

СОДРЖИНА

ОД АВТОРОТ	5
I - СТРАСТА НА ОСУДУВАЊЕТО, НЕПРИЈАТЕЛСТВОТО, ФАНАТИЗМОТ, НЕПРИЛАГОДЕНОСТА	10
ЗОШТО НЕ ГИ ПРИФАЌАМЕ ДРУГИТЕ ЛУЃЕ?	13
ЗОШТО НЕ СЕ ПРИФАЌАМЕ СЕБЕСИ?	16
РЕШЕНИЕ ЗА ПРОБЛЕМОТ СО НЕПРИФАЌАЊЕТО НА СЕБЕСИ	18
II - ЛАЖНА ЗАМЕНА ЗА ХРИСТИЈАНСКАТА ЛЈУБОВ	23
ПРОВЕРКА НА ВИСТИНСКАТА ЛЈУБОВ	25
ПРИЧИНА ЗА ЛЈУБОВНАТА ЗАВИСНОСТ	28
ИЗЛЕКУВАЊЕ ОД ЛЈУБОВНА ЗАВИСНОСТ	30
III - ЧУВСТВО НА ВИНА КАКО ЛАЖНА ЗАМЕНА ЗА ПОКАЈАНИЕ	34
ЗНАЦИ НА ЛАЖНО ЧУВСТВО НА ВИНА	35
СВОЈСТВА НА ВИСТИНСКОТО ПОКАЈАНИЕ	37
ПРИРОДАТА НА ЛАЖНОТО ЧУВСТВО НА ВИНА	38
ИЗЛЕКУВАЊЕ ОД ЛАЖНОТО ЧУВСТВО НА ВИНА ...	40
IV - НЕИСПОЛНУВАЊЕ НА ЗАПОВЕДТА ЗА РАДОСТ	42
 ПРИЛОГ	 47
ПРАВОСЛАВНА ПСИХОЛОГИЈА	47

Психолог Александар Колмановски	50
ДА ГИ ПОСИНОВИШ СВОИТЕ РОДИТЕЛИ.....	50
ЗА АВТОРИТЕ.....	72

ОД АВТОРОТ

Првпат слушнав пред седум години од еден православен психолог дека многу луѓе, иако влегуваат во Црквата, поради своите психолошки проблеми остануваат далеку од душевниот мир и љубовта.

Тие зборови кај мене предизвикаа, благо речено, огромна недоверба. Бидејќи бев неуморен читател и голем поборник на светите отци на Православната Црква, не можев ни да замислам дека каков и да е душевен проблем не може лесно да се реши преку силата на тоа хармонично и целосно учење за законот на животот на човечката душа, кое преку Светиот Дух е запишано од страна на отците на нашата Црква.

Денес, по седум години, мојот однос кон ова прашање е променет. И понатаму сум поборник на учењето на светите отци, а психологијата сè уште ја доживувам како огромен букет од најразлични теории, израснати врз песок, од кои многу (можеби и повеќето) се лажни. Многу правци во психологијата можат да се наречат лажна наука, само поради тоа што, иако во самиот назив ја содржи зборот „душа“ („психе“), таа ништо не знае за Бога, за божественоста на душата, па дури ни за самата душа, заменувајќи го овој поим со некое „Јас“, чијашто суштина е неразбирлива дури и за самите психолози. Сепак, преку практичната работа во психологијата се дојде до одредени достигнувања, кои ни помагаат подобро да ја разбереме суштината и причините за одредени душевни проблеми кај човекот и поуспешно да ги надминеме. Тие достигнувања навистина можат да го забрзаат движењето по патеката на духовниот живот, благодарение на посвесното познавање на причините за својата душевна состојба.

Што се случи во тие седум години што ја променија мојата претстава за психологијата? Направивме една голема работа што ја започнавме пред седум години и која сè уште трае, на

групата сајтови „perejit.ru“. Тоа е група од осум сајтови, од кои повеќето се наменети за помош на луѓе во одредени кризни ситуации. Така, сајтот www.perejit.ru помага при разделба од сакана личност или развод, www.pobedish.ru – при тага и мисли за самоубиство, www.vetkaivi.ru при семејно насилство, www.memoriam.ru при смрт на близок, www.boleem.com – помага при душевна криза што често ја доживуваат луѓе кога дознаваат дека боледуваат од неизлечива болест. Сајтот www.realove.ru не е кризен, но е многу важен – за љубовта и семејниот живот. Основата на целиот овој огромен труд е православието, т.е. Светото Писмо и делата на светите отци. За да им помогнеме не толку на верниците (нормален црковен човек треба сам да се снајде во каква било криза), колку на луѓето далеку од Црквата, се трудиме да зборуваме на јазик разбирлив за што е можно поголем број луѓе. Еден од тие јазици е токму – јазикот на психологијата.

Направивме стотици интервјуа со најдобрите православни психолози во Москва – и не само православни. Не можам, а да не го спомнам прекрасниот светски познат психолог Александар Едуардович Колмановски, син на познатиот композитор и поет Едвард Колмановски, чиешто интервју на нашиот сајт им донесе голема корист на луѓето. Но, нашата работа на проектот „perejit.ru“ не се состои само од еднострано „објавување“ на пропишани вистини. Стотици илјади луѓе поминаа низ детални анкети на нашите сајтови или пак добија одговор на нивните животни приказни од нашите психолози и волонтери кои ни помагаат. Благодарение на толку силната повратна врска, нашиот интернет-проект стана жива лабораторија во која прво се врши синтеза на една новоформирана наука што се нарекува православна психологија, и второ, сме во потрага по јазик за проповед и просветлување што ќе му биде достапен на современиот човек.

Како дел од проектот, нашиот сајт www.pobedish.ru ги надминува сите постигнувања на руската и советската заштита на менталното здравје во последните сто години и денес претставува најголемата институција во државата (по бројот на

обраќања и спасени) за превенција на самоубиства. Исто така, знаеме дека многу семејства се спасени, и многу луѓе се покајале и започнале црковен живот – токму благодарение на посетата на нашиот сајт.

Врз основа на работата на овие сајтови се подготвени и издадени повеќе од десет книги кај православни и светски издавачи во Русија, Белорусија, Украина, Романија... Сите тие книги се наменети, пред сè, за нецрковната публика – од една страна поради достапниот јазик и аргументација, а од друга страна затоа што, според нас, нормален црковен човек е должен добро да го познава учењето на светите отци и благодарение на тоа, брзо и успешно да ги решава сите кризни ситуации – а во некои од нив едноставно и нема да западне.

Се покажа дека и црковните луѓе бараат помош на нашите сајтови, поретко по прашања за преживување на тага и суицидални мисли, а почесто во ситуации на развод и насилство. Работејќи со тие луѓе од аголот на психологијата и со помош на знаењата од светоотечкото учење, стекнавме интересно искуство. Освен тоа, и самите ние – десетици волонтери на проектот, од кои повеќето дојдоа на „perejit.ru“ токму во моментот на сопствени лични кризни ситуации – кон својата работа се однесуваме како кон можност за борба со сопствените пороци, и на своја кожа ја почувствувавме ползата од некои наши откритија што ги изведовме од психологијата.

Тоа искуство ни го разјасни и ни го потврди тврдењето во кое порано не верував, кога првпат го слушнав од психологот Ирина Карпенко.

Зошто тие корисни моменти што ги откривме во психологијата ги нема во учењето на светите отци и учителите на Црквата?

Во врска со тоа имам три претпоставки. Прво, улогата на учењето на светите отци е многу подлабока и основоположна. Светото Писмо може да се спореди со темелот на една зграда, а делата на светите отци – со армирано-бетонската конструкција и покривот. Она што може да го придонесе психологијата

се само некои дополнителни прозорци кои пуштаат повеќе светлина во просторијата.

Второто објаснување е дека сите оние што ги нарекуваме свети отци пишувале во време кога семејството било силно, традицијата – особено почитта кон предците – стабилна. Денес, пред очите на сите нас, се исполнуваат пророштвата за тоа дека љубовта ќе излади. Институцијата на семејството се распаѓа пред нашите очи, и како резултат од тоа се појавуваат луѓе со психолошки проблеми, за кои ќе зборуваме во оваа книга. Сите тие психолошки проблеми што ни претставуваат пречки во духовниот живот потекнуваат од нецелосното семејно устројство на човекот. А во времето кога пишувале светите отци, таквите ситуации биле далеку поретки.

Третото можно објаснување е дека со степенот на покајание и стремеж кон Бога што бил присутен кај светите отци, едноставно немало место за проблемите за кои ќе зборуваме овде.

Ние воопшто не сме првите кои го забележале влијанието на психолошките проблеми врз духовниот живот на црковните луѓе. Сме наидувае на современи автори кои во своите статии и книги укажуваат на овој проблем, но сето тоа најчесто добивало изобличувачки карактер, укажувајќи им на несреќните луѓе дека нивниот живот не е таков каков што треба да биде. Нашата работа е повеќе практична – ние не само што ќе укажеме на проблемот, туку ќе помогнеме тој да се препознае кај самите себеси и ќе понудиме пат за негово разрешување.

Се надевам дека во иднина православните психолози ќе ја обработат оваа тема многу подетално и потемелно. Но времето минува, луѓето страдаат, а такви книги не се појавуваат. Затоа јас, иако не сум професионален психолог, туку само популаризатор и помошник-практичар, решив да собирам храброст и да подготвам една скромна книга која иако нема да ги реши сите проблеми, сепак ќе им помогне на многумина – како што тие знаења им помагаат на посетителите на нашите сајтови.

Оваа брошура е наменета за вистински црковни луѓе, т.е. луѓе кои обрнуваат внимание на својата духовна состојба, редовно се исповедаат и причестуваат, постојано водат духовна борба, ги разбираат правилата на духовната борба и, пред сè, законите на формирање на помислите, принципите на спротивставување на помислите и борбата со страстите, како и заемната поврзаност меѓу различните страсти. Ако сè уште ви недостига знаење од областа на духовната борба – задолжително читајте ги светите отци, а исто така и православните сајтови.

СТРАСТА НА ОСУДУВАЊЕТО, НЕПРИЈАТЕЛСТВОТО, ФАНАТИЗМОТ, НЕПРИЛАГОДЕНОСТА

Страста на осудувањето често ја забележуваме и кај други црковни луѓе. Тоа се оние прочуени баби што со презир гледаат кон верниците кои не се однесуваат „според правилата“. Тоа се разни црковни „активисти“ што по блогови и форуми жестоко ги критикуваат другите црковни активисти и угледни личности од црковниот живот. Тоа се таканаречени фанатици, кои своето непријателство кон човештвото го остваруваат така што си наоѓаат многу непријатели меѓу атеистите или претставниците на други религии. Генерално, тоа се тешки луѓе, склони кон конфликти, недружељубиви и провокативни.

Ако водиме активен духовен живот, многумина од нас ќе ја откријат оваа страст и во самите себе. Многу нешта не ни се допаѓаат кај другите луѓе. Ни недостига обична човечка дружељубивост, ни недостига љубов. Се прекоруваче себеси на разни начини поради тој недостаток на љубов, и покрај активниот и правилен духовен живот што го водиме, нашиот процес во борбата со осудувањето напредува слабо – ако воопшто и напредува.

Во Црквата, каде што е развиена науката за борба со страста на осудувањето, постојат одредени моменти кои на многумина не им се познати. Авторот на оваа книга од детството многу страдале од таа страст, и покрај тоа што бев запознаен со делата на речиси сите познати свети отци, мојата борба беше практично безуспешна. Да, се трудеа да се молам за оние што ги осудуваа, како што поучуваат светите отци, но кога се молев

„Господи, помилуј го!“; јасно чувствував како таа подла страст ѝ даваше на мојата молитва една сосема несакана и нездрава подлога: „Господи, прости ѝ на таа заблудена душа!“, „Господи, прости му на тој ништожник! Погледни само што прави!“

Како што знаеме, молитвата треба строго да биде насочена против страста со која се бориме. Кога се бориме со униинето (тешкото душевно паѓање), молитвата „Слава Ти Боже за сè!“ е насочена токму против униинето и бунтувањето, и затоа дејствува беспрекорно. Но кога станува збор за осудувањето, молитвата „Господи, помилуј го!“, како што јас ја извршував, беше практично бескорисна, затоа што лесно успевав да ја соединам со самото осудување на истиот човек.

Така се мачев доволно долго, сè додека еден угледен свештеник, протојерејот Николај Крачетов, не ми напомена со која молитва треба да се борам против таа страст – а тоа е: „Господи, благослови го.“ Тогаш конечно се придвижив од мртвата точка во борбата против осудувањето, бидејќи таа молитва демоните не можеа да ја соединат со осудување на човекот, зашто во неа не зборуваме ништо за претпоставената вина на човекот пред Бога, за која треба да му се прости, туку едноставно повикуваме Божји благослов врз човекот – а сите знаеме дека благословот се дава за добри дела, а не за зли.

Често се препорачува за борба со осудувањето да се користи и молитвата:

„Господи Исусе Христе, Сине Божји, вразуми го, спаси го и зачувај го слугата Твој (име), и по неговите свети молитви помилуј ме и мене грешниот!“

Да, и таа молитва не може да се поврзе со осудување. За жал, меѓу луѓето што нè опкружуваат нема многу молитвеници.

И покрај позитивното искуство во борбата со осудувањето преку молитвата „Господи, благослови го!“ и секавањето на сопствените гревови, сметам дека знаењата од областа на психологијата, кои сакам да ги сподела со вас, можат да ја направат таа борба уште поуспешна – благодарение на

подлабокото разбирање на механизмот преку кој се формира страста на осудувањето.

Во психологијата постои поимот „прифаќање“. Поедноставено речено, тоа значи дека човекот прифаќа нешто без негативни чувства, без никаква внатрешна огорченост. Нашето неприфаќање на другите луѓе е многу слично на осудувањето. Од некои наши внатрешни причини ние не прифаќаме некого, а неприфаќањето бара оправдување – и нам ни е полесно својата **злоба** да ја објасниме преку лошите постапки на другите (во што демоните многу радо ни помагаат), отколку преку нашите внатрешни причини. Затоа, ако го победиме неприфаќањето, тогаш во многу, па можеби и во сите случаи, ќе го победиме и осудувањето.

Изразено со психолошка терминологија, механизмот на недоволното прифаќање на луѓето може да се опише преку две тврдења:

Прво: нашето неприфаќање на другите луѓе, во својата основа, произлегува од нашето неприфаќање на самите себе.

Второ: нашето неприфаќање на себе самите е условено од тоа што во детството не сме биле доволно прифатени од страна на родителите и не сме добиле доволно љубов.

Ајде да ги разгледаме овие две тези малку повнимателно и да размислиме како тие може да бидат искористени од страна на православниот човек – за доброто на сопствената душа.