

Дмитрий Семеник

**НАПОЛНИ
ЖИЗНЬ
ЛЮБОВЬЮ**

**ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ
И ДРУГИМИ В СВЕТЕ
ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**



МОСКВА
2024

Дмитрий Семеник

**НАПОЛНИ
ЖИЗНЬ
ЛЮБОВЬЮ**

**ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ
И ДРУГИМИ В СВЕТЕ
ПРАВОСЛАВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**



МОСКВА
2024

УДК 159.9:271.2
ББК 88.3 + 86.372
С30

Художественное оформление *Марии Клава-Янат*

Семеник, Дмитрий Геннадьевич.

С30 Наполни жизнь любовью : отношения с собой и другими в свете православной психологии / Дмитрий Семеник. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-205178-4

Книга Дмитрия Семеника «Наполни жизнь любовью» написана с учетом православной традиции и психологии, и в ней автор делится своими взглядами на любовь как основополагающее чувство, способное трансформировать жизнь человека. В своей работе Семеник исследует, что такое настоящая любовь, как она влияет на внутренний мир человека и его отношения с окружающими.

Основные темы, затрагиваемые в книге:

1. Понятие любви в православии: автор рассматривает любовь не только как эмоциональное состояние, но и как духовную ценность, глубоко укорененную в христианской вере.
2. Любовь к себе: автор подчеркивает важность принятия и уважения к себе, что является основой для построения здоровых отношений с другими людьми.
3. Отношения с людьми: книга предлагает размышления о том, как любовь формирует наши связи с близкими и помогает преодолевать конфликты.
4. Духовный аспект любви: автор сопоставляет любовь с духовными практиками и учениями православия, указывая на то, как любовь может углубить наше понимание Бога и привести к духовному пробуждению.
5. Психологические аспекты любви: Дмитрий Семеник включает в свою работу элементы психологии, объясняя, как эмоциональное и духовное состояния человека соотносятся с его личным опытом переживания чувства любви.

Книга направлена на то, чтобы помочь читателям осознать и развить свою способность любить и быть любимыми, а также научиться использовать любовь как мощный инструмент для изменения жизни к лучшему. Она ориентирована на тех, кто ищет пути к гармонии и поиску смысла в своих отношениях с людьми и внутреннем миром.

УДК 159.9:271.2
ББК 88.3+86.372

© Семеник Д.Г., текст, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-205178-4

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие друзья!	5
От автора.	7
1. Можно ли изменить судьбу?	13
2. Счастье несчастных.	23
3. В чем свобода человека.	33
4. Ценность трезвого взгляда на себя.	41
5. Как победить страх.	61
6. Мечтайте осторожно!	73
7. Является ли счастье уделом немногих.	85
8. Так что же такое любовь?	105
9. Настоящая любовь к себе.	125
10. Как добиваться любви людей.	133

СОДЕРЖАНИЕ

11. Самооценка. Все дело в ней?	145
12. Как найти вторую половинку	157
13. Гражданский брак — свобода или слабость? . .	171
14. Важнейшие отношения в нашей жизни.	185
15. Как избавиться от депрессии	195
16. Как пережить расставание с любимым человеком	229
17. Зачем и как быть добрым человеком	253
18. Как стать волшебником.	271

Дорогие друзья!

Мой взгляд на эту книгу — это взгляд православного священнослужителя и блогера-миссионера.

Что для меня православие с практической точки зрения?

Это ответ на важнейшие вопросы. Это лекарство от всех скорбей. Это счастье внутренней и семейной жизни.

Если любому человеку покажи, что ему даст православие, он тут же захочет стать православным.

Но проблема в том, что показать-то очень сложно! И чем дальше человек от Церкви — тем сложнее подобрать для него тот язык и те мысли, которые окажутся для него близки, понятны и убедительны.

На мой взгляд, ценность книги православного психолога Дмитрия Семеника «Наполни жизнь любовью» в том, что она — для всех. Язык и мысли этой книги будут понятны любому человеку. Проблемы — те, которые волнуют каждого. Что немаловажно, чувствуется заинтересованность автора в том, чтобы жизнь его читателей стала лучше.

Каждая глава этой книги — простой и доступный разговор о предмете, волнующем читателя. Здесь нет психологической терминологии, и православной тоже почти

БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ

нет. Не сразу и не в каждой главе вообще можно уловить какую-то связь с христианством. Но там, где автору приходится прямо говорить о духовных вопросах, там он показывает глубокое и правильное понимание трудов Святых Отцов православия.

Такой подход к просвещению считаю самым правильным. Часто меня спрашивают, бывает ли православная психология? Всегда рекомендую Ютуб-канал и книги Дмитрия Семеника как очень хороший пример.

Духовные истины — это часть реальности. Чем точнее мы понимаем реальность, тем ближе мы к Богу. И соответственно, тем мы счастливее и здоровее душой. Думаю, что данная книга может открыть важные грани реальности читателю практически с любым уровнем подготовки.

С любовью о Господе
священник Антоний Русакевич

ОТ АВТОРА

Несчастье современного человека в том, что большинство своих сил, внимания, времени он отдает вовсе не тому, что могло бы сделать его счастливее, помочь ему реализоваться, в том числе в семейной жизни.

Что мучает или иссушает душу каждого человека?

Недостаток любви. В себе по отношению к другим. В других по отношению к себе.

Недостаток чистой радости, она редкий гость.

Избыток тревог и напряжения. Из-за денег, близких людей, работы.

И кто же осознанно и целенаправленно работает над тем, чтобы постоянно иметь любовь, радость и мир души?

Даже среди православных людей большинство думают из этих трех лишь о любви, и ту, как правило, считают недостижимо высокой целью. А вне Церкви и вовсе люди озабочены совершенно другими вещами.

Между тем все устроено так, что ценные вещи приобретаются только целенаправленным трудом. Невозможно случайно споткнуться и стать олимпийским чемпионом по прыжкам в длину. Чего мы не стремимся приобрести, того и не приобретаем. А приобретаем всякие второсте-

пенные вещи, которыми озабочены, но которые не делают нас счастливыми.

Но если и церковный человек, и нецерковный приходят за спасением после жизненных катастроф к грамотному психологу, суть его работы сводится именно к помощи клиенту в приобретении этих добродетелей. Потому что, только имея их, можно хорошо себя чувствовать и иметь хорошие отношения с близкими людьми.

Выходит, что психология (в лучших своих проявлениях) и православие если не едины, то очень близки в направлениях своей работы. Заповедь

«БУДЬТЕ СОВЕРШЕННЫ,
КАК СОВЕРШЕНЕН ОТЕЦ ВАШ НЕБЕСНЫЙ» —

это точный и полный ответ на большинство психологических запросов.

Разумеется, наиболее цельно и гармонично достижения психологии и наработки православия реализуются в работе именно православных психологов. Меня часто спрашивают, кто такой православный психолог, что отличает его от обычного психолога. Мой ответ: православно-го психолога отличает фундаментальное представление о природе человека.

Все окончившие психологические вузы знают: в атеистической психологии этот самый фундамент отсутствует. Все многообразие психологических теорий и концепций не имеет единого, обоснованного фундамента, а покоится

непосредственно на земле, подобно куче кирпичей разного размера и цвета, вываленных из самосвала на почву. Таков закономерный результат отрицания духовной природы человека и необоснованного возведения материализма в ранг аксиомы.

Православная психология в настоящее время не существует как единая наука, она находится в процессе естественного формирования через труд множества православных психологов. Все православные психологи разные. Их разные личные качества, жизненный путь и образование приводят их к разным представлениям и методам работы.

Мой личный путь и, я убежден, мое профессиональное счастье в том, что путь познания человеческой души начался не с психологического вуза (его я окончил позднее), а с глубокого изучения трудов Святых Отцов. Хорошо, когда дом строится не с крыши, а с фундамента!

В своих личных целях я изучил труды почти всех доступных на тот момент Святых Отцов и получил ответы на множество беспокоивших меня вопросов. Будучи поражен стройностью, глубиной и ясностью открывшейся мне системы, я захотел поделиться этим богатством и создал сайт Иоанн.ру, а затем на его основе подготовил систематизированное собрание цитат Святых Отцов «Душевный лекарь», которое переиздается вот уже более 20 лет и стало самой популярной книгой такого рода.

Знаний из Святых Отцов мне хватило в 2006 году, чтобы быстро и легко пережить тяжелый жизненный кризис — расставание. Сейчас я думаю, что то расставание было даром от Бога. За которым последовал еще ряд чудес: встреча с девочкой, которая после расставания пыта-

лась покончить с собой, понимающий отклик руководства журнала «Фома» и множества психологов, священников и добровольцев, в результате чего на свет появился такой проект, как группа сайтов «Пережить.ру».

Каждый из сайтов этой группы помогает людям в определенной проблеме. Полный список сайтов приведен в конце книги. О результатах работы назову одну лишь цифру по одному из сайтов: 39 000. Столько человек отказались от идеи покончить с собой за 17 лет работы сайта «Победишь.ру». Без всяких благотворителей и малейшей поддержки государства. Только за счет героического труда добровольцев, по большей части людей православных. (Поначалу мы принимали всех, но за несколько лет стало ясно, что большинство атеистов не могут долго нести такой ноши, не имеющей никакой земной, практической отдачи, хотя бы в виде славы и похвалы.)

Задачу, которую я поставил себе при создании первого сайта — «Пережить.ру», — многие психологи, к которым мы обращались, считали недостижимой: через статьи сделать для читателя значительную часть той работы, которая обычно выполняется психологами на консультациях. Многие так и отвечали: «Ничего не получится!». Но получилось намного больше, чем я мечтал в самом начале.

Это оказалось действительно непросто. Говорить через буквы с человеком так, чтобы появлялась надежда, и даже более того — вдохновение, чтобы менялось его мировоззрение. А через смену взглядов, через исправление ошибок приходили мир, радость, и потихонечку человек приближался к той самой любви. Каждую статью мы писали как прямой разговор с читателем — с тем са-

НАПОЛНИ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬЮ

мым страдающим человеком, который пришел к нам за помощью.

Книга, которую вы держите в руках, составлена из лучших текстов, написанных мной для этих сайтов. Это те самые тексты, которые изменили жизни сотен тысяч людей, помогли им выйти из разных кризисов, обрести опору, стать счастливее, спасти семью или построить новую по-другому. Это проверенные тексты!

В том числе проверенные временем. Спустя 15 лет после первого издания я немного сократил и переработал эту книгу для издательства «Эксмо» с учетом того опыта, который был приобретен мной в профессии психолога за эти годы. Но переработал не сильно, чтобы сохранить то вдохновение и ту любовь к людям, с которыми совершалась та грандиозная работа.

В этой книге нет упражнении. Уже само ее чтение будет тренировкой, поскольку многие утверждения, содержащиеся в этой книге, вам трудно будет принять без сомнений. Вы будете удивляться и возмущаться. Придется задуматься. Книга приглашает вас к серьезному анализу, к творчеству по преобразению своей жизни.

Мое формирование как православного психолога продолжается, почти каждая консультация дает материал для открытий и осознаний. Масштабный и уникальный опыт психологической помощи через интернет естественным образом привел меня к созданию первой в России психологической онлайн-школы, которой уже 10 лет. А еще спустя несколько лет на ее основе появилась «Школа православной психологии».

Эта книга может быть для вас легким первым шагом в мир православной психологии. Или в мир реальности человеческой души, не обрубленной в прокрустовом

БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ

ложе материалистического подхода. Она может быть равно интересной и полезной как атеистам, так и людям верующим. И счастье тем, кому повезет прочитать эту книгу в молодом возрасте: многих ошибок удастся избежать, многие кризисы удастся пережить, пути и цели станут яснее.

Дмитрий Семеник

|

МОЖНО ЛИ
ИЗМЕНИТЬ
СУДЬБУ?

ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ ОТ РАСТЕНИЙ

Растения живут всю жизнь там, где росли и умирали их предки. Может повезти, если ветер отнесет семечко на более плодородную почву, в лучший климат. Но это не зависит от тебя. Где ты вырос, там и обречен прожить всю жизнь.

У животных значительно больше возможностей выбора. Они могут мигрировать, что и делают в соответствии с временами года, засухами и дождями, чтобы обеспечить себе более благополучную жизнь. Но животные не могут изменить образ своей жизни. Ими правят инстинкты. Птицы так же строят гнезда, так же добывают пищу, как их далекие предки. И никогда воробей не сможет петь как соловей, даже если его голосовой аппарат позволяет ему это.

Что же касается человека, он не только может переезжать с места на место, он вообще может изменить в своей жизни все что угодно. Он может жить в любом месте любой страны. Он может построить себе любое жилище. Он может выбрать себе любое занятие. Он может зарабатывать сколько угодно денег. Он может заниматься творчеством, он может помогать людям и радовать их. Он может создать семью с любимым человеком. Или не создавать.

Он может иметь детей или не иметь. Он может выбрать себе любую цель в жизни и любой круг общения. И что самое главное и удивительное — он может изменить себя и свои пристрастия. Он может избавиться от того, от чего ему плохо, и научиться тому, от чего ему будет хорошо.

Почему же, имея возможности гораздо большие, чем у животного, некоторые из нас живут как растение? Или даже как срубленное дерево — безвольно плывут по реке?!

Меня всегда удивляет, когда люди, еще довольно молодые, отвечают на предложение что-то изменить в своей жизни: «Что поделаешь? Такой уж я человек».

Во-первых,

ОТКУДА ТЫ ЗНАЕШЬ,
КАКОЙ ТЫ ЧЕЛОВЕК?

Чтобы себя узнать, нужно попробовать себя в разных видах деятельности, в разных формах общения, с разными людьми. Мы до конца жизни не можем узнать себя полностью, а что знает о себе человек, который попробовал 3–5% того, что ему доступно?

Я встречал 13–16-летних подростков с потухшими глазами, которые казались себе очень опытными и говорили взрослым, которые пытались их поучать: «Чему вы можете меня научить, если вы не видели и половины того, что видел я?». Действительно, эти уличные подростки видели много. Они видели, как их отец истязает мать, они участвовали в групповых изнасилованиях и убийствах. Можно допустить, что они испытали до 30% того зла, которое можно испытать в жизни. Но ведь добра они не испытали и 5%. А опыт зла

не заменяет опыта добра. Поэтому, несмотря на всю свою искушенность в зле, они остаются детьми, плохо знающими и понимающими жизнь в целом.

Во-вторых, даже если бы ты и был «такой», кто сказал, что ты обязан оставаться «таким» всю жизнь? Ты, даже если и не захочешь этого, изменишься в течение жизни. А если захочешь — изменишься быстрее, и в желательном направлении. Вместе с тобой изменится твоя жизнь.

Есть свойства человека, которые мало поддаются изменениям. Например, темперамент. А вот то, что мы называем характером, можно изменить, и изменить необходимо. Потому что характер — это набор добрых и дурных привычек, частично унаследованных от родителей, частично приобретенных в течение жизни. И по мере преодоления тех качеств, которые несут страдание, а всякое наше зло заставляет нас страдать, человек становится счастливее. Вы совершенно не обязаны повторять жизнь своих родителей, идя за ними, как вагон за тепловозом по рельсам, если эта жизнь вам не нравится. Изживая свои недостатки, вы избавитесь от той части родительского наследия, которая не нужна вам. Оглянитесь вокруг — и увидите, как часто похожие в раннем детстве родные братья и сестры проживают очень разные жизни, становятся совсем разными людьми (один добрый, другой — злой, один счастлив, другой — нет). Таков результат личного выбора.

Известны пять основных сожалений умирающих людей, сформулированные Брони Вэе на основе ее работы в хосписе. Это полезно знать, поэтому я приведу полный список этих сожалений.

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

2. Мне жаль, что я так много работал.
3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.
4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.
5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Как мы с вами видим, все пять основных сожалений — это не сожаления о чем-то трудном, удивительном и великом. Все они — о том, что может **каждый** человек. Может, но не всегда делает, по какой-то непонятной инертности, из-за отсутствия подлинного желания стать счастливее и отсутствия осознания своей жизни как единственной, уникальной и неповторимой возможности. Которой нужно воспользоваться если не на все 100%, то, по крайней мере, на 99%.

РАЗУМ И ВОЛЯ СИЛЬНЕЕ ПРИВЫЧЕК

Философы спорят о том, что первично — дух или материя. Практики знают — первичен дух. Если душа человека гармонична, он счастлив при любых материальных возможностях. Если душа человека больна, то он несчастен, как бы ни был успешен на поприще материального. Поэтому, чтобы изменить свою жизнь, начинать нужно не с карьеры, не с зарабатывания денег, не

с любовных связей или создания семьи, а с себя самого, своей личности.

Мы уже говорили о том, что когда мы имеем дело с собой, мы имеем дело главным образом со своими привычками, как добрыми, так и злыми. Но есть в человеке нечто, что стоит над этими привычками и способно воздействовать на них. Не важно, как это называется — «Я», дух, сознание или как-то еще. С практической точки зрения важны свойства этой господствующей части нашей личности. Эти свойства — разум и воля. Благодаря разуму и воле мы способны анализировать разные явления, принимать решения и стараться исполнить их, воздействуя на свои мысли и поступки.

Пример первый. Молодой человек учится в хорошем вузе, где действительно дают знания, но и спрашивают серьезно. Наука ему дается с трудом. А его родители требуют от него успехов, надеясь, что он, как и они, станет блестящим юристом. Каждый несданный экзамен приносит большое огорчение и родителям, и сыну. А он на самом деле мечтает стать художником. Проанализировав ситуацию, молодой человек понял, что живет не в соответствии со своими склонностями, что он чрезмерно зависим от родителей, от их желаний и материальной помощи. Он решил сделать шаг к состоянию взрослого человека. Он перевелся в институт, где учат на художников, на вечернюю форму обучения, и нашел работу. Теперь он независим от родителей и занимается любимым делом. Родители восстали против его решения, но он спокойно и искренне объяснил причину своего поступка и то, как это важно для его счастья. Со временем они смирились с его новой жизнью и стали даже больше уважать его — не как продолжателя профессии, а как взрослого, ответственного человека.