

18+

Евгения Саженева



**ПСИХОЛОГИЯ  
И ТЕОЛОГИЯ.  
ИСПОВЕДЬ  
НАРЦИССА**

Сборник статей

**Евгения Саженева**  
**Психология и теология.**  
**Исповедь нарцисса.**  
**Сборник статей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73437918](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73437918)*  
*ISBN 9785006936058*

**Аннотация**

Данная книга сборник статей на тему психологии и теологии. А так же интервью с нарциссом. Но на самом деле все герои вымышленные и все совпадения случайны. Книга будет полезна всем, кто верит в Бога и стремится к успеху.

# Содержание

Психология и теология. Исповедь нарцисса	5
Психология и теология	6
Страх за своих детей	8
Правила поведения с нарциссами	12
Как полюбить себя	15
Панические атаки	17
Депрессия	20
Бегите, пока живы. В отношениях с психопатом	24
Навязчивые мысли	27
Черно -белое мышление и чем оно опасно	31
Тревога за будущее	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Психология и теология.  
Исповедь нарцисса  
Сборник статей**

**Евгения Саженцева**

© Евгения Саженцева, 2026

ISBN 978-5-0069-3605-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Психология и теология. Исповедь нарцисса**

# Психология и теология

Когда мне исполнилось 24, я как раз закончила университет, у меня началась депрессия. Дело в том, что мне пришлось столкнуться с реальностью, а не со своими мечтами. Не смотря на то, что в моем дипломе написано: «теолог преподаватель», мне с большим трудом удалось устроиться в школу учителем Основ православной культуры. И то я там проработала не долго, сразу меня стали прессовать, что преподаю я слишком творчески, да ещё и к Богу детей привожу – а это видимо нельзя делать, по мнению директора той школы. Потом я успела поработать в банке, немного воспитателем в детском саду. И только после того, как родила сама дочь завела свой канал на Ютубе. Она по сути и вдохновила меня бегать с камерой и запечатлевать важные моменты. Сначала был детский канал, потом все остальное. Вообще если сравнивать мое состояние до ребенка и после ее рождения, это два разных человека. Дочка научила меня ценить жизнь, радоваться и быть ответственным человеком. Я много для нее делаю. А в конечном итоге реализовалась как блогер, психолог и теолог, получив проф. переподготовку в качестве психолога практика и начав свои консультации. Сейчас это мой хлеб и мое вдохновение. Я ни о чем не жалею. Ведь все идёт своим ходом. Бог ничего не забирал у меня, просто вел к тому, где мое место. Найти призвание это очень

важно. А ещё важнее любить. Я люблю свою доченьку. Спасибо, что она у меня есть.

И да, вся моя депрессия закончилась после того, как я родила дочь.

Конечно, не у всех так бывает, что при рождении детей приходит ответственность и желание жить и творить. Но у меня было так. И мне важно поделиться своим опытом.

*Книга не имеет цели никого обидеть. Все герои вымышленные, все совпадения случайны.*

# Страх за своих детей

Было ли у вас так?

Постоянный страх за ребёнка, если болеет. Тревога, что сделаешь что-то не так, невозможно расслабиться... Милая, когда ребёнок болеет, сердце сразу сжимается, у многих эмпатов так: хочется защитить, сделать всё идеальным, не допустить ни одной ошибки. Это естественно, твоя тревога говорит о том, что ты любишь. Но когда страх не отпускает, когда невозможно расслабиться и каждый чих, кашель или повышение температуры вызывают паническую волну, с этим можно и нужно бережно разбираться. Я расскажу, как успокоить нервную систему, как действовать, чтобы чувствовать себя увереннее, и когда стоит просить помощи.

Почему так происходит? Любовь и ответственность включают бдительность. Это нормально, быть настороже.

Постоянный стресс (недосып, усталость, пережитые тревоги) делает нас более чувствительными и малейший симптом кажется угрозой.

Частые страшные истории в интернете и в окружении подкрепляют худшие ожидания.

Чувство вины («я могу сделать неправильно») усиливает страх и мешает действовать спокойно.

Когда тревога поднимается, отложи все действия

на 10 минут: выпей воды, проверь симптомы спокойно, запиши их. Часто волнение спадёт, и решение будет яснее. А если решение принято в тревоге, то чаще всего в нем можно допустить ошибку. Тревога нам не лучший помощник.

Спроси себя: «Что я знаю точно?», «Что я предполагаю?», «Какие факты подтверждают мою тревогу?» Это проверка реальности снижает катастрофизацию.

Сделай простой план действий заранее. Запиши, при каких симптомах звонишь педиатру, при каких вызываешь скорую. Держи номера телефонов на видном месте. План даёт чувство контроля.

Действуй по приоритету, а не по страху. Если состояние стабильное, обратись к педиатру по телефону. В экстренных ситуациях – скорая помощь. Чёткая последовательность убирает хаос.

Так же помогает разговор с собой. Скажи себе: «Я делаю всё, что могу. Я не одна и могу просить помощи».

Замени «я должна» на «я могу»: вместо «я обязана всё сделать идеально» – «я сделаю лучшее, что могу в данный момент».

Напоминайте себе, что вы хорошая мама, вместо того, чтоб гнобить себя.

Тревога – сигнал, а не приговор.

Помни, что ошибки случаются у всех – это часть жизни. Ты любишь, и иногда этого достаточно.

Если чувствуешь, что страх ошибки парализует, поговори с психологом, иногда нужна помощь, чтобы распознать, где граница между заботой и навязчивой тревогой.

Если твоя тревога не отпускает и мешает ухаживать за ребёнком (не даёт спать, есть, выполнять обычные дела), лучше всего не затягивайте с обращением к специалисту.

Если ты постоянно проверяешь состояние ребёнка каждые 5—10 минут, не доверяешь объективным данным и это вызывает панику – это повод обратиться к психологу.

Помни, что Господь смотрит на тебя и малыша и даёт свои советы в умиротворении духа.

Молитва, краткие просьбы о спокойствии или разговор с духовником могут дать внутреннюю опору. Но это не заменяет медицинской помощи при необходимости – это дополнение, которое помогает сердцу найти тихую гавань.

Еще несколько советов... Спать по возможности, кушать по расписанию, принимать помощь – это не пустяк. Чем внимательнее ты заботаешься о себе, тем больше сил у тебя будет заботиться о ребёнке.

Постепенно учишься отпускать: доверяй врачам, следуй плану, и позволяй себе минуты отдыха.

И последнее, от сердца, что мне хочется сказать. Я тебя понимаю, я сама тоже часто переживаю за ребёнка. Это нор-

мально для того, кто любит. Главное, чтоб это не парализовало тебя.

Ты любишь так, что это тревожит тебя сильнее, чем всё на свете – и это честь быть такой (им) родителем. Но любовь не должна ломать тебя. Береги себя так же, как хочешь беречь ребёнка. Очень важно заботиться не только о своих детях, но и о своем внутреннем ребенке. Баловать и радовать себя. Там, где счастливая мама, там и счастливый малыш. Тревога может быть заразной.

Ты не одна! Позвони другу, врачу, маме, попроси, когда нужно. Я верю, что с заботой и планом тревога уйдёт, а в сердце вернётся спокойствие.

# Правила поведения с нарциссами

Первое правило с нарциссом: Не очаровывайтесь. Эти люди могут прикинуться хорошими, добрыми. Но итог будет всегда такой: они будут вас топтать морально. Как только вам кажется, что нарцисс нормальный – включайте видео о нарциссах, смотрите до тех пор пока не придёте в себя. Не верьте ни в какие его раскаяния и в близость души. Не подпускайте близко. «Оно» вам не друг и никому не друг. Внутри нарцисса дыра, он не умеет любить и сопереживать. Это циничные машины, идущие по головам к своим целям.

Нарциссы часто проявляют себя в мелочах, и если вы внимательны, то сможете заметить их истинное лицо. Они могут использовать манипуляции, чтобы заставить вас чувствовать себя виноватым, если вы не соответствуете их ожиданиям. Например, они могут резко менять настроение, чтобы вы начали сомневаться в себе и своей адекватности. Это не просто игра, это их способ поддерживать контроль над окружающими.

Второе правило: Не контакт!

Нарциссы не понимают границ, и даже если вы обозначите их четко, они будут продолжать нарушать ваше личное пространство. Будьте готовы к тому, что они будут пытаться

ся манипулировать вами, чтобы заставить вас изменить свои границы.

Ваше желание отстоять личные границы может вызвать агрессию с их стороны. Помните, что ваша безопасность и психоэмоциональное состояние важнее. Поэтому только не контакт.

Третье правило: не поддавайтесь на уловки. Нарциссы могут быть очень убедительными, и они знают, как использовать ваши слабости против вас. Они могут пытаться вызвать у вас чувство вины за то, что вы хотите отстраниться, или за то, что вы не готовы выполнять их требования. В такие моменты важно помнить, что вы не обязаны оправдываться за свои чувства и желания. Ваше благополучие должно быть на первом месте.

Четвертое правило: ищите поддержку. Общение с нарциссом может быть изнурительным, и вам понадобится поддержка, чтобы справиться с эмоциональным давлением. Общайтесь с друзьями, которые понимают вашу ситуацию, или обратитесь к специалисту. Порой внешняя точка зрения может помочь вам увидеть ситуацию более ясно и восстановить уверенность в себе.

Пятое правило: освободитесь от иллюзий. Нарциссы могут создать вокруг себя ауру привлекательности и харизмы,

но важно помнить, что это всего лишь маска. За ней скрывается человек, который не способен на искренние чувства. Не позволяйте себе мечтать о том, что он изменится или станет лучше. Это не произойдет, и вы только потратите свое время и энергию.

Шестое правило: заботьтесь о себе. Взаимодействие с нарциссом может истощить вас эмоционально. Уделяйте время себе, своим увлечениям и интересам. Занимайтесь спортом, читайте книги, путешествуйте, общайтесь с позитивными людьми. Ваша жизнь не должна вращаться вокруг нарцисса. Помните, что вы заслуживаете счастья и гармонии, и не позволяйте никому это отнять.

# Как полюбить себя

С детства нам внушают разные комплексы. В школе оценивают наши знания. Взрослея, общество навязывает свои стереотипы о том, какие мы должны быть внешне. Мы постоянно чем-то в себе недовольны, мы всегда в погоне за одобрением окружающих. Но как все-таки полюбить себя таким, какой ты есть и перестать доказывать что-то другим? Каждый человек по-своему уникален. И каждый из нас достоин любви. И прежде всего надо полюбить себя. Здесь не помогут практики медитирования как в фильме: «Самая обаятельная и привлекательная». Надо действительно подкреплять любовь к себе. Когда мы любим других, то дарим подарки, готовим вкусные угощения, уделяем время. Так же надо поступать и по отношению к себе самому. Ведь о себе то мы чаще всего забываем. Купи себе что-то, о чем давно мечтал (а), приготовь для себя вкусную еду, побудь с собой как с самым приятным собеседником, послушай свои мысли, почувствуй себя. Не беги от себя. В идеале ты должен стать для себя интересным и уметь увлекать себя: заведи дневник, описывай то, что тебе важно, займись новым творчеством. Не жалея на себя денег. Я думаю, это не противоречит христианскому учению о любви к ближнему. Ведь надо любить других, как самого себя. Но как мы мало любим себя! А если мы этого не умеем, то как поймём, что нужно другим. Мы и самих се-

бя не знаем: о своих желаниях, мечтах... Пойми себя самого и узнаешь как понять других.

# Панические атаки

Дорогие мои, я хочу поговорить с вами о теме, которая может быть непростой, но очень важной. В жизни бывают моменты, когда мы сталкиваемся с трудностями, и иногда эти трудности могут проявляться в виде панических атак. Я хочу, чтобы вы знали, что вы не одни, и я здесь, чтобы поддержать вас и помочь понять, что происходит.

Паническая атака – это внезапный эпизод интенсивного страха или дискомфорта, который достигает своего пика в течение нескольких минут. В этот момент могут возникать физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, тремор, головокружение или чувство нереальности. Так же боль в груди, страх потерять контроль или сойти с ума.

Часто панические атаки возникают на фоне сильного стресса или тревожных состояний. Если вы переживаете сложные времена, это может стать триггером. Если в вашей семье были случаи панических атак или тревожных расстройств, вы можете быть более подвержены этому состоянию. Смена работы, переезд, окончание учебы или другие значимые изменения, могут вызывать стресс и, как следствие, панические атаки.

Если вы или кто-то из ваших близких сталкивается с паническими атаками, важно знать, что существуют способы справиться с этим состоянием. Дышите глубоко! Когда вы чувствуете, что начинается паническая атака, постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании. Глубокие вдохи и медленные выдохи могут помочь успокоить нервную систему. Позвольте себе почувствовать то, что вы испытываете. Паническая атака – это не ваша вина, и важно понимать, что вы не одиноки в своих переживаниях. Особенно если вас кто-то сильно напугал или угрожает вам. Это повод обратиться за помощью. Не бойтесь делиться своими чувствами с близкими. Обсуждение ваших переживаний может помочь снизить уровень тревоги.

Психотерапия и медикаментозное лечение могут быть эффективными способами справиться с этим состоянием. А если это связано с угрозами, то обращайтесь ко всему прочему в полицию.

Я хочу, чтобы вы знали, что я всегда рядом, готова поддержать и помочь. Мы можем вместе искать способы справиться с паническими атаками. Разработать план выхода из тяжёлого состояния. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя в безопасности и знали, что ваши чувства важны.

Помните, что панические атаки – это не слабость, а состояние, с которым можно справиться и прийти в норму. Я верю в вас и в то, что вы сможете преодолеть любые трудности, которые встретятся на вашем пути.

Не оставайтесь наедине с вашей проблемой.

# Депрессия

Если тебе сейчас тяжело, если мир кажется серым, будто пропала всякая надежда и ничего не хочется – это сигнал, что твоя душа и тело устали и просят помощи.

Депрессия – это не просто грусть или плохое настроение, это состояние, при котором перестаёт радовать то, что раньше приносило удовольствие; хочется спрятаться, силы тают, и будущие планы кажутся бессмысленными. Может быть трудно вставать с кровати, сосредоточиться, заботиться о себе. Иногда появляются мысли «зачем всё это», и это пугает.

## Признаки:

1. Постоянная печаль, пустота или раздражительность, которые длятся недели и месяцы.
2. Потеря интереса к занятиям, которые раньше радовали.
3. Усталость, потеря энергии, чувство, что даже простые дела – неподъёмная ноша.
4. Проблемы со сном (спать тяжело или, наоборот, спате слишком много).
5. Изменения аппетита и веса.
6. Трудности с концентрацией, памятью, принятием решений.
7. Чувство никчёмности, чрезмерная вина.
8. Навязчивые мысли о смерти или желании уйти – это

самый серьёзный сигнал того, что надо обращаться к специалистам!

Причины депрессии могут быть разные: генетика, длительный стресс, тяжёлые события (потеря, расставание, болезнь), хроническая усталость, одиночество, абьюзивные отношения.

Если у вас депрессия, то лучше не заниматься самолечением, потому что все может уйти в более тяжёлые формы. Чем раньше обратитесь за помощью, тем лучше. Можно сначала обратиться к психологу, чтоб оценить ваше состояние, затем он направит к психиатру, если потребуются медикаменты. Я напишу несколько советов в этой статье, но имейте в виду, что это не заменяет терапию.

Если встать с кровати тяжело, начни с того, что просто сядешь у окна и вдохнёшь свежий воздух.

Разбей день на маленькие задачи: умыться, выпить воды, одеться. Отмечай каждый сделанный шаг, пусть он будет твоей маленькой победой. Хвали себя, вместо того, чтоб ругать.

Постарайся лечь спать до 12 ночи, даже если сначала это тяжело. Постепенно это поможет регулировать самоощущение.

Двигайся! Прогулка 10—15 минут, растяжка, простой танец под любимую песню, это уже помощь телу.

Маленькие полезные приёмы пищи дают устойчивость.

Обратись к психологу или психиатру, если состояние длится более двух недель и мешает жизни.

Психолог поможет разобраться в мыслях и чувствах, научит навыкам регулирования эмоций и поведения.

Психиатр может назначить медикаментозную поддержку, если это необходимо. Лекарства – не признак слабости, а инструмент помощи.

Если есть религиозная или духовная практика, можно попросить поддержки у духовника – это даёт дополнительные опоры. Молитва помогает восстановить равновесие и умиротворение. Не забывай обращаться к Богу с просьбой помочь тебе.

Если появляются мысли, что лучше уйти, причинить себе вред или ты чувствуешь, что можешь сделать это – немедленно обратись за помощью: позвони экстренным службам, горячей линии поддержки в твоём регионе или попроси рядом стоящего человека отвезти в ближайшую службу помощи. Просьба о помощи – это мужественно и правильно.

Мой (я) дорогой (ая), если тебе сейчас кажется, что свет погас, помни, что это временно. Даже если сегодня трудно видеть выход, он есть. Ты не обязан (а) всё переживать в одиночку. Позволь кому-то помочь, это самый смелый шаг. Я

рядом мысленно и хочу, чтобы ты сделал (а) этот шаг ради себя. Скажи – «Мне нужна помощь» – и пусть кто-то подержит твою руку на этом пути. Ты нужен (на) этому миру. Ты достоин (на) заботы и тепла. Мы пройдем это вместе.

Твоя жизнь – это самая большая ценность!

# **Бегите, пока живы.**

## **В отношениях с психопатом**

Чем дольше вы находитесь в отношениях с психопатом, тем сильнее ваша зависимость к нему. Чем хуже он с вами поступает, тем больше привязка. Ваш мозг меняется. Ваши нейронные связи работают на страх. Психопат переопределяет вашу реальность. Вы находитесь в трансе... Поэтому вас не должно сильно волновать как устроен психопат. Вы должны искать пути выхода из таких отношений, пока вас не стёрли как личность. Каждый день психопат внушает вам чувство вины, в ваш организм выделяется кортизол и адреналин. Это очень опасно для вашего здоровья. Не побоюсь этого слова... В психопатах и нарциссах живут демоны, которые хотят лишь одного – вашей смерти. И не важно, медленная она или быстрая. Бегите! Пока вы живы...

Выход из отношений с психопатом – это не просто физическое удаление от человека, но и глубокая эмоциональная и психологическая работа над собой. Понимание того, что вы стали жертвой манипулятора, может быть первым шагом к освобождению. Психопаты умеют мастерски манипулировать эмоциями, заставляя вас сомневаться в себе и своих чувствах. Они используют тактику газлайтинга, что заставляет вас чувствовать себя неуверенно и зависимым от их

мнения. Это создает замкнутый круг: чем больше вы пытаетесь доказать свою правоту или оправдаться, тем сильнее психопат усиливает давление, заставляя вас чувствовать себя виноватой/виноватым.

Важно осознать, что ваша жизнь и здоровье – это приоритет. Постепенно вы должны начать восстанавливать свою самооценку и уверенность в себе. Один из способов – это общение с близкими, которые могут поддержать вас и помочь увидеть ситуацию со стороны. Профессиональная помощь психолога также может быть крайне полезной. Специалист поможет вам разобраться в ваших чувствах, научит справляться с негативными эмоциями и выстраивать здоровые границы.

Когда вы начнете осознавать свою ценность, вам станет легче принять решение о разрыве. Не стоит бояться одиночества – это лучше, чем оставаться в токсичных отношениях. Ваша жизнь не должна быть полна страха и боли. Господь создал нас для радости, а не для мучений. Постепенно вам нужно будет научиться доверять себе и своим чувствам, которые, возможно, были подавлены на протяжении всего времени общения с психопатом.

Также важно помнить, что процесс восстановления может занять время. Не спешите и дайте себе возможность пе-

режить все эмоции: гнев, печаль, страх. Это нормально – чувствовать себя уязвимой/уязвимым после разрыва. Однако каждая пройденная стадия – это шаг к свободе и новой жизни.

Заботьтесь о себе: займитесь физической активностью, хобби, которые вам нравятся, и окружите себя положительными людьми. Это поможет вам восстановить внутренний баланс и уверенность в себе. Постепенно вы начнете осознавать, что ваша жизнь может быть наполнена радостью и счастьем, без страха и манипуляций. Не позволяйте никому разрушать вашу личность и ваше счастье. Вы достойны любви и уважения, и это не должно быть предметом торга. Вы можете и должны быть счастливы, и этот путь начинается с вас. И с вашего решения. Скажите: «Нет» абьюзу.

# Навязчивые мысли

Сегодня я смотрела итоги голосования о порядке тем на моем канале в одной из социальных сетей и вторая из тем по важности для вас «навязчивые мысли». А это значит, что многие из вас испытывают это каждый день.

Садись поудобнее, хочется поговорить с тобой. Я и психолог, и теолог, но прежде всего я человек, и мне важно, чтобы вам стало чуть полегче уже от самой мысли, что вас слышат. Мы здесь собрались не только для того, чтоб делиться умными мыслями, а чтоб проявлять эмпатию друг ко другу. Не будем забывать об этом. Навязчивые мысли – это тяжелое «дыхание души», они приходят без спроса и пугают, но это не приговор и не доказательство, что с тобой что-то не так. Давай разберёмся вместе и найдем, что можно делать прямо сейчас.

Иногда в голове появляется то, чего ты не хотел (а): страшные образы, неприличные идеи, сомнения в вере или в самой себе. Иногда это фразы и оскорбления абьюзера, даже если его давно нет рядом. Они крутятся в голове как жвачка и не дают покоя. Они словно назойливые мухи, ты их отмахиваешься, а они летят снова. Важно помнить: мысль – это просто мысль. Она не равна поступку. Пока ты не приведешь ее в действие она не опасна. Я скажу более того.

Мы не можем полностью остановить поток мыслей. Они будут всегда. Как советы ангела хранителя, так и бесовские искушения, как и какие-то чужие внушения и наши собственные установки, желания... Какие-то из них важно отсеять как чужеродное. Святые отцы учили так: видишь подходит мысль -искушение, отрекайся от нее ещё на пороге «это не мое».

Тот факт, что тебя шокировала мысль, чаще говорит о том, что у тебя есть моральное чувство, а не о том, что ты плохой (ая).

Почему это случается?

Причина может быть разная: усталость, стресс, прошлые травмы, тревога, нарушение сна, гормональные и нейрохимические сбои в организме. Есть и духовные, и душевные и физические причины тревожных мыслей. Важно их разделять. Иногда это проявление обсессивно; компульсивного круга: мысль – тревога – попытка избавиться – и это подкрепляет мысль. С духовной стороны – мы все живём в мире искушений; и порой наши слабости или страхи делают ум уязвимым к навязчивым нашёптываниям. Но это не повод к отчаянию – это повод позаботиться о себе бережно. А так же повод вооружиться в духовную броню, как учили нас апостолы.

Духовная броня состоит из шести элементов:

1. Пояс истины. Олицетворяет целостность, честность

и стремление жить в соответствии со Словом Божиим.

2. Нагрудник праведности. Символизирует жизнь, основанную на моральной чистоте, справедливости и святости.

3. Обувь готовности благовествовать мир. Напоминает о важности делиться Евангелием и нести Божий мир другим людям.

4. Щит веры. Отражает доверие к Богу, способному защитить от всех нападков врага.

5. Шлем спасения. Напоминает о надежде на вечную жизнь во Христе.

6. Меч Духа. Это Слово Божье, мощное духовное оружие, которое христиане используют для защиты от зла и для руководства в повседневной жизни.

Навязчивые мысли – это не твоя сущность. Они – как холодный ветер, который приходит и уходит. Ты – гораздо больше, чем набор страхов. Не бойся просить о помощи: у Бога и у людей, которые тебя любят, всегда найдётся рука и понимание. И если тебе страшно говорить – начни с письма: напиши на листе бумаги обо всем, что тебя волнует, ты можешь посвятить это письмо Богу и знай, что Он обязательно все видит и слышит. Так же можешь сказать своему духовнику или психологу – первый шаг часто самый трудный, но он меняет всё.

И последнее, но самое важное.

Если когда; либо появятся мысли о том, чтобы навредить себе или уйти – немедленно скажи кому; то или обратись в экстренную службу. Это не слабость признать, а храбрость сохранить жизнь. Я буду рядом если нужна помощь – в молитве, в поддержке.

Обними себя теплее, иногда ты сам себе тоже можешь стать опорой, если захочешь, помолись, глубоко вдохни и помни: Бог – рядом, и исцеление возможно. Ты не один (одна) на этом пути.

# Черно -белое мышление и чем оно опасно

Черно- белое мышление – это когда мир делится на «правых» и «неправых», «своих» и «чужих», «абсолютно хорошее» и «абсолютно плохое». В религии оно проявляется особенно заметно, потому что вера даёт ориентиры, ценности и чувство принадлежности. Но когда простые ориентиры превращаются в жёсткие ярлыки, вера теряет свою глубину и тепло и любовь, и на смену подлинной духовности приходит фанатизм.

Черно; белое мышление опасно тем, что лишает веру жизни, закрывает путь к внутреннему росту. Ведь сомнения и критика – тоже путь к зрелости.

Как быть истинно верующим, а не фанатиком?!

1. Любовь – как главный критерий!

Истинная вера проявляется в любви к ближнему. Если действие оправдывается словами «во имя веры», но причиняет боль людям, стоит пересмотреть мотивы. Любовь – это не слабость, а мерило подлинности. Если в вашей жизни много осуждения, то вы точно не на верном пути.

2. Признавайте свою ограниченность и честно встречайте сомнения.

Зрелая вера допускает вопросы. Сомнение – не враг, а приглашение к глубокому пониманию.

3. Учитесь слушать и сопереживать другому.

Настоящая вера умеет выслушать тех, кто думает иначе, и относится к ним с уважением. Интересоваться, понимать контекст, а не сразу яростно опровергать.

4. Читайте, учитесь и углубляйте знания. Вы можете пойти учиться на теолога, чтоб лучше понимать свою религию. Или пройти небольшие курсы.

Ищите мудрых наставников. Это такие люди, которые могут дать мудрый совет. Но избегайте властных – они тоже фанатики.

5. Развивайте критическое мышление и эмоциональную гибкость.

6. Ставьте нравственную любовь выше идеологической чистоты.

Быть «правым» интеллектуально – легко. Быть добрым в конкретной ситуации – сложнее. Воспитывайте в себе готовность поставить помощь и сострадание выше личного

триумфа.

Зрелая вера не отрицает необходимость защищать уязвимых. Если убеждения человека приводят к насилию, манипуляции или угрозе жизни – необходимо действовать: ставить границы, обращаться к специалистам, защищать тех, кто под угрозой. Ведь религиозные фанатики очень часто ставят правила выше любви. «Я не буду защищать свою подругу, ведь злиться это плохо», – ложный фанатизм.

Быть истинно верующим значит хранить сердце открытым: к Богу, к людям, к собственной немощи. Это путь, где есть место радости и сомнению, правде и милосердию. Фанатизм рождается там, где мир сужается до ярлыков и где страх управляет поступками. Выбирая смирение, сострадание и честность с собой, мы сохраняем веру живой и полезной – для себя и для мира вокруг.

Некоторые христиане так сильно боятся осуждения, что стараются создать в интернете идеальную картинку праведника. Сами себя загоняя в ловушку лицемерия, о которой нас предупреждал Иисус Христос, обличая фарисеев: «Вы гробы крашенные». Очень важно даже в интернете оставаться собой. Особенно когда вы ищите через социальные сети партнёра. Идеальная страница в длинных юбках, по традициям и стандартам будет привлекать потенциальных абызее-

ров. Почему? Спросите вы. Нарциссы ищут тех, кем можно управлять и тогда, когда женщина всем видом показывает покорность, то вот тебе идеальная жертва. Я ничего не имею против традиций, но разве в жизни мы всегда их соблюдаем 24 на 7?! Мы живые люди. Некоторые боятся, что если будут собой, то оттолкнут потенциальных партнеров. Короткая юбка отталкивает только религиозных фанатиков, а зачем они вам нужны? Религиозный фанатизм и верующий православный человек – это два разных понятия. Православный христианин не имеет духа осуждения и власти над другим. Если ищите фанатика, то готовьтесь к тому, что любви в вашем доме не будет, а будут только правила, где вам ничего нельзя, а партнеру можно все. Тоже самое будет и с вашими детьми. Остаться собой – это главное правило в поиске здорового партнёра для жизни и семьи.

Так же не бойтесь сразу расставлять свои личные границы. Что для вас норма в отношениях, а что нет. Некоторые вновь боятся сказать об этом. Мол, кого-то отпугнёт, что я не хочу интима до брака. Наша цель не собрать Гарем и всем понравится, а найти одного.

Я никогда в целом не боюсь, когда уходят люди. Это естественный процесс как бы отбора с кем по пути или нет. Вы не сможете нравиться всем сразу. Уходят кто-то из подписчиков – здорово, меньше будет хейтеров. Уходит какой-то психопат – чище будет жизнь.

# Тревога за будущее

Страх будущего и тревожность – это как тёмные тучи над горизонтом, иногда они пролетают и рассеиваются, а иногда не дают дышать. Но помни, что тучи временны, а мы можем научиться держать зонт и находить дорогу к лучшему.

Страх будущего – это когда мысли о том, что будет дальше, начинают кружить и мешают спать, работать и радоваться жизни. Это про то, что твоя нервная система пытается тебя защитить, иногда слишком настойчиво.

Страх будущего может войти в привычку, чем чаще мы «репетируем» в голове плохие сценарии, тем живее они становятся.

Пережитый стресс или травмы делают наш мозг тревожным.

Плохой сон, усталость и одиночество тоже усиливают тревогу.

Трудно концентрироваться, забываешь простые вещи.

Предлагаю вам небольшую технику, для расслабления.

Назови три факта: что сейчас действительно происходит? Назови вслух три вещи, которые ты видишь/слышишь. Это заземляет и возвращает в настоящий момент.

Выдели 15—20 минут в день, когда ты позволишь себе

обдумывать все, что касается будущего. В другое время перенаправляй мысли: «Спасибо, я отложу это на 6 вечера». Это учит мозг, что тревога не нужна всё время.

Ещё одна полезная техника разделения. Раздели на «контролирую/не контролирую». Пиши два столбика: что ты можешь изменить (план действий) и что нет (помни – отпускаем). Делай маленькие шаги по первому столбику.

Сон по режиму, прогулки, тёплый чай, растяжка 5—10 минут, регулярные приёмы пищи. Простые вещи укрепляют нервную систему.

Если внутри звучит: «А если я потерплю неудачу?», ответ мягко: «Я переживу это. У меня есть силы и ресурсы». Самосострадание уменьшает тревогу лучше, чем самокритика.

Если тревога мешает жить, работать, общаться, высыпаться, если мысли о будущем так тяжёлы, что хочется скрыться или причинить себе вред, то не нужно медлить, обращайтесь за помощью. Звоните в экстренные службы.

Психолог или психотерапевт поможет выстроить план, отработать страхи. Психиатр, если нужно, оценит медикаментозную поддержку, это нормально и часто полезно.

# 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.