

Дмитрий Семеник

# РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

КАК  
СПРАВИТЬСЯ  
С ДУХОВНЫМИ  
ПРОБЛЕМАМИ



# **Дмитрий Геннадьевич Семеник**

## **Разобраться в себе.**

### **Как справиться с**

#### **духовными проблемами**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22135982](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22135982)*

*Авторский текст;*  
*ISBN 978-5-89101-533-3*

### **Аннотация**

«...В психологии есть такое понятие как «принятие». Попросту говоря, это значит, что человек принимает что-то без негатива, не испытывая к этому дурных чувств. Наше неприятие других людей очень похоже на осуждение их. Мы по каким-то своим внутренним причинам не принимаем человека, а неприятие требует некоего обоснования, и нам оказывается легче объяснить свою злобу не нашими внутренними причинами, а чем-то дурным. То есть то, что мы видим в другом человеке, и что бесы охотно помогают нам увидеть. Поэтому преодоление неприятия во многих, а, может быть, и во всех случаях будет означать преодоление осуждения...»

# Содержание

От автора	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Дмитрий Семеник**

**Разобраться в себе.**

**Психологические проблемы**

**как препятствия на**

**пути духовной жизни**

**и их преодоление**

**От автора**

О том, что многие люди, входя в Церковь, остаются далеко от душевного мира и любви из-за своих психологических проблем, я впервые услышал семь лет назад от одного православного психолога. Это высказывание вызвало у меня, мягко выражаясь, огромное недоверие. Будучи неутомимым читателем и горячим ценителем святых отцов Православной Церкви, я не мог себе представить, что какая бы то ни было душевная проблема человека не может быть легко преодолена силой того гармоничного и целостного учения о законах жизни человеческой души, которое сотворено Святым Духом через отцов нашей Церкви.

Сейчас, спустя семь лет, мое отношение к этому вопросу изменилось. Я по-прежнему остаюсь горячим ценителем святых отцов, а психологию считаю выросшим на песке огромным букетом самых разных теорий, очень многие из которых (возможно – большинство) являются ложными. Многие течения в психологии можно назвать лженаукой уже потому, что хотя психология и содержит в своем названии слово «душа» (психе), ничего не знают о Боге, о божественности души, а стало быть, и о душе вообще, подменяя понятие о ней неким «Я», сущность которого непонятна самим психологам. И тем не менее, практика помогла выявить в психологии некоторые опытные наработки, которые позволяют глубже понять суть и причины некоторых душевных проблем человека и более успешно их разрешить. Эти наработки действительно могут сделать движение многих людей по пути духовной жизни более быстрым, благодаря более трезвому осознанию человеком причин своего душевного состояния.

Что произошло за эти семь лет, которые изменили мои представления о психологии? Произошла огромная работа, которая началась семь лет назад и до сих пор ведется в группе сайтов «Пережить. ру». В эту группу входят восемь сайтов, большинство из которых являются антикризисными, то есть помогают людям в определенной критической ситуации. Так, сайт [www.perejit.ru](http://www.perejit.ru) помогает в ситуации расставания или развода, [www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru) – в ситуации уныния,

мыслей о самоубийстве, [www.vetkaivi.ru](http://www.vetkaivi.ru) – в ситуации насилия, [www.memogiam.ru](http://www.memogiam.ru) – в случае смерти близкого человека, [www.boleem.com](http://www.boleem.com) – помогает преодолеть душевный кризис, который часто переживают люди, узнавшие о своем тяжелом, смертельном диагнозе. Не кризисный, но крайне важный сайт о любви и семейной жизни – [www.realove.ru](http://www.realove.ru)), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви ([shkola.realove.ru](http://shkola.realove.ru)).

В основе этой большой работы – православие, то есть Священное Писание и труды святых отцов. Но для того, чтобы помочь не столько верующим людям (нормальный церковный человек должен сам справляться с любыми кризисами), сколько далеким от Церкви, мы стараемся говорить языком, доступным максимально большому числу людей. И одним из таких языков является язык психологии.

В ходе этой работы мы взяли сотни интервью у лучших православных психологов Москвы. И не только у православных: не могу не упомянуть замечательного светского психолога Александра Эдуардовича Колмановского (сына знаменитого советского композитора-песенника Эдуарда Колмановского), интервью которого на наших сайтах приносят людям огромную пользу. Однако наша работа в проекте «Пережить. ру» не заключается в одностороннем «вещании» прописных истин. Сотни тысяч людей прошли детальное анкетирование на наших сайтах, оставили отзывы на наши материалы или получили отклики как наших психологов, так и

добровольцев на свои истории. Благодаря такой мощной обратной связи наш интернет-проект стал живой лабораторией, где, во-первых, происходит синтез пока только формирующейся науки, которую называют православной психологией, а во-вторых, происходит поиск языка проповеди, просвещения, доступного современному человеку. В частности, в области профилактики суицида наш сайт [www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru) превзошел все, что смогло выработать российское и советское здравоохранение в течение ста предшествующих лет, и сейчас является крупнейшим в стране (по числу обратившихся и спасенных) учреждением профилактики суицида. Также мы знаем, что велико число сохраненных семей и число покаявшихся и воцерковившихся людей, прошедших через наши сайты.

На основе этой работы было подготовлено и вышло в православных и светских издательствах России, Белоруссии, Украины и Румынии более десяти книг. Все они рассчитаны, прежде всего, на нецерковную аудиторию – во-первых, ввиду доступности языка и аргументации, во-вторых, потому, что, на наш взгляд, нормальный церковный человек должен хорошо знать святых отцов и благодаря этому разрешать все кризисные ситуации быстро и успешно, а в некоторые из них – просто не попадать.

Но оказалось, что и церковные люди обращаются за помощью на наши сайты. Реже по вопросам переживания горя и суицидных мыслей – чаще в ситуациях разводов и насилия.

Работа с этими людьми с позиций психологии и святоотеческих знаний дала нам интересный опыт. Кроме того, и сами мы – десятки добровольцев проекта, большинство из которых также пришло на «Пережить. ру» в момент своих личных кризисных ситуаций, – относимся к своей работе как к возможности борьбы с собственными пороками, и мы также на себе ощутили полезность некоторых открытий, которые мы извлекли из психологии.

Этот опыт объяснил и подтвердил для нас то утверждение, которому я не поверил когда-то, услышав его от психолога Ирины Карпенко.

Почему же эти полезные моменты, которые мы обнаружили в психологии, отсутствуют в учении святых отцов и учителей Церкви?

На этот счет у меня есть три предположения. Во-первых, роль учения святых отцов более фундаментальна. Священное Писание можно уподобить фундаменту здания, а труды святых отцов – железобетонному каркасу и крыше. То, что к этому может добавить психология – лишь некоторые дополнительные окошки, которые добавляют в помещения больше света.

Второе объяснение заключается в том, что все, кого мы называем святыми отцами, творили в те времена, когда была крепка семья, сильны традиции, особенно традиция почитания предков. Сейчас же очень явно сбывается пророчество об охлаждении любви, институт семьи распадается на глазах,

в результате чего как раз и вырастают люди с теми психологическими проблемами, о которых мы будем говорить в нашей брошюре. Да, буквально все психологические проблемы, препятствующие духовной жизни, вызваны неполнотой или неполноценностью родительской семьи человека. А во времена, когда творили святые отцы, такие ситуации встречались несравненно реже.

# 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.