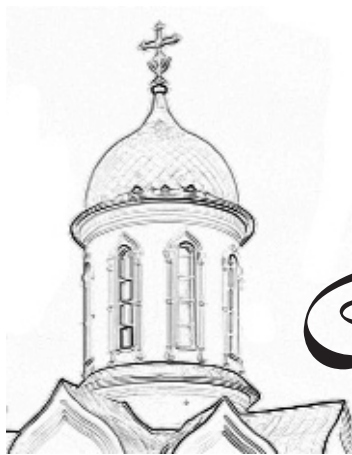




Приходская газета храма
во имя святых первоверховных апостолов Петра и Павла
www.pavla-petra-hram.ru

№ 47 февраль 2019

Петропавловский листок

По благословению Митрополита Саратовского и Вольского ЛОНГИНА

Семья — для любви, а не для мучений



стр. 4–6

Приходская ЖИЗНЬ

Праздник для тех,
кому одиноко

стр. 3

Опрос

Сталкивались ли вы
с домашним
насилием?

стр. 7

Приходской психолог

Самопознание — ключ
ко всем нестроениям

стр. 8–10

Праздник для тех, кому бывает одиноко

27 января воспитанники клуба «Патриот», действующего при Петропавловском храме, посетили социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Возвращение» (Ленинский филиал). В это учреждение попадают дети из семей, которые переживают сложные, кризисные времена. Ребята живут в приюте, пока их дальнейшая судьба не определится. Это очень непросто — оказаться вдруг без родителей, друзей, привычно-



го окружения. И любая поддержка для них очень важна. «Патриотовцы» под руководством Марии Алексеевны Ковалевой и при участии родителей подготовили спектакль «Пиноккио». Это история деревянного мальчика, у которого вместо головы и сердца, казалось, была деревяшка. Но Пиноккио сумел отли-



чить настоящее от подделки, научился любить своих близких и заботиться о них и, наконец, стал настоящим живым мальчиком. Воспитанникам центра спектакль очень понравился. История мальчика, который сумел пережить трудности и не потерять доверия к людям, оказалась им близка. После представления гости вручили детям подарки. На средства, собранные при участии волонтерского общества «Хорошие люди», действующего при нашем храме, фитнес-клуба «ГТО» на Набережной, фитнес-клуба «ГТО» в ДЦ «Международный», были приобретены книги каждому из 40 подопечных приюта. Также была сформирована и передана аптечка с набором необходимых медикаментов на общую сумму свыше 7500 рублей.

Беседа о молитве

14 февраля прошла встреча приходского клуба «Бабушки-старушки». Очередное занятие, которое провела монахиня Евфросиния (Морозова), было посвящено толкованию молитв. Были рассмотрены хвалебная молитва Господу Богу, молитва мытаря, молитва Господу Иисусу Христу, молитва Святому Духу, «Трисвятое», словословие Пресвятой Троице, молитва Пресвятой Троице, молитва Господня. Встречи клуба проходят, как правило, по четвергам в 10:00 в помещении воскресной школы. Об очередных встречах можно узнавать по телефону: 8-987-337-30-14.

Школа пения и чтения приглашает на занятия

Приглашаются все желающие обучаться церковному пению и чтению. Занятия проводятся в помещении цокольного этажа храма. Все занятия — бесплатны!

График занятий:

Понедельник: 18.00–19.00 — спевка нового любительского хора № 2.

Понедельник: 18.30–19.30 — спевка любительского хора № 1.

Среда: 18.00–18.40 — церковнославянский язык, чтение.

Среда: 19.00–19.40 — церковный устав.

Пятница: 17.00 — вечернее богослужение; любительский хор № 1.

Пятница: 18.30–19.30 — вокал; любительский хор № 1.

Суббота: 8.00 — Литургия, молебен, панихида; любительский хор № 1.

Добровольцы посетили больных

Добровольцы общества «Хорошие люди», действующего при Петропавловском храме, посетили Городскую клиническую больницу № 6. 7 февраля волонтеры — прихожанки нашего храма — помогли желающим в подопечных отделениях подготовиться к таинствам Исповеди и Причастия. Мама пациента из другого отделения попросила уделить внимание и ее сыну, который находится в тяжелом состоянии после перенесенной травмы. У молодого мужчины затруднена речь, поэтому добровольцы довольно долго беседовали с ним и его мамой.

9 февраля болеющих людей посетил священник Сергей Лобанов, настоятель Трехсвятительского храма города Саратова. Отец Сергей исповедовал четверых и причастил троих пациентов больницы, среди которых был и молодой человек, о котором мы рассказали выше.

Добровольцы также подарили тем, кто попросил, Святое Евангелие.

Желающие стать волонтерами и присоединиться к этому благу служению могут сделать это, позвонив по телефону: 8-917-306-86-67 (координатор Марина Мракина).

Детский хор пел за Божественной литургией

3 февраля детский хор Петропавловского храма пел за ранней Божественной литургией. Под управлением регента Татьяны Владимировны Стеценко мальчики и девочки исполнили ектении, песнопение «Единородный Сыне», Херувимскую песнь. Юные прихожане также прочитали часы и благодарственные молитвы по Святом Причащении.

Записаться на прослушивание и уточнить расписание занятий хора можно по телефону: 8-960-351-22-94 (педагог регент Татьяна Владимировна Стеценко).

Бал как способ привлечь внимание к проблеме

4 февраля координатор и участник группы волонтеров Петропавловского храма, посещающих детское отделение онкогематологии Клиники гематологии и профпатологии СГМУ, присутствовали на благотворительном балу «Спешите делать добро». Бал был организован Саратовской региональной общественной организацией помощи больным онкологическими заболеваниями «Жизнь» (председатель правления Биюн Наталия Викторовна) и ассоциацией онкологических пациентов «Здравствуй!». Событие было приурочено к Всемирному дню борьбы

против рака, который отмечается 4 февраля. Цели мероприятия: привлечь внимание на проблемы, возникающие у людей с онкологическими заболеваниями и их близких, поддержать этих людей, дать им понять, что любое заболевание можно и нужно попытаться вылечить. Со сцены Саратовского академического театра оперы и балета звучали слова благодарности в адрес врачей, младшего медицинского персонала, благотворителей, волонтеров и всех, кто словом или делом помогает жить людям, имеющим этот тяжелый недуг. Мероприятие планируется сделать ежегодным.

Узнать о жизни последнего царя

17 февраля преподаватели, родители и воспитанники средней и старшей групп воскресной школы Петропавловского храма побывали в историческом парке «Россия — моя история». Для посещения была выбрана мультимедийная выставка «Романовы 1613–1917».

Содержательная экскурсия завершилась просмотром фильма о самых значимых событиях и итогах правления последнего из династии Романовых царя Николая II. Заключительными стали кадры, посвященные мученической смерти царской семьи.

В этом учебном году планируется также посещение экспозиции «Россия в XX веке».

Состоялась экскурсия по Петропавловскому храму

16 февраля состоялась экскурсия по Петропавловскому храму для прихожан и участников саратовского проекта «Некраеведы». Экскурсия прошла по инициативе координатора проекта Юлии Пиуновой. Священник Василий Куценко рассказал об устройстве и символике иконостаса, о старинных и редких образах, украшающих храм, о святых, изображенных на иконах.



КТО СИЛЬНЕЕ?

Что делать православному христианину, если он столкнулся с домашним насилием? «Смириться... Молча нести свой крест... Господь терпел и нам велел...» — подобные ответы не редкость в среде верующих. Но являются ли они верными? Как относиться к проявлению жестокости со стороны самых близких? Можно ли считать насильственными действиями моральное унижение в семье? И можно ли, наконец, предотвратить насилие? Об этом рассуждает настоятель Петропавловского храма игумен НЕКТАРИЙ (Морозов).

Непротивление злу — зло

Домашнее насилие, к сожалению, одна из болезней современного общества. Как ни странно, разразившаяся недавно в ответ на высказывания одного известного священника интернет-дискуссия показала, что немало мужчин и даже женщин считают жестокие действия в отношении супруги в ряде случаев правильными. «А как еще ее воспитать? — говорят они. — А как еще не потерять в себе настоящего мужчину и не сделаться подкаблучником?» С моей точки зрения, такого рода взгляды высказывают совершенно несостоятельные внутренне мужчины и женщины, потому что только несостоятельный человек может считать, что можно воспитать другого человека посредством физического воздействия. А то, что поддерживающих такой способ общения в семье немало, свидетельствует о том, что в нашем обществе огромное количество надломленных и не живущих полноценной жизнью людей, не понимающих вообще, на ка-

ких основаниях должны строиться человеческие отношения.

К тому же общество на сегодняшний день не имеет полноценных и правильных механизмов для того, чтобы бороться с этой болезнью. Я имею в виду не возможность юридически наказать человека, который избивает свою жену, — такая возможность на самом деле есть, если страдающая супруга проявляет свою волю, пишет заявление и от этого заявления потом не отказывается. Но нет механизма, который мог бы позволить обществу каким-то образом вмешаться в происходящее. Ведь очень часто женщину, над которой издевается муж, просто парализует страх и неуверенность в себе: либо некуда идти, либо не на что жить с двумя, тремя или четырьмя детьми, либо она просто так боится остаться одна, что готова терпеть побои и унижения. В этом случае даже прибывший по вызову равнодушных соседей наряд полиции не сможет ничего сделать, наткнувшись на нежелание потерпевшей



общаться с органами правопорядка. А возможно, что полиция и выезжать не будет до тех пор, пока не случится, не дай Бог, какая-нибудь трагедия.

Если в ситуации домашнего насилия оказываются люди верующие, они нередко искренне считают, что христианин должен не только терпеливо сносить обиды и поношения, но и смиряться перед побоями. Более того, Священным Писанием умудряются оправдывать свое поведение и сами домашние тираны, — как ни странно, таковые попадают и среди воцерковленных. Хотя я бы не стал говорить, что оправдание семейного насилия присуще исключительно православным. Большинство людей в принципе пытается найти для своих пороков, грехов, патологических наклонностей самые различные оправдания. Если такой человек будет мусульманином, он найдет

основания для своей позиции в исламе, если христианином — то в христианстве... Но все эти основания будут, конечно, ложными. Нельзя ссылаться на апостола Павла, который говорит о том, что жена должна бояться своего мужа (см.: Еф. 5, 33), и совершенно при этом игнорировать всё прочее, что он говорит о браке. Например, то, что никто не ненавидит плоть свою, но греет и питает ее, а жена — это единое целое с мужем, поэтому к ней надо относиться, как к своей плоти (см.: Еф. 5, 29–31). Нигде в Священном Писании мы не найдем основания для того, чтобы можно было домашнее насилие оправдать.

Терпеть и смиряться в данном случае будет вовсе не похристиански. Такое непотворение злу приводит к еще большему злу. Если человека вовремя поставить на место, то, возможно, он не совершит каких-то более тяжких деяний. Если же ему потакать и позволять делать то, что он делает, то со временем, скорее всего, это перерастет в серьезную патологию. Не встречая противодействия, такой человек способен превратиться в садиста, который просто получает удовольствие от насилия и не может им насытиться: он избьет один раз, другой, третий, затем нанесет какие-то увечья, а в какой-то момент, может быть, действительно убьет. Кроме того, если в семье есть дети, то они, видя, как папа бьет маму, а та его боится, естественно, сами вырастают с массой страхов, озлобленными, сломанными.



И можно себе представить, каким выходит ребенок из такой семьи. А ведь еще, когда папа бьет маму, он бьет, как правило, и детей. И мама, особенно если она христианка, не имеет права этому потакать и должна это остановить во что бы то ни стало.

Можно ли считать проявлением домашнего насилия моральное унижение, какое-то намеренное воздействие на психику, запугивание? Да. И всё это тоже относится к области патологии — может быть, еще более тяжелой и извращенной, нежели склонность к физическим издевательствам. Как с этим быть? Безусловно, люди, прежде чем вступать в брак, должны друг друга по-настоящему хорошо узнать, тогда, с большой долей вероятности, рядом с нами не окажется человек просто-напросто душевнобольной. Но если уж так произошло, что мы связали свою жизнь с тем, кого не успели узнать, и в се-

мье начинается то, о чем мы говорим, то, безусловно, этому надо противостоять очень и очень твердо. Посторонние не станут терпеть таких проявлений, а близкие терпят, потому что любят, зависят, считают это долгом. И человек, вполне способный держать себя в рамках в обществе, может из-за этого непотворения настолько распоясаться в обращении с домашними, что начнет терять границы и превращаться в зверя.

Сильный-слабый домашний тиран

В основе любых проявлений домашнего насилия лежит некая элементарная возможность сильного унижать слабого, и чем общество несовершеннее, тем в большей степени это притеснение слабого сильным проявляется. Но сила и слабость здесь — понятия достаточно условные: по-настоящему сильный мужчина — силен

Окончание на стр. 6

Окончание.
Начало на стр. 4

и внутренне, поэтому он никогда не будет обижать женщину, не говоря уже о том, чтобы ее бить. Поэтому каждый раз, когда мы сталкиваемся с домашним тираном, он на поверку оказывается человеком надломленным, мучимым какими-то фобиями, комплексами, и за эту свою ущербность он отыгрывается на своей жене. Как правило, перед реальной угрозой и силой такой человек просто пасует, поэтому противостоять ему возможно.

Говоря это, я полностью отдаю себе отчет в том, что часто, когда женщина пытается тиранию остановить, она сталкивается с еще большим ожесточением. Нужно ли в таком случае продолжать предпринимать какие-то попытки или единственный выход — уйти? Здесь каждый раз надо смотреть по ситуации, ведь невозможно всё подогнать под какой-то один алгоритм действий.

Иногда бывает так, что муж допускает насилие по отношению к жене, но при этом в глубине души ее любит и от нее внутренне зависит. То, что с ним происходит, — выплеск истерики, отчаяния, слабости. Тогда, безусловно, у нее есть много способов на него воздействовать и заставить его прекратить вести себя подобным образом. А может быть иначе: муж жену не любит и просто пользуется тем, что рядом с ним находится существо беззащитное, зависимое, на котором он может

вымещать все свои обиды, реализовывать все свои претензии по отношению к этому миру, коего он сам боится и считает враждебным и давящим. В этом случае очень трудно что-то противопоставить и каким-то образом на супруга воздействовать. Скорее всего, единственный способ — это его оставить, пока не дошло до какого-то преступления. На жену не возложен долг стать мученицей или позволить превратить себя в инвалида.

Другое дело, что у жертв домашнего насилия бывает поработана воля, им оказывается сложно начать действовать. Но надо все-таки искать в себе силы, возвращать их и вырываться из этой пропасти. В конце концов, мы живем в стране, в которой есть законы, в которой есть органы власти, — я считаю, в некоторых случаях будет совершенно оправданно, пригласив наряд полиции, написать заявление и наказать мужа за то, что он делает.

«Да за что его любить? Это же ничтожество...»

Жертвами домашнего насилия становятся не только женщины, но и мужчины. И если семей, где жены бьют своих мужей, относительно немного, то семьи, в которых женщина мужчину каким-то другим способом унижает и даже уничтожает, можно найти без труда. И муж оказывается совершенно сломленным.

Хочу привести случай из своей священнической практики. Муж постоянно обижал жену, я пригласил их обоих для бе-

седы. Он в разговоре проявлял какие-то признаки раскаяния, и я наконец спросил его: «Все-таки объясните мне, в чем причина? Чего Вы хотите от своей жены?». Он ответил: «Мне очень хочется, чтобы она меня любила». И тут раздается жесткий ответ жены: «Любить? Да за что его любить? Это же ничтожество!». И вот тут я понял, что в их семье человеком, который регулярно кого-то держит под прессом и издевается, является жена, а не муж. А он от своей слабости и безысходности какие-то критические ситуации доводит до рукоприкладства, хотя на самом деле каждый раз она его провоцирует. И более того, каждый раз она оказывается правой в своих собственных глазах и в глазах других и выходит победителем.

И последнее, что хотелось бы сказать. Если христианин становится свидетелем насилия в чьей-то семье, оставаться в стороне он, безусловно, не должен. Но единого рецепта здесь нет. Если мы решаемся войти в какую-то ситуацию, нужно быть готовыми к тому, что и тиран, и жертва могут вдруг переключиться с кулаками на нас, что нас могут обвинить в попытке применения силы и нам самим придется отвечать перед полицией. В любом случае надо пытаться с людьми разговаривать и убеждать их оставить это безумство и, конечно, пользоваться теми законными методами, которые на сегодняшний день у нас, повторюсь, все-таки есть.

Подготовила
Инна САМОХИНА

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ — ВЫХОД ЕСТЬ?

Уважаемые прихожане, центр психологической помощи «Надежда», действующий при Петропавловском храме города Саратова по благословению настоятеля игумена Нектария (Морозова), объявляет о начале исследовательской работы по изучению такого явления, как домашнее насилие в семьях верующих людей. Цель данной работы специалисты «Надежды» видят в выявлении искаженных представлений верующих людей о том, какими должны быть взаимоотношения в православной семье, и анализе связанных с этим последствий. По итогам исследования, которое будет включать в себя опросы и индивидуальную консультационную работу с пострадавшими от семейного насилия, планируется создание программы психологической реабилитации жертв домашнего насилия, которая в дальнейшем будет реализовываться в центре психологической помощи «Надежда». В связи с этим мы проводим в нашем храме опрос на тему «Домашнее насилие — выход есть?». Просим вас ответить на вопросы анкеты и оставить опросные листы в свечной лавке храма. Спасибо за участие!

1. Ваш пол
2. Ваш возраст
3. Семейное положение
4. Кто в Вашей семье считает себя христианином?
 - а) оба супруга
 - б) муж
 - в) жена
 - г) родители
5. Сталкивались ли Вы сами или Ваши близкие (знакомые) с ситуациями домашнего насилия?
6. Что, по Вашему мнению, является примерами домашнего насилия (можно отметить несколько вариантов ответа)?
 - а) рукоприкладство
 - б) оскорбления



в) критика внешности, умственных способностей, реализации в профессиональной сфере, домашних делах и воспитании детей

г) тотальный контроль (просмотр личных сообщений в телефоне, почте, постоянные звонки, требования отчетов о передвижении, требование отчета в трате денежных средств)

д) изоляция от друзей и родных

е) постоянные подозрения в измене при отсутствии фактической неверности

ж) финансовые ограничения (в том числе запрет или ограничения на заработок)

з) принуждение к телесной близости, в том числе извращенной

и) газлайтинг (форма эмоционального насилия, при помощи которой жертву убеждают, что она сходит с ума)

к) измены

л) принуждение к контрацепции или рождению детей

м) перенос вины на партнера

н) угрозы, запугивания

7. Какой путь выхода из ситуации домашнего насилия Вы видите?

а) терпеть и смиряться, поскольку каждый христианин должен нести свой крест

б) разрывать отношения, поскольку полноценная жизнь в такой ситуации невозможна

в) работа с психологом, направленная на внутренние изменения жертвы, которые позволят выстроить отношения на здоровой основе

СЕРЬЕЗНАЯ РАБОТА УМА И ДУШИ

«Я в тупике! Не знаю, что делать...», «Мне никто не сможет помочь...», «Кому это нужно — разбираться в моих проблемах?!», «Зачем мне психолог, есть же священник?!», «Молись, причащайся — все остальное от лукавого!», «Психолог нужен только тем, кто не знает Бога и в храм не ходит», «А где я найду психолога, который не станет мне что-то антихристианское навязывать?» — подобные вопросы и недоумения наверняка знакомы многим. Вместе с тем священники сами то и дело говорят о том, что духовное окормление и психологическая помощь — это далеко не одно и то же. Они являются вещами взаимодополняющими, а не взаимозаменяемыми. Особенно если психолог православный. Да, такое сегодня тоже бывает и, кстати, получает на русских приходах все большее распространение. Например, при нашем храме с августа прошлого года действует центр психологической помощи «Надежда». О том, кто становится православным психологом, чем он отличается от обычного и как происходит процесс психологической работы, мы поговорили со специалистом «Надежды» Тамарой Юрьевной ПЕНКИНОЙ.

— Тамара Юрьевна, расскажите о своем пути к профессии психолога.

— С психологией я познакомилась впервые в 14 лет, когда получала среднее специальное музыкальное образование в музыкальном училище имени В.В. Ковалева в Вольске. У нас был в учебной программе предмет «Основы психологии». В основном это было знакомство с когнитивными процессами: память, внимание, мышление и т. д. Плюс специфика музыкальной психологии. Например, многие, говоря «музыкальный слух», не знают, что это на самом деле память. Вторым важным фактором стало рождение сына, когда достаточно распространенный у женщин страх

навредить ребенку подтолкнул искать материалы об особенностях детского восприятия, процессах взросления, когда я стала ярко чувствовать дискомфорт, если рядом родители совершали со своими детьми какие-то травмирующие их действия. Ну и, наконец, последней каплей стал мой кризис личности, когда я неожиданно для себя при видимом посторонним благополучии почувствовала себя очень плохо, от меня стал ускользать смысл всего происходящего в моей жизни. Тогда и захотелось понять: по каким законам функционирует психика человека и как ему можно помочь. Получение классического психологического образования в Волгоградском университете

в этом помогло. А желание лечить людей, помогать им было с детства, и, видимо, это наследственное — многие родственники, включая маму, были медиками.

— Чем отличается православный психолог от обычного?

— В моем понимании православный психолог так или иначе помогает человеку разобраться в своих отношениях с Богом. Для меня это беседы о чувствах. Многие люди боятся Бога (я здесь вижу проекцию отношений со своими же родителями — если у человека был карающий, отвергающий отец, чаще всего и Бога он воспринимает так же). И важно, чтобы человек хотя бы заметил это. Еще одна часто встречающаяся проблема — запрет на чувство или отказ от него. Особенно это касается чувств «плохих», таких как гнев, страх. Вместо того чтобы разобраться, откуда произрастает то или иное чувство, понять, о чем оно сигнализирует, человек пытается просто его отвергнуть, всячески подавить. А все мы знаем, что действие рождает противодействие, и любая попытка просто заглушить ощущения и чувства вызывает в психике нарастающее напряжение, которое может вызвать весьма негативные последствия

вплоть до заболевания... Мы говорим с клиентами на сеансах о том, что и чувства созданы вместе с самим человеком, что они даны нам не просто так. И нужно уметь с ними правильно обращаться. Порой люди путают некоторые понятия, такие как гордость и гордыня, грусть и уныние, и после того как в диалоге мы ставим всё на свои места, человеку проще приблизиться к самому себе, а через обретенный душевный мир и покой он продолжает путь к Богу уже совсем в ином качестве, и само богообщение становится другим.

Еще добавлю, что в работе православный психолог учитывает знания об устройении человека, основанные на христианской антропологии, учении о страстях. Именно эти знания позволяют пойти в исследовании души дальше, чем это может светская психология, чьи возможности все-таки ограничены.

— Кто в основном обращается к Вам за помощью? Верующие — неверующие, мужчины — женщины?

— В моей практике сложилось так, что приходят люди обоого пола, разного возраста, вероисповедания и степени воцерковленности. Очень рада, что приходят мужчины. Распространено убеждение, что просит помощи лишь слабый человек. Оно ложное, и следование ему заводит человека в тупик. На мой же взгляд (как и моих коллег), сильный человек тот, кто имеет мужество



и ищет любой способ продолжить путь самопознания и совершенствования. А беседа с психологом — это не просто разговор, не поглаживание по голове и предоставление жилетки для слез. Это, в первую очередь, серьезная работа ума и души! Это приобретение новых знаний, которые для правильного восприятия жизни так же важны, как законы физики для понимания, как устроен наш физический мир.

— Как происходит процесс психологической работы? Бывает ли достаточно одного посещения, одной консультации или всегда нужно настаивать на длительную работу?

— Всё очень индивидуально. Есть люди, которые приходят для того, чтобы, как

я говорю, проверить точность маршрута. Чаще всего они уже прошли какой-то кризис самостоятельно, нашли стратегию дальнейших действий и хотят одного: подтверждения, что они на правильном пути. Часто они в начале сессии даже не могут сформулировать запрос, а в конце говорят: «Да, похоже, я пришла (пришел) просто убедиться». И это тоже очень важно! Порой окружение заставляет нас сомневаться в правильности наших действий, и мы, прислушиваясь к нему, сами начинаем сомневаться в себе, в истинности своих ощущений, чувств и умозаключений. И тогда возникает внутренний конфликт, который уходит после беседы со специалистом. Ведь тогда мы разбираем еще и такой аспект, как

Окончание на стр. 10

Окончание.
Начало на стр. 8

«зачем и почему ваш близкий круг заставляет вас усомниться в решении? Где ваше чувство, а где их?». Есть еще категория людей, которые принимают решение, что справятся сами либо что дальше им нужен кто-то другой: юрист, врач, духовник... Но бывает, что для того, чтобы человек выпутался из клубка своих жизненных проблем, требуется долгий, кропотливый труд, в котором будет и процесс самоопределения и самоидентификации личности, и работа с детскими травмами и деструктивными убеждениями, и телесно-ориентированная терапия, и многое другое. Всё зависит от того, чего человек хочет, какие задачи он ставит перед специалистом, и от степени тяжести проблем.

— Что для Вас самое сложное в работе?

— Лично мне как начинающему специалисту не хватает инструментов. Методов в психологической работе очень много, к каждому случаю подходит свой. Сейчас я учусь гештальт-подходу (выстраивание контакта в ситуации «здесь и сейчас»), освоила метафорические ассоциативные карты, применяю элементы психодрамы, сказкотерапии, как музыкант работаю с голосом как каналом выражения чувств, но это лишь малая часть того, что есть в репертуаре психологического кон-

сультирования. И конечно, как у любого психолога, бывают сложности в работе с сопротивлением клиента, когда он уходит от очевидных фактов и нужно быстро менять стратегию, чтобы суметь ему это открыть. Хотя это даже не сложности, скорее закономерные рабочие процессы, и они больше являются вызовом, нежели препятствием.

— Какие перспективы Вы видите в развитии центра «Надежда»?

— Есть ряд идей для реализации. Помимо индивидуальных консультаций хотелось бы периодически проводить образовательные лекции, на которых люди смогли бы получить ответы на интересующие их вопросы из сферы психологии отношений, например. Есть планы начать работу в группах по разным направлениям. Группа — это особый формат психологического взаимодействия со своими законами и правилами, где помимо проработки какой-то проблемы можно выйти на такую тему, которая долгое время являлась для человека так называемым слепым пятном. Есть планы делать выездные тренинги — еще одна групповая форма, когда психолог помогает проработать запрос группы вне привычной среды обитания, чаще всего такие мероприятия проводятся на природе, что также несет оздоравливающий эффект, усиливая действие психотерапевтической работы. Вообще,

хотелось бы, чтобы люди больше знали о законах, по которым функционирует психика, лучше понимали себя и мотивы своих поступков. В каждом из нас есть множество скрытых граней и свойств, незнание которых может привести нас в неприятные события, разрушающие отношения либо не дать раскрыть заложенный Богом потенциал. И тогда личность не сможет развиваться полноценно! Этим, пожалуй, мы и занимаемся в центре «Надежда»: помогаем увидеть то, что скрыто от самого клиента, помогаем познакомиться с собой наиболее полно и глубоко для счастливой, осознанной жизни. Человеку сложно однозначно ответить на вопрос: хорошо ли я себя знаю? Сознательно ли я совершаю те или иные поступки, или мною владеют привычки и чужие установки (социальные, семейные)? Я приглашаю всех, кому это интересно, в мир самопознания.

Беседовала Инна САМОХИНА

Центр психологической помощи «Надежда» при Петропавловском храме г. Саратова
Прием ведут:
Психолог Ольга Борисовна Протасова
Запись по тел.: 8-987-374-62-58
Психолог Тамара Юрьевна Пенкина
Запись по тел.: 8-908-540-97-87
Коуч Надежда Геннадьевна Зайцева
Тел.: 8-987-382-60-24
Центр «Надежда» располагается в ДЦ «Международный», каб. 312

СНЕГОВИК

— Мам, пап, я на улицу,— Алёнка запрыгала по кухне, натягивая на ногу штанину.

Отец с матерью сидели за столом, пили чай и о чем-то разговаривали.

— Да,— сказал отец. И добавил о чем-то, обращаясь к супруге: — Друзья познаются в беде.

Алёнка остановилась с ненатянутой штаниной.

— Как это — познаются в беде?

— Кто у нас любопытная Варвара? — мама ласково щелкнула дочь по носу.

Алёнка и не стала узнавать больше — некогда. Во дворе ее уже ждала подружка Ксюша Тихонова. Ночью выпал снег, но сильного мороза не было — самая подходящая погода, чтобы найти себе занятие на улице. Например, слепить снеговика. Алёнка затолкала в карман куртки большую морковину и быстро сбегала вниз по лестнице.

— Ух ты! Вот это снежища навалило! — вспыхнула она в предвкушении, закрыв за собой массивную дверь подъезда.

Дворник дядя Саша отдыхал, облокотившись на лопату. Лицо у него было красное, и от него шел пар. Всё во дворе было покрыто снегом — машины, деревья, хоккейная коробка. Ее расчищали мальчишки, и лица у них тоже были пунцовые. Подружек заметил одноклассник Максим и помахал синей лопатой: привет! Среди мальчиков выделялся высокорослый Никита — он учился уже в пятом классе и был известным в школе модником. Вот и сейчас он чистил каток в новеньком бело-сине-красном костюме, как у горнолыжника. Только мельком взглянул на девочек и продолжил работать.

— Важничает! — язвительно переглянулись подружки.

Ксюша с Алёнкой решили поставить снеговика рядом с горкой и потом нарисовать ему улыбку. Все будут съезжать с горки, а снеговик будет улыбаться. Надо было лишь немного разровнять площадку.

— Давай у Никиты лопату попросим, он как раз отдыхает,— предложила Ксюша.

— Ну его,— отмахнулась Алёнка.— Модник-сковородник! Не даст, да еще что-нибудь обидное скажет. Лучше у Макса возьмем, он наш друг.

Максим одолжил свою лопату, и девочки вскоре принялись за снежные шары. Первый получился

огромный, второй — поменьше, зато возились с ним долго. Оставалось дело за головой. Скатали быстро, но поднять ее наверх у девочек не получалось — очень уж высоко. Они вставали на носочки, тянулись изо всех сил — не доставали.

— Не получается? — мимо уже на коньках проехал Максим.— Ростом не вышли, мало каши ели.

— Давайте помогу,— раздалось сзади.

Девочки оглянулись. Это подошел модник Никита. Он ловко приладил снеговiku голову и спросил:

— Всё, или еще что надо?

— Всё,— быстро ответила Алёнка.

— А морковка? — вспомнила Ксюша, когда Никита отошел.

— Сами приделаем,— решительно сказала Алёнка.— Беги домой, у мамы губнушку красную спроси, чтоб рот нарисовать.

Ксюша убежала. Алёнка поставила санки на бок, взобралась на них и попробовала приладить снежной скульптуре нос. Мокрые варежки мешали, пришлось их снять. Вдруг санки покачнулись, и она полетела в сугроб, который нагреб дядя Саша. Снег был свежий, мягкий, и девочка провалилась так глубоко, что из кучи торчали только ее ноги в розовых сапожках.

— Ха-ха-ха! — к сугробу подъехал Максим.— Что бы это значило? И когда приедет МЧС?

У Алёнки в сугробе брызнули слезы. Было обидно, холодно и щипало от снега голые руки. Вдруг она ощутила сильный рывок, и ее тело кто-то потащил вверх. Выбравшись, она увидела Никиту, который вытянул ее за куртку. Он отряхнул девочку от снега и протянул свои модные перчатки.

— Руки-то красные. Надень, потом отдашь.

Вечером Алёнка тихонько сидела у себя в комнате. Заглянула мама.

— Моя дочь не в компьютере? — удивилась она.— Ты что такая грустная?

— Я не грустная. Я задумчивая.

— И о чем же ты задумалась?

— О том, что друзья познаются в беде,— вздохнула Алёнка. И добавила: — И в снегу.

Ольга ВОСКРЕСЕНСКАЯ

• Опытный массажист (стаж более 15 лет) предлагает услуги массажа следующих видов: общий массаж тела, массаж спины и воротниковой зоны, лечебный массаж для восстановления после травм и болезней, косметический массаж лица, массаж при нарушении осанки. Цены умеренные. Выезд на дом. Ольга. Т.: 8-905-368-90-08.

ПРОДАЮ

• Новые вещи: пальто женское 47 размера, сапоги «дутики» 37 размер, рюкзак. Цены по договоренности. Т.: 8-917-300-15-61.

• Деревянные лыжи (длина 2 м.) и ботинки, новую белую льняную скатерть, пальто зимнее новое 50-52 размер, темно-серого цвета. Т.: 8-909-330-28-44.

• Братья и сестры, друг наших добровольцев Богдан предлагает приобрести связанные им изделия.

Богдану 30 лет, детство он провел в детском доме. После тяжелой травмы позвоночника врачи сказали: «Он никогда не сможет ходить». Но сейчас Богдан ходит с палочкой! Богдан верующий, участвует в таинствах Церкви. Он научился вязать и делает это просто мастерски. Сейчас Богдан находится в саратовском интернате для престарелых людей и инвалидов. Вы можете заказать у него вязаную вещь или купить уже готовую. Этим вы его очень поддержите. Телефон Богдана: 8-906-316-83-31 (номер доступен в Вайбере).

Строительство продолжается

Братья и сестры! Произошло долгожданное событие — Великое освящение нашего храма. Но до окончательного завершения строительных и отделочных работ еще далеко, и предстоит сделать очень много: продолжают работы в цокольном этаже и по фасаду, по благоустройству территории. Храм будет благодарен за пожертвования денежными средствами или строительными материалами. Также мы с благодарностью примем посильную помощь от тех, кто сам может заниматься отделкой, имеет необходимый для этого опыт и квалификацию.

Реквизиты для перечисления денежных средств:

Местная религиозная организация православный Приход храма Первоверховных апостолов Петра и Павла г. Саратова Саратовской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)

ИНН 6450608978 КПП 645001001

р/с 40703810056390100118 в Поволжский банк ПАО Сбербанк, г. Самара

к/с 301018102000000000607 БИК 043601607

ОГРН 1056400001800 Яндекс. Деньги: 410011127650878

Желающие пожертвовать строительные или отделочные материалы, принять участие в работе могут обратиться за свечной ящик к монахине Евфросинии, тел. 8-917-215-20-41, позвонить по телефону: 98-70-33 либо обратиться к настоятелю игумену Нектарию.

Уважаемые прихожане, вы можете разместить свое объявление на страницах нашей газеты. Для этого необходимо вырезать купон бесплатного объявления, заполнить его, указав свои контактные данные, и отдать купон в свечную лавку. Ваше объявление выйдет в следующем номере газеты «Петропавловский листок».

Купон бесплатного объявления **Петропавловский листок**

Адрес: пр-т 50 лет Октября (ост. 3-я Дачная).
Тел.: 98-70-33

**ПОДЧЕРКНИТЕ
НУЖНОЕ**

Ф.И.О. _____

Тел.: _____

Текст объявления _____

ПРОДАЮ

КУПЛЮ

СНИМУ

СДАМ

ПРОЧЕЕ

Внимание! Один купон — одно объявление