

# Как правильно делать добро

*Доброта – это то, что может  
услышать глухой и увидеть слепой  
(Марк Твен)*

## Введение в проблему

Психотерапевты, которые работали в Беслане, рассказывали, что одна девочка говорила: ей снилось, что психологи захватили школу. На самом деле не только террористы совершают акты насилия и варварства. Многие рядовые граждане считают, что психологи такие же варвары и разрушители. Точно также говорили и заложники Норд-Оста: очень много вреда принесла психологическая служба. К сожалению. Подобное происходит тогда, когда мы (психологи) слишком рьяно и радостно бросаемся помогать человеку, торопим события, а самого человека не видим. А всё потому, что нам затмевает глаза ожидаемый результат.

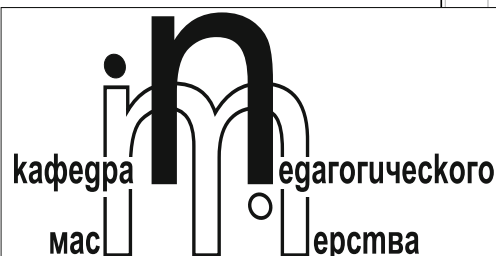
## Притча «Птица и лошадь»

*Одна птица решила стать праведной, делая добро. Она открыла священную книгу и прочитала заповедь: «Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой».*

*«Какая мудрая заповедь! — подумала птица. — С сегодняшнего же дня начну жить по этому принципу».*

*Она нарвала вкусных и сочных ягод и полетела к своей подружке — лошади.*

*— Здравствуй, моя дорогая подружка, — приветствовала она лошадь. — Мы так давно не виделись. Я принесла тебе очень вкусные и полезные ягоды. Отведай, пожалуйста.*



**БАРЫШЕВА МАРИНА  
ВИКТОРОВНА,**

*психолог*

*MVBarysheva@umail.ru*

Лошадь съела ягоды и сдохла. Оказалось, что эти ягоды были полезны для птицы, но ядовиты для лошади. Всё дело в том, что заповедь, которая записана в священной книге, верна только в том случае, если вы точно знаете, что нужно и полезно другому.

На самом деле, мы мало что знаем о своих собственных желаниях и потребностях. А уж тем более — о желаниях и потребностях окружающих людей.

## О ловушке бескорыстия

*«Люди не меньше привязываются к тем, кому сделали добро сами, чем к тем, кто сделал добро им»  
(Никколо Макиавелли).*

Надо обязательно делать добро, надо помогать друг другу совершенно бескорыстно. Главное — вовремя осознать, что некоторых людей бескорыстное добро делает хуже. Делаешь добро людям, а они тебе «сядут на шею» или злом отплатят. Или, помогаешь, а они привыкают и обесценивают твои поступки. Чем больше человеку хорошего делаешь просто так, тем больше он склонен на тебе «ездить».

## Притча «Урок бабочки»

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту

маленькую щель пытается выйти бабочка.

Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась всё такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала всё, что могла, и что ни на что другое у неё больше не было сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но её тельце было слабым и немощным, её крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она сможет летать. Ничего не случилось. Остаток жизни бабочка волочила по земле своё слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А всё потому, что человек, желая ей помочь, не знал и не учёл одну важную «мелочь»: усилие, без которого нельзя выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Часто именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать (в прямом и переносном смысле).

- Человек просил сил, а Бог дал ему трудности, чтобы человек стал сильным.
- Человек просил мудрости, а Бог дал ему проблемы для разрешения их.
- Человек просил богатство, а Бог дал ему мозг и силы, чтобы человек мог работать.
- Человек просил возможности летать, а Бог дал ему препятствия, чтобы их преодолевать.
- Человек просил любви, а Бог дал ему людей, которые нуждались в заботе, помощи и любви.
- Человек просил благ, а Бог дал ему возможности.

Человек не получил ничего из того, о чём просил, но он получил ВСЁ, что было ему нужно. Живите без страха, смело встречайте все препятствия и знайте, что вы можете их преодолеть!

На протяжении жизни, я делала разные заметки, и мой многолетний жизненный и профессиональный опыт показывает, что на добре наживаются все, кому не лень. Вот пример: очень много попрошаек. Подходит девушка с грустной историей: типа, сумочку или кошелек украли, денег нет, живёт далеко, последний поезд уходит через час, помогите доехать домой, дайте денег на проезд, чтоб не пришлось ночевать на улице. А ты её уже не первый раз рядом с этой станцией встречаешь, а то и не первый год.

## Милосердие начинается дома

У англичан есть такая поговорка: «Charity begins at home». По-русски: «Милосердие начинается дома». Иногда мы ищем добрых дел на стороне, проявляем сердечность и участливость к тем, кого видим в первый, а возможно, и в последний раз. И это неплохо. Но лакмусовой бумажкой, по которой можно тотчас определить качественность свершаемого добра, служит наше отношение к домашним. Как трудно, оказывается, постоянно творить добро тем, кто живёт с нами бок о бок! Важно жить дома так, чтобы ни у кого из домашних не возникало ни огорчения, ни обиды на нас. Вот это, на мой взгляд, добро!

## Добро — прежде всего, дела милосердия

*Подлинная доброта  
вырастает из сердца  
человека. Все люди рождаются  
добрыми. (Конфуций).*

В Евангелии добро — это, прежде всего, дела **милосердия**. Различают дела милости телесной: накормить голодного, напоить жаждущего, принять странника, одеть нагого, посетить больного или заключённого (Мф. 25:35–36). А также милости духовной: обратить грешника от его ложного пути (спасти душу) (Иак. 5:20).

В трактате «Оправдание добра» русский христианский философ



конца XIX века Владимир Соловьёв определял добро как **«действительный нравственный порядок, выражающий, безусловно, должное и, безусловно, желательное отношение каждого ко всему и всего к каждому»** и отождествлял его с Царством Божиим.

В детстве нас призывают быть добрыми, а через сказки рекламируют благородные поступки зверей, которые разрывают злодеев, спасая безвольных таракашек. **«Ты пойдика косолапый, крокодила исцарапай, разорви его на части...»**. Добро — оно такое, как асфальтоукладочный каток. Проедет — мало не покажется.

## О добре непрощенном

Дети рождаются добрыми, вырастают и начинают «причинять добро» по своему усмотрению. Кто медузу на берег из моря вытащит, чтобы она в воде не промокла, кто червяка на несколько частей порежет, чтобы части дружили между собой.

«Доброта с воображением» раздвигает границы человечности (точнее, выходит за них). Когда детство заканчивается и наступает взрослая жизнь, такое «добро» становится по-настоящему опасным для окружающих. Ведь у этих «окружающих» никто не собирается спрашивать, как бы они хотели «огрести» добро. Кого ни спросишь, все стремятся поступать «как лучше».

Если жена орёт на мужа или он на неё, то это просто забота такая,

чтобы человек понял, как ошибался, и встал на путь исправления. Помочь встать на путь исправления — доброе дело? Или нет? Может, надо сначала поинтересоваться у другого, так ли ему нужен «путь исправления»? Кстати, исправляют кривое, неправильное, плохое. А каждый первый — плохим себя не считает. Так, «мелкие недостатки» имеются, но такие привычные и милые — пусть будут. Добро чаще пытаются «причинить» другим людям, чем себе. Недостатки других заметнее — понятно, что им и добро нужнее.

Приходит такая мама или бабушка **«заботушка»** и рассказывает, как она заботиться и опекает своих, уже взрослых, детей. Задаю вопрос: **«Чем отличается забота от опёки?» «Да одно и то же»,** — говорит **«заботушка»**. А вот и нет: опёка — это всегда насилие, это **«я знаю лучше, что тебе надо»**. А забота, когда я спрашиваю: **«а это тебе надо?»**

Например, я точно знаю, что моему мужу каждый день надо надевать чистую и отглаженную рубашку, а вечером, когда он придёт голодный с работы — нужен вкусный ужин. Я обязательно спрошу у него, как прошёл день, потому, что для него это важно — поделиться, услышать моё мнение. А вот советовать как ремонтировать автомобиль, или напоминать, что ему пора навести порядок в гараже — этого я делать не буду, потому что, он это знает лучше меня. Но всё это я знаю не потому, что «сама себе придума-

ла». Я выяснила это у мужа — постепенно, не в один день.

Опекают только тех, кто не может самостоятельно принять решение или что-то сделать физически. К этой категории относятся новорождённые младенцы, инвалиды и болеющие люди. Да и то, в какой-то определённый период. Младенцы вырастают и чётко показывают, что им необходимо. Инвалиды приспособляются, болеющие — выздоравливают.

Одним словом, к неудовольствию самозванных благодетелей, жаждущих «причинять добро» другим, эти «другие» «почему-то» добру сопротивляются. Не понимают своего счастья. Так, некоторые мамы знают, что её мальчик должен бросить «каку» и отойти подальше. И не важно, что «мальчику» 30 лет, а «кака» — его жена. Матери всегда виднее. Сопротивление бесполезно. Если нужно, добро в семью сына будет доставлено насильно.

*Анекдот: Мама зовёт ребёнка домой. А он отвечает: «Мама, а я замёрз, или проголодался?».*

### **«Добро» из «сказок для взрослых»**

Так, сериалы из телевизора входят в нашу жизнь. Они все основаны на страданиях героев в процессе борьбы со злом и «причинении добра» ни в чём неповинным людям. Сериалы — те же сказки, только для взрослых детей. Если их главные положительные персонажи

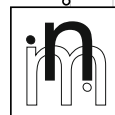
задумают нести добро людям, то разум им не помешает. А так, они больше чувствуют, чем думают. Поэтому их добро импульсивно. А кто будет против и не примет импульсивное добро, которое ему делают «от истого сердца», тот, по закону сериалов — бесчувственный негодяй.

Человеку, «причиняющему добро», лучше не противиться, иначе есть возможность получить от него злую ненависть (неблагодарный!!! я для него, а он...). Непринятие добра ведёт к получению зла. Такая диалектика.

### **Случай из практики**

*На консультации девушка, 22 года. Она рассказала, как брат **вдруг** перестал общаться с ней и её подругами. Стал агрессивен, отдалился. Она уговорила брата привести её к врачу, но он не знает, что она у психолога. Уговаривает меня попросить его подняться, т.к. ей, якобы, нужна помощь. «А вы уверены, что ему это понравится?» — спрашиваю я. «Он очень нуждается в помощи, ведь вы же психолог, помогите!».*

*Рассказ брата. Ему 30 лет, а он не женат. «Непорядок,» — решила сестра, обсудив проблему с подругами. Девушки пришли к выводу, что молодому человеку надо срочно помогать. Нет, он не просил, у него всё хорошо, но девушкам виднее: не может быть хорошо мужчине, не связавшему себя уза-*





ми брака. Сначала поругались две подруги — они хотели предложить себя в качестве невест, но не договорились, какая более достойна для такого важного дела. Решили творить добро дальше уже без личной корысти: нашли претенденток из своего ближайшего окружения. Начались неожиданные знакомства. Сначала парень одну чуть не убил. Возвращаясь поздно домой после работы, он обнаружил, что в его постели кто-то спит. Подумал, продолжение кинофильма «С лёгким паром» и вооружился шваброй. Ткнул в тело, барышня завопила, что она «на смерть не подписывалась», а только хотела замуж. Ключи от квартиры дала сестра, обещала романтический вечер и галантного брата, изнывающего от одиночества, а тут пришёл неадекватный псих. Для любого нормального мужчины, по словам девушки, голая женщина в постели — это ночная эротическая фантазия наяву. Короче, не хочешь жениться, зачем сразу шваброй бить? И девушка, собрав вещи, ушла.

Потом были случайное застревание в лифте с очередной претенденткой, следующая пыталась имитировать ДТП, артистично растянувшись на дороге, когда парень выезжал со двора, после чего сестра поняла: брат — конченный негодяй. Мало того, что не ценит творимое ею добро, но и ещё стал ругаться на неё матом. Ну как с таким общаться? Правильно

люди говорят: не делай добра — не получишь зла.

Так злостное уклонение от женитьбы поссорило родных людей. Слава Богу, есть психотерапия, и девушка поняла, что действовала как агрессор. Нам не всегда по силам изменить жизненную ситуацию, но всегда в нашей власти изменить своё отношение к ней. Желających изменить ближнего и окружающих столько же много, сколько **не** желающих изменить себя. Когда есть время судить человека, нет времени его ЛЮБИТЬ!

### **Прежде, чем помогать, научитесь задавать вопросы**

Если нам задают вопросы, мы начинаем думать, а если нам дают ответы — мы перестаём и думать и делать. Часто помощь является нарушением цикла развития человека. Потому что проблема — это то, что формирует характер и даёт возможность быть сильным. Сила и воля нужны, когда мы сталкиваемся с проблемами, которые надо решать. И для людей проблема — это выход на другой уровень развития. Решая проблему, мы поднимаемся дальше и выше — ступенька, за ступенькой. Неудача — это ступенька к успеху.

#### **Случай из практики**

Мужчина, 50 лет, у которого был огромный долг перед банками, бизнес рухнул — «друг» подставил, - жена ушла. Он спросил:

«А если передо мной глухая стена? И я больше ничего не вижу, кроме, как застрелиться!»

Я ему ответила: «Возможно, глухая стена — это просто очень высокая ступень! Можно поднять голову и увидеть путь — ступенька за ступенькой! Когда мы натыкаемся на препятствие, на закрытую дверь, другая дверь открывается нам. К сожалению, мы настолько долго смотрим на закрытую дверь, что не замечаем той, которая открывается для нас. Человек страдает не столько оттого, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит. Из любого лабиринта всегда есть выход. Даже, если Вас съели — у вас точно есть два выхода!!! — (шучу, чтобы подбодрить). Выход есть всегда, только не всегда он нас устраивает! Подумайте — кризис ли это, или время перемен? А может, шанс изменить свою жизнь к лучшему? Вы не одиноки. Подумайте, к кому вы можете обратиться за помощью в критической ситуации. Ещё и друзьями неожиданно обзаведётесь. Вспомните, что в подобных ситуациях вы посоветовали бы другу, сыну, отцу?»

В итоге мужчина осознал: «Да, потерял прежний бизнес, столкнулся с предательством со стороны друга и жены. Но зато сбросил 30 лишних килограмм, есть новая перспективная работа, любимая женщина, и надёжные друзья!»

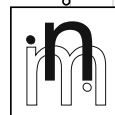
## Сначала сотвори добро для себя

*Врач, исцели себя сам!  
(Евангелие от Луки)*

Источник счастья и удовольствия должен родиться внутри человека. Тот, кто ищет счастья, пытаясь изменить что-либо или кого-либо, лишь зря потратит свою жизнь и приумножит проблемы, которых хотел избежать. А злиться — значит мстить себе за ошибки других. Важно быть внимательными к своим мыслям, ведь они — начало поступков. Душевно здоровый человек унижен и оскорблён быть не может! Давайте стремиться быть здоровыми!

## Притча о добре

Однажды черепаха решила отправиться в далёкий путь на озеро, в котором жили её дети. Шла она очень долго. Через три дня преодолела шестую часть пути и решила под камнем отдохнуть. В это время ученик прогуливался по дороге. Увидев под камнем черепаху, он понял, что она ползёт к старому пруду, до которого идти ему было пять минут. Ученик отнёс черепаху обратно к пруду и, довольный тем, что совершил доброе дело, вернулся в школу. Через неделю он снова прогуливался по дороге и увидел под камнем черепаху. «Бедная, ты опять тут оказалась! Пойдём, я отнесу тебя домой». Оставив черепаху у пруда, он вернулся в школу



в прекрасном настроении. Вечером у него поднялась температура, и всю ночь ему было очень плохо. В это время старая черепаха горячо молилась: «Господи, хоть бы этот прохожий заболел и перестал гулять по дороге! Господи, помоги мне добраться до озера и увидеть своих деток!»

Утром к ученику зашёл Учитель.

— Как ты себя чувствуешь?

— Немного лучше. Никогда мне не было так плохо.

— Что же дурного ты совершил?

— Совершенно ничего!

— Может быть, у тебя были дурные мысли?

— Нет, я следил за мыслями и за поступками. Я никому не делал зла, наоборот, я только помогал.

— Кому же?

— Старой черепахе. Она постоянно попадалась мне на пути во время прогулок. Солнце палило нещадно, и черепаха пряталась под камнем. Дважды я относил её домой к пруду.

— Как ты узнал, что ей было нужно? Ты с ней разговаривал?

— Я не говорил с ней. И так было понятно, что она шла к воде.

— Да, — улыбнулся Учитель, — долго же пришлось молиться старой черепахе, чтобы больше не встречаться с тобой на той дороге!

## От «комплекса спасателя» к «комплексу Бога» и далее...

*Хотели как лучше,  
а получилось как всегда  
(Владимир Чёрномырдин)*

Комплекс спасателя — великая движущая сила для психологов и представителей других профессий «человек-человек». Но что делать, когда психолог пытается работать не по запросу: он же искренне хочет помочь, а вам это не нужно?

Чаще это встречается у молодых выпускников психологических факультетов. Срабатывает стереотип: психолог — для того, чтобы помогать, нести добро, важно быть полезным людям. Отношение к психологии и психологам неоднозначное, нас по-прежнему путают то с психiatрами, то с экстрасенсами.

**Первая стадия**, которую проходят начинающие психологи — это стадия **«комплекса спасателя»**. Я испытала на собственном опыте, когда начинала свою практику. Хотелось накормить всех голодных, усыновить всех брошенных, перевести всех старушек через дорогу и т.д. Естественно, ничем хорошим это не кончалось. Некоторые просто «сели на шею», требуя всё больше и больше. Ещё учась в институте, я начала работать в детском доме. Очень важно уметь не привязываться сильно к детдомовским деткам. Не скрою, когда к тебе на руки забирается трёхлетний карапуз, смо-



третит в глаза и спрашивает: «Ты моя мама?»... тяжело взять себя в руки и ответить: «Нет, я тётя, я пришла в гости. Смотри, какую машинку или куколку красивую я тебе принесла!» Я не сразу, но поняла, что, если не научусь держать дистанцию, то надолго меня не хватит. И не хватило. Поняла, что я работаю не с детьми, а борюсь с системой, а это не моё. Ведь у нас в детских домах всё, по умолчанию, хорошо.

**Вторая стадия — «рассказать всему свету, что они живут неправильно».** Проводила семинары на темы, как я предполагала, волнующие всех: семейные, супружеские и детско-родительские отношения. Люди охают и ахают: «Ах, где же вы были раньше, сколько можно было избежать ошибок!». Объясняю, что нам Бог даёт знания тогда, когда мы созрели и готовы их воспринять. Если яблоко большое, это ещё не значит, что оно зрелое. Им можно отравиться, и появится отвращение или страх на всю жизнь. Так что сейчас не поздно, а в самый раз. Приходите, будем с этим работать. Из 80 человек пришли одиннадцать. Теория — это замечательно, но только практика даёт результаты. Раньше возмущалась, возвращалась в первую стадию.

А дальше была **третья стадия — «снять корону, и избавиться от «комплекса Бога».** У меня нет такой возможности, физических и душевных сил — помочь ВСЕМ. Я не несу ответственности за персональный выбор каждого

человека. Часть ответственности за наши отношения на мне, а часть на клиенте.

## **Не забудьте поберечь «себя любимого»**

У меня есть правила, которые я стараюсь соблюдать:

1. Быть здоровым человеком физически, психологически, духовно — это значит помнить, что у меня есть своя жизнь, своя семья. И это для меня главное.

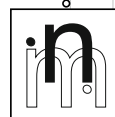
2. Соблюдение границ — это охранять свои личностные границы и не нарушать границы другого человека.

3. Не «наносить пользу», не «причинять добро» — это значит не помогать тому, кто не просит о помощи. В Нагорной проповеди, Иисус Христос сказал: **«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам» (Матф. 7:7).**

Знала ли я об этих правилах? Да, конечно. Но пока на собственном опыте не прочувствуешь, так и будешь думать, что это у других не получается, а Я...самый-самый, мудрый-мудрый Терапевт Психологич на всём белом свете. Успокаивает то, что я смогла увидеть себя со стороны.

## **Что делать, если «без меня — ну, никак»?**

Но, как быть, когда ты видишь, что человек нуждается в помощи,



а ты именно тот, кто может эту помощь оказать? И здесь я для себя придумала ВОЛШЕБНЫЙ ВОПРОС, которым с большим удовольствием и радостью поделюсь:

**- Я могу вам помочь?**

И, только, когда человек говорит мне «ДА», я задаю второй вопрос:

**- Как, или чем вам помочь?**

А самое важное — услышать и соблюсти то, о чём просит ваш визави.

У меня был клиент, который «лучше знал», в чём нуждается его жена, и именно из-за этого у них были баталии. Он меня спросил:

- А, если человек будет тонуть, мне тоже нужно его спросить, могу ли я ему помочь, и ждать положительный ответ?

Это вопрос человека, который любит всё доводить до абсурда. Конечно, нет. Здесь важно соизмерять свои силы, что лучше и быстрее получится — звать на помощь или самому броситься в воду. Всё дело в том, что добро, с точки зрения дающего и принимающего — это разное. Помочь другому человеку можно только тогда, когда он тебя об этом попросил. Исключение составляет необходимость в экстренной помощи, когда нуждающийся в помощи особо и попросить об этом не может.

Ещё есть люди, которые стесняются, опасаются или боятся просить о помощи. Возможно, если человек один раз получил отказ, или не тот результат, который ожидал, второй раз просить он не будет. Происходит

фиксация негативного опыта, которая, чаще всего, родом из детства — от родителей.

**Мудрость гласит: «Если бы не страх отказа, люди бы живьём заглывали друг друга».** Кстати, те люди, которые не могут обратиться за помощью из-за боязни услышать слово «нет», часто сами бояться отказывать другим. А в результате становятся безотказными. Таким людям легко «сесть на шею», они постоянно помогают другим, но только не себе. Но если всё-таки таким людям удаётся на просьбу ответить «нет» — они могут потом испытывать чувство вины и казнить себя за это. Данная позиция очень часто встречается, и она опасна.

Но, если человек обижен на отказы, то он становится крайне жёстким, иногда даже жестоким, отказывая всегда и всем, просто из принципа.

Существует, также, вероятность, что человек «со своей колокольни» окажет помощь абсолютно не так, как хотелось бы нам. Именно нам предоставлен выбор, как просить помощи у подходящего помощника!

### **Не бойтесь, что вашу помощь не примут**

Иначе говоря, не воспринимайте отказ как личное поражение, оскорбление или обиду. Мир не рухнет, и жизнь не остановится. Просто нужно правильно предлагать помощь, обговаривая те или иные моменты, учитывая, что вы застали человека врасплох!

Также не следует надеяться на то, что ваш потенциальный клиент сам догадается, почему вы предлагаете помощь и какую именно. Даже если это родной и близкий человек, который знает вас уже много лет. Позиция, что всё делать нужно самостоятельно (а значит не просить о помощи) характерна людям, которые привыкли контролировать чужие жизни и свою, в том числе.

Хотя, не обращаются за помощью не только из страха получить отказ. Ещё есть принципы, через которые некоторые люди не хотят переступить. Кстати, у Булгакова на этот счёт лучше сформулировано: «Никогда не проси у сильных мира сего. Сами предложат и сами дадут». Но так можно прождать всю жизнь и не дожидаться (тем более, что Воланд, произнёсший эти слова, несмотря на всё свою показную мудрость и внешний драматический шарм, это всё-таки Сатана — «отец лжи»). Поэтому повторю мудрые слова Иисуса Христа **«Просите, и дано будет вам»**.

### **Что делать, когда спасать хочется, а некого?**

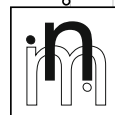
*Когда ты готов спасти мир — на него никто не покушается (Нюша. Мультсериал «Смешарики»)*

Но как быть тому, кого раздрает от желания помочь, а тех, кому он нужен, пока нет? Есть только те, кто

присматриваются и не решаются обратиться.

Скажу о своём опыте. С мужем зашли в магазин бытовой техники, там был обменник, к которому мы направились. Но дорогу преградил красивый, высокий молодой человек. С обаятельной улыбкой он спросил: — «Я могу вам помочь?» Мы объяснили цель нашего визита, но у парня была своя определённая программа, и он, проигнорировав наш ответ, начал «наносить нам пользу» и «причинять добро» по полной программе. Рассказал, какие у них в продаже замечательные холодильники, и как нам повезло, что мы обратились именно к нему. Мы решили ему подыграть — из любопытства, а что будет дальше? Сказали, что нам кажется, что пластмассовые полочки не надёжны и не смогут выдержать тяжёлую кастрюлю с супом. Он вынул из холодильника полочку и с силой бросил на каменный пол. Все в магазине вздрогнули и охнули от неожиданности. А усердный продавец не унимался, он начал прыгать по тонкой поверхности полки. Она, конечно же, выдержала. Он нас отпустил только тогда, когда мы клятвенно пообещали сходить за деньгами и купить чудо-холодильник. Иначе избавиться от его «домогательств» нам бы не удалось.

В другой раз я зашла в очень дорогой магазин одежды. Тут же ко мне сзади, на расстоянии метра, просто «приклеилась» молодая продавщица. Она ничего не предлагала,



ни о чём не спрашивала, а на мой вопрос, почему она ходит за мной, сказала: «Слежу, чтобы ничего не пропало». Предполагаю, что владелец этого бутика не позаботился, чтобы его работники прошли тренинг продаж.

Когда человек делает нам больно, то, скорее всего, сам он глубоко несчастен. Счастливые люди не хамят в очередях, не ругаются в транспорте, не дерутся на дорогах, не сплетничают о коллегах, не «насилуют» добротой. Им это ни к чему. Счастливые люди живут в другой реальности. Потому что, чтобы жить и радоваться, нужны всего две вещи: во-первых жить, а во-вторых радоваться.

А вот в другом магазине, не менее дорогом, сразу подошла приветливая девушка-продавец, представилась, хотя на костюме был бейджик с её именем, показав, где она будет находиться, если нам понадобится помощь.

**Доброго человека** всегда можно почувствовать по внутреннему ощущению комфорта, приятности. По какому-то свечению души. Он — тёплый, он улыбается, он искренне рад тебе. В его благодати уютно и хочется укрыться. К таким людям неосознанно тянешься, как к ласковым родителям. Потому что каждому из нас — взрослому или ребёнку — хочется понимания и принятия, а не насилия и осуждения.

## **Главная цель делания добра — самому стать лучше**

Люди, делая добро, в первую очередь стремятся изменить себя в лучшую сторону. Они воспитывают в себе такие качества, как бескорыстие, терпение, сострадание, самопожертвование, сопереживание, прощение. Это и становится основной стратегией и тактикой жизни человека. Делая добро, человек приносит другим огромную пользу, начинает видеть больше хорошего, его взгляды на жизнь становятся позитивнее, настроение улучшается, да и в целом жить становится радостнее.

Очень важно быть честным, в первую очередь, перед собой и, конечно, перед людьми. Жить в парадигме выигрыш — выигрыш, т.е. выгодно мне, выгодно тебе. Хорошо мне, хорошо тебе. А не манипулировать отношениями, не играть людьми, не получать свою выгоду, за счёт чей-то беды. Не использовать человека, заставляя его проигрывать. Не «причинять добро» и не «наносить пользу», холя и лелея своё тщеславие.

## **А если помощь навязывают вам...**

И остался ещё один вопрос, а как быть тем, кого преследуют с предложениями помочь и обещаниями повысить качество жизни, а человек к помощи ещё не готов? Научиться

говорить НЕТ! Но, при этом важно иметь чувство меры и чувство такта. Нельзя обижать человека ни при каких обстоятельствах. Надо научиться деликатно защищать себя и свои границы.

Делая же добрые дела, нельзя рассчитывать на благодарность, или на ответное доброе дело. Это будет уже не бескорыстное доброе дело, а дача в долг, либо бартер.

### **Такая непростая благотворительность**

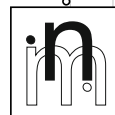
Является ли добрым делом благотворительность? Сделаешь ли ты доброе дело, купив пьянице бутылку? Подавать ли нищим, наводнившим города, если точно знаешь, что они зарабатывают больше тебя? Сделал ли ты доброе дело, отдав ненужную тебе старую одежду? Это вовсе не простые вопросы. Попробуем разобраться.

Сам Спаситель говорил, что добрые дела — это те сокровища, которые мы сможем взять с собой в вечность. И они нам очень пригодятся на Страшном Суде, где будет происходить окончательное решение нашей вечной судьбы. Но Христос прямо предупреждает: **«Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Итак, когда творишь милостыню, не труби пред собою, как делают лицемеры, чтобы прославляли их люди. Истинно**

**говорю вам: они уже получают награду свою. У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая. Чтобы милостыня твоя была в тайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». Евангелие от Матфея, глава 6, стихи 1,2,3,4.**

Этого вполне достаточно, чтобы понять суть вопроса — какой результат ты хочешь получить, делая доброе дело. Как же делать добрые дела, которые пойдут на пользу твоей душе?

Давайте посмотрим, как делали добрые дела великие святые, например любимый всем христианским миром Николай-угодник, известный также как Николай Чудотворец. Будучи простым священником в городе Патры в Ликии (Малая Азия), будущий святой Николай узнал про замыслы одного из жителей этого же города. Имени этого жителя история не сохранила, но известно, что он был разорившийся богач, имевший трёх красавиц дочерей. Чтобы поправить свои дела, сей муж вознамерился устроить у себя в доме бордель и торговать красотой своих дочерей. Николай ночью, в полной тайне, бросил в окно дома бывшего богача мешочек с золотом. Наутро, обнаружив богатство, недостойный устыдился своих намерений, возблагодарил Бога за спасение себя от страшного греха, а своих дочерей от позора, и выдал старшую дочку замуж. Николай же, убедившись, что деньги были употреблены правиль-





но, повторил ночные походы ещё дважды, чем и спас всех трёх девушек и их морально неустойчивого отца.

Тогда что понимать под добром? Ведь добро — это не подачки какие-то — хочу дал, хочу нет, хочу «Приучил, хочу нет»! Добро — это то, что без чего в данный момент тот, для кого оно делается, просто не может обойтись. «Границу» следует искать не в том, как «правильно» делать добро, а в разграничении самого понятия «добро». Ибо, если то, что вы делаете, делает человека слабым и иждивенцем, — вряд ли это можно назвать добром...

Благими намерениями выложена дорога в ад. «Почему, — спросите вы, — жизнь так не справедлива, а вы за добро получаете путёвку в самое неприятное место в мире, то есть, в ад?» Но я предполагаю, что тут происходит подмена понятий: мы отправляемся в ад не за добро, а за благие намерения, которые делают человеку не добро, а наоборот — зло.

### **О вреде советов от «поп-психологии»**

*Добро, которое ты делаешь  
от сердца, ты делаешь всегда  
себе»  
(Лев Николаевич Толстой).*

Есть, например, в психологии такое рассуждение: если тебе плохо, помоги тому, кому хуже. Так, если ты считаешь себя стеснительным,

помоги тому, кто, по твоему мнению, ещё более стеснительный (ловушка здесь кроется в словах «по твоему мнению»). Я иногда становилась объектом такой навязчивой помощи, и это очень и очень неприятно. Да и вообще, разве это добро, когда мы делаем что-то не для другого человека, а для себя, но под маской помощи другому (хотя эта помощь ему не нужна)?

Делать добро нужно так, чтобы не превращать его во зло. И если нам на добро отвечают злом, а наши добрые намерения ведут нас прямо в «адское пламя», важно не обижаться, а задуматься, добро ли это было?

### **Абсолютное добро для всех — явление редкое**

Проще говоря, не всякое добро — благо для всех. Добротой можно часто причинить вред, поэтому, когда хотите сделать добро, важно тщательно всё обдумать. А отличить добро от зла очень просто — добро это свобода выбора, а зло — это рамки и тюрьма. **Свобода** — это когда вы не мешаете человеку жить, когда он свободен в своём выборе, даже если вы уверены, что это плохой выбор. **Тюрьма** — это когда человек живёт, как **вы** считаете правильным, как **вам** надо, а не ему. **«Чтобы делать добро, надо, прежде всего, им обладать» (Аристотель).**

## Случай из практики

Как-то моя клиентка сказала: «Мне некогда заботиться о себе, да, в общем, и лень. У меня постоянная занятость добрыми делами. Духовник благословил меня убираться в храм. Потом я еду к дочери — там тоже надо прибраться. Она и зять работают, им некогда. Потом опять в храм, после вечерней службы надо навести порядок. Правда, дочка меня ругает за это, говорит, что я ещё молодая (48 лет) и должна заниматься своим домом, мужем. Да и муж недоволен, что только к ночи приползаю — усталая, измотанная, уже не до мужа. А он стал к рюмочке прикладываться, вот новая беда. И за что мне это всё?». Причём все эти занятия, которые она перечислила, действительно могут считаться добродетелью, но вот «почему-то» при этом она измотана, и все недовольны.

На самом деле, это просто способ избежать встречи с самим собой: возможно действительно лень или нежелание, а возможно и страх — увидеть себя не такой, какой кажешься себе.

**Не бывает безвыходных ситуаций. Есть только ситуации, выход из которых не устраивает нас.**

*«Доброта даёт возможность повелевать людьми» (Конфуций).*

В Евангелии от Матфея сказано: **«Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки»** (Мф. 7:12), **«люби ближнего твоего, как самого себя»** (Мф. 19:18–20).

Как часто мы слышим и повторяем эту фразу про любовь к себе. А что же это? Как мы можем узнать эту любовь? Как она проявляется?

**Вот несколько способов увидеть ЛЮБОВЬ К САМОМУ СЕБЕ:**

- Принимать своё отличие от других — без осуждения. Бог создал нас уникальными.
- Всегда давать себе право быть таким, какой я есть, даже если я не такой, как мне хотелось бы (вспыльчивый, нетерпеливый, капризный и т.д.).
- Помнить, что любая моя ошибка — это мой жизненный опыт (мои «грабли»).
- Из каждого опыта выносить урок, а не корить себя.
- Слушать своё сердце, а не придерживаться понятий добра и зла, **навязанных другими**.
- Слушать то, что мне полезно и важно — даже если окружающие советуют иное.
- Помнить, что никто не ответственен за моё счастье, только я отвечаю за всё, что со мной происходит.



**А вот несколько способов проявить безусловную ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ:**

- Всегда давать людям право быть такими, какие они есть, особенно если они не такие, как мне бы хотелось.
- Без критики принимать отличие других людей.
- Позволять им решать их проблемы самим, особенно, если их решение я считаю неприемлемым.
- Помнить, что каждый должен получить разный опыт, в соответствии с его жизненным планом.
- Позволить другим получать опыт и разбираться с последствиями.
- За другими можно наблюдать, не критикуя и не осуждая их.
- Помнить, что я никого не могу сделать счастливым без его воли, насильно, каждый сам в ответе за своё счастье.

**«Золотое правило нравственности»** — общее этическое правило, которое можно сформулировать как «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Известна и отрицательная формулировка этого правила: «не делайте другим того, чего не хотите себе». (Кстати, последнюю легче применять в реальной жизни. Ведь то, что хорошо для нас, очень часто не хоро-

шо для других (всилу возрастных, культурных отличий). А вот то, что для нас плохо (например, хамство со стороны окружающих), чаще всего, плохо для всех).

А преподобный Макарий Великий объяснял это так: **«Как пчела незаметно для людей строит соты в улье, так и благодать тайно создает свою любовь в сердце человека, изменяя горечь в сладость, а жестокое сердце — в доброе».**

Возможно, надо быть просто добрым, а не за счёт кого-то видеть себя таким. Просто делать ДОБРО. А кому надо, тот и воспользуется.

Вот почему в жизни каждого из нас так важна внутренняя работа над собой. По внешнему виду мы все добропорядочны и вряд ли похожи на откровенных преступников, но в своей подлинной сути человек таков, каким он является, прежде всего, в своём сердце и в своей душе. Плохих людей нет. Есть люди, на которых у вас не хватает душевной мощности. И, частенько, этими людьми являемся мы сами.

**«Делайте добро и не ждите взаимности. Пусть лучше она будет для вас сюрпризом, чем отсутствие её — стрессом. (Леонид Сухоруков).**

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Как выглядят настоящие добрые дела<sup>1</sup>

Захотелось поделиться с вами хорошими историями, найденными в Интернете.

Иду утром домой. На подъезде объявление: «Дорогие соседи! Сегодня примерно в 9.20 у входной двери были утеряны 120 руб. Если кто нашёл, занесите, пожалуйста, в кв. 76, Антонине Петровне. Пенсия 3640 руб.». Я откладываю 120 рублей, поднимаюсь, звоню. Открывает бабушка в фартуке. Только увидела меня, протягивающего деньги, сразу обниматься, причитать и в слёзы счастья. И рассказала: «Пошла за мукой, вернувшись, вынимала ключи у подъезда — деньги то, наверное, и проронила». НО! Деньги брать отказалась наотрез! Оказалось, за пару часов я уже шестой (!!!) «нашёл» бабулины деньги! Люди, я вас люблю за то, что вы такие!!!

Работаю в кафе быстрого питания. Сегодня утром мужчина подошёл к кассе и сказал: «За мной стоит девушка, я её не знаю. Но я хотел бы заплатить за её кофе. Передайте ей «Хорошего дня». Эта девушка сильно удивилась сперва... а затем

сделала то же самое для следующего за ней в очереди человека. И так 5 раз подряд!

Я тяжело болела ангиной. Дома была одна, не могла даже встать с кровати и плакала от беспомощности. Моя собака сидела рядом с кроватью и смотрела на меня с беспокойством. Потом ушла и вернулась с огромной вонючей замусоленной костью: она, видимо, у неё была припрятана на «чёрный день». Положила кость на подушку и подталкивала носом к моему лицу: «Погрызи!»

Как-то увидел на улице бабушку, продавала всего 1 единственный комнатный цветок, фиалку. Стало её жалко, заплатил раз в 10 дороже, чем она просила. Она со слезами: «побежала я в магазин, куплю деду колбасу». Принёс цветок домой, на следующее утро он расцвёл.

Давно не было такой грозы, как сегодня. На работе сказали, что кто-то отирается около моей машины. Я бросился на улицу. Всё было по-прежнему, кроме люка в крыше: кто-то задвинул его поплотнее, чтобы машина не пострадала в непогоду.

В магазине ко мне подошла маленькая девочка и попросила: «Возьми меня на ручки». Я так и сделала, подумав, что она потерялась. Малышка просто обняла меня, а потом спрыгнула. Я уставилась на неё, а она объяснила: — Хотела, чтобы

<sup>1</sup> Помимо рассказанных историй, вы можете ознакомиться с видеоподборкой на ту же тему (см. ролик в Интернете: [https://www.youtube.com/watch?v=RSSwV\\_6fiFM](https://www.youtube.com/watch?v=RSSwV_6fiFM))



ты улыбнулась. Я так и прыснула со смеху.

Недавно возвращалась из института и возле станции метро «Автозаводская» увидела ветерана войны. Он сидел рядом с планшетом, на котором были медали и ордена... Его награды, которые он заслужил на войне. Он продавал их, чтобы купить себе хоть какой-то еды. Я подошла, вытащила всё содержимое кошелька и отдала ему со словами: «Возьмите все мои деньги, но не продавайте

свою честь и доблесть за гроши людям, которые этого недостойны...». Он расплакался, взял деньги, собрал ордена в ладони и поцеловал их, а потом тихо сквозь слёзы произнёс: «Спасибо, дочка». В такие моменты мне кажется, что я смогу изменить мир. Они дают мне надежду. Давайте делать друг другу маленькие приятности. От этого не только наши души, но и весь мир станет светлее и добрее.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Притча о цветущем кактусе

Однажды в квартире у молодой женщины расцвёл кактус. До этого он 4 года торчал на подоконнике, похожий на хмурого и небритого дворника, и вдруг — такой сюрприз. Её муж давно хотел его выкинуть, ссорясь из-за этого с женой.

- За мной бы так ухаживала, — ворча, говорил он.

Странно, что он меня считает злобной бездушной стервой, — подумала женщина. Это всё неправда, у бездушных и злых кактусы не цветут.

В приятных думах о цветущем кактусе она случайно наступила на ногу мрачному мужчине в метро. На его замечание, пребывая в приподнятом настроении, не зарорала как обычно с оскорблённым видом: — «Ах, если уж вы такой ба-

рин, то ездите на такси!», — а улыбнулась:

- Не сердитесь на меня, пожалуйста, мне не за что держаться, если хотите — наступите мне тоже на ногу и будем квиты.

Мрачный мужчина проглотил то, что собирался озвучить по её поводу. Потом вышел на своей станции и, покупая газету, вместо того, чтобы нахамить киоскерше, запутавшейся с подсчётом сдачи, обозвав её тупой коровой, сказал ей:

- Ничего страшного, пересчитайте ещё раз, я тоже с утра пораньше не силен в математике.

Продавщица, не ожидавшая такого ответа, расчувствовалась и отдала бесплатно два старых журнала и целую кипу старых газет пенсионеру — постоянному покупателю, который, очень любил читать прессу, но приобретал каждый день только



одну газету, подешевле. Конечно, нераспроданный товар полагалось списывать, но любые правила можно обойти.

Довольный старик пошёл домой с охапкой газет и журналов. Встретив соседку с верхнего этажа, он не устроил ей ежедневный скандал на тему: «ваш ребёнок как слон топает по квартире и мешает отдыхать, воспитывать надо лучше», а посмотрел и удивился: - Как дочка-то ваша выросла. Никак не пойму, на кого похожа больше на вас или на отца, но точно красивой будет, у меня глаз наметанный.

Соседка отвела ребёнка в сад, пришла на работу в регистратуру и не стала кричать на бестолковую бабку, записавшуюся на приём к врачу на вчерашний день, а пришедшую сегодня, а произнесла:

- Да ладно, не расстраивайтесь, я тоже иногда забываю свои дела. Вы посидите минутку, а я уточню у врача, вдруг он сможет вас принять.

Бабка, попав на приём, не стала требовать выписать ей очень действенное, но недорогое лекарство, которое может мгновенно помочь вылечить болезнь, угрожая в случае отказа написать жалобы во все инстанции вплоть до Страсбургского суда по правам человека, а вздохнула и сказала: — «Я же не совсем

ещё из ума выжила, понимаю, что старость не лечится, но вы меня, доктор, простите, что таскаюсь к вам постоянно, как на работу».

А доктор, направляясь вечером домой, вдруг вспомнил бабку и пожалел её.

Вспомнил, как утром поссорился с женой. Он вдруг подумал, что жизнь в его привычной суете, летит мимо, и, поддавшись внезапному порыву, остановился у ближайшего супермаркета, купил первый попавшийся букет цветов, торт с кремовыми розами и поехал домой. Подъехав к дому, поднялся на третий этаж и постучал в дверь.

- Я тут подумал, ну зачем мы всё ссоримся, словно дети, играющие в песочнице. Я вот тебе торт купил, только я на него нечаянно положил свой портфель и он помялся.

- Но это не страшно, на вкусовые качества ведь не повлияет, — улыбнувшись, сказала женщина.

- Я ещё купил тебе цветы, только они тоже немного помялись этим же портфелем. Но может быть отойдут?

- Обязательно отойдут, — ответила женщина, — мы их реанимируем. А у меня новость. **Ты только представь, я сегодня посмотрела на окошко, а там кактус расцвёл. Видишь?**

А КАК ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДОБРО?

