



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

№ 51 июнь 2019

Петропавловский листок

По благословию Митрополита Саратовского и Вольского ЛОНГИНА

О воле Божией в жизни человека

Приходская жизнь

*Волонтерское
движение ждет
пополнения*

стр. 2

Святые и святыни

*О чем рассказывают
храмовые иконы
апостолов?*

стр. 6–7

Викторина

*Знаете ли вы
особенности
Петрова поста?*

стр. 8

Приходской психолог

*Если с другом вышел
в путь: преимущества
групповой работы*

стр. 10–11

стр. 3–5

В добрый путь

15 июня в Петропавловском храме Саратова был совершен молебен для участников крестного хода Балашов — Саратов — Балаково — Вавилов Дол. На нем присутствовало более пятидесяти человек. Молебен на начало всякого благого дела совершил духовник крестного хода иерей Александр Степовик. Сразу после общей молитвы крестоходцы отправились на автобусе в Балашовский район. Крестный ход начался 16 июня, в день Святой Троицы, после Божественной литургии от храма в честь Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня города Балашова. Завершится крестный ход в день памяти святых Царственных страстотерпцев, 17 июля.

Дополнительную информацию можно узнать по телефону: 8-927-154-22-77.



Мультфильм о Божией помощи и творческое занятие

22 июня священник и добровольцы Петропавловского храма посетили маленьких пациентов детского отделения онкогематологии Клиники гематологии и профпатологии СГМУ.

Сначала священник Василий Куценко отслужил молебен и причастил детей Святых Христовых Таин. К Чаше приступили все дети, проходящие сейчас курс лечения, а также одна из родительниц.

Затем волонтеры общества «Хорошие люди», действующего при Петропавловском храме, показали ребятам и взрослым мультфильм о том, как Бог помогает нам через других людей и обстоятельства.

На творческом занятии делали милые скромные березки — символ России и летней поры.

Покидая больницу, добровольцы раздали ребятам гостинцы. Как обычно, записки с именами детей были переданы в храм для поминовения на Литургии.

Для желающих оказать материальную поддержку волонтерскому движению в храме находится кружка с надписью «На благотворительность». По всем вопросам обращайтесь к координатору волонтеров по телефону 8-905-385-50-70 (Татьяна).

Первая исповедь и первый молитвослов

13 и 14 июня добровольцы общества «Хорошие люди» навестили пациентов хирургического и терапевтического отделений Городской клинической больницы № 6.

Накануне прихода священника добровольцы по традиции обошли палаты, помогли желающим подготовиться к таинствам Исповеди и Причастия, ответили на вопросы. На следующий день священник Сергей Лобанов исповедовал пятерых и причастил четверых пациентов. Батюшка также совершил молебен для 11 человек. Пожилая женщина впервые приступила к таинству Исповеди, волонтеры подарили ей молитвослов.

Группа волонтеров нуждается в пополнении. Рассказывает координатор Марина: «Мы ходим в больницу по двое. У новичка есть возможность поучиться у более опытных. Нужна помощь в простых вещах: прочесть молитвы перед Причастием; тем, кто готовится к первой исповеди, рассказать о том, в чем заключается грех: для этого мы используем брошюры о подготовке к исповеди, раздаем желающим листовки. При достаточном количестве добровольцев каждый выходил бы на дежурство 1-2 раза в месяц».

Если вы хотите принять участие в этом благом служении, обращайтесь по телефону: 8-917-306-86-67 (координатор Марина Мракина).

НЕ МОЖЕМ ИЛИ НЕ ХОТИМ? О ВОЛЕ БОЖИЕЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

О том, как научиться видеть, чего ожидает от нас в той или иной ситуации Господь, и перестать быть пленником своего «я», размышляет настоятель нашего храма игумен НЕКТАРИЙ (Морозов).

Противление благобытию

Человек отпал от Бога через отчуждение от Божественной воли, и всё плохое, что произошло в жизни с нами и в целом с человечеством за все время его истории, произошло именно по этой причине.

Воля Божия о человеке заключается в его благобытии. Бог и сотворил Адама и Еву ради этого благобытия, и давал им всё необходимое для него. Но тот факт, что человек в какой-то момент оказался неспособен доверять Богу, стал отправной точкой, с которой началось **противопоставление** собственной воли человеческой воле Создателя.

Для того чтобы воля человека могла вновь войти в единство с волей Божией, был совершен искупительный подвиг Христа. Мы имеем в Евангелии достаточные для нас указания на то, в чем воля Божия в отношении человека заключается. В каждом из нас заложена способность учиться исполнять эту волю, чтобы во все большей степени она становилась и нашей волей о себе самих. Но при этом в нашей поврежденной грехом природе много и того, что произволению Божией о нас противится,— и потому такой естественный и бесспорный, казалось бы, процесс, как приведе-

ние нашей воли в согласие с волей Того, Кто любит нас безусловной и ни с чем не сравнимой любовью, всегда сопряжен для человека с преодолением и перерастанием себя.

Что помогает научиться принимать волю Божию и жить согласно ей? Прежде всего для нас актуально то, о чем говорит преподобный Серафим Саровский: наш ум должен плавать в словах Священного Писания. Это означает, что мы должны знать Евангелие так хорошо, чтобы на каждую жизненную ситуацию, на каждое искушение, на каждое испытание мы могли ответить евангельскими словами — и самое главное, чтобы мы отвечали не только устами, а отвечало наше сердце.

Помимо этого, человеку нужно приобрести один необходимый и постоянный навык: при каждом удобном случае задаваться вопросом: «А что угодно Богу сейчас?». Об этом писал, в частности, преподобный Нил Сорский. И нужно сказать, что если человек действительно живет христианской жизнью, для него в большинстве случаев ответить на этот вопрос не составит труда. Бывают порой затруднительные ситуации: преподобный авва Дорофей говорит, что когда перед нами два зла, из



них необходимо выбрать меньшее, а когда перед нами два блага, нужно выбрать большее,— это то, что требует определенного опыта и искусности. Но в основной массе повседневных ситуаций понимание воли Божией не требует ни каких-то особых духовных дарований, ни каких-то особенных усилий.

Есть лишь одно «но». Мы начинаем порой искать ответ на вопрос о том, что угодно Богу, не там, где это прямо для нас выражено. Мы ищем его в умозрительных построениях и каких-то теориях, ищем с точки зрения выгоды, ищем в своих представлениях о том, какой наша жизнь должна быть,— и забываем обратиться в этом поиске к словам Самого Господа и учению Его Церкви. А если и обращаемся, то тут же порой отмахиваемся от этого

Окончание на стр. 4–5

*Окончание.
Начало на стр. 3*

ответа, предпочитая «не увидеть» его, не применить к себе. Сколько бывает случаев, когда человек вполне внятно может ответить на исповеди на вопрос, чего Господь в той или иной ситуации ждет в принципе от человека на его месте, но не может при этом признать, что это требуется конкретно от него. «Это было бы хорошо, но в моей ситуации это нереально...», «Так можно было бы поступить, но не в сегодняшнем обществе...». Практически никогда не бывает так, чтобы человек сказал: я понимаю, что воля Божия такова, но я так делать не буду, потому что не хочу. Стоит попытаться разобраться, копнуть в глубину, и мы во многих случаях поймем, что действительно не хотим, и это самое главное препятствие. Вот этому внутреннему диалогу — о том, почему волю Божию исполнить не получается, — нельзя давать протекать внутри себя как-то затухая и незаметно. Нужно останавливать себя и возвращаться к тому моменту, когда мы в своих решениях пошли против своей совести. Обычно это момент, когда нам вдруг стало дискомфортно, захотелось подумать о чем-то другом.

Еще для того, чтобы научиться исполнять волю Божию, нужно постараться приобрести некое беспристрастие к тому, что с нами происходит. Нужно учиться принимать то, что с нами случается, как объективную реальность, как факт этой жизни. Иногда это бывает очень и очень сложно. Единственный возможный путь в этом случае — всё так же двигаться вперед, но не-



большими шажками, подобно тому, как человек, разбитый параличом, учится сначала шевелить пальцами ног, потом подносить ложку ко рту и лишь со временем встает вопрос о том, чтобы заново учиться ходить.

И еще, конечно, волю Божию о себе не нужно «изобретать». Как не нужно придумывать себе путь спасения — это то, что Господь Сам для каждого из нас устраивает. Для нас же самым важным упражнением является следующее: научиться понимать, что всё происходящее с нами происходит не случайно — это действие Бога в нашей жизни. И милость Божия заключается подчас в том, что Сам Бог делает с нами то, что нам неудобно, но при этом может пробудить нас от лени и увлечь ко спасению. Порой это элементарные вещи: нам хочется понежиться в тепле, но нужно выходить на улицу — а там снег с дождем. Мы приходим уставшие после работы — а в доме сломался лифт, и нужно пешком на десятый

этаж подниматься. Нам хочется услышать от кого-то доброе слово, а нам вместо этого такое говорят, что кажется, человек лет десять готовился, чтобы нам это высказать и причинить максимальную боль. Мы просыпаемся и хотим наслаждаться жизнью — а у нас болит голова. Любой из нас может вспомнить бесчисленное количество таких моментов. И в каждом из них мы, как правило, раздражаемся и еще больше усугубляем свою участь: поднявшись в квартиру без лифта и при этом обругав всех и вся, мы приходим домой уже не только уставшими, но озлобленными и опустошенными. Или, например, человек умудряется так переживать из-за гастрита, который доставляет ему дискомфорт и который он не может по щелчку пальцев излечить, что у него открывается язва желудка.

Наверное, самое разумное, что можно в подобных ситуациях сделать, — это сказать себе: «Вот я стою перед этим обстоятельством

как перед некой закрытой дверью, и открыть ее не в моей власти. И я могу убится об эту дверь, но она все равно не откроется, пока это не будет угодно Богу,— а могу просто принять это и сохранить свои силы для того, чтобы что-то делать дальше». Опоздал, к примеру, человек на нужный ему автобус — и он так корит себя, так ругает не заметившего его вдалеке и уехавшего водителя, что растрчивает на это все эмоции, все силы и в итоге унывает и говорит: «Я тогда вообще никуда не поеду». Так происходит потому, что в глубине души нам кажется, будто автобус, если мы будем очень того желать, развернется и приедет за нами. Но мир не вращается вокруг нас, и воля Божия тоже не заключается в том, чтобы во всем нам угождать. И чем раньше мы это поймем, тем лучше, потому что тогда в подобных ситуациях мы будем сразу думать о том, как поступить с наименьшими потерями для дела: дожидаться следующего автобуса, вызвать такси или пойти пешком.

В принципе, этому должен научиться не только верующий, но и любой человек, чтобы его жизнь не состояла из непрерывной череды крушений и разочарований, выбивающих его из колеи. Но у христианина основания принятия того, что он не может изменить, гораздо глубже: это не просто какие-то обстоятельства, которые нам противны,— это школа смирения, без которого нет настоящей любви ни к Богу, ни к людям. И если мы сделаем над собой усилие и постараемся встать на первую ступеньку этого смирения, Господь нас в нашем намерении поддержит и восходить дальше нам будет уже легче.



Святитель Иоанн Златоуст говорит, что скупому человеку для того, чтобы научиться отдавать, можно отдавать вначале только то, что ему самому не нужно. От этого гораздо легче перейти к тому, чтобы делиться тем, чем делиться прежде не хотелось, потому что у человека появляется навык отдавать, и этот навык влияет на его устройство. Подобным же образом можно поступать и учась жить по воле Божией. Сначала мы просто учимся принимать ее хотя бы там, где ничего не можем изменить. После этого у человека постепенно появляется способность что-то по воле Божией делать, а затем — волю Божию исполнять во всей своей жизни. И если мы, не откладывая, начнем упражняться в этом в каких-то самых простых ситуа-

циях, то непременно с помощью Божией укрепим.

Нужно понимать, что бывают в жизни человека моменты, которые всё его бытие буквально переворачивают,— и от того, примет он в этой ситуации волю Божию или нет, зависит вся его дальнейшая жизнь. Может быть, с нами ничего подобного и не случится, но именно к таким моментам мы должны оказаться по-настоящему готовы. Потому что в любом случае наша человеческая жизнь через всё, что мы проживаем, восходит к моменту распятия Спасителя — моменту, в который мы либо окажемся в толпе, кричащей «распни», либо будем с Ним на Голгофе. И вот тогда бывает очень тяжело. Но ради этого — ради того, чтобы оказаться со Христом,— мы и трудимся.

Подготовила Елена САПАЕВА

ИЗБРАННЫЕ СОСУДЫ БОЖИИ

Первоверховные апостолы Петр и Павел — небесные покровители нашего храма: главный престол его освящен во имя этих двух святых. В храме есть несколько икон, на которых изображены оба апостола. Посмотрим, о чем могут поведать нам эти святыни.

Парное изображение апостолов Петра и Павла известно на Руси с давних времен, пришел этот тип иконописи из Византии. Самая древняя из дошедших до нас икон с изображением апостолов происходит из Софийского собора в Великом Новгороде и относится к середине XI века. На ней Петр и Павел изображены в рост, немного развернутыми друг к другу. На иконе они равнозначны между собой. Между ними, чуть выше апостолов, изображена фигура Господа Иисуса Христа, Который благословляет их.

Если обратиться к иконам нашего храма, на которых изображены первоверховные апостолы, мы увидим три образа, которые располагаются в пространстве храма в разных местах. На северном пилоне, около иконостаса, висит икона, на которой два апостола держат модель Петропавловского храма — прямая отсылка к апостольскому покровительству. Отличительным знаком этой святыни также является венчающий икону образ Божией Матери «Утоли моя печали» — напоминание о первом месте служения в нашем городе настоятеля храма игумена

Нектария (Морозова). У солеи, с южной стороны иконостаса, на аналое расположена резная икона из дерева очень красивого исполнения. Она отличается от других икон храма еще и тем, что между апостолами изображена фигура Иисуса Христа, Который симметрично благословляет апостолов двумя руками, — фигура Спасителя находится в медальоне, который держат апостолы. В южной, боковой части храма, у придела святителя Нектария Эгинского, на стене можно увидеть довольно больших размеров икону, покрытую драгоценным окладом. Она расположена над ковчегом с частицами святых мощей апостолов, крышка которого имеет еще одно, совсем небольшое, но очень показательное изображение учеников Христовых.

Иконография образа первоверховных апостолов сложилась в первые века, когда раннехристианские общины собирались в подземных катакомбах, стены которых украшались изображениями святых. С того времени и закрепились типологические черты изображений святых Петра и Павла, которые передавали, скорее



всего, их реальные портретные черты. Так, апостола Петра изображают обычно белокурый, с кудрявыми волосами и короткой седеющей бородой. Павел был иудейской внешности: у него высокий лоб, прорезанный глубокими морщинами, темные волосы с залысинами по бокам, длинная темная борода, сужающаяся книзу. Одеты апостолы в традиционные античные одежды: Петр — в синее нижнее одеяние - хитон, сверху покрытый желто-охристым плащом - гиматием, Павел — также в синий хитон и в гиматий, только темно-вишневого цвета. Ноги у апостолов или босые, или в сандалиях.

Самое главное, что определяет святых Петра и Павла на иконах как апостолов, то есть учеников и посланников

Христовых, это их атрибуты — предметы, изображенные у них в руках, которые символизируют их служение в земной жизни, то, чем они угодили Господу. Главный атрибут апостола Петра — ключи, которые образно являются ключами от врат Царства Небесного. Понимать это нужно, конечно, не в буквальном смысле как ключи от рая, которыми заведует один апостол Петр, а согласно со словами Христа: *и дам тебе ключи Царства Небесного: и что свяжешь на земле, то будет связано на небесах, и что разрешишь на земле, то будет разрешено на небесах* (Мф. 16, 19). Эти слова означают, что Господь через апостола Петра дал духовную власть всей Апостольской Церкви, всем апостолам, а вслед за ними и всем священникам Церкви, вязать и разрешать грехи человеческие, то есть принимать исповедь, которая очищает людей от их грехов.

Другим атрибутом первоверховного апостола Петра является свиток в его руке, свернутый или развернутый, иногда в форме веера, который считается символом слова Божия — евангельского учения, которое апостолы несли в мир.

У апостола Павла, как правило, изображена в руках книга в драгоценном окладе, закрытая или открытая. Она, как и свиток в руке Петра, является символом евангельского учения, так как апостол Павел был автором большинства (четырнадцати) Апостольских посланий, вошедших в Новый Завет.



Десницы, то есть правые руки, апостолов, если они не заняты предметами, изображены в благословляющем жесте — или троеперстном, означающем благословение именем Святой Троицы, или именованном: пальцы правой руки при этом складываются в форме греческих букв — аббревиатуры имени Иисуса Христа.

На некоторых вариантах изображений апостолов бывают показаны также и другие их атрибуты. Так, у апостола Петра в руке наряду с ключами и свитком может оказаться длинное древко в форме креста, которое является знаком его мученической смерти, а у апостола Павла — меч, который является символом его мученичества. Оба апостола умерли мученической смертью в Риме во время гонений на христиан императора Нерона, примерно в конце 60-х годов. Апостола Петра казнили распятием вниз головой, так как он решил, что недостойн быть распятым подобно Господу. А

Павла, который имел римское гражданство, не могли позорно, как раба, распять на кресте, поэтому его обезглавили мечом на окраине Рима.

Память святых первоверховных апостолов Петра и Павла празднуется в один день — 12 июля по новому стилю. И это не случайно. Как уже говорилось выше, на иконе, расположенной на иконостасе, изображены Петр и Павел, держащие в руках модель нашего храма. В акафисте апостолам поется так: «Церкве Христовы утверждение и столпи непоколебимии». Это означает, что первоверховные апостолы являются основателями Церкви, ее «столпами». Их общей задачей было создание Церкви Христовой на земле, а совместным апостольским трудом — ее укрепление.

Апостолы Петр и Павел были очень разными людьми — по происхождению, характеру и всей жизни в целом. Петр был простым рыбаком, удостоившимся быть ближайшим сподвижником Христа в Его земной жизни, Павел же — ученый муж, фарисей и книжник, призванием которого до встречи с воскресшим и вознесшимся Христом было ярое гонение христиан. Петр был апостолом иудеев, избранного народа Божия, Павел — апостолом иноверцев, язычников. Первый — непоколебимый «камень» веры, второй — мудрый, ясный и открытый разум. Оба — «избранные сосуды» Божии, братья во Христе, и вместе они — полнота Церкви, символ ее вечной соборности.

Кристина НИКИТИНА

ПЕТРОВ ПОСТ

Наступил Петров, или, иначе, Апостольский, пост. Каждую воскресную Литургию на молебне мы обращаемся к святым покровителям нашего храма, первоверховным апостолам Петру и Павлу, просим заступничества и наставничества, а хорошо ли мы знаем об их служении? Проверим.

1. В честь кого установлен Петров пост?

- а) первых христиан
- б) апостолов от 70-ти
- в) апостола Петра
- г) апостолов Петра и Павла

2. Входит ли день святых первоверховных апостолов Петра и Павла в число дней Апостольского поста?

- а) входит
- б) не входит
- в) зависит от года
- г) зависит от дня празднования Пасхи

3. К числу каких праздников относится праздник святых апостолов Петра и Павла, которому предшествует Апостольский пост?

- а) великих непереходящих
- б) двенадцатых непереходящих
- в) великих переходящих
- г) двенадцатых переходящих

4. Раннее название Апостольского поста:

- а) Петропавловский пост
- б) пост первоверховных
- в) Всехсвятский пост
- г) пост Пятидесятницы

5. Почему апостолы Петр и Павел называются первоверховными?

- а) они старше остальных апостолов по возрасту
- б) они пострадали в столице Римской империи
- в) они более других потрудились для проповеди Евангелия
- г) они были более любимы Господом

6. К чему готовились постящиеся апостолы?

- а) к принятию Святого Духа
- б) к всемирной проповеди Евангелия
- в) к принятию мученической кончины
- г) к просветлению сознания

7. Песнопение дня апостолов Петра и Павла «Апостолов первопрестольницы, и вселенная учителя, Владыку всех молите мир вселенной даровати и душам нашим велию милость» — это:

- а) седален
- б) ипакои
- в) тропарь
- г) кондак

8. Является ли день праздника святых апостолов Пет-



ра и Павла постным, если он приходится на среду или пятницу?

- а) да
- б) нет
- в) частично
- г) как благословит настоятель

9. Как правильно поститься мирянину?

- а) по Уставу (Типикону)
- б) отказываться только от мясных продуктов
- в) на основании Устава, при необходимости ослабляя пост по благословию духовника
- г) так, чтобы сбросить лишний вес

Подготовила
Светлана КУЗНЕЦОВА

РАДУЙТЕСЯ БОГУ ПОМОЩНИКУ НАШЕМУ

Продолжаем изучать Псалтирь. Сегодня разбираем псалмы с 77 по 80. В них Псалмопевец описывает последствия, которые настигают народы за уклонение от воли Божией, и те благодеяния, которые сопровождают верных Создателю.

Внемлите, людие мои, закону моему, приклоните ухо ваше во глаголы уст моих. Отверзу в притчах уста моя, провещаю ганания исперва (Пс. 77, 1–2).

Псалом этот воспеваает Асаф, увещевая народ новый внимать закону евангельскому и народ древний иудейский обвиняя в том, что, после многих благодеяний, ничего не сохранил в памяти, лучше же сказать, вместо благодарности воздал Благодарителю неблагодарностью.

По сказанию евангелиста Матфея, изречения 2-го стиха сего псалма были пророческими, и сам Асаф, изрекший их, был в этом случае прообразом Иисуса Христа, Который говорил народу притчами, и без притчи не говорил им; да сбудется реченное через пророка, который говорит: отверзу в притчах... (Мф. 13, 34–35).

В следующих стихах псалма (Пс. 77, 4–8) указанием на важнейшие события в древней истории еврейского народа от времени исшествия его из Египта до царствования Давида Псалмопевец предостерегает своих современников от неверия и непослушания своих отцов и старается побудить их к соблюдению Закона и надежде на Бога. Псалмопевец останавливается на вероломстве колена Ефремова, его неблагодарности

пред Господом (Пс. 77, 9–12); заканчивает указанием, что в этом пренебрежении заповедей Иеговы и недостойнств Ефрема заключается причина, почему Господь его отверг, а избрал Иуду, гору Сион и царя Давида для правления народом (Пс. 77, 67–71).

Боже, приидоша языцы в достояние Твое, оскверниша храм святыи Твой (Пс. 78, 1).

Псалом представляет горестную и жалобную молитву над развалинами Иерусалима. В этой молитве Псалмопевец яркими красками изображает страшные бедствия, разразившиеся над народом Божиим, и от лица этого народа жалуется Богу на опустошение храма и города.

Положиша Иерусалим яко овощное хранилище: положиша трупия раб Твоих брашно птицам небесным, плоти преподобных Твоих зверем земным: пролияша кровь их яко воду окрест Иерусалима, и не бе погребаяй (Пс. 78, 2–3).

Продолжая жалобу свою на язычников, пророк говорит, что они, избивая жителей Иерусалима, разорили город сей до такой степени, что он стал похож на пустой шалаш, оставшийся после хранения в нем огородных овощей. А с жителями города поступили так жестоко и бесчеловечно,

что кровь избиваемых лилась по всему городу, как вода, а тела убитых израильтян бросаемы были в пищу птицам небесным и на съедение зверям земным, некому было даже и похоронить их.

И да увестся во языцех пред очима нашими отмищение крове раб Твоих пролитыя... Мы же людие Твои и овцы пажити Твоя исповемыся тебе, Боже, во век, в род и род возвестим хвалу Твою (Пс. 78, 10, 13).

Не дай язычникам издеваться над Твоим именем, накажи их за поношение Тебя, а мы будем возвещать в род и род хвалу Тебе.

Радуйтесь Богу помощнику нашему, воскликните Богу Иаковлю: примите псалом и дадите тимпан, псалтирь красен с гуслими: вострубите в новомесячии трубою, во благознаменитый день праздника вашего (Пс. 80, 2–4).

Пророк Асаф составил этот псалом как пасхальную песнь, в которой, после приглашения к торжественному празднованию великого праздника с пением и звуками священной музыки, напоминает об исторических обстоятельствах его установления, освобождении израильтян из Египта и следовавшем затем странствовании (Пс. 80, 6–8) и от лица Самого Бога увещевает израильтян пребывать верными Завету Его, чтобы за то побеждать врагов своих и наслаждаться спокойствием и благоденствием (Пс. 80, 9–17).

Подготовила
Светлана КУЗНЕЦОВА

РАДОСТЬ УМНОЖАЕТСЯ, А ПЕЧАЛЬ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ

Это утверждение можно взять эпиграфом к такому явлению, как группа психологической поддержки. Существует несколько форм коллективной психологической работы. Все их можно разделить на два вида: разовые и долгосрочные. Разовые встречи обычно посвящены одной определенной теме; на них каждый раз собираются разные люди, общение которых ограничивается первичным знакомством. Долгосрочная работа в группе отличается многими моментами и имеет свои преимущества. О ней сегодня и пойдет речь.

В чем же специфика долгосрочной работы в группе? Во-первых, это цикл встреч, происходящих с определенной периодичностью. Это связано с тем, что многие изменения в жизни не могут произойти в один момент — требуется осознание и наработка того или иного нового навыка и время на его закрепление. Также психологу, ведущему группу, важно отследить, как человек внедряет в жизнь изменения и как на них реагирует среда (друзья, знакомые, коллеги, родные).

Во-вторых, состав участников в группе постоянный. Это необходимо для большей психологической безопасности, с одной стороны (не нужно каждый раз тратить силы на представление себя и узнавание другого), с другой стороны, это обстоятельство работает на углубление отношений между участниками (сами отношения в данном случае имеют диагностический и терапевтический эффект).

В-третьих, каждое занятие достаточно продолжительно по времени, длится от двух до четырех часов, что позволяет поучаствовать в общем обсуждении каждому участнику группы.

Группа имеет свои преимущества в сравнении с индивидуальной терапией.

Каждый участник получает мощную эмоциональную поддержку не только психолога, но и своих соратников, с которыми можно разделить переживаемое чувство. Ведь когда мы встречаем человека с аналогичным нашему или еще более тяжелым переживанием, это облегчает наше состояние.

Если человек не готов рассказывать о своей жизненной ситуации, он может «узнать» себя в рассказе остальных членов группы и проработать свою боль через другого (понятие резонанса). Это способствует тому, что участник группы может открыть в себе



проблему, на которой он изначально не фокусировался (проработка так называемого слепого пятна).

Таким образом, участие в группе дает возможность проработать большее количество волнующих тем, сохранив при этом свою безопасность в плане степени открытости.

О чем нужно знать и помнить, если вы решили пойти в группу эмоциональной поддержки?

Все участники равны между собой. Каждый имеет право быть выслушанным и получить необходимую помощь в процессе работы.

В группе существует правило конфиденциальности. То есть ни психолог, ни участники не разглашают личной информации за пределами кабинета специалиста. Так-

же важно знать о существовании правила «стоп»: когда человеку некомфортно некое действие со стороны других участников или психолога, он имеет право остановить текущий процесс. Это делается для безопасности и бережного обращения с внутренним миром человека.

Психолог является одновременно ведущим, наблюдателем и активным соучастником процесса. Он обеспечивает безопасность, эффективность и экологичность работы группы, следит за соблюдением правил. Предлагает упражнения для проработки, дает обратную связь после работы каждого участника.

Работа в группе — это не только работа над собой, это настоящее приключение по изучению себя и своих социальных навыков, это новый опыт в построении межличностных контактов.

Тамара ПЕНКИНА



Расписание занятий групповой работы в центре психологической помощи «Надежда» при Петропавловском храме Саратова:

1. Группа эмоциональной поддержки «Исцеление внутреннего Ребенка» (начало работы с 15 июля).
2. Тренинговая группа «Право голоса» (начало работы с 25 июля).
3. Группа сопровождения при расставании «Пора прощаться» (начало работы с 1 августа).

Прием заявок на участие в групповых занятиях ведется до 10 июля 2019 года.

Ведущая — психолог Тамара Пенкина.

Подробности по телефону +7-905-385-88-05.

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.: 8-905-385-88-05

Коуч Надежда Геннадьевна ЗАЙЦЕВА

Запись по тел.: 8-902-049-81-54

Центр «Надежда» располагается в ДЦ «Международный», каб. 312

Творчество наших прихожан

На освящение храма
(На день апостола Андрея)

Мы долго ждали этот храм,
Творца прося с благоговеньем.
Чтоб ниву выделил Он нам,
Где душ возделывать спасенье.

И чтобы каждому надел
По силам Он определил.
И всякий в меру своей жажды
Духовный голод утолил.

И получили мы ковчег —
Вначале мал и даже тесен,
Но нашей жизни грешной бег
Не умалил хвалебных песен.

И вот сегодня чудный храм
Господь десницею Своею
Так боголепно дарит нам,
Любовью к нам не оскудея.

И мы с Давидом вопием:
«Как свят Твой храм
и дивен в правде!»
Теперь стоит на крепком камне
Первоверховников Твоих
Петре и Павле, не двоих —
Андрей пришел к нам
Первозванный,
Чтоб радость с нами разделить
И в неусыпном славословии
За всё Творца благодарить!

В.А.

**Ответы на вопросы викторины
на стр. 8**

1г, 2б, 3а, 4г, 5в, 6б, 7в, 8а, 9в

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 на цокольном этаже и по фасаду, по благоустройству территории. Храм будет благодарен за жертвования 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 30101810200000000607 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 <i>Петропавловский листок</i>	
Адрес: пр-т 50 лет Октября (ост. 3-я Дачная). Тел.: 98-70-33	ПОДЧЕРКНИТЕ НУЖНОЕ
Ф.И.О. _____	ПРОДАЮ
Тел.: _____	КУПЛЮ
Текст объявления _____	СНИМУ
_____	СДАМ
_____	ПРОЧЕЕ

Внимание! Один купон — одно объявление

Редактор — Ольга ПРОТАСОВА
Корректор — Юлия МАТВЕЕВА
Фото на первой полосе — из открытых интернет-источников
Все приходские новости и выпуски газеты «Петропавловский листок» вы можете найти на сайте храма www.pavla-petra-hram.ru

Учредитель и издатель — Местная православная религиозная организация Приход храма Первоверховных апостолов Петра и Павла г. Саратова Саратовской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Настоятель — игумен Нектарий (Морозов)
Адрес: 410031, г. Саратов, Духосошестввенская пл., 3.
ОГРН 1056400001800 ИНН 6450608978

Отпечатано в типографии ООО «Амирит», г. Саратов, ул. Чернышевского, 88, литера У
Тираж — 500 экз.

Приглашаем всех желающих принять участие в подготовке следующих выпусков газеты.
Обращаться по адресу: mimoza1970@mail.ru (Ольга Протасова)