж за родителя противоположного пола. Таким способом они готовятся к своей сексуальной роли во взрослой жизни.

На этой стадии очень важна родительская работа по формированию барьеров. Мягко, но в то же время решительно вводя процесс в определенные рамки, матери должны позволить дочерям отождествлять себя с собой и соперничать. Необходимо также вести правильную политику по отношению к собственническим чувствам сыновей, давая им понять: «Я знаю, что ты хочешь жениться на маме, но мама замужем за папой». Аналогичную работу надо проводить и отцам по отношению к своим сыновьям и дочерям. Этим вы поможете детям отождествлять себя с родителем своего пола и приобретать соответствующие свойства.

Родители, которых пугает эта развивающаяся сексуальность детей, часто критикуют сильные детские желания. Их собственный страх заставляет их нападать на ребенка или стыдить его. В результате ребенок начинает подавлять свою сексуальность. Бывает и другая крайность, когда родитель эмоционально, а то и физически соблазняет ребенка противоположного пола. Мать, говорящая сыну: «Папа не понимает меня, только ты можешь меня понять», — путает в мальчике его сексуальную роль на многие годы. Мудрым родителям необходимо поддерживать баланс, с одной стороны, создавая благоприятные условия для проявления сексуальной роли, а с другой — соблюдая четкие барьеры между родителем и ребенком.

От шести до одиннадцати лет

В течение периода, называемого латентным, или подготовительным, ребенок готовится к предстоящему рывку в подростковый возраст. Эти годы — последние годы настоящего детства. Период очень важный. Ребенок с помощью занятий в школе и игр учится ориентироваться в стоящих перед ним задачах, а также общаться со сверстниками своего пола.

Дни ребенка заполнены познавательной работой и общением с друзьями. Вместе с тем этот период ставит свои собственные задачи и перед родителями. Вам необходимо помочь детям заложить фундамент основных, нуждающихся в обязательном исполнении дел, включающий в себя выполнение школьных домашних заданий, какой-то работы по дому и занятия по интересам. Дети должны научиться планировать, усваивать навыки самодисциплины, которые помогут им не бросать работу незаконченной. На этой стадии дети должны постепенно учиться откладывать удовлетворение своих желаний, иметь определенные цели и распоряжаться своим временем.

От одиннадцати до восемнадцати лет

Подростковый период — это последний шаг, предшествующий взрослости. Это время полового созревания, проявления склонностей, выбора профессии, выбора ценностей, на которые человек будет ориентироваться в будущем. Для родителей и для ребенка это время может стать волнующим и вместе с тем радостным.

К этому моменту уже должен начаться процесс качественного изменения взаимоотношений между родителями и ребенком. Меняются все аспекты взаимоотношений. Вы уже должны не контролировать ребенка, а влиять на него. Вы увеличиваете степень его свободы и степень ответственности, пересматриваете ограничения и последствия, при этом проявляете большую гибкость.

Все эти перемены напоминают обратный счет, предшествующий запуску космического корабля. Вы готовитесь к «запуску» юного существа в мир. Мудрые родители всегда помнят о неминуемо надвигающемся моменте, когда подростки отправятся во взрослый мир. Поэтому не следует спрашивать себя: «Как добиться, чтобы мой ребенок хорошо вел себя?», а лучше спросите: «Как я могу помочь ему подготовиться к самостоятельной жизни?»

Подростки должны как можно больше устанавливать своих собственных барьеров: в сфере взаимоотношений, распорядка дня, моральных и прочих ценностей и финансов. И если они нарушают свои барьеры, то должны испытывать на себе все те последствия, которые испытывает в таких случаях живущий самостоятельно человек. У семнадцатилетнего юноши, которого все еще дисциплинируют с помощью отказа смотреть телевизор и пользоваться телефоном, могут возникнуть очень серьезные проблемы через год, когда он поступит в колледж. Профессора, деканы и коменданты общежития не налагают ограничений такого рода; они прибегают к другим методам: ставят низкие оценки, оставляют по два года на одном курсе и исключают из учебного заведения.

Если ваш ребенок, находящийся сейчас в подростковом возрасте, не получил должного воспитания в сфере барьеров, то вы, возможно, испытываете чувство растерянности* Вы не знаете, что делать. Вам следует сначала понять, в чем проблема. Если у подростка недостаточно развита способность слышать и говорить «нет», то хорошие результаты часто приносит уточнение домашних правил и последствий за их нарушение. Даже и сейчас, за несколько последних лет пребывания подростка дома, вы можете еще многое успеть.

Однако бывают и более серьезные случаи. Вам следует насторожиться, если вы заметите какой-то из следующих симптомов (или сразу несколько):

- изоляция подростка от членов семьи;
- угнетенное настроение;
- непослушание, протест;
- непрекращающийся конфликт с семьей;
- неподходящие друзья;

- школьные проблемы;
- пере- или недоедание;
- употребление алкоголя;
- употребление наркотиков;
- суицидные идеи или поступки.

Многие родители, сталкиваясь с этими проблемами, реагируют или слишком большим, или слишком малым количеством ограничений. Слишком строгие родители рискуют разорвать связь между почти взрослым подростком и семьей. Снисходительные родители стремятся стать лучшим другом подростка, в то время как ему нужен человек, которого он мог бы уважать. В такой ситуации родителям следует обратиться за консультацией к специалисту по подростковым проблемам. Ставки слишком высоки, чтобы можно было пренебрегать профессиональной помощью.

Способы дисциплинирования

Многие родители не знают, как научить своих детей уважать установленные ими ограничения. Они прочитывают бесчисленное количество книг и статей о различного рода наказаниях, ограничениях. Хотя эта проблема и выходит за рамки обсуждаемых в данной книге вопросов, все же несколько советов смогут помочь ищущим ответа родителям:

1. Последствия поступков предназначены для того, чтобы усилить в ребенке чувство ответственности и контроля за свою жизнь. Дисциплина, в результате которой ребенок чувствует себя еще более беспомощным, несколько не помогает. Шестнадцатилетняя девушка не поймет, что учиться необходимо, если вы будете силой тащить ее в класс. И через два года, когда она поступит в колледж, ей придется столкнуться с определенными трудностями. Гораздо больше шансов на успех имеет система наград и последствий, которая поможет ей выбрать наиболее подходящее для нее учебное заведение.

2. *Последствия должны соответствовать возрасту.* Вам нужно задаться вопросом: какой смысл я вкладываю в дисциплинирование? К примеру, шлепанье унижает и сердит подростка; однако для четырехлетнего ребенка оно может оказаться полезным и способствовать формированию его внутренней структуры, если, разумеется, правильно его применять.

3. *Тяжесть последствий должна соотноситься с тяжестью проступка.* Закон предусматривает различные сроки тюремного заключения за различные преступления. Так же и вы должны уметь отличать мелкие проступки от серьезных нарушений. Иначе самые суровые наказания лишаются смысла.

Один клиент как-то сказал мне; «Меня секли и за мелочи, и за серьезные проступки. Поэтому я перестал мелочиться и начал «шалить» только по-крупному. У меня просто сложилось впечатление, что так эффективнее». Если вас все равно приговорили к смертной казни, то какой смысл быть хорошим?

4. *Целью внешних барьеров является выработка у ребенка внутренней мотивации, при которой он сам устанавливает правила игры» и сам пожинает последствия за их нарушения.* Успешное воспитание говорит о том, что наши дети спокойно встают утром с постели, идут в школу, сочувствуют и помогают другим, потому что это важно для них самих, а не только для нас. Истинное взросление приходит только в тот момент, когда любовь и ограничения являются неотъемлемыми частями характера ребенка. Иначе мы воспитываем уступчивых попугаев, которые со временем разрушат самих себя.

На родителей возложена ответственность, требующая чрезвычайно серьезного и трезвого подхода: выработать в ребенке стремление устанавливать свои собственные барьеры и научить его уважать барьеры других людей. Эта ответственность серьезна, потому что так

говорит Библия;

«Не многие делайтесь учителями, зная, что мы подвергнемся большему осуждению» (Иак. 3:1).

Разумеется, нет никакой гарантии, что к нашим наставлениям прислушаются. На детях лежит ответственное слушать и учиться. Чем они старше, тем в большей степени ответственны. Все же, разбираясь в своих собственных проблемах с барьерами, неся за них ответственность и продвигаясь в духовном развитии, мы будем иметь больше уверенности в том, что наши дети овладеют умением соблюдать свои и чужие барьеры. Когда они войдут во взрослый мир, это умение понадобится им каждый день.

11. Барьеры и работа

В воскресной школе мы проходили тему об Адаме и Еве и о грехопадении. Тогда я узнал, что грехопадение стало началом всего «плохого». В этот день, вернувшись домой, я сказал матери: «Мне не нравятся Адам и Ева. Если бы не они, мне не пришлось бы убирать свою комнату!»

В восемь лет работа не доставляет удовольствия и, следовательно, она была плоха. А раз она плоха, значит виноват в ней Адам. Незатейливая богословская теория маленького мальчика. Но по сути она представляла собой юношескую ересь. На самом деле работа существовала и до грехопадения; она изначально была задумана Богом как часть человеческой жизни. По Его замыслу, люди должны делать две вещи — обладать и владычествовать (Быт. 1:28). Земля является их владением, и они должны правильно управлять ею. Это очень похоже на работу!

Но поскольку Эдем был раем, работа в нем была несколько иной. Трудности с работой у нас возникли только после грехопадения. Бог сказал Адаму: «Проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей. Терние и волчцы произрастят она тебе; и будешь питаться полевою травою. В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят; ибо прах ты, и в прах возвратишься» (Быт. 3:17-19).

Другие аспекты грехопадения также сказались на нашей работе. Например, часто люди отказываются признавать свое своим. В данном случае речь идет о том, что люди воспринимают работу как нечто внешнее и навязанное. В предыдущих главах мы обсуждали проблему, когда человек отказывается нести ответственность за принадлежащее ему. Это началось в Эдемском саду, когда Адам и Ева попытались переложить вину за совершенный грех на кого-то другого. Адам винил Еву; Ева винила змея (Быт. 3:11-13). Ими руководило стремление отвести от себя подозрение. Тенденция винить других стала ключевой проблемой в нашем отношении к работе.

Грехопадение также отняло у людей любовь к работе. До грехопадения Божья любовь окружала Адама. Он работал, пронизанный Божьей любовью. После грехопадения им уже больше не руководила совершенная любовь. Теперь работа стала для него проклятием, частью закона. Порождаемое любовью «хочу» превратилось в порождаемое законом «должен».

Павел говорит, что это законное «должен» усиливает в нас желание воспротивиться (Рим. 5:20). Мы гневаемся на то, что должны делать (Рим. 4:15). Нам хочется сделать противное тому, что мы должны (Рим. 7:5). Все это усугубляет неумение человека нести ответственность за свои по-, ступки и работать эффективно, разумно распоряжаясь талантами, совершая правильный выбор, поступая достойно, но. Нет ничего удивительного в том, что у нас возникают проблемы с работой.

В этой главе мы обсудим, каким образом барьеры помогут разрешить многие проблемы, связанные с работой, а также находить в работе больше удовлетворения и получать от нее удовольствие.

Работа и формирование характера

У христиан часто бывает искаженное представление о работе. Многие считают, что если работа не связана со «служением» — значит она мирская, светская. Однако такая точка зрения искажает библейскую картину. У каждого из нас, а не только у тех, кто целый день работает в церкви, есть дары и таланты, которыми мы можем внести свой вклад в развитие человечества. У всех нас есть склонность, призвание (само это слово означает, что мы призваны к служению). Где бы мы ни работали, что бы ни делали, все мы должны делать для Господа (Кол. 3:23).

Своими притчами о работе Иисус учит нас духовно развиваться. Контекст этих притч составляют деньги, выполненная (или невыполненная) работа, добросовестное выполнение обязанностей, честность на работе. Все эти притчи учат профессиональной этике, основанной на любви под суверенным правлением Бога.

Работа — это духовная деятельность. Работая, мы отражаем в себе образ Божий, поскольку Он Сам — Работник. Управляющий, Творец. Он развивает. Он служит и исцеляет. Быть христианином — значит быть сотрудником Бога в человеческом сообществе, отдавать другим и находить в этом истинное удовлетворение.

Новый Завет учит, что работа предлагает нечто большее, чем временное удовлетворение и награду на земле. Работа — это поле развития нашего характера, подготовка к нашему вечному труду. Имея это в виду, давайте поговорим о том, каким образом установка барьеров поможет нам в духовном развитии на рабочем месте.

Проблемы на рабочем месте

Работая в качестве консультанта, я убедился, что многие трудовые споры уходят своими корнями именно в недостаток барьеров. Если бы каждый отвечал за свою собственную работу и устанавливал четкие барьеры, то большинства проблем, по крайней мере тех, о которых мне довелось слышать, просто-напросто не существовало бы.

Давайте посмотрим, каким образом барьеры могут разрешить некоторые самые распространенные проблемы на работе.

Другой человек перекладывает на вас свои обязанности

Сьюзи — помощник администратора в небольшой компании, занимающейся организацией курсов повышения квалификации для работников фабрик и заводов. Она отвечает за комплектацию курсов и расписание занятий. Ее сотрудник, Джек, отвечает за учебные помещения и пособия. Он также устанавливает необходимое оборудование и заказывает еду. Совместными усилиями Сьюзи и Джека дела шли неплохо.

В течение нескольких месяцев Сьюзи с большим энтузиазмом отдавалась работе. Но вскоре начала терять энергию. В конце концов ее подруга и коллега, Линда, почувствовала неладное и попыталась выяснить, в чем дело. Сначала Сьюзи не могла указать на конкретную проблему. Затем поняла: проблема заключается в Джеке!

Джек без конца просил Сьюзи то «забрать это для меня, раз уж ты все равно едешь», то «завезти этот ящик с пособиями в мастерскую». Джек потихоньку перекладывал свои обязанности на Сьюзи.

— Тебе надо перестать делать за Джека его работу, — сказала Линда Сьюзи. — Просто делай свое дело и не беспокойся о Джеке.

— Но что если в результате все пойдет наперекосяк? — спросила Сьюзи.

Линда пожала плечами.

— Тогда винить будут Джека. Ты-то здесь при чем? Ты не должна выполнять его обязанности.

— Но Джек рассердится на меня. если я перестану ему помогать, — возразила Сьюзи.

— Ну и пускай сердится, — ответила Линда. — Гнев Джека не повредит тебе так, как может повредить его привычка перекладывать свои обязанности на других.

Сьюзи прислушалась к этому совету и начала ограничивать Джека в его просьбах. Она

сказала ему: «На этой неделе у меня не будет времени, чтобы привозить твои материалы». А когда Джек, делая все сам, перестал успевать, Сьюзи сказала: «Мне очень жаль, что ты не сделал эту работу раньше, и я понимаю, что у тебя сейчас трудное положение. Может быть, в следующий раз ты сумеешь лучше спланировать свое время. Но это твоя работа, а не моя».

Некоторые преподаватели сердились, что необходимое для их занятий оборудование не установлено. Клиенты сердились, что во время перерывов не было завтраков. Начальник выяснил, что виновен Джек, и потребовал, чтобы он исправил положение или искал себе другую работу. В итоге Сьюзи опять стала работать с удовольствием, а Джек начал относиться к своим обязанностям более ответственно. И все благодаря тому, что Сьюзи установила барьеры и неуклонно добивалась их соблюдения.

Если какой-то человек перекладывает на вас свои обязанности и это вызывает у вас гнев и беспокойство, то вам необходимо подумать о своих собственных чувствах. Поймите, в вашем недовольстве виноват не другой человек, а вы сами. В данном конфликте, как и в любом другом, связанном с барьерами, вам надо в первую очередь нести ответственность за самого себя.

Вы также должны действовать ответственно и *по отношению* к своему коллеге. Подойдите к нему и объясните ситуацию. Когда он обратится к вам с просьбой сделать что-то, что не входит в круг ваших обязанностей, скажите «нет». Если он и в дальнейшем будет подходить к вам с подобными просьбами, не идите у него на поводу. Если ваш отказ вызовет у него гнев, не отступайте, будьте тверды в отношении своих барьеров, но в то же время посочувствуйте ему в его гневе. Не начинайте сердиться в ответ. Отвечая гневом на гнев, вы уподобляетесь этому человеку, втягиваетесь в его игру. Соблюдая эмоциональную дистанцию, скажите:

«Мне очень жаль, что это огорчает тебя, но я не обязан выполнять эту работу. Я надеюсь, ты справишься».

Если он будет продолжать настаивать и спорить, скажите ему, что больше не хотите обсуждать этот вопрос. А если он захочет поговорить с вами о чем-нибудь другом, всегда с удовольствием побеседуйте с ним. Не попадайтесь в ловушку самооправданий, не начинайте приводить доводы в пользу того, почему вы не можете выполнять его работу. Начав оправдываться, вы легко сойдете на тропу его представлений, будто вы должны выполнять его работу, если в состоянии это сделать. А он уж приложит все усилия, чтобы убедить вас в этом. Вы никому не обязаны объяснять, почему не желаете делать чужую работу.

Часто бывает так, что слишком ответственные люди, работающие бок о бок с недостаточно ответственными, страдают от последствий безалаберности своих коллег. Без конца доделывая не выполненную ими работу или помогая выбраться из сложных ситуаций, такие «спасатели» уже не получают удовольствия ни от своей собственной работы, ни от взаимоотношений с людьми, помощь которым отнимает у них столько сил. Этим они не только вредят;

самим себе, но и препятствуют духовному развитию другого человека. Если вы относитесь к такому разряду людей, то вам просто необходимо учиться устанавливать барьеры.

Однако иногда может сложиться ситуация, при которой ваш коллега действительно нуждается в помощи. Нет ничего плохого или несправедливого в том, чтобы помочь в трудную минуту ответственному человеку, или в особых случаях пойти на уступки человеку, который мудро использует предоставленные ему преимущества и исправит сложную ситуацию. В данном случае помощь и уступки — проявление любви, а в хороших коллективах и компаниях любовь играет решающую роль.

В нашей больнице имеется целый штат психологов. В процессе работы мы часто заменяем друг друга на дежурствах, Но если один из нас начнет вдруг пользоваться этой ситуацией, то остальным придется пресечь его. Выполняя за него работу, мы бы не помогли ему, а, напротив, способствовали бы укоренению в нем неправильных установок.

Услуги и жертвы — это часть христианской жизни, а укоренение неправильных

установок не имеет никакого отношения к этому. Выявить грань между первым и вторым не так уж сложно. Если в результате вашей помощи человек становится лучше — значит это любовь. Если хуже — это нечто другое. Библия требует ответственных поступков со стороны того человека, которому оказывают помощь. Если ответственных поступков не наблюдается даже спустя какое-то время, установите ограничения (Лк. 13:9).

Слишком много сверхурочной работы

Когда я только-только начал свою работу в качестве практикующего консультанта, я нанял женщину на двадцать часов в неделю управлять офисом. На второй день ее работы в офисе я дал ей целую кипу документов на обработку. Минут через десять она постучала ко мне в кабинет. В руке у нее были бумаги.

— Чем могу помочь. Лори? — спросил я.

— У вас проблема, — отвечала она.

— У меня? Что такое? — поинтересовался я, не имея даже смутного представления, о чем она говорит.

— Вы наняли меня на двадцать часов в неделю, а дали работы на все сорок. Какую половину работы вы предпочитаете, чтобы я выполнила?

Она права. У меня действительно была проблема. Я не вполне справлялся с рабочей нагрузкой. Надо было или потратить больше денег на помощь, или урезать планы, или нанять кого-то еще. Эта проблема действительно была *моя*, а не ее. И я должен был сам разрешить свою проблему. Лори сказала мне то же, что говорит висящий во многих учреждениях плакат: «Неумелое планирование твоих дел не должно отражаться на других».

Многие начальники не столь удачливы. Служащие берут на себя ответственность за их неумение планировать и никогда не устанавливают никаких ограничений. В результате у начальника до тех пор не возникает необходимости осознать, что барьеры недостаточно развиты, пока он не потеряет хорошего работника. Начальники нуждаются в четких барьерах, но многие служащие, в отличие от Лори, боятся устанавливать их. Причиной этому служит боязнь вызвать неодобрение со стороны начальника или страх потерять работу.

Если вы вынуждены помногу работать сверхурочно, только потому что вам «нужна эта работа» и вы боитесь увольнения, то в ваших отношениях с начальником имеется серьезная проблема. Если вы работаете сверхурочно больше, чем хотите, значит вы находитесь в рабстве у своей работы. Вы раб, а не работающий по контракту служащий. Ответственно заключаемые контракты должны четко оговаривать обязанности каждой стороны, а выполнения условий контракта можно и нужно добиваться. Для каждого рабочего места должна быть написана должностная инструкция.

Каким бы трудным это ни казалось, но именно вы несете ответственность за свое положение на работе и именно вы должны предпринимать шаги для ее изменения. Ниже я предлагаю некоторые советы, которые могут оказаться для вас полезными:

1. *Введите свою работу в определенные рамки.* Решите, как много вы готовы и хотите работать сверхурочно. Не исключено, что от вас ожидают сверхурочной работы во время напряженных периодов.

2. *Тщательно изучите описание должностных обязанностей,* если такое описание существует.

3. *Составьте список дел на следующий месяц.* Сделайте копию списка и пометьте перед каждым пунктом очередность выполнения. Специальным значком пометьте те пункты, которые выходят за рамки ваших функциональных обязанностей.

4. *Назначьте встречу с начальником, чтобы обсудить вопрос о своей перегруженности.* Вы должны вместе пересмотреть список дел на следующий месяц, необходимых для выполнения. Попросите начальника сказать вам, какой порядок выполнения работ для него приемлем. Может быть, он хочет, чтобы все было выполнено, но вы не в состоянии сделать это в рабочее время. В таком случае не исключено, что ему придется нанять временного работника для помощи в выполнении данной конкретной работы. Если вы считаете, что

работа, которую вы делаете, выходит за пределы вашей компетенции, то вполне может возникнуть необходимость в пересмотре ваших функциональных обязанностей.

Если начальник по-прежнему требует от вас невыполнимого, то обратитесь к нему снова, на этот раз в сопровождении одного-двух коллег (в Библии, в 18 главе Евангелия от Матфея рассказывается, как это надо делать). Вы можете также обсудить свои проблемы с кем-то из отдела кадров, кто занимается подобными вопросами. Если даже после всего этого начальник продолжает требовать от вас невозможного, то, наверное, стоит поискать другую работу в этой же или другой компании,

Чтобы расширить свои возможности, вы можете пойти, например, на вечерние курсы. Возможно, вам понадобится просмотреть массу объявлений о приеме на работу, сделать сотни звонков и разослать целую кипу резюме *. Может быть, лучше начать свой собственный бизнес. Возможно, вам придется отложить какую-то сумму денег на тот период, пока вы будете искать новую работу.

Но что бы вы ни делали, какие бы шаги ни предпринимали, всегда знайте, что перегрузка на работе — это ваша проблема, и решать ее вам. Если ваша работа отнимает у вас слишком много сил, то с этим надо что-то делать. Осознайте свою проблему; прекратите быть жертвой злоупотреблений; начните устанавливать барьеры.

Изменение приоритетов

До сих пор мы говорили о необходимости накладывать ограничения на кого-то другого. Но их надо накладывать и на самих себя. Вы должны решить, каким количеством времени и энергии вы располагаете, и соответствующим образом наладить свою работу. Решите, что вы можете сделать и когда, и говорите «нет» всему остальному. Создайте свои собственные ограничения и добивайтесь, чтобы окружающие уважали их. Скажите своим сотрудникам или начальнику: «Если сегодня я буду делать эту работу, то не успею сделать до среды другую. Это вас устроит, или надо пересмотреть порядок выполнения работ?»

Хорошие работники делают две вещи: они стремятся выполнять свою работу отлично и всегда занимаются тем, что наиболее важно на каждый конкретный момент. Многие люди прекрасно работают, но позволяют себе отвлекаться на мелочи; порой они прекрасно делают и эти мелочи! Им кажется, что они работают замечательно, а их начальник недоволен, потому что существенные цели не достигаются. Тогда они начинают думать, что их не ценят. Но ведь они прилагают так много усилий! Да, но при этом не устанавливали барьеры. В результате время было потрачено на мелочи, а на важные и серьезные задачи его уже не хватило.

Говорите «нет» мелочам и стремитесь работать на самом высоком уровне. Работая над самым важным и делая это максимально хорошо, вы достигнете своих целей.

В дополнение к необходимости говорить «нет» несущественному вам надо составить план, согласно которому вы будете действовать, чтобы достигнуть главного. Сделав это, оградите свои планы от всего, что может помешать их выполнению. Помните о собственных ограничениях и не позволяйте работе властвовать над вашей жизнью. Установив ограничения, вы сами для себя создадите условия, при которых будете вынуждены выбирать: что необходимо сделать в первую очередь, а что отложить на потом. Если вы решите для себя, что будете ПРОВОДИТЬ за работой столько-то часов в неделю, и не больше, то станете расходовать эти часы более разумно. Если вы исходите из предпосылки, что располагаете неограниченным временем, то нет ничего удивительного в том, что вы говорите «да» всему. Говорите «да» только самому лучшему и важному. Это означает, что порой придется говорить «нет» хорошему.

Служение одного человека заставляло его подолгу путешествовать. В итоге он и его жена вместе обсудили проблему и решили, что он будет проводить в дороге не больше ста ночей в году. Теперь, получая какое-то предложение, он сначала сверяет его со своим временным бюджетом, и только после этого решает, может он выделить на это предложение какую-то часть своих «дорожных» ночей или нет. Этот разработанный совместно с женой план помогает ему более избирательно относиться к Путешествиям, тем самым сберегая время для

остальной части жизни.

Другой человек — президент компании, который допускал, чтобы работа отрывала его от дома на слишком длительные промежутки времени, дал себе обещание проводить в офисе не больше сорока часов в неделю. Сначала ему пришлось действительно нелегко, поскольку он не привык так скрупулезно рассчитывать собственное время. Хоть и не сразу, но он осознал, что у него имеется ровно столько времени, и не больше. А осознав это, он стал правильнее распоряжаться им. Он даже стал добиваться лучших результатов, потому что вынужден был работать гораздо эффективнее.

Постепенно работа будет занимать только то время, которое вы для нее выделили. Если в повестке дня собрания не указывать время обсуждения каждого вопроса, то дискуссия может длиться бесконечно. Выделяйте время для определенных вещей и затем соблюдайте установленные вами ограничения. Вы будете работать эффективнее и больше любить свою работу.

Берите пример с Иофора, тестя Моисея. Видя недостаток барьеров у Моисея, он спросил его, почему он так много работает (Исх. 18:14-27).

— Потому что люди нуждаются во мне, — отвечал Моисей.

~ Нехорошо это ты делаешь, — отвечал Иофор. Ты измучаешь и себя, и народ сей, который с тобою; слишком тяжело для тебя это дело: ты один не можешь исполнять его (ст. 17-18). Несмотря даже на то, что Моисей делал доброе дело, Иофор видел, что вскоре он может остаться без сил. В своем желании делать добро Моисей зашел слишком далеко (так что добро перестало быть добром). Ограничивая хорошие дела, мы помогаем им оставаться действительно хорошими делами.

Коллеги со сложным характером

Психологи по работе с персоналом различных фирм часто посылают на консультацию к нам в госпиталь людей, испытывающих стресс на работе. Когда мы начинаем разбирать ситуацию, то зачастую оказывается, что стрессовым фактором для данного конкретного работника является другой человек из этого же учреждения. Этот человек оказывает сильное влияние на эмоциональную жизнь пострадавшего, а пострадавший не знает, что с этим делать.

В подобном случае очень полезно вспомнить *Закон власти*, который гласит: *Вы можете менять только самого себя. Вы не можете изменить другого человека.* Вы должны видеть проблему не в другом человеке, а в самом себе. Ища проблему в другом и пытаясь ее исправить, вы позволяете этому человеку властвовать над собой и своим психологическим;

состоянием. Поскольку изменить другого человека вы не в состоянии, то вы вообще лишаетесь возможности контролировать ситуацию. Реальная проблема заключается в вашем отношении к личности, создающей для вас проблемы. Страдаете вы, и только в *вашей* власти исправить это.

Для многих людей источником огромного облегчения послужила мысль, что они не в состоянии контролировать другого человека и что лучше сосредоточиться на изменении собственного отношения к нему. То есть надо практически отказать этому человеку в праве влиять на вас. Эта идея является в каком-то смысле точкой опоры, с помощью которой можно изменить жизнь, положить начало истинному самоконтролю.

Критическое отношение

Причиной стресса зачастую бывает сверхкритический коллега, с которым приходится работать бок о бок. В таких случаях люди попадают в порочный круг: они либо стараются победить этого человека (что практически невозможно), либо позволяют ему провоцировать конфликт. Некоторые люди принимают критику слишком близко к сердцу и начинают плохо относиться к самим себе. Все эти реакции характеризуют неспособность психологически отделиться от критикующего человека и добиваться соблюдения своих барьеров

Позвольте критикующему человеку оставаться самим собой, но при этом оставайтесь отдельной, независимой от него личностью и не допускайте, чтобы его мнение о вас стало частью вашей души. Ведь у вас более верное представление о самом себе. Все время держите в уме это представление и не соглашайтесь с вашими обидчиками.

Вполне возможно, что вам понадобится открыто выступить против своего критика. Действуйте в соответствии с библейской моделью (Мф. 18). Сначала выскажите этому человеку, что вы испытываете в связи с таким его отношением. Скажите, как отрицательно оно влияет на ваше состояние и работоспособность. Если он разумный человек, то прислушается к вашим словам. Если нет и если от него страдают и другие люди, то можно попробовать побеседовать с ним, подключив к разговору еще одного или нескольких человек. Если и тогда он не захочет изменить свое поведение, то можно сказать ему, что вы не желаете с ним разговаривать, пока он не введет свое отношение к вам в какие-то рамки.

В конце концов можно обратиться в отдел компании, занимающийся трудовыми конфликтами. В любом случае необходимо помнить, что вы не можете контролировать человека, но можете оградить себя от его воздействия с помощью либо физической, либо эмоциональной дистанции. Такое умение отдалиться от вредно воздействующего на вас человека также является частью умения владеть собой.

Избегайте попыток завоевать одобрение такого человека. Они заранее обречены на провал. Не втягивайтесь в споры и дискуссии с ним. Вам никогда их не выиграть. Вспомните притчу: «Поучающий кощунника наживет себе бесславие, и обличающий нечестивого — пятно себе. Не обличай кощунника, чтобы он не возненавидел тебя; обличай мудрого, и он возлюбит тебя» (Прит. 9:7-8). Если решите, что можете изменить такого человека, то позвольте ему втянуть себя в конфликт с собой. Не допускайте нарушения ваших барьеров подобными людьми. Не уподобляйтесь им и не начинайте играть в их игры.

Конфликты с начальством

Если у вас с начальником складываются плохие взаимоотношения, то вполне возможно, что при общении с ним вы испытываете чувства, совершенно не относящиеся к нему. Их источником послужили какие-то события в прошлом. Они не нашли своего позитивного разрешения и поэтому продолжают беспокоить вас до сих пор.

Такое довольно часто происходит именно во взаимоотношениях с начальством, потому что любой начальник является фигурой, символизирующей власть. Взаимоотношения начальник/служащий могут послужить пусковым механизмом, пробуждающим к жизни ваш внутренний конфликт. Этот конфликт заключается в неправильном отношении к авторитетам. В результате вы начинаете испытывать сильные чувства, неуместные в данной ситуации.

Предположим, ваш начальник говорит вам: «Я хочу чтобы то-то и то-то делалось иначе». Вам начинает казаться, что вас «унизили». Вы думаете: *Он считает, что все делаю неправильно. Я докажу ему, что это не так.* Может быть, начальник просто походя бросил свое замечание и тут же о нем забыл. Но чувства, вызванные его замечанием, действительно очень сильны. Реальное положение вещей таково, что данное взаимодействие задело больное место в вашей душе. Может быть, в прошлом у вас были конфликты с людьми, символизирующими власть, — родителями или учителями. Эти конфликты не нашли позитивного разрешения, а потому эмоции от них оживают при каждом похожем случае.

Когда включается весь этот механизм, вы можете вспомнить свое поведение в подобных ситуациях, например, по отношению к родителям, и вы поймете, что на работе такое поведение недопустимо. Разве можно на работе быть ребенком? А ведь именно это и происходит.

Однако теперь у вас есть барьеры. А обладание барьерами, в частности, подразумевает, что вы несете ответственность и за это присущее вам качество. Если вы обнаруживаете, что контакт с каким-то человеком вызывает у вас слишком сильную реакцию, загляните в себя. Может быть, эти чувства вам уже знакомы? Не напоминает ли этот человек кого-то, с кем вы имели дело в прошлом? Может быть, его обращение с вами в чем-то напоминает обращение

вашего отца или матери? Может быть, он чем-то лично похож на ваших родителей?

Только вы сами можете распознать эти чувства и избавиться от них. До тех пор пока вы этого не сделаете, вы будете не в состоянии увидеть, что же на самом деле представляет собой человек, с которым вы общаетесь сейчас. Ваше зрение искажено, вы не видите того, что есть. Ясному видению мешают неразрешенные в прошлом конфликты. Только правильно воспринимая других людей, вы сможете понять, как вам лучше всего с ними общаться.

Другой пример: вы испытываете сильное (неуместно сильное) чувство соперничества по отношению к своему коллеге. Подоплекой этому могут служить аналогичные сопернические отношения с братом или сестрой. Вызванные этими отношениями чувства по-прежнему продолжают тлеть в вашей душе. Каждый раз, испытывая сильные чувства, помните, что отвечать за них вам. Определите их источник, и вы найдете подспудный тлеющий конфликт. Таким образом, вы получите исцеление. Кроме того, отдавая себе ясный отчет в истинной причине своих переживаний, вы сможете воздержаться от нерациональных поступков по отношению к коллегам и начальникам. Оставьте прошлое в прошлом, разберитесь с ним и не позволяйте ему вмешиваться в ваши сегодняшние взаимоотношения.

Когда от работы ждут слишком многого

Все больше и больше людей приходят на работу, имеют при этом не совсем реальные представления о ней. Они хотят, чтобы работа стала их «семьей». В обществе, где семья и церковь перестали быть теми структурами поддержки, которыми они некогда являлись, люди ищут эмоциональной поддержки у коллег по работе, пытаясь таким образом восполнить дефицит общения. Недостаток барьеров между работой и личной жизнью чреват всевозможными проблемами.

В идеале работа должна быть организована так, чтобы человек ощущал себя в безопасности, получал моральную поддержку. Однако эта поддержка главным образом направлена на те аспекты состояния человека, которые связаны именно с работой. Ее цель — помочь человеку учиться, повышать свой профессиональный уровень и в итоге лучше работать. Проблемы возникают, когда человек хочет получить от работы то, чего ему в свое время недодали родители: тепло, одобрение, чувство причастности и полезности. Но работа существует не для этого. Также на обычном рабочем месте никому особо не нужны и нежные чувства с вашей стороны. Внутренний конфликт заключается в следующем: работа предполагает с вашей стороны взрослое отношение к ней, а вы ищете удовлетворение своим, оставшимся с детства потребностям. Эти противоречивые ожидания неминуемо столкнутся.

Выздоровление наступит, когда вы поймете, что неудовлетворенные в детстве потребности принадлежат только вам, и вы сами будете справляться с ними. Однако делать это следует не на работе. На работе у вас существуют вполне определенные обязанности. Вы должны исполнять поручения начальника, и уж конечно, вам никто за это не будет платить эмоциональной монетой. С какой стати? Ведь вам платят обыкновенной, звонкой монетой. Сотрудники не обязаны обеспечивать вас эмоциональной поддержкой, как бы вы в ней ни нуждались.

Не путайте работу и частную жизнь. Постарайтесь удовлетворить свою потребность в поддержке и эмоциональном исцелении с кем-нибудь другим. Вступите в группу взаимопомощи, обратитесь к психологу. Одним словом, найдите людей, которые помогут вам выбраться из эмоциональной пучины и разобраться со своими неудовлетворенными потребностями. Тогда ваша деятельность на работе, которая является одной из частей взрослого мира и которая предъявляет к вам взрослые требования, будет намного эффективнее. Удовлетворяйте свою потребность в значимых взаимоотношениях не на работе. Только так вы сможете работать с максимальной эффективностью, не смешивая своих собственных потребностей с потребностями компании, на которую работаете. Компания нуждается в том, чтобы вы качественно работали. Больше ей от вас ничего не надо. И ваши интересы на работе также должны быть чисто деловыми. Поддерживайте барьеры, защищайте

свою душу от воздействия работы. Рабочая атмосфера не только не предназначена для исцеления, она может даже поранить.

Когда связанный с работой стресс проникает в дом

В предыдущем разделе мы говорили о необходимости не допускать вторжения переживаний, связанных с вашей частной жизнью на рабочее место. Аналогично надо защищать и свою частную жизнь от воздействия на нее стрессов, связанных с работой. Как правило, проблема имеет два аспекта.

Первый — эмоциональный. Конфликты на работе следует разрешать. Только тогда они не будут оказывать влияния на остальные стороны вашей жизни. Не пытайтесь отрицать или избегать их разрешения, это может стать причиной серьезных депрессий и других заболеваний. Вряд ли можно ожидать, что депрессия или болезнь не скажутся на вашей личной жизни.

Удостоверьтесь, что вы правильно понимаете проблем мы на работе, не отворачиваетесь от них и стремитесь их разрешить. Только в этом случае работа не будет эмоционально влиять на вашу жизнь. Выясните, почему тот или иной коллега способен испортить вам настроение или почему начальник позволяет себе руководить вашей жизнью. Выясните, почему ваши успехи или неудачи на работе вводят вас то в необъяснимую радость, то в депрессию. Какими чертами вашего характера это определяется? Именно их необходимо откорректировать, иначе работа целиком завладеет вами.

Второй аспект проблемы заключается во времени, энергии и других ресурсах, которые по своей природе очень ограничены. Создайте ситуации, при которых работа (которую буквально никогда невозможно сделать всю) не вторгается в барьеры вашей личной жизни. В некоторых случаях подобное вторжение может повлиять на взаимоотношения с очень значимыми людьми. Налагайте ограничения на особые проекты, которые потребуют от вас больше времени, чем обычно. Следите за тем, чтобы сверхурочная работа не перешла из разряда редких случаев, вызванных острой необходимостью, в разряд обычных явлений. Я знаю одну компанию, для руководства которой семейные ценности играли такую важную роль, что служащим, работающим сверхурочно, урезали зарплату! Руководство хотело, чтобы люди вводили свою работу в определенные рамки и больше времени проводили с семьей.

Определите для себя свои собственные рамки и действуйте в соответствии с ними. Установление подобных барьеров приносит добрый плод.

Нелюбовь к своей работе

Мы можем существовать как цельная, отдельная от среды личность только при наличии барьеров. Именно барьеры определяют, что есть «я», а что — «не-я». Выполняемая нами работа является неотъемлемой частью нашей сущности, поскольку ее характер определяется (или должен определяться) нашими склонностями. В идеале работа — это упражнение по одаренности человека в рамках социума. Однако многие люди не в состоянии даже выявить свои истинные склонности, понять, какую работу им надо выполнять. Они меняют одну работу за другой, так и не находя «своего» дела. Чаще всего за этим кроется именно проблемас барьерами. Они не сумели стать полновластными владельцами собственных даров, талантов и желаний, потому что не в состоянии налагать ограничения на ожидания других людей. Их определяет окружение, а не они сами.

Это происходит с людьми, не сумевшими оторваться от семьи, в которой они выросли. Один пастор сталкивался с бесконечными трудностями во взаимоотношениях со своими прихожанами и с советом старейшин. В конце концов, в самом разгаре организационного собрания, он заявил: «Я все равно никогда не хотел быть пастором. Это было желание моей матери, а не мое». У него не было достаточно четких барьеров во взаимоотношениях с матерью. Это помешало ему самому определить путь, по которому он хочет идти, правильно выбрать дело своей жизни. Желания его матери стали его желаниями. В результате он понял, что глубоко несчастен. Он с самого начала не хотел заниматься этим.

Это же может произойти в результате воздействия друзей и культурного окружения. Ожидания окружающих могут очень сильно влиять на человека. Следите за тем, чтобы ваши барьеры были достаточно прочными. Не позволяйте другим людям определять ваше будущее. Решайте сами, призывая на помощь Бога и прося Его помочь вам понять, кем вы действительно являетесь и для какого рода деятельности действительно созданы. В Послании к Римлянам 12:2 говорится о необходимости ограждать себя от такого влияния со стороны окружающих: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная». Вам нужно подходить к самому себе с реалистическими ожиданиями, основанными на ясном понимании того, кем вы на самом деле являетесь, какова ваша сущность, в какой сфере лежит ваша одаренность. Сделать это вы сможете только в том случае, если ваши барьеры достаточно прочны и если вы в состоянии их отстаивать. Ни растворяйтесь в окружении, умеете сказать себе и другим: «Это я, а это — не я». Не поддавайтесь уговорам? других людей.

Как найти дело своей жизни

Для того чтобы найти дело своей жизни, необходимо рисковать. Для начала нужно твердо определиться как личность, отделиться от людей, к которым вы привязаны, и следовать собственным желаниям. Запомните: ваши мысли должны быть по-настоящему вашими, а не чужими. То же относится к чувствам и желаниям. Вы должны оценить свои таланты и осознать свои ограничения. А затем идите вперед, следуя Божьему руководству.

Ибо Бог хочет, чтобы вы раскрыли и использовали свои таланты. Поступая так, вы прославляете Его. Бог только хочет, чтобы в этот процесс вы включили Его: «Утешайся Господом, и Он исполнит желание сердца твоего. Предай Господу путь твой, и уповай на Него, и Он совершит» (Пс. 36:4,5).

Однако 9 то же самое время Бог призывает вас отвечать за собственные поступки: «Ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд» (Екк. 11:9).

Смотрите на развитие своих талантов как на ваше с Богом партнерство. Он дал вам дары, и Он хочет, чтобы вы развивали их. Вручите ваш путь Господу, и вы найдете дело своей жизни. Просите Его о помощи.

12. Барьеры и вы сами

Сара тяжело вздохнула. Она уже в течение некоторого времени работала над разрешением серьезных проблем. Она наблюдала определенный прогресс в разрешении конфликтов со своими родителями, мужем и детьми. И все же сегодня она подняла еще один вопрос.

— Я раньше не рассказывала вам об этих взаимоотношениях, хотя полагаю, мне следовало это сделать. У меня огромные проблемы с барьерами в отношениях с этой женщиной. Она слишком много ест, и у нее злой язык. На нее нельзя положиться, она то и дело меня подводит. В течение многих лет она разбазаривает мои деньги и не возвращает их.

— Почему вы не упоминали об этой женщине раньше?— спросил я.

— Потому что это я, — отвечала Сара.

Сара не одинока в своем конфликте. У большинства из нас те же самые трудности. Мы узнаем, что, устанавливая барьеры, поступаем по-библейски. Мы начинаем ограничивать в чем-то других, отказываемся от привычки принимать на себя непомерный груз ответственности и соглашаемся отвечать только за самое основное. Но как нам ограничить свое собственное поведение? Как говорит Поссум Пого, популярный герой карикатур Уолта Келли: «Мы встретили врага, и этот враг — мы сами».

В этой главе мы поговорим о нашей обязанности контролировать свое собственное тело (1 Фее. 4:4). Вместо того чтобы рассматривать внешние конфликты с другими людьми, мы

займемся нашими *внутренними, связанными с барьерами конфликтами*. Это не всегда приятно, потому что может задеть за живое. Как раздраженно заявил один из посетителей деревенской церкви, уходя после воскресной службы: «Вы не проповедовали, а вмешивались в чужие дела!»

Не стоит занимать такую оборонительную позицию. Лучше смиренно посмотреть на самих себя. Прислушаться к мнению людей, которым мы доверяем. И признать: «Я заблуждался».

Наша вышедшая из-под контроля душа

Переедание

Тайный позор Терезы с каждым днем становился все менее тайным. Небольшое увеличение веса она еще могла скрыть с помощью корсета. Однако за последние месяцы она очень поправилась. Она ненавидела свою полноту. Ее дискомфорт сказывался на всем: на общении с мужчинами, с которыми она встречалась, на общем состоянии здоровья и на отношении Терезы к самой себе.

Она была абсолютно не в состоянии контролировать себя. Она успешно делала карьеру адвоката, однако работа требовала постоянного напряжения. В ситуации, когда все вокруг в любой момент могло рухнуть, печенье и конфеты стали единственным утешением. Каждый день, состоящий из двадцати четырех часов, для нее представлял бесконечную изоляцию. И ничто не заполняло вакуум лучше, чем сладости. *Нет ничего удивительного, что сладости называют едой-утешителем*, — думала Тереза.

Переедание особенно болезненно тем, что излишек веса заметен окружающим. Чрезмерно полный человек испытывает огромную ненависть к самому себе. Он стыдится своего состояния. И подобно другим людям, тоже страдающим от своего поведения. Такой человек стыдится себя. Этот стыд, в свою очередь, гонит его прочь от каких-либо взаимоотношений назад к спасительной еде. Круг замыкается.

У людей, страдающих от хронического или спорадического переедания, — проблема с внутренними барьерами. Еда для них играет роль ложного барьера. Иногда они используют пищу, чтобы избежать близости, поскольку, набирая вес, они становятся менее привлекательными. Или они предаются спорадическому перееданию, чтобы испытать чувство ложной близости. Для таких людей получаемое от пищи «утешение» оказывается приемлемее пугающей перспективы реальных взаимоотношений, в которых без барьеров не обойтись.

Деньги

У людей возникают тяжелейшие проблемы в различных областях, имеющих отношение к деньгам. Ниже приведены основные категории этих проблем:

- растрата денег под влиянием импульса;
- беспечность в составлении бюджета;
- роскошество не по средствам;
- проблемы с кредитами;
- привычка занимать деньги у друзей;
- неумение откладывать деньги;
- сверхурочная работа, вызванная необходимостью оплачивать счета;
- стремление помогать другим.

Согласно Божьему замыслу, деньги должны быть благословением как для нас, так и для окружающих людей:

«Давайте, и дастся вам» (Лк. 6:38). В Библии говорится, что не сами по себе деньги, а любовь к ним является «корнем всех зол» (1 Тим. 6:10).

Многие из нас согласятся с тем, что мы должны контролировать состояние своих

финансов. Безусловно, хорошо откладывать деньги, покупать по более низкой цене и по разного рода скидкам. Можно легко впасть в заблуждение, думая, что для разрешения проблем с деньгами НЦО просто повысить доход; однако на самом деле проблема коренится не в непомерно высоких ценах; финансовые проблемы — это цена, которую мы платим за слишком свободный образ жизни.

Когда расходы превышают доходы, это служит показателем недостаточно сформированных внутренних барьеров. Не умея говорить «нет» своему желанию потратить больше, чем следует, мы рискуем стать рабом кого-то другого: «Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом заимодавца» (Прит. 22:7.).

Время

Многие люди чувствуют, что не в состоянии контролировать свое время. Они постоянно находятся на грани опоздания, их вечно поджимают сроки. Несмотря на все свои старания, они обнаруживают, что день — каждый день — ускользает от них. В нем просто не хватает часов. Масса дел остается невыполненной. Слово *заранее* вообще не включено в их словарь, они никогда и ничего не планируют заранее. Неумение распоряжаться временем особенно ярко проявляется в следующих ситуациях:

- деловые встречи;
- обеды в ресторане;
- выполнение проекта к определенному сроку;
- церковная и школьная деятельность;
- поздравления к празднику.

Такие люди врываются на собрания на пятнадцать минут позже. Они извиняются, судорожно переводя дыхание, и говорят о дорожных пробках, невыносимой нагрузке на работе или внезапных проблемах с детьми.

Люди, не умеющие распоряжаться временем, причиняют неудобства окружающим, независимо от того, хотят они этого или нет. Зачастую их проблема уходит своими корнями в одну или несколько из следующих причин:

1. Ощущение всемогущества. Эти люди имеют не совсем реальное, иногда грандиозное представление о том, что они могут сделать за данный промежуток времени. Их девиз: «Нет проблем — я сделаю это!»

2. Чрезмерная ответственность за чувства других людей. Им кажется, например, что если они уйдут с вечеринки слишком рано, то остальные ее участники почувствуют это.

3. Недостаток реально необходимого беспокойства. Эти люди до такой степени живут настоящим моментом, что пренебрегают планированием. Собираясь на встречу, они не принимают в расчет такие моменты, как возможность дорожной пробки, время для парковки автомобиля или переодевания.

4. Беспечность. Они не думают об отрицательных эмоциях и неудобствах, которые причиняют окружающим своими опозданиями. Они думают: «Ведь это мои друзья, они поймут».

Человек с недоразвитыми внутренними барьерами, не умеющий распоряжаться своим временем, в итоге расстраивает и разочаровывает не только других, но и самого себя. Заканчивая день, он не испытывает приятного для души ощущения исполненного желания (Прит. 13:19). Все, что у него есть, — это нереализованные желания, полувыполненные планы и сознание того, что завтрашний день он начнет с очередного отставания от всяких графиков.

Завершение работы

Ближайшим родственником неумения распоряжаться временем является неспособность завершить намеченное, «сделать все хорошо». У большинства из нас есть цели и в любви, и в других сферах жизни. Кто-то хочет стать ветеринаром, а кто-то — юристом. Другой мечтает стать бизнесменом или купить дом в деревне. А третий подумывает о том, чтобы принять

участие в программе по изучению Библии или заняться физическими упражнениями.

И все мы, независимо от наших планов, хотели бы повторить вслед за Павлом: «Подвигом добрым я подвизался, течение совершил, веру сохранил; а теперь готовится мне венец правды» (2 Тим. 4:7-8). Еще более красноречива, несмотря на свою простоту, фраза Иисуса, произнесенная Им на кресте: «Совершилось!» (Ин. 19:30).

Многие христиане, с энтузиазмом начинающие какое-либо дело, обнаруживают полную неспособность хорошо его завершить. По той или иной причине творческие планы не осуществляются. План действий нарушается. Успех маячит впереди, но внезапно исчезает за поворотом.

У многих неумение завершить задуманное вызвано следующими причинами:

1. *Внутреннее сопротивление организационной структуре.* Таким людям кажется, что подчинение определенному плану угрожает их энтузиазму.

2. *Страх перед возможным успехом.* Таких людей в глубине души беспокоит, что успех вызовет зависть и осуждение со стороны окружающих. Они предпочитают занижать планку, лишь бы не потерять так называемых друзей.

3. *Недостаток скромности.* Люди, неспособные завершить задуманное, никогда не обращают внимания на мелочи. Они подают идею, а затем предоставляют право другим ее внедрять.

4. *Невнимательность.* Эти люди не могут сосредоточиться на проекте в течение всего процесса работы. Проблема заключается в том, что в свое время у них не выработались эти навыки.

5. *Неспособность отложить удовлетворение своих желаний.* Эти люди не могут преодолеть длительную стадию терпеливого и на первый взгляд ничем не вознаграждаемого труда, которая неминуемо предшествует удовлетворению от хорошо сделанной работы. Они похожи на детей, которые хотят есть сладкое, не съев первое и второе.

6. *Неспособность сказать «нет» другим проектам.* Эти люди не в состоянии говорить «нет» другим людям или проектам. В результате у них ни на что не хватает времени, Они хватаются за множество дел, и в итоге все дела остаются недоделанными.

Люди, которые не умеют до конца довести начатую работу, часто чувствуют себя, как двухлетние дети в наполненной игрушками детской. Они постучат в барабан, покатают игрушечную машинку, поговорят с куклой, прочитают книгу, — и все это на протяжении двух минут, а то и меньше. У людей, неспособных доводить начатое дело до конца, проблема с барьерами просматривается достаточно легко. Их внутреннее «нет» не достаточно хорошо развилось, чтобы они могли продолжительное время концентрироваться на выполнении какой-то одной задачи.

Язык

В психотерапевтической группе, которую я вел, очередь говорить дошла до одного мужчины. Он без конца отклонялся от темы, перескакивал с предмета на предмет и тратил неоправданно большое количество времени на описание второстепенных деталей. Все это выглядело так, словно он просто не в состоянии был перейти наконец к делу. Остальные участники группы думали о другом, дремали или теряли спокойствие. Я уже совсем было собрался прервать его, прекратив тем самым такой длинный рассказ, как заговорила одна женщина. Она сказала: «Билл, а не пора ли тебе перейти к делу?»

Для многих умение говорить по существу или вводить свои слова в какие-то рамки представляет собой серьезную проблему. То, как мы используем язык, может серьезно повлиять на качество наших взаимоотношений с людьми. Язык — источник как благословений, так и проклятий (Иак. 3:9-10). Он становится благословением, когда мы с его помощью сочувствуем, поддерживаем, говорим правду и наставляем. А проклятием он становится, когда мы:

- говорим, не переставая, чтобы избежать близости;

- доминируем в разговоре, не позволяя высказаться другим;
- сплетничаем;
- делаем саркастические замечания, тем самым косвенно выражая враждебность;
- угрожаем, прямо выражая враждебность;
- льстим, вместо того чтобы давать справедливую оценку;
- соблазняем.

Многие люди, не владеющие своим языком, зачастую не отдают себе отчета в собственной проблеме. И они искренне удивляются, услышав от друга что-нибудь вроде: «Иногда у меня создается впечатление, что ты истолковываешь мои запятые как точки».

Я знал одну женщину, которая отчаянно боялась, что окружающие узнают ее в истинном свете. Она засыпала собеседника вопросами и говорила очень быстро, лишь бы только разговор не перешел на нее. У нее была только одна проблема: чтобы продолжать разговор, время от времени приходилось переводить дух, а это давало возможность собеседнику вставить слово. Однако эта женщина решила свою проблему с поистине поразительной изобретательностью:

она стала набирать воздух не в конце фразы, а в середине. Это в достаточной степени сбивало людей с толку, и поэтому они редко перебивали ее. Весьма эффективная стратегия, с одним только недостатком: ей постоянно приходилось искать все новых и новых собеседников. После нескольких разговоров с ней люди просто исчезали.

Писание учит, что надо тщательно взвешивать свои слова: «При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои — разумен» (Прит. 10:19). «Разумный воздержен в словах своих» (Прит. 17:27). В соответствии с *Богословским Словарем Ветхого Завета* слово, употребленное в оригинале и переводящееся как «воздерживаться», означает «акт свободной воли, по которому владелец предмета оставляет этот предмет у себя». Выполняющий действие обладает властью над объектом.. Власть сопровождается и ответственностью. Мы обладаем властью накладывать ограничения на то, что исходит из наших уст.

Если мы не в состоянии сдерживать свою речь или накладывать ограничения на то, что исходит из наших уст, то властью обладаем уже не мы, а наши слова. Но отвечать-то за эти слова все равно придется нам. Наши слова исходят не из какого-то неведомого, находящегося вне нас источника, они порождаются нашими сердцами. За высказываниями типа «Я не это имел в виду», скорее всего стоит: «Я не хотел, чтобы ты знал, что я так думаю о тебе». Мы должны отвечать за собственные слова. «Говорю же вам, что за всякое праздное слово, которое скажут люди, Дадут они ответ в день суда» (Мф. 12:36).

Сексуальность

В последнее время, когда церковь все больше и больше становится для христиан местом, где можно откровенно, не опасаясь огласки, говорить о своих духовных и эмоциональных конфликтах, на первый план вышли сексуальные вопросы (это особенно относится к мужчинам). Обсуждаемые проблемы включают в себя навязчивую мастурбацию, не поддающуюся контролю страсть к гетеросексуальным или гомосексуальным взаимоотношениям, порнографии, проституции, соблазну детей, инцесту и насилию.

Человек, находящийся в ловушке неконтролируемого сексуального поведения, как правило, чувствует себя изолированным и стыдится собственных поступков. Из-за этого душа остается во мраке, за пределами взаимоотношений с Богом и другими людьми. В результате ни разрешения проблемы, ни исцеления не наступает. Сексуальность такого человека начинает жить своей собственной жизнью, нереальной и питаемой фантазией. Один мужчина описал свои переживания так: «Как будто бы это не я, а кто-то другой». Он воспринимал это так, словно бы он, настоящий, наблюдает за сексуальными сценами с собственным участием из противоположного конца комнаты. В других случаях люди чувствуют себя настолько внутренне омертвелыми и ко всему равнодушными, что сексуальность становится для них единственным способом почувствовать себя живыми.

Однако проблема, как и в большинстве случаев с неразвитыми внутренними барьерами, заключается в том, что неконтролируемая часть личности (в данном случае сексуальность) становится тираном, требовательным и ненасытимым. Сколько бы оргазмов человек ни испытывал, это лишь обостряет желание, а неспособность сказать «нет» собственной похоти загоняет человека все глубже в пропасть отчаяния и безнадежности.

Алкоголизм и наркомания

Вероятно, самым ярким примером проблем с внутренними барьерами является зависимость от алкоголя или наркотиков. Алкогольная и наркотическая зависимости производят в жизни своих жертв неисчислимы опустошения. Развод, потеря работы, финансовый хаос, болезни и смерть — все это плоды неумения установить внутренние барьеры.

Самое трагичное в этом то, что употреблять наркотики начинают все раньше. Ребенок, экспериментирующий с наркотиками, сегодня не редкость. С наркоманией трудно бороться и взрослому человеку, у которого есть хотя бы какое-то подобие характера и внутренних барьеров; а уж для ребенка, чьи барьеры хрупки и лишь формируются, последствия могут быть просто фатальными.

Почему мое «нет» не срабатывает?

— Я отказываюсь от своего «нет», — заявил Берт. — Оно очень эффективно при установлении барьеров с другими людьми, но каждый раз, когда я пытаюсь завершить какое-то дело во время, оно лишается своей силы. Какой мне от него толк?

А действительно, какой? Читая об описанных выше неконтролируемых областях нашей жизни, вы, возможно, испытали чувства разочарования и бессилия. Не исключено, что и вам не чужды какие-то из этих пагубных пристрастий, и вам знакомо уныние, сопряженное с отсутствием зрелых и сформированных внутренних барьеров. В чем тут проблема? Почему наше «нет» неэффективно для нас самих?

На это есть, по крайней мере, три объяснения: *Мы — наши самые страшные враги.* С внешней проблемой бороться легче, чем с внутренней. Мы делаем важный Шаг вперед, фокусируя внимание на ограничении самих себя, а не других людей. Меняется характер нашей ответственности. Раньше мы были ответственны только перед другой стороной, но ведь за нее мы не отвечаем. Однако теперь дело гораздо в большей степени касается нас, поскольку другой стороной на этот раз являемся мы сами. Мы отвечаем за себя.

Вы можете ограничить свое общение со слишком критичным человеком, который постоянно выискивает в вас недостатки. Вы можете сменить тему разговора, комнату, дом или город. Вы можете уйти. А что если вы сами являетесь тем человеком, который мешает вам жить? Что если вы встретили врага, и этот враг — вы сами?

2. *Мы избегаем взаимоотношений в тот самый момент, когда больше всего в них нуждаемся.* Джессика обратилась ко мне, чтобы избавиться от привычки переедания. Ей тридцать лет. Уже с подросткового возраста она не умела ограничивать себя в еде. Я спросил ее, делала ли она прежде попытки решить эту проблему.

— Я постоянно борюсь с этим, стараюсь питаться правильно, — сказала она. — Но в конце концов всегда сдаюсь.

— Вы разговаривали с кем-нибудь об этом? — спросил я.

— Что вы имеете в виду? — Джессика выглядела весьма растерянной.

— С кем вы можете поделиться своей проблемой, когда оказываетесь не в силах с ней справиться? На глаза Джессики навернулись слезы.

— Вы слишком многого требуете. Это ведь очень личная проблема. Разве нельзя преодолеть это так, чтобы никто не знал?

От самого грехопадения наши инстинкты заставляют нас замыкаться в себе как раз в тот момент, когда нас постигает беда и, следовательно, потребность в близких взаимоотношениях

особенно остра (вспомните Адама и Еву, когда они спрятались в саду после того, как вкусили запретный плод). Из-за отсутствия чувства безопасности, потери благодати, присущих нам стыда и гордыни в трудную минуту мы обращаемся внутрь себя, а не к другим. В этом-то и заключается проблема. Как говорит проповедник в Книге Екклесиаста: «Горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (Екк. 4:10).

Мне приходится раз за разом наблюдать, как подобное замыкание происходит во время психотерапевтической программы в стационаре. Страдающие люди начинают привязываться к другим пациентам или к кому-то из персонала. Может быть, впервые за свою жизнь, они стремятся открыто удовлетворить свою потребность в близких взаимоотношениях. Подобно розе, распускающей после ливня свои лепестки и тянущейся навстречу солнцу, они тянутся к общению с Божьими детьми в свете Его благодати. Затем возникает какая-нибудь неожиданная трудность. Иногда, после того как они открыто скажут о своей внутренней боли, депрессия временно обостряется.

Порой на поверхность сознания всплывают какие-нибудь неприятные воспоминания. А порой камнем преткновения становится серьезный конфликт между членами семьи. Вместо того чтобы рассказать вновь обретенным товарищам о своих болезненных и пугающих воспоминаниях, наши пациенты часто уединяются в комнате и пытаются в одиночку работать над проблемой. Они проводят несколько часов в день, делая все возможное, чтобы вновь обрести контроль над собой. Они ведут сами с собой успокаивающие разговоры или читают Священное Писание — все для того, чтобы «почувствовать себя лучше».

И только когда все попытки разрешить проблему таким образом повергаются в прах, люди осознают, что со своей душевной болью надо идти в Тело Христово. Для пребывающего в изоляции человека нет ничего более пугающего, опасного и неразумного. Прежде чем решиться пойти на риск, рассказав о своих духовных и эмоциональных проблемах другим людям, человек должен быть полностью уверен в них.

И тем не менее, Библия не признает никакого другого способа решения наших проблем. Благодать должна прийти извне. Только тогда она будет для нас полезной и целительной. Как ветвь засыхает без Лозы (Ин. 15:1-6), так и мы не в состоянии ни поддерживать жизнь, ни эмоционально исцелиться без связи с Богом и окружающими людьми. Бог и Его народ - это то топливо, тот источник энергии, с помощью которого можно решать наши проблемы. Мы должны составлять Тело Христово, члены которого удерживаются вместе «посредством всяких взаимно скрепляющих связей*» (Еф. 4:16). Только это дает нам возможность исцеляться и развиваться.

Независимо от того, в чем конкретно заключается наша проблема — будь это переедание, наркомания, сексуальные отклонения, неумение распоряжаться временем или деньгами, неспособность обуздывать свой язык или доводить начатое дело до конца, — в изоляции нам ее не разрешить. Если бы могли это сделать, то сделали бы. Но чем больше мы изолируемся, тем сложнее становится наша борьба. Рак, если его не лечить, за короткий срок достигает угрожающей жизни стадии. Так же и с проблемами, связанными с плохо сформированными внутренними барьерами, — одиночество их существенно усугубляет.

Мы пытаемся разрешить эти проблемы с помощью силы воли. «Я разрешил эту проблему!» Питер радовался, что победил привычку тратить больше, чем может себе позволить на данный момент. Будучи верным христианином и руководителем церкви, он был всерьез обеспокоен печальным состоянием собственного бюджета. Создавалось впечатление, что он просто не в состоянии его контролировать. Однако в один прекрасный день он заявил:

«Я Дал обещание Богу и себе, что больше ни на цент не выйду за рамки своего бюджета! Это так просто, но это правда!»

Не желая разочаровывать Пита, я решил подождать и понаблюдать. Долго ждать не пришлось. Он появился на следующей неделе. Вид у него был унылый.

— Я просто не мог остановиться, — жаловался он. — Я отправился в магазин и купил спортивное снаряжение; затем мы с женой купили новую мебель. Именно в этих вещах мы

нуждались. Цена вполне соответствовала качеству. Но была единственная проблема: для нас это слишком дорого. По-моему, я безнадежен.

Питер вовсе не безнадежен. Безнадежна его философия, к сожалению, весьма популярная среди христиан. Он пытался разрешить свою проблему с помощью силы воли. Такой подход, вероятно, самый распространенный.

Волевой подход очень прост. В чем бы ни заключалась ваша проблема, надо просто «перестать делать это». Другими словами: «Скажи «нет» ~ и все!» Другие популярные варианты, подобные этому: «Реши прекратить», «Дай себе обещание никогда не повторять этого».

Получается, что мы делаем идола из силы воли. А ведь это противоречит Божьему замыслу. Грехопадение не только исказило наши сердце и ум. Оно также подорвало нашу способность принимать разумные решения. Воля укрепляется только во взаимоотношениях. Не стоит давать решительных обещаний, если вы не надеетесь получить поддержку извне, необходимую для их исполнения. Бог сказал Моисею поддержать и укрепить Иисуса Навина (Втор. 3:28); Он не говорил, что Моисей должен призвать его «сказать решительное «нет».

Если мы будем рассчитывать на одну только силу воли, то провал нам гарантирован. Поступая так, мы отрицаем могущество взаимоотношений, дарованных нам Крестом. Если сила воли — единственное, что нам надо для преодоления зла, то зачем тогда Спаситель? (1 Кор. 1:17). Истина в том, что когда дело касается проблем с внутренними барьерами, то одной силы воли недостаточно:

«Для чего вы, как живущие в мире, держитесь постановлений: «не прикасайся», «не вкушай», «не дотрагивайся», — что все истлевает от употребления, — по заповедям и учению человеческому? Это имеет только вид мудрости в самовольном служении, смиренномудрии и изнурении тела, в некотором небрежении о насыщении плоти» (Кол. 2:20-23).

В Библии Короля Иакова фраза «самовольное служение» переводится как «служение посредством силы воли», или «насильственное». Другими словами, многочисленная аскетическая практика самоотречения при всей своей внешней духовности на самом деле не в состоянии положить конец неконтролируемому поведению. Не введенная в рамки душа под давлением силы воли все больше и больше негодует и наконец восстает. Особенно мстительно она действует после того, как мы даем обещания типа: «Я никогда...» или «Я всегда...» С помощью решимости и сжатых зубов невозможно преодолеть ни привычку Джессики уступать своему аппетиту, ни привычку Питера тратить больше, чем он может себе позволить, ни привычку какого-нибудь другого человека сплетничать и говорить глупости или без конца опаздывать.

Установление внутренних барьеров

Навык, помогающий устанавливать внутренние барьеры, дается нелегко. На пути нашего развития в этой области стоит множество препятствий. Однако Бог желает нашей зрелости и самообладания даже больше, чем мы сами. Он помогает нам, убеждая и наставляя (1 Фее. 2:11-12). Применение модифицированной версии опроса, использованного нами в главе 8, способствует введению в определенные рамки поведения, вышедшего из-под контроля:

* Один из английских переводов Библии. — Прим. перев.

1. Каковы симптомы? Задумайтесь над тем, какие разрушительные последствия приносит ваше неумение отказать самому себе. Возможно, вас преследуют депрессия, тревога, различного рода фобии, гнев. проблемы во взаимоотношениях с людьми; может быть, вы страдаете от одиночества, от проблем с работой или психосоматических расстройств.

Все эти симптомы могут быть результатом недостаточного умения ограничивать свое собственное поведение. Используйте их как своего рода «дорожную карту», которая поможет вам выявить, в чем именно состоит ваша проблема.

2 Каковы корни проблемы? Выявление причин проблем, связанных с внутренними барьерами, поможет вам понять, почему они возникли (может быть, вы согрешили), каковы

травмы, полученные вами в процессе становления вашей личности (может быть, согрешили против вас), и какую роль в возникновении проблемы сыграли значимые для вас взаимоотношения.

Некоторые вероятные причины конфликтов с внутренними барьерами включают в себя:

Недостаток практики. У некоторых людей никогда не было необходимости принимать ограничения других. Их воспитывали таким образом, что они не страдали от последствий собственных поступков, их не учили отказывать себе в удовлетворении каких-либо желаний. Например, будучи ребенком, они никогда не страдали от последствий своего безделья.

Разрушительное поведение, получавшее поддержку. Дети из семьи алкоголиков часто вырастают с убеждением, что бесконтрольное поведение порождает близость. Ребенок неоднократно был свидетелем, как собиралась вся семья, чтобы оказать физическую и психологическую поддержку пьяному отцу или матери.

Искаженные потребности. Некоторые проблемы с барьерами представляют собой замаскированные варианты вполне естественных, данных Богом потребностей. Бог вложил в нас сексуальное влечение как для продолжения рода, так и для того, чтобы мы могли наслаждаться общением со своим супругом (или супругой). Пристрастие к порнографии, например, является извращением этого хорошего желания; человек, страдающий от него, чувствует себя живым и полноценным, только когда хотя бы в таком варианте реализует его.

Страх взаимоотношений. Люди всей душой хотят быть любимыми, но своим неконтролируемым поведением (например, пристрастием к еде или работе) удерживают людей на расстоянии. Некоторые достигают того же результата «с помощью» своего языка.

Неудовлетворенные эмоциональные потребности. Все мы в течение первых лет жизни нуждаемся в любви. Если мы недополучаем ее, то эмоциональный голод терзает нас всю оставшуюся жизнь. Жажда любви настолько сильна, что когда мы не находим ее во взаимоотношениях с другими людьми, то начинаем искать другие источники, которыми может стать еда, работа, сексуальная активность или трата денег.

Пребывание «под законом». Многие христиане воспитываются в среде, где властвует буква закона и где им не позволяют самим за себя принимать решения. Пытаясь каким-либо образом проявить самостоятельность, они чувствуют себя виноватыми. Поэтому их поступки, совершаемые из желания восстать против строгих правил, частот имеют разрушительный характер.

Попытки спрятаться от эмоциональной боли. Люди, ставшие в детстве жертвой пренебрежения или плохого обращения, прячутся от эмоциональной боли. Они находят отраду в еде, спиртном или работе, некоторые употребляют наркотики — это помогает отвлечься от реальной боли, которую причиняет недостаток любви и одиночество. Без поддержки их жизнь стала бы невыносимой.

3. *В чем суть конфликта?* Подумайте, что у вас вызывает наибольшее затруднение: еда, работа (неспособность завершать начатое), обуздание собственного языка, сексуальность или употребление алкоголя и наркотиков? А может быть, у вас проблемы в чем-то другом? Просите Бога, чтобы Он помог вам понять, какие еще стороны вашей жизни не поддаются контролю.

4. *Кто должен вступить в права собственности?* На этом этапе наступает пора сделать мучительный шаг, заключающийся в принятии на себя ответственности за свое неконтролируемое поведение. Не исключено, что, прослеживая причину укоренения в вас порочного поведения, вы выйдете прямо на ваши семейные проблемы, пренебрежение или плохое обращение, жертвами которого вы стали в детстве. Другими словами, в наших проблемах с внутренними барьерами, можем быть, виноваты вовсе не мы. Тем не менее отвечаем за них мы,

5. *В чем вы нуждаетесь?* Прежде чем пытаться разрешить свои внутренние конфликты, вам необходимо найти близких людей, с которыми у вас были бы доверительные, основанные на благодати и истине взаимоотношения. Если вы отрезаны от Божьего источника духовного и эмоционального топлива, то процесс дальнейшего понимания и умения контролировать себя

будет существенно замедлен.

Необходимость близости с другими людьми часто огорчает и разочаровывает тех, кто привык делать все самостоятельно. Такие люди стремятся преодолевать свои трудности в одиночку, желая получить что-нибудь вроде пособия, в котором было бы все расписано. Они думают, что достаточно прочитать и сделать все по инструкции, и трудности будут решены. К сожалению, разрешение душевных проблем — дело более сложное, чем игра на фортепиано, ремонт сантехники или управление автомобилем.

Беда в том, что многие люди, не умеющие устанавливать внутренние барьеры, ко всему прочему изолируют себя от общества других людей. В их жизни отсутствуют глубокие и доверительные взаимоотношения. Они не «укоренены» в Боге или других людях (Еф. 3:17). Из-за этого им приходится делать то, что они воспринимают как шаг назад, — устанавливать связи с окружающими. Это процесс медленный, чреватый эмоциональным дискомфортом, а то и новой болью. Достаточно трудно найти подходящих людей и церковь. Но даже если вам это удалось, предстоит сделать следующий, может быть, еще более сложный шаг — признаться им в своих проблемах.

Люди, которые стремятся проявить в этом деле самостоятельность, в таких случаях легко впадают в прежние) заблуждения, то есть полагаются на силу воли или погружаются в изучение различных новых эффективных методов. Они поступают так потому, что рассчитывают достигнуть результата быстрее и без риска. При этом от них часто можно услышать: «Привязанность — это не то, что мне надо. Мне надо научиться контролировать свое поведение и избавиться от боли!» Их дилемма вполне понятна. Тем не менее реальность остается реальностью: все попытки разрешить дилемму силовым путем и в одиночку заранее обречены на провал. Идти по этому пути — значит двигаться прямо по направлению к очередному тупику. Симптоматическое лечение — попытка разрешить проблему через устранение или облегчение симптомов — приводит, как правило, лишь к умножению количества симптомов. Иисус описал этот процесс в притче:

«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безлюдным местам, ища покоя, и не находя говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел. И пришед находит его выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и вошедши живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Лк. 11:24-26).

Зло может захватить опустевшее жилище нашей души. Даже если на первый взгляд кажется, что наша жизнь в порядке, изолируя себя от других людей, мы становимся духовно уязвимыми. Мы в состоянии противиться уловкам дьявола только в том случае, если наш дом заполнен любовью Бога и людей. Общение с другими людьми не является ни выбором, ни роскошью. Это вопрос духовной и эмоциональной жизни и смерти.

б. С чего начать? Как только вы выявили свою проблему и поняли, что ответственность за ее разрешение полностью лежит на вас, вы можете начать предпринимать какие-то действия. Ниже приведены некоторые способы, следуя которым можно ввести свое собственное поведение хоть в какие-то рамки.

Выясните свою истинную потребность. Зачастую за неконтролируемым поведением скрывается потребность в чем-то еще. Прежде чем заняться исправлением своего поведения, необходимо выяснить, какая скрытая потребность является его причиной. Например, люди, склонные много есть, могут обнаружить, что переедание является для них способом держаться на безопасном расстоянии от романтической и сексуальной близости. Страх оказаться в нежелательной ситуации заставляет их использовать пищу как барьер. По мере того как их внутренние барьеры при общении с противоположным полом укрепляются, они отказываются от своих разрушительных барьеров. Они учатся просить о помощи в разрешении своей реальной проблемы, а не в симптоматическом лечении.

Позвольте себе ошибаться. Само по себе выяснение истинной проблемы вовсе не гарантирует, что ваше неконтролируемое поведение исправится. Многие люди, которым удалось понять, в чем истинная проблема, скрывающаяся за их неумением контролировать

свое поведение, часто испытывают разочарование. Им по-прежнему не удается его контролировать, поэтому их одолевают мысли: «Я посещаю группу психологической поддержки, но по-прежнему опаздываю (смотрю порнографию, трачу много денег, перебиваю людей во время разговора). Что же, все было зря?»

Нет, это свидетельство работы Бога в нашей душе. Он освящает ее, помогает ей взрослеть, готовит ее к вечности. Мы должны продолжать делать усилия, практиковаться, учиться вести себя так, как считаем нужным. Чтобы научиться лучше устанавливать внутренние барьеры, нужно пройти через тот же самый процесс, через который мы проходим, учась водить машину, плавать или говорить на иностранном языке.

Надо принимать неудачу, а не стараться уйти от нее. Люди, которые тратят жизнь, пытаясь спрятаться от неудачи, не достигают зрелости. Иисус привлекает нас к себе, потому что «Он страданиями навыв послушанию» (Евр. 5:8). Внутренне растущих людей притягивают те, у кого на лицах есть боевые шрамы, морщины, одним словом, те люди, которым знакомы горе и слезы. Их жизненной мудрости можно доверять значительно больше, чем легковесным идеям других, не знающих неудач и, следовательно, никогда по-настоящему не живших.

Прислушайтесь к тому, что говорят другие люди, желающие вам добра. Если вы не умеете контролировать свое поведение, то причиной этого может быть и незнание. Некоторые просто не отдают себе отчета в том, какой огромный вред причиняют окружающим (и в первую очередь близким), не ограничивая самого себя. Узнать об этом они могут только от других верующих, которые искренне желают им добра. Верующие друзья помогут вам осознать свои недостатки и предоставят необходимую поддержку.

Кит иногда брал деньги в долг, однако зачастую не отдавал их вовремя. И не потому, что у него их не было. И не из эгоизма. Он просто забывал. Ему не приходило в голову, что, занимая деньги и забывая отдавать, он причиняет людям неудобство.

В один прекрасный день друг Кита, который несколько месяцев назад одолжил ему деньги, заглянул к нему в офис.

— Кит, — сказал он. — Я уже несколько раз напоминал о деньгах, которые дал тебе в долг, однако ты мне их по-прежнему не отдаешь. Я не думаю, что ты намеренно игнорируешь мои просьбы. Однако я хочу, чтобы ты знал — твоя забывчивость слишком больно отражается на мне. Из-за отсутствия денег я был вынужден отменить отпуск. Твоя забывчивость вредит мне и нашей дружбе.

Кит был ошеломлен. Он понятия не имел, что такая, по его понятиям, мелочь, может так много значить для близкого друга. Терзаемый мучительными угрызениями совести из-за нанесенного другу ущерба, он незамедлительно выписал чек.

Друг Кита сделал очень важный шаг. Не осуждая, он помог Кита осознать свою проблему. Сочувствие, которое Кит испытывал к своему близкому другу, сыграло немаловажную роль. Искреннее раскаяние за причиненную другу боль стало могучим побудительным мотивом, подвигнувшим Кита на более ответственное отношение. В нас пробуждается любовь, а не страх, когда кто-то из наших друзей дает нам понять, что наше поведение причиняет кому-то страдания.

В такой ситуации большую пользу могут принести группы поддержки, руководствующиеся библейским подходом, способные без осуждения помочь человеку осознать свои проблемы. Они дают человеку возможность понять, каким образом его поступки сказываются на других. Тем самым они помогают ему отвечать за собственное поведение. Не стоит воспринимать как осуждение, если один из членов такой группы скажет другому: «Твое поведение заставляет меня держаться от тебя подальше. Когда ты так поступаешь, у меня складывается впечатление, что тебе нельзя доверять». Нет в этом и оттенка навязчивых наставлений. Человек слышит истину, сказанную с любовью, и благодаря этому узнает, каким образом его поступки помогают или вредят тем, кого он любит. Такого рода высказывание формирует основанные на сострадании мораль и самоконтроль, движущей силой которых становится любовь.

Радуйтесь последствиям. Это хороший учитель. Практическое усвоение закона «что посеешь, то и пожнешь» чрезвычайно ценно. Благодаря этому мы наконец начинаем понимать, что безответственное поведение влечет за собой потери. Человек, идущий на поводу у страсти к перееданию, будет страдать от болезней и трудностей в общении. Человек, привыкший много тратить, может оказаться в суде, а хронически опаздывающий пропускает рейсы и важные встречи, а может и лишиться дружбы. Тот кто не умеет доводить начатое дело до конца, теряет премии и не продвигается по служебной лестнице. И так далее.

Необходимо поступить в Божью школу, где учатся страдать за собственную безответственность. Не всякое страдание следует приветствовать; однако если мы его сами навлекаем на себя недостатком любви или ответственности, то боль становится нашим учителем.

Усвоение навыков формирования хороших внутренним барьеров — это упорядоченный процесс. Сначала нам открыто говорят о разрушительности нашего поведения. Затем, если мы не прислушаемся к этому, наступит очередь последствий. Действиям предшествуют слова, это дает нам возможность отказаться от поведения, ставшего привычным, и обойтись без страданий.

Бог не прославляется в наших страданиях. Сердце любящего отца, видящего боль своих детей, разрывается от боли. Так же и Бог желает избавить нас от страданий. Но если Его слова и отношение со стороны других Его детей не вразумляют нас, то последствия — единственный способ уберечь нашу душу от дальнейших повреждений. Бог в такой ситуации похож на отца, который предупреждает сына-подростка, что, если тот будет употреблять спиртное, ему будет отказано в праве пользоваться машиной. Сначала предупреждение: «Прекрати пить сейчас. Пьянство повлечет за собой плохие последствия для тебя». Затем, если предупреждению не внял, ему запрещают пользоваться автомобилем. Это болезненное последствие предотвращает возможную серьезную катастрофу: несчастный случай по причине вождения в пьяном виде.

Окружайте себя людьми, которые вас любят и оказывают вам поддержку. Воспринимая мнение других и страдая от последствий, поддерживайте тесный контакт со своими друзьями. Ваши трудности слишком серьезны, чтобы с ними можно было справиться в одиночку. Вы нуждаетесь в людях, которые будут любить вас и оказывать вам поддержку.

К сожалению, достаточно часто друзья в таких случаях допускают одну из двух ошибок:

1) Критикуют и дают наставления, подобные родительским. Когда человек оступается, они занимают позицию, характеризующуюся фразой: «Я говорил, что так будет» или другое: «Итак, чему ты научился из своего опыта?» Тем самым они вынуждают человека или поискать себе другого друга (он не нуждается в еще одних родителях), или избегать критики. В обоих случаях это не принесет пользы. «Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости» (Гал. 6:1).

Позицию наставляющего родителя надо заменить позицией кроткого совета, все время держа в уме, что внутренняя работа в человеке все равно совершается по благодати Божьей.

2) Пытаются спасти. Они поддаются импульсивному желанию избавить человека от страданий. Например, звонят начальнику и говорят, что их супруг нездоров, в то время как он просто пьян. Они дают в долг дополнительную сумму денег, в то время как им не следовало бы этого делать. Из-за одного опаздывающего они задерживают ужин, вместо того чтобы вовремя приступить к еде.

Спасать — вовсе не значит проявлять любовь. Божья любовь позволяет людям испытывать на себе последствия, спасающие друзья надеются, что, помогая безответственному человеку выбраться из очередных трудностей, они тем самым воспитают любящую и ответственную личность.

Несравненно лучше оставаться сочувствующим: «Мне очень жаль, что в этом году ты опять потерял работу. Однако до тех пор, пока ты не вернешь мне предыдущий долг, я больше не дам тебе денег. Если ты нуждаешься в моральной поддержке, я всегда готов побеседовать с

тобой». Следуя такому принципу, вы показываете людям, насколько серьезно относитесь к формированию ими внутренних барьеров. Человек, искренне стремящийся разобраться в себе и стать лучше, оценит такой подход и воспользуется оказанной вами поддержкой. Властный человек в ответ на ограничения возмутится и, скорее всего, пустится на поиски более удобного друга.

Эта состоящая из пяти этапов формула формирования внутренних барьеров отличается одним свойством: она циклична. То есть, выясняя свои истинные потребности, оступаясь, выслушивая честное мнение друзей, страдая *от* последствий и исправляясь, вы с каждым разом формируете все более прочные внутренние барьеры. Стремясь к достижению одной цели и общаясь с людьми, желающими вам помочь, вы выработаете в себе способность к самоограничению, которая станет неотъемлемой частью вашего характера.

Если вы стали жертвой

Установление внутренних барьеров всегда дается с большим трудом. Однако это будет сопряжено с еще *большими* трудностями, если еще в детстве барьеры вашей личности серьезно нарушались. Ни один человек, избежавший подобных травм, не способен полностью понять через что проходят эти люди. Эта самая глубокая травма. Она является причиной наиболее тяжелых духовных и эмоциональных страданий.

Человек является жертвой, если им воспользовались когда он еще был совершенно беспомощным. Насилие бывает вербальное, физическое, сексуальное или сатаниско-ритуальное. Независимо от вида насилия, оно наносит колоссальный урон личности ребенка. Когда ребенок вырастает, его духовные, эмоциональные и познавательные способности оказываются чрезвычайно искаженными. При всем разнообразии случаев три фактора остаются неизменными: беспомощность, травмированность и эксплуатация. Вот некоторые из результатов перенесенной в детстве травмы:

- депрессия,
- различные расстройства,
- импульсивность,
- изоляция,
- неспособность доверять людям,
- неспособность формировать близкие взаимоотношения,
- неспособность устанавливать ограничения,
- неспособность к трезвым оценкам во взаимоотношениях,
- продолжение эксплуатации со стороны окружающих.
- глубокое ощущение своей всепронизывающей греховности,
- стыд.
- вина,
- хаотичный стиль жизни.
- чувства бессмысленности и бесцельности существования,
- приступы необъяснимого ужаса и паники,
- фобии,
- приступы ярости,
- желание покончить собой.

Насилие имеет довольно долгие последствия для тех, кто пережил его в детстве. Исцеление для жертв затруднено, потому что насилие прервало и серьезно повредило процессы развития всех сторон личности. Одно из самых серьезных повреждений заключается в том, что жертва насилия утрачивает чувство доверия. Доверие, способность в трудную минуту полагаться на себя и других является фундаментом духовного и эмоционального выживания. Мы должны уметь доверять своему собственному восприятию реальности и позволять значимым для нас людям действительно что-то для нас значить.

Способность доверять себе развивается на основе опыта общения с другими людьми, действительно заслуживающими доверия. Люди, подобные «дереву, посаженному при

потоках вод» (Пс. 1:3), чувствуют себя внутренне стойкими благодаря потокам любви, вливающимся в их жизнь от Бога и окружающих.

Человек, ставший жертвой, часто перестает доверять из-за того, что его личные барьеры нарушил тот, кого он знал в детстве, кто был ему очень дорог. Когда взаимоотношения с этим человеком стали приносить ему вред, он перестал ему доверять.

Из-за плохого обращения или насилия человек часто теряет чувство собственного достоинства. Фактически жертва ощущает себя общественной собственностью, как будто ее ресурсами, телом и временем могут пользоваться все, кто желает.

И еще одно последствие: глубокое, всепронизывающее ощущение собственной греховности. Человек ощущает себя плохим, заблуждающимся, испорченным. Он стыдится самого себя. И как бы окружающие ни убеждали его, что он достоин любви, что у него есть множество положительных черт, он все равно думает, что в нем нет ничего хорошего. Из-за серьезности повреждений внутренние барьеры такие люди очень ранимы. Они берут на себя то плохое, что на самом деле им не принадлежит. Они верят, что заслуживают подобного обращения. Многие из них думают, что они и вправду плохие или злые, ведь им так, часто об этом говорят.

Барьеры помогают людям, ставшим жертвами разного рода насилий

Работа над формированием барьеров, как она описана в этой книге, может быть чрезвычайно полезной тем, кто считает себя жертвой. Именно эта работа поможет что-то изменить. Однако во многих случаях повреждения настолько тяжки, что пострадавшему может оказаться не под силу установить ограничения самому без чьей-либо помощи. Поэтому мы настойчиво рекомендуем таким людям обратиться к психологу-консультанту или пастору, который направит их в работе над установкой и поддержанием правильных барьеров.

13. Барьеры и Бог

Некоторые люди, читая Библию, ищут в ней свод правил. Другие смотрят на нее как на источник жизненной философии, принципы для мудрых. Есть и третьи, для которых Библия — сборник мифов и рассказов о природе человеческого существования и о выборе человека.

Безусловно, Библия содержит в себе правила, принципы и рассказы о том, что значит существовать на земле. Но для нас Библия — это живая книга, повествующая о взаимоотношениях между Богом и людьми. Она рассказывает об отношении Бога к людям, людей к Богу и людей друг к другу. Эта книга о Боге, который сотворил мир, поместил в него людей, установил с ними взаимоотношения, потерял эти взаимоотношения и продолжает восстанавливать их. Эта книга о Боге-Творце: наш мир — Его творение. И о Боге-Правителе: *по* сути, миром руководит Он, и в конечном итоге Его правление восторжествует. И о Боге-Искупителе: Он находит, спасает и исцеляет Своих любимых детей, которые заблудились и пребывают в рабстве.

Когда законник спросил Иисуса, какая величайшая заповедь на земле. Иисус ответил ему: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и , всем разумением твоим»: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя»; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Мф. 22:37-40). Все Священное Писание от начала до конца несет в себе весть о любви. «Люби Бога, и люби ближнего, как самого себя».

Но как это сделать? Именно для того, чтобы ответить на этот вопрос, существует такое множество других отрывков. Любить Бога и ближних очень трудно. Одна из основных причин этого заключается именно в наших проблемах с барьерами. При всем своем разнообразии все эти проблемы, по сути, сводятся к проблеме ответственности. Мы не знаем, где проходит барьер между нами и кем-то другим и кто отвечает за это, мы также не знаем, какое место отведено в нашей жизни Богу. Библия проясняет это, благодаря чему мы начинаем понимать,

кто за что отвечает в работе любви.

Уважение к барьерам

Во взаимоотношениях с Богом у нас также есть личностные барьеры. По Божьему замыслу эти барьеры достойны уважения. Он уважает наши барьеры, а мы должны уважать Его барьеры.

Бог поступает в соответствии с этим законом. Во-первых, *Он дает нам лишь ту работу, которую нам по силам выполнить*. Он дает нам возможность испытать на себе болезненные последствия собственного поведения, что побуждает нас к переменам. Он не желает, чтобы кто-то из нас погиб, и не испытывает никакого удовольствия, видя наши беззакония (2 Пет. 3:9; Иез. 18:23). Но Он ради нашего собственного блага и Своей Славы хочет, чтобы мы изменились. Если этого не происходит, Он очень страдает. В то же время Он не избавляет нас от труда; Он хочет, чтобы мы работали над своими проблемами ради нашего же блага. Он не станет поступать против нашего желания. Однако Он не устает взывать, чтобы мы вернулись к Нему.

Во-вторых, *Он уважает наше «нет»*, Он не пытается руководить нами и не досаждаст, подобно надоедливому родственнику, рассчитывающему, что мы согласимся, лишь бы отвязаться. Он позволяет нам сказать «нет» и идти своей дорогой. Вспомните притчу о блудном сыне, рассказы о богатом юноше или об Иисусе Навине и его людях. В каждом из этих случаев Бог не лишает людей возможности выбора. Он предоставляет им самим решать, какой дорогой идти. Если люди говорят «нет». Он не спорит и продолжает любить их. Бог — даритель, и один из Его неизменных даров — это выбор. Но как истинный даритель, он дарит также и последствия нашего выбора. Он уважает барьеры.

Однако многие люди не настолько честны, как упомянутые нами библейские персонажи. Блудный сын сказал честно и откровенно: «Я не хочу поступать по-твоему. Я пойду своим путем». Гораздо чаще мы ведем себя подобно второму сыну из притчи о виноградаре (Мф. 21:28-31). На словах соглашаемся, а поступками противимся. Бог предпочитает честность: «Лучше тебе не обещать, нежели обещать и не исполнить» (Екк. 5:4). Мы бы гораздо лучше себя чувствовали, если бы, не желая исполнять какое-то повеление Бога, говорили честно «нет». В таком случае, по всей вероятности, следующим нашим шагом было бы раскаяние. Мы бы поняли, насколько разрушительно подобное отношение к Богу. А поняв это, мы бы стали стремиться к праведности.

Джерри приходил на встречи в группу психологической поддержки, в которой я проводил занятия. Он обманывал жену, однако упорно твердил, что на самом деле совершенно не хочет прелюбодействовать. Он всей душой хотел повиноваться Богу. Но все это были лишь слова, на деле он не менялся. Джерри хотелось верить, что он пытается измениться. Но при этом он не желал совершать какую-либо работу для этого.

Устав выслушивать его рассказы о том, как сильно он хочет измениться, я предложил ему признаться перед Богом и перед всей группой в истинном положении вещей. На самом деле он ничего не хотел менять, любовные связи доставляли ему удовольствие, и больше всего он хотел, чтобы Бог взял свои правила и отправился с ними куда-нибудь в другое место.

Захваченный врасплох, Джерри был ошеломлен. Однако постепенно туман перед его глазами начал рассеиваться. В конце концов он признал, что ему недостает любви к Богу и что на самом деле он больше всего хочет поступать по-своему. Сначала это признание ошеломило его. Он понял, что обманывался, считая себя христианином, стремящимся к святости. Благодаря этому Джерри стал меняться.

Воздействие благодати позволило ему увидеть себя в истинном свете. Он сожалел о своих поступках и понял, как пусто у него на душе. От всего сердца Джерри признал, что такое поведение совершенно недопустимо, и это привело его к покаянию. После этого в нем стали происходить перемены. Он сказал любовнице, что больше не будет встречаться с ней, и дал новое обещание жене. На этот раз он сделал это искренне.

До тех пор пока мы не признаем свою ответственность за то, что происходит в нашей душе (в данном случае — не признаемся перед собой и Богом в реальном состоянии своих внутренних барьеров), мы не сможем измениться или позволить Богу проводить работу в нас. Наши внутренние барьеры скрыты от других, мы никому о них не сообщаем. Необходимо сделать их частью нас самих. Лишь после этого мы вместе с Богом сможем приняться за решение проблемы.

Гнев

Если мы честны и не отказываемся от своих собственных поступков, то должны будем признать, что порой испытываем гнев и на Бога. Не стоит этого скрывать. Многие люди, не испытывающие близости с Богом, прячут это чувство, потому что им кажется, что выражать свой гнев на Него небезопасно. Не испытав гнев, люди не могут испытать и скрывающуюся за гневом любовь.

Иов хотел полностью высказать Богу, как он разгневан на Него и как разочарован (Иов. 13:3). Но прежде чем сделать это, ему надо было убедиться в двух вещах. Он хотел, чтобы Бог 1) убрал Свою карающую десницу и 2) начал общаться с ним (ст. 21). Иов знал, что сможет высказать Богу все, только когда будет чувствовать себя в полной безопасности.

Мы часто боимся честно высказывать свои чувства, потому что в наших взаимоотношениях с другими людьми это не всегда безопасно. Подобно Иову, мы боимся возмездия и боимся остаться в одиночестве. Искренне высказывая что-то людям, мы теряем их или терпим от них разного рода нападки.

Однако вы можете быть совершенно уверенными: Бог желает знать истину о том, что происходит у вас в сердце (Пс. 52:2). Он ищет людей, которые сами стремятся обрести с Ним реальные взаимоотношения (Ин. 4:23-24). Он хочет слышать от нас все, каким бы плохим нам это ни казалось. Когда мы осознаем, что за происходящее внутри наших барьеров ответственны только мы, и никто другой, когда мы позволим Божьему свету озарить нас, Бог сможет начать в нас Свою преобразующую работу.

Уважение Божьих ограничений

Бог предполагает, что установленные Им ограничения также будут уважаться. Он имеет право сделать Свой выбор или отказать нам в чем-то. Если мы хотим быть близки Богу, то должны уважать Его свободу. Если мы пытаемся навязать Ему условия, при которых Он «обязан что-то делать», мы тем самым подвергаем сомнению Его право на свободу. Если мы сердимся на Него за то, что Он что-то не делает, мы предпринимаем попытку лишить Его свободы оставаться Самим Собой.

Основная проблема человеческих взаимоотношений — это проблема свободы. Мы можем назвать человека плохим только лишь потому, что он не исполняет наши просьбы. Мы склонны осуждать желания других людей и их стремление быть самими собой. Мы даже можем перестать общаться с ними, если они поступают так, как по их мнению, для них было бы лучше, независимо от наших желаний.

Точно так же мы ведем себя и по отношению к Богу.

Нам кажется, что мы имеем право на благосклонность Бога, как будто Он обязан исполнять все, что мы пожелаем. Как вы почувствуете себя, если кто-то попросит вас оказать ему услугу, но при этом лишит вас права выбора? Это детское представление, эта явно или подспудно присутствующая мысль: «Я имею право требовать», — приводит людей к разочарованию в Боге, к точно такому же разочарованию, которое они испытывают во взаимоотношениях с людьми. Многие из нас ненавидят свободу других.

Бог свободен, независимо от того, предоставляем мы Ему свободу или нет. Делая для нас что-то, Он руководствуется Своим свободным выбором. Бог ничего не делает по

принуждению или из чувства вины. Он совершает определенные поступки, например, умирает за нас, только потому, что хочет этого. Мы можем быть уверены в Его любви; Его свобода позволяет Ему любить.

Многие персонажи Библии сталкивались с Божьей свободой. Они учились принимать ее. Принимая Его свободу и уважая Его ограничения, они неизменно вступали в более глубокие взаимоотношения с Богом. Иову ничего не оставалось, кроме как принять свободу Бога, Его право не спешить с выполнением просьбы. Иов выразил свой гнев и свое недовольство Богом, и Бог вознаградил его за честность. Но в своих мыслях Иов не считал Бога плохим. Несмотря на свои жалобы, он любил Бога. Он не понимал Его, но позволял Ему оставаться Самим С собой и не лишал Его своей любви даже в тех случаях, когда был чрезвычайно рассержен на Него. Таковы истинные взаимоотношения.

Подобным образом принимал ограничения Бога и Павел. Он считался с суверенным правом Бога управлять всем, когда планируемые им путешествия срывались. Он вновь и вновь просил Бога об исцелении от болезни, но не получал его. Бог сказал ему: «Я не хочу проявлять свою любовь, исполняя твое желание, Я проявляю ее Своим присутствием». Павел не отвергал Бога за это.

Иисус через страдания достигал совершенства (Евр. 5:7-10). В Гефсиманском саду Он просил, чтобы чаша страданий миновала Его, но Отец сказал: «Нет». Иисус принял желание Бога, подчинился Ему и через это «сделался для всех послушных Ему виновником спасения вечного» (Евр. 5:9). Если бы Иисус не проявил послушания Богу, то мы все так и остались бы потерянными.

Мы хотим, чтобы окружающие уважали наше «нет». Точно так, же Бог хочет, чтобы мы уважали Его «нет». Он не хочет, чтобы мы обижались на Него всякий раз, когда Он позволяет Себе сделать выбор. Нам ведь не нравится, когда окружающие пытаются воздействовать на нас, внушая нам чувство вины. Это не нравится и Богу.

Уважаю, но не соглашаюсь

В то же время Бог не хочет, чтобы во взаимоотношениях с Ним мы были пассивными. Иногда, благодаря диалогу с нами, Он может и изменить Свое решение. Мы можем оказывать влияние, потому что наши взаимоотношения с Богом реальны. Они такие же, какие были у Бога с Авраамом (Быт. 18:16-33). Бог сказал, что уничтожит Содом, однако Авраам уговорил Его переменить Свое решение, если в городе найдется хотя бы десять праведников.

Бог отреагирует, если мы сообщим Ему о своих чувствах и желаниях. Бог словно бы говорит: «Если это действительно так много значит для тебя, Я согласен». Удивительно то, что, как учит Библия, мы можем оказывать влияние на Бога. Если бы это было не так, то наши взаимоотношения с Ним нельзя было бы назвать реальными. «Тогда придите, и рассудим, говорит Господь» (Ис. 1:18). Он говорит, как подобает настоящему другу или настоящему отцу: «Я хочу узнать твою точку зрения. Я приму ее во внимание. Мне важно, что ты думаешь. Может быть, ты убедишь Меня переменить решение».

Вспомните притчи Иисуса, посвященные молитве. В одной из них рассказывается о судье, «который Бога не боялся и людей не стыдился». Он долгое время отказывал вдове в просьбе защитить ее от несправедливости. Но поскольку вдова не отступала и продолжала беспокоить его этой просьбой, он передумал и исполнил ее желание (Лк. 18:1-8). Иисус рассказал эту притчу, чтобы убедить людей «всегда молиться и не унывать» (ст. 1). В другой истории человек, который настойчиво беспокоил соседа просьбой о хлебе, в конце концов получил его. Были люди, которых Иисус решал исцелить, потому что они упорно просили об этом,

Бог хочет, чтобы мы уважали Его, но Он не хочет, чтобы в ответ на отказ мы переставали Его любить. Бог позволяет нам переубеждать Его. Фактически Он даже хочет, чтобы мы проявляли упорство. Часто Он говорит:

«Подожди», потому что хочет проверить, насколько сильно наше желание. В других случаях перемена Его решения становится результатом наших взаимоотношений с Ним. И в

том и в другом случае мы уважаем Его решение и сохраняем близкие взаимоотношения с Ним.

Бог уважает то, что принадлежит Ему

Мы должны уважать барьеры Бога так же, как Он уважает наши. В дополнение к этому Он является для нас хорошим примером в смысле того, как следует уважать свою собственность.

Бог отвечает за Свои поступки, и Он сумеет позаботиться о Себе, если кто-то заставит Его страдать. Притча о брачном пире доказывает нам это (Мф. 22:1-14). Царь, который устраивал пир, пригласил многих, но они отказались. Тогда он стал уговаривать их, но они продолжали отказываться, ссылаясь на свою занятость. В конце концов чаша терпения царя переполнилась. И он сказал своим слугам: «Брачный пир готов, а званые не были достойны; итак пойдите на распутия и всех, кого найдете, зовите на брачный пир» (Мф. 22:8-9).

Всякий раз, когда Бог решает, что уже достаточно терпеть и пора положить конец нашему беззаконию, Он проявляет уважение к Своей собственности, к Своему сердцу. Он Сам несет ответственность за боль, которую испытывает, и делает что-то, чтобы она прекратилась. Он отстраняется от отвергающих Его людей и ищет Себе новых друзей.

Бог — хороший пример для нас. Когда нам больно, мы должны предпринять соответствующие шаги, чтобы исправить это. Вполне возможно, что придется отказаться от дружбы с теми, кто причиняет боль, и найти новых друзей. А может быть, вы должны будете простить кого-то, чтобы ваше состояние улучшилось.

Настоящие взаимоотношения

Мы начали эту главу разговором о взаимоотношениях. Именно об этом говорит нам Евангелие. Евангелие — это Благая Весть о «примирении» (Рим. 5:11; Кол. 1:19-20). Евангелие сводит воедино враждующие стороны (Кол. 1:21), исцеляет отношения между Богом и человечеством, а также и между людьми.

Евангелие возвращает мир в его изначальное состояние, при котором истина и порядок Бога не искажены. Взаимоотношения — часть этого мира, следовательно, в свое неискаженное, задуманное Богом состояние должны вернуться и они. Примером в их построении для нас является Бог. В этом смысле барьеры между нами и Богом очень важны. Их существование не противоречит тому фундаментальному единству, которое мы имеем с Ним (Ин. 17:20-23). Но они определяют две стороны этого единства. Не может быть единства без четко определенных составляющих этого единства. И барьеры как раз определяют эти составляющие, с одной стороны, — Бога, с другой стороны, — нас.

Мы должны знать эти барьеры, отделяющие нас от Бога. Они помогут нам максимально приблизиться к идеалу, к образу Божьему; позволят нам увидеть Бога таким, каков Он есть на самом деле. Благодаря им мы сможем создать равновесие в нашей жизни, выполняя обязанности и добиваясь удовлетворения своих потребностей. Если мы будем пытаться сделать Его работу, то потерпим неудачу. Нашу работу Бог откажется выполнять за нас. Но если мы будем исполнять свою часть работы, а Бог — Свою, то обретем силу в настоящих взаимоотношениях с нашим Творцом.

ЧАСТЬ 3

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ

14. Сопротивление барьерам

Мы говорили о необходимости формирования барьеров и о том, какую чудесную роль они могут сыграть в нашей жизни. Мы только не сказали, что жизнь человека, не умеющего формировать барьеры, — это вовсе не жизнь. Но для их формирования и поддержания

требуется много работы. Нужна дисциплина и прежде всего желание.

Движущей силой их формирования должно быть желание. Обычно мы знаем, как правильно поступать в жизни. Однако мы редко ведем себя правильно без достаточно веской причины. Тот факт, что мы должны повиноваться Богу, Который говорит нам устанавливать и поддерживать свои барьеры, безусловно, является самой лучшей и самой веской причиной. Однако иногда мы нуждаемся в большей мотивации. Нам надо на опыте убедиться, что правильное хорошо сказывается на нашей жизни. И обычно мы понимаем это, только когда страдаем. Боль побуждает нас к действию.

И даже когда нами движет желание улучшить свою жизнь, мы порой с неохотой выполняем работу по формированию барьеров. Почему? Потому что знаем, что это чревато конфликтами и спорами. Будут разногласия. Будут потери.

Идея духовной войны не нова. Тысячелетиями Бог предоставлял людям возможность выбирать между жизнью, ведущей к гибели, и обладанием тем, что Он для них приготовил. И это всегда подразумевало сражения. Когда Он вел израильтян из Египта в обетованную землю, им пришлось участвовать в многочисленных сражениях и усвоить множество уроков. Только после этого им было позволено войти в обетованную землю.

За свое исцеление мы также должны сражаться. Бог гарантировал и наше спасение, и наше освящение. Можно сказать, что Он уже исцелил нас. Однако мы должны стремиться, чтобы Его образ все больше и больше проявлялся в нас.

Часть этого процесса исцеления — восстановление наших барьеров. По мере того как мы уподобляемся Ему, Он улучшает наши барьеры. Он изначально определил нам ограничения, чтобы иметь возможность благословлять нас: «Господь есть часть наследия моего и чаши моей. Ты держишь жребий мой. Межи мои прошли по прекрасным местам, и наследие мое приятно для меня» (Пс. 15:5-6).

Но давать отпор врагу все равно должны мы сами. Враг в данном случае — это сопротивление барьерам. Мы встречаем его как со стороны окружающих, так и от самих себя.

Внешнее сопротивление

Большую часть жизни у Джулии возникали трудности с барьерами. В детстве отец подавлял ее своим авторитетом, а мать постоянно пыталась внушить чувство вины. Она боялась устанавливать барьеры, поскольку у одних могла вызвать гнев, а другим не хотела причинять боль. Вместо того чтобы принимать самостоятельные решения, она ориентировалась на реакцию других людей — их гнев или недовольство. В результате самостоятельного решения ей принять не удавалось.

Уйдя из семьи, Джулия вышла замуж за большого эгоиста. На протяжении всей своей взрослой жизни она разрывалась между мужем, который с помощью гнева и угроз добивался своего, и матерью, которая заставляла ее чувствовать себя виноватой всякий раз, когда Джулия пыталась что-то сделать по-своему. После многих лет такой жизни она впала в тяжелую депрессию и оказалась в одном из наших госпиталей.

Через несколько недель после начала лечения она стала понимать, что причиной ее состояния стало именно отсутствие барьеров. Она решила взять на себя смелость и установить их в своих взаимоотношениях с мужем.

Во время одной из встреч, на которой присутствовали ее муж и врач, она высказала мужу свои претензии. В группу психологической поддержки она вернулась в слезах.

— Ну, как все прошло? — спросил один из членов группы.

— Ужасно. Все эти барьеры не работают, — отвечала она.

— Что вы имеете в виду? ~ спросил руководитель группы.

— Я сказала мужу, что устала от такого обращения и не собираюсь больше с этим смиряться. Он рассердился и начал на меня кричать. Хорошо, что там был врач. Иначе я не знаю, что бы я сделала. Он никогда не изменится.

Джулия была права. Хорошо, что при разговоре присутствовал врач и что она находилась в больнице. Чтобы устанавливать барьеры, ей надо было многому научиться. Да и сделать это

без поддержки ей бы тоже не удалось. Дело в том, что ей еще предстояло столкнуться с серьезным сопротивлением как со стороны мужа, так и со стороны самой себя.

В течение последующих нескольких недель она узнала, что окружающие будут изо всех сил бороться против установления ею ограничений и что ей надо тщательно спланировать, каким образом она собирается отбивать эти атаки. Если она научится это делать, то шансы изменить окружающих довольно высоки. На практике именно это и произошло. Муж наконец понял, что политика «все будет по-моему» больше не срабатывает и что ему надо считаться и с другими людьми, а не думать только о себе.

Реакции гнева

Самый обычный тип сопротивления, с которым сталкиваются люди со стороны окружающих, — это гнев. Люди, которые сердятся в ответ на установление барьеров, имеют вполне определенные недостатки в характере. Такие люди, как правило, эгоисты, они считают, что мир существует только для них. Они смотрят на других людей как на продолжение самих себя. Когда они слышат «нет», то их реакция напоминает реакцию двухлетнего ребенка, у которого что-то отняли: «Мама плохая!» Им кажется, что тот, кто отказывает им в исполнении желаний, плохой. Поэтому они сердятся. Их гнев отнюдь не справедливый гнев, являющийся ответной реакцией на реальную обиду. Никто не стремится причинить им зло. Просто-напросто другой Человек не хочет или не может удовлетворить их желание. Они испытывают разочарование и гнев, потому что не научились отказывать себе в своих желаниях и уважать свободный выбор других (Прит. 19:19). Если вы позволите этому недостатку развиваться, то подобная ситуация будет повторяться постоянно. Причиной гнева для такого человека служит не ситуация сама по себе, а чувство, что он имеет право требовать чего-то от других людей. Он желает оказывать влияние на других, но не в состоянии влиять на самого себя. Поэтому, лишаясь столь желанного влияния на людей, такой человек чувствует себя проигравшим и сердится.

Вам необходимо усвоить, что проблема — в том человеке, который реагирует гневом в ответ на ваше сопротивление ему. Хотя поначалу вам может показаться, что проблема только в вас. Если вы будете настойчиво добиваться соблюдения своих барьеров, то поможете окружающим понять, что в детстве их не научили уважать окружающих людей.

Вы также должны понять, что гнев — это всего лишь чувство внутри другого человека. Гнев не может причинить вам зло или проникнуть «внутри» вас, если только вы сами не позволите ему это. Жизненно важно уметь избегать гнева и сохранять в конфликтной ситуации свое достоинство. Пусть гнев остается в том, от кого он исходит. Позвольте человеку испытать свой гнев на себе, может быть, это поможет ему исправиться. Не стоит принимать эмоциональный удар на себя. в этом случае пострадаете вы оба.

Не позволяйте гневу руководить вашими поступками. Вы не должны действовать под влиянием гнева другого человека. Не спешите спасать другого от его разгневанных чувств, потому что вы сами можете рассердиться. В бездействии есть большая сила. Не позволяйте неуправляемому человеку влиять на вас, не меняйте из-за него своих планов. В такой ситуации принимайте решение самостоятельно.

Если вы намерены установить барьеры с человеком, который раньше успешно руководил вами с помощью гнева, то сначала посоветуйтесь с людьми, которые готовы вас поддержать. Решите заранее, что вы собираетесь говорить. Представьте, какая может быть реакция со стороны другого человека, что он вам скажет. Спланируйте свой ответ ему. Договоритесь с кем-то из друзей встретиться, как только появится в этом необходимость. А может, будет лучше, если кто-то из них отправится вместе с вами? В любом случае дружеская поддержка вам будет необходима. К чему бы ни привел разговор, друзья помогут вам морально устоять, не упасть под давлением ситуации.

Не позволяйте разгневанному человеку рассердить вас. Говоря правду, продолжайте пребывать в любви. Вы попадете в рабство, если уступите закону «Око за око» или мирскому лозунгу «Плати злом за зло». Если у вас есть четкие барьеры, то вы вполне можете

отстраниться от него, чтобы продолжать любить.

Будьте готовы использовать физическую дистанцию. Именно она может быть инструментом, с помощью которого вы нейтрализуете последствия гнева со стороны другого человека. Жизнь одной женщины круто изменилась, когда она осознала, что может сказать: «Я не позволю, чтобы ты кричал на меня. Я уйду в другую комнату и буду находиться там до тех пор, пока ты не решишь, что можешь обсуждать эту тему, не повышая на меня голос. Только в этом случае я буду продолжать разговор».

Такие серьезные шаги следует предпринимать только в спокойном состоянии. Вы можете посочувствовать и продолжить разговор, не уступая и не поддаваясь чужому гневу. Вы можете сказать: «Я понимаю, что тебя огорчает мой отказ. Мне очень жаль. Может быть, я могу помочь тебе как-то еще?» Только помните, сочувствуя, не меняйте решения, не отказывайтесь от своего «нет». Предлагайте другие варианты решения проблемы.

Если вы будете добиваться соблюдения своих барьеров то окружающие вас люди будут вынуждены переместить свое влияние на самих себя и искать другой способ общения с вами. Но, до тех пор пока им будет удаваться влиять на вас с помощью гнева, они не изменятся.

Горькая правда заключается в том, что некоторые люди, лишившись шанса управлять вами, прекратят с вами разговаривать или вообще разорвут отношения. Здесь вы рискуете вполне реально. Бог рискует таким образом каждый день. Он говорит, что будет поступать только так, как считает нужным, и не станет принимать участия в зле. И когда люди предпочитают идти своим собственным путем. Он отпускает их. Иногда мы должны поступить так же.

Внушение чувства вины

Один мужчина позвонил своей матери. Она ответила очень слабым, едва слышимым голосом. Обеспокоенный, думая, что она больна, он спросил ее:

— Мама, в чем дело? Почему у тебя такой голос?

— А как еще он должен звучать, — отвечала она. — если с тех пор, как дети покинули дом, они почти не вспоминают обо мне.

В арсенале человека, склонного каким-либо образом влиять на других, нет оружия более сильного, чем внушение чувства вины. Люди с плохо развитыми барьерами почти всегда попадают в эту ловушку; они повинуются высказываниям, вызывающим чувство вины. Задумайтесь о подобных фразах:

«Как ты можешь поступать так со мной? И это после всего, что я для тебя сделал!»

«Мне кажется, один раз в жизни ты мог бы подумать о ком-нибудь другом, не только о себе!»

«Если бы ты действительно любил меня, то выполнил бы мою просьбу».

«По-моему, ты мог бы побольше заботиться о семье».

«Как ты можешь так относиться к своей семье?»

«Ты помнишь, что обычно случалось, когда ты не прислушивался ко мне?»

«Ты никогда не заботишься о нас. Мне кажется, пришло время это сделать».

«Если бы ты обратился ко мне с такой просьбой, я бы обязательно ее выполнил».

«Ты понятия не имеешь, какие жертвы мы приносили ради тебя».

«Может быть, когда меня не станет, ты пожалеешь».

Иногда подобные высказывания облекаются в «христианскую» форму:

«Как после этого у тебя поворачивается язык называть себя христианином?»

«Разве в Библии не говорится: «Почитай родителей?»

«Ты не слишком-то покорный. Я убежден, что этим ты огорчаешь Господа».

«А мне-то казалось, что христианину полагается думать о других».

«Разве какая-нибудь религия учит бросать семью, в которой ты вырос?»

«Похоже, у тебя серьезная духовная проблема. Иначе ты не вел бы себя таким образом».

Люди, которые так говорят, пытаются заставить вас испытывать чувство вины за свой выбор, за решение самостоятельно распоряжаться своим временем и ресурсами. Таким

образом они препятствуют вашей независимости от родителей, друзей или церковных руководителей. Вспомните, что говорит хозяин в притче о виноградаре:

«Разве я не властен в своем делать, что хочу?» (Мф. 20:15). В Библии говорится, что мы должны дарить и помогать, а не быть эгоистами. Однако в ней не говорится, что мы должны отдавать все, что угодно, по первому же требованию. Мы сами должны решать, что мы хотим отдать, а что — оставить себе.

Вероятно, любой человек до некоторой степени, способен распознавать эти нацеленные на него скрытые внушения. Но если, устанавливая барьеры, вы испытываете дискомфорт и чувство вины, то не исключено, что ложные установки навязаны вам родственниками или другими людьми, которые раньше имели власть над вами. Им так было удобно, а вы неосознанно поддались им. Ниже приводятся некоторые советы о том, как лучше реагировать на подобные внушения:

1. *Распознавайте внушение вины.* Некоторые люди принимают их, не понимая, что это бомба замедленного действия, Заставь человека чувствовать себя виноватым, и из него можно будет вить веревки. Это не означает, разумеется, что не нужно вообще прислушиваться ни к каким советам. Разумеется, надо быть открытым для конструктивной критики, прислушиваться к мнению окружающих, даже если оно отрицательное. Вы должны обязательно знать, что иногда поступаете эгоистично. Только учитывая реакцию других людей, можно составить объективное мнение о самом себе. Однако внушение вины предназначено отнюдь не для вашего развития и блага, оно пытается сделать вас легкой добычей, чтобы подчинить своей власти.

2. *Внушение вины — это замаскированный гнев.* Люди, пытающиеся заставить других чувствовать себя виноватыми, не в состоянии открыто признать, что они сердятся на них за их поступки. Ведь если они открыто проявят свой гнев, то и их желание станет более явным, а они этого не хотят. Поэтому они предпочитают переключить внимание со своих чувств на ваше поведение. Так им легче, ведь признание в своих чувствах неизбежно влечет за собой ответственность за них.

3. *Внушение вины скрывают печаль и боль.* Вместо того чтобы выразить эти чувства и взять на себя ответственность за них, люди пытаются переместить фокус на вас и на ваши поступки. Помните, что внушение вины часто является выражением печали, боли или неудовлетворенной потребности человека.

4. *Если кто-то из близких людей способен внушить вам чувство вины, то знайте, это ваша проблема, а не его.* В этом случае проблема находится внутри вас. Только осознав и прочувствовав это, вы сможете решать внешние проблемы. Вы сможете любить и вместе с тем устанавливать ограничения. Обвиняя других людей в том, что они «заставляют» вас чувствовать себя виноватыми, вы тем самым доказываете им, что они по-прежнему имеют над вами власть. Вы в скрытой форме говорите им, что почувствуете себя хорошо только в том случае, если они перестанут это делать. Вы передаете им контроль над своей жизнью. Прекратите обвинять других людей.

5. *Не объясняйте и не оправдывайтесь.* Оправдываются только виноватые. Этим вы льете воду на мельницу того, кто хочет внушить вам чувство вины. Вы ничего не обязаны объяснять. Просто поставьте его в известность о своем выборе. Вполне нормально, если вы хотите сказать ему, почему приняли именно такое решение, но только в том случае, если вы руководствуетесь желанием помочь ему понять.

6. *Привыкайте давать оценку высказываниям других людей с учетом их чувств.* «Похоже, ты сердисься из-за моего решения», «Я вижу, тебя огорчает, что я не пошел, не сделал, не сказал и т. д.)», «Я так понимаю, что ты очень недоволен моим решением. Мне очень жаль, что это тебя так огорчает», «Я понимаю, что тебя это разочаровывает. Могу я как-то облегчить твоё состояние?», «Тебе тяжело, когда у меня появляются другие дела. Я прав?»

Основной принцип таков: сочувствуйте переживаниям других людей. Однако ясно показывайте, что это их переживания.

Помните, только любовь и ограничения способны помочь вам сформировать по-настоящему правильные барьеры. Если вы легко поддаетесь чужому влиянию, то в их формировании у вас могут быть серьезные проблемы. «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Прит. 25:28). Если другие люди способны заставить вас реагировать, значит они находятся внутри ваших стен, внутри ваших барьеров. Перестаньте реагировать. Проявите сочувствие: «Похоже, у тебя в жизни наступило тяжелое время. Расскажи мне, в чем дело». Иногда люди, пытаясь внушить другим чувство вины, на самом деле дают таким образом понять, что им приходится нелегко. Выслушайте такого человека, но не берите вину на себя.

Помните мать, которая старалась заставить своего сына чувствовать себя виноватым? Зрелый мужчина со сформировавшимися барьерами посочувствует матери: «Мама, по твоему голосу я чувствую, что тебе одиноко». Он обязательно даст ей понять, что понимает ее чувства.

Расчеты и последствия

У Брайана были серьезные трудности во взаимоотношениях с отцом. Его отец был богатым человеком и привык оказывать влияние на окружающих (включая членов собственной семьи) с помощью денег. Он приучил своих детей к повиновению, угрожая сократить размер финансовой поддержки или вычеркнуть их из завещания.

Когда Брайан повзрослел, то почувствовал потребность освободиться от давления отца. Да не тут-то было! Он обнаружил, что стал зависим от семейных денег и от тех удовольствий, которые до сих пор благодаря им мог себе позволить. Ему нравилось, находясь в отпуске, ездить с женой в семейный летний дом. Ему нравилось покупать дорогостоящие билеты на самые престижные баскетбольные матчи и состоять членом уважаемого клуба.

Но Брайана не устраивала духовная и эмоциональная цена, которую ему приходилось платить за это. Он решил внести кое-какие изменения. Он начал отказывать отцу в исполнении некоторых его просьб, удовлетворение которых внесло бы дисбаланс в жизнь его собственной семьи. Он отклонил приглашение на несколько семейных поездок, поскольку его собственные дети хотели посвятить это время чему-то другому. Отцу это, разумеется, не понравилось.

Как и следовало ожидать, он начал уменьшать доступ к финансовым источникам, которые прежде были для Брайана открытыми. Он использовал его как пример для остальных братьев и сестер. Чтобы показать Брайану его ошибку, он стал особенно щедрым по отношению к другим детям. И напоследок он изменил завещание.

Это было нелегко для Брайана. Ему пришлось изменить образ жизни. Теперь его семья стала жить более скромно, отказывая себе во многих удовольствиях, к которым они успели привыкнуть. Брайану пришлось также пересмотреть некоторые планы на будущее. Раньше он рассчитывал на наследство, а теперь его ожидать не приходилось. Одним словом, ему пришлось иметь дело с последствиями своего выбора. Но зато впервые в жизни он был свободен.

В этом сценарии нет ничего необычного. Не всегда на ставку поставлено счастливое и легкое будущее семьи. Речь может идти, к примеру, об оплате родителями обучения в колледже или о помощи матери с детьми. Или о помощи отца в бизнесе. Иногда дело принимает настолько серьезный оборот, что конфронтация грозит полной утратой взаимоотношений. Некоторые люди очень властолюбивы, и, если кто-то пробует отстаивать свою самостоятельность, они лишают его своей любви и дружбы. Некоторые люди оказываются отрезанными от семьи, когда, став взрослыми, перестают поддерживать не должным образом построенные семейные отношения.

Устанавливая барьеры и приобретая самостоятельность в жизни, вы рискуете. В большинстве случаев последствия не носят рокового характера, поскольку другой человек,

поняв, что вы настроены серьезно, начинает меняться. Он даже обнаруживает, что это и ему тоже идет на пользу. Как сказал Иисус, «вы победили их». Упрек друга оказывается хорошим лекарством.

Хорошие, честные люди нуждаются в дисциплине. Они хоть поначалу и неохотно, но реагируют на ограничения положительно. Есть и другие люди, которые не желают нести ответственность ни за свои поступки, ни за свою жизнь, которые перекладывают ответственность на других, а когда их друзья или супруги отказываются отвечать за них, они уходят.

Конечно, всегда следует пытаться заранее просчитывать, во что вам обойдутся последствия. Но как бы высока ни была их цена, какие бы тяжелые переживания и последствия вы ни предвидели, во всех случаях это будет для вас лучше, чем потерять «самое себя». В Библии ясно дается понять: осознавай риск и будь готов.

Определитесь, готовы ли вы пойти на риск, зная, что можете потерять этого человека. Для вашей души, вас самих окупится ли потеря и бремя, которое вам, возможно, придется взвалить на себя? Не окажется ли утрата непосильной? Подумайте, может быть, лучше терпеть, нежели потерять этого человека. Некоторые находят такую цену непомерной. Они будут скорее продолжать идти на поводу у влиятельных родителей или друга, чем ставить под угрозу взаимоотношения с ними. Характерная ситуация — члены семьи алкоголика собираются выдвинуть ему ультиматум: «Если ты не будешь лечиться, то мы...» Психологи в таких случаях настойчиво призывают трижды подумать, готовы ли они действительно претворить в жизнь свое решение? Барьеры без подкрепляющих их последствий — это не барьеры. Прежде чем устанавливать барьеры, вы должны решить, готовы ли подкреплять их последствиями.

Приложите все силы, чтобы как-то заместить потерю. Брайану пришлось задуматься о способе увеличения дохода семьи. Кому-то понадобится заняться поиском новой няни, другим — искать новых друзей. Третьим — учиться справляться с одиночеством.

Нет другого способа справиться с проявлениями силы со стороны окружающих и последствиями установления ими барьеров, кроме как установить свои собственные барьеры и, засучив рукава, приступить к осуществлению задуманного. Составив план, поступайте подобно Петру:

выходите из лодки и направляйте свои стопы к Иисусу. Идите к Иисусу, «начальнику и совершителю нашей веры» (Евр. 12:2). Труднее всего сделать первый шаг. И все же совершайте его и ищите помощи. Помните, Он «научает руки мои брани, и мышцы мои сокрушают медный лук» (Пс. 17:35).

Знайτε, каким бы трудным ни было начало, это всего лишь начало. Установление ограничений не означает конец сражения. Это начало. Теперь пришла пора вновь обратиться к тем, кто способен поддержать вас. Пусть они духовно наставят вас, это поможет вам устоять. Продолжайте работать над установлением барьеров.

Скорее всего, вам придется столкнуться с недовольством окружающих вас людей. Справиться с этим нелегко, но Бог всегда рядом. Он поддержит вас в ваших попытках «осуществить свое спасение».

Физическое сопротивление

Очень печально, что приходится включать этот раздел. Но некоторые люди не могут добиться соблюдения своих барьеров только потому, что партнер физически сильнее их. Жестокие мужья и друзья не желают принимать от других отказ; нередко женщины, пытающиеся устанавливать барьеры, становятся жертвами жестокого обращения.

Жертвы физического насилия нуждаются в помощи. Зачастую они боятся рассказывать кому-либо о происходящем (или о том, что неизбежно произойдет). Причин много. Они пытаются защитить репутацию супруга перед друзьями или церковью или боятся признать,

что допускают подобное обращение с собой. Часто они боятся, что если расскажут, то подвергнутся еще более жестоким избиениям. Однако им необходимо осознать серьезность проблемы и искать помощь извне. Проблема сама никуда не исчезнет, и ситуация может заметно усугубиться.

Если в такой ситуации оказались вы, то найдите людей, которые помогут вам остановить насильника. Найдите консультанта-психолога, которому раньше приходилось иметь дело с подобными случаями. Договоритесь с кем-то из верующих друзей, что вы позвоните ему, если у вашего супруга или друга снова начнется приступ ярости. Найдите место, куда вы сможете прийти, если вам будут угрожать. Вы обязательно должны что-то предпринять, не оставляйте это безнаказанным. Сделайте это ради себя и ради ваших детей. Не допускайте, чтобы это продолжалось. Обращайтесь за помощью.

Боль других людей

Устанавливая ограничения, мы заставляем страдать любимых людей. Может быть, раньше вы помогали им переживать одиночество, облегчали для них последствия их неорганизованности или финансовой безответственности. А теперь, когда вы перестали делать это, они чувствуют пустоту. Какова бы ни была потеря, они от нее страдают.

Если вы любите этих людей, то вам трудно будет видеть это. Но не забывайте, что ваши барьеры необходимы для вас и полезны для них. Если раньше вы поощряли их безответственность, то это обстоятельство заставит их быть более ответственными.

Обвинители

Обвинители изображают все так, как будто своим отказом вы убиваете их. Их реакция может быть самой разнообразной. Но единственное, что они имеют в виду: «Как ты мог так поступить со мной?» Вероятно, они будут плакать, обижаться или сердиться. Помните, что у обвинителей имеется одна личностная проблема: изображая несчастье, которое их постигло из-за вашего отказа, они тем самым требуют, чтобы вы непременно изменили свое решение, учитывая их просьбы. Это коренным образом отличается от смиренной просьбы человека, действительно находящегося в затруднительном положении. Будьте чутки, научитесь определять природу жалоб людей. Если они пытаются обвинить вас в чем-то, за что на самом деле отвечают они, откровенно возразите им.

Сьюзан пришлось таким образом воспитать своего брата. Он просил у нее денег в долг на покупку новой машины. Оба уже давно достигли зрелого возраста. Сьюзан была ответственной и много работала, а ее брат до сих пор не сумел отложить достаточную сумму. Многие годы он очень часто занимал у нее деньги, она отрывала от себя и давала деньги ему. Но он редко возвращал долги.

В конце концов, после посещения курсов по психологии, Сьюзан прозрела. На очередную просьбу брата она ответила отказом. Он отреагировал так, словно она разрушила его жизнь; сказал, что теперь «из-за нее» он не сможет сделать карьеру, потому что отсутствие новой машины помешает привлечению деловых партнеров. Он утверждал, что не сможет вовремя приезжать на деловые встречи опять же «из-за нее», потому что старая машина ездит слишком медленно.

Сьюзан уже научилась распознавать подоплеку его обвинений, а потому прямо высказала ему свою версию происходящего. Она выразила сожаление о том, что его карьера не удастся. Однако добавила, что его карьера — это его проблема. Этот ответ многое решил в их взаимоотношениях.

Настоящие потребности

Иногда вам придется ограничивать и тех людей, которые действительно в чем-то нуждаются. Если вы любите человека, то вы не сможете оставаться равнодушным, отказывая ему, когда он действительно нуждается в вашей помощи. Однако ваша способность исполнять просьбы других также ограничена. Некоторыми вещами вы можете пожертвовать, а некоторые вы обязательно должны оставить себе. В таких случаях отказывайте по возможности деликатнее. Это не тот случай, когда вы вынуждены отдавать безо всякого желания со своей стороны, «с огорчением и с принуждением» (2 Кор. 9:7). Скорее всего, ваше сердце сгорает от желания дать другому то, что он просит, но если вы поступите так, то не отразится ли это на вас?

Помните историю о неминуемо надвигающемся утомлении и перенапряжении Моисея (Исх. 18). Тесть Моисея, Иофор, видел, как тот старается для людей. Он посоветовал Моисею передать часть работы другим, чтобы своей деятельностью лучше удовлетворять потребности сопровождающих его людей.

Определите, в чем заключаются ваши ограничения, и решите, что вы готовы «уделить по расположению сердца». А остальным людям, которые тоже нуждаются, но которым вы помочь не в состоянии, посоветуйте обратиться к другим, Сочувствуйте страдающим людям. Часто людям необходимо просто понимание и сострадание. Молитесь за них. Это самое яркое проявление любви в отношении той боли и страданий, которые вы не в состоянии облегчить.

Прощение и примирение

Многим людям не удается определить разницу между прощением и примирением. Они теряются перед внешним сопротивлением, потому что им кажется, что они должны опять уступить другому человеку, иначе это не будет прощением с их стороны. Действительно, многие люди боятся прощать, потому что прощение для них означает отсутствие барьеров и повод для другого человека причинять боль.

Библия недвусмысленно высказывается по поводу двух принципов: (1) мы всегда должны прощать, но (2) это отнюдь не всегда заканчивается примирением. Прощение рождается в нашем сердце; мы освобождаем человека от долга нам. Мы списываем с него долг, и это значит, что мы больше не держим на него зла. Мы больше не осуждаем его. Он перед нами чист. Для прощения необходимо участие только одной стороны. Человек, который мне должен, не обязан просить прощения. Прощение — это действие благодати в моем сердце.

Это подводит нас ко второму принципу: мы не всегда достигаем примирения. Бог простил мир, но вовсе не весь мир примирился с Ним. Хотя Он, возможно, простил всех людей, но не все люди признали свой грех и оценили Его прощение. Если бы они это сделали, то наступило бы всеобщее примирение. Для прощения требуется один, а для примирения — двое.

Не стоит снимать все заслоны и полностью открываться перед другим человеком до тех пор, пока мы не увидим, что он действительно признал свою проблему. В Писании многократно говорится о необходимости быть внимательными при общении с человеком, который не осознал свой грех и не «сотворил достойный плод покаяния» (Мф. 3:8). Истинное покаяние подразумевает нечто гораздо большее, чем просто произнесение фразы: «Мне очень жаль». Покаяться — значит изменить направление жизни.

Вы должны ясно дать понять этому человеку, что, несмотря на прощение, вы пока еще не доверяете ему. Он должен доказать, что заслуживает доверия. Должно пройти определенное время, чтобы стало ясно, действительно ли он намерен измениться.

Помните, примером для вас должен быть Бог. Он не осуждает людей, даже если они не хотят менять свое поведение. Но это не означает, что у Него одинаково близкие отношения со всеми людьми. Люди должны сами сделать свой выбор: взять на себя ответственность за свои грехи и покаяться или оставаться «во тьме». Только после этого Бог откроется им. В примирении должны участвовать две стороны. Не думайте, что если вы простили, то обязаны мириться. Вы можете предложить примирение, но только при условии, что другой человек осознает свое поведение и «принесет плоды покаяния».

Внутреннее сопротивление

Как видно из предыдущего раздела, мы должны иметь хорошие внешние барьеры. Однако и наши внутренние барьеры должны быть не менее прочными. Мы должны уметь сказать «нет» своим плотским желаниям, когда они стремятся целиком захватить нас. Давайте обсудим проблему барьеров, рассмотрев, как внутреннее сопротивление препятствует духовному росту.

Человеческая потребность

Джейн обратилась за помощью к психотерапевту, потому что неизменно выбирала властных и очень грубых мужчин. Она мгновенно влюблялась в того, кто внешне выглядел милым и обаятельным. Вначале все было «замечательно»: мужчина оказывался именно тем, «кого она всегда ждала», он словно дополнял собой какую-то недостающую часть ее.

Некоторое время она пребывала в таком состоянии. Затем начинала медленно «утрачивать себя» во взаимоотношениях. Неожиданно обнаруживалось, что она уступала в том, в чем не хотела уступать, делала то, чего делать была не намерена, и отдавала то, чего не желала отдавать. Мужчины, становившиеся предметом ее влюбленности, неизменно оказывались эгоистами, не способными понимать ее потребности. Через весьма короткое время она чувствовала себя совершенно несчастной.

Джейн обращалась за помощью к друзьям. Друзья же говорили ей то, что она и так уже знала: «Это пустой тип, и тебе необходимо расстаться с ним как можно скорее». Но в своем поведении она вовсе не опиралась на это знание. Она оставалась в рабстве этих взаимоотношений, будучи не в состоянии разорвать их. Ей не доставало барьеров, поэтому она не могла сказать «нет».

Когда мы начали разбираться в причинах этой раз за разом повторяющейся ситуации, то обнаружили, что непобедимое желание оставаться с этими мужчинами объясняется попыткой уйти от депрессии, которую она испытала бы в одиночестве. В дальнейшем выяснилось, что депрессия происходит оттого, что в сердце Джейн образовалось пустое место. Это место предназначалось для ее отца, однако он так и не заполнил его. Отец Джейн во многом походил на ее друзей. Он также был эмоционально закрыт от нее, не желал проявлять любовь. И вот, страдая от этой внутренней пустоты, она пыталась заполнить место, которое должно было быть занято ее отцом, разрушительно действующими на нее людьми. С самого начала было ясно, что эти люди никогда не смогут удовлетворить ее потребность в любви. Внутреннее сопротивление, мешавшее Джейн устанавливать барьеры, на самом деле было замаскированной детской потребностью в любви, так и не получившей своего удовлетворения.

Бог создал нас так, что в каждом возрастном периоде у нас имеются очень конкретные потребности. У ребенка свои потребности, у взрослого — свои. Мы обсуждали этот вопрос раньше. Есть и другие книги, посвященные этой же теме. Если какие-то из наших потребностей остались неудовлетворенными, то нам следует вспомнить о них, а затем начать удовлетворять эти потребности. Помочь в этом нам может Тело Христово. Сделав это, мы станем достаточно сильными, чтобы принимать участие в битвах взрослой жизни, ни одну из которых невозможно выиграть без хорошо сформированных барьеров.

Эти неудовлетворенные детские потребности в большей степени порождают наше нежелание устанавливать барьеры. Бог предназначил нам расти в набожных семьях, где родители поступают в соответствии с Его заповедями. Родители должны воспитывать нас (при этом у них самих барьеры должны быть хорошо сформированы), прощать и помогать учиться отличать добро от зла. И они должны дать нам все необходимое, чтобы мы могли стать ответственными взрослыми. Но многие люди лишены этого жизненно важного положительного опыта. Такие люди — психологические сироты. Тело Христово должно усыновить их и заботиться о них. Вообще-то, это относится к каждому из нас, только в разной

степени.

Скорбь или потеря, которые не нашли своего позитивного разрешения

Если «неудовлетворенные потребности» имеют отношение к получению «хорошего», то скорбь имеет отношение к избавлению от «плохого». Очень часто причиной неспособности устанавливать барьеры является связь, излишняя преданность другому человеку. Это может дойти до такой степени, что эмоционально оторваться от этого человека уже будет невозможно. Джейн пытается удовлетворить свою потребность в любящем и заботливом отце. Но чтобы удовлетворить эту потребность в любви и заботе, ей придется отказаться от надежды получить то, чего она никогда не имела и чего получить никогда не сможет — любовь ее отца. Это будет для нее огромной потерей.

Библия полна примерами, которые показывают, как Бог призывает своих детей избегать тех людей и поступков, которые им не подходят. Он просил израильтян уйти из Египта туда, где их ожидает лучшая жизнь. Но многие из них продолжали оглядываться назад, цепляться за то, что, как им казалось, было лучше. Когда Лот с женой покидали Содом, они получили предупреждение не оглядываться назад. Тем не менее жена Лота это сделала и превратилась в соляной столб.

Основное правило библейского выздоровления и возрождения заключается в следующем: жизнь, которую мы вели до встречи с Богом, недостойна нас. Мы должны изменить ее, пройти через период скорби, а затем отказаться от нее. Только тогда Бог сможет дать нам то лучшее, что Он для нас приготовил. Мы не должны продолжать свои попытки добиваться любви от того, кто нас любить не способен, мы не силах менять других людей. Это желание любви надо оплакать и забыть, чтобы открыть свое сердце Богу и тому новому, что Он хочет нам дать.

Часто установление барьеров с каким-то человеком грозит опасностью потерять любовь, которой мы добивались долгое время. Отказ властным родителям может принести печаль, ведь в результате ясно проявятся ваши различия и противоречия. Отказавшись от попыток переделать близких людей, вы столкнетесь лицом к лицу с печальным фактом: есть вещи, которых вы никогда от них не получите. Раньше, прилагая огромные усилия и пытаясь добиться своего, вы, с одной стороны, прятались от скорби, а с другой, все глубже и глубже увязали во взаимоотношениях с ними. Но принятие реальности, признание того, что они именно такие, какие есть, и не изменятся, и последующий отказ от желания переделать их, — все это приводит нас к самой настоящей скорби. И это воистину очень печально.

Вместо того чтобы установить барьеры, мы предпочитаем играть в «если только». Бессознательно мы словно уговариваем сами себя: «Если только я приложу больше усилий и не стану противиться его требованиям, то понравлюсь ему». Или: «Если только я буду исполнять все ее желания и не стану огорчать ее, то она полюбит меня». Отказываясь устанавливать барьеры ради получения любви, вы тем самым лишь откладываете неминуемое. Вы должны пройти через осознание истины, касающейся этой личности, принять эту истину, какой бы она ни была. а затем вы должны отказаться от борьбы и продолжать жить. Давайте рассмотрим несколько шагов, которые вам надо предпринять, чтобы успешно преодолевать это внутреннее сопротивление:

1. *Осознайте тот факт, что у вас барьеры отсутствуют.* Признайте, что у вас есть проблемы. Вы должны понять, что если вы стали жертвой чьей-то власти или насилия, то проблема отнюдь не в том, что человек, с которым вы общаетесь, недостаточно хорош. Вы несчастны не потому, что общаетесь именно с ним, просто вам недостает барьеров. Не перекладывайте ни на кого вину, кроме себя винить некого. Проблема в вас самих.

2. *Осознайте свое внутреннее сопротивление.* Вы, может быть, считаете, что стоит только подумать: «О, похоже, мне действительно нужно установить кое-какие барьеры», как тут же они появятся и вам сразу станет лучше. Если бы это было так просто, вы сделали бы это много лет назад. Признайтесь: вы не хотите устанавливать барьеры, потому что боитесь. Вы препятствуете проявлению своей свободы из-за внутреннего сопротивления (Рим. 7:15,19).

3. *Ищите истину и благодать.* Так же, как и на любой другой стадии процесса, вы не можете взглянуть в глаза этим суровым истинам, находясь в вакууме. Вы нуждаетесь в поддержке понимающих вас и сочувствующих вам людей. Они помогут вам осознать свое внутреннее сопротивление, а также придадут сил. Чтобы скорбеть, надо много сил. Только дружба с надежными людьми поможет привести скорбь к ее позитивному разрешению. В такие тяжелые периоды мы нуждаемся в Божьей благодати и милосердии со стороны близких людей.

4. *Выявите подспудное желание.* За неспособностью устанавливать ограничения стоит страх потери. Выясните для себя, от чьей любви вам придется отказаться, если вы решите уйти. Назовите этого человека. Кого вам придется положить на жертвенник и отдать Богу? Из-за вашей сильной привязанности к этому человеку вы продолжаете увязать в болоте. «Вам не тесно в нас, но в сердцах ваших тесно» (2 Кор. 6:12). * В английском тексте: «Мы не ограничиваем вас, но вас ограничивают ваши собственные привязанности». — Прим. перев.

Подобно коринфянам, которые не в состоянии были открыть свои сердца для любви Павла, и вы увязаете в своих «привязанностях». Вас держит связь с людьми, которую необходимо разорвать и идти дальше.

5. *Отпустите.* Если у вас есть хорошие и верные друзья, то вы можете смело взглянуть в лицо фактам. Смириться с тем, что вы никогда не получите желаемого от того или иного человека, или выясните, кого этот человек для вас символизирует. Это будет похоже на похороны. Вы пройдете через все стадии процесса скорби: отречение, гнев, печаль, смирение. Совсем необязательно, что вы будете проходить через эти стадии в указанном порядке. Но, вероятнее всего, вы испытаете все эти эмоции. И это нормально.

Встречайтесь с людьми, которые понимают и поддерживают вас. Говорите с ними о своей потере. Желание сохранить то, что вы сейчас теряете, пустило в вас очень глубокие корни, поэтому признание необходимости разорвать взаимоотношения может быть очень болезненно. Не исключено, что вам понадобится помощь профессионального психолога. Отпустить то, за что вы всегда держались, очень трудно. Вы сохраните свою жизнь, сначала потеряв ее. Только Бог может заполнить опустевшее пространство в вашем сердце любовью Своих детей и Своей собственной любовью.

6. *Двигайтесь дальше.* Последний шаг процесса скорби связан с обретением того, что вы хотите. «Ищите и найдете». Если вы готовы отказаться от старой жизни, Бог готов дать вам настоящую и полную жизнь. Однако в плывущем корабле жизни Он стоит только у руля, вся остальная работа принадлежит вам. Вы должны проявлять активность и искать то хорошее, что припасено у Него для вас.

Вы просто поразитесь, до какой степени изменится ваше мироощущение (и какие большие изменения в свою жизнь вы сможете благодаря этому внести), когда вы наконец откажетесь от того, чего вам все равно никогда не получить. Все попытки сохранить или вернуть старую жизнь поглощали массу вашей энергии и делали вас легкой добычей для власти или плохого обращения с чьей-либо стороны. Отпустите старое, и перед вами откроется дверь в безмятежность. Скорбь — это путь.

Внутренний страх гнева

Трое партнеров, принадлежащих к группе менеджмента одной из компаний, работали над крупным проектом совместно с другой компанией. В ходе переговоров президент второй компании чрезвычайно разгневался на этих троих, поскольку они не хотели идти на определенные уступки.

Двое из троих партнеров начали беспокоиться, поскольку всерьез опасались возможности прекращения переговоров. Они гадали, как им поступить, если президент другой компании перестанет симпатизировать им. В конце концов они устроили собрание и пригласили на него своего третьего товарища, чтобы обсудить дальнейшую стратегию. Чтобы умиротворить разгневанного президента, они готовы были полностью пересмотреть свои

планы. Когда эти двое поведали третьему партнеру о своих планах, тот лишь удивленно посмотрел на них и сказал: «Что вы делаете из мухи слона? Да, он сердится. А дальше-то что? Какой у нас следующий вопрос на повестке дня?»

Увидев, как глупо с их стороны было впадать в панику, все трое начали смеяться. Они вели себя, как дети перед разгневанным родителем, как будто их психологическое выживание зависело оттого, доволен президент или нет.

Оба партнера, испытавшие страх перед гневом другого человека, выросли в семьях, где гнев использовался для более успешного руководства, следовательно, их барьеры не были настолько крепки, как у их третьего товарища. Они выбрали его в качестве представителя группы для встречи с президентом другой компании. Во время встречи он вел себя уверенно и недвусмысленно высказался. что если президент способен преодолеть свой гнев и продолжать работу — прекрасно, если нет — они обратятся в другую компанию.

Он преподал всем хороший урок. Два его товарища восприняли гнев президента так, как будто они были зависимыми от него детьми. Судя по их поведению, можно было подумать, что он был единственным человеком в мире, на которого они могли положиться. Поэтому его гнев испугал их. Третий смотрел на ситуацию глазами взрослого. Он знал, что если этот человек не способен найти с ними общий язык, то они найдут другого партнера. Решающим фактором послужила его способность устанавливать барьеры. Именно она нейтрализовала гнев партнера.

Если разгневанные люди способны заставить вас отказаться от барьеров, то, вероятно, в вашей памяти по-прежнему живет кто-то сердитый, кого вы до сих пор боитесь. Вам придется поработать над своим прошлым, вывести на поверхность сознания боль, которую вам причинил этот сердитый человек. Больная, испуганная часть вашей души должна быть озарена Божьим светом, открыта для исцеления, исходящего от Него и Его людей. Вы и сегодня нуждаетесь в любви. Только она поможет вам оторваться от этого разгневанного родителя и общаться на равных с теми взрослыми людьми, с которыми вас сегодня сталкивает жизнь.

Вот некоторые шаги, которые вам необходимо для этого предпринять:

1. Осознайте наличие проблемы.
2. Поговорите с кем-нибудь о параличе, который охватывает вас всякий раз при необходимости возражать разгневанному человеку. Вам не преодолеть его в одиночку.
3. Общаясь с близкими и поддерживающими вас людьми, выявите источник своего страха. Дело в том, что человек, гнев которого парализует вас сегодня, напоминает вам кого-то из вашего прошлого, чей образ сохранился в вашем сознании.
4. Выскажите болезненные переживания и тяжелые чувства, которые вы испытываете в связи с этими прошлыми проблемами.
5. Практикуйтесь в навыках установления барьеров, описанных в этой книге.
6. Не надейтесь, что все получится само собой. В этом случае вы никогда не установите барьеры. Их установление требует постоянных сознательных усилий. Дайте себе время, отдалитесь, если это необходимо. Во всяком случае, не вступайте в контакт до тех пор, пока не будете к этому готовы. Если вам нужна физическая дистанция, значит создайте ее. Но не отказывайтесь от установленных вами барьеров.
7. Когда почувствуете, что готовы, отвечайте. Сохраняйте самообладание. Не говорите ничего, что может сказать разгневанный человек. Придерживайтесь принятых вами решений. Обязательно скажите другому, что его чувства вам безразличны. Спросите, может быть, вы можете помочь каким-то другим способом. Но ваше «нет» по-прежнему должно быть непоколебимо.
8. Побеседуйте с поддерживающими вас товарищами. Расскажите им о столкновении. Оцените вместе с ними, отступили вы от своих позиций или нет. Скорее всего, вам будет казаться, что вы поступили жестоко, но это не так. Чтобы правильно оценить ситуацию, необходимо подойти к ней с меркой объективной реальности. И напротив, вам может казаться, что вы добились соблюдения барьеров, а на самом деле вы сдали свои позиции.

Прислушивайтесь к мнению друзей.

9. Продолжайте практиковаться. Проиграйте эту и другие ситуации еще раз, продолжайте вникать и учиться понимать прошлое. Продолжайте приобретать навыки правильного поведения в настоящем. Через некоторое время вы скажете: «Я помню, как разгневанные люди добивались от меня, чего хотели. Но я справился с теми недостатками моего характера, которые допускали это. Хорошо быть свободным». Помните, Бог не хочет, чтобы разгневанные люди руководили вами. Он хочет, чтобы вы были господином тех сокровищ, которые Он вручил вам. Он не хочет делить вас ни с кем другим. Он на вашей стороне.

Страх неведомого

Еще один важный аспект внутреннего сопротивления установлению барьеров — страх неизвестного. Состояние, когда вами руководят другие. — это безопасная тюрьма. Мы знаем, где расположены все камеры. Как выразилась одна женщина: «Я не хотела уходить из ада. Я знала названия всех улиц в нем!»

Установка барьеров и переход к более независимому состоянию всегда пугает, поскольку это шаг в неведомое. Библия содержит в себе многочисленные истории о том, как Бог призывал людей выйти из знакомой страны и отправиться в неведомую землю. И Он обещал, что если они выйдут, опираясь на веру, и будут жить так, как Он им заповедал, то в итоге Он приведет их в лучшую землю. «Верю Авраам повиновался призыванию идти в страну, которую имел получить в наследство, и пошел, не зная, куда идет». (Евр. 11:8)

Перемена всегда пугает. Возможно, для вас послужит утешением знание того факта, что если вы боитесь, то, вероятно, находитесь на верном пути — на пути к перемене и росту. Один мой знакомый бизнесмен утверждает, что если хотя бы один раз в течение каждого рабочего дня он не чувствует себя совершенно испуганным, то это признак того, что он недостаточно напряженно работает.

Кстати, этот человек достигает успеха в любом деле, за которое берется.

Барьеры отделяют вас от того, что вы когда-то узнали, и от того, чего вы знать не хотите. Они открывают для вас всевозможные новые варианты. Оторвавшись от старого и знакомого и рискуя пуститься в будущее, вы испытаете смешанные чувства.

Задумайтесь на мгновение над теми новыми и пугающими перспективами, которые открывались перед вами, когда вы совершали свои самые первые шаги по расширению барьеров. Большие и лучшие, интересные и захватывающие миры распахивали перед вами свои двери. Двухлетним ребенком вы шагнули прочь от мамы и папы и отправились исследовать неведомый мир. А вот вам исполнилось семь, вы покинули дом и поступили в школу. Перед вами открылись неведомые до сих пор возможности общения и познания. Подростком вы еще больше отдалились от родителей, захваченные водоворотом новых, проявившихся только сейчас способностей и возможностей. Получив среднее образование, вы покинули дом ради учебы в университете или работы. Одним словом, вы стали учиться жить самостоятельно.

Все эти шаги действительно пугающие. Но наряду со страхом вы испытали и массу других эмоций. Вам открылись новые высоты и дали. У вас появились новые возможности. Вы по-новому осознали Бога, себя самого и мир. Такова двухсторонняя природа барьеров. Возможно, вы утратили что-то, но зато приобрели новую жизнь, полную внутреннего самоосознания.

Бывает полезно делать следующее:

1. *Молитесь.* Нет лучшего противоядия страху перед будущим, чем вера, надежда и знание, что существует любящий нас Бог. Через молитву мы общаемся с Тем, в Ком наша безопасность. Полагайтесь на Бога и просите Его направить вас в будущее.

2. *Читайте Библию.* Бог в Библии постоянно говорит нам, что наше будущее в Его руках и что Он обещает вести нас вперед. Библия полна примеров того, как Бог доказывает Свою

верность людям, которых ведет в неизвестное. Когда я учился в колледже и меня часто мучила неуверенность в будущем, моим любимым стихом был следующий стих из Книги Притчей: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Прит. 3:5-6).

Заучивайте наизусть стихи из Священного Писания. В минуты страха и тревоги, на грани встречи с неведомым они придадут вам мужества. Они напомнят вам, что Бог заслуживает доверия.

3. *Развивайте свои способности и таланты.* Барьеры создают возможность независимого функционирования. Наша независимость не доставит нам радости, если мы не будем развивать наши навыки и умения. Получайте дополнительное образование и практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь. По мере развития ваших способностей страх перед будущим будет уменьшаться.

4. *Обращайтесь за помощью к вашим друзьям.* Ребенок, только-только пытающийся сформировать барьеры, то и дело оглядывается назад, на мать, чтобы получить дополнительную эмоциональную поддержку. Так же должны поступать и взрослые, только они черпают поддержку не у матери, а у своих товарищей. Вы нуждаетесь в помощи и утешении. Полагайтесь на своих друзей, получайте от них силу. «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их. Ибо, если упадет один, то другой поднимет товарища своего» (Екк. 4:9-10). Помните, когда ученикам предстояло отправиться в неведомое. Иисус молился за их единство и любовь друг к другу и к Богу (Ин. 17).

5. *Учитесь на свидетельствах других.* Исследования и опыт подтверждают, что бывает очень полезно общаться с другими людьми, которые имеют аналогичные трудности и которые прошли то, через что вы проходите сейчас. Это нечто большее, чем поддержка. Здесь вы имеете возможность услышать рассказы людей, которые были в вашем положении, тоже были испуганы и теперь, пройдя через все это, могут засвидетельствовать тот факт, что вы в состоянии выбраться из тяжелой ситуаций. Слушайте рассказы об испытаниях, через которые им пришлось пройти, о том ужасе, который они испытывали (ведь их чувства так похожи на ваши!), и о том, как Бог оказался верным и вывел их из мрака (2 Кор. 1:4).

6. *Сохраняйте уверенность в своей способности обучаться,* Всему, что вы делаете в данный момент вам пришлось когда-то учиться. Когда-то вещи, которые вы теперь делаете с легкостью, казались непривычными к пугающими. Такова природа жизни. Но важно всегда помнить, что вы можете учиться. Как только вы осознаете, что способны усваивать новое и справляться с незнакомыми ситуациями, вы перестаете испытывать страх перед будущим. Люди, испытывающие страх перед неизвестным, испытывают также острую потребность «знать все» заранее. А ведь никакому делу невозможно научиться, не начав его делать. Так что остается просто-напросто засучить рукава и приступить к работе. Одни люди уверены в своей способности усваивать новое, другие — нет. Если вы будете думать, что способны к усвоению нового, то неизвестное будущее повернется к вам совершенно иной стороной.

Многие угнетенные депрессией люди страдают от синдрома, называемого «усвоенная депрессия». Их научили, что никакие действия с их стороны не приведут к желаемому результату. В некоторых семьях поощряют в детях такое мировоззрение. Но теперь, став взрослым человеком и видя, что можно жить и по-другому, вы вовсе не обязаны по-прежнему увязать в болоте беспомощности, которую вам привили дома. Вы можете усвоить новые способы межличностного общения и личного функционирования. В подобной самостоятельной перестройке и проявляется самая суть вашей силы как личности. Бог хочет, чтобы вы обладали этой силой и проявляли ее.

Вспомните расставания, которые вам пришлось пережить в прошлом. Часто, когда вам предстоит перемена или потеря, вы обнаруживаете, что испытываемые вами страх или печаль слишком сильны для данной конкретной ситуации. Частично обостренность переживаний объясняется памятью о прошлых разлуках или потерях.

Если в прошлом вам пришлось пережить несколько серьезных потерь, например, из-за частых переездов вы вынуждены были расставаться с близкими друзьями, то нынешняя ситуация пробуждает в вас чувства, подобные тем, которые вы испытали в прошлом.

Обязательно найдите человека, обладающего мудростью и сочувствием, способного помочь вам разобраться в ваших переживаниях и понять, не проистекают ли ваши сегодняшние страхи от не разрешившихся в прошлом проблем. Это поможет вам увидеть свои чувства в истинной перспективе. Не исключено, что вы смотрите на мир глазами шестилетнего ребенка, а не глазами тридцатипятилетнего взрослого, каковым являетесь сейчас. Вспомните прошлое и не позволяйте ему стать будущим.

8, *Структура*. Для многих людей жизненные перемены невыносимы из-за того, что они влекут за собой утрату привычного жизненного уклада. При крутых переменах мы часто утрачиваем как внутреннюю, так и внешнюю структуру. То, что было внутри нас и на что мы привыкли полагаться, теперь отсутствует. Люди, места и расписания, которые составляли нашу жизнь извне, также исчезли. В результате в нашей жизни появляется хаос.

В этот период реорганизации полезно создание внутренней и внешней структур. Внутренняя структура станет результатом формирования барьеров. Формировать их следует, последовательно выполняя описанные в этой книге шаги. Кроме того, созданию структуры способствует расширение горизонтов, новые интересы. Поставьте себе новую цель. Разработайте план по ее достижению и неукоснительно следуйте этому плану. Постигайте новые духовные истины. Расскажите человеку, которому доверяете, о своей боли. Все это будет способствовать формированию внутренней структуры. Но пока вы заняты этим, вам может понадобиться и внешняя структура.

Наметьте для себя определенное время, в которое вы каждый день будете звонить другу. Присоединитесь к регулярно занимающейся группе по изучению Библии. В период хаоса вам нужна какая-то структура. Она станет осью, вокруг которой будет вращаться поток перемен. Когда вы окрепнете, если перемена полностью не сокрушит и не сломает весь ваш образ жизни, вы сможете отказаться от каких-то элементов этой своей временной структуры.

9. *Помните о том, что сделал для вас Бог*. В Библии Бог многократно напоминает людям о том, что Он сделал для них в прошлом. Это напоминание нужно для того, чтобы укрепить их веру в будущее. Надежда всегда исходит из прошлого: мы помним, что в прошлом нам помогали, и это дает нам надежду, что и в будущем нас не оставят. Некоторые люди утрачивают всякую надежду, потому что не помнят, чтобы в прошлом их кто-нибудь поддерживал в трудную минуту.

Напоминайте себе о том, что Бог для вас сделал и кем Он является. Если вы христианин уже достаточно долгое время, оглянитесь на свою жизнь. Вы наверняка вспомните случаи, когда Бог поддерживал вас. Вы тогда находились в ситуации, из которой не видели выхода, а Он помог вам. Каким удивительным казался вам тогда способ, к которому Бог прибегнул, чтобы спасти вас от беды! Как неожиданно изменились обстоятельства! Слушайте рассказы других. Помните о благодати, которую Он явил нам в Своем Сыне. Он сделал это не просто так, а для того, чтобы мы получили искупление и чтобы у нас было будущее.

Если вам кажется, что Он оставил вас или что прежде Он никогда ничего для вас не делал, позвольте Ему начать сейчас. Много раз Бог допускал людям пройти через большие испытания и только после этого избавлял их от страданий. Нам неведомы часы, по которым Бог сверяет время. Но если вы встали на путь выздоровления сейчас, то это признак того, что Он вступает в вашу жизнь и начинает в ней действовать. Время вашего избавления близко. Держитесь и предоставьте Богу сделать для вас то, что Он уже сделал для многих: «Итак на оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние. Терпение нужно вам, чтобы, исполнивши волю Божию, получить обещанное» (Евр. 10:35-36).

Неумение прощать

«Заблуждение присуще человеку, а прощение божественно». Неумение прощать – это

самый серьезный из всех присущих нам недостатков.

Прощение – вещь очень трудная. Простить – значит отказаться от притязаний на что-то, что другой человек «должен» вам. Прощение – это освобождение от прошлого. Это, в частности, освобождение от человека, который своим плохим обращением причинил вам боль.

В Библии прощение сравнивается с освобождением человека от официального денежного долга. Если люди нарушают барьеры вашей личной собственности, то они действительно становятся должны вам. В «бухгалтерских книгах» вашей души записано, что кто-то должен вам: ваша мать оказывала на вас слишком сильное влияние, ваш отец давил на вас своим авторитетом, – оба они должны, как вы считаете, исправить это. Вы пребываете «под законом», поэтому вами движет желание собрать все долги.

Попытки собрать долги могут принимать самые различные формы. Вы можете попытаться угодить своим должникам, чтобы морально облегчить выплату долга. Вам кажется, что если вы будете лучше, то они вернут свой долг и дадут вам любовь, которую недодали прежде. Или, может быть, если вы достаточно часто и достаточно откровенно высказывали им свое мнение, то они поймут свою ошибку и исправят ее. Или, третий вариант, вы думаете, что если сумеете убедить достаточное количество людей в том, что ваши родители плохо обращались с вами, то это каким-то образом будет способствовать списанию долга. Еще один вариант: вы делаете то же самое с человеком (или с людьми), который в этой ситуации совершенно ни при чем. Таким образом, вы надеетесь сравнять счет.

Вы можете продолжать свои попытки убедить обидевших вас людей в том, что они плохие. Вам кажется, что если они хотя бы поймут, какой вред вам причинили, то вам станет лучше. Тем самым они заплатят вам то, что должны.

Совсем неплохо искать разрешения проблемы. Однако трудность заключается в том, что разрешить ее можно только одним способом: через милость и прощение. Способ «око за око, зуб за зуб» тут не работает. То плохое, что уже сделано, невозможно стереть, как запись на видеокассете. Но зло может быть прощено. Прощение лишает его силы.

Простить – значит забыть, отпустить, стереть запись в «бухгалтерской книге», списать долг. «Истребив учением бывшее о нас рукописание, которое было против нас, и Он взял его от среды и пригвоздил ко кресту» (Кол. 2:14).

Прощение означает, что мы больше никогда не получим от человека то, что он должен нам, и никогда не будем этого требовать. Но именно это нам не нравится больше всего, потому что подразумевает скорбь. Скорбь над тем, чего уже никогда не изменишь. Прошлое не изменить.

Для некоторых это будет означать скорбь о детстве, которого никогда не было. Другие будут скорбеть о чем-то еще. Не учась прощать, мы действуем необычайно разрушительно по отношению к самим себе.

Внимание: Прощение и примирение с плохим обращением – это не одно и то же. Прощение имеет отношение к прошлому. Примирение и установление барьеров касаются будущего. Барьеры будут оберегать мою собственность до тех пор, пока человек не покается и не докажет своим поведением, что ему можно доверять. Тогда я вновь начну с ним общаться. А если он опять согрешит, я опять прощу его и буду прощать до семижды семидесяти раз. Но я предпочитаю иметь дело с людьми, которые искренне признают свою вину передо мной, чем с теми, которые отрицают, что причинили мне боль и не хотят ничего менять в своем поведении. Такое отношение будет разрушительно и для меня, и для них. Если люди не отказываются от своих грехов, значит все можно исправить. Они хотят стать лучше, и прощение поможет им в этом. Но если человек отрицает свою вину или только на словах хочет стать лучше, и на деле ничего не желает менять, то я. Несмотря на свое прощение, вынужден держать его на расстоянии.

Прощение дает мне возможность возводить барьеры и пользоваться ими. Я уже больше не связан обидой. Я свободен действовать ответственно и разумно по отношению к тому, кто причиняет мне боль. Но если я не прощаю, то характер моих взаимоотношений с этим человеком по-прежнему остается разрушительным.

Получайте благодать от Бога и забудьте о долгах других людей. прекратите доказывать, что вас обсчитали. Перестаньте добиваться сведения счетов, а за получением того, в чем нуждаетесь, обращайтесь к Богу и к тем людям, которые способны вам дать это. Вы увидите, жизнь станет лучше. Нежелание прощать разрушает барьеры, а прощение созидает их.

И еще одно, последнее. Прощение – это не отречение. Чтобы простить совершенный против вас грех, вы должны назвать его. Бог не отрицал грехов, которые мы совершили против Него. Он называл эти грехи; выражал чувства, которые они в Нем вызывали; плакал и гневался; и затем отпустил нам грехи. И Он сделал это, не разрушая взаимоотношений. В Своем Божественном триединстве Он никогда не бывает одинок. Поступайте и вы так же. И очень внимательно следите за внутренним сопротивлением. Что-то внутри вас будет противиться прощению, призывая вас остаться в прошлом и попытаться получить то, что получить невозможно.

важно сосредоточиться на внешнем

люди склонны искать проблему вне себя. Такая настроенность на внешнее сохраняет ваше положение жертвы. Это подразумевает, что вам никогда не будет хорошо, пока кто-то другой не изменится. В этом суть всех бессильных обвинений. Может быть, это даст вам чувство морального превосходства (хотя и иллюзорного), но проблемы никогда не решит.

Честно взгляните в лицо внутреннему сопротивлению, которое мешает понять, что вам необходимы изменения. Необычайно важно увидеть без прикрас самого себя. Именно такое непредвзятое отношение к себе является началом формирования барьеров. Ответственность начинается проявляется тогда, когда фокус смещается на самого себя, когда вы признаете свои ошибки и покаетесь в них. Вы должны признать, что стараетесь существовать без барьеров, и отказаться от этого. Вы должны увидеть внутреннее сопротивление честному взгляду на самого себя.

Вина

Вина - тяжелое чувство. Дело в том, что по своей сути она не является истинной эмоцией, такой, как печаль гнев или страх. Вина – это следствие внутреннего самоосуждения. Падшая советь говорит: «Ты плох. Ты должен быть наказан». Чтобы избавиться от этого состояния, чтобы «не было уже никакого осуждения», Иисус умер на кресте. С точки зрения Библии, вина – понятие юридическое, а не эмоциональное.

Священное Писание учит, что мы должны освободиться от осуждения и что чувство вины не должно мотивировать наше поведение. Мы должны быть движимы любовью. В этом случае, когда мы оступаемся, движущей силой наших поступков становится «печаль ради Бога» (2 Кор. 7:10). Такая печаль не имеет ничего общего с «мирской печалью», которая есть вина и конец которой – смерть.

Источником вины главным образом становятся установки, усвоенные нами на ранних стадиях развития. Следовательно, наше чувство вины ни в коей мере не является непогрешимым. Мы можем чувствовать себя виноватыми, не сделав ничего плохого, а просто нарушая какие-то внутренние стандарты, которые в нас вложили в детстве. Надо с очень большой опаской прислушиваться к чувству вины, которое говорит нам, что мы заблуждаемся. Дело в том, что зачастую само чувство вины не обосновано. Кроме того, его во всех случаях нельзя считать хорошим побудительным мотивом. Трудно любить, пребывая в состоянии хронического самоосуждения. Осуждая себя, мы можем испытать «печаль по Богу», то есть сосредоточиться на боли, которую мы причинили другому человеку, а не на своих собственных недостатках. Вина искажает реальность, уводит нас от истины. В результате мы не делаем того, что было бы лучше и полезнее всего для другого человека.

Это особенно справедливо, когда дело касается барьеров. В этой книге мы раз за разом убеждались, что Библия учит нас устанавливать хорошие барьеры, подкреплять их опытом,

полученным от последствий собственных поступков, взрослеть и отделяться от семьи, в которой мы выросли, говорить «нет». Выполняя все это, мы поступаем правильно. Устанавливая барьеры, мы проявляем свою любовь к другим людям. Несмотря на то, что порой барьеры могут причинить боль, они полезны как для нас, так и для окружающих.

Однако наша падшая совесть может говорить нам, что, устанавливая барьеры, мы делаем что-то плохое или злое. И люди, общение с которыми мы ограничиваем, зачастую своими высказываниями подпитывают эту нашу нечистую и падшую совесть. Если вы выросли в семье, где открыто говорилось или подсудно внушалось, что барьеры – это плохо, то вы понимаете, о чем я говорю. Вы чувствуете себя виноватым, отвечая на чью-то просьбу отказом, не позволяя кому – то воспользоваться собой, отделяясь от семьи, чтобы построить самостоятельную жизнь, помогая безответственному человеку выбраться из очередной ямы, в которую он попал, - список можно продолжать бесконечно.

Чувство вины будет мешать вам вести себя правильно. Оно будет препятствовать вашему развитию. Многие люди отказываются от формирования хороших барьеров, потому что боятся ослушаться внутреннего родителя, который по-прежнему находится у них в голове. Есть несколько шагов, которые вы можете предпринять, чтобы избежать этого надуманного чувства вины. Но в любом случае начато надо с осознания, что вина – это ваша проблема. Некоторые люди, не сумевшие построить барьеры, жалуются на то, что так или иначе их заставляет испытывать чувство вины, когда они говорят «нет», как будто человек, к которому это относится, обладает над ними своего рода властью. Это заблуждение уходит своими корнями в детство, в те времена, когда родители и в самом деле обладали определенной властью над вами.

На самом деле никто не властен заставлять вас испытывать чувство вины. Хотя какая-то часть вашего существа продолжает так думать из-за того мощного, но чисто эмоционального воздействия, которое оказывало на вас в свое время властное отношение родителей. Но это ваша проблема: она целиком и полностью в вашей власти: вы ответственны за нее и вы должны сделать все, чтобы справиться с ней. Рассмотрите и обдумайте те этапы, проходя через которые, вы, без сомнения, сможете справиться с проблемой.

- 1.осознайте свою вину, станьте ее хозяином, а не подчиненным.

- 2.призовите на помощь своих друзей.

- 3.постарайтесь разобраться, кто именно вызывает в вас чувство вины.

- 4.если вы разгневаны, то осознайте это.

- 5.простите человека, который заставляет вас чувствовать себя виноватым.

- 6.попробуйте с группой друзей проиграть несколько ситуаций, все более и более их усложняя. Это поможет вам обрести, с одной стороны, необходимые силы и уверенность в себе, а с другой своего рода «голоса» поддержки, которые необходимы, чтобы успокоить вашу совесть.

- 7.ознакомьтесь с новой информацией, которая касается этого вопроса и которая также поможет вам успокоить свою совесть. Это могут быть книги наподобие той, которую вы сейчас читаете, или отрывки из Священного Писания, где Бог говорит о барьерах. Все эти вновь полученные сведения лягут в основу новых структур, которые должны установиться в вашем сознании взамен звучащих тем прежних голосов. Сама мысль о том, что вы следуете путями, указанными Господом, может возродить вашу душу и заставить сердце радостно биться. Вам больше не придется испытывать вину, навязанную вам чувством повышенного уважения к авторитетам, которые на самом деле давно утратили свою власть над вами.

- 8.справьтесь со своим чувством вины, подчините его себе. Может быть, вам покажется странным, но вы должны научиться делать некоторые вещи, которые правильны сами по себе, но заставляют вас испытывать чувство вины. Не позволяете ему завладеть вами надолго. установите барьеры, а потом позвольте тем, кто понимает и поддерживает вас, помочь вам справиться с этим чувством.

- 9.ни в коем случае не теряйте связь со своими друзьями. Вина, которую вы испытываете, не исчезнет, если вы будете постоянно держать ее в своей голове. Чтобы новые понятия

закрепились в вашем сознании, необходимы новые дружеские связи и взаимоотношения.

10. пусть вас не удивляет, что на этом пути вами не раз будет овладевать печаль. Так и должно быть, просто позвольте другим любить вас, пока вы будете следовать этим нелегким путем. Хорошо, если у вас будет человек, которому вы сможете высказать свою печаль, это облегчает боль.

Страх одиночества, который рождается из-за образовавшейся в сердце пустоты.

Вспомните о том, что говорилось о развитии: для установления барьеров обязательно нужны связи (глава 4). Бог имел в виду именно это, давая нас Свои указания. Ребенок должен чувствовать себя защищенным, в безопасности, только тогда он научится устанавливать барьеры и процесс отделения от родительской опеки не будет пугать его, а создаст условия для новых волнующих переживаний. Дети, имеющие хорошие взаимоотношения в семье, естественным образом начинают устанавливать барьеры, стремясь создать определенную дистанцию в общении с другими людьми. Они в достаточной степени уверены в любви своих близких, чтобы пойти на риск и обрести независимость.

Но человека, у которого нет близких друзей, этот процесс зачастую пугает. Многие люди сохраняют разрушительные для их личности взаимоотношения только из страха одиночества. Они опасаются, что, защищая самих себя, могут остаться одинокими в этом мире. Они предпочитают не устанавливать никаких барьеров, чтобы сохранить уже имеющиеся взаимоотношения, какими бы они ни были.

Барьеры невозможно возвести в пустоте, они должны подкрепляться мощными связями с людьми, от которых не исходит угроза, иначе ничего не получится. Если у вас есть хорошие друзья, к которым вы можете обратиться после того, как установили барьеры с кем-то, кого любите, вы не останетесь в одиночестве.

Если вы «укоренены и утверждены» в любви в Теле Христовом и постоянно прибегаете к учению Господа, чтобы извлечь из него своеобразное топливо, ту движущую силу, которая поможет вам решить свои проблемы, то никакого страха остаться в одиночестве у вас не будет. Люди часто оказываются в ситуации, когда им приходится выбирать между чрезмерной уступчивостью и изоляцией. Это тяжелое положение, и находиться в нем долго нельзя.

В своей работе мы часто встречаем людей, которые придерживаются разрушительных для их личности понятий. Многие из них говорили нам, что та поддержка, которую они получают у нас, дает им силы делать то, на что они никогда прежде не были способны.

Если бы все было так просто, вам не пришлось бы читать эту книгу

эта глава о тревоге и беспокойстве, о которых предупреждал Иисус. «В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь; Я победил мир» (Ин. 16:33) встав на путь, указанный Христом, вы непременно столкнетесь с трудностями и скорбью. Мир, дьявол и даже ваша собственная плоть будут всячески мешать вам и толкать вас на неправильный путь.

Но неправильный путь не приведет вас к цели, а поступать неправильно вам покажется очень трудно, но Христос и об этом предупреждал нас: «...тесны врата и узок путь, ведущий в жизнь» (Матф 7:14). Идти путем, указанным Христом, нелегко; это потребует много мужества и труда, придется выдержать и немало сражений.

Если вы чувствуете, что вам приходится бороться с чем-то внутри себя, значит вы на правильном пути. Только то, что дается с трудом, имеет ценность. Вспомните, что сказано об этом в Библии; только преодолевая сопротивление, не покидающее вас до самого конца борьбы, вы получите великую награду, «достигая наконец верою вашего спасения душ» (1 Петр. 1:9). Или, как говорит об этом Иаков: «С великой радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение;

терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иак. 1:2-4).

Это противодействие не минует и вас. Я обещаю вам это. Вы не испытывали бы его только в том случае, если бы установили барьеры давным -давно. Но, сталкиваясь с этим сопротивлением, всегда рассматривайте его с точки зрения библейской перспективы. На протяжении долгой истории человечества с тем же сталкивались многие и многие наши братья и сестры – люди, которым пришлось пройти через множество испытаний на пути к лучшей жизни, подсказанной им верой. Этот путь всегда непрост и всегда несет с собой трудности и скорбь, но обещание нашего Пастыря провести нас через все испытания поддерживает нас. В путь!

КАК ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ ПРЕУСПЕЛИ В УСТАНОВЛЕНИИ БАРЬЕРОВ

Джин сидела за кухонным столом, в руке у нее была чашка с чаем. Она была потрясена происшедшими утром событиями. Удивительно необычное ощущение, но приятное. Снова и снова она вспоминала то, что произошло утром.

Ее восьмилетний сын Брайан начал день с обычного утреннего нытья. Он все время ворчал, а оказавшись наконец за столом, с мрачным видом объявил: «Я не пойду в школу, и никто не сможет заставить меня!»

Обычно Джин либо пыталась уговорить Брайана, объясняя ему, что нельзя так относиться к школьным занятиям, либо, огорченная его поведением, взрывалась и набрасывалась на него. Однако на этот раз все было по-другому. Джин просто сказала: «Ты прав, милый, никто не может заставить тебя пойти в школу. Ты должен сам для себя сделать этот выбор. Однако, принимая решение не идти в школу, ты тем самым выбираешь и то, что последует за этим: ты будешь сидеть весь день в своей комнате, и причем без телевизора. Так что решай сам, но заодно вспомни то, что произошла на прошлой неделе.

Брайан заколебался. Он вспомнил, как мама заставила его просидеть весь день в своей комнате и лишила обеда, когда он отказался делать уроки. В конце концов он сказал: «Ладно, я пойду... но я все равно не люблю школу!»

«Я тебя понимаю, - согласилась Джин. – совсем необязательно, чтобы ты любил некоторые вещи, с которыми сталкиваешься, в том числе и школу. Но я уверена, что ты сделал правильный выбор».

Она помогла Брайану одеться и проследила из окна, как он пошел к автобусу, отвозившему детей в школу.

Не прошло и десяти минут, как Джин позвонил ее муж, Джерри, который рано утром отправился на службу. «Милая, я только что узнал, что после работы мне предстоит одна встреча. В прошлый раз, опоздав к обеду, я остался без него. Может быть, на этот раз ты простишь меня и не станешь морить голодом?»

Джин засмеялась. «В прошлый раз ты, как обычно, не удосужился позвонить мне, чтобы поставить в известность о том, что задерживаешься. Я очень ценю, что сейчас ты предупреждаешь меня заранее. Я покормлю детей, а сама дождусь тебя, и мы пообедаем вдвоем позднее.»

Мой сын отправился в школу, несмотря на то что терпеть ее не может. Мой муж позвонил, чтобы предупредить меня об изменении своих планов. Господи, может быть, мне все это снится?

Джин, конечно же, не спала. Впервые, в своей жизни она пожинала сладчайшие плоды установленных и поддерживаемых ею четко обозначенных барьеров. Это было нелегко, это было достаточно рискованно. Но стоило того. Закончив завтрак, она стала приводить себя в порядок, чтобы отправиться на работу.

Джин получила наглядные и неоспоримые доказательства того, что установленные

барьеры работают, вознаграждая ее. То, что было прежде, и то, что происходило сейчас, отличалось, как небо и земля. Но какой путь она прошла? Возможно ли оценить, какого уровня мы достигли на пути обретения способности устанавливать барьеры.

Да. Зрелое отношение к барьерам возвещает о себе совершенно особыми, характерными и упорядоченными изменениями в лучшую сторону, которые невозможно не заметить. описанные ниже одиннадцать ступеней позволят вам судить о том уровне, на котором вы находитесь. Используйте эту главу как своего рода проводник, который будет направлять вас на трудном пути вашего развития.

Ступень первая:

Негодование – первый предупреждающий сигнал

Рэнди никогда прежде не испытывал такого раздражения, когда его лучший друг Вилли отпускал свои саркастические шуточки. Негодование было совершенно новым ощущением. Прежде роль мишени для насмешек никогда особо его не задевала. «Покладистому Рэнди» все было нипочем.

Но когда Вилли подошел к нему в церкви и спросил в присутствии нескольких человек, которые могли его слышать: «Ты, что, из экономии покупаешь одежду меньшего размера или просто толстеешь?» - Рэнди было не смешно. Он ничего не ответил другу. Но внутри у него все сжалось. Он почувствовал боль и неприязнь, ему не удалось, как обычно, просто взять и выкинуть услышанное из головы:

Это никогда так не задевало меня прежде, - подумал Рэнди. – почему же на этот раз мне так тяжело? Может быть, я стал слишком чувствительным?

Самые первые чувства, которые подталкивают вас к созиданию барьеров, всегда чувства негодования, огорчения или гнева по поводу того или иного варианта насилия, грубого вторжения в вашу жизнь. Точно так же, как радар свидетельствует о приближении чужой ракеты, так и гнев подает сигнал о том, что происходит нарушение барьеров, вторжение в вашу жизнь.

Рэнди вырос в семье, где в основном старались избегать конфликтов в разногласий. Вместо споров – всеобщий мир и благодать. Когда Рэнди переступил тридцатилетний рубеж, он вынужден был обратиться к специалисту по поводу своей страсти к перееданию. К его удивлению, вместо того, чтобы задавать ему вопросы о том, если ли в его жизни люди, которые стремятся управлять им, и как он на это реагирует.

В первый момент Рэнди не мог вспомнить ни одного человека, который бы стремился им манипулировать. Но, хорошенько обдумав вопрос, он вспомнил о Вилли. Вилли постоянно дразнил Рэнди и унижал перед друзьями, а его терпение считал само собой разумеющимся. Вилли постоянно демонстрировал свое превосходство над Рэнди.

Эти воспоминания не просто представляли собой картинки, возникшие в сознании Рэнди, они порождали боль, гнев и чувство негодования. Эти ощущения и были теми семенами будущих барьеров, которых так не хватало Рэнди в его жизни.

Люди, не способные сердиться, когда в их жизнь грубо вторгаются или пытаются управлять ими, изначально оказываются в очень невыгодной ситуации. Никакой «предупредительный сигнал» не сообщает им о том, что у них проблема с барьерами. Этот сигнал, возникающий в соответствующих случаях, должен загораться тотчас же, как только они подвергаются нападению. Библия описывает гнев в выражениях именно мгновенно вспыхивающего огня. «И возгорелся гнев Господень на Моисея» (Исх. 4:14); «За то возгорелся гнев Господень на землю сию» (Втор. 29:27). Гнев подобен огню, вырывающемуся из вашего сердца, и он позволяет узнать о том, что у вас возникла проблема.

Наша неспособность рассердиться и даже разгневаться является основным признаком того, что мы боимся разрыва, могущего оказаться прямым следствием высказанной правды. Мы дрожим от страха, что, откровенно высказав недовольство своему обидчику, поставим тем самым под угрозу свои отношения с ним. Необходимо осознать, что правда не враг нам,

напротив, она наш подлинный друг; если мы поймем это, то сможем освободиться от нашего гнева.

Итак, прежде чем произнести хотя бы одно слово против, прежде чем установить первый барьер, хорошенько прислушайтесь к своему собственному сердцу, спросите сами себя: «Когда другие управляют мною, я способен испытывать гнев? Я осознаю те моменты, когда в мою жизнь грубо вторгаются? Я способен различить сигнальный огонь?»

Если да, то сейчас самое подходящее время найти укромное местечко и побеседовать с тем человеком, который заставил вас задуматься обо всем этом, сказав ему в лицо всю правду. Если вы будете честны сами с собой и разберетесь как следует в природе ваших расхождений, это позволит вам сделать гнев своим союзником.

Степень вторая: изменение взглядов – тяготение к людям, уважающим свои и чужие барьеры

Прошло 12 месяцев с тех пор, как Тэмми и Скотт перешли в другую церковь. Они задумались над тем, что произошло с ними за этот год.

В течение нескольких лет после женитьбы они посещали свою прежнюю церковь. Там у них сложились выдержанные в духе строгого соблюдения доктрины и достаточно активные взаимоотношения с другими членами церкви. Но единственная проблема, которая не позволяла им остаться там, состояла в позиции членов церкви в отношении посещения церковных собраний. Они непомерно высоко ценили посещение всех занятий и собраний без исключения, начиная с участия в хоровом пении во время ночных служб и заканчивая еженедельными занятиями по изучению Библии.

Если у Скотта и Тэмми не было возможности посещать собрание, непременно возникали конфликтные ситуации. Как-то раз они пригласили в гости на всю ночь друзей, живущих за городом. Тэмми позвонила Дженнис, своей руководительнице по библейским занятиям, и сказала, что они пропустят вечернее собрание.

«Полагаю, вы не совсем понимаете, что такое обязанность, Тэмми, - ответила Дженнис. – если мы действительно что-то значим для вас, то вы будете здесь. Долг превыше всего. Тэмми ужасно рассердилась, но вместе с тем испытала боль. Дженни пристыдила ее за то, что ей захотелось провести эту ночь со своими друзьями. Именно неспособность некоторых членов этой церкви понимать, что могут быть ситуации, когда им придется услышать слово «нет», впоследствии заставила эту пару покинуть церковь.

Сейчас, год спустя, они были довольны своим решением. Хотя те отношения, в которые они оказались вовлечены сейчас, тоже требовали от них активной деятельности и были построены на достаточно строгом соблюдении догм. И это оказывало определенное давление на большинство членов церкви. Тем не менее те из них, кому требовалось время для каких-то других дел, не становились предметом осуждения и критики.

«Хочешь пример для контраста, Тэмми? – сказал Скотт. – Я вчера позвонил Марку, который проводит у нас утренние молитвы, и сказал, что я только что с красными от бессонницы глазами прилетел из Лос – Анжелесса, и просто свалюсь с ног от усталости, если приду на утреннюю молитву. Как ты думаешь, что он ответил мне? Он сказал: «Зачем ты вообще звонишь мне? Нырять скорее в постель и отсыпайся!» Вот это понимание. Такое отношение рождает у меня желание ходить туда всякий раз, когда есть возможность.

Когда-то Скотт и Тэмми полагали, что та позиция, которую занимали члены их прежней церкви, была правильной. Им в голову не приходило, что есть люди, способные понять их отказ. Но сейчас, год спустя, они не могли даже помыслить о том, чтобы вновь оказаться в подобной ситуации.

Люди с неразвитой способностью устанавливать барьеры часто оказываются в окружении тех, кто имеет тенденцию их нарушать. Это могут быть члены семей или церкви, коллеги по работе или друзья. Ситуация, при которой барьеры нарушаются, ими воспринимаются совершенно ненормально. Поэтому они не осознают, насколько

разрушительна для них самих и окружающих эта путаница с барьерами.

Однако когда люди с поврежденными барьерами все-таки приступают к их формированию, происходит одно характерное изменение. Они тянутся к тем, кто способен принять отказ, не пытаясь подавить их критическими высказываниями и не обижаясь: к тем, кто в ответ на отказ скажет: «Ну что ж, нам будет не хватать тебя. Увидимся в следующий раз»

Причина такой перемены кроется в задуманной Богом структуре человеческой личности. Мы были сотворены свободными для одной основной цели: любить, иметь значимую привязанность к Богу и другим людям: «Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства» (Кол. 3:14). Эта фундаментальная истина заложена в глубочайших тайниках нашей души. И когда мы обретаем взаимоотношения, дарующие нам право устанавливать ограничения, происходит нечто удивительное. В дополнение к возможности говорить «нет» одним людям, мы обретаем свободу говорить чистосердечное, лишнее внутренне раскола, благодарное «да» другим. Теперь нам тянет к людям, уважающим барьеры. Ведь именно в общении с ними мы становимся честными и любящими людьми.

Человеку с поврежденными барьерами люди, способные сказать четкое «нет», иногда кажутся грубыми и холодными. Но по мере укрепления барьеров эти равнодушные люди превращаются в заботливых, поражающих своей честностью людей.

Мы не можем развивать свои барьеры в одиночестве. Нам необходимы для этого близкие люди. По мере формирования все более глубоких взаимоотношений с ними Бог дарует нам через наших новых друзей благодать и силу. И то и другое необходимо для выполнения трудной задачи по формированию барьеров. Это тяготение к личностям с четкими барьерами распространяется и на Бога. Некоторые начинают понимать, что тот самый святой Бог, о котором они читали в Ветхом Завете, вовсе не так плох или ужасен. Просто у него очень четкие барьеры: «Но, как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис. 55:9).

Степень третья: вступление в семью

По мере изменения наших взглядов у нас возникают тесные и прочные связи с людьми, которые обладают четкими барьерами. Это способствует укреплению наших собственных барьеров. Это критическая фаза в процессе формирования барьеров.

Почему же это так важно? Главным образом потому, что формирование барьеров – это духовная дисциплина, а никакую духовную дисциплину невозможно долго соблюдать в одиночестве. Мы нуждаемся в людях, которые обладают личной ответственностью и библейскими взглядами. Они поддержат и помогут, не оставят в трудную минуту. Именно это открыл для себя Уэйни.

Уэйни не мог поверить в совершающуюся в нем перемену. В течение последних нескольких месяцев он осознал, что не умеет устанавливать барьеры в общении со своими сотрудниками. В то время как другие служащие вовремя уходили домой, его часто просили задерживаться. Он не раз хотел отказать настойчивым требованиям начальника, дать понять, что не намерен постоянно выполнять сверхурочную работу. Однако каждый раз, когда начальник заводил с ним разговор на эту тему, его охватывал страх, и слова возражения просто застыли у него в горле.

Уэйни утратил всякую надежду сформировать вокруг себя прочные барьеры и заставить окружающих уважать их. приблизительно в это же время он начал посещать в церкви группу психологической поддержки. Постепенно отношения между членами этой группы становились более близкими. Уэйни начал доверять своим товарищам. В итоге получилось так, что он смог как бы эмоционально «взять их с собой на работу» в тот день, который назначил для обсуждения с начальником проблемы своих систематических переработок. Именно чувство безопасности и поддержка, полученные Уэйни в этой группе, придавали ему

сил. Теперь он сумел сказать правду.

Иисус определил братское общение как собрание двоих или троих людей во имя Его. Он сказал, что тогда Сам будет среди них (Мф. 18:20). Именно присутствие Духа в сочетании с эмоциональными воспоминаниями о верящих в нас людей помогает нам сохранять прочные барьеры. Почему? Потому что мы знаем, что где-то у нас есть духовный и эмоциональный дом. Как бы нас ни критиковали, как бы сурово ни отвергали люди, с которыми мы вступили в конфликт – мы знаем, что мы не одиноки. И этот факт совершает кардинальную перемену.

Ступень четвертая: храните свои сокровища, как зеницу ока

вы ощутили себя в безопасности благодаря близости с людьми, которые верят, что благодать и истина – это хорошо (Ин. 1:17). Теперь ваши ценности начнут меняться. Вы все больше и больше будете убеждаться, что умение отвечать за самого себя – признак душевного здоровья, а стремление нести ответственность за других взрослых – разрушительно как для себя, так и для них.

Если с людьми достаточно долго обращаются, как с предметами, они начинают воспринимать себя как собственность кого-то другого. Они не ценят умение распоряжаться своими ресурсами, поскольку относятся к себе так же, как относились к ним близкие люди. Многим людям годами внушают, что воспитание, любовное взращивание и поддержка собственной души – занятие эгоистичное и принципиально неправильное. Через некоторое время такое внушение приносит свои плоды: у его жертв развивается глубокое убеждение, что душа и ее состояние действительно ничего не значат. С этого момента они начинают придавать очень небольшое значение заботе о своих чувствах, склонностях, мыслях, установках. Они не заботятся ни о собственном поведении, ни о собственном теле. Они растрачивают Богом данные ресурсы и закапывают свои таланты.

Это яркий (хоть и негативный) пример принципа, которому учит Священное Писание: «Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19). Другими словами, мы можем научиться любить только в том случае, если сначала полюбят нас. Чтобы из «нашего чрева потекли потоки любви живой», чтобы нам стать источниками благодати и милости, сначала благодать и милость должны появиться в нас. В другой стороны, не будучи любимыми, мы не можем любить: мы не в состоянии оценить свою душу и относиться к ней, как к сокровищу, если ее не оценили близкие нам люди.

Это ключевой принцип. Наше основополагающее ощущение собственной личности, знание того, что в нас истинно и реально, зависит от первичных значимых взаимоотношений в нашей жизни. Именно поэтому многие люди, которых недостаточно любили в детстве, будучи буквально во всех сторон окруженными заботливыми и чуткими людьми, не в состоянии избавиться от чувства, что они ничего не стоят и их не за что любить. При этом никакие доказательства и проявления этих чувств абсолютно ничего не меняют.

Элен в раннем возрасте пострадала от сексуального насилия со стороны отца. Это очень травмировало ее. Но, желая сохранить репутацию семьи и не огорчать остальных родственников, она никому ничего не рассказывала. Однако в подростковом возрасте Элен стала, не отдавая себе в этом отчета, «говорить правду» о своей семейной проблеме. Она это делала невербальным способом. Очень рано она стала неразборчива в связях.

Уже став взрослой, Элен на консультации у психолога размышляла о своем подростковом возрасте: «Я не помню даже лиц этих ребят. Я знала только, что кто-то чего-то от меня хочет. И мне казалось, что я просто обязана дать это по одной простой причине, что им этого хотелось! Мне казалось, что в этом вопросе я не имею права сказать «нет».

Элен не была нужна ни одному из тех людей, которые должны были ценить и беречь ее более других. В результате она не научилась ценить саму себя. Она представляла сексуальные услуги чуть ли не всякому, кто обращался к ней с подобной просьбой. У нее не было ощущения, что ее тело и чувства являются «драгоценной жемчужиной» (Мф. 13:46), данной ей

Богом, и что это ценности она должна оберегать и развивать.

Когда христиане начинают ценить возвращение на путь развития и приближения к образу Божьему (а все эти вещи, по сути, являются разными способами выражения одного и того же), происходит некоторый сдвиг. Они начинают желать, чтобы вложение Бога принесло доход (вспомните притчу о талантах в Евангелии от Матфея 25:14-30). Забота о самом себе становится приоритетом.

В один прекрасный день Стив пришел ко мне в радостном настроении. Поскольку он не был эмоциональным человеком, я понял, что произошло нечто важное. Он открыл Библию и прочитал. Это было 1 Послание к Коринфянам 8:11 : «И от знания твоего погибнет немощный брат, за которого умер Христос».

«Со мной что-то происходит, - сказал Стив. – годами, читая этот отрывок, я испытывал чувство вины. Мне казалось, Библия осуждает меня за то, что я ввожу более слабых христиан в грех». «Ну что ж, здесь действительно об этом говорится, - отвечал я. – но, похоже, ты заметил что-то еще.»

«Да, - сказал Стив. – Теперь я вижу, что ведь и я тоже «брат, за которого умер Христос». А это значит, что мне следует относиться к себе с такой же бережностью и заботой, как я отношусь к другим. Нет никакой разницы между тем, что Бог думает о другом, и тем, что Он думает обо мне».

Стив постиг одну важную богословскую истину. В течение многих лет христианам внушали, что защищать свою духовную и эмоциональную собственность – эгоистично. Однако Бог хочет, чтобы люди любили друг друга. А вы не можете любить других до тех пор, пока не примете любовь внутрь себя.

Приходилось ли вам переживать то же, что пережил Стив? Важны ли для вас такие моменты, как получение помощи, умение защищать себя и устанавливать библейские барьеры? Если нет, то для вас будет трудно, а может быть, и невозможно проделать нелегкую работу, необходимую для формирования хороших личностных ограничений. Возможно, вам необходимо некоторое время пообщаться с людьми, обладающими зрелым пониманием этого вопроса. Понаблюдайте за ними, поучитесь на их примере.

Проповедник иллюстрирует тот же самый принцип, говоря: «Больше всего хранимого храни сердце твое: потому что от него источники жизни» (Притч. 4:23). Когда мы оберегаем свое сердце (дом наших сокровищ), мы сохраняем его. Мы должны ценить свои сокровища до такой степени, чтобы это побуждало нас хранить и защищать их. То, что мы не ценим, мы и не охраняем. Система охраны банка существенно серьезнее, чем система охраны свалки!

Составьте список своих «сокровищ»: ваше время, деньги, чувства, убеждения. Как вы хотите, чтобы другие люди с ними обращались? Как вы хотите, чтобы другие люди с ними не обращались?

Степень пятая: учитесь произносить детское «нет»

Группа молчала. После многих встреч, в течение которых Шэрин обдумывала, как установить барьеры с другими членами группы, наконец-то, едва ли не впервые в жизни, она решила сделать это. Погруженная в молчаливую молитву, группа ждала, осмелиться ли она сказать правду.

Я попросил Шэрин высказать кому-либо из членов группы свое недовольство по поводу одной вещи, неприятно задевавшей ее в течение последних нескольких встреч. Несмотря на своей страх, она решила попробовать. Сначала она не говорила ничего, очевидно, набираясь мужества. Затем медленно повернулась к сидевшей рядом с ней женщине и произнесла:

«Кэролин, я не знаю, как это сказать... ну в общем... Мне не нравится, что ты всегда занимаешь самый удобный стул.» – Выпалив это, она быстро опустила голову, ожидая резкого отпора.

Его не последовало, но во всяком случае такого, какого ожидала Шэрин.

«Я ожидала, что ты что-нибудь скажешь насчет этого, - объяснила Кэролин. – я

чувствую, что ты демонстративно отдаляешься от меня, но не могла понять, в чем причина. Всегда легче, если знаешь причину. Теперь я чувствую, что мы стали ближе друг к другу. Ты пошла на риск и прямо высказала мне свое мнение. Ведь кто знает, может, я стала бы драться с тобой за этот стул!».

Выглядит ли это как нечто банальное? Нет, если принять во внимание обстановку, в которой выросла Шэрин. Мать заставляла ее чувствовать себя виноватой при всякой попытке установлению ею каких-либо ограничений. Отец при малейшей попытке несогласия впадал в ярость. Учитывая все это, Шэрин проявила прямо-таки героизм. Прежде даже речи не могло быть ни о каких барьерах. И только когда депрессия и тревога достигли крайней стадии и не поддавались уже никакому контролю, она обратилась к врачу. Шэрин находилась в таком состоянии, при котором самым лучшим место местом для формирования барьеров была терапевтическая группа.

Формирование эмоциональных барьеров – это процесс, при котором вы проходите определенные этапы. Ни в коем случае не подгоняйте себя. Двигайтесь вперед, но при этом всегда учитывайте степень своей травмированности в прошлом. Если вы попытаетесь действовать резко, то ваши барьеры рухнут, не успев окрепнуть. Бережнее относитесь к себе. Как говориться, тише едешь – дальше будешь.

«Это учение о барьерах не срабатывает,» - жаловался Фрэнк во время терапевтических занятий. «Почему?» - спросил я. «Потому что, как только я понял, что не умею устанавливать при общении с людьми хорошие барьеры, в этот же самый день я позвонил отцу и высказал ему все, что думаю о наших с ним отношениях. И что бы вы думали он сделал? Бросил трубку! Замечательно, просто замечательно. Для меня барьеры не только не исправили ситуацию, а, напротив, сделали ее еще хуже!»

Фрэнк подобен ребенку, сгорающему от непомерного желания как можно скорее испробовать свой новый гоночный велосипед. Ему потребуется несколько раз упасть и набить себе шишек, чтобы наконец задуматься: а может, я пропускаю что-то? Может, сначала надо было хорошенько освоиться с обычным велосипедом?

Вот неплохая идея, которая поможет вам сориентироваться. Обратитесь к своим близким друзьям с просьбой помочь вам в вашей работе над барьерами. Заодно вы удивите, действительно ли они для вас хорошие друзья, какими вы их считаете. Ведь вы будете говорить им правду. И тут возможны два типа реакций с их стороны: или они окажут вам поддержку, подарят душевное тепло, необходимое для уверенности в себе и способность выражать несогласие, или станут противиться. В обоих случаях вы чему-то научитесь. Хорошие отношения, построенные на взаимной поддержке, укрепляют способность говорить «нет» у всех вовлеченных в эти взаимоотношения сторон. Участники таких отношений знают, что истинная близость строиться на свободе несогласия: «Кто скрывает ненависть, у того уста лживые» (Притч. 10:18). Начинайте практиковаться в умении говорить «нет» с людьми, которые уважают ваше несогласие и не перестанут вас за это любить.

Ступень шестая: радуйтесь чувству вины

Как бы странно это ни звучало, но часто признаком того, что вы превращаетесь в человека с более или менее сформированными барьерами, является чувство самоосуждения. Вы ощущаете, что нарушили некие чрезвычайно важные правила. Многие люди переживают сильные чувства, когда впервые видят правду и начинают понимать, что является их библейской ответственностью, а что – нет. Почему это так? Давайте попытаемся найти ответ, рассматривая проблему в свете понятий рабства и свободы.

Люди с поврежденными барьерами – рабы. Они пытаются принимать самостоятельные решения, исходя при этом из своих собственных ценностей и понятий, но чаще всего дело кончается тем, что они поддаются влиянию окружающих. Они отражают своими поступками желание других людей даже в том случае, если их окружение составляют люди, умеющие устанавливать барьеры и оказывающие им поддержку.

Камнем преткновения здесь служит строгость совести или очень активный и не по библейски суровый внутренний судья. Безусловно, мы нуждаемся во внутреннем «индикаторе», который помогает нам отличить хорошее от дурного. Но многие люди повсюду носят с собой непомерно критичную – не соответствующую ситуации – совесть. Они чувствуют себя преступниками, не сделав ничего дурного.

Именно этот чересчур строгий судья и мешает человеку с поврежденными барьерами восстановить их. Мгновенно внутри возникают вопросы: «А не слишком ли я суров к ним?» «Как я могу пропустить эту вечеринку? Ведь хозяева обидятся! Какой же я эгоист!»

Вы можете себе представить, какой шум поднимается, когда бедный человек в итоге устанавливает несколько барьеров? Строгая совесть начинает бить во все колокола! Как же, ведь не выполняются ее нереалистичные требования! Это восстание против справедливых барьеров объясняется угрозой внутреннему родителю с его чрезмерно суровой совестью. Ощущая опасность, он яростно нападает на его душу, надеясь подавить человека, вновь подчинить своим лживым указаниям: «Это делай, а это не делай».

Проще говоря, активизация совести является признаком духовного роста, сигналом, что вы протестуете против небиблейских ограничений. Если бы совесть продолжала молчать, а не атаковала вас внушениями и мыслями типа: «Как ты можешь?», не пыталась бы подавить вас чувством вины, то что бы это значило? Это значило бы, что вы все делаете в соответствии с ее указаниями, оставаясь рабом своего внутреннего родителя. Именно поэтому мы призываем вас радоваться обострению чувства вины. Оно означает, что вы двигаетесь вперед.

Ступень седьмая:

Учитесь произносить взрослое «нет».

Задумайтесь на минуту над следующими вопросами: кто вам больше всего мешает в формировании барьеров? При общении с кем вам максимально трудно их устанавливать? При попытке ответить на эти вопросы вы можете вспомнить несколько человек. Эта ступень касается ваших наиболее сложных, запутанных конфликтами взаимоотношений. Исправление этих взаимоотношений должно быть для вас главной целью, если вы хотите стать человеком с хорошо сформированными барьерами.

Тем, что данная ступень седьмая, а не первая или вторая, подчеркивается важность подготовительной работы. Как бы ни были трудно, а подчас и болезненна эта работа, мы должны ее проделать, если хотим успешно пройти через эту ступень. установление ограничений в существенных сферах общения с близкими людьми – плод большого труда и внутренней зрелости.

На этом этапе существует опасность впасть в заблуждение. Часто христиане, чьи барьеры были когда – нарушены, думают примерно так: «Сейчас для меня самая главная цель – установить ограничения в самых важных вопросах, а после этого жизнь опять войдет в свое русло». Иногда они живут ради дня, когда «я смогу сказать маме «нет», или когда смогу «остановить пьянство мужа». После этого, считают они, жизнь изменится. Подобные конфронтации очень важны. (Иисус говорил о них в Ев. от Матфея 18:15-20), тем не менее преуспевание в них не является окончательной целью в науке установлений барьеров.

Наша истинная цель – это духовная зрелость, то есть способность любить и работать так, как это делает Бог, а также становиться все более и более похожими на Христа: «Возлюбленные! Мы теперь дети Божии; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть» (1 Ин. 3:2).

Установление барьеров – существенная составляющая внутреннего взросления. Невозможно по-настоящему любить, не имея барьеров, иначе это уже не любовь, а ряд поступков, диктуемых чувством вины или привычкой соглашаться. Не имея барьеров нельзя и продуктивно работать, иначе мы будем просто разрываться на части, пытаясь угодить тем и этим; в результате превратимся в людей «с двоящимися мыслями, нетвердых во всех путях своих» (Иак. 1:8). Цель заключается в том, чтобы сделать свою личность структурированной и

способной ограничить себя и других в уместное время и в уместной форме. Обладание внутренними барьерами способствует обладанию барьерами внешними: «Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он» (Притч. 23:7).

Этому шагу предшествует выработка честного и ориентированного на цель характера. Длительная практика уже подготовила нас сказать эти главные и такие пугающие «нет». Мы хорошо поработали и теперь можем сделать этот шаг.

Иногда «нет», сказанное по существенному вопросу и значимому для нас человеку, провоцирует кризис. Кто-то из наших близких может впасть в гнев, или обидеться, или начать особенно плохо и грубо с вами обращаться. Высказанная истина выявит расхождения, и это будет означать, что разногласия существуют давно. А барьеры всего лишь перевели их из скрытой формы в явную.

С молитвой составьте список значимых вам людей, с которыми вас связывают тесные взаимоотношения. Затем напротив каждого имени пометьте, какие ваши сокровища оказываются поруганными в результате несоблюдения этим человеком барьеров. Какие конкретные барьеры надо установить, чтобы защитить эти сокровища?

Ступень восьмая: радуйтесь отсутствию чувства вины

Описывая шестую ступень, мы говорили, что ваши первые шаги в мире, где люди устанавливают барьеры, по всей вероятности, натолкнутся на сильное сопротивление слишком строгой совести, ставшей безвольным придатком вашего внутреннего родителя. Однако при условии последовательной работы и дружеской поддержки чувство вины ослабевает. Теперь мы в большей мере способны хранить «тайнство веры в чистой совести» (1 Тим. 3:9).

Теперь, когда объект вашей духовной и эмоциональной верности сместился, вы можете предпринять следующий шаг. Вы больше не являетесь марионеткой в руках внутреннего родителя. Теперь вы отзываетесь на библейские призывы к любви, ответственности и прощения. И эти библейские ценности внедрились в ваше сердце и укоренились в нем благодаря общению с понимающими людьми, которые ориентируются на них в своей жизни. Раньше ваше сердце, чтобы оценить себя, могло опираться лишь на собственную строгую совесть. Теперь у него есть и другое неискажающее зеркало – это ваши братья оп вере, которые оказывают вам поддержку. Сердце отдыхает в эмоциональных воспоминаниях о любящих и искренних людях.

Эвелин знала, что что-то у нее в душе изменилось, когда она прямо высказала своему мужу недовольство по поводу его гневных тирад. «Так вот, Пол, - сказала она, не повышая голоса. Если через десять секунд ты не изменишь свой тон, то остаток вечера я проведу в доме моей подруги Нэн. Выбирай сам. Я говорю вполне серьезно.» Пол, готовый наброситься на нее с очередной словесной атакой, закрыл рот. Он тоже ощутил, что на этот раз Эвелин говорит серьезно. Пол уселся на диване и стал ждать, каким будет ее следующий шаг.

Эвелин удивило, что на этот раз она совсем не испытывала угрызений совести, как это было в прошлый раз, когда она пыталась сделать то же самое. Раньше в такой ситуации она начинала упрекать себя. «Я не дала Полу достаточно шансов», или «Я не должна быть такой бесчувственной», или «Но он ведь так много работает и всегда хорошо обращается с детьми».

Ее общение с друзьями и поддержка с их стороны принесли свои плоды, и ее совесть начала взрослеть.

Ступень девятая: любовь к барьерам окружающих

Один парашютист как-то спросил меня: «А можно ли сделать так, чтобы я мог ограничить свою жену, а она меня нет?». При все моем восхищении его искренностью я ответил отрицательно. Если мы хотим, чтобы окружающие уважали наши барьеры, мы должны уважать их барьеры. На это существует несколько причин.

Любовь к барьерам других людей борется с нашим эгоцентризмом и ощущением

всемогущества. Искренняя обеспокоенность защитой душевных сокровищ других людей противоречит нашему эгоцентризму, являющемуся частью нашей падшей природы. Но, поступая так, мы начинаем относиться к другим с большим уважением.

Любовь к барьерам других людей повышает нашу способность интересоваться окружающими и заботиться о них. Совсем не трудно любить человека, если он все время ласков с нами. Но как только дело доходит до сопротивления, конфронтации, стремления отделиться от нас и жить независимой жизнью, дело может даже дойти до конфликта. Ведь не исключено, что мы не получаем от другого человека всего, что хотели бы получить. Тут-то и должны проявить себя уважение и любовь к барьерам другого человека.

Способность любить и уважать барьеры другого человека позволяет нам, во-первых, искренне и бескорыстно заботиться о другом человеке. Бескорыстно, потому что, помогая другим научиться говорить «нет», мы лично для себя ничего не приобретаем. Скорее наоборот, этим мы учим его говорить «нет» и нам!

Во-вторых, эта любовь учит нас сочувствию. Она учит нас, что с другими надо обращаться так, как мы хотим, чтобы они обращались с нами: «Ибо весь закон в одном слове заключается: «Люби ближнего твоего, как самого себя» (Гал. 5:14). Мы должны бороться за умение других говорить «нет» так же, как боремся за свое собственное, даже если это стоит нам каких-то удобств или преимуществ.

Ступень десятая: выпустите на свободу свои «да» и «нет»

«Я люблю тебя, Питер, - сказала Сильвия своему другу за обедом. Это был важный момент. Питер только что сделал Сильвии предложение. Он привлекал ее, казалось, у них так много было общего. Была только одна проблема : они встречались всего несколько недель. По мнению Сильвии, своим несколько импульсивным предложением Питер несколько торопил события.

«Хоть я и люблю тебя, - продолжала она, но мне нужно провести с тобой больше времени, чтобы решиться на помолвку. Так что, поскольку я не могу сказать тебе «да», я говорю тебе «нет».

Своим поведением Сильвия демонстрирует плод хорошо сформированных барьеров. Она не была уверена, поэтому сказала «нет». Люди, не имеющие этого качества, делают прямо противоположное. Они говорят «да», не будучи вполне уверенными. А затем, дав обещание действовать в соответствии в планами другого человека, они обнаруживают, что не желают больше находиться под его властью. Но к этому времени менять что-то уже слишком поздно.

Некоторое время я работал в детском доме в качестве домашнего родителя. В перспективе мне предстояло жить в одном коттедже с несколькими трудными подростками. Прежде чем занять эту должность, я проходил предварительную программу подготовки. В ходе нее один опытный специалист сказал нам: «Имея дело с детьми, вы можете выбрать одну из линий поведения: когда вы говорите «да» всему. Затем, если вы начнете ограничивать их, они станут возмущаться и бунтовать. Или же вы можете начать сразу с четких и строгих ограничений. После того, как они привыкнут к вам, вы можете слегка ослабить узду. И тогда они будут любить вас вечно.»

Очевидно, второй метод показался мне лучше. Благодаря ему детям с первой встречи становится ясны мои требования. А второе преимущество его заключалось в том, что я могу свободно обращаться со своим «нет». Принцип таков: я столь же свободен в своем «нет», как и в своем «да». Иными словами, если в ответ на просьбу вы с одинаковым успехом можете сказать как «да», так и «нет», то это значит, что вы существенно продвинулись на пути к духовной зрелости, свойственной человеку с развитыми барьерами. В этом случае нет места для внутреннего конфликта, запоздалых сожалений, колебаний. Вы свободны использовать любое из этих слов.

Вспомните последний случай, когда кто-то что-то у вас просил. Может быть, чтобы удовлетворить просьбу, вам пришлось пожертвовать своим временем. А вы были не вполне

уверены, что обратившийся к вам с просьбой человек был эгоистом, не пытался управлять вами. Иногда разумные люди могут обращаться с вполне обоснованными просьбами.

Итак, у вас попросили чем-то поделиться. А вы не уверены, что у вас осталось лишнее, чтобы дать. Как-то не получается уделить это «по расположению сердца» (2 Кор. 9:7). Происходящее дальше является лакмусовой бумажкой, показывающей степень вашей зрелости в сфере барьеров. Вы делаете одну из следующих вещей:

1. поскольку вы не уверены, вы говорите «да».

2. поскольку вы не уверены, вы говорите «нет»

какой из этих вариантов является показателем большей зрелости? В большинстве случаев – второй. Почему? потому что более ответственно – давать обещания, опираясь на реальные ресурсы, чем обещать, не зная, сможем мы выполнить обещанное или нет. Иисус сказал, что прежде чем начать какое-либо дело, необходимо сначала «посчитать цену».

«Ибо кто из вас, желая построить Башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее, дабы, когда положит основание и не сможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: этот человек начал строить и не мог окончить?» (Лк. 14: 28-30).

Люди, не имеющие четких барьеров могут либо (1) внутренне возмущаясь, выполнить обещанное, либо (2) подвести человека, которому дали обещание и не выполнили его. Люди с развитыми барьерами, напротив, выполняют обещанное, делают добро с радостью и по свободному расположению сердца; или не обещают вообще.

Если вы руководствуетесь при этом привычкой уступать или чувством вины, то неминуемо столкнетесь с весьма болезненными, дорогостоящими и тяжелыми последствиями. Из всего вышесказанного вам следует извлечь такой урок: не обещайте, пока не подсчитаете духовную и эмоциональную цену, которую вам придется заплатить за выполнение обещанного.

Степень одиннадцатая: развитые барьеры – цели зависят от ценностей.

Бэн положил ручку на стол и удовлетворенно посмотрел на свою жену, Джейн. Они провели весь сегодняшний день, оценивая результаты прошлого года и строя планы на следующий. Это традиция – проводить своеобразную ежегодную ревизию – выработалась у них за последние несколько лет. Благодаря таким ревизиям они чувствовали, что жизнь их семьи движется в определенном направлении, что у них есть цель.

До сих пор их жизнь представляла собой сплошной хаос. Бэн был достаточно импульсивен и властолюбив. Из-за его привычки тратить много денег им никогда не удавалось отложить хоть мало-мальски приличную сумму. А Джейн, хоть и умела обращаться с деньгами, всегда боялась конфронтации и шла навстречу желаниям мужа. Так что чем больше Бэн тратил, тем больше она замыкалась, стараясь занять себя в миссионерских организациях.

В конце концов, после серьезной и длительной работы по формированию барьеров (работы, проходившей под руководством врача-психолога) Джейн решила впредь ограничить бесконтрольное поведение Бэна. Она стала более откровенной и в то же время стала гораздо меньше винить мужа и испытывать негодование. У Бэна, в свою очередь, стало крепнуть чувство ответственности по отношению к семье. Даже его чувство к жене изменилось – он стал гораздо нежнее, и это после того, как она пару раз буквально пригвоздила его к стене за проявления безответственности!

Бэн улыбнулся.

«Дорогая, - сказал он ей, - за прошедший год у нас произошли существенные изменения. Мы скопили приличную сумму, достигли осуществления кое-каких финансовых целей. Мы стали честнее и откровеннее друг с другом. Теперь мы больше нравимся друг другу. И ты не убегаешь из дома, устраиваясь добровольцем на работу в первый попавшейся благотворительный комитет!»

Джейн отвечала:

«Но у меня ведь больше нет в этом никакой необходимости. Я получаю то, что хочу, здесь, в своем доме, с тобой и детьми. Для общения мне вполне хватает вас и наших верующих друзей. И служение, которое мы несем в церкви, также вполне достаточно для меня. А теперь знаешь что? Давай спланируем, что мы хотим сделать сами с собой, с Господом, с нашими деньгами и с нашими друзьями, - и сделаем следующий год еще лучше!»

Бэн и Джейн пожинали плоды нескольких лет работы. Их возросшая способность устанавливать барьеры окупилась во всех аспектах жизни. В конце концов, наивысшая цель умения устанавливать барьеры заключается в том, чтобы защищать и развивать то драгоценное имущество, которое Бог дал нас в распоряжение, - наши души. Устанавливать барьеры свойственно человеку зрелому. Он уже не реагирует, а берет на себя инициативу, он контролирует свою собственную жизнь

Люди, чьи барьеры сформированы, не злятся, не торопятся. Они неизменно контролируют себя. У них в жизни есть направление, по которому они неуклонно движутся к достижению поставленных ими же самими целей. Они всегда планируют продвижение вперед.

Наградой за мудрость служит радость от желаний, исполнившихся при жизни. Бог дал им определенное количество лет жизни. Они разумно вложили их и в итоге получили доход. Их состояние очень похоже на описанное Павлом. В конце жизни он так писал о себе: «Время моего отшествия настало. Подвигом добрым я подвизался, течение совершил, веру сохранил» (2Тим. 4:6-7).

Но разве жизнь не вносит свои коррективы в планы человека, даже если его барьеры хорошо сформированы?

Разве не будет на его пути испытаний, осложнений и людей, желающих увлечь с пути, ведущего к Богу, на свой собственный, выгодный им путь? Безусловно, всего этого не миновать.

Дни воистину лукавы. Наши барьеры и цели будут наталкиваться на всевозможные сопротивления.

Но человек со зрелыми барьерами понимает и допускает вероятность этого. И он знает, что если действительно потребуется, то «нет» всегда наготове. Оно ждет в глубине сердца. Это «нет» предназначено не для нападения и не для наказания другого человека. Оно предназначено для того, чтобы иметь возможность защищать и развивать таланты и сокровища, которыми наделил нас Бог, чтобы с толком использовать те «семьдесят, а при больше крепости и восемьдесят» лет, которыми Бог ограничил наше пребывание на этой планете (Пс. 89:10).

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ, У КОТОРОЙ СФОРМИРОВАНЫ ЛИЧНОСТНЫЕ БАРЬЕРЫ

Помните Шерри? Мы рассказывали о ней в первой главе. День у нее проходил очень сложно. Она не знала за что браться, везде опаздывала, ничего не успевала. Складывалось впечатление, что от нее ничего не зависит. Теперь представьте, что Шерри прочитала эту книгу. Она решила перестроить свою жизнь, организовать ее в рамках тех четких барьеров, которые мы здесь обрисовали. Теперь ее день характеризуется свободой, самоконтролем и истинной близостью с дорогими ей людьми. Давайте посмотрим, как ее жизнь протекает теперь, когда она сформировала барьеры.

6 утра

звонок будильника. Шерри потянулась и нажала кнопку, заставив его умолкнуть. *Уверена, теперь я могу обойтись без него*, - подумала Шерри про себя. Уже пять минут как она не спала. В течение долгих лет семь-восемь часов сна казались для Шерри недостижимой мечтой. Она всегда думала, что в такой семье нельзя даже мечтать о полноценном сне.

Однако мечта ее начала сбываться. Теперь дети ложились раньше, поскольку она и Уолт стали устанавливать для них более четкие временные границы. В результате у супругов оставалось даже какое-то время, чтобы расслабиться и побеседовать перед сном.

Конечно, не обошлось без осложнений. За право высыпаться порой приходилось расплачиваться. Например, вчера мать Шерри явилась с характерным для нее неожиданным визитом. На этот раз она явилась как раз в тот момент, когда Шерри помогала своему сыну, Тодду, в выполнении домашнего задания.

Это было одно из самых трудных высказываний, которые Шерри сделала за всю свою жизнь. «Мама, я всегда рада тебя видеть, но как раз сейчас время совершенно неподходящее. Я помогаю Тодду закончить макет Солнечной системы. Сейчас я должна уделить ему все свое внимание. Если хочешь, можешь посидеть и посмотреть, или я позвоню тебе завтра, и мы договоримся, когда нам лучше всего встретиться.»

Мать Шерри реагировала как обычно. Синдром мученицы разыграл в полную силу. «Я всегда это знала, дорогая. Кто захочет проводить время с пожилой одинокой женщиной? Ну что же, я просто пойду домой и буду сидеть одна. Так же, как и в любой другой вечер»

В прежние времена Шерри обязательно уступила бы под чувством вины, которое мать постоянно пыталась внушить ей. Однако теперь, после проведенной работы над самой собой и своим отношением к окружающим, Шерри решила для себя, к какой тактике будет прибегать в случае неожиданных визитов своей матери. К тому же она больше не чувствовала себя такой виноватой. К утру мамочка придет в себя, а Шерри проведет сегодняшний вечер так, как считает нужным.

6.45

Шерри надела свое новое платье. Оно сидело идеально, хотя и было на два размера меньше тех, которые она носила несколько месяцев назад. *Благодарю, Тебя, Господи, за мою новую способность ограничивать себя*, - помолилась она. Диета и программа упражнений в конце концов подействовали и это не было связано с какими-то новыми секретами о пищевых продуктах и способах сжигания калорий. Дело было в том, что она теперь заботилась о себе не с точки зрения эгоизма, а разумно распоряжалась своей жизнью. Она больше не чувствовала себя виноватой оттого, что ей приходилось отнимать время от домашних дел, чтобы заняться собственным телом. Находясь в лучшей форме, она была лучшей женой, лучшей матерью и лучшей подругой. К тому же теперь она больше нравилась себе самой.

7.15

после завтрака Эми и Тодд отнесли тарелки в мойку, вымыли их и поставили в сушилку. Теперь все члены семьи привыкли принимать участие в домашней работе. Конечно, поначалу дети и Уолт противились этому. Тогда Шерри перестала готовить завтрак и не готовила его до тех пор, пока они не стали помогать ей убирать после еды со стола и мыть посуду. С детьми и Уолтом произошло что-то вроде чуда. Словно у них в голове ярко засияла надпись, гласящая: «Если я не работаю, то и не ем».

Еще большее удовлетворение вызывала картина, как дети вовремя, да еще и имея пару минут в запасе, подходят к школьному автобусу. Домашние задания выполнены, завтраки упакованы – невероятно!

Конечно, путь к этому быть каменистым. Вначале Шерри звонила родителям, дежурным по автобусу и просила их подождать ее детей максимум 60 секунд, после чего отправляться. Так они и поступали. Опаздывая на автобус, Эми и Тодд обвиняли Шерри в предательстве. Они говорили, что она специально унижает их: «Тебя совершенно не волнуют наши чувства!». Любящей матери, которая лишь учится устанавливать барьеры, тяжело выслушивать такие слова.

Однако продолжая усердно молиться и ища поддержку в группе психологической

помощи, Шерри твердо придерживалась установленных ограничений. После нескольких опозданий на автобус, завершившихся опозданием в школу на несколько часов, дети начали самостоятельно заводить будильники.

7.30

Шерри приводила себя в порядок, сидя за туалетным столиком. Последнее время эта процедура стала для нее праздником, к которому она никак не могла привыкнуть. Она наслаждалась этими мирными и приятными моментами.

Шерри отправилась на работу, имея еще несколько минут в запасе.

8:45

входя в конференц-зал Маккалистер Энтерпрайзиз, где она теперь работала в качестве старшего консультанта по разработке новых моделей (продвижение, полученное ею за «эффективность в руководстве») Шерри бросила взгляд на часы. собрание должно было начаться с минуты на минуту и она готовилась его вести. Оглядевшись, она обратила внимание, что три человека, каждому из которых в ходе собрания предстояло играть довольно существенную роль, все еще не прибыли. Она сделала пометку в записной книжке, чтобы потом поговорить с ними. Может быть у них проблемы с барьерами, в разрешении которых она сможет им помочь.

Шерри улыбнулась. На память ей пришли дни, кстати, не такие уж и давние, - когда она была бы благодарна всякому, кто оказал бы ей помощь в разрешении этих же самых проблем. *Благодарю, Тебя, Господи, за Твою церковь, которая учит библейскому отношению к этому вопросу*, - молчаливо помолилась она. И затем начала собрание. Вовремя.

11.59

телефон, стоящий на рабочем столе Шерри, зазвонил. Она подняла трубку. «Шерри Филипс слушает,» - произнесла она, ожидая ответа. «Шерри, какое счастье, что ты здесь! Понятия не имею, чтобы я делала, если бы ты уже ушла на обед!»

этот голос невозможно было спутать ни с чьим другим. Он принадлежал Лонс Томпсон. В последнее время она звонила нечасто. С тех пор как Шерри подняла вопрос о неравенствах в их взаимоотношениях, он словно избегала общения. Шерри помнила день, когда между ними состоялся решительный разговор. Они сидели в кафе.

«Лоис, похоже, ты всегда испытываешь желание поговорить со мной, когда у тебя или тяжело на душе, или что-то не получается. Я очень рада, что ты мне так доверяешь, но почему-то получается, что когда трудно мне, то тебе либо надо срочно куда-то бежать, либо ты отвлекаешься, либо просто не проявляешь никакого интереса.»

Лоис начала было возражать, доказывая, что это совсем не так.

«Я твоя настоящая подруга, Шерри,» - говорила она.

«Полагаю, мы выясним, так ли это. Я хочу знать, на чем держится наша дружба: только на том, что я делаю для тебя, или на искренней привязанности. И я хочу, чтобы ты знала, - с этого момента провожу между нами кое-какие барьеры. Во-первых, Лоис, я больше не собираюсь по первому твоему призыву бросать все свои дела и лететь к тебе на помощь. Я люблю тебя, но я просто не в состоянии брать на себя ответственность за твою боль. И во-вторых, будут моменты, когда и мне будет по-настоящему больно, тогда я буду звонить тебе и просить о поддержке. Я понятия не имею, знаешь ли ты меня вообще как человека? Представляешь ли, чрез какие страдания приходится проходить мне? Так что нам обеим предстоит выяснить, чего стоит наша дружба.»

В течение последующих нескольких месяцев Шерри узнала много нового об их дружбе. Она обнаружила, что когда у нее не было возможности утешать Лоис и выручать ее в

бесконечных трудностях, та обижалась и замыкалась в себе. Она также обнаружила, что когда дела у Лоис шла на поправку, она игнорировала Шерри. Лоис ни разу ни позвонила, чтобы просто узнать, как поживает Шерри. А также Шерри выяснила, что когда она звонит Лоис, чтобы поделиться той или иной проблемой, та говорит исключительно о себе.

Печально было узнать, что детская привязанность так никогда и не переросла в полноценные дружеские отношения. Лоис оказалась просто не в состоянии разбить скорлупу собственного эгоизма, чтобы хотя бы захотеть поинтересоваться в каком мире живет ее подруга.

Но вернемся к телефонному звонку. Шерри ответила: «Лоис, я рада, что ты позвонила. Но я как раз собиралась уходить. Могу я перезвонить тебе позже?» «Но мне надо поговорить с тобой сейчас, - раздался в трубке сердитый голос.

«Лоис, перезвони позже сама, если хочешь, тогда будет более подходящее время для разговора.»

они попрощались и повесили трубки. Может быть, Лоис перезвонит, а может быть, и нет. Скорее всего, все остальные друзья Лоис оказались в этот момент занятыми и имя Шерри шло следующим по списку. *«Ну что же, очень жаль, что Лоис недовольна мной, - подумала Шерри, - но не исключено, что люди были не так уж довольны и Иисусом, когда Он удалялся от них, чтобы пообщаться с Отцом. Пытаясь брать на себя ответственность за чувства Лоис, я брала на себя нечто, что Бог мне никогда не давал, - и с этой мыслью она отправилась обедать.*

16 часов

рабочий день Шерри прошел довольно гладко, без особых событий. Она уже выходила из офиса, когда ее ассистент, Джеф Моленд, привлек к себе ее внимание, размахивая руками.

Не замедляя шага, Шерри сказала ему: «Привет, Джеф, ты можешь оставить мне записку? Через тридцать секунд я должна быть в машине» разочарованному Джефу ничего не оставалось, кроме как сесть и написать записку,

Как сильно все переменялось за последние несколько месяцев. Шерри никогда не ожидала, что ее начальник станет ее ассистентом. Однако это получилось как бы само собой. Когда она начала устанавливать барьеры на работе и перестала покрывать провалы Джефа, производительность его труда резко упала. На поверхность выплыли безответственность Джефа и неумение доводить начатое дело до конца. Его собственные начальники в первый раз увидели, что проблема – в нем самом.

Они, кроме того, обнаружили, что именно Шерри является движущей силой в отделе дизайна. Именно благодаря ей дело продвигалось. Трудиться приходилось Шерри, а Джеф лишь принимал почести за успехи в работе, проводя все свое рабочее время за телефонными переговорами с друзьями.

Барьеры Шерри сделали свое дело: благодаря им его безответственность стала видна, и Джеф начал меняться.

Сначала он сердился и обижался, угрожал увольнением, но в итоге все потихоньку становилось на свои места.

Джеф стал более пунктуальным, ответственным. Понижение в должности заставило его понять, что до сих пор он пользовался поддержкой других людей и при этом ничего не делал сам.

Отношения между Шерри и Джефом по-прежнему далеки от совершенства. Он с трудом воспринимает ее отказы. А Шерри трудно терпимо относиться к его несправедливому и ничем не оправданному негодованию. Но она ни за что бы не поменялась своими нынешними проблемами с прежней Шерри, которая не умела ставить ограничений.

16.30

Встречи с учительницей Годда, который уже учится в четвертом классе, прошла хорошо.

Во-первых, на этот раз Шерри сопровождал Уолт. Ощущение его моральной поддержки многое меняло. Но еще важнее было то, что та нелегкая работа по формированию барьеров у Тодда, которую супруги проводили дома, начала приносить свои плоды.

«Миссис Филипс, - сказала учительница, - признаюсь, после беседы с миссис Рассел, которая учила Тодда в третьем классе, я отнеслась к вашему сыну довольно насторожено. Но теперь я наблюдаю существенное улучшение в его способности подчиняться общепринятым правилам.»

Уолт и Шерри обменялись улыбками.

«Поверьте мне, - сказал Тодд, - за этим не кроется никакой магической формулы. Тодд терпеть не мог делать домашние задания, слушаться нас и выполнять какую-либо работу по дому. Но последовательная политика похвалы за сделанную работу и последствий за несделанную, похоже, приносит свои плоды». Учительница согласилась. « это действительно помогло. конечно, Тодд не превратился в ангела, согласного на все. Он всегда будет говорить то, что думает, и мне кажется это хорошо для ребенка. Зато теперь не приходится бороться с ним, чтобы заставить его вести себя прилично. До сих пор учебный год шел хорошо. Спасибо за вашу родительскую поддержку.»

17.15

с трудом пробираясь сквозь обычную для этого времени пробку на дороге, Шерри испытывала странное чувство благодарности за нее. *Я могу воспользоваться этим временем, чтобы поблагодарить Бога за мою семью и друзей, а также чтобы спланировать для нас веселый отдых на выходные..*

18.30

Эмми вошла в гостиную как раз вовремя.

«Сейчас время для мамы и дочки, - сказала она, - пойдем погуляем.»

выйдя из дома, они отправились в предобеденную прогулку по кварталу. Беседа при этом главным образом состояла из немолчной болтовни Эмми. Шэрри больше слушала. Эмми делилась впечатлениями о школе, новых прочитанных книгах, друзьях. Шерри добилась того что дочка стала открыто обсуждать с ней все это. И прогулка всегда казалась слишком короткой.

Это произошло после того, как психолог – христианин проконсультировал Эмми и свою семью по поводу замкнутости девочки, заметив, что своим плохим поведением Тодд монополизировал внимание родителей. Эми никогда не устраивала скандалов, никогда не доставляла никаких хлопот, поэтому Шерри и Уолт уделяли ей меньше внимания.

Постепенно она окончательно замкнулась. Эмми казалось, что в доме не было ни единого человека, способного ей что-то дать. Спальня стала ее миром.

Обратив внимание на эту проблему. Шерри и Уолт стали прилагать особые усилия, чтобы избавить Эмми от одиночества. Они поощряли ее, говорили о важных для нее вещах, даже если это не имело никакого отношения к постоянным кризисам Тодда.

С течением времени Эмми, подобно цветку, раскрывающему лепестки навстречу теплему солнцу, вновь пробудилась для общения с родителями. Она стала общаться так же, как любая нормальная девочка ее возраста. Обуздание Тодда, которым неустанно занимались родители, также внесло свою лепту с процесс исцеления Эмми.

19 часов

Ужин был в самом разгаре, когда зазвонил телефон. После третьего звонка включился автоответчик. Звонившему ничего не оставалось, кроме как оставить свое сообщение: «Шерри, это Филлис, из церкви. Не могла бы ты взять на себя организационные обязанности

во время женского похода в следующем месяце?»

Автоответчик стал средством, избавляющим от вмешательства в семейные ужины. Барьер, который семья для себя установила, можно было сформулировать так: «никаких телефонных разговоров во время ужина.» благодаря этому семейное общение, которое происходило за столом, обогатилось.

Шерри сделала мысленную пометку, что позже позвонит Филлис, и выразив сожаление, отклонит ее предложение. На эти дни у них с Уолтом были свои планы: они намерены были провести выходные наедине друг с другом. Это время становилось для них своеобразным медовым месяцем.

Когда Шерри только начала устанавливать свои личностные барьеры, она стала отказываться от церковных поручений. Ей необходимо было это время, чтобы навести порядок в хаосе своей жизни. Однако это было только поначалу. Теперь, напротив, она ощущала усилившееся желание принять участие в некоторых церковных служениях, к которым чувствовала себя призванной. *Мне как будто хочется утешить, потому что я сама была утешена*, - подумала она. Но в это же время осознала: с точки зрения Филлис, она никогда не будет такой активной, как того хотелось бы Филлис, но это уже ее проблема. Шерри из этой ловушки выскочила.

19.45

Дети и Уолт убрали со стола. Они не испытывали желания лишиться следующего ужина, подобно тому как когда-то лишились завтрака!

21:30

дети в постели, все домашние задания выполнены. Они даже успели чуть-чуть поиграть перед сном. Уолт и Шерри тихонько сидели и пили кофе. Они обсуждали, как прошел у каждого из них день. Они смеялись над ошибками, сочувствовали неудачам друг друга, строили планы на выходные и говорили о детях. Они смотрели в глаза друг другу. Каждый был рад, что другой рядом с ним.

Это чудо, и чудо, доставшееся нелегким трудом. Шерри пришлось обращаться к психотерапевту, а также посещать церковную группу психологической помощи. Ей потребовалось долгое время, чтобы выйти из привычной жизненной колеи, называемой «укрощением гнева Уолта с помощью любви». Она наконец смогла прямо заговорить о существующей между ними проблеме. Однако и после того, как она решилась это сделать, безмятежность наступила не сразу. Напротив, сначала она почувствовала, что почва уходит из-под ног. Уолт терялся, не зная, как ему поступать в тех случаях, когда жена говорила ему: «Я хочу, чтобы ты знал: меня обижает, что ты критикуешь меня на людях. Если ты будешь продолжать делать это, я немедленно уеду домой. Я больше не стану строить жизнь на лжи. Отныне я намерена защищаться».

Теперь Уолту приходилось иметь дело с женой, которая больше не желала терпеть и подавлять его гнев, которая вполне могла заявить: «Я не собираюсь гадать, за что ты сердись на меня, лучше я пойду к подругам и проведу время с ними. Если захочешь поговорить, то найдешь меня там.» Уолту было нелегко приспособиться к этому. Ведь он привык, что Шеррин вытягивала из него каждое слово, без конца приглаживала его «взъерошенные перышки» и извинялась за собственное несовершенство.

А теперь в ответ на его эмоциональные вспышки Шерри прямо заявляла: «Ты единственный человек, с которым я больше всего хочу близости. Я люблю тебя и хочу, чтобы ты занимал в моем сердце самое главное место. Но если ты откажешься проводить время в близком общении со мной, то я буду общаться со своими друзьями в церкви и с детьми. Я больше не хочу жить, словно попугай в клетке, с которым никто не разговаривает, я не хочу видеть тебя, сидящим перед телевизором».

Уолт угрожал, обижался, замыкался в себе. Но Шерри твердо стояла на своем. С помощью Бога, своих друзей, врача-психолога и церковной группы, оказывающей психологическую помощь, она устояла против нападок Уолта. Он по-настоящему ощутил, что значит лишиться близости с женой.

Ему не хватало общения с ней. Впервые за все время их супружеской жизни Уолт понял, как сильно он зависит от Шерри; как сильно нуждается в ней; как много радости вносила она в их жизнь, когда была рядом. И медленно, постепенно, он начал вновь влюбляться в свою жену, на этот раз в жену, обладающую барьерами.

Она тоже изменилась. При общении с Уолтом Шерри перестала изображать из себя жертву. Она обнаружила, что теперь гораздо меньше обвиняет его, меньше негодует. Благодаря барьерам в ее жизни появилось много нового и интересного. теперь ей не нужно было, чтобы Уолт становился тем образцом совершенства, каким она хотела его видеть раньше.

Нет, этот брак по-прежнему нельзя назвать идеальным. Но теперь он стал прочнее, уподобившись кораблю, который не будет разбит бешеными штормовыми волнами, потому что его удерживает прочный якорь. Теперь Уолт и Шерри стали больше действовать сообща. Их соединили взаимная любовь и ответственность. Они теперь не боялись конфликтов, прощали ошибки и уважали барьеры друг друга.

22.15

лежа в постели, уютно устроившись в объятиях Уолта, Шерри размышляла о последних нескольких месяцах, в течение которых так изменилась ее жизнь. На душе у нее было тепло. Она испытала благодарность к Богу за этот шанс самой сделать свою жизнь другой.

На память ей пришел отрывок из Священного Писания. Она много раз перечитывала его и уже успела выучить наизусть. Это были слова Иисуса из Нагорной проповеди:

«Блаженные нищие духом, ибо их есть Царство Небесное. Блаженные плачущие, ибо они утешатся. Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Мф. 5:3-5).

Я всегда буду нищей духом, - подумала она. – но мои барьеры помогут мне найти время, чтобы принять в сердце Царство Небесное. Я часто буду плакать, скорбя о потерях, без которых не обходится эта жизнь. Но установление ограничений поможет мне найти утешение в Боге, получить его от окружающих. Я всегда буду кроткой и мягкой. Но, оставшись личностью, я сумею взять на себя инициативу, чтобы наследовать землю. Благодарю Тебя, Боже, благодарю Тебя за надежду, которую Ты дал мне. И за то, что Ты повел меня и моих любимых по Твоей тропе.

И мы молимся, чтобы барьеры, построенные на библейском основании, помогли вам обрести жизнь, полную любви, свободы, ответственности и служения.

Генри Клауд, доктор философии

Джон Таунсенд, доктор философии

Ньюпорт Бич, Калифорния, 1992 г.

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!