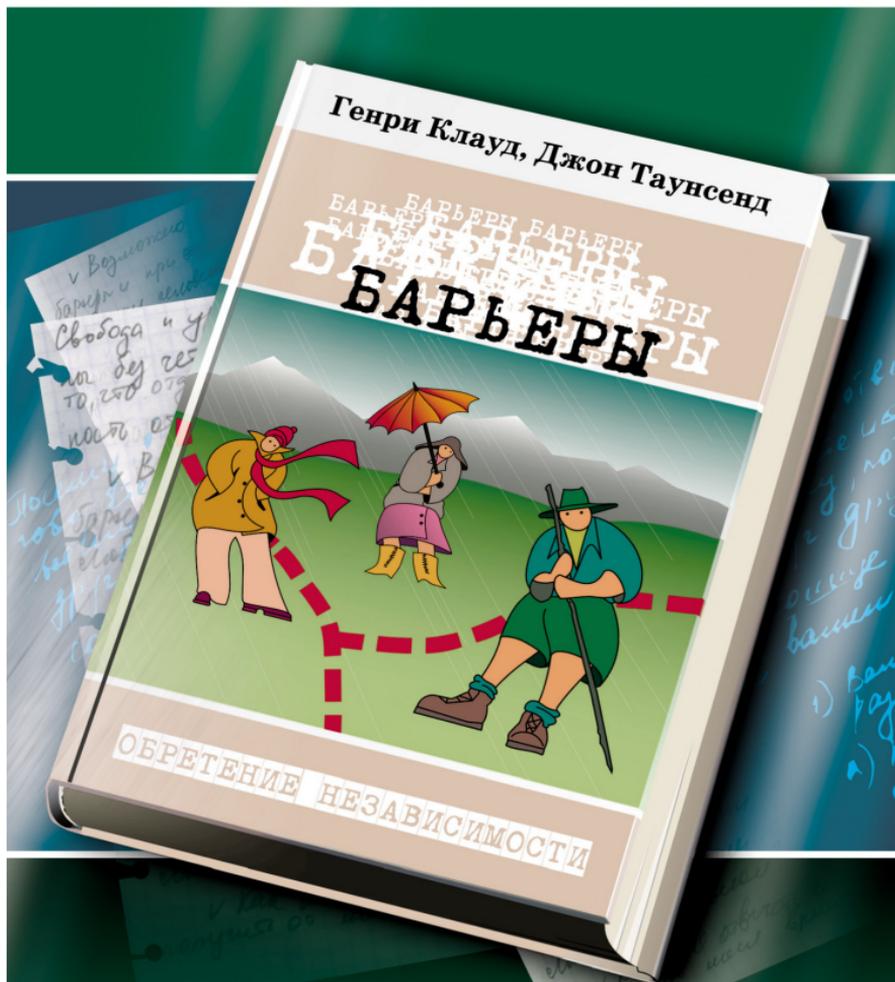


Генри Клауд, Джон Таунсенд



Рабочая тетрадь

**Генри Клауд
Джон Таунсенд
Барьеры. Рабочая тетрадь**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69484789

Г. Клауд. Дж. Таунсенд. Барьеры. Рабочая тетрадь: Издательство

«Мирт»; Санкт-Петербург; 2002

ISBN 5-88869-144-5, 0-310-22453-5

Аннотация

«Рабочая тетрадь» написана с целью помочь читателям лучше понять основные идеи книги «Барьеры» и научиться применять их на практике.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Урок первый. Что такое барьеры? | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

**Генри Клауд,
Джон Таунсенд**

Барьеры. Рабочая тетрадь

Henry Cloud

John Townsend

Boundaries. Participant's Guide

© 1995 by Henry Cloud and John Townsend

© Издание на русском языке, перевод на русский язык,
оформление. МРОЕХ «ХЦ «Мирт», 2002

* * *

Введение

Многие искренне преданные Богу люди пребывают в глубочайшем недоумении, потому что не знают, когда Библия оправдывает установление барьеров. Пытаясь служить Господу и умирая для себя по примеру Иисуса, такие христиане стараются (милые люди!) постоянно помогать другим. Однако бессмысленный и непроизводительный расход энергии, любезность из страха и чрезмерное чувство ответственности указывают на корень проблемы: они страдают от неумения быть хозяевами своей жизни.

Осознав, что в их жизни нет четких границ, барьеров, препятствующих вмешательству других в их собственную частную жизнь, они задаются вполне естественными вопросами:

- Умею ли я устанавливать барьеры и по-прежнему оставаться любящим человеком?
- Какие барьеры я имею право установить?
- Что делать, если кого-то огорчает или обижает то, что в моих отношениях с ними существуют барьеры?
- Как следует отвечать человеку, который претендует на мое время, любовь, энергию или деньги?
- Почему, размышляя о барьерах, я испытываю чувство вины или страха?
- Как установление барьеров согласуется с послушанием?
- Не является ли это проявлением эгоизма?

- Почему так трудно слышать «нет» от других?
- Испытываю ли я желание управлять другими, когда не получаю того, чего хочу?

Уроки, предложенные вам в этой книге, имеют целью открыть библейский взгляд на проблему личных барьеров, с библейской точки зрения ответить на вопросы, что представляют собой барьеры личности, что они защищают, как их устанавливать, как они разрушаются, как восстановить их и как их использовать. Вы – дитя Божье. Бог дал вам возможность строить определенные отношения и достигать определенных целей. Наша цель – помочь вам в выполнении этих задач. Мы стремимся помочь вам увидеть глубоко библейскую сущность барьеров, которые также присутствуют в характере Бога, Его вселенной и Его людей.

Генри Клауд

Джон Таунсенд

Урок первый. Что такое барьеры?

Краткий обзор

В этом уроке вам предстоит:

- определить, что такое барьеры и почему они так важны
- рассмотреть некоторые случаи, когда действуют барьеры
- выяснить, за что мы ответственны внутри наших барьеров

ров

- понять, что происхождение концепции барьеров – в природе Самого Бога
- уяснить, как барьеры открывают путь к свободе, которая, в свою очередь, ведет к любви

Иллюстрация

Жизнь Шерри без барьеров

• Шерри очень старается быть хорошей женой и матерью. Она добросовестно работает, помогает людям, любит Бога. Тем не менее, что-то не ладится. Жизнь не радует ее.

• Шерри не в состоянии определить местоположение своих барьеров и установить их вокруг того, что является ее собственностью, барьеров, которые могли бы оградить ее от того, что не принадлежит ей.

• В физическом мире барьеры увидеть легко, и 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.

- Так же, как владельцы домов ставят заборы и ограды вокруг своей собственности и своей земли, мы должны устанавливать умственные, физические, эмоциональные и духовные барьеры, предназначенные ограждать нас от постороннего вмешательства. Такие барьеры помогут нам различать, где наши обязанности, а где обязанности других.

- Самые разнообразные причины, включая прошлые обиды, ошибочные идеалы и неверное понимание христианского учения, ведут к ослаблению барьеров или полному их отсутствию.

- Барьеры 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. Барьеры также защищают нас от зла.

Давайте обсудим

Примеры наличия барьеров и ответственности, которая следует за ними

Рекомендации

1. Руководитель должен разделить всех на семь небольших групп и выдать каждой одно из данных ниже заданий.
2. Если ваша группа получила задание, в котором приведены некоторые примеры наличия барьеров, обсудите, поче-

му они являются барьерами и что может сделать человек для укрепления этих барьеров.

3. Если вашей группе досталось задание, посвященное ответственности, сопутствующей установлению барьеров, обсудите, что включает в себя ответственность в названных сферах вашей жизни или (более простой вопрос) как проявляется безответственность в данном случае.

4. Когда все соберутся вместе, пусть представители каждой группы поделятся со всеми основными выводами, сделанными их группой.

5. Вы, наверное, уже заметили в конце каждой страницы вопросы, озаглавленные: «Построение барьеров». Эти важные вопросы, предназначенные для дальнейшего самостоятельного изучения, помогут вам установить здоровые барьеры.

6. Для выполнения этого задания вам потребуется 8 минут.

Примеры барьеров

Задание А: *Кожа* (что хорошее кожный барьер удерживает в нас и что плохое не допускает внутрь нашего тела?); *слова* (особенно слово «нет»).

Задание Б: *Истина* (о Боге и о том, кем мы являемся на самом деле); *время* (вопрос «временной разлуки»).

Задание В: *Физическая дистанция* (физическое отстранение в некоторых ситуациях); *эмоциональная дистанция*

(охрана собственного сердца).

Задание Г: *Другие люди* (как поддержка других людей может помочь вам установить барьеры и сохранить их?); *последствия* (почему для укрепления наших барьеров необходимо знать о последствиях?).

Построение барьеров

1. Вспомните ситуацию, когда вы установили барьер в определенной сфере своей жизни и люди с уважением отнеслись к этому шагу. (При каких обстоятельствах это происходило? Почему вы смогли установить это ограничение? Как отреагировали окружающие? Какие выводы вы сделали после этого случая?) Поразмышляйте, что мешает вам укрепить все ваши барьеры. (Вспомните ситуацию, когда кто-то неуважительно отнесся к установленным вами ограничениям, и постарайтесь проанализировать, почему так произошло.)

2. Теперь давайте рассмотрим вопрос барьеров с иной точки зрения. К каким ограничениям, установленным другими людьми, *вам самим* следует относиться с большим уважением? Почему вам бывает трудно относиться с почтением к барьерам других людей, особенно к некоторым? Что вы предпримите для того, чтобы с большим уважением относиться к ограничениям, установленным окружающими вас людьми?

Ответственность, которая следует за установлением барьеров

Задание Д: *Чувства, установки и убеждения, желания*

Задание Е: *Поведение, выбор, система ценностей, мысли*

Задание Ж: *Ограничения, таланты, любовь и доверие*

Построение барьеров

1. Как вы привыкли обращаться со своими *чувствами* – игнорируете их или прислушиваетесь к ним? Как вы думаете, почему вы так поступаете?

2. Какие *установки и убеждения* вынуждают вас делать неверный выбор или испытывать боль? Что вы сделаете, чтобы привести свои установки и убеждения в соответствие с Божьей истиной?

3. Как говорит апостол Павел: «Что посеет человек, то и пожнет» (Гал. 6:7). Случалось ли, что кто-нибудь, нарушая закон сева и жатвы в вашей жизни, защищал вас от *последствий*, которые могли бы стать вам хорошим уроком? Что происходило?

4. За какой *выбор* в вашей жизни вы не чувствуете себя ответственными? Кого вы обвиняете за эти обстоятельства в вашей жизни?

5. Случалось ли, что вы начинали *ценить* одобрение людей больше, чем одобрение Бога (Ин. 12:43)? Какой урок вы вынесли из того, что пережили сами или, видя, как кто-то попался в эту ловушку?

6. Где в сегодняшней своей жизни вы бы *ограничили* свою открытость к кому-то? Что удерживает вас от этого? Каким своим разрушительным желанием вам нужно научиться говорить «нет»? Каким своим добрым желанием вам нужно научиться говорить «нет» в неподходящее для них время?

7. Какие *таланты*, дары и способности вы постоянно развиваете? Какие таланты, дары и способности вы боитесь развивать? В чем причина вашего страха? Какие шаги вы предпримите, чтобы преодолеть этот страх?

8. Назовите сферу вашей жизни, где вы предпочитаете сами *обдумывать* спорные вопросы. Что вы делаете для того, чтобы возрастать в познании Бога и Его Слова? Есть ли такой человек, от которого вы ожидаете, что он будет читать ваши мысли? Есть ли тот, кому вы боитесь сообщить, о чем думаете? Что, как вы считаете, мешает вам?

9. Вспомните, когда в вашей жизни исполнилось *желание*, угодное Богу? Укажите подробно обстоятельства и ощущения, которые вы испытывали при этом. Какие ваши страстные желания ваш мудрый Небесный Отец, возможно, не заинтересован исполнить?

10. Насколько силен приток любви в вашей жизни? Насколько здоровые, благочестивые взаимоотношения у вас с другими людьми? Насколько силен отток любви в вашей жизни? Когда последний раз вы делились с другими безусловной любовью, которую дал вам Бог?

Заполните пропуски

Несколько слов о барьерах

• Благодаря барьерам мы точно знаем, где начинается и где заканчивается моя собственность, поэтому мы _____ и ответственны за это. То, что _____ нас, нужно держать внутри нашего «я», а то, что _____, – снаружи. Одним словом, барьеры помогают держать _____ внутри, а _____ — снаружи. Но в наших оградах должны быть ворота, чтобы впустить хорошее и выпустить плохое.

• Концепция барьеров исходит из самой _____ Бога. Бог определяет Самого Себя как Личность, _____ от всего Своего творения и от нас. У Него есть Свои барьеры и в пределах _____. Отец, Сын и Святой Дух – одно, но в то же самое время у каждого из них есть свое лицо и свои собственные барьеры.

• Кроме того, Бог _____, что Он допускает по отношению к Себе, а чего – нет. Он противостоит греху и допускает, чтобы за греховным поступком следовало наказание. Он охраняет Свой дом и не допустит, чтобы внутрь вошло зло. Тех, кто любит Его, Он приглашает войти. В то же время Он позволяет потоку Своей любви изливаться на людей. Сотворив нас _____, Он и на каждого из нас возложил личную ответственность в определенных рамках.

Для самостоятельного изучения

Ответственность перед кем-то и ответственность за кого-то

Указания

1. Мы узнали, что концепция барьеров исходит из самой сущности Бога. Теперь давайте посвятим несколько минут тому, чему учит нас Его Слово. Потратьте некоторое время на самостоятельное изучение того следующего библейского отрывка (Гал. 6:1–5).

2. Через 8 минут поделитесь с человеком, сидящим рядом с вами, тем, что вы узнали из него. Потратьте 5 минут на обсуждение того, что там говорится о барьерах и как поступать с «булыжниками» и «рюкзаками».

Ключ к правильному пониманию и построению барьеров заключается в различении того, что такое ответственность *перед*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.