

Ну, а что делать с обнаруженным грехом дальше, любой верующий человек, наверное, и сам знает. Искренняя молитва к Господу об избавлении от гнева на собственных родителей, покаяние в этом грехе на исповеди, причастие Святых Христовых Тайн способны сотворить настоящее чудо. Главное, чтобы покаяние это было настоящим, а не придуманным, чтобы шло оно не только от ума, но и от сердца.

Вместо заключения

Праведный Иов не стеснялся возмущаться даже в ответ на действия Бога, которые считал несправедливыми: ... Бог ниспроверг меня и обложил меня Своею сетью. Вот, я кричу: обида! и никто не слушает; вопию, и нет суда (Иов 19:6–7). У наших детей нет возможности ответить подобным образом на нашу к ним несправедливость. Они связаны заповедью о почитании отца и матери. Все обиды, причиненные нами, они вынуждены будут годами носить в себе, покрывая их любовью и послушанием. И чтобы не вгонять их в уныние, чтобы не вводить во грех гнева на родителей, мы должны всегда помнить об этой их незащищенности пе-

ред нами. И стараться жить так, чтобы заповедь о почитании отца и матери стала для них радостным откровением любви Божьей ко всему творению, как об этом пишет святитель Николай Сербский:

«Почитай отца твоего и мать твою, потому что твой путь от рождения и до сего дня обеспечен усилиями родителей и их страданиями. Они тебя принимали и тогда, когда все друзья отворачивались от тебя, немощного и нечистого. Они тебя примут, когда все отвергнут. И когда все будут бросать в тебя камни, мать твоя бросит полевые цветы. Отец принимает тебя, хотя знает все недостатки твои. А друзья же твои тебя отвергнут, даже если им известны только добродетели твои. Знай, что нежность, с которой принимают тебя твои родители, принадлежит Господу, принимающему Свое творение как детей Своих».

Эта статья, как и многие другие публикации Александра Ткаченко на семейные темы в журнале "Фома", вошла в книгу "Снежные чувства. Психологические этюды о семейной жизни" издательства "Никея".

Клуб «Панагия» по четвергам в 18:00

Читаем Библию и размышляем над Священным Писанием вместе.

Покровский собор г. Кропоткина

352380, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Комсомольская, 26. Телефон: (86138) 66364

Расписание богослужений, паломнических поездок и новости нашего храма

на сайте <http://svyapokrovskiy.cerkov.ru>



Я ТЕБЯ ПОРОДИЛ — Я ТЕБЯ И ЛЮБЛЮ: 4 ТЕЗИСА ДЛЯ ОБИЖЕННЫХ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Письмо в редакцию журнала «ФОМА»: «Я не доволен тем, как меня воспитали. Постоянные запреты, унижения, серьезные наказания в детстве. Для родителей главным было, лишь чтобы я казался хорошим и послушным в глазах окружающих, а иначе — «что подумают люди?!», «мне за тебя стыдно!». И поэтому у меня теперь высоченные требования к себе, с которыми я сам не всегда справляюсь, и не менее высокие требования к окружающим, о которых они порой даже не догадываются. Мне это очень мешает по жизни, но я ничего не могу с этим поделать. Другое следствие: я боюсь начинать что-то новое и серьезное — заводить новые знакомства, семью, искать другую работу, обретать какой-то статус в обществе, потому что боюсь что-то сделать не так, опозориться, быть посмешищем в случае неудачи.

Я не получил никакого мужского воспитания со стороны отца (да и

было ли вообще хоть какое-то воспитание?). Родители со мной общались мало, поэтому я никогда не считал, что с ними можно о чем-то советоваться, и все проблемы держал в себе. И кем я вырос? Слабохарактерной тряпкой, ни на что не способным, закомплексованным и никому не интересным. У меня нет целенаправленности, нет никаких серьезных желаний, нет понимания сути жизни. Все кажется бессмысленным, и это не дает мне развиваться.

Я уже несколько лет живу в другом городе, и мы с родителями почти не общаемся. Возможно, обижаться на родителей нельзя, есть заповедь об их почитании... Но как бы я ни пытался убедить себя в этом, чувство обиды и злобы на них сидит во мне. И я все равно считаю: то, что я теперь несчастен, это их «заслуга». Скажите пожалуйста, как мне с этим жить?

Сейчас у меня очень тяжелый период жизни, мне очень плохо... А обра-

титься к ним я не могу, ведь я понимаю, что это бесполезно.

Андрей, Санкт-Петербург».

Отвечает психолог, отец четверых детей Александр Ткаченко

1. Принцип «родители всегда правы» на деле часто оказывается лишь оправданием нашей родительской несостоятельности.

Любая критика собственных родителей выглядит некрасиво. Давшие нам жизнь, недосыпавшие у нашей детской кроватки, кормившие нас с ложечки, учившие нас ходить и говорить — родители всегда находятся вне зоны наших критических оценок. Папа и мама — святое. Не говорить даже, а лишь думать о них можно либо хорошо, либо никак. Этот внутренний моральный запрет лежит в основании человеческого общества. Он встроен в структуру личности каждого человека на самых разных уровнях — биологическом, социальном, культурном, религиозном. И там, где он нарушается, тут же возникает ситуация трагедии, катастрофы, даже если критика трижды обоснована. Гамлет, принимающий решение обличить свою мать, неизбежно оказывается перед вопросом — быть ему или не быть.

Точно так же любой из нас ощущает катастрофичность обвинений в адрес своих родителей. Поэтому такие обвинения и обиды подавляются еще на уровне мыслей, а если и прорываются наружу, то воспринимаются самим же человеком как нечто преступное, недолжное и стыдное.

Но подавленные обиды никуда не

исчезают, увы. Оставаясь невыговоренными на протяжении десятилетий, они потихоньку разъедают жизнь человека изнутри, отравляют его существование, даже будучи вытесненными в бессознательную область. И если бы это было проблемой лишь откровенно асоциальных семей, где детям порой приходится пережить от самых близких людей такое, о чем и говорить страшно...

На самом деле, подобные обиды, словно снежный ком, наматываются с раннего детства у очень и очень многих, выросших в условиях внешне вполне благополучных. Чтобы в этом убедиться, совсем не обязательно, подобно Гамлету, обвинять родителей в различных грехах. Достаточно лишь посмотреть под критическим углом зрения на собственное родительство.

Так ли уж безупречны мы сами в отношении к своим детям? Не случилось ли нам причинить им боль несправедливостью, жестокосердием или обычным равнодушием?

Отношение падшего человека к своему потомству Господь определил в довольно жестких словах: ...вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим (Мф 7:11). И ведь действительно умеем, да. Камень вместо хлеба не дадим, змею вместо рыбы не подсунем. Но всегда ли у нас получается применить это важное умение на практике? Не прорывается ли сквозь него то тут, то там наше зло и лукавство? И, наконец, многие ли из нас способны с чистой совестью утверждать, что им вот так уж совсем-совсем не за что попросить прощения у собственного ребенка?

Этот процесс уже никак не контролируется человеком и может привести к серьезным заболеваниям. Например, астму в психосоматике так и называют — «невыплаканные слезы», потому что возникает она в ряде случаев как устойчивый навык к подавлению естественного механизма рыданий — всхлипывания.

Итак, обида не пережита, а лишь загнана вглубь души и тела. Но в этом случае и признать родителей обидчиками не выйдет. Ведь обиды как бы не было: на родителей же нельзя обижаться. А значит, увы, и прощать тоже некого.

Выйти из этого заколдованного круга можно лишь одним способом — дать всем сдерживаемым эмоциям раскрыться, пережив их не только психологически, но и телесно. И уже после этого, в полной мере прочувствовав и осознав свою обиду, простить обидчиков. Казалось бы, все просто. Но...

Тут мы по-прежнему сталкиваемся с этической проблемой: на родителей нельзя повышать голос, нельзя стучать перед ними кулаком по столу, нельзя даже просто выговорить им свои претензии так, как мы сделали бы это с любым другим человеком.

Вот для этого и необходим специалист-психолог. Владя определенными методиками, он может помочь человеку вывести из подполья свои давние обиды без хамского топанья ногами на перепуганных маму и папу. Это потребует определенных усилий, но результат того стоит. Ведь, как это ни парадоксально звучит, простить можно лишь того, на кого ты по-на-

стоящему обиделся.

Ну а для начала можно попробовать одну простую но эффективную технику, не требующую участия специалиста. Называется она «Письмо обидчику».

Напишите своим родителям письмо, в котором было бы высказано все, что вы не можете сказать им в лицо. Напишите, что очень любите их, но у вас никак не получается простить им... — и далее излейте на бумаге всю свою боль, все обиды и претензии. Здесь очень важно в деталях описать именно свои негативные чувства — гнев, разочарование, желание мести, страх, ненависть. Чем полнее будет такое описание, тем лучше. Законченным письмо можно считать лишь тогда, когда появится ощущение, что высказано абсолютно всё. Спустя некоторое время напишите еще одно письмо — теперь уже от лица своих родителей. Это будет их ответ вам. Попробуйте поставить себя на их место и представить, что вы сами ответили бы на такое откровение со стороны собственного ребенка. После чего оба письма нужно... выбросить в мусорную корзину, а еще лучше — сжечь, чтобы никто, кроме вас, не смог их прочитать.

Этот способ выглядит наивным, но он позволяет хотя бы отчасти пережить и увидеть те чувства, которые человек много лет скрывал даже от себя самого. Да, гнев на родителей — грех. Но, чтобы покаяться в этом грехе и избавиться от него, необходимо как минимум перестать обманывать себя и увидеть, что этот гнев в тебе действительно есть.

то время как обида вовсе не является интеллектуальным построением. Она скорее — негативное эмоциональное состояние, сопровождающееся гневом на обидчика и жалостью к себе. А лечить эмоциональную проблему размышлениями о ней — это примерно то же самое, что пытаться утолить голод, вспоминая в деталях рецепты из кулинарной книги.

Детские эмоциональные травмы страшны тем, что не просто искажают структуру личности человека. В силу возраста они по сути формируют эту личность. И сколько бы лет потом ни прошло, какими бы словами мы ни успокаивали себя, последствия этих травм никуда не исчезнут — точно так же, как без хирургического вмешательства не выпрямится неправильно сросшаяся нога, сломанная в детстве.

4. Первый шаг в преодолении обиды — перестать обманывать себя и увидеть, что гнев на родителей в тебе действительно есть.

Так все же как быть с обидой на родителей и с теми травмами, из-за которых обида возникла? Тут, что называется, две новости: плохая и хорошая. Плохая — в том, что проблема эта весьма распространенная и сталкивается с ней большое множество людей в разных странах. Хорошая — в том, что как раз в силу массовости проблемы психологи научились эффективно помогать людям в ее решении. Поэтому самым правильным решением будет обратиться к хорошему специалисту.

В целом же объяснить механизм распутывания этого замысловато-

го узла можно следующим образом. Чтобы простить кому-либо обиду, необходимо:

а) прочувствовать ее, пережить, испытать все ее проявления именно на эмоциональном уровне;

б) признать, что обидел вас именно тот человек, которого вы желаете простить.

Но в случае с родителями два этих необходимых условия прощения не могут быть соблюдены. Срабатывает тот самый внутренний запрет на критику — «родители всегда правы». В результате негативные эмоции, сопровождающие обиду, подавляются, не получая выхода наружу. И продолжают десятилетиями тихо тлеть в глубине души, отравляя всю жизнь человека своими ядовитыми испарениями. К сожалению, это вовсе не красивая фигура речи. Обида (даже не осознаваемая до конца) сопровождается интенсивными телесными ощущениями — тяжестью и ноющей болью в области груди, «комком» в горле, затрудняющим процесс глотания, спазмами верхних дыхательных путей.

Так проявляют себя мышечные зажимы, возникающие в результате непережитой эмоции. Вместо того чтобы проораться, проплакаться как следует, потопать ногами по полу, возмущенно помахать руками, человек волевым усилием подавляет в себе все эти естественные выражения гнева на обидчика и жалости к себе. И тем самым перенаправляет возникшее напряжение на внутренние органы — сосуды, пищевод, бронхи. Куда именно «прилетит» такой подавленный импульс, предсказать невоз-

можно. К сожалению, мы способны обижать своих детей точно так же, как способны обидеть любого другого человека. С той лишь разницей, что отношения с чужими людьми так или иначе приходится улаживать — просить прощения, обещать больше так не делать, объяснять, что у тебя не было злого умысла, что ты просто сорвался, мол, нервы и все такое. Вариантов примирения может быть великое множество, как и вариантов обид.

Но вот перед собственными детьми извиниться за нанесенную обиду способен далеко не каждый. Это ведь вообще нелегкое дело — признать себя виноватым. Изворотливый ум все время пытается найти какую-нибудь хитрую лазейку, позволяющую оправдаться. А в ситуации с обиженным тобою же собственным ребенком таких лазеек — просто море разлитое. Тут любое лыко идет в строку — и педагогика (ну непедагогично же признавать, что родитель может быть неправ), и возрастная психология (ребенок же еще маленький, он многого не понимает, а противоречивое поведение родителя может нарушить его формирующееся представление о мире), и уже существующий опыт подобных ситуаций (ну и что — не в первый же раз, и ничего, не умер, переживет и сейчас). Хотя, наверное, чаще всего родители не задумываются о таких вещах вовсе. Просто усвоенный еще в детстве запрет на критику старших с появлением у человека собственных детей вдруг волшебным образом переворачивается, подобно песочным часам. И теперь уже любое собственное действие в отношении

сына или дочери воспринимается человеком как безусловная истина, не подлежащая какому-либо сомнению. Так из поколения в поколение транслируется принцип «родители всегда правы». За которым потом долгие годы могут скрываться невыплаканные детские слезы, невысказанные слова возмущения и целый букет отрицательных эмоций, не получивших своего выхода в поведении маленького, а затем и взрослого человека.

2. Заповедь о почитании родителей — не слепое требование закона. Она предполагает совершенно определенную ответственность и самих родителей за правильное воспитание детей.

Для верующих родителей одной из таких лазеек для самооправдания может стать еще и заповедь о почитании отца и матери. Зачастую она странным образом воспринимается как некая универсальная индульгенция, позволяющая «списать» себе любой грех в том случае, если он совершен по отношению к собственному ребенку. Написано в Библии «почитай отца своего», значит — почитай, чего бы я ни делал, каким бы ни был. И попробуй только вякнуть что-нибудь против.

Действительно, нарушителей этой заповеди Закон Моисеев предписывает побивать камнями: Кто злословит отца своего, или свою мать, того должно предать смерти (Исх 21:17). Но сама заповедь о почитании родителей носит не просто родовой или бытовой характер. Дело в том, что народ Израиля представлял собой прежде всего религиозное сообщество. А

отец и мать в этом сообществе были для человека самыми первыми учителями Закона. Они первыми рассказывали ему о Боге, о том, как праведно жить перед Ним на земле, учили различать добро и зло. Тот, кто не почитал родителей-учителей, не почитал и сам Закон. Отвергающие же Закон — отвергали и Бога. Такова внутренняя логика этой заповеди, в которой условно предполагалось, что отец и мать будут словом, делом и собственным примером наставлять своих детей в праведной жизни. Если же родители не выполняли этого условия, они подвергались такому же осуждению, как и их нерадивые дети. Самый наглядный пример этому — история судьбы и первосвященника Илия.

Его сыновья, священники Офни и Финеес, бесчинствовали на глазах у всего народа. Они требовали с верующих слишком больших приношений и развратничали с женщинами, собиравшимися у скинии. Когда люди, приносившие жертву, варили мясо, они приходили и отнимали у них лучшие куски. И тогда Бог через пророка Самуила сказал об Илие так: ...Вот, Я сделаю дело в Израиле, о котором кто услышит, у того зазвенит в обоих ушах; в тот день Я исполню над Илием все то, что Я говорил о доме его; Я начну и окончу; Я объявил ему, что Я накажу дом его на веки за ту вину, что он знал, как сыновья его нечествуют, и не обуздывал их (1 Цар 3:11–13).

В Новом Завете этот принцип взаимных обязанностей между детьми и родителями был проговорен уже открыто, не оставляя места для разночтений: Дети, повинуйтесь своим

родителям в Господе, ибо сего требует справедливость. Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле. И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем (Еф 6:1–4).

Отцы способны раздражать своих детей, способны обижать их и даже доводить до уныния, как пишет об этом апостол Павел уже в другом своем послании: ...отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали (Кол 3:21). Поэтому если уж и апеллировать к Священному Писанию в этом больном для многих вопросе, то делать это следует и с учетом возможных прегрешений родителей перед собственными сыновьями и дочерьми. А уж какими бывают эти прегрешения — каждый из родителей, наверное, и сам знает куда лучше любого стороннего наблюдателя. Святитель Феофан Затворник в своем толковании на это место Библии перечислил наиболее общие примеры подобного рода:

«...Не раздражайте детей ваших. Образом своего на них действия не доводите их до того, чтоб они могли возыметь на вас неудовольствие, сердчанье, досаду, гнев. Гнев вообще грешен; гнев на родителей еще грешнее. Не вводите их в этот грех. Это бывает от излишней строгости, от неразборчивой взыскательности и каких-либо несправедливостей, — от чего всего детям иногда бывает теснее рабов».

Заповедь о почитании родителей, как и любая Божья заповедь, — великое благо для людей. И к психологи-

ческим травмам принцип «родители всегда правы» приводит вовсе не потому, что он устарел или вообще ошибочен. Нет, не ошибочен и не устарел. Но, как и тысячи лет назад, он может нарушаться не только детьми, но и родителями. Которые правы лишь тогда, когда сами поступают по правде Божьей.

3. **Пытаться просто смириться с обидой на родителей, отгонять мысли о ней — дело бесполезное.**

Большое, как известно, лучше видится на расстоянии. И корни своих психологических проблем, тянущиеся из детства, человек тоже с годами начинает видеть все более отчетливо. Но как же быть со всем этим, увиденным, осмысленным, понятным? Допустим, человек повзрослел, научился видеть причинно-следственные связи, ранее ему непонятные, и осознал, что давняя родительская несправедливость в сочетании с излишней строгостью и неразборчивой взыскательностью изломали ему всю жизнь. Что дальше?

А дальше это осознание причин своих психологических «вывихов» вступает в жесткий клинч с давно усвоенным запретом на критику родителей. Внутри сознания человека происходит нечто вроде короткого замыкания, когда огромное количество энергии тратится не на решение проблемы, а на бесплодную внутреннюю борьбу двух взаимоисключающих установок. Стремясь найти выход из этого тупика, человек интуитивно выстраивает для себя некие схемы, в которых эти сжигающие друг друга

представления о собственных родителях были бы разведены по разным углам. Вот несколько наиболее распространенных вариантов таких интеллектуальных «таблеток от обиды»:

— Отделить прошлое от настоящего. Да, много лет назад родители наделали много ошибок, и я вправе обижаться на «тех» родителей. Но сегодня передо мной уже пожилые люди, нуждающиеся в моей любви и заботе. Поэтому я должен развести свое отношение к тем нехорошим воспитателям из прошлого и к этим — требующим уже моей опеки — людям из настоящего.

— Ждать что со временем все это рассосется. Чем дальше по возрасту я буду от того маленького забитого ребенка, тем меньше будут и мои обиды. Нужно просто самому окончательно повзрослеть — и гнев на родителей исчезнет сам по себе.

— Наконец, просто не придавать значения своим обидам. Надо совершенствоваться и работать над собой, а не быть нюней. Во всех своих проблемах виноваты только мы сами. Научись сам отвечать за себя, а не списывать причины своих бед на других — и проблемы уйдут.

Возможны и другие формулы, с помощью которых человек пытается решить эту неразрешимую задачу — примирить свою обиду на родителей с недопустимостью такой обиды. Но все они способны лишь на время уменьшить остроту переживаний, не снимая самой проблемы. Причина такой неэффективности — в том, что подобные способы предполагают проработку обиды лишь на уровне ума. В