

УДК 159.923.2:248.154

ШЕЛЕСТОВА О. В., ст. викладач

м. Київ

ГАРМОНІЙНІСТЬ МІЖСОБОВИХ СТОСУНКІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ УСВІДОМЛЕННЯ ХРИСТІЯНСЬКИХ ЧЕСНОТ

Актуальність теми обумовлена суспільною значимістю розуміння міжособистісних відносин і тих механізмів, які лежать в основі самих відносин. В статті презентовані засади побудови гармонійних стосунків, необхідною умовою яких є виховання християнських чеснот як рис характеру, і духовний ріст особистості.

Ключові слова: емоційний зв'язок, почуття, якості характеру, подружжя, настрої.

Актуальность темы обусловлена общественной значимостью понимания межличностных отношений и тех механизмов, которые лежат в основе самих отношений. В статье представлены принципы построения гармоничных отношений, необходимым условием которых является воспитание христианских добродетелей, как черт характера, и духовный рост личности.

Ключевые слова: эмоциональная связь, чувства, качества характера, супруги, настроение.

Actuality of this theme is conditioned by public meaningfulness of understanding of interpersonality relations and those mechanisms that are the basis of relations. The paper presents the principles of harmony, a prerequisite of which is to educate the Christian virtues as character traits, and spiritual growth of the individual.

Keywords: emotional connection, feelings, qualities of character, wife, mood.

Постановка проблеми. У наш час все більшої важливості набирає розуміння кожною людиною свого Божого покликання, яке охоплює також і взаємодію з людьми в цілому та рідними зокрема. Значну роль в процесі цієї взаємодії відіграють емоційні зв'язки, які виникають між ними. То ж цілком природними є питання:

- Чому буває так, що поступлива, урівноважена людина весь час вибирає собі в партнери людину з “поганим” характером?
- Чому чоловік реагує на невдоволення жінки холодною і відчуженою?
- Чому, якщо жінка ображена і плаче, партнер не втішає її, а сердиться на неї ще більше?
- Чому сильна, самостійна жінка раптово, полюбивши, втрачає всі свої вольові якості?
- Чому чоловік відчуває роздратування, коли жінка запевняє його, що все гаразд і її все влаштує?
- Чому дружина хвилюється і непокоїться, коли чоловік запевняє її, що “все в порядку, все під контролем”?
- Чому ми не розумію іншу людину, навіть коли впевнені, що розмовляємо однією мовою?

Об'єктом дослідження є міжособистісні відносини між людьми. *Предметом дослідження:* християнські чесноти, що гармонізують міжособистісні відносини.

Мета дослідження: визначити причинність порушень міжособистісних відносин як в сім'ї, так і в цілому у соціумі.

Для того, щоб конструктивно відповісти на поставлені вище питання, необхідно на початку розібратися

в характері зв'язку, що існує в мікросоціумі, який називається родиною. Аналіз родинних зв'язків дає розуміння причин, чому один шлюб розпадається, а інший успішно триває; чому люди часом поведуться так дивно і непередбачувано. Багато чого може пояснити так званий “ефект гойдалок”.

То ж розглянемо детально принцип дії цього ефекту. Для більшої наочності застосуємо метод активізації образного мислення. Уявіть собі дві цистерни, наповнені рідиною. Це два партнера у шлюбі. Цистерни з'єднані шлангом, за яким рідина – тобто емоції – перетікають з однієї цистерни до іншої. “Шланг”, або зв'язок, утворюється між подружжям, коханцями, родичами, колегами по роботі. Найміцнішим він є тоді, коли між партнерами існує сексуальна близькість. Чим тісніше зв'язок з іншою людиною, тим інтенсивніше обмін почуттями. Емоційний зв'язок між людьми дозволяє відчувати настрої партнера.

Як же проявляється ефект “гойдалки”? Ви відчуваєте ту емоцію, яку пригнічує партнер; і навпаки: партнер відчуває емоцію, яку ви пригнічуєте. Якщо ви заперечуєте свій гнів, партнер починає сердитися [1].

Чому марно заспокоювати партнера. Сам жест, яким ми закликаємо людини заспокоїтися (відкритою долонею вниз), як би зображує процес придушення. Мовляв, “придуши” своє почуття. Чим активніше ми пригнічуємо гнів, тим важче нам сприйняти гнів партнера, а це, у свою чергу, “заводить” його ще більше. Ось і зворотна сторона “ефекту гойдалок”. Нам важко сприйняти у партнері ті емоції, які ми пригнічуємо в собі.

“Ефект гойдалок” має місце не тільки в шлюбних стосунках, але і у родинних відносинах. Тут потрібно

сформулювати цей принцип трохи інакше: "Емоції, придушені батьками, проявляються в дітях". Діти, навіть найменші, вельми чутливі до емоційної атмосфери, яка їх оточує. Оскільки їх ще не привчили ховати свої почуття, тому вони нерідко виявляють саме ті емоції, які ховають дорослі.

Батькам здається, що деякі емоції просто необхідно ховати заради самих дітей, щоб їх захистити. Якщо пригнічувати почуття, якщо їх ховати від своїх дітей, діти все одно відчують стан батьків і лише відчують сум'яття і тривогу. Адже батьки говорять їм, що все в порядку, а вони безпомилковим чуттям відчують, що батьки незадоволені. В результаті у дитини створюється враження, що причина вашого невдоволення – вона сама. І що саме із-за неї батьки нещасні, сумні, пригнічені.

Діти, які поведуть себе вороже, бунтують, агресивні, лише дають вихід гніву, яким насичена атмосфера сім'ї. Якщо брати чи сестри сваряться і б'ються між собою, причина тому – роздратування, що нагромадилося у дорослих. Ось чому для сім'ї дуже важливо разом вирішувати проблеми, навіть якщо вони зачіпають не всю сім'ю, а когось одного з її членів. Якщо кожен буде говорити всю правду про свої почуття, обстановка в родині буде набагато здоровішою і гармонійнішою.

Розрив емоційного зв'язку. Любов закінчується не відразу. Вона гине, якщо партнери розривають те, що сполучає їх емоційний зв'язок. Як це відбувається? Ще раз повернемося до метафори з емоційними "цистернами". Уявімо, що обидва партнера пригнічують свої почуття, жоден не говорить про них всю правду. Обидва збільшують тиск у своїх "цистернах", під тиском опиняється і з'єднуючий шланг. Врешті-решт він не витримує і лопається [1].

Отже, емоційний зв'язок порушений. Пристрасть йде. Партнерам здається, що ще є кохання, але – "вже незакохані". Бракує чогось дуже істотного, а саме – почуття причетності, інтенсивності емоцій.

Багато подружніх пар у такому стані живуть роками, вважаючи, що таке життя цілком "нормальне". Цілком можливо, адже емоційне напруження ніяк не виявляється. "Ефект гойдалок" їм більше не загрожує! Але, втративши емоційне напруження, подружжя втрачають і любов, відчуття повноти життя. Їх відносини перестають розвиватися...

Чи може подружня пара, яка втратила емоційний зв'язок, воскресити справжню любов? Так, це цілком можливо. Доведеться чимало попрацювати, проявити певну рішучість і послідовність, але результат цілком реальний. Однак треба постаратися не доводити справу до розриву емоційного зв'язку. Для цього необхідно наступне:

- Усвідомити, як працюють емоційні "гойдалки".
- Навчитися розпізнавати симптоми цього ефекту.
- Не пригнічувати почуття, а вільно проявляти їх.

Як послабити "ефект гойдалок".

Зовсім позбутися від його наслідків неможливо. Така динаміка людських взаємин. Однак, людина може дізнатися про себе багато потрібної інформації, якщо буде уважно стежити за емоційним станом партнера – адже це дзеркало, в якому відображаються власні емоції. Шкоду, завдану емоційними "гойдалками", можна послабити, якщо керуватися наступними правилами поведінки:

- Не пригнічувати почуття, а вільно проявляти їх; говорити партнерові всю правду. [1]
- Якщо відчуваєте, що не подобаються слова партнера, задумайтеся і запитайте: "А може бути, що я просто не хочу подивитися на себе з цього боку?".

Відповідальності як базовий елемент структури особистості

Часто-густо ми уявляємо відповідальність в якості стояння на суді або своєї совісті, або громадському суді, або Божому. Але відповідальність починається в момент, коли ми на якусь пропозицію відповідаємо. Бог нам говорить: "Я повірив в тебе, і тому Я визвав тебе із небуття, я свою віру вклав в тебе, і тому ти створений." Як ми відповідаємо? Відповіді бувають дуже різні. В різні моменти життя тієї ж самої людини відповідь не однакова. Бувають трагічні моменти, коли людина каже: "Я тебе просив, Господи, мене створювати для того страшного, жорстокого, похмурого життя, яке випало на мою долю"? Бувають моменти зневіри, коли людина каже: "Господи навіщо ти мене створив?! Мені обіцяли радість, але чи варта та радість, яка мені дається, того, що, рік за роком, десятиріччя за десятиріччя нести тяготи життя, котрі мене пригнічують? Якщо б тільки можна було забути. Заснути, піти у небуття!" Бувають моменти, коли ми у великій радості відповідаємо Богові: "Дякую за життя"! Але чи означає це, що ми відгукнулися на віру в Бога і на поклик Його любові? [2,281]

Проте, нічого не можливо в житті без любові. І в першу чергу, любові до себе. Ми повинні любити самого себе, саме *як самого себе* (Мк 12:31). Ми повинні любити самого себе, але не ту імперичну людину, якою ми є: самолюбиву, безтолкову, погорду, а любити ту людину, яка закладена в глибинах нашого ества, як можливість, як покликання.

Самоконтроль

Щоб досягти успіху в житті, потрібно навчитися контролювати себе, виконувати прийняті на себе зобов'язання, вміти розпоряджатися часом і грошима, контролювати власні думки і слова, стримувати бажання, виховувати почуття, долати спокуси й досягати поставлених цілей.

Найбільша людина в історії, що поставила перед Собою саму важку мету, до всього іншого зайнялася підготовкою Себе до цієї місії це Ісус Христос. Він не

починав Свою місію до тих пір, поки не побував в пустелі, де Він постив протягом сорока днів і ночей. За цей час подолав спокуси сатани і таким чином здобув перемогу над Собою, необхідну для виконання Своєї місії.

Коли ми приймаємо рішення вдосконалити своє життя або досягти гідної цілі, виникає опір у вигляді сумнівів в собі, відчаю і спокуси відступити. Потрібно навчитися помірності, щоб подолати опір і рухатися вперед до наміченої мети. І велику роль в цьому відіграє самоконтроль. Наведемо перелік ключів, здатних допомогти у навчанні самоконтролю:

- *Самооцінка.* Щоб подолати сумніви, які утримують нас від досягнення мети, слід навчитися високо цінувати себе.

Якщо ви знаєте, хто ви і яку цінність уявляєте собою в очах Бога, ви почнете очікувати більшого від себе, станете більш впевнені в собі і буде значно легше контролювати себе. Ви повинні бачити в собі позитивний образ, щоб розвинути в собі непорушне почуття власної гідності.

- *Піст і молитва.* Це означає утримання від усякої їжі і пиття на певний відрізок часу.

Якщо ви будете робити це регулярно, то молитовного посту протягом доби буде достатньо. Коли ви контролюєте фізичні потреби тіла, дух буде більшою мірою налаштований на Бога. Супроводжуйте піст молитвою і просіть у Бога духовної сили для досягнення поставлених цілей. Тренуйте волю. Щоб домогтися повного самоконтролю, потрібно також тренувати свою волю. Наприклад, кожен день робіть одне або більше з вправ, запропонованих нижче:

- а) робіть що-небудь, що вам не подобається робити – приймайте холодний душ, робіть фізичні вправи або їжте здорову їжу, яка вам не подобається;
- б) робіть що-небудь важке – складну роботу, сядьте на дієту або працюйте над виконанням складної задачі, або припиніть пити каву, їсти цукерки і т.п.;
- в) поставте перед собою конкретні завдання – вставайте в половині п'ятого, виконуйте конкретні види робіт в точно визначений час і т.д.

- *Будьте непохитні.* На додаток потрібно набратися рішучості.

Постійно пам'ятайте про поставлену ціль і рішуче виконуйте все для неї. Нікому не дозволяйте відволікати або похитнути вас, або змусити витратити час. Наберіться рішучості робити те, що необхідно робити. Таким чином ви досягнете мети і оволодієте мистецтвом самоконтролю.

Безкорисливість

Безкорисливість – це готовність відмовитися від власних зручностей або переваг заради благополуччя інших людей. В істинно безкорисливому вчинку присутній елемент жертвності. Це відмова від задоволення, комфорту, переваги або матеріальної винагороди, водночас це може бути дія, яка спричиняє хвилювання або незручність заради блага когось іншого.

Існують дії, які можна порахувати безкорисливими, але насправді вони такими не є. Це, наприклад, відмова від речі, яка вам, по суті, не потрібна, або вчинок, який вам не приносить ні клопоту, ні витрат. Це можуть бути добрі справи, але безкорисливими їх назвати не можна. Добрий вчинок буває безкорисливим тоді, коли він вимагає самовіддачі або жертви.

Безкорисливість відрізняється від милосердя в наступному: милосердя продиктоване почуттям любові і турботи про інших людей, і це почуття спонукає нас діяти в потрібний момент. Безкорисливість не обов'язково продиктоване любов'ю. Воно може бути чесною, яку людина визнає як свого роду моральний борг або принцип, якого вона дотримується.

Милосердя

Милосердя – це найвища, найшляхетніша і найпотужніша форма любові і турботи, яку ми проявляємо до інших людей. Воно не має меж і доступно представникові будь-якої нації, релігії і культури. У милосерді відображається чиста любов нашого небесного Отця до кожного з нас. Милосердя – головна мета кожного істинного християнина і тих, хто щиро шукає Бога. Милосердя спонукає нас служити нужденним. Однак служіння не завжди продиктоване почуттям милосердя. Люди можуть служити з почуття обов'язку. Тоді таке служіння не можна назвати справами милосердя. Апостол Павло пояснив це в Першому посланні до Коринтян (13:3): “І якщо я роздам усі маєтки свої, і коли я віддам своє тіло на спалення, та любови [в оригіналі: милосердя] не маю, не має мені користі”.

Три ключі милосердя:

- *Снівчуття.*

Навчіться цінувати людське життя. Кожна людина – це дитя Боже, наділена високою вартістю. Коли ви бачите іншу людину в депресії, зневірі або в стражданнях, проявіть любов до неї і подбайте про її добробут. Таке почуття співчуття змусить вас зробити все заради блага цієї людини. Це і є справи милосердя.

- *Розуміння потреб інших людей.*

З'ясуйте, чого реально потребують інші люди. Немає ніякої заслуги в тому, щоб давати людям або служити їм тим, що їм не потрібно, не задовольняючи в той же час їх реальні потреби. Таким же чином з'ясуйте, коли їм потрібна допомога. Не полишайте їх у час, коли вони так потребують підтримки.

- *Жертва.*

Коли людина опиняється в кризовій ситуації, їй може знадобитися ваша особиста жертва. Часто людина не може чекати, тому допомогу їй потрібно надати вчасно. Може бути, що для цього вам буде потрібно припинити роботу і перебудувати свій розклад. Але пам'ятайте: служіння іншим людям практично завжди пов'язане з особистими незручностями.

Найбільший ворог милосердя – наш егоїзм, занадто велика зосередженість на самих собі і своєму власному.

Смирненість

Смирненість – це свобода від гордості або зарозумілості. Смирненна людина усвідомлює свої чесноти, талант і переваги, але розуміє свої слабкості, помилки і обмеження. Вона не величається, але і не знищує себе. Вона оцінює себе правильно.

Коли ви невинні, ви не думаєте, що ви кращі, розумніші або щасливіші за інших людей. Ви можете бути кращим в одному, але гірші в іншому. І хоча у вас можуть бути здібності, таланти і досягнення, якими ви чесно можете пишатися, проте, поки що ви не той, яким можете або повинні бути. Кожній людині завжди є чому повчитися або виправити що в собі.

Наш Спаситель показав нам досконалий приклад смиренності. Він був обраним і безгрішним Сином Божим і подолав всі спокуси, але жив серед людей, і їв з грішниками. Його учні поклонялися Йому, але Він не величався над ними, не демонстрував Свою перевагу. Більш того, у великому смиренні Він схилився перед ними, омив їм ноги і витер їх рушником, що ним був підперезаний. Цим жестом Він показав, що насправді означає смиренність.

Коли ви порівнюєте себе з іншими людьми, які, як вам здається, не намагаються жити святим життям, у вас виникає спокуса відчути свою перевагу. Досить важко в такій ситуації проявити смиренність.

Щоб подолати подібні тенденції, нагадайте собі, що ви не можете судити про гідності інших людей або свої власні. Інші можуть здатися вам слабкими або безвідповідальними, але вони можуть бути гідними людьми. У них можуть бути приховані якості, які не видні на поверхні, або ще не були випробувані на практиці. Подумайте про їхнє минуле. Можливо, вони не бачили в батьківській родині гідного прикладу для наслідування або не отримали правильного виховання. Якщо б у них були такі ж можливості, як у вас, можливо вони стали б кращими за вас.

Бог категорично засуджує гордість. Ми читаємо в Притчах (6:16-19): "Ось сім ненавидить Господь, а ці сім то гидота душі Його: очі пишні; брехливий язик; і руки, що кров неповинну ллють; серце, що плекає злочинні думки, злі задуми; ноги, які швидко біжать на лихе; брехливий, що брехні роздмухує; і хто розсіває сварки між братів". Цікаво відзначити, що Бог називає гордість огидою поряд з брехнею, злими задумами і навіть вбивством.

Чи знаєте ви, що смиренність може зцілити схильність до засудження та критичний настрої?

Коли ми змиряємося перед Богом, коли усвідомлюємо свою людську слабкість і недосконалість, вже не відчуваємо бажання критикувати інших людей і постійно нагадуємо собі, що хоча їх недоліки можуть бути досить серйозними, ці люди можуть цілком перевершувати нас в якихось інших аспектах життя. Ми набагато більше схожі один на одного, ніж ми це зауважуємо. Справжнє смиренність характеризується терпінням, прощенням, прийняттям і вдячністю.

Справжня смиренність – один з найважливіших елементів гідного характеру. Всі істинно великі люди були смиреними і скромними особистостями, незважаючи на своє становище або видатні дари.

Вони бачили себе у дійсному світі, визнавали свою велич і в той же час усвідомлювали свої слабкості і обмеження. Ніхто не може бути настільки великим або благим, щоб не мати потреби у смиренні.

Відповідальність

Відповідальність означає прийняття на себе зобов'язань з готовністю тримати звіт за виконану роботу. Людина або володіє почуттям відповідальності, або ні. Це добродісна риса його характеру, один з його моральних принципів.

Старанність

"Все, що у силі буде чинити рука твоя, теє роби" (Проповідник 9:10).

Старанність означає наполегливість або прагнення робити справи ретельно і старанно, тобто якісну працю. Протилежністю цієї якості можна назвати лінь, недбалість та байдужість.

Є небезпека робити рівно стільки, скільки потрібно по-мінімуму і не більше. Тому намагайтеся робити все як можна старанніше. Саме старанність приносить у ваше життя успіх і радість.

Терпіння

Терпіння означає здатність переносити труднощі або біль без скарг, готовність винести всі тяготи і стресові ситуації зі спокійною стійкістю. Найчастіше ми маємо справу з:

- 1). терпінням у відносинах з людьми;
- 2). терпінням у виконанні своїх обов'язків;
- 3). стриманістю в бажаннях.

Щоб досягти певної мети або задовольнити бажання, також потрібне терпіння. Потрібно багато терпіння, щоб економити, планувати або жертвувати ніж-то заради довгострокової мети. Мудрі ті люди, які мають терпіння чекати.

Вчіться терпінню, роздумуючи про створення людства, створення великих кафедральних соборів, скульптур, картин, музичних і літературних творів, енциклопедій і словників. У працях людей минулого нам залишено багату спадщину. Сьогодні ми можемо бачити великі мости, складні системи шосейних доріг, сучасні технології і досягнення науки, що здатні приголомшити своєю грандіозністю. Все це постає у великому терпінні.

Вчіться терпінню, спостерігаючи за тим, як природа досягає своїх цілей. У вапнякових скелях можна побачити химерної форми сталактити, створені крапельками води, яка стікала зі стелі протягом століть. Скільки часу потрібно для того, щоб виріс дуб або гігантських розмірів сосна?

У житті кожної людини бувають розчарування, періоди зневіри і навіть горя. Завжди пам'ятайте, що

ви не самотні. Кожна людина переживає похмурі дні. Наберіться терпіння, дайте цього часу пройти і сподівайтесь, що скоро прийдуть сонячні дні.

Моральна стійкість

Моральна стійкість – це рішучість робити те, що правильно, навіть у тому випадку, якщо це рішення викликає неприємні або болючі наслідки, наприклад: критику, приниження, втрату друзів, грошей, положення і навіть нанесення тілесних ушкоджень. Одна справа погодитися з моральними принципами, і зовсім інше – бути стійким у здійсненні цих принципів у практичному житті. Нам потрібна моральна стійкість в наступних сферах:

1). *Моральні стандарти і цілі.* Вірність принципам і цілям часто вимагає від нас моральної стійкості.

Одним з чудових прикладів моральної стійкості може послужити Йосип, якого брати продали в Єгипет (як про це розповідається в Біблії). Відірваний від рідної домівки у віці сімнадцяти років, він потрапив у рабство до єгиптян. Завдяки ретельності та вірності він став у будинку Потіфара головним управителем. Але коли дружина господаря стала спокушати його, він не побоявся пожертвувати її прихильністю, і йому вистачило моральної стійкості відхилити її пропозицію. У результаті він потрапив до в'язниці.

2). *Захист своїх переконань.* Моральна принципівість може також знадобитися для захисту власних переконань, особливо якщо вони непопулярні або суперечать думці інших людей. Мова може йти про релігію, політичні погляди, підхід до виховання тощо. Ми всі знаємо, як ранні християни твердо стояли на своїх переконаннях перед обличчям жорстоких переслідувань і навіть смерті. Людство завжди боролось і гинуло, захищаючи високі ідеали та принципи.

3). *Захист скривджених.* Потрібно мати моральну сміливість, щоб заступитися за добре ім'я обвинуваченого.

4). *Визнавати власні помилки.*

Чесність

Для успішного і високоморального життя виключно важливою якістю є чесність. Практично всіх нас з дитинства вчили основним нормам чесності. То ж ми добре знаємо, що не можна красти, обманувати і обмовляти. Однак навіть якщо ми не порушуємо ці

заборони, нас не можна назвати чесними людьми, оскільки при цьому ми можемо порушувати тонкі моральні вимоги.

Цнотливість

Цнотливість означає сексуальну чистоту, відмову вступати в будь-які інтимні відносини поза законним шлюбом, небажання мати нечисті думки або чинити нечесно. У наш час є чимало людей, які стверджують, що немає нічого поганого в сексуальній аморальності коли на її прояви мають добровільну волю та згоду обидва дорослих партнери. Вони звинувачують суспільство в тому, що воно намагається викликати у них відчуття провини, і вимагають визнання їх гріховні практики за норму, щоб полегшити біль скривдженої совісті. Вони ігнорують шкоду, яку вони тим самим завдають і собі, і суспільству.

Берегти одне одного

Ми маємо берегти одне одного, як Божа Матір берегла Спасителя, коли Він лежав в яслах. Захищати так, як Вона Його захищала, коли Він був дитиною. То ж наше наслідування полягає в тому, щоб ми вчилися в любові приймати того, кого довірив нам Бог. Розуміти, що саме ми представляємо цю людину Творцеві. То ж, щоб це представлення було гідним необхідно навчитися любити цю людину жертвовно. Не даремно Євангеліє дає нам розуміння, що ні у кого не має більшої любові, ніж у того, хто своє життя готовий віддати за кохану людину (Ин 15:13) "Життя віддати" означає бути готовим пожертвувати всім, для того, щоб жив той кого ми кохаємо[2, с.282]. У нас повинно померти все, що заважає нам стати образом Божим у славі, у всій красі, до якої ми покликані.

Висновок. В основі гармонійного розвитку міжособистісних стосунків лежать християнські чесноти і, в першу чергу, такі як: відповідальність, старанність, терпіння, відповідальність, цнотливість, чесність, моральна стійкість тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анжелис Б. де секреты семейного счастья/Барбара де Анжелис; [пер. с фук/ “/”/ Вороновой]. М.: эскмо, 2012. – 448с. С.131-152.
2. Митрополит Сурожский Антоний. Труды.М.: “Практика”, 2002.-1080с., 51 илл.