

Приймати та відкриватися

МИКОЛА ЛУЧОК

28 ЛЮТОГО 2025

На одному семінарі, учасником якого я був, нас готували до праці з дітьми з проблемних родин. Ми, між іншим, мали відвідати групи взаємодопомоги для рідних та близьких людини, залежної від алкоголю, наркотиків, азартних ігор чи чогось іншого. На зустрічах у цих групах були правила, за якими учасники мали ділитися особистим досвідом, а не теоретизувати на вибрану тему, не критикувати інших та не дискутувати з іншими учасниками, а також завжди говорити від власного імені.



Мене вразило те, що такі правила створювали для людей більш безпечні умови, що допомагало учасникам говорити від себе, а це теж давало можливість досвідчити підтримку від інших учасників та певну єдність між нами. Тоді я усвідомив, якими важливими є безпечні умови для того, щоб мати можливість поділитися своїми переживаннями, і те, що одна з наших проблем – невміння слухати один одного та невміння говорити про себе. Якщо людина не має простору довіри та вміння створювати його, то, на жаль, це призводить до багатьох життєвих проблем.

Недовіра людини до людини та людини до Бога описана в події, що відбулася в Едемському саду. Коли Адам і Єва не послушали Бога і вчинили по-своєму – вони досвідчили біль, страх і роз'єднаність між собою та Богом. Та коли Бог запитує Адама, чи це тому він сховався від Нього, бо не послухав Його, то Адам не довіряє Богові та починає говорити не про себе і не про те, як йому боляче і соромно..., а про свою жінку, що це вона винна. І так само, коли Бог запитує жінку, – вона теж не довіряє Йому, бо говорить не про себе і не про те, як їй шкода і як їй тепер страшно, а про змія. Як бачимо, вміння говорити про свої переживання людина втратила внаслідок того, що досвідчила біль, позаяк зірвала свою єдність із Богом через непослух законам життя. А замість здібності ділитися своїми переживаннями людина набула нові здібності – втікати від стосунків, ховати свої почуття та говорити більше про інших, ніж про себе: «Це жінка винна!», «Це змії винен!», «Це ти винна / винен!», «Це вони винні!» Але пошук винного не допомагає в зрозумінні того, що сама людина переживає, як її життєві події впливають на неї та що з цим усім вона може зробити.

Коли Марія Магдалина після величезної болісної події в її житті – смерті Вчителя – приходить до Його гробниці і там плаче, то ангели запитують її: «Жінко, чого плачеш?» Також перші слова Ісуса воскреслого до неї: «Жінко, чого ж ти плачеш, кого шукаєш?» (пор. Йо. 20, 11–15). Бачимо, що те запрошення до довіри та відкритості, яке Бог скеровує в Едемському саду до Адама і Єви, воскреслий Ісус повторює до своєї учениці: «Чого плачеш?» («Можеш Мені довіряти і розповісти про те, що тебе болить!»). Ісус хоче дати їй підтримку та відповісти на її внутрішнє запитання: як їй далі жити, що їй робити?.. Добра новина в тому, що навіть якщо багато хто з нас, людей, не вміє слухати та приймати переживання своїх ближніх, але не Бог! Богові важливі наші переживання! Бог завжди готовий вислухати нас! Він хоче, щоб ми були свідомі своїх переживань та щоб про них говорили. Але якщо людина виросла в умовах, де її не слухали, де не було безпечно говорити про свої почуття та переживання... то для того, щоб якось вижити в цих умовах, людина пристосувалася до життя так, що приховувала частину свого внутрішнього світу, не говорила про свої переживання. Також невміння слухати один одного спричиняється до того, що ми не вміємо говорити про себе, а замість цього аж

занадто розвивається в нас протилежний бік – говоріння про інших та про інше...

Вміння приймати та відкриватися створює ту близькість у стосунках, якої в глибині серця прагне кожна людина.

Думаю, що це одна з причин того, чому в сучасному світі стали потрібні психотерапевти, реабілітаційні програми, терапевтичні групи та групи взаємодопомоги, бо ми розучилися приймати один одного, слухати та відкриватись один перед одним. А приходячи до психотерапевтів або на групові програми, ми знаходимо відповідні умови, щоб розповісти те, що накопичилося в нашому серці. Для декого, можливо, це і перший досвід у житті, коли він безпечно може відкритися перед іншими людьми. Цікаво, що якщо подивимося на Ісуса з Його учнями, де була обмежена кількість людей і де Ісус створював довірливі стосунки, то можемо сказати, що це була теж така терапевтична група, де учні могли зцілюватися і рости в довірі та відкритості.

Що ми можемо зробити, щоб розвивати в собі здібність приймати та відкриватися?

Ось декілька пропозицій.

☒ Повірте, що Бог не хоче, щоб ви тільки правильно жили. Бог прагне стосунків із вами і Йому важливе те, що ви переживаєте! Отже, почніть Богові говорити про те, що ви переживаєте, про ваші болі та радощі, страхи та надії! Говоріть Богові про ваші почуття!

☒ Називайте для себе те, що відчуваєте та переживаєте в різних ситуаціях.

☒ Коли спілкуєтеся з іншими людьми, говоріть не тільки про те, що думаєте, але також і про те, що відчуваєте! Наприклад, розмовляючи з чоловіком / дружиною про якісь труднощі, додайте, що ви через ці труднощі відчуваєте страх або маєте в серці надію, що зможете вирішити проблему.

☒ Коли хтось вам розповідає про свої проблеми, можете запитати: «А що ти через це відчуваєш?» («Чого плачеш?»). Це може сильно здивувати співрозмовника, і, можливо, він не захоче відповідати, але, однак, це вже велика зміна, бо ви створили простір для того, щоб була така нагода.

☒ Якщо ви є у подружжі, то важливо говорити не тільки про свої аргументи чи переконання, але і говорити одне одному про те, що переживаєте, які у вас почуття.

☒ Якщо маєте дітей, то давайте їм простір для того, щоб вони говорили про свої переживання. Запитуйте їх про те, що вони відчувають, коли розповідатимуть про якісь свої дитячі труднощі. «Чого ти плачеш?» – мама, тато тебе вислухають, їм важливі твої проблеми.

☒ Відвідайте місця та людей, де створюють умови до того, щоб приймати та відкриватися. Можете піти на духовні розмови до священника, на консультації до доброго психотерапевта або відвідати групи взаємодопомоги чи групи ділення.

Вміння приймати та відкриватися створює ту близькість у стосунках, якої в глибині серця прагне кожна людина. Тож, докладімо зусиль, щоб ми в цьому вмінні розвивались. Амінь.

Нарис із книжки «У пошуках Любові» (Кайрос, 2022).

МИКОЛА ЛУЧОК

28 ЛЮТОГО 2025

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**