



САБОРНИК

БИЛТЕН БЕОГРАДСКЕ САБОРНЕ ЦРКВЕ
СВЕТОГ АРХАНГЕЛА МИХАИЛА

НЕДЕЉА, 10. СЕПТЕМБАР 2017, ГОДИНА 18, БР. 52

ЧЕМУ СЛУЖИ ТУГА И ЗАШТО ЈЕ НЕ ТРЕБА ПОТИСКИВАТИ?

Туга је драгуљ чија вредност није толико позната. Не само да одрасли људи на све начине избегавају да буду тужни, већ тако уче и децу. Колико пута сте видели да се детету, нпр. сломи играчка, а родитељи га теше: “Не плачи, купићемо другу”, или “Ти си велики дечко (девојчица)”, или “То је само играчка” итд. Тиме шаљемо поруку да плач није пожељан, као и да треба на сваки начин да порекнемо свој губитак. Губитак једне играчке за дете је велика ствар, зато је овакав догађај сјајна прилика да покажете детету како да се носи са губицима у животу.

Једна од најтежих ствари је прихватити живот какав јесте. Људи који избегавају болна осећања, када су она реална, спречавају себе да буду психолошки здрави. Можемо да замрзнемо један кадар из живота родитеља, када дете трчи и падне, а родитељи брже-боље упућују бујицу речи: “Ништа! Ништа страшно! Скочило дете! Прошло...” Оваква реакција родитеља је сасвим природна, али учи дете да је страшно осећати бол и да он мора да се избегне. Тако имамо читаве генерације младих људи који су потпуно неспремни да се носе са животним недаћама, нетолерантни на фрустрације свакодневног живота и дубоко несрећни што осећају и најмању нелагодност.

Истраживања су показала да је вештина нашег ума да неке емоције отклони из свести - неселективна, тако да потискивање туге доводи до потискивања и других емоција, нарочито радости, те долази до безвољности, мањка енергије и развоја депресије. Иако туга може бити за некога непријатна, она је здрава емоција, која се јавља у ситуацијама губитка. Губитак може бити стваран или фантазиран. Неки људи могу избегавати тугу из страха да би она вечно трајала и да никада неће из ње изаћи ако јој се препусте. То није тачно: туга је процес који има свој јасан почетак, развој и чак и срећан крај. Насупрот томе, потискивање туге траје бескрајно јер спречава психолошко разрешење. Потиснута и непрепозната туга се претвара у симптоме анксиозности, депресије, напетости, страхова, а затим ризична понашања и болести зависности. Одбрамбена понашања, која служе да се осећај туге замаскира, јесу нпр: еуфоричност, неаутентична веселост, прегласан смех, претерана акција, излажење, различита ризична понашања, као и коришћење алкохола и психоактивних супстанци. Када спречавамо себе да будемо тужни, ми се удаљава-



мо од реалности, отцепљујемо осећања, а, са умртвљавањем туге, успављујемо и све друге емоције, те остајемо празни, беживотни, равнодушни, исцрпљени и без способности за љубав, рад и радост живљења.

Рад туге је драгоцен за здрав психички живот и без њега нема развоја, ни зрелости, прихвата се реалност каква јесте, признаје губитак и дозвољава да се тај губитак отплаче. Тек тада се постиже нова зрелост и личност постаје снажнија, отпорнија и боље интегрисана. Зато, следећи пут када се ваше дете буде сусрело са ситуацијом губитка, уместо да кажете: “Ништа страшно”, реците: “Да, то је тако тужно, разумем” и пустите дете да се исплаче у вашем загрљају. Пустите децу да тугују јер тако расту и сазревају, уче о себи и животу и прихватају живот какав јесте, што им омогућава да га живе пуним плућима.

Маша Карлеуша Валкану, психотерапеут

ЉУДИ ГОВОРЕ О... ПАТЊИ, БОЛУ И СУЗАМА

Бежећи од туге, људи обично траже најповршнији излаз. *Ђакон Ненад Илић*

Патњама се памет стиче. *Митрополит црногорско-приморски Амфилохије*

Горке сузе су со живота, која чува да се живот не уквари. *Св. владика Николај*

Тескоба и бол рађају истинске духовне дарове. Што је тескоба већа, што је бол дубљи, то су и добијени дарови већи и драгоценији.

Мати Макарија, Пећка патријаршија

Сила која прочишћава и значај патње су огромни. Наш духовни раст углавном зависи од тога КАКО подносимо патњу. Храброст да се суочимо са њом, спремност да је прихватимо - то су знаци “исправне” душе. Али, не смемо да тражимо патње, нити да их измишљамо. *О. Александар Јељчанинов*

Не мора болу увек бити разлог сујета, у смислу да неко није одреаговао како сам ја очекивао или није примио мој дар, него је то природан бол човека који је, проговоривши се некоме, остао без одјека. Међутим, ако бол настави да боли на начин који побуђује сујету, онда значи да нисмо освестили у себи неку греховну рану.

*Небојша Дугалић,
драмски уметник*

Спусти глас Твој пламени
у дно срца мога и растопи
све идоле металне у једну
једину сузу, драгоцену од
свих блага овога света, јер
та суза ће ме спасти.
Св. владика Николај

БРАК И ПОРОДИЦА: РАЗГОВОРИ СА ДЕЦОМ (МАТИ МАГДАЛИНА)

Подучавање, као и молитва, не ваља ако стално застајемо да видимо како нам иде. Најбоље подучавамо када једноставно уживамо у друштву деце коју волимо. ... Самоиспитивање у хришћанском животу јесте повремени провера самога себе и прилика за напредовање, али непрекидно, узнемиравајуће самопосматрање, насупрот томе, сведочи о мањкању вере. То је затворени круг, који се на крају своди на “одрађивање” и спречава васпитаче да заиста уживају у раду са децом. Деца то добро осећају. ... Најуспешнији су они који својим животом сведоче о ономе о чему уче.



Није добро говорити пред децом о њима као да нису ту, чак и када им се не обраћамо директно.

Свакоме ко поучава децу потребна је визија човекове личности каквом Господ жели да постанемо. *Мати Магдалина, Есекс*

Да би се развијало као личност, свако дете мора да буде вредновано у складу са оним што јесте.

Ако молитвено слушамо дете са којим говоримо (СА КОЈИМ, а не КОМЕ), Бог је више у прилици да нас надахне. Дете стиче поверење из осећаја да је одрасли стварно заинтересован за то што оно жели да изрази, да га занима

шта оно стварно мисли и осећа. ... Слушање подразумева обраћање пажње на гестикацију, говор тела, дететово емоционално стање, и тако даље. Чак и на хировите изливе и окренута леђа реагујемо са стрпљивом љубављу. Приликом “одговарања”, наши сопствени гестови, осећања и понашање једнако су важни као речи или ћутање.

Хришћанска дисциплина је на делу када је детету допуштено да “буде оно што јесте” и, у исто време, учи да избегава опасност и негативну самовољу.

Када не знамо шта да кажемо, сетимо се шта увек треба да радимо: да се молимо за просветљење.

Комуникација испуњена љубављу не ослања се увек на речи.

Када приметимо да имамо проблем у комуникацији са децом, треба да преиспитамо сопствени живот.

Корак по корак напредујемо ка нашем великом призиву. Ако некога терамо да се уз лествице пребрзо пење, он може да падне.

У НЕДЕЉИ 14. ПО ДУХОВИМА ПРОСЛАВЉАМО:

- 10.(28) Преп. Мојсеј Мурин; Преп. Сава Псковски; Сабор српских Светитеља
- 11.(29) *Усековање главе Светог Јована Крститеља*
- 12.(30) Пренос мошт. св.Александра Невског; Св.Кирило, Никон и Макарије
- 13.(31) Полагање појаса Пресв. Богородице; Свети мученици Јасеновачки
- 14.(01) Преп. Симеон Столпник; Црквена Нова година
- 15.(02) Свети мученик Мамант; Свети Јован Посник
- 16.(03) Св. свештеномуч. Антим; Свети Јоаникије, Први Патријарх српски

Данас прослављамо Сабор српских Светитеља. Сутра, на Усековање главе Светог Јована Крститеља, Света Литургија почиње у 9:00.

У Саборнику бр. 3 за 17. годину издања, можете поново прочитати текст *Како рећи детету за смрт блиске особе*, који се такође бави нашом насловном темом. Ако вам је потребан разговор о васпитању деце, о депресији, патњи, болу - вашем или вашег ближњег, као и о ма којој другој теми, можете се обратити стручњацима Пастирско-саветодавног центра, на 12. спрату “Београђанке”, радним данима од 10 до 18:00, на тел. 3613-855.

Неопходно је да научимо да разумемо дете, да схватимо зашто се оно тако понаша и шта од нас очекује. Без овога, веома ћемо тешко нечему да га научимо и да са њим успоставимо контакт. Такође, способност разумевања омогућава да се избегну бројни конфликти, будући да основу конфликта чини управо неразумеваше.

О. Павел Гумеров

Људи који не могу учествовати у туђем болу још мање могу учествовати у туђој радости.

Св. владика Николај

Драга браћо и сестре, овим бројем завршава се још један велики циклус - 18. година издавања и пунолетство Саборника. Хвала свима вама који сте, по мери својих могућности и љубави, помагали излажење овог нашег заједничког мисионарског подухвата и ширење његових поука и прича. Нарочиту захвалност дугујемо Небојши Ћосовићу, преводиоцу из Краљева, као и Ани Петровић, историчару уметности, на драгоценим текстовима које су нам слали. Надамо се да је Саборник био духовна помоћ, путоказ и укрепљење свима којима је потребна жива реч љубави, нада, утеха и радост. Смerno молећи благослов Божији за почетак нове издавачке године, остајемо у нади да ће и она доносити непролазно и спасоносно добро свима који ће у Саборнику учествовати као читаоци, саствараоци и добротвори.

Главни и одговорни уредник: протојереј-ставрофор Петар Лукић. Уредник издања: Ивана Радовановић. Тел.храма: 011/2636-684. Факс: 011/2636-566. www.saborna-crkva.com. sabornik@saborna-crkva.com. Тираж: 1000 примерака.