**Генри Клауд Джон Таунсенд**

**БАРЬЕРЫ**

***Когда говорить ДА***

***Когда говорить НЕТ***

***Как управлять своей жизнью***

Перевод с английского *6-е издание*

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 по-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 сказали 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», изъявлять 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 поучится 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 менуэту, 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 забиты 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».

*11.59*

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 позволяю ис­пользовать себя?*

***16 часов***

Остаток рабочего дня прошел без особых событий. Уже в самом конце, когда Шерри йаправилась 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.

*17. I5*

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.

*18.30*

*—* 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 Ренф-рау. 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 Филлис, 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. Тодц 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 поступить, 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, незаправленной 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 управляем 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 растрачивает 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. Обладатель(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 неосязаемые 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, пытаясь 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* — *внутрь, 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 *держать 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 «владычество­вали» 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»[[1]](#footnote-1). 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 самоустранением 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 последствие 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 остраданием, 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 растрачиваемой 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 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) [[2]](#footnote-2). 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 *неугодно 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 делая 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 пришед 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»

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

/. *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 возрастать в знании и расширять свой кругозор.* Одна область, в которой нам следует возрастать 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 повинуемся 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 от­того, 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 чадо 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 вожделений» (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 благости, 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 изли­яние любви.

Послушайте, как Библия советует нам любить: «Воз­люби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею ду-шею 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 любить. Если мы отказываем кому-то в любви или затаиваем ее в сердце, то эта неотданная 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. – poterja individualjnosti

Неспособность сказать «нет» носит всепроникающий 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, Рэй-чел 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. - izoljacija

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 исключаю, что в торговле эта тактика себя оправдывает, но личные взаимоотношения она разру­шает. Таких людей воспринимают как властных, агрессив­ных, оказывающих давление.

Основная проблема *нежелающих 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:

/. *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 or 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 недисциплинированны. 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 потребностям 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 и 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 спасать и помогать,

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 спасать и помогать!

Ниже приведена таблица четырех типов проблем, свя­занных с нечеткостью барьеров [[3]](#footnote-3). Возможно, некоторые из этих проблем мучают и вас.

***Проблемы, связанные с нечеткостью барьеров***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НЕ УМЕЕТ ГОВОРИТЬ | | НЕ ЖЕЛАЕТ СЛЫШАТЬ |
| НЕТ | **Уступчивьй**  Чувствует себя виноватыми и/или управляемым другими; не умеет устанавливать барьеры | **Управляющий**  С помощью прямой агрессии или манипуляций вторгается на территорию других |
| ДА | **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 благую часть, которая не отнимется у нее» [[4]](#footnote-4). 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.

**4. 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 его 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 состареет» (Прит. 22:6) [[5]](#footnote-5). 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).

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 [[6]](#footnote-6).

***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* [[7]](#footnote-7)*.*

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 формирование 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 обсуждать 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 приступать 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 Дерека 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 дергание 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 Дерека, 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 все­силия 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 устраняться от ребенка, который так часто произ­носит это слово. Они сохранят с ним связь. Этот процесс требует работы! Поэтому родители должны оказывать друг другу поддержку.

Перед одной парой возникла проблема. Их часто наве­щала 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 устраняясь 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 устраняться.

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 устраняются 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, устраняющиеся 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 всесильности 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 на­строя 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, «угождающего 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 беспрерывном 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, вливала 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 причинять 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 пожинает 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 пожи­наете 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, беспрерывно спасающего дру­гого от последствий его поступков, мы называем «зависи­мым». По сути, такой человек с несформировавшимися 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 отрекаться 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. Если 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 погибели (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 бессилен, 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.

/. *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 пойди, прежде прими­рись 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 изменение ем 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 свои 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 неотлаженных 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 вратах». 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 отношение 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 злому. 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». Вспомните, 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 доб-родетелем, 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, лишенные 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 посодействует 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 переступать 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, пострадаем 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 увеличива' ют 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 или, 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 праве 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 всесожжении» (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, лишенные 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»[[8]](#footnote-8) 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 откли­кались 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. Откажите 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. По

вторяю, 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). Чаще 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. Чаще 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 причиню 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 «бремя» 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 удается 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» [[9]](#footnote-9).

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 порабощены 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-четы-рех 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 в 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 ложиться 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 [[10]](#footnote-10).)

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 стоило мне рассказать родителям об этом предло­жении, как все переменилось. Они стали все чаше 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 «дает, 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 покаялся (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 неустановленных 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 пре-дан(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 твоем; 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 пойди, прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и при­неси дар твой» (Мф. 5:23-24).

«Если же согрешит против тебя брат твой, пойди 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 попытаетесь 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 повинуемся 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 плотах 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 плотах. 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, опредечить свои территории и принять лучшее решение.

*8. Что происходит дальше?* Вполне возможно, что Сину и Тиму придется признать, что их интересы вовсе на 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 ничьи 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, лишающий 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 Ше-рон. 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 не что само собой разумеющееся. Она считает, что они про­сто обязаны оказывать услуги своей подруге. Друзья со­глашаются, 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 нем 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:

*1. 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 чем 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 програм­мировать.

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?***

Одинокие 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:

/. *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, стараясь 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 счастливчиками, 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, 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 я. — 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 самим

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, спасать 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 неисполнивши­мися 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 последствий***

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 этого .

требуется самоконтроль. В результате тяжесть естест­венных последствий ложится на плечи того, кто за них ответственен.

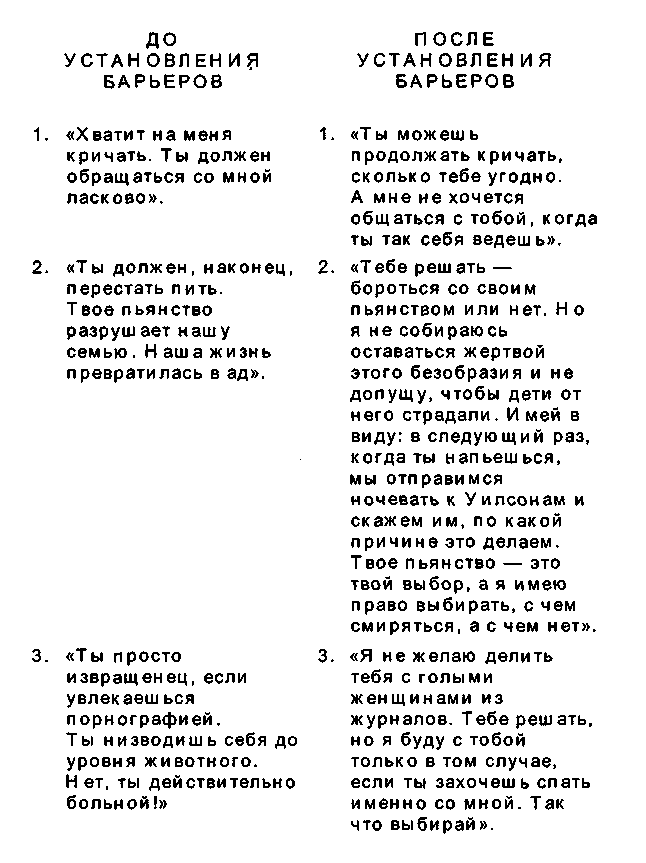
***Закон ответственности***

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:



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, устраниться от общения, а также образо­вание «треугольника», обида или пассивно-агрессивное поведение чрезвычайно разрушительны для взаимоотно­шений. Если вы избираете 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. 7:4-6). 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 устраняйтесь 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 Божием» (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 Ефесянам, 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 приходятся 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 беспрерывно играют каждый одну и ту же роль. На­пример, один всегда силен, а другой бессилен; 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 тер-

петь 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) [[11]](#footnote-11). Верующие — «сограждане святым и свои Богу» (Еф. 2:19). Мы обязаны знать, «как должно поступать в доме Божием» (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.

***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 уста­навливать 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 дисциплинирова­на 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 дисциплинирова-нии 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. «Сей наказывает [[12]](#footnote-12) 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» (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 со­хранения 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 из 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 беспокой­но 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 твоем 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 позволите позвонить на следующей неделе, если мне понадобится поддержка.

Глаза Дженис наполнились слезами. Что-то в этом полном сочувствия 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 пытаясь 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 которых 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 подобия, 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. 6:6-11).

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, а 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 про­игнорировать. 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 к 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 других 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 сердце 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 поло-

жило 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 натуры ребенка». Такие теории могут быть чрезвычайно разрушительными, если не понимать их в свете Библии и не учитывать при их применении потребностей 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 невиновного» (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 «вы-лупления 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». Позволяйте 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 пбдготовиться 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 общежитий 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, нисколько не по-

могает. 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 дис-циплинирование? 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, лотому 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 ответственность 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 скорбию будешь питаться от нее во все дни жизни твоей. Терние и волчцы произрастит 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 по­ступки и работать эффективно, разумно распоряжаясь та­лантами, совершая правильный выбор, поступая достой­но. 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 помогали 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:

/. *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. Специальном 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 [[13]](#footnote-13). 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 ина 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; ибо 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 сложнрш 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 вы решите, что можете изменить такого человека, то позволи­те 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 я 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 продолжаюттлеть 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, имея 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 удовлетворения 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 пробле­мы 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 проблема с 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. Не растворяйтесь в окружении, умейте 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 в 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 Фес. 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 надо 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 исполнившегося желания (Прит. 1-3:19). 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:

/. *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 скрупулезности.* 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, по­читают 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 [[14]](#footnote-14). 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 неисчислимые 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 вовремя, 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:

*1. 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 пол\* ностью 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.

*3. 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 [[15]](#footnote-15) 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 Фес. 2:11-12). Применение модифицированной версии опроса, использованного нами в главе 8, способствует введению в определенные рамки поведения, вышедшего из-под кон­троля:

*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, часто 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.

*6. 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 навык 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.

*Прислушивайтесь 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 Киту 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 [[16]](#footnote-16); однако если мы его сами на­влекаем на себя недостатком любви или ответственности, то боль становится нашим учителем.

Усвоение навыков формирования хороших внутренних 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 спасать. 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 том 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 сатанин-ско-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 личностные 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 внутренних барьеров 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 душею 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 досаждает, 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 чемсделать 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 преображающую 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 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 званные 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 лоддерживать 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 пострадаем. 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 погибели, 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 развиться, 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 «внутрь» 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 слышным 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 попадаются 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, тьгпожалеешь».

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 сердишься 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 твое 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 респектабельного 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, это 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).

Знайте, 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 «осушествить 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 удается. 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 изменяться.

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 недоставало 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 заполнять 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 [[17]](#footnote-17). 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) [[18]](#footnote-18). 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. Сми­ритесь 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 вплывущем 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 дна?»

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 небезразличны. 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. «Верою Авраам повиновался призванию идти в страну, которую имел получить в наследие, 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 рискнув 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:

/. *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 возмож-ность 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 ситуации. 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 и 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.

*7. 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, освоей 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 и возрождения 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 не 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, кто что-то должен вам: ваша мать оказывала на вас слишком сильное влияние, ваш отец давил на вас своим авторитетом, — они оба 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 будете высказывать 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 разрешение проблемы. Одна­ко трудность заключается в том, что разрешить ее можно только одним способом: через милость и прощение. Спо­соб «око за око и зуб за зуб» тут не сработает. 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 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, а 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 (хоть и иллюзорного), но проб­лему это 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 начинает про­являться тогда, когда фокус смещается на самого себя, когда вы признаете свои ошибки и покаетесь в них. Вы должны признать, что пытаетесь 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 совесть говорит: «Ты плох. Ты должен быть наказан». Чтобы избавить нас 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 нарушив 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 же 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 подспудно 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 сам 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 начать надо с осознания, что вина — ваша пробле­ма. Некоторые люди, не сумевшие построить барьеры, жалуются на то, что так или иначе что-то заставляет их испытывать чувство вины, когда они говорят «нет», как будто тот 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 там 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 позволяйте 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 облег­чит 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 нам 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 отношения, 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 ситуациях, 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 беспокойствах, 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 правильно вам покажется очень трудно, но Хрис­тос и об этом предупреждал нас: «... тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь» (Мф. 7:14). Идти путем, указан­ным Богом, 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 вашею спасения душ» (1 Пет. 1:9). Или, как говорит об этом Иаков: «С великою 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 самым сталкивались многие и многие ваши 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!

**15. 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 происходи­ло 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 шел к автобусу, отвозившему ребят в школу.

Не прошло и десяти минут, как Джин позвонил ее муж, Джерри, который рано утром отправился на службу.

— Милая, — сказал он, — 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 меня простишь 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 предупредил меня заранее. Я покормлю детей, а сама дождусь тебя, и мы пообедаем вместе 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 свидетель­ства 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 не задевала его. «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 созданию 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 и 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 обсуждать с ним диету и моци­он, врач начал задавать ему вопросы о том, есть ли в его жизни люди, которые стремятся управлять им, и как он на это реагирует.

В первый момент Рэнди не смог вспомнить ни одного человека, который стремился бы 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 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 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.

***Ступень вторая: изменение взглядов — тяготение к людям, уважающим свои и чужие барьеры***

Прошло двенадцать 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 позволи­ла 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 посе­тить собрание, непременно возникала конфликтная ситу­ация. Как-то раз они пригласили в гости на всю ночь дру­зей, живущих за городом. Тэмми позвонила Дженис, сво­ей руководительнице по библейским занятиям, и сказала, что они пропустят вечернее собрание.

— Полагаю, вы не совсем понимаете, что такое обя­занность, Тэмми, — ответила Дженис. — Если мы действи­тельно что-то значим для вас, то вы будете здесь. Долг пре­выше всего.

Тэмми ужасно рассердилась, но вместе с тем испытала боль. Дженис 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-Анджелеса и просто свалюсь с ног, если приду на утреннюю молитву. Как ты думаешь, что он ответил мне? Он сказал: «Зачем ты вообще звонишь мне? Ныряй скорее в постель и отсыпай­ся!» Вот это понимание! Такое отношение порождает 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 тогда 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. Э.то могут быть члены семьи или церкви, коллеги или друзья. Ситуация, при которой барь­еры нарушаются, ими воспринимается совершенно нор­мально. 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, лишенное внутреннего раскола, благо­дарное «да» другим. Теперь нас 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 друзья. 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).

***Ступень 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 осозна­вал, 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 застывали 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, придали ему сил. Теперь он сумел сказать правду.

Иисус определял 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 эмоциональным воспоминанием о верящих в нас людях 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 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 воды живой», чтобы нам стать источниками благодати и милости, сначала благодать и милость должны появиться в нас. С другой стороны, не будучи любимыми, мы не можем любить; мы не в состоянии оценить свою душу и относиться к ней, как к сокровищу, если её 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 со 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 их тех людей, которые должны были ценить и беречь ее более других. В резуль­тате она не научилась ценить саму себя. Она предоставля­ла 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 эти 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» (Прит. 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 и убеждения. Как вы хотите, чтобы другие люди с ними обращались? Как вы хотите, чтобы другие люди с ними не обращались?

***Ступень 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 решилась сделать это. Погруженная в молча­ливую молитву, группа ждала, осмелится 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 свой 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, во всяком случае такого, какого ожидала Шэрин.

— Я ждала, что ты что-нибудь скажешь насчет это­го, — объяснила Кэролин. — Я чувствовала, 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 установления ею каких-либо ограничений. Отец при малейшем несогласии впадал в ярость. Учитывая все это, Шэрин проявила прямо-таки геройство. 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 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 говорится, 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 пару 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 уви­дите, 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 способности 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 строится только на свободе несогласия: «Кто скры­вает ненависть, у того уста лживые» (Прит. 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 желания 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 отличать хорошее от дур­ного. Но многие люди повсюду носят с собой непомерно критичную — не соответствующую ситуации — совесть. Они чувствуют себя преступниками, не сделав ничего пло­хого.

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 я эгоист!»

Вы можете себе представить, какой шум поднимает­ся, когда бедный человек в итоге устанавливает несколь­ко ограничений? 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 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 и 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 нескольких человек. Эта ступень касается ва­ших наиболее сложных, запутанных, насыщенных 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 была трудна, 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-то 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 «я смогу остановить пьянство мужа». После этого, считают они, жизнь изменится. Подобные конфрон­тации очень важны (Иисус говорил о них в Евангелии от Матфея 18:15-20), тем не менее преуспевание в них не яв­ляется окончательной целью в науке установления 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 Божий; 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 просто будем 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 ог­раничивать 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» (Прит. 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 нами обращаться. Выска­занная истина выявит расхождения, и это будет означать, что разногласия существовали 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 «таинство 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 прощению. 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 другое неискажающее зеркало — это ваши бра­тья по 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 диван 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 неизменно 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 пациент как-то спросил меня: «А можно ли сде­лать так, чтобы я мог ограничивать свою жену, а она меня нет?» При всем 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 дойти даже 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 общего. Была только одна пробле­ма: они встречались не больше нескольких недель. По мне­нию Сильвии, своим 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 «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 с 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 двух линий поведения: первая — когда вы говорите «да» всему. Затем, если вы начнете ограничивать их, они станут возмущаться и бунтовать. Или же вы може­те сразу начать 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 становятся ясны мои требования. А второе его преимущество заключается 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 бы пожертвовать своим временем. А вы были не вполне уверены, что это соответствует вашему желанию. Предположим, что обратившийся к вам с просьбой чело­век не был эгоистом, не пытался управлять вами. Иногда разумные люди могут обращаться с вполне обоснованны­ми просьбами.

Итак, 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 двух 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 возможет 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 вышеизложенного вам следует извлечь такой урок: не обещайте, пока не подсчитаете духовную и эмоциональную цену, которую вам придется заплатить за выполнение обещанного.

***Ступень 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. Эта 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 над формированием барьеров (работы, проходившей

под руководством врача-психолога) Джейн решила впредь ограничивать 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 чувства к жене изменились — 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 пер­вом попавшемся благотворительном комитете!

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 служения, 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 окупа­лась 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 нам в распоряжение, — наши души. Уста­навливать барьеры свойственно человеку зрелому. Он уже не реагирует, а берет на себя инициативу; он контролиру­ем 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. Ног 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» (2 Тим. 4:6-7).

Но разве жизнь не вносит свои коррективы в планы человека, даже если его барьеры хорошо сформированы? Разве не будет и на его пути испытаний, осложнений и людей, желающих увлечь его 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 большей крепо­сти восемьдесят» лет, которыми Бог ограничил наше пре­бывание на этой планете (Пс. 89:10).

**16. 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 себе, 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 и 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 с такой семьей нельзя даже мечтать о пол­ноценном сне.

Однако мечта 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 отреагировала как обычно. Синдром му­ченицы взыграл в полную силу:

— Я всегда это знала, дорогая. Кто захочет проводить время с пожилой одинокой женщиной? Ну что ж, я просто пойду домой и буду сидеть там одна. Так же, как и в любой другой вечер.

В прежние времена Шерри обязательно уступила бы под влиянием чувства 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 матери. К тому же она больше не чувствовала себя такой уж 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, хоть 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 совсем не было связано с какими-то новыми секретами о пищевых продуктах и способах сжигания калорий. Дело было в том, что теперь она заботилась о себе не с точки зрения эгоизма, а разумно распоряжаясь своей жизнью. Она больше не чувствовала себя виноватой оттого, что ей прихо­дится 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 головах ярко засияла надпись, гласящая: «Если я не работаю, то и не ем».

Еще большее удовлетворение вызывала картина, как дети вовремя, да еще имея пару минут в запасе, подходят к школьному автобусу. Домашние задания выполнены, зав­траки упакованы — невероятно!

Конечно, путь к этому был каменистым. Вначале Шер­ри звонила родителям, дежурным по автобусу и просила их ждать ее детей максимум шестьдесят 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 Макаллистер 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 вести его. 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 сумеет им помочь.

Шерри улыбнулась. На память ей пришли дни, — кста­ти, не такие уж давние, — когда она была бы благодарна любому, 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 Филлипс слушает, — произнесла она, ожи­дая ответа.

— Шерри, какое счастье, что ты здесь! Понятия не имею, что бы я делала, если бы ты уже ушла на обед!

Этот голос невозможно было спутать ни с чьим дру­гим. Он принадлежал Лоис Томпсон. В последнее время она звонила нечасто. С тех пор как Шерри подняла во­прос о неравенстве в их взаимоотношениях, она 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 так мне 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 зову 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 тяжело, тогда я буду звонить тебе и просить о поддержке. Я понятия не имею, знаешь ли ты меня вообще как чело­века? Представляешь ли, через 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 шли на поправку, она игнорировала Шерри. Лоис ни разу не позвонила, чтобы просто узнать, как поживает Шерри. А также Шерри выяснила, что когда она сама 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: а в каком же мире живет ее подруга.

Но вернемся к телефонному звонку. Шерри ответила:

— Лоис, я рада, что ты позвонила. Но я как раз соби­раюсь уходить. Могу я перезвонить тебе позже?

— Но мне надо поговорить с тобой сейчас, — раздался в трубке сердитый ответ.

— 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 ж, 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, чего 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 Молэнд, 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 переменилось за последние несколько месяцев. Шерри никак 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 разгово­рами 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 не поменялась бы своими нынешними проблемами с прежней Шерри, которая не умела ставить ограничений.

*16.30*

Встреча с учительницей Тодда, 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 Филлипс, — сказала учительница, — при­знаюсь, после беседы с миссис Рассел, которая учила Тод­да в третьем классе, я отнеслась к вашему сыну довольно настороженно. Но теперь я наблюдаю существенное улуч­шение в его способности подчиняться общепринятым пра­вилам.

Уолт и Шерри обменялись улыбками.

— Поверьте мне, — сказал Уолт, — 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***

Эми 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 неумолчной болтовни Эми, Шерри больше слу­шала. Эми 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 Эми и всю 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. Эми каза­лось, что в доме не было ни одного человека, способного что-то дать ей. Спальня стала ее миром.

Обратив внимание на эту проблему, Шерри и Уолт стали прилагать особые усилия, чтобы избавить Эми 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 Эми, подобно цветку, раскрыва­ющему лепестки навстречу теплому 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 в процесс исцеления Эми.

***19 часов***

Ужин был в самом разгаре, когда зазвонил телефон. После третьего звонка включился автоответчик. Звонящему 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 вме­шательств 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 заметку, 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 начинала устанавливать свои лич­ностные барьеры, она стала отказываться от церковных поручений. Ей необходимо было это время, чтобы навес­ти порядок в хаосе своей жизни. Однако так было только поначалу. Теперь, напротив, она ощущала усилившееся желание принять участие в некоторых церковных служе­ниях, к которым чувствовала себя призванной. *Мне как будто бы хочется утешать, потому что я была утешена, —* подумала она. Но в то же время осознала: с точки зрения Филлис, она, наверное, никогда не будет такой активной, как 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, их 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 «Укрощение 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 отнюдь не сразу. Напротив, сначала она почувствовала, что почва уходит из-под ног. Уолт терялся, не зная, как ему поступать в случаях, когда жена говорила ему: «Я хочу, чтобы ты знал: меня обижает, когда ты критикуешь меня на людях. Если ты будешь продолжать делать это, я немед­ленно уеду домой. Я больше не хочу 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 сердишься на меня, лучше 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 Шерри вытягивала из него каждое слово, без конца приглаживала его взъерошенные «перышки» и из­винялась за собственные несовершенства.

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 Шер-ри 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 было 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 испытывала благодарность к Богу за этот шанс 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:

«Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небес­ное. Блаженны плачущие, ибо они утешатся. Блаженные 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, оста­ваясь 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 за то, 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.

**Оглавление**

Предисловие к русскому изданию

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ БАРЬЕРЫ?

1. Один день из жизни женщины, у которой

не сформированы личностные барьеры

2. Что представляют собой барьеры?

3. Проблемы, связанные с нечетко намеченными барьерами

4. Формирование барьеров

5. Законы барьеров

6. Самые распространенные заблуждения

о барьерах

ЧАСТЬ 2. КОНФЛИКТЫ ИЗ-ЗА БАРЬЕРОВ

7. Барьеры и ваша семья

8. Барьеры и ваши друзья

9. Барьеры и ваш супруг

10. Барьеры и ваши дети

11. Барьеры и работа

12. Барьеры и вы сами

13. Барьеры и Бог

ЧАСТЬ 3. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ

14. Сопротивление барьерам

15. Как оценить, насколько вы преуспели в установлении барьеров

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

Клауд Генри Таунсенд Джон

**Барьеры**

**Главный редактор *Р. Ороховатская***

**Переводчик *С. Жужунава***

**Редактор Л. *Куликова***

**Корректор Д. *Вдовин***

**Художники обложки *С. Конторович, О. Иванова***

**Компьютерная верстка *В. Журавлева***

**Изд. лиц. ЛП N° 000306 от 22.11.99. Подписано в печать 23.08.2004. Формат 60x88 '/|6. Бумага газетная. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52. Тираж 4000 экз. Заказ 3493**

**Местная религиозная организация евангельских христиан «ХРИСТИАНСКИЙ ЦЕНТР «МИРТ». 197198, Россия, Санкт-Петербург, а/я 333, тел. (812) 233-50-12, тел./факс (812) 235-64-40, e-mail:** [**office@mirt.ru**](mailto:office@mirt.ru)**,** [**http://www.mirt.ru**](http://www.mirt.ru)

**Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография «Наука». 199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12**

1. 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. [↑](#footnote-ref-1)
2. В английском тексте Библии: «плоды самоконтроля». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-2)
3. Дэйв Кардер, Эрл Хенслин, Джон Таунсенд, Генри Клауд и Элис Броуэнд. «Секреты вашего семейного древа» (общая характеристика этих четырех категорий), с. 176-79. — Dave Carder, Earl Henslin, John Townsend, Henry Cloud and Alice Brawand. *Secrets of Your Family Tree* (Chicago: Moody Press, 1991). [↑](#footnote-ref-3)
4. В английском тексте: «То, что избрала Мария, лучше». — Прим. перев.

   [↑](#footnote-ref-4)
5. В английском тексте: «Наставляй юношу на путь, по которому ему следует идти». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-5)
6. Описанная структура была разработана Маргарет Махлер и описа­на в книге Маргарет Махлер, Фреда Пайна и Энни Бергман. «Психоло­гическое рождение младенца» (Маргарет Махлер описывает действие этих библейских концепций на примере большого количества ситуаций). — Margaret Mahler, Fred Pine and Anni Bergman. *The Psychological Birth of the Human Infant* (New York: Basic Books, 1975). [↑](#footnote-ref-6)
7. Для получения дополнительной информации по теме формирова­ния межличностных связей и привязанностей между ребенком и родите­лями советуем обратиться к книге Генри Клауда «Перемены, которые исцеляют», гл. 3-5. — Henry Cloud. *Changes That Heal* (Grand Rapids: Zondervan, 1992); а также к книге Джона Таунсенда «Не прячьтесь от любви», гл. 4 и 13. — John Townsend. *Hiding from Love* (Colorado Springs: NavPress, 1991). [↑](#footnote-ref-7)
8. В английском тексте: «с неохотой». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-8)
9. Фрэнсис Браун, Эс. Р. Драйвер и Чарлз А. Бриггс. «Ивритский и английский лексикон Ветхого Завета», с. 60. — Francis Brown, S. R. Driver and Charles A. Briggs. *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1977); Меррилл К. Тенни. «Библейская энциклопедия в картинках Зондервана», т. 1, с. 166-68. — Merrill С. Tenney, ed.: *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible* (Grand Rapids: Zondervan, 1977). [↑](#footnote-ref-9)
10. Джеймс Добсон. «Любовь должна быть сурова». — James Dobson. *Love Must Be Tough* (Waco, Texas: Word, 1983). [↑](#footnote-ref-10)
11. В английском тексте: «...а особенно принадлежащим к семье веру' юших». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-11)
12. В английском тексте: «дисциплинирует». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-12)
13. Джеймс Брамлет. «Как найти работу». — James Bramlett. *How to Get a Job* (Grand Rapids: Zondervan, 1991). [↑](#footnote-ref-13)
14. Р. Лейрд Харрис, Глизон Л. Арчер и Брюс К. Уолтке. «Богослов­ский словарь-справочник Ветхого Завета», с. 329. — R. Laird Harris, Gleason L. Archer, and Bruce K. Waltke, eds. *Teological Wordbook of the Old Testament* (Chicago: Moody, 1980). [↑](#footnote-ref-14)
15. Один из английских переводов Библии. — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-15)
16. Джон Таунсенд. «Устранение от любви: как избавиться от укоре­нившейся привычки замыкаться в себе, которая изолирует вас и выст­раивает стены вашей тюрьмы», гл. 8 «Замыкаюсь в себе, чтобы избежать страдания». — John Townsend. *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991). [↑](#footnote-ref-16)
17. См.: Генри Клауд. «Перемены, которые исцеляют: Понимание прошлого — путь к более здоровому будущему». — Henry Cloud. *Changes That Heal: Understanding Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids: Zondervan, 1992); а также Джон Таунсенд. «Устранение от любви: как из­бавиться от укоренившейся привычки замыкаться в себе, которая изоли­рует вас и выстраивает стены вашей тюрьмы». — John Townsend. *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991). [↑](#footnote-ref-17)
18. В английском тексте: «Мы не ограничиваем вас, но вас ограничи­вают ваши собственные привязанности». — Прим. перев. [↑](#footnote-ref-18)