

# Исцеление чувств

*Путь к эмоциональному здоровью и прощению*

## Введение

Когда несколько лет назад стала популярной тема исцеления памяти, мой друг психолог дал мне совет: «Послушай кассету Дэвида Симандза. Это лаконичное, проникнутое библейским духом и самое ясное изложение данной темы».

И вот теперь доктор Симандз написал книгу, в которой органично соединились четкое библейское богословие, глубинная психология и здравый смысл. Автор пишет о гневе, чувстве вины, депрессии, комплексе неполноценности и перфекционизме — ни на минуту не покидающем нас ощущении, будто мы «недостаточно хороши». Он переносит нас в эпицентр затяжной эмоциональной боли и показывает, каким образом мы можем навсегда вырваться на свободу из этой сумятицы чувств и болезненных ощущений.

Книга не дает упрощенных ответов, она лишена ханжеского осуждения, в ней отсутствуют сбивающие с толку профессиональные термины. Вместо этого доктор Симандз выражает сострадание, милосердие и понимание, вплетает в канву повествования яркие, остроумные и добрые истории о реальных людях. С нами ведет разговор умный и чуткий пастор, который с одинаковой легкостью преподносит нам библейские истины и исцеляет наши расстроенные и мятущиеся души.

Как почитатель таланта доктора Симандза, я многого ожидал от его книги и не разочаровался. Книга, безусловно, интересна, поучительна и полезна каждому. Я польщен предоставленной мне честью рекомендовать ее вам.

*Гэри Коллинз,  
доктор философии, профессор,  
председатель факультета пасторского  
душепопечительства и психологии  
Евангельской богословской школы Святой Троицы*

## Предисловие

Вскоре после того как я стал пастором, я обнаружил: есть две категории людей, которым не помогает обычная церковная служба. Их проблемы не решаются ни проповедью Слова Божьего, ни обращением ко Христу, ни исполнением Духом Святым, ни молитвой, ни причастием.

К одной категории относятся люди, которые потеряли веру в Божью силу. Они отчаянно молились, но казалось, что их молитвы о личных нуждах остаются без ответа. Никакие упражнения в благочестии не приносили результата. Они постоянно прокручивали одну и ту же заезженную пластинку с записью своих просьб и все время пребывали в раздраженном состоянии. Они соблюдали все внешние правила благочестия: молились, платили десятину, открыто говорили о своей вере, но, несмотря на это, все глубже и глубже погружались в бездну безысходности.

Ко второй категории относятся люди, которые все время притворяются. Они подавляют свои истинные чувства: не признаются самим себе в том, что у них что-то не так, поскольку «у христиан подобных проблем не бывает». Вместо того чтобы смело смотреть в лицо проблемам, они ищут им оправдание, маскируя стихами Писания, богословскими терминами

и откровенными банальностями.

Нерешенные проблемы прятались глубоко внутри и позже проявлялись в виде болезней, странностей характера, несчастных браков, а иногда даже в виде нервных расстройств у их детей.

Когда я обнаружил это, Бог дал мне понять, что обычные способы служения не помогут в решении подобных проблем. Он предоставил мне возможность всецело погрузиться в процесс познания самого себя и прочувствовать всю глубину целительной любви моей семьи, детей и близких друзей.

После этого Господь призвал меня расширить мол пасторские функции, уделить особое внимание эмоциональным расстройствам и болезненным воспоминаниям.

За те двадцать лет, что я был проповедником, наставником, душепопечителем, я получил тысячи откликов от христиан, которым удалось освободиться от эмоциональных страданий и избавиться от не дающих покоя воспоминаний прошлого.

В этой книге приведены истории некоторых из этих людей. Вы узнаете об их взглядах и чувствах, которые так хорошо знакомы вам или тем, кто вам дорог.

Все действующие лица книги живы и здоровы; их истории рассказаны с их разрешения. Но имена и место действия изменены.

Любое сходство их жизни с вашей случайно, но одновременно и закономерно. Ибо у всех нас одни и те же чаяния и стремления.

Я молюсь за то, чтобы эта книга помогла вам получить представление о Божьих путях избавления от эмоциональных расстройств, навязчивых состояний, о путях оздоровления личности. Я хочу, чтобы из преткнувшихся христиан вы превратились в исцеленных помощников Бога.

*Дэвид Симандз*

## 1. Эмоциональные расстройства

*"Он взял на Себя наши немощи "  
(Матфея 8:17).*

*"Также и Дух подкрепляет (нас) в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас... по воле Божией"  
(Римлянам 8:26–27).*

В один воскресный вечер 1966 года я читал проповедь под названием «Святой Дух и исцеление от эмоциональных расстройств». Это был мой первый опыт подобного рода. Я убежден, что меня сподобил на это Бог, иначе у меня никогда не хватило бы храбрости вести разговор на такую тему. То, о чем я рассказывал в тот вечер — об исцелении памяти и расстроенных чувств, — теперь хорошо известно. Тема описана во множестве книг. Но в те времена об этом было не принято говорить.

Поднявшись на кафедру, я оглядел сидящих передо мной прихожан и увидел почтенного старца, доктора Смита, своего хорошего знакомого. Когда мы с женой Хелен узнали, что я назначен пастором, у каждого из нас в памяти всплыли лица нескольких уже немолодых людей, и на душе стало тревожно. Одним из них было лицо доктора Смита: я все время думал, как буду окормлять его. Когда я был молодым, он до смерти запугал меня своими проповедями, и до сих пор я все еще неловко чувствовал себя в его присутствии.

В тот вечер я увидел его среди прихожан и разволновался. Однако я уверенно начал и прочитал до конца проповедь на тему, которую, как я считал, указал мне Бог. После богослужения, за которым следовало чудесное молитвенное время, доктор Смит продолжал

сидеть на месте. Я молился вместе с вышедшими ко мне людьми; где-то в глубине сознания я молился и за то, чтобы Смит поскорее ушел. Но он не уходил. Вот он встал, поднялся ко мне и в своей обычной грубоватой манере сказал:

— Дэвид, могу я переговорить с тобой в твоём кабинете?

В моем сознании снова ожили знакомые образы прошлого, и я, как испуганный маленький мальчик, поплелся за стариком. Сев на стул в кабинете, я почувствовал то же самое, что скорее всего чувствовал Моисей, глядя на огонь и дым Синая. Но я был неправ — я совсем упустил из виду, что человек меняется. Я как бы заморозил доктора Смита на определенной стадии и исключил возможность его роста.

Доктор обратился ко мне очень доброжелательно:

— Дэвид, я никогда не слышал проповеди, подобной этой. Но я хочу кое-что сказать тебе. — Его глаза увлажнились. В течение многих лет он был выдающимся благовестником и проповедником, приведшим ко Христу тысячи людей, поистине великим человеком. Но, оглядываясь назад на свое собственное служение, он пришел к выводу: — Знаешь, всегда находились люди, которым я не мог помочь. Это честные люди. Я не сомневаюсь, что многие из них — христиане, исполненные Духа Святого. Но у них были сложности в жизни. Они приходили с ними ко мне, и я пытался помочь. Но ни мои советы, ни обращение к Писанию, ни молитва не приносили им настоящего избавления. — Он помолчал, потом добавил: — Дэвид, все эти годы я чувствовал за собой вину. Но ты, как мне кажется, на верном пути. Не останавливайся, разрабатывай эту тему. Не прекращай читать проповеди об исцелении чувств, ибо я верю, что ты нашел ответ.

Когда он поднялся со стула, мои глаза были влажными, и я произнес:

— Спасибо, доктор.

Но самым главным было то, что я сказал про себя: «Спасибо, Боже, за Твою поддержку, посланную через этого уважаемого человека».

## Проблема

В течение пятнадцати лет кассеты с записями моих проповедей разлетались по всему миру. А письменные и устные свидетельства людей укрепляли меня в уверенности: существует круг проблем, требующих особой молитвы и глубинного исцеляющего действия Духа. Где-то между нашими грехами, с одной стороны, и нашими болезнями, с другой, лежит область, называемая в Писании «немощи».

Можно объяснить, что это такое, на примере природы. На западе США растут красивейшие гигантские деревья—секвойя и калифорнийское мамонтово дерево. Во время экскурсии гид обязательно покажет вам поперечный срез гигантского дерева. Каждое его кольцо — год жизни. Вот кольцо, образовавшееся в год сильнейшей засухи. А вот два кольца, оставшиеся от дождливых лет. Вот метка от удара молнии. А вот следы вполне нормальных лет. Вот это кольцо свидетельствует о лесном пожаре, чуть не уничтожившем дерево, а вот это — о болезни растения. Все они вкраплены в сердцевину дерева и рассказывают историю его жизни.

То же и у нас. Под нашим защитным слоем, под защитной маской скрываются кольца нашей жизни.

Вот шрамы от прошлых болезненных обид: маленький мальчик устремился к новогодней елке, чтобы найти под ней свой подарок, и достал грязный булыжник, подложенный ему в наказание за какие-то мелкие мальчишеские шалости. Шрам врезался глубоко, став причиной многочисленных межличностных конфликтов.

А вот выцветшее место от ужасного пятна, оставшегося неизгладимым следом на всю жизнь: много лет назад за сараем, или в стогу сена, или в лесу старший брат знакомил сестренку с радостями — нет, горестями — секса.

А вот след от болезненного, подсознательного воспоминания: ребенок бежал за

отцом–алкоголиком, пытающимся убить маму, потом сам кинулся к кухонному ножу. Эти шрамы болели так долго, что стали причиной необъяснимой обиды и гнева. Эти раны не залечат ни обращение, ни освящающая благодать, ни молитва в ее обычном понимании.

В кольцах наших мыслей и чувств заложена история нашей жизни; прошлое хранится в памяти и продолжает жить в нас. Наша память непосредственно и очень существенно влияет на наши убеждения, чувства и отношения, на наше восприятие жизни и Бога, других и себя.

Мы — проповедники — часто внушаем людям ошибочную мысль о том, что рождение свыше и «исполнение Духом Святым» автоматически прекращает любые эмоциональные переживания. Но это не так. Драматический момент обращения ко Христу, как бы важен и ценен он ни был, не несет в себе эмоционального исцеления. Не следует считать его лекарством от всех внутренних проблем.

Нам нужно понять это прежде всего для того, чтобы научиться сострадать самому себе и позволить Святому Духу исцелить наши раненые и мятущиеся души. Мы не должны сурово судить других людей. К их противоречивому поведению следует относиться с пониманием и терпением. Тогда мы перестанем несправедливо критиковать и осуждать братьев–христиан: ведь они такие же люди, как мы с вами, со своими ранами и шрамами, ошибками и неверными установками, влияющими на их поведение.

Стоит нам понять, что спасение не приносит мгновенного эмоционального исцеления, как мы ясней осознаем суть доктрины об освящении. На основании поведения человека невозможно понять, насколько глубока его вера.

Вы спросите: разве неверно, что «по плодам их узнаете их»? (Матфея 7:16). Верно. Но верно и то, что по корням их вы поймете их и не станете осуждать. Джон может казаться более набожным и ответственным христианином, чем Билл. Но, если принять во внимание ту плодородную почву, в которой рос Джон, Билл представится нам просто праведником. Он достиг большего прогресса, чем Джон, в своем уподоблении Христу. Как неправильно, как не по–христиански судить о людях поверхностно!

Кто–то возразит: «Вы что же, снижаете планку? Отрицаете способность Святого Духа исцелять наши расстройства? Пытаетесь снять ответственность с нас самих, чтобы мы обвиняли в своих поражениях и неудачах судьбу, наследственность, родителей, учителей, любимых или друзей?». Говоря словами апостола Павла: «Оставаться ли нам в грехе, чтобы умножилась благодать?» (Римлянам 6:1).

Я отвечу так, как ответил на этот вопрос Павел: «Никак». Я говорю о том, что некоторые сферы нашей жизни нуждаются в особом исцелении Святым Духом. Есть в нашей жизни то, что не изменить ни обычной молитвой, ни самодисциплиной, ни усилием воли. Есть проблемы, в которых нужно разобраться, разучиться жить по–старому и научиться жить по–новому, преобразившись обновлением разума. Это не происходит мгновенно, под влиянием переломного момента.

## **Две крайности**

Поняв изложенное выше, мы обезопасим себя от двух крайностей. Некоторые христиане во всех своих бедах привыкли винить дьявола. Вот что я хотел бы сказать молодым и незрелым верующим. На протяжении веков церковь с большой осторожностью объявляла людей бесноватыми. За долгие годы моего пасторского служения несколько раз были случаи, когда возникала необходимость именем Христа изгонять то, что, по моему убеждению, являлось злым духом. После изгнания происходило избавление и исцеление.

Но лишь ревностные, богомольные, зрелые, исполненные Духа Святого христиане могут предпринимать попытки изгнания нечистой силы. Являясь душепопечителем, я сталкивался с огромным количеством людей, ощущающих крайнюю безысходность и подавленность из–за того, что незрелые христиане пытались изгнать из них воображаемых бесов.

Другая крайность — слишком упрощенный подход к эмоциональным проблемам: «Читай Библию. Молись. Верь. Будешь заботиться о душе — пропадут навязчивые идеи. Ты не впадешь в депрессию. У тебя не возникнут сексуальные фантазии и проблемы».

Подобные слова жестоки. Человека, испытывающего боль и безуспешно пытающегося решить проблемы эмоционального характера, они лишь приводят в еще большее отчаяние. Он и так уже чувствует себя виноватым; и когда люди осуждают его лишь за наличие в его жизни той или иной проблемы, бремя вины становится тяжелее.

Расскажу вам историю о человеке, который однажды летел на самолете. Во время полета ему подали обед. Он распечатал упаковку и в салате увидел огромного таракана. Приехав домой, человек написал гневную жалобу президенту авиакомпании. Через несколько дней ему было доставлено заказное письмо — ответ от президента, состоящий сплошь из извинений: «Это вопиющий случай, но Вы не волнуйтесь. Хочу сообщить Вам, что этот самолет был полностью продезинфицирован. Пропылесосили все сиденья и чехлы. Мы наказали стюардессу, подавшую Вам обед; скорее всего она будет уволена. Вполне вероятно, что сам самолет на какое-то время снимут с рейсов. Уверяю Вас, подобного больше не повторится. Надеюсь, Вы будете летать самолетами нашей компании и в будущем».

Это письмо произвело на горе-пассажира сильное впечатление. Но вдруг он кое-что заметил: к ответу президента случайно приклеилось его собственное письмо. Взяв его в руки, он увидел внизу резолюцию: «Послать стандартную отписку по тараканам».

Очень часто мы посылаем «стандартные отписки по тараканам» людям, страдающим от эмоциональных проблем. Мы даем им готовые, чрезмерно упрощенные советы, которые усиливают их отчаяние и чувство разочарования.

## Свидетельство

Что отнести к эмоциональным расстройствам? Одно из самых распространенных — это глубоко укоренившееся в сознании ощущение *собственной неполноценности*, постоянное сомнение в своих силах, чувство собственной никчемности и второсортности, навязчивый внутренний голос, повторяющий: «Я плохой. Я ничего не стою. Меня никто никогда не полюбит. Что бы я ни сделал — все не так».

Что происходит с таким человеком, когда он становится верующим? Какой-то частью своей души он начинает верить в Божью любовь, принимает Божье прощение и на какое-то время находит покой. Затем внутри него вдруг что-то восстает с криком: «Это неправда! Не верь этому! Не молись! Там наверху нет никого, кто услышал бы тебя. Никому до тебя нет дела. Никто не развеет твои сомнения. Как вообще может Бог любить и прощать такого, как ты? Ты слишком плохой!»

Что же случилось? Благая весть не проникла в глубь его истерзанной души, которая тоже нуждается в благовестии. Необходимо, чтобы к его глубоким внутренним шрамам прикоснулся Галаадский бальзам и они бы исцелились.

Следующий тип расстройства за отсутствием лучшего термина я называю *комплексом перфекциониста*. В этом состоянии человек говорит себе: «Я никогда ничего не могу добиться. Я не могу сделать ничего хорошего. Я не могу понравиться ни себе, ни другим, ни Богу». Такой человек постоянно чего-то добивается, к чему-то стремится, при этом неизменно чувствует себя виноватым: ему кажется, что он все время обязан что-то делать, что он не имеет права бездействовать. «Я должен это сделать. Я обязан это выполнить. Мне следует стать лучше». Он постоянно карабкается вверх, но никогда не достигает вершины.

Что происходит с таким человеком, когда он становится верующим? Весь трагизм заключается в том, что свой перфекционизм он переносит на отношения с Богом, Который представляется ему фигурой, стоящей на верху высоченной лестницы. Он говорит себе: «Я обязан добраться до Бога. Я Его чадо и должен порадовать Его. Я хочу этого больше всего на

свете».

Он карабкается, ступенька за ступенькой, напрягая все свои силы, пока его колени не начинают кровоточить, а лоб не покрывается синяками и шишками. Наконец он достигает вершины и видит, что Бог поднялся на три ступеньки выше. Тогда страдалец берет себя в руки и решает еще поднатужиться. Он напряженно ползет вверх, но, как только достигает нужной ступеньки, понимает, что Бог опять выше него.

Несколько лет назад мне позвонила жена моего коллеги и приятеля и попросила помочь мужу, страдающему тяжелым нервным расстройством. Мы поехали к нему в больницу, и по пути она сказала: «Я просто не понимаю Билла. Такое впечатление, что в нем живет надсмотрщик, который не дает ему ни минуты покоя. Он не может ни на минуту расслабиться или замедлить темп. Он постоянно перенапрягается. Прихожане любят его; они на все готовы ради него, но он ничего не позволяет им делать. Это продолжается уже много лет. В результате он просто надорвался».

Я стал навещать Билла. Когда он более или менее окреп и смог говорить, то рассказал мне о своем доме и о детстве. Когда он был ребенком, ему все время хотелось порадовать родителей. Он старался заслужить мамино одобрение. Но когда он помогал ей накрывать на стол, мама постоянно ворчала: «Билл, ты положил ножи не с той стороны». И он клал ножи с нужной стороны. «Теперь ты неправильно положил вилки». Затем шли тарелки. Он никак не мог ей угодить. Он старался изо всех сил, но не мог угодить и отцу. Он показывал отцу дневник, где были пятерки, четверки и тройки, и отец говорил: «Билл, я думаю, если ты хорошенько постараться, то сможешь учиться без троек». И мальчик начал напрягаться все сильнее и сильнее, пока тройки не исчезли из дневника. Тогда отец говорил: «Не сомневаюсь, что если ты еще немного постараться, то будешь учиться на одни пятерки». Всю следующую четверть мальчик делал огромные усилия над собой, чтобы заработать пятерки. Он был в приподнятом настроении — теперь мама и папа уж точно будут рады. Он вприпрыжку бежал домой, так велико было его нетерпение. Отец взял в руки дневник и сказал: «Знаю я этих учителей. Они всегда всем ставят пятерки».

Став пастором, Билл вместо одной мамы и одного отца приобрел несколько сотен человек: прихожане заняли место его недовольных родителей. Как бы ни старался, он никак не мог удовлетворить их. В конце концов он рухнул под невыносимой тяжестью: устал бороться за признание. Его сгубило желание утвердиться в глазах окружающих.

Как-то известного богослова, сторонника теории смерти Бога, спросили: «Что значит для вас *Бог!*»

«Бог? Для меня Бог — это негромкий внутренний голос, который без конца повторяет: «Мало, мало, мало...».

Он почти ничего не сказал нам о Боге, но ярко высветил свою собственную душевную боль. Полагаю, что в мозгу таких нездоровых людей зарождается нездоровое богословие. Насколько же сильно комплекс перфекциониста поражает христиан! Он даже лишает их возможности попасть в Царство Божье!

Третий тип эмоционального расстройства — *крайняя впечатлительность*. Человек перенес в прошлом какую-то душевную травму. Он искал любви, одобрения и расположения, но вместо этого получил прямо противоположное, и в душе у него остались глубокие шрамы. Иногда он видит то, что другие не видят, и чувствует то, что другие не чувствуют.

Однажды я шел по улице и встретил Чарли, крайне впечатлительную личность. Обычно я уделял ему повышенное внимание, но в то утро очень спешил, поэтому просто выкрикнул: «Привет, Чарли» и пошел дальше. Позже мне позвонил один из членов церкви и спросил:

— Разве вы за что-то сердитесь на Чарли?

— На какого Чарли?

— Ну, вы знаете, на какого, — на Чарли Олсона.

— Абсолютно не сержусь. Я сегодня видел его на улице.

Вдруг до меня дошло: я же не сказал ему сегодня ни одного доброго слова, не ободрил

его, как делал обычно, учитывая его болезненную мнительность.

А еще я знал одного мужчину, который был настолько мнительным, что перестал ходить на футбольные матчи. Каждый раз, когда команда начинала совещаться на поле, он думал, что все говорят о нем.

Чрезвычайно впечатлительные люди постоянно нуждаются в *подбадривании*. Им всегда недостает одобрения. Порой они кажутся совершенно бесчувственными. В них сильно чувство обиды: вместо того чтобы выразить свою боль, они прячутся за суровостью и грубостью. Они стремятся отомстить и причинить боль другим. Неведомо для самих себя они всю жизнь помыкают другими, обижают и подчиняют их себе. Они используют деньги или власть, или положение, или секс, или даже проповеди, чтобы обидеть других. Влияет ли это на их христианское мироощущение? Да, и очень сильно.

Далее следует сказать о страхах, очень хорошо знакомых многим людям. Пожалуй, самый сильный среди них — *страх неудачи*. Есть люди, которые так сильно боятся проиграть игру с жизнью, что предпочитают не участвовать в ней. Они просто «сидят на скамье запасных» и говорят: «Мне не нравятся правила», «У судьбы нос крючком», «Мяч не совсем круглый», «Ворота не совсем прямоугольные».

Помню, как несколько лет назад я беседовал с продавцом в магазине подержанных автомобилей. Наше внимание привлек мужчина, прохаживающийся между рядами машин. Он то ударял ногой по шинам, то приподнимал крышки капотов, то хлопал дверцами. Продавец сказал с отвращением: «Видите того типа, который ходит и все проверяет? Такие люди лишь отравляют наше существование. Они приходят сюда постоянно, но никогда ничего не покупают, так как ни на что не могут решиться. Вот видите. Он ходит и ударяет по шинам. Потом скажет, что они не в порядке. Послушает мотор и скажет: «Слышите стук?». Никто никакого стука не слышит, а он слышит. У него всегда все не так. Он боится что-то выбрать, боится на что-то решиться, поэтому постоянно ищет предлоги, чтобы оправдать такое поведение».

В жизни много людей, боящихся потерпеть неудачу, принять неверное решение. Что будет с ними, когда они станут христианами? Вера — это великий риск; уверовать очень трудно. Решения рвут нас на части. Вера в Бога дается нелегко. Свидетельствовать им тяжело. Отдаться на волю Святого Духа и полностью подчинить себя Богу почти травматично. Упражняться в благочестии сложно. Боязливые люди живут по принципу «*если бы*»: «Если бы это да кабы то, у меня все было бы в порядке». Но так как «*если бы*» никогда не наступает, то они и не добиваются того, чего им хочется. Боящиеся терпят поражения и постоянно пребывают в нерешительности.

К следующему типу можно отнести людей с *сексуальными расстройствами*, о которых нужно поговорить отдельно.

Когда апостол Павел писал свое Первое Послание к Коринфянам, он коснулся всех мыслимых и нескольких почти невысказанных человеческих проблем. Он говорил о ссорах, внутренних расколах, судебных делах, о различных видах сексуальных проблем — от кровосмешения до проституции. Упомянул о добрачных, брачных и послебрачных отношениях. Написал о женском вдовстве, разводе, вегетарианстве, пьянстве на вечере Господней, говорении на иных языках, смерти и похоронах, принятии приношений и проведении точного подсчета голосов в церкви!

Но начал он свое послание со слов: «Ибо я рассудил быть у вас не знающим ничего, кроме Иисуса Христа, и притом распятого» (1 Коринфянам 2:2). Это означает, что наше Евангелие — самое практичное, максимально приближенное к нашей обычной жизни. Много внимания в послании Павла уделяется сексуальным проблемам.

Мы — современные люди — воспитаны на непослушании, непотребстве и похотливости. Можно сказать, что мы живем в современном Коринфе. В нашем обществе человеку очень трудно достичь взрослого возраста, не страдая при этом каким-либо расстройством сексуального характера.

Я думаю о сотнях людей, обращающихся ко мне за помощью. Помню женщину,

которая услышала мою проповедь в своей церкви и потом, преодолев расстояние в 1200 километров, приехала, чтобы побеседовать со мной; мужчину, который, прежде чем зайти в мой кабинет, одиннадцать раз обошел вокруг церкви, чтобы собраться с духом. Оба эти человека были истинными христианами и вели отчаянную борьбу с отклонениями в сексуальной ориентации.

Я вспоминаю о молодой женщине из отдаленного университетского городка, в котором читал проповедь. Я и по сей день не знаю, как она выглядит, ибо она стояла ко мне спиной, а воротник ее пальто был высоко поднят и закрывал лицо. Она сидела в углу и рыдала, потом произнесла: «Мне нужно поделиться с кем-то, иначе я не выдержу». По-прежнему глядя в угол, она рассказала мне печальную историю, какие мы слышим все чаще и чаще, — историю об отце, изнасиловавшем ее в детстве.

Я думаю о сотнях молодых мужчин и женщин, которым были внушены ложные и вредные идеи действующими из лучших побуждений, но невежественными родителями и проповедниками. И теперь они не могут вступить в брак, неспособны быть мужьями и женами, не в состоянии жить без страха, вины и стыда. Им причинен колоссальный эмоциональный ущерб.

Может ли Евангелие помочь людям с различными эмоциональными расстройствами? Ведь если оно не несет им исцеления, то надо навесить замки на двери наших церквей, перестать играть в христианство и замолчать со своей Благой вестью.

## **Божьи способы выздоровления**

Указывает ли нам Бог пути выздоровления? Да! Павел писал римским христианам о Святом Духе, *подкрепляющем нас в немощах наших* (см. Римлянам 8:26). Во многих современных переводах вместо слова «немощи» используется слово «слабости» или «недуги». Одно из значений слова «подкреплять» имеет медицинский оттенок: сиделка выполняет функции, «подкрепляющие» процесс исцеления. Значит, имеется в виду, что мы не просто получаем помощь: Святой Дух становится соучастником процесса исцеления.

Какова же наша роль в исцелении своих эмоциональных расстройств? Святой Дух является Божьим душепечителем, Божьим психиатром, который свыше предлагает нам решение проблемы. Что нам с вами делать, чтобы исцелиться?

Об этом и пойдет речь в книге. Вы найдете в ней много полезных советов. Но сейчас рассмотрим основные библейские принципы, которым мы обязаны следовать, чтобы найти путь исцеления от эмоциональных недугов.

*1. Не закрывайте глаза на существующую проблему.* Жестко, честно и с Божьей помощью признайте факт существования ужасных, скрытых детских воспоминаний, какие бы сильные чувства у вас при этом ни возникали. Расскажите о них самому себе и кому-нибудь еще. Некоторые проблемы невозможно решить, пока не расскажешь о них другим. «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иакова 5:16). Некоторые люди лишают себя возможности исцелиться из-за того, что им недостает храбрости поделиться своими проблемами с другими.

*2. Осознайте свою ответственность.* Обычно люди, подвергшиеся оскорблениям или насилию, считают себя жертвами. Это так и есть. Но как же быть с вашими ответными чувствами? Признайтесь себе, что вы научились ненавидеть, или негодовать, или уходить в выдуманный мир.

Вы можете сказать: «Мои родные никогда ничего не говорили мне о сексе. Я вырос и вошел в этот грешный мир наивным и невежественным, а потому попал в беду». Именно так и случилось в первый раз. А как насчет второго или третьего раза — чья вина была тогда? Жизнь — это сложно-сплетенная ткань, изготовленная на челночном ткацком станке. Наследственность, окружение, переживания детства, знания, полученные от родителей, учителей, приятелей, жизненные неурядицы — эта нить находится с одной стороны ткацкого



станка и с челноком приходит к вам. Но не забывайте, что обратно челнок посылаете вы. И именно ваше действие вместе с вашей реакцией создает рисунок ткани, коей является ваша жизнь. *Вы* отвечаете за свои действия. Вы никогда не исцелитесь от эмоциональных расстройств, пока не перестанете искать виновного и не возьмете ответственность на себя.

3. *Спросите себя, хотите ли вы исцелиться.* Это тот вопрос, который Иисус задал человеку, в течение тридцати восьми лет мучившемуся от болезни (см. Иоанна 5:6). Вы действительно хотите исцелиться или желаете просто поговорить о своей проблеме? Может быть, вы хотите своим рассказом вызвать сочувствие окружающих? Или вам нужен костыль, чтобы и дальше ковылять по жизни?

Больной человек сказал Иисусу: «Так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня» (Иоанна 5:7). Он не заглянул в глубины своей души, чтобы выяснить, действительно ли он хочет исцелиться.

Мы живем в эпоху, которую иногда называют «эрой лодырей»: каждый пытается обвинить ближнего вместо того, чтобы взять ответственность на себя. Не ищите себе алиби. Ответьте на вопросы: «Действительно ли я хочу исцелиться? Готов ли взять на себя ответственность за свои поступки?»

4. *Простите всех, кто имеет отношение к вашей беде.* Брать на себя ответственность и прощать других — это две стороны одной медали. Некоторые люди не могут простить: если они простят, последняя опора уйдет у них из-под ног и им больше некого будет винить. Принимать на себя ответственность и прощать — почти одно и то же; иногда то и другое следует делать одновременно. Иисус разъяснил нам, что исцеления без абсолютного прощения не наступит.

5. *Простите себя.* Многие христиане говорят: «Да, я знаю, что Бог простил меня, но сам я никогда не смогу простить себя». В данном заявлении содержится противоречие. Как вы можете по-настоящему верить, что Бог простил вас, и при этом сами не прощать себя? Когда Бог прощает, Он топчет ваши грехи в океане Своего прощения и Своего забвения. А затем как бы вывешивает на берегу табличку «Лов запрещен». Вы не имеете права вылавливать то, что простил и предал забвению Бог. Поэтому вы обязаны простить себя.

6. *Попросите Святого Духа показать вам реальную суть вашей проблемы и подсказать, как надо молиться.* Павел сказал, что часто мы не знаем, как должно молиться (см. Римлянам 8:26). Но Дух Святой молится в нас и через нас и ходатайствует за нас. Иногда Святой Дух использует человека — душепопечителя, — который помогает нам осознать реальную сущность нашей проблемы. Порой Дух делает это через Слово Божье или через какой-то случай из нашей жизни, который вдруг заставляет нас понять суть проблемы. Ибо очень важно понять истинную проблему и знать, как молиться. Иаков напоминает нам, что иногда мы просим и не получаем потому, что просим не на добро (см. Иакова 4:3). Очень существенной для вас может оказаться помощь душепопечителя, пастора или друга: вместе с ним вы сможете попросить Святого Духа показать вам, в чем состоит сущность вашей проблемы.

Помните историю Генри Форда и Чарли Штейнмеца? Штейнмец был карликом, уродливым калекой, но обладал выдающимися способностями в области электротехники. Он построил мощные генераторы для первого завода Генри Форда в Америке. Однажды эти генераторы вышли из строя, и завод встал. Пригласили обычных механиков и ассистентов, но они не смогли ничего сделать. Завод терпел убытки. Тогда Форд позвонил Штейнмецу. Гений приехал, в течение нескольких часов, как всем показалось, покрутился около генераторов и включил рубильник: завод великого Форда снова заработал.

Через несколько дней Генри Форд получил от Штейнмеца счет на 10 000 долларов. Форд был очень богатым человеком, но отправил счет назад с пометкой: «Чарли, не слишком ли велик счет за те несколько часов, в течение которых ты слегка подремонтировал моторы?»

Штейнмец вернул счет Форду. На этот раз к нему была приложена записка: «За то, что

слегка подремонтировал моторы: 10\$. За то, что знал, где слегка подремонтировать: 9 990\$. Итого: 10 000\$».

Генри Форд оплатил счет.

Дух Светой знает, где подремонтировать. Мы же не знаем, за что должны молиться. Очень часто мы просим и не получаем, потому что просим не о том. Читая главы этой книги, просите Святого Духа показать вам все, что вы должны знать о себе, и затем направить вас в ваших молитвах.

## 2. Вина, милость и взыскание долгов

*«Посему Царство Небесное подобно царю, который захотел сосчитаться с рабами своими... Приведен был к нему некто, который должен был ему десять тысяч талантов; а как он не имел, чем заплатить, то государь его приказал продать его... тогда раб тот пал и, кланяясь ему, говорил: «государь! потерпи на мне, и все тебе заплачу». Государь, умилосердившись над рабом тем, отпустил его и долг простил ему.*

*Раб же тот вышел нашел одного из товарищей своих, который должен был ему сто динариев, и, схватив его, душил, говоря: «отдай мне, что должен»... и посадил его в темницу, пока не отдаст долга...*

*И разгневавшись государь его отдал его истязателям, пока не отдаст ему всего долга. Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его»*

*(Матфея 18:23–30, 34–35).*

*«И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим»*

*(Матфея 6:12).*

Этой притчей Иисус придал яркость и объемное звучание Своему учению о прощении. Притча дает нам возможность постичь самую суть духовного и эмоционального исцеления. Иисус Христос — единственная из всех когда-либо живших на земле нормальная, пребывающая в абсолютно здоровом уме Личность. Нам сказано, что Он знал человека до самых его глубин. Поэтому мы можем рассчитывать на то, что в Его учении содержатся самые проникновенные психологические истины.

### Притча

Когда царь захотел «сосчитаться» с рабами своими, он обнаружил, что один из них должен ему фантастическую сумму в десять миллионов долларов. В этой притче Иисус использует немислимо огромную сумму. Ежегодные налоговые сборы с таких областей, как Иудея, Едом, Самария, Галилея и Перея, составляли сумму всего лишь в \$800 000. Но в преувеличенном размере долга заложена суть притчи. Долг человека перед Богом и перед другими людьми настолько велик, что заплатить его невозможно. Так и раб, трудящийся за несколько центов в день, никогда не сможет набрать нужную сумму, чтобы вернуть долг в десять миллионов долларов.

Раб пал на колени и стал просить о помиловании — об отсрочке долга: «Государь! Потерпи на мне и все тебе заплачу».

Мы видим, что представление о прощении у раба было одним, а у господина другим. Государь, умилосердившись, простил его долг целиком и отпустил его.

Но раб, выйдя, увидел своего товарища, который должен был ему жалкие двадцать баксов. Он схватил его и стал душить, говоря: «Отдай мне, что должен». Товарищ не мог этого сделать, и тогда раб не проявил к нему милосердия, а посадил его в темницу, пока не отдаст долга.

После этого государь призвал раба и сказал ему: «Весь долг я простил тебе; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?». И, разгневавшись, государь отдал его на истязания до тех пор, пока он не вернет весь долг.

И вот теперь, каким бы дурным нам это ни казалось, Иисус делает шокирующее заявление: «Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его».

Постой, Господи! Что Ты пытаешься этим сказать? Какое представление о Небесном Отце Ты нам даешь? Может, это неправильный перевод? Нет, смысл сказанного вполне однозначен. По отношению к непрощеным и непростившим Бог будет выступать в роли жесткого и сурового агента по взысканию долгов.

Не преувеличение ли это, подобно раздутой денежной сумме? А не говорит ли притча о жизни грядущей, о наказании нечестивых? Возможно. Но нам не надо ждать вечной жизни, чтобы увидеть, как сбываются слова Иисуса. Здесь и сейчас непрощеного и непростившего человека терзают вина и обида. Он живет в своеобразной тюрьме, где подвергается пыткам в виде различных внутренних эмоциональных мучений.

## Обязанности и долги

Притча Иисуса — наглядная иллюстрация человеческих отношений. Мир сотворен для прощения, милосердия и любви.

Потребность наша в них велика, она вживлена в наше человеческое естество. Она в каждой клетке нашего тела, во всех межличностных отношениях. Мы созданы для милосердия, любви и согласия.

Одно из библейских толкований греха — «нарушение Божьих законов». Нарушая законы, мы в каком-то смысле оказываемся у них в долгу. Слова «должен» и «долг» имеют один корень. Сказать «Я должен это сделать» или «Я не должен этого делать» все равно, что сказать «Я в долгу перед Богом» или «Я в долгу перед этим человеком» и «Мне надо сделать то-то» или «Мне не надо делать того-то».

Истина Божьих законов является также истиной человеческих отношений. Мы чувствуем свои обязанности и долги по отношению друг к другу. Согрешая против кого-либо, мы часто говорим: «Такое ощущение, будто я перед ним в долгу» или «Я чувствую, что обязана перед ней извиниться». Когда человек освобождается из тюрьмы, мы говорим, что он заплатил свой *долг* обществу.

Иисус положил эту концепцию в основу молитвы «Отче наш», уча нас молиться так: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Пастор, душепопечитель или любой другой работающий с людьми человек знает, что долговая система самым удивительным образом встроена в человеческое естество. Когда у вас появляется ощущение *долженствования, задолженности*, срабатывает автоматический механизм, приводящий в действие встроенные сборщики долгов. Мы хотим загладить свои проступки, заплатить имеющийся долг или получить долг с того, кто должен нам. Если мы гневаемся на себя, то говорим: «Я обязан расплатиться сполна». А если мы гневаемся на кого-то другого, то считаем, что расплатиться должен он. Именно таким образом приводится в действие неминуемый процесс, в ходе которого личность попадает в руки своих внутренних мучителей. Они — тюремные надзиратели, работающие сборщиками долгов в ужасной тюрьме.

Лос-анджелесская футбольная команда известна своими четырьмя защитниками, которые всей своей массой наваливаются на атакующего противника и таким образом

препятствуют его продвижению вперед. Их называют «бесстрашной четверкой». Иисус говорит, что непрощенные и непроставшие оказываются под воздействием такой же бесстрашной четверки, состоящей из вины, обиды, борьбы и тревоги. Эта четверка порождает стресс, конфликты и различные эмоциональные проблемы.

Доктор Дэвид Белджэм считает: причина болезней 75% пациентов, находящихся в данный момент в больницах с различными физическими заболеваниями, кроется в их эмоциональном состоянии. Своими болезнями они наказали себя сами. И их физические болячки и недомогания — это невольное признание собственной вины (см. «Чувство вины: сфера, где психология встречается с религией», Prentice–Hall, с. 54).

## Причины эмоциональных проблем

Много лет назад я пришел к выводу, что существуют две причины эмоциональных расстройств, наиболее распространенных среди евангельских христиан: 1) неспособность понять, принять и впустить в свою жизнь безоговорочную Божью милость и прощение; 2) неспособность явить безоговорочную любовь, прощение и милость другим людям.

*1. Неспособность принять прощение.* Очень многие из нас напоминают раба из притчи. Он не понял, что предложил ему государь, и попросил об отсрочке. И что случилось? Государь милостью своей дал ему больше, чем он просил, больше, чем он мог представить и о чем мог молиться: отпустил его и простил ему *все* долги.

Но раб так и не услышал того, что сказал ему государь. Он подумал, что тот лишь дал ему просимое. А что раб просил? Терпения и времени. «Государь, пожалуйста, не требуй с меня долг прямо сейчас. Немного продли мою долговую расписку, и, уверяю тебя, я отдам все, что должен». Из-за своей гордыни и душевной тупости он считал, что сможет вернуть 10 миллионов долларов, если ему дадут еще немного времени. Но государь милостью своей списал с него весь долг. Он не продлил долговую расписку — он разорвал ее. Он отменил ее действие и освободил человека от его долгов и от угрозы тюремного заключения.

Бедный раб никак не мог поверить в эту замечательную новость, поэтому не смог ее принять, впустить в свою жизнь, насладиться ею. Он думал, что все еще остается в должниках, что ему просто дали время, чтобы он мог работать и копить деньги на уплату долга. Он не осознал того, что долг прощен, а поэтому скрытые истязатели в виде обиды, вины, борьбы и тревоги продолжали в нем свою работу.

Ему казалось, что он все еще должен, что ему придется платить, а потому надо собирать долги с других.

Многие из нас ведут себя так же. Мы читаем или слышим о Божьей благодати и верим в нее. Но живем мы не по ней. Мы верим в благодать разумом, но не чувствуем ее душой, она не проявляется в наших отношениях с людьми. Нет другого слова, которое мы употребляли бы с большим лицемерием. Мы проповедуем благодать с церковной кафедры и поем о ней в своих гимнах, называем ее столпом христианства — ибо мы спасаемся благодатью через веру. Но все это происходит на уровне разума. Весть о евангельской благодати не достигла наших чувств, не проложила путь в наши отношения друг с другом. Мы выпаливаем одним духом определение: «Благодать — незаслуженный Божий дар». Но сами этого не чувствуем, не живем по благодати. Такая жизнь — слишком радикальна для нас.

Благодать — Божий дар и милость, которые не заслужены нами, не заработаны и никогда не смогут быть оплачены. Неспособность увидеть, узнать и почувствовать благодать приводит многих христиан к однообразному механическому труду: они все время что-то выполняют, чего-то добиваются и к чему-то прикладывают усилия. Они стараются избавиться от своей вины, пытаются возместить и уплатить долг: прочитывают лишнюю главу из Библии и увеличивают на десять минут время молитвы, а затем идут и свидетельствуют о своей виновности. Все, что они получают, — это спасение по долговой

расписке.

Многие христиане похожи на молодого священнослужителя, однажды пришедшего ко мне на прием. Ему было трудно ладить с людьми, особенно с женой и семьей. Я отдельно побеседовал с его женой; она была замечательная — приятная, отзывчивая, нежная, любящая — и целиком поддерживала мужа в его служении. Но он постоянно критиковал ее, превратил в козла отпущения. Что бы она ни сделала, все было плохо. Он насмеялся над ней, предъявлял ей претензии, игнорировал ее советы, отвергал ее любовь и ласки. И до него вдруг дошло, что он своими руками разрушает собственный брак.

Затем он понял, что и своими еженедельными пасторскими беседами он причиняет людям боль, так как ведет себя грубо и осуждающе. Он выплескивал все свои несчастья на других людей.

И вот, полностью отчаявшись, он пришел ко мне. В самом начале нашей беседы он воспринимал трудности, как «настоящий мужчина»: во всем обвинял жену! Но через некоторое время он разоткровенничался, и я понял, в чем корень его болезненного состояния.

В молодости он проходил военную службу в Корее. Получив двухнедельный отпуск, он решил посетить Японию. Там он бесцельно слонялся по улицам Токио, ему было одиноко, тоскливо, сильно тянуло домой, и он поддался искушению и несколько раз сходил в публичный дом.

Он так и не смог простить себе этого. Он просил прощения у Бога и разумом понимал, что получил его. Но чувство вины не покидало его, и он себя ненавидел. Каждый раз, глядя в зеркало, он не мог выносить вида собственного лица. Он ни с кем не поделился своей проблемой, и тяжесть стала невыносимой.

После службы он вернулся домой и женился на девушке, которая верно ждала его все эти годы. Но его внутренний конфликт усилился, потому что ему так и не удалось ощутить полного прощения. Он был не в состоянии простить себе то, что сделал себе и ей, а поэтому и не мог принять ее щедрый дар — нежность и любовь. Ему казалось, что у него нет права быть счастливым. Он сказал себе: «Я не имею права наслаждаться своей женой. Я не имею права наслаждаться жизнью. Я должен вернуть долг».

Грозные истязатели начали свою работу внутри него, и он старался наказать себя, заставить страдать, чтобы искупить вину. Все эти годы он жил в «темнице», и «сборщики налогов» ежедневно делали свое страшное дело. По выражению Эйдена Тозера, молодой пастор «принимал нескончаемые упреки совести».

Как радостно мне было, когда этот человек получил полное, безоговорочное прощение от Бога, затем от жены и, наверное, самое главное — от себя самого. Вне всяких сомнений он был христианином. Он верил в Божью благодать и даже проповедовал о ней, но не мог до конца принять Божье прощение. Он пытался расплатиться по долговой расписке. Он неустанно искупал свой грех, а внутри него как бы работал генератор по производству чувства вины.

Не будет прощения от Бога, пока вы не простите «от сердца своего брату своему согрешений его». Я удивляюсь, почему мы настолько узколобы, что считаем, будто под *братом* подразумевается кто-то еще. А если *вы* брат или сестра, нуждающиеся в прощении, если вы должны простить *себя самого!* Разве это не относится и *к вам!* Господь велел прощать наших врагов. А если ваш злейший враг — это *вы* сами? Почему вы исключаете *себя!* Этому бывшему военному служащему и настоящему священнослужителю надо было понять, что простить других означает простить и себя. Гнев, обида и горечь одинаково разрушительны и тогда, когда направлены против себя, и тогда, когда направлены против других.

2. *Неспособность простить.* Не принимая и не впитывая Божьей благодати и прощения, мы не можем явить другим безоговорочную любовь, прощение, благодать. В результате в отношениях с людьми возникает напряженность, что приводит к конфликтам. Непрощенные становятся непрощающими и замыкают порочный круг, так как не могут быть

прощены.

Как трагична эта притча! Раб, не понявший, что полностью прощен, решил: я должен идти и собирать долги с тех, кто мне должен, чтобы заплатить государю мой долг — долг, который был отменен. Он пришел домой, проверил свои записи и сказал: «Мне надо получить деньги со всех, потому что я пообещал государю заплатить долг». И что же случилось? Он нашел одного из товарищей своих и, схватив его, душил, говоря: «Отдай мне, что должен. Верни мои двадцать баксов».

Задумайтесь над этим. Он считал, что ему дали отсрочку по долговой расписке. Сам же он не дал товарищу ни минуты, а сразу сказал: «Заплати мне все сейчас же, а не то отправлю тебя в темницу». У его бедного товарища не было денег, и он отправил его в тюрьму. Далеко не лучший способ межличностного общения!

Порочный круг стал еще более порочным. Непринятый стал непринявшим. Непрощенный — непростившим. Не получивший благодать — не дающим благодати. Подобное поведение моментами просто постыдно. Результат — эмоциональные конфликты и испорченные отношения с окружающими.

Подумайте о том, что происходит в отношениях с самыми значимыми в вашей жизни людьми: с *родителями*, которые в детстве обижали вас; с *братьями и сестрами*, которые отказывали вам в помощи, дразнили вас и насмехались над вами; с *другом*, который предал вас; с *любимым*, который отверг вас; с *супругом*, который обещал любить, чтить, утешать и заботиться о вас, но вместо этого изводил вас придирками, делал из вас козла отпущения и причинял вам боль. Все они перед вами в долгу, не так ли?

Они задолжали вам ласку и любовь, поддержку и защиту. Но поскольку вы чувствуете себя должником — виноватым, обиженным, неуверенным и беспокойным, непощеным и непризнанным, — то в свою очередь и сами становитесь непрощающим и непризнающим. Не получив благодать — как вы можете дать ее другим? А если вы терзаетесь сами, то причиняете боль окружающим: вы накапливаете недовольство и обиду. Вы хотите заставить людей, причинивших вам боль, заплатить то, что они задолжали вам. Вы — сборщик недовольства.

## Брак в долгу

Многие из вступивших в брак не позволяют Богу сделать для них то, что только Бог и может сделать. И тогда они начинают требовать от своих супругов невозможного. Если очень постараться, то из мужчины выйдет хороший муж, а из женщины — хорошая жена. Но вот божки из мужчин и женщин получаются никудышные: люди не предназначены для обожествления. И все эти чудесные обещания, которые люди дают в день бракосочетания — «Обещаю нежно любить тебя и заботиться о тебе в радости и печали, несмотря ни на какие превратности судьбы», — возможны лишь тогда, когда сердце человека защищено Божьей любовью, благодатью и заботой. Только прощенная и помилованная душа может выполнить эти обещания. Чаще всего, говоря красивые слова обетов, человек имеет в виду следующее: «У меня масса внутренних потребностей, душевной пустоты и неоплаченных долгов, и я собираюсь дать тебе чудесную возможность заполнить мою «Марианскую бездну» и взять на себя заботу обо мне. Ну разве я не прелесть?»

Психолог Лэрри Крабб сравнивает поведение таких людей с поведением блохи на теле собаки. Блоха несколько не заинтересована в том, чтобы у собаки была хорошая жизнь; она относится к собаке потребительски. Трагедия некоторых браков в том и состоит, что оба супруга лишь берут, и их брак уподобляется жизни двух блох при отсутствии собаки! Есть два сборщика — а собирать — то нечего.

Много лет назад ко мне обратилась одна пара. Они были женаты пятнадцать лет — пятнадцать лет супружеского пинг-понга. Муж делал удар — жена отбивала, и наоборот. Чередовались нападение и защита. Наши беседы протекали неспешно и были болезненными.

Сначала пришлось разобрать нагромождение богословских терминов, за которыми обнаружились разочарование, боль и настоящая обида, которую супруги испытывали друг к другу. Она вышла за него замуж, считая его духовным лидером, — он активно участвовал в жизни университета и казался внутренне дисциплинированным, решительным и трудолюбивым молодым человеком, который воистину стремится к Господу.

Представляете потрясение молодой девушки, когда оказалось, что ее избранник — человек нерешительный, несобранный, ленивый и привыкший все откладывать на потом? Разгневанная, она, уподобившись знакомому нам рабу, «схватила его и стала душить», говоря: «Ты обманул меня. Ты обязан расплатиться со мной за те надежды, что я питала, выходя за тебя замуж». Она видела в нем своего должника. Постоянно ворча, она прожила с ним пятнадцать лет, повторяя: «Отдай мне то, что ты мне должен».

А парень женился на этой девушке из-за ее привлекательной внешности, опрятности и аккуратности. И его постигло жуткое разочарование, когда обнаружилось, что она неряшливая хозяйка, не следит за своей прической, одеждой и внешним видом. У него было ощущение, что она его надула. «Ты у меня за все это в долгу, ведь, когда я ухаживал за тобой, ты именно это мне обещала; я считал, что ты таковой и являешься. Это были твои обещания». И он тоже «схватил ее за горло» и со свойственным ему сарказмом и язвительностью заявил: «Отдай мне то, что должна. Ты не рассчиталась по долговой расписке».

Пятнадцать лет каждый из них ждал перемен в другом. В этом и заключается трагедия межличностных отношений тех, кто претендует на звание христианина. Мы — сборщики долгов. Мы — сборщики недовольства. Почему? Потому что мы не понимаем, что наш долг полностью аннулирован, его больше нет. Несмотря на то что Бог порвал расписку на Голгофе, мы все еще лезем из кожи вон, собираясь вернуть несуществующий уже долг.

Однажды на душепопечительской конференции, когда я закончил проповедь о взыскании долгов, ко мне подошла одна женщина. Она сказала: «Сама того не понимая, я именно так и вела себя с собственными детьми последние восемнадцать лет: взыскивала долги, требуя, чтобы они заплатили мне то, что должны, вместо того чтобы дарить им безоговорочную любовь». Вот что является причиной многих расстройств.

## Тройное тестирование

Давайте совместно проведем трехступенчатое тестирование, чтобы выявить, существует ли кто-то, кого вы должны простить (включая самого себя).

1. Прежде всего *тест на выявление обиды*. Есть ли кто-то, на кого вы обижены и кого никак не можете простить: родители, брат, сестра, любимый, супруг, друг, сослуживец, кто-то, кто поступил с вами плохо в детстве, учитель в школе или человек, который когда-то оскорбил вас в сексуальном плане?

2. *Тест на ответственность* чуть сложнее. Это выглядит примерно так: «Ох, если бы только Иван, Сергей или Наташа, родители, жена, дети, жизнь, Бог — если бы только они отдали мне все, что должны, мне бы сейчас не было так плохо. У меня бы не было внутренних проблем. Если бы они заплатили мне, я бы смог расплатиться со своим господином».

В течение многих лет я был виновен в том, что перекладывал ответственность на других. Каждый раз, когда у меня что-то не получалось или что-то было не так, я слышал внутри себя успокаивающий голос: «Не волнуйся, Дэвид. Ты не виноват. Все было бы нормально, если бы...».

Берете вы на себя ответственность за свои неудачи и промахи или в вас играет заезженная пластинка: «Они сделали меня таким. Он сделал... Она сделала...»? Во многих случаях прощать другого и брать ответственность на себя — две стороны одной и той же медали. И это нужно делать одновременно.

3. *Тест на ассоциативность* — самый сложный. Замечаете ли вы, что противитесь человеку только потому, что он вам кого-то напоминает? Может быть, вам не нравится, как муж воспитывает детей, так как он при этом напоминает вам собственного отца, который слишком давил на вас? Вам не нравится сосед, вы реагируете на коллегу с повышенной злобой или чрезмерной обидой, потому что вы так и не простили похожего на него человека. То есть воспоминания о непрощенном человеке из прошлого вызывают чувство гнева, объектом которого становится ни в чем неповинный человек, внешне напоминающий вашего обидчика.

### Как поступать с долгами

Существует библейский способ, позволяющий разобраться со всеми этими переживаниями прошлого. Божий способ — нечто большее, чем просто прощение и подавление обиды. Бог берет грехи, неудачи и тяготы вашей жизни, окутывает их Своей любовью, наполняет их смыслом, и все в жизни меняется.

Лучшая иллюстрация тому — Крест. То, что, с человеческой точки зрения, было величайшей несправедливостью и глубочайшей трагедией, Бог превратил в драгоценнейший из всех известных человеку даров: дар спасения.

Есть и другие примеры — история Иосифа, которому старшие братья причинили огромное зло. Когда позже братья «пали пред лицом его» и сказали, что теперь они его рабы, он не стал давить на них и требовать возмещения долгов. Его не волновали их долги. Вместо этого, зная, что им предстоит пережить нелегкое время — предстоит простить самих себя — он сказал: «Не бойтесь; ибо я боюсь Бога. Вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизнь великому числу людей» (Бытие 50:19–20).

Являетесь ли вы частью свободного от долгов сообщества христиан? Свободен ли от долгов ваш брак? Ваша семья? Каждая церковь должна быть общиной, свободной от долгов, где мы любим потому, что любимы; где мы относимся благосклонно к другим потому, что так относятся к нам; где мы милостивы к другим и другие милостивы к нам потому, что мы познали радость, увидев, как Господь рвет нашу долговую расписку, по которой мы задолжали больше, чем заработали. Она аннулирована. Обрывки развеял ветер.

Он освободил нас, и теперь мы можем освободить других, тем самым расширив область действия благодати и любви. Апостол Павел выразил это в восьми словах: «Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви» (Римлянам 13:8).

А Иисус сказал так: «Даром получили, даром давайте» (Матфея 10:8).

### 3. Раненый Целитель

*«Итак, имея Первосвященника великого, прошедшего небеса, Иисуса Сына Божия, будем твердо держаться исповедания нашего. Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха. Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи.*

*Он во дни плоти Своей с сильным воплем и со слезами принес молитвы и моления могущему спасти Его от смерти, и услышан был за Свое благоговение; хотя Он и Сын, однако страданиями навывк послушанию, и совершившись сделался для всех послушных Ему виновником спасения вечного»*



(Евреям 4:14–16; 5:7–9).

Если бы нам нужно было переделать отрицательное предложение из Послания Евреям 4:15 в утвердительное, то оно читалось бы так: «Ибо мы имеем такого первосвященника, который сострадает нам в немощах наших». В Ветхом Завете слово «немошь» употребляется при описании приносимых священниками жертв. Немощь — это преимущественно физический недостаток, пятно, дефект, изъян у человека или животного. Даже если человек происходил из рода священника Аарона, но имел какой-то недостаток, он не мог выполнять функции священника. Его недостаток не позволял ему «приступать, чтобы приносить хлеб Богу своему» (см. Левит 21:16–24). Так и жертвенные животные должны были быть «без порока». Множество указаний в книге Левит не оставляют сомнения в том, что животное с недостатком не могло быть принесено Богу. Как жертва, так и совершающий жертвоприношение, должны быть лишены недостатков.

Однако в Новом Завете мы сталкиваемся с фигуральным значением слова «немошь». Это метафора, фигура речи. Здесь это слово часто встречается как отрицательная форма греческого слова «стенос», что значит «сила». Если к слову присоединить приставку «а», то оно получит отрицательный смысл: «теист» — тот, кто верит в Бога; добавьте «а», и получится «атеист» — тот, кто в Бога не верит. Если вы поставите «а» перед словом «стенос» — «сила», то получите слово «астения», имеющее то же значение, что и «немошь» — «отсутствие силы, нехватка силы, слабость, хилость, дряхлость».

Едва ли это слово употребляется на страницах Нового Завета в чисто физическом смысле. Оно скорее характеризует душевную, нравственную или эмоциональную слабость, недостаток силы. Немощи сами по себе не являются грехами, но они существенно подтачивают нашу стойкость перед лицом искушений. По Новому Завету немощи — это качества человеческого естества, которые предрасполагают или склоняют нас ко греху.

Послание к Евреям больше, чем любая другая книга Нового Завета, напоминает книгу Левит. Оно говорит нам, что описанная в Левите система жертвоприношений нашла свое завершение в лице Иисуса Христа — нашего Первосвященника. Ветхозаветный священник имел недостатки, так как являлся обычным человеком. Следовательно, совершая жертвоприношения за своих прихожан, он приносил жертву и за себя, чтобы покрыть свое несовершенство. Однако, имея собственные недостатки, он был способен понять недостатки других людей и относиться к ним мягче. Как священник, он мог проявить большее понимание, поскольку и сам не был лишен внутренних недостатков, толкающих нас к искушению и греху.

Автор Послания к Евреям рисует такую же картину применительно к нашему великому Первосвященнику и Посреднику — Господу Иисусу Христу. Так как Он никогда не грешил и не поддавался искушениям в отличие от ветхозаветного священника, Ему не нужно было приносить жертву за Себя. Но и Он, как и мы, подвергался постоянным испытаниям и поэтому понимает, каково ощущать себя немощным.

Если бы Он осознавал лишь *факт* наличия у нас недостатков, это уже было бы хорошо. Но дело обстоит куда лучше. Он чувствует наши *недостатки* — не просто увечья, слабости, эмоциональные расстройства и внутренние конфликты, но и порождаемую ими *боль*. Он ощущает разочарование, тревогу, депрессию, обиду, забвение, одиночество, изоляцию, отверженность. Тот, Кому наши недостатки причинили страшные страдания, переживает всю гамму чувств, вызванных к жизни нашими слабостями и нашей ущербностью.

А где доказательство того, что Иисус понимает наши чувства, когда мы немощны? «Во дни плоти Своей», когда Иисус был человеком, Он «принес молитвы и моления» (Евреям 5:7). Он сделал это красиво, спокойно и тихо? О нет! Он «с сильным воплем и со слезами принес молитвы и моления могущему спасти Его от смерти, и услышан был за Свое благоговение; хотя Он и Сын, однако страданиями навыв послушанию» (Евреям 5:7–8).

Речь идет о Гефсимании, о страстях и страдании, о кресте нашего Господа. Библия как

бы говорит: «Он пережил все. Он знает, что значит плакать и молиться Богу с громкими рыданиями. Он боролся с чувствами, которые буквально разрывали Его на части. Он прошел через это и может чувствовать то же, что и вы. Ему так же больно, как и вам».

Из всех слов, характеризующих вочеловечение, величайшим является имя *Эммануил*, что значит «С нами Бог».

Бог с нами в страданиях. Прошедший через страдания Бог, знает, что мы чувствуем, и ощущает боль вместе с нами. Вот почему мы можем смело подходить, уверенно приближаться к Нему. Бог не скажет: «Подходите с повинной» или «Подходите со стыдом». *Вам не следует говорить: со мной что-то не в порядке, потому что у меня депрессия. Я бездуховен.* Мы христиане порой бросаем друг другу такие жестокие упреки, но они противоречат духу Писания.

Бог — не родитель-неврастеник, который отказывается выслушивать от своих детей дурные вести. Мы не идем к отцу, который говорит: «Т-с-с! Не смей говорить такие слова. Не плачь. Будешь плакать, сделаю так, что станет еще хуже».

Мы идем к Небесному Отцу, Который понимает наши чувства и предлагает разделить их с Ним. Поэтому мы можем уверенно приблизиться к престолу благодати, зная, что получим милость и обретем благодать в час нужды. Мы можем прийти, когда нуждаемся в прощении и когда чувствуем вину за свои грехи. Мы можем прийти и тогда, когда нас терзают и мучают собственные недостатки.

## Гефсиманский сад

Чтобы понять, чего стоило Спасителю стать нашим Целителем, мы должны пройти вместе с Ним через Его страсти и страдания, о которых говорится в Евангелиях, в Псалтире и в книге пророка Исаяи.

Сначала мы отправимся в Гефсиманский сад и посмотрим, чего стоило нашему Спасителю быть Эммануилом — Богом, Который с нами. Послушайте Его молитвы так, будто слышите их впервые. Он «начал скорбеть и тосковать. Тогда говорит им Иисус: душа Моя скорбит смертельно» (Матфея 26:37–38).

Что Ты произнес, Иисус? «*Душа Моя скорбит смертельно!*» Ты хочешь сказать, что Ты испытывал в этот ужасный час такие горькие чувства и такую боль, что даже желал умереть? Ты хочешь сказать, Господь, что Ты понимаешь меня, когда я подавлен, когда мне жизнь не мила?

Прочитайте Псалом 21, один из так называемых псалмов-жалоб: «Я пролился, как вода; все кости мои рассыпались; сердце мое сделалось как воск, растаяло... Сила моя иссохла, как черепок; язык мой прилипнул к гортани моей, и Ты свел меня к персти смертной» (стихи 15–16).

И псалом 68: «Спаси меня, Боже; ибо воды дошли до души моей» (стих 2); «Я... вошел во глубину вод, и быстрое течение их увлекает меня» (стих 3); «Я изнемог от вопля» (стих 4); «Поношение сокрушило сердце мое, и я изнемог; ждал сострадания, но нет его, — утешителей, но не нахожу» (стих 21).

И в Евангелии от Матфея (глава 26): «И говорит Петру: так ли не могли вы один час бодрствовать со Мною?» (стих 40). Три раза Он обращался к Своим товарищам, но все бесполезно. И вот «все ученики, оставивши Его, бежали» (стих 56).

Если вам приходилось бороться со страшным одиночеством или жуткой пустотой, если вы испытывали жесточайшие приступы депрессии, то знаете: в моменты борьбы труднее всего молиться, так как вы не чувствуете Божьего присутствия. Хочу заверить вас, что Он знает, Он понимает, Он чувствует вашу немощь. Он делит с вами все ваши чувства, ибо Он Сам испытал их.

## Суд

Последуйте за Ним на суд, где Он выслушал ложные свидетельские показания. Вас когда-нибудь обвиняли несправедливо? Вы представляете, как это больно? «Тогда плевали Ему в лице и заушали Его; другие же ударяли Его по ланитам» (Матфея 26:67). «Люди, державшие Иисуса, ругались над Ним и били Его» (Луки 22:63).

Очень часто во время беседы люди, испытывающие сильную душевную обиду, гнев или боль, сидят передо мной с каменными лицами, не выражая никаких эмоций. Но стоит задать вопрос: «Какое воспоминание является для вас самым ужасным? Какое причиняет вам самую сильную боль?», наступают перемены. Сначала они едва заметны. Затем глаза людей наполняются слезами; и вскоре даже крепкие сильные мужчины содрогаются от боли и гнева.

«О, я знаю, какое. Когда отец ругал меня и бил по голове. Когда мама давала мне пощечины». Нет ничего более разрушительного для человеческой личности, чем удары по лицу. Пощечины унижительны, недостойны, глубоко бесчеловечны. Они разрушают что-то очень существенное в нашей личности.

Но наш раненый Целитель понимает вас. Он испытал и пощечины, и удары по голове. Ему знакомы чувства, которые рождает боль. Он ощущает то же, что и вы. Он хочет исцелить вас, хочет, чтобы вы знали: Он не сердится на вас за ваши чувства. Он все понимает.

## Крест

Пойдем дальше — до самого креста. Они злословили о Нем, кивали головами и говорили: «Если Ты Сын Божий, сойди с креста» (Матфея 27:40). Они насмехались над Ним, поносили Его, издевались над Ним. *Злословили, кивали головами, насмехались, поносили, смеялись* — эти слова рожают в памяти боль, унижение и обиду детских лет. Я знаю человека, который считает, что школа зачастую оказывает травмирующее влияние на ребенка. Он даже написал книгу под названием «Есть ли жизнь после окончания школы?».

Меня поражают те болезненные видения и отзвуки, которые всплывают в памяти взрослых людей при воспоминании об отроческих годах. Запавшие в душу звуки чаще всего выражают насмешку. Не забылись клички, вроде «Остряк-самоучка», «Толстяк», «Увалень», «Прыщавый», «Рябой». А не напоминает ли это об огромных очках в роговой оправе или безобразных пластинках для исправления зубов? Можете сами дополнить список. Жестокость детей по отношению друг к другу — часть жизни человека.

Иисус знает, что вы чувствуете, когда вас отвергает друг, бросает любимый, высмеивает компания приятелей. По словам Исайи: «Нет в Нем ни вида, ни величия; и мы видели Его, и не было в Нем вида, который привлекал бы нас к Нему. Он был презрен и умален пред людьми, муж скорбей и изведавший болезни, и мы отвращали от Него лице свое; Он был презираем, и мы ни во что ставили Его» (Исайя 53:2–3).

Да, Он был муж скорбей и изведавший болезни. Если вы больны, то и Он чувствует то же, что и вы. Если вы одиноки — вдова, вдовец или разведены, — Он понимает, каково вам быть одному, чувствовать, что какая-то ваша часть буквально оторвана от вас.

Исследования показывают, что двумя самыми сильными стрессовыми факторами для тела, разума и души являются смерть супруга и развод. В некоторых случаях развод даже сильнее. Смерть супруга наносит очень болезненную, но чистую рану. Развод же чаще всего оставляет рану грязную, инфицированную, пульсирующую болью. Иисус понимает, каково одинокому родителю быть и мужем, и женой, и матерью, и отцом в одном лице.

Но знает ли Он, каково немощному, когда он чувствует, что не может молиться? Когда он ощущает себя покинутым и оставленными Самим Богом? Апостольский Символ веры гласит: «Он спустился в ад». Когда Иисус висел на кресте, сами небеса обошлись с Ним

неприветливо, не по-братски. Они казались пугающе глухими, когда Он был отрезан от земли живых. Он взывал о помощи в Своих последних муках, но ответа не было. «Боже мой! Боже мой! для чего Ты оставил меня? Далеки от спасения Моего слова вопля моего. Боже мой! я вопию днем, — и Ты не внемлешь мне, ночью, — и нет мне успокоения» (Псалом 21:2–3). Бог понимает мольбу оказавшегося в забвении. Он знает, каково чувствовать себя бессильным.

Древние символы веры говорят о том, что Христос спустился в ад. Это означает, что Иисус Христос понял страх, ужас, тревогу, которые мы с вами испытываем, погружаясь в пучину горя и депрессии. Нет ни одного чувства, о котором мы не могли бы рассказать Ему.

Мы идем к Нему не виноватыми и пристыженными, а смело и уверенно, зная, что Он не только чувствует так же, как и мы, но и хочет исцелить нас. И Он не оставляет нас одних, ибо Дух укрепляет нас в немощах наших (см. Римлянам 8:26). Опыт земной жизни Иисуса Христа приходит к нам в Духе Святом, Который поддерживает нас в немощах, соучаствуя в процессе нашего исцеления.

Молодая, красивая, жизнерадостная, спортивная женщина Джони Эриксон, нырнув в озеро, ударилась о камень. В результате у нее развилась квадриплегия — паралич всех четырех конечностей. Она рисует картины, держа кисть зубами. О ней знает весь мир благодаря ее книгам и фильму, рассказывающему о ее жизни.

Однажды вечером Джони, осознав всю полноту своей беспомощности, пришла в отчаяние и попросила подругу дать ей повышенную дозу снотворного. Она решила умереть. Подруга отказалась, а Джони подумала: «Я не могу сама даже умереть». Поначалу ее жизнь была адом. Боль, злоба, горечь и душевные терзания поколебали ее дух: на самом деле она не чувствовала физической боли, но у нее было ощущение, что нервы пронзают насквозь что-то острое. Это продолжалось три года.

И вот как-то ночью с Джони произошла поразительная перемена, в результате которой она превратилась в прекрасную, верную последовательницу Христа. Лучшая подруга Синди сидела у ее кровати, отчаянно пытаясь каким-то образом подбодрить девушку. Должно быть, это пришло от Святого Духа, но она вдруг выпалила:

— Джони, Иисус знает, что ты чувствуешь. Ты — не единственная парализованная. Он тоже был парализован.

Джони уставилась на нее.

— Синди, ты о чем говоришь?

— Да, Джони, это так. Вспомни, Он был пригвожден к кресту. Его спина после побоев болела так же, как временами болит твоя. Он тоже не мог двигаться. Ему надо было поменять положение, но Он не мог даже шевельнуться. Джони, Он знает, каково тебе.

Слова Синди запали Джони в душу. Раньше она никогда не думала об этом. Божий Сын испытывал такие же болезненные ощущения, какие испытывала она. Божий Сын был таким же беспомощным, как и она.

Позже Джони сказала: «Бог стал невероятно близок мне. Я ощутила, как много сделала для меня любовь моих друзей и семьи. Я стала осознавать, что Бог тоже любит меня». («Где Бог, когда мне больно», Филип Янси, Zondervan, сс. 118–119).

Мы — христиане — часто благодарим Бога за то, что Иисус на кресте принял на Себя все наши грехи. Но мы должны помнить и кое-что еще. Полностью отождествившись с нашей человеческой природой — особенно на том кресте, — Он испытал и все наши чувства. Он познал наши немощи, чтобы нам не приходилось страдать в одиночку.

Многим известны слова старого народного спиричуэла «Одинокая долина».

Иисус брел одинокой долиной,  
Ему пришлось идти по ней одному;  
Никто не мог разделить путь с Ним,  
Ему пришлось идти одному.

Вам суждено предстать пред судом,  
Предстать пред судом одному;  
Никто не может пойти вместо вас,  
Вам суждено там быть одному.

Но я счастлив тем, что Эрна Мурман добавила еще одно четверостишие, после чего песня стала ближе к библейской весте.

Мы бредем одинокой долиной,  
Но мы идем не одни;  
Бог послал нам Своего Сына,  
Мы идем не одни.

(«Гимны для семьи Божьей», Paragon Associates, с. 217).

«Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем» (Евреям 4:15). И эта уверенность дает нам основание надеяться на исцеление. Тот факт, что Бог не только все знает и заботится о нас, *но и полностью понимает нас*, является самым действенным фактором в исцелении наших эмоциональных расстройств.

#### 4. Самое смертоносное оружие Сатаны

*«Наконец, братия мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его; облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских; потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных... Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом»*  
(Ефессянам 6:10–12, 18).

*«Чтобы не сделал нам ущерба сатана; ибо нам неизвестны его умыслы»*  
(2 Коринфянам 2:11).

Библейское изображение Сатаны в корне отличается от общепринятого. В Библии он — не комическое существо из мультфильмов с рогами, хвостом и вилами в руках. Сатана — противник ловкий, хитрый и опасный (см. 1 Петра 5:8).

Так как Сатана — обитатель мира духов, он знает ваши слабости, понимает ваши немощи и использует их против вас же. Библия говорит не столько о силе дьявола, сколько о его крайнем коварстве, зловредности и лживости. В его арсенале *уловки* и *коварные замыслы, хитрости* и *злой умысел*. Он знает, как, используя ваши слабости, довести вас до уныния, разочарования, неудачи и отречения от веры. Он — как рыкающий лев, который ходит, ища, кого проглотить (см. 1 Петра 5:8). Павел пишет о мироправителях тьмы, против которых мы должны бороться (см. Ефессянам 6:12). Именно во тьме нас легко сразить или обмануть.

## Заниженная самооценка

Психологическое оружие — одно из самых сильных в арсенале Сатаны: страх, сомнение, злоба, враждебность, беспокойство и, конечно, вина. Очень трудно избавиться от глубоко укоренившегося чувства вины; оно не проходит даже после того, как верующий получает право на прощение и принимает всепрощающую благодать.

Тяжелое чувство самоосуждения довлеет над многими верующими, как лондонский смог. Они оказываются побежденными самым мощным психологическим оружием, которое Сатана использует против последователей Христа. Это оружие является смертоносным реактивным снарядом, и называется оно *заниженной самооценкой*.

Сильнейшее психологическое оружие Сатаны — наше инстинктивное ощущение собственной неполноценности и несовершенства, а также отсутствие чувства собственного достоинства. Они сковывают многих христиан, независимо от их духовного опыта, веры и знания Слова Божьего. Христиане понимают, что являются чадами Божьими, тем не менее они оказываются в плену у чувства неполноценности, ощущения собственной никчемности.

Вот четыре способа, какими Сатана использует свое смертоносное оружие эмоционального и психологического воздействия, наполняющего нашу жизнь неудачами и переживаниями.

*1. Заниженная самооценка парализует ваш потенциал.* В тех местах, где мне доводилось служить, я сталкивался с ужасными последствиями, до которых доводило людей чувство неполноценности. Я был свидетелем трагедий неиспользованных человеческих возможностей, несостоявшихся жизней, растроченных даров, гибели истинно золотых сокровищниц человеческих сил и способностей.

А вы знаете, что Бог тоже переживает из-за этого? Он не столько злится, сколько печалится. Из-за отсутствия самоуважения ослабевает наш потенциал. И Бог оплакивает происходящее. Проблема эта серьезна уже потому, что ощущение неполноценности знакомо почти каждому человеку. Очень незначительному числу людей удалось полностью преодолеть постоянную неуверенность в себе, покончить со щемящим чувством разочарования в своих способностях. Заниженная самооценка закладывается уже в младенческом возрасте, укореняется в дошкольном и усиливается в подростковом. В жизни взрослого человека она напоминает густой туман, беспрерывно стелющийся над головами огромного числа людей. Иногда он слегка рассеивается, но потом опять сгущается, стремясь поглотить и засосать каждого.

К сожалению, заниженная самооценка — поистине бич христиан. На кассете под названием «Психологическая война Сатаны» христианский психолог Джим Добсон рассказывает о результатах опроса, в котором участвовало значительное число женщин. Большинство из них были замужем, считались вполне здоровыми и счастливыми. Согласно их же высказываниям, у них были хорошие дети, не возникало финансовых проблем. Доктор Добсон перечислил им десять причин возникновения депрессии, а потом предложил записать их по убывающей в соответствии со степенью их влияния на жизнь каждой из женщин. Вот этот перечень:

- отсутствие романтической любви в браке,
- конфликты с родней супруга,
- заниженная самооценка,
- проблемы с детьми,
- материальные трудности,
- одиночество, изоляция, скука,
- сексуальные проблемы,
- проблемы со здоровьем,
- усталость и нехватка времени,

— старение.

Факторы, чаще всего вызывающие депрессию, должны были возглавить список. Что бы, вы думали, оказалось на первом месте? Заниженная самооценка. Пятьдесят процентов женщин объявили ее номером один; восемьдесят процентов — поставили под номерами два и три. Оказывается, все эти женщины боролись с депрессией, которую вызывала у них, главным образом, низкая самооценка.

Иисус рассказал притчу о талантах. Человек, имевший один талант, боялся решительных действий, ощущал свою несостоятельность. Из страха потерпеть неудачу он не пустил свой талант в дело, а закопал его в землю. Жизнь его напоминала «замороженный счет в банке» — замороженный из-за страха: человек боялся, что от него отвернется господин; боялся неудач; боялся, что его станут сравнивать с двумя другими слугами, употребившими таланты в дело; боялся рисковать. Он сделал то, что делают сотни людей, у которых отсутствует чувство собственного достоинства, — он бездействовал. Именно этого и добивается от вас Сатана: он хочет связать вас по рукам и ногам, сковать, заморозить, парализовать, чтобы вы работали и жили намного ниже своих возможностей.

2. *Заниженная самооценка убивает мечты.* Вы, вероятно, слышали такое высказывание: «Нервнобольные — это люди, которые строят воздушные замки; психически больные — те, кто живет в них; психиатры — те, кто собирает арендную плату!»

Однако я не веду речь о грезах и несбыточных фантазиях. Мы не можем жить в своих мечтах, зато живем мечтами. Один из даров, принесенных днем Пятидесятницы, — о чем пророчествовал Иоиль и о чем записано в книге Деяний святых Апостолов, — таков: «И будет в последние дни... излию от Духа Моего... юноши ваши будут видеть видения, и старцы ваши сновидениями вразумляемы будут» (2:17). Святой Дух помогает нам видеть дерзновенные сновидения, познавать в видениях то, что Бог хочет сделать для нас, в нас и особенно через нас.

«Без откровения свыше народ необуздан» (Притчи 29:18). Если же у вас неверное представление о себе, заниженная самооценка — то есть вы считаете себя неполноценным и ни на что не годным человеком, — то вы на пути к саморазрушению. Не будет видений, не исполнится в вашей жизни великий Божий план.

Самая наглядная иллюстрация тому приведена в Ветхом Завете, в книге Чисел, главах 13 и 14. Бог послал Своим людям видение — смелое, красивое, откровенное. Он внедрил в их души и разум картину Земли обетованной, где текли реки молока и меда, земли, которая должна была принадлежать им.

Бог привел людей к границам этой земли — подвел вплотную к осуществлению разработанного для них смелого плана. Моисей получил повеление от Господа и послал вооруженный отряд разведать новую землю, послал лучших из лучших, главных мужей из каждого колена. И он нисколько не сомневался в том, что земля Ханаанская будет именно такой, как сказано в обетовании. В каком-то смысле так и было, ибо разведчики поведали: это — фантастическая земля; нигде больше нет такого винограда, гранатов и смокв, никогда они не пробовали такого сладкого меда (см. Числа 13:23).

«Но народ, живущий на земле той, силен, и города укрепленные, весьма большие; и сынов Енаковых мы видели там... Не можем мы итти против народа сего, ибо он сильнее нас... И мы были в глазах наших пред ними, как саранча, такими же были мы и в глазах их» (см. Числа 13:29–34).

Может ли быть более низкая самооценка, чем сравнение с саранчой? Посланники расплакались от страха. Только Халев и Иисус Навин не пали духом. Они полностью согласились с изложенными фактами, то есть они *увидели* то же самое, но *восприняли* все по-другому, и, соответственно, сделали другие выводы. Почему? Потому что Халев — это человек, в котором был иной дух (см. Числа 14:24). Он и Иисус Навин были противниками «богословия саранчи». Они сказали: да, местные жители — высокорослые, но не надо их бояться, ибо Господь не оставит иудеев.

Мне очень нравится, как Халев и Иисус Навин преподнесли свою мысль: «Они для нас, все равно что хлеб. Пусть они великаны — мы можем их проглотить, словно кусок хлеба. Мы с легкостью с ними справимся, ибо такова Божья воля. Бог дал нам мечту и с удовольствием исполнит ее. Он дал нам мечту — даст и землю» (см. Числа 14:8–10).

Но величайшую мечту Бога, ту цель, ради которой Он спас еврейский народ и вывел его из египетского рабства, исказили и отложили ее исполнение на сорок ужасных лет — таков был срок блуждания по пустыне. Мечта Бога не была воздушным замком, порожденным больным воображением; она была совершенно реальна: плоды и мед, земли — все Бог хотел дать иудеям, все было в пределах досягаемости. Бог хотел осуществить их заветные мечты, но из-за своей низкой самооценки люди не были готовы принять дар. «Мы, как саранча». Они забыли, чтобы были чадами Божьими. Они вообще забыли, кем и чем они были.

Как сегодня мы нуждаемся в этой истине! Многие из своих многочисленных страхов мы стремимся «принарядить», дать им благозвучные имена. Презрение к себе мы лицемерно называем «посвящением» и «самораспятием». Но нам давно пора иметь дерзновенные мечты, активнее свидетельствовать миру о своей вере. Что нам мешает? Боязнь критики, риска, страх нарушить традицию, страх перед избравшими нас. Из-за заниженной самооценки мы, община верующих, разрушаем данную нам Богом мечту. А ведь мы — Тело Христово!

Что случилось с вашей мечтой? Где данное вам Богом видение? Что разрушило его? Ваши грехи, проступки и дурные привычки? Сомневаюсь. Вероятнее всего, вы отодвинули или разрушили свою мечту, так как Сатана обманным путем заставил вас поверить, будто вы саранча или червь. В результате вы так до конца и не реализовали свой потенциал — потенциал чада Божьего. Вы наполнились страхами и сомнениями, комплексом неполноценности и осознанием своего несовершенства.

Как вы думаете, насколько далеко мог бы продвинуться Вильям Грей, первый великий протестантский миссионер в Индии, не будь у него мечты? Он выразился так: «Ожидайте от Бога великих дел и пытайтесь делать великие дела для Бога». Вот какова Божья мечта, которую мы перечеркиваем своей заниженной самооценкой. Причина маловерия — недооценка того, что Он хочет совершить в нашей жизни.

3. *Заниженная самооценка разрушает ваши отношения с людьми и Богом.* Подумайте о своих отношениях с Богом. Считая себя неполноценным и никчемным, вы, естественно, думаете, что Бог не любит вас и не заботится о вас. Подобные мысли зачастую ведут к возникновению сомнений и обид, которые отравляют ваши отношения с Богом. Не нарочно ли Бог сотворил вас таким уязвимым? В конце концов, именно Он вас создал! Мог бы — даже обязан был бы — сделать вас другим! Не значит ли это, что Он заботится о других, многое им дает, а до вас Ему, в общем-то, нет дела? У других все в порядке, а у вас — нет.

Но запомните: стоит покритиковать *творение*, как недолго и до критики Самого *Творца*. Именно так мутнеет ваше представление о Боге, вы забываете, какие чувства Он испытывает к вам; разрушаются ваши отношения с Ним.

Отсутствие чувства собственного достоинства портит и отношения с другими людьми. Сатана использует мучительное ощущение собственной неполноценности и никчемности, чтобы изолировать вас от окружающих, ибо самый простой способ справиться с этим чувством — замкнуться в себе, меньше контактировать с другими людьми и лишь подглядывать за миром в замочную скважину.

Христос повелел нам любить ближнего, как самого себя. Следовательно, в основе христианской этики и общения лежит адекватное восприятие самого себя.

Вы можете что-то дать окружающим лишь в том случае, если у вас сложилось верное и адекватное представление о себе. Принижая себя, вы начинаете заниматься самокопанием и уходите *в себя*. В итоге у вас ничего не остается для других.

С какими людьми труднее всего общаться? С теми, кто не любит себя. Не любящие себя не любят и других, поэтому с ними тяжело. Заниженная самооценка вредит отношениям



между людьми больше, чем что-либо другое.

Если у вас не развито чувство собственного достоинства, вы требуете от другого человека сделать для вас то, что человек сделать вообще не в состоянии: заставить вас почувствовать себя полноценным и талантливым, хотя сами вы твердо убеждены в обратном. Это бремя оказывается слишком тяжелым для мужа или жены, детей, друзей, соседей или церкви. Параллельно меняется характер человека: он становится подозрительным и угрюмым, либо заискивающим и требующим постоянного внимания к себе. Бог хочет, чтобы вы стали красивы собственной — присущей только вам — красотой, чтобы помогли Его саду цвести и разрастаться.

4. *Заниженная самооценка мешает нести христианское служение.* Каково самое большое препятствие, мешающее членам Тела Христова выполнять функции частей тела? Что первым делом говорят вам люди, когда вы просите их сделать что-то в Теле Христовом?

- Преподавать на занятиях в воскресной школе? Я стесняюсь выступить перед аудиторией.
- Выступить на женском или мужском собрании? Ой, не могу!
- Свидетельствовать соседям? Я боюсь этого до смерти!
- Петь в хоре? Почему бы вам не попросить Мэри? У нее голос лучше.

Мы — пасторы — буквально тонем в обрушивающемся на нас потоке оправданий: прихожане умеют мастерски обосновывать свой отказ от выполнения Божьей работы. Я не предлагаю братья не за свое дело. Для каждого служения нужен свой дар. Я знаю людей в церкви, которые это понимают: «Я косноязычен. У меня нет дара выступать перед публикой, но я могу делать что-то другое». Каждый на что-то способен и может поделиться своим даром с Телом Христовым.

Вы замечали, что Бог не выбирает для выполнения Своей работы суперзвезд? Проследите весь путь — от Моисея, который не преминул рассказать Богу о своем заикании, до маменькиного сынка Марка, сбежавшего от Павла и Варнавы. Павел был прав, говоря, что среди призванных немного мудрых, сильных и благородных. «Но Бог избрал немудрое мира, чтобы посрамить мудрых, и немощное мира избрал Бог, чтобы посрамить сильное; и незнатное мира и униженное и ничего не значащее избрал Бог, чтобы упразднить значащее» (1 Коринфянам 1:27–28).

Беда заключается в том, что ваша низкая самооценка мешает Богу проявить Свою силу в вашей слабости. Павел говорил: «И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами». Почему? Потому что Господь сказал: «Ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Коринфянам 12:9). Ничто так не препятствует христианскому служению, как умаление собственных достоинств.

Я расскажу вам историю о базарном дне в индийской деревне. Крестьяне выставляли на продажу свою продукцию. Один фермер привез целый перепелиный выводок. Он привязал по веревке к лапке каждой птицы, а другие концы веревок замотал за вкопанный в землю столб. И перепела печально ходили вокруг него, круг за кругом, словно мулы на мукомольне. Никто не интересовался ими, пока не появился один набожный брамин. Он разделял убеждение индусов, что следует уважать все живое, и его сердце наполнилось состраданием к этим несчастным существам. Поинтересовавшись ценой перепела, брамин сказал продавцу:

— Я покупаю всех.

Продавец пришел в восторг. Получив деньги, он с изумлением услышал следующие слова:

— А теперь я хочу, чтобы ты выпустил их всех на свободу.

— Что вы сказали, сэр?

— Ты слышал. Отвяжи их и выпусти на волю.

— Хорошо, сэр, если вы так хотите.

Фермер взял нож и срезал веревки с птичьих лапок. И что же? Выводок преспокойно

продолжал свое движение по кругу. Пришлось разгонять их. Но, отлетев на некоторое расстояние, птицы снова стали делать круг за кругом. Свободные, не привязанные, выпущенные на волю, они продолжали ходить по кругу, будто были по-прежнему привязаны.

Знакомая картина? Свободный, прощенный Божий сын или дочь, член Божьей семьи считает себя червем или саранчой. Заниженная самооценка — самое смертоносное психологическое оружие Сатаны. Оно не позволяет нам вырваться из порочного круга страха и бесполезности.

## 5. Как избавиться от низкой самооценки. Часть 1

*«Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы мы могли называться и быть детьми Божиими! Мир потому не знает нас, что не познал Его.*

*Возлюбленные! мы теперь дети Божий; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть»*

**(1 Иоанна 3:2).**

Много лет назад выдающийся хирург, специалист по пластической хирургии, доктор Максвелл Молц написал ставшую популярной книгу «Новые лица — новые судьбы». Это был сборник рассказов о людях, для которых пластические операции на лице открыли дверь в новую жизнь. Автор выдвигал идею о том, что личность может претерпеть невероятные изменения, когда у человека меняется лицо.

Однако спустя годы доктор Молц стал приходить и к другим выводам, основанным уже не на успехах, а на неудачах. У него начали появляться пациенты, которые даже после пластической операции не менялись. Люди, лица которых становились не просто нормальными, а по-настоящему красивыми, по-прежнему считали себя «гадкими утятами» и вели себя соответственно. Они приобретали новые лица, но их естество оставалось прежним. Мало того, посмотревшись в зеркало, они с недовольством говорили врачу: «Я выгляжу также, как и раньше. Вы ничего во мне не изменили». И это при том, что друзья и домашние с трудом узнавали их! Новые фотографии пациентов доктора Молца коренным образом отличались от старых, но они упрямо повторяли: «Каким мой нос был, таким и остался», «Мои скулы ничуть не изменились», «Вы мне нисколько не помогли».

В 1960 году доктор Молц написал бестселлер «Психокибернетика». В нем он по-прежнему стремился изменять людей, но уже не исправлять их выступающие челюсти, не удалять рубцы, а переделывать их представления о себе.

Доктор Молц говорил, что у каждой личности свое лицо. Реально изменить личность можно, лишь изменив ее эмоциональный облик. Если его естество остается обезображенным и перекошенным, уродливым и приниженным, то человек так и продолжает играть соответствующую роль, несмотря на перемены в своей внешности. Но если восстановить облик личности, если удалить застарелые эмоциональные шрамы, человек изменится.

Каждый из нас может подтвердить это на примере своем или своих знакомых. Просто невероятно, как сильно наши представления о себе влияют на наши действия, взгляды и особенно на отношения с другими людьми.

Возьмем, к примеру, Мэри. Ее муж Джим считает свою жену красавицей. Он говорил мне об этом еще до того, как они пришли ко мне на беседу. Увидев ее, я согласился с ним. Джиму нравилось хвастаться женой перед окружающими, и ему никогда не надоедало нежно говорить Мэри, какая она красивая. Он обожал покупать ей модную одежду и разные милые вещицы, которые делали ее еще более привлекательной. В глубине души каждая жена хочет, чтобы муж вел себя именно так. Но для Мэри восхищение мужа лишь создавало проблемы,

так как ее представление о себе диаметрально отличалось от того, что видел перед собой Джим.

— Ты говоришь это, только чтобы польстить мне, — твердила она. — На самом деле ты так не думаешь.

Джима это обижало и обескураживало. Чем больше он старался убедить Мэри, что действительно считает ее красивой, тем глубже становилась пропасть между ними.

— Я знаю, какая я, — повторяла она. — Я вижу себя в зеркале. И тебе не нужно придумывать то, чего нет. Почему бы тебе не любить меня такой, какая я есть?

Это повторялось снова и снова.

Собственный воображаемый образ не позволял Мэри благодарить Бога за дар красоты, мешал реально воспринимать действительность. И, что самое ужасное, мешал ей строить прекрасные, нежные отношения с бесконечно преданным мужем.

Что же такое собственный воображаемый образ или представление о самом себе? Это целая система мысленных образов и чувств, рисующих внутри вас картину себя. Такое сочетание образов и чувств можно определить как *чувственно–понятийное* или *понятийно–чувственное*, так как представление о самом себе складывается из умозаключений и эмоциональных ощущений. У вас имеется целая система понятий и чувств, связанных с самим собой. Она составляет суть вашей личности. Никакое другое библейское высказывание о разуме и душе не соответствует данному понятию больше, чем следующее: «Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7). Каким вы *видите* и *чувствуете* себя, какой вам представляется собственная сущность — такой вы и есть, таким вы и будете. То, что вы видите и чувствуете, определяет ваши отношения как с другими людьми, так и с Богом.

Эта истина жизненно важна для подростков, ибо нет ничего более необходимого для их возрастания во Христе и становления в Господе, чем развитие здорового и адекватного христианского представления о самом себе.

Доктор Морис Вагнер, профессиональный христианский душепечитель, в своей замечательной книге «Когда чувствуешь себя не собой» (Zondervan, сс. 32–37) приводит три основные составляющие адекватного представления о себе:

1. *Ощущение неразрывной связи с теми, кто тебя любит.* Ты просто чувствуешь себя желанным и признанным, являешься объектом заботы, источником наслаждения, любимым. Лично я считаю, что это чувство возникает еще до рождения. Я консультировал людей с такими глубокими ранами, что нисколько не сомневаюсь: их чувство отверженности зародилось в результате того, как относились к ним родители еще до их появления на свет. Нежеланный ребенок едва ли сможет познать ощущение неразрывной связи с родителями.

2. *Ощущение своей ценности и значимости,* внутренняя убежденность, внутреннее чувство: «Я не бесполезен. Я чего–то стою. Я что–то представляю собой».

3. *Ощущение своих способностей.* Это одновременно чувство и знание: «Я могу выполнить эту задачу; я могу справиться с этой ситуацией; я способен соответствовать требованиям жизни».

Сложив их все вместе, вы получаете, как говорит доктор Вагнер, триаду самооценочных чувств: неразрывной связи с близкими, значимости собственных ощущений и своих способностей.

## **Из чего складываются представления о самом себе**

Существуют четыре источника, из которых черпается представление о себе, четыре фактора, помогающих человеку сформировать собственный образ. Это внешний мир, внутренний мир, Сатана со всеми силами зла и Бог с Его

Словом. В данной главе мы поговорим о внешнем мире, так как он является первичным источником, основной почвой, на которой вырастает наше представление о себе.

Внешний мир — это факторы, участвующие в формировании вашего характера: наследственность и рождение, младенчество, детство, отрочество. Ваш внешний мир — это ваш жизненный опыт вплоть до настоящего момента. Опыт общения с внешним миром рассказывает о том, как с вами обращались, как вас воспитывали, как к вам относились в первые годы вашей жизни. Он прежде всего отражает то, какими были ваши родители и другие члены семьи, и то, какое впечатление о самом себе заложили в вас выражения их лиц, их тон, их слова и поступки.

Джордж Герберт Мид, великий психолог, занимающийся социальными проблемами, употребил одно интересное выражение, характеризующее отношения человека с внешним миром. Он назвал эти отношения «я» из зеркала. У младенца существует очень смутное представление о себе. Но он растет и постепенно начинает выделять себя из окружающего мира. У него складывается о себе определенное представление. Откуда оно берется? Оно формируется под влиянием самых главных в его жизни людей: ребенок судит о себе по их к нему отношению.

Апостол Павел жил на много веков раньше доктора Мида. В Первом Послании к Коринфянам 13:9–12 он по сути выразил ту же идею:

«Ибо мы отчасти знаем, и отчасти пророчествуем; когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится. Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан».

Ребенок среди прочего характеризуется тем, что он знает и понимает происходящее лишь отчасти. Чтобы дорасти до зрелой любви, нужно достичь полного знания, увидеть предмет любви «лицом к лицу». То, как мы себя видим и ощущаем, во многом порождается теми образами и ощущениями, которые отражаются на лицах и в поведении домашних: в выражении лица, в тоне голоса, в поступках. Эти отражения рассказывают нам не только о том, какие мы, но и о том, какими мы станем. Так как отражения постепенно становятся частью нас, мы принимаем облик человека, которого видим в «зеркале» под названием «семья».

Помните, когда вы в последний раз были в парке развлечений и заглядывали в комнату смеха? В одном зеркале вы видели себя длинным и тощим с руками до земли. В другом вы были толстым и круглым, как огромный шар. Третье зеркало объединяло первое со вторым, и до талии вы были похожи на жирафа, а ниже талии — на гиппопотама.

Смотреть в зеркала очень весело, особенно тому, кто стоит рядом с вами. Он просто заходится от смеха — так забавно вы выглядите. Что же происходит? Зеркала сделаны таким образом, что ваше изображение в них зависит от степени кривизны стекла.

Теперь представьте, что эти зеркала стоят в вашем доме. Что будет, если ваша мама, папа, брат, сестра, бабушка, дедушка, бабушка или кто-то еще искривит каждое зеркало в доме таким образом, что вы будете в нем видеть собственное отражение в искаженном виде? Что тогда случится? Очень скоро у вас сформируется такой образ себя, какой вы видите в семейных зеркалах: вы станете говорить, вести себя и относиться к людям так, как делало бы это изображение, глядящее на вас из зеркал.

Во время наших выездов за город мы проводим собрания под названием «Час открытых сердец», на которых люди откровенно рассказывают о своих заветных чаяниях. Каждому предлагается ответить на вопрос: «Что в вашей жизни мешает вам плодотворно служить Иисусу Христу?». Однажды на этот вопрос отвечал благовестник — мужчина сорока с небольшим лет, красивый, преуспевающий, в расцвете сил. Он был пастором большой и растущей церкви. И вот он с глубоким волнением признался: его мучает страх

потерпеть неудачу; он постоянно борется с комплексом неполноценности. Он слишком переживает по поводу того, что говорят о нем люди, леденеет от малейшей критики. Страх не дает ему полностью развернуться в своем служении, к которому, как он считает, его призвал Бог.

После того как все излили душу, руководитель церкви сказал мне: «Знаете, меньше всего я ожидал услышать подобные слова от этого проповедника. Ведь он такой красивый и удачливый. У него большая семья и восхитительная церковь. Никогда бы не подумал, что в душе этого человека происходит такая мучительная борьба».

Мне довелось быть знакомым с семьей этого человека. Я знал, как пренебрежительно относился к нему отец — а это «зеркало» многое говорит ребенку. Если отец не уделяет достаточно времени своему ребенку, то этим как бы говорит ему: «Ты не стоишь моего времени; у меня есть более важные занятия». Я знал, как резко критиковал мальчика отец. Знал, как слащаво, сентиментально и набожно пыталась помочь мальчику мама. Ее помощь состояла в том, чтобы напомнить сыну, чего от него ждет семья, или сравнить его с умной старшей сестрой. Я-то знал, какие кривые зеркала пренебрежения и нелюбви, осуждения и умаления стояли в его доме. Именно в них исказилось его представление о самом себе. Полученные в детстве раны сказались на его характере тридцать лет спустя. Они ослабили его потенциал и повредили его служению.

Если вам кажется, будто я ищущу, на кого бы возложить вину, то, поверьте мне, это не так. В нашем грешном и несовершенном мире нет идеальных родителей. Большинство отцов и матерей, которых я знаю, стараются изо всех сил. К сожалению, со времен Адама и Евы история не дала нам примеров идеальных родителей. Очевидно, Каин и Авель были свидетелями огромного числа конфликтов и трений: вряд ли дом их детства можно назвать счастливым, если в конце концов один из них убил другого.

Виноваты мы все, и я вовсе не пытаюсь определить размер виновности каждого. Я стараюсь показать вам суть проблемы, чтобы вы поняли: вам требуется исцеление, а для этого необходимо восстановить утраченное самоуважение.

Вы испытываете нужду в новом комплекте зеркал? В нем нуждается очень большое число подростков и огромное количество молодых пар, воспитывающих детей. Кто-то сказал: «Ваше детство — период жизни, когда Бог строит в вас храм. В нем Он хотел бы жить, когда вы станете взрослыми». Какая потрясающая мысль! Родителям оказана величайшая честь и *одновременно* на них возложена колоссальная ответственность — придать храму изначальный вид, то есть создать у ребенка адекватное представление о себе.

Убежденный в своей никчемности ребенок будет придавать очень небольшое значение своим словам и делам. Если ему внушили, что он лишен способностей, то он и будет неспособным. Один человек как-то сказал мне, что навсегда запомнил много раз повторенную отцом фразу: «Ну, я же говорю: если имеется наихудший вариант, то ты обязательно его выберешь».

Если человека с детства лишили самоуважения, то ему будет трудно, а порой и почти невозможно почувствовать, что он любим Богом, принят Им, полезен в Его Царстве и в служении. Очень часто мучения, на первый взгляд кажущиеся духовными, вовсе не духовны по сути своей. Они выглядят и воспринимаются как муки нечистой совести, а на самом деле возникают из-за того, что нам дано было неверное чувственно-понятийное представление о себе, которое не позволило развиваться чувству собственного достоинства.

## Шерли

Именно так случилось с Шерли, женой семинариста. Ей было около двадцати пяти лет, когда она обратилась за помощью. На Шерли обрушился целый ливень семейных проблем и неприятностей по службе. Она уже несколько раз меняла место работы из-за того, что трудно сходилась с людьми. Несмотря на искренние усилия, раздумья, труды на

христианском поприще и молитву, она была неудовлетворена своими отношениями с Богом и имела твердую уверенность в том, что Бог недоволен ею.

Она выросла в сельской местности. Родители дали ей много хорошего: уверенность в будущем, трудолюбие, дисциплинированность, твердую пламенную веру и высокие нравственные идеалы. Родители были простыми людьми — солью земли, и от них она переняла искреннюю, хотя и покорную любовь к Богу, Его Слово и церкви.

Но постепенно мы с Шерли увидели: хотя родители делали все от них зависящее, они все же совершили одну ошибку. Хваля дочь, они обязательно сравнивали ее с кем-то или ставили ей определенные условия.

— Шерли, ты такая милая, когда...

— Шерл и, надеюсь, ты никогда не будешь вести себя, как Салли с соседней улицы.

— Это замечательно, Шерли, но...

— Мы любим тебя, когда... если... но...

Как много условий! Шерли росла, боролась с собой, совершенствовалась, напрягалась, стремилась вперед и добивалась поставленных целей. И она была великолепна во всем, кроме одного. Все знают, как тяжело некоторые девочки подросткового возраста переживают свое состояние «гадкого утенка». Шерли была одной из них, и отец старался помочь ей обрести согласие с собой. Он ее по-настоящему любил, но снова и снова повторял: «Ведь на картофельной ботве не вырастит персик». Думая, что помогает ей, он на самом деле топтал ее чувство собственного достоинства. Она росла, ощущая себя уродливой, бесформенной картофелиной, выросшей под землей.

Мы с Шерли поняли, что образ картофелины повлиял на всю ее жизнь, сделал ее болезненноранимой, словно открытая язва. Она неправильно воспринимала все, что говорили ей друзья, начальник, коллеги, соседи и любимый муж. И, конечно, Бог. Как она могла поверить, что Бог любит ее, если Он создал ее «картофелиной»? Не очень-то хорошо с Его стороны, не так ли? Не могла она принять и любовь мужа. Нам нравится есть картошку, но ее внешний вид оставляет желать лучшего.

Раны, от которых страдала Шерли, были очень глубокими. Нам пришлось вместе с нашим Господом заново пережить все болезненные моменты прошлого, чтобы Он исцелил память Шерли. Пока мы беседовали, я редко называл Шерли по имени. Чаще всего я говорил ей «Божий персик» или «мой персик».

Я напрягал все силы, чтобы изменить ее представление о себе самой, и она отреагировала на ниспосланную Божью благодать чудесным образом: поняв, что является дочерью

Божьей, она позволила любви и благодати излиться на нее и смыть все эти «картофельные» ощущения и образы. Это была одна из самых замечательных перемен, которые я когда-либо наблюдал. Изменилась даже ее внешность. Шерли стала тщательнее следить за собой — и сделалась гораздо привлекательнее. Более того, в лучшую сторону изменился ее характер, она стала по-другому относиться к людям. У нее появилось присущее христианину самоуважение.

Несколько лет спустя, меня пригласили выступить в другом штате. После проповеди ко мне подошла Шерли, держа на руках свою дочку — истинную красавицу. Я посмотрел на малышку и сказал: «Шерли, никакая картофелина не может произвести на свет такое чудо». Она взглянула на меня с озорной улыбкой и рассмеялась: «Больше похожа на персик, да?»

## 6. Как избавиться от низкой самооценки. Часть 2

*«Ибо едва ли кто умрет за праведника; разве за благодетеля, может быть, кто и решится умереть.»*

*Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер*

*за нас, когда мы были еще грешниками.*

*Посему тем более ныне, будучи оправданы Кровию Его, спасемся Им от гнева.*

*Ибо, если, будучи врагами, мы примирились с Богом смертью Сына Его, то тем более, примирившись, спасемся жизнью Его; и не довольны сего, но и хвалимся Богом чрез Господа нашего Иисуса Христа, посредством Которого мы получили ныне примирение»*

**(Римлянам 5:7–11).**

*«Иисус сказал ему: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим»: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя»; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки»*

**(Матфея 22:37–40).**

Представление человека о самом себе — это система чувств и понятий, ассоциирующихся у него с собственным «я». Существуют четыре источника, из которых мы черпаем представления о самих себе.

- *Первый — внешний мир*, о котором мы говорили в главе 5. Из внешнего мира мы получаем образы и чувства, которые рассказывают нам о себе. Речь идет о наших домашних «зеркала». Представления о себе складываются на основании того, какое отношение к себе мы испытали в ранние годы: как с нами поступали, как нас любили, как о нас заботились. Все это — язык общения, который дал нам первые знания о себе.

- *Второй — наш внутренний мир*, физический, эмоциональный и духовный склад личности, который позволяет определенным образом познавать окружающий мир. Мы получаем информацию от наших органов чувств. И тут все зависит от нервного типа человека, его восприимчивости, типа памяти и типа реакции. Никто из нас не лишен недостатков, изъянов и дефектов.

Нет двух одинаковых детей. Дети такие же непостижимо разные, как снежинки. И родители, пытающиеся по одному учебнику воспитывать всех своих чад, совершают большую ошибку. Вы понимаете, о чем я говорю: один ребенок напоминает упрямого осла, привлечь внимание которого можно только с помощью толстой палки, не говоря уже о том, чтобы чего-то от него добиться; а второй ребенок болезненно раним, как растение-недотрога, и, чтобы общаться с ним, ни в коем случае нельзя поднимать на него руку или повышать голос. Смешно думать, что родителям достаточно одного комплекта воспитательных принципов. Различия между детьми существуют из-за того, что различны мы и различен наш психофизический склад.

Однако существует еще и духовный фактор. И именно в этом вопросе мы расходимся с мирской, гуманистической и языческой психологией, рассматривающей человеческую природу либо как благоую по сути, либо как нравственно нейтральную. Мы, христиане, считаем иначе. Бог открыл нам в Своем Слове, что мы не входим в эту жизнь нравственно нейтральными. Напротив, мы инстинктивно тянемся ко злу, стремимся к запретному. Мы называем это первородным грехом.

Истина заключается в том, что греховность — единственное, что не было заложено в нас изначально. Законы и принципы, управляющие отношениями между людьми и развитием человечества, лишь способствовали распространению греха. И началось это, когда наши прародители вышли из подчинения Богу и начали жить в самодостаточности и гордыне. С момента грехопадения пришла в действие цепная реакция; идеальных родителей не существует; все они совершают ошибки, вводят детей в заблуждение своими поступками и, что хуже всего, обставляют свою любовь рядом условий.

Таким образом, каждому из нас в наследство от родителей достается первородный грех. Мы не пришли в этот мир нейтральными, мы пришли с болезненной тягой ко злу. Мы не в

состоянии контролировать собственные желания, побуждения и устремления. Нас неумолимо тянет на запретное. И из-за этого порока мы не в состоянии воспринимать действительность такой, какая она есть.

Несколько лет назад мне на глаза попало одно высказывание, которое оказалось крайне полезным в моей работе: «Дети — самые лучшие в мире записывающие устройства, но они совершенно не понимают то, что записали». Дети впитывают окружающие их пороки и из-за свойственного всем нам эгоизма неверно истолковывают полученные знания, что искажает их представления о самих себе. Несмотря на все хорошее, что родители делают для детей, оказывается, что большинство людей приходят во взрослую жизнь с чувством: «Ты — нормален, а я — нет». Эта мысль свойственна каждому человеку.

Библия разъясняет, что мы не просто жертвы. Мы — грешники и несем ответственность за то, кем являемся и кем становимся. Я не встречал ни одного человека, кто смог бы истинно исцелиться, не простив всех людей, причинивших ему обиды и зло, и не получив Божьего прощения за все свои плохие поступки.

• *Третий источник* — *Сатана*, и мы уже говорили: он — причина нашей заниженной самооценки. Сатана использует тот факт, что мы ни во что не ставим себя. Он выступает в трех своих ролях: лжеца (см. Иоанна 8:44), клеветника (см. Откровение 12:10) и того, кто ослепляет умы (см. 2 Коринфянам 4:4). Во всех трех ипостасях он опирается на наш комплекс неполноценности, неудовлетворенности и приниженности, и несет христианам поражение, не дает им полностью реализовать свой потенциал.

• *Четвертый источник* наших представлений о себе — *Бог*. Теперь мы переходим от проблемы заниженной самооценки к разговору о силе, которая даст нам возможность создать свой новый образ; переходим от болезни к исцелению, так как нам известны практические шаги, которые необходимо предпринять, чтобы вернуть себе чувство самоуважения.

## Исправляйте свои богословские ошибки

Позвольте Богу и Его Слову развеять ваши заблуждения. Есть одна мысль, которая по сути своей является греховной в глазах Бога, христиане же облачают ее в одежды благочестия и пытаются выставить добродетелью. Возможно, и вам случалось так поступать. Но запомните: нельзя совместить порочные мысли с праведной жизнью. Нельзя верить ереси, а жить по истине.

Догадались, о чем я? О том, что многие христиане ошибочно полагают, будто самоуничижение угодно Богу, что оно — часть христианского смирения, что оно — атрибут святости.

Истина состоит в том, что самоуничижение в действительности не является христианским смирением. Более того: оно противоречит основным учениям христианской веры. Смысл великой заповеди состоит в том, что нужно любить Бога всем своим существом. Вторая заповедь — продолжение первой: любите своего ближнего, как самого себя. Но заметьте, здесь нам даны не две, а три заповеди: любите Бога, любите себя и любите других. Я поставил любовь к *себе* на второе место, так как Иисус ясно показал: любовь к себе лежит в основе любви к ближнему. Некоторые неверно понимают смысл слов «любить себя». Можете назвать это чувство самоуважением или чувством собственного достоинства, но одно остается очевидным: оно лежит в основании христианской любви к другим. А многие христиане думают как раз наоборот.

Много лет назад после проповеди об этих двух великих заповедях Христа ко мне подошел человек и сказал:

— Сколько лет живу на свете, никогда не удавалось верно понять слова Иисуса.

Я спросил:

— Что вы имеете в виду?

— Во время вашей проповеди я вдруг понял, что мои губы произносят: «Люби



ближнего, как себя», а глубоко внутри я привык слышать: «Люби ближнего, но ненавидь себя». Боюсь, что я добросовестно выполнял заповедь — только в своей собственной интерпретации.

После евангелизационного собрания, на котором я говорил о здоровой любви к себе, ко мне подошла женщина и сказала, что ходит в церковь всю жизнь, но я оказался первым проповедником, который сказал, что она должна любить себя. «Все это время я считала: Бог хочет, чтобы я не любила себя, что в этом корень смирения».

Не следует ли откорректировать ваше богословие? Когда вы любите Бога, себя и других, вы полностью исполняете Божий закон (см. Матфея 5:43–48). Иисус учил о законе, но не превозносил его и не заставлял ему следовать, как это делали раввины. Говоря о законе, Он с присущей Ему властью напоминал о принципах вечного треугольника — любви к Богу, к самому себе и к другим. Этот главный Божий закон составляет суть мироздания. Он действует в каждой клеточке нашего тела. Человек с развитым чувством собственного достоинства во всех смыслах здоровее человека с неразвитым. Таким сотворил вас Бог, и если вы идете против своего естества, то не только совершаете богословскую ошибку, но и встаете на путь саморазрушения.

Многие библейские тексты подчеркивают важность самоуважения, а апостол Павел прямо назвал его основой одного из самых интимных и самых значимых видов человеческих отношений — отношений между мужем и женой в браке: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Ефессянам 5:28). Переводчик Библии Филипс перефразировал эту мысль так: «Любовь, которую мужчина дает своей жене, — это продолжение его любви к себе, простираемое до нее».

В следующем стихе приводится пример из духовного мира: «Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь». Затем Павел снова возвращается к той же теме: «Так каждый из вас да любит свою жену, как самого себя; а жена да боится (своего) мужа».

Опыт подтверждает психологическую точность слов Павла. Браки распадаются из-за того, что некоторые любят своих супругов так же, как себя: растоптав собственную душу, они принимают за супруга. Их самоуничтожение распространяется на семью. Стремление к духовному росту и сознание собственной значимости очень важны — без них не стать хорошей женой или мужем.

Не меньшее самоуважение требуется, и чтобы любить ближнего. Павел предостерегает: «Всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно» (Римлянам 12:3). Думать скромно — это и значит не завышать и не занижать самооценку. Сатана же старается внушить нам противоположную мысль: «Вот видишь, какой ты высокомерный».

Но в действительности истина заключена в обратном. Именно человек с заниженной самооценкой постоянно пытается что-то доказать. Ему необходимо ощущать себя правым в каждой ситуации. Он все время ищет себе оправдание и целиком поглощен собой.

Человек с неразвитым чувством собственного достоинства занят только самим собой. Это не значит, что он эгоист. Напротив, возможно, о него все «вытирают ноги», и это — часть его проблемы. Но его внимание к себе ни на минуту не ослабевает, ему интересен только он сам. Есть люди, которые жить не могут без похвалы: они постоянно добиваются внимания окружающих.

Итак, невозможно искренне и безоговорочно любить других, если вам приходится постоянно доказывать, что вы чего-то стоите. Со стороны может почудиться, что вы любите ближних, но на самом деле вы их просто используете. Их поддержка нужна вам, чтобы быть уверенным: не так уж я и плох.

Самоотрицание — это не признак смирения или святости. А самораспятие и самоотдача — это вовсе не способ растоптать себя.

## Поверьте оценке Бога...

Пусть Бог покажет вам всю вашу значимость и ценность, не полагайтесь в этом на болезненные воспоминания из своего прошлого. Чтобы исцелиться от низкой самооценки, придется сделать выбор: кого слушать — Сатану, который лжет, искажает действительность, напоминает старые обиды, чтобы вас не покидали нездоровые, нехристианские чувства и ложные представления о себе? Или Бога и Его Слово, которое вселяет в нас самоуважение?

Задайте себе ряд важнейших вопросов:

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, кого *любит* Бог? Не говорите: «Я знаю, что Бог любит меня, просто я себя не выношу». Это издевательство над верой, оскорбление Бога и Его Слова. Это выражение плохо скрываемого возмущения своим Создателем. Презирая Его творение, вы тем самым говорите, что вам не нравится Его замысел и что вам безразличен Сам Творец. Как можете вы называть нечистым то, что Бог называет чистым? Вы просто не понимаете, как сильно Бог любит вас и как много вы для Него значите!

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, кого так высоко *чтит* Бог? «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими» (1 Иоанна 3:1). И мы не просто называемся таковыми. Мы и есть дети! «Возлюбленные! мы теперь дети Божий» (1 Иоанна 3:2). Как вы думаете, если вы считаете Божьего сына или дочь никчемным и неполноценным человеком, доволен ли Отец вашим показным смирением?

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, кого так высоко *ценит* Бог? Насколько высоко Бог ценит вас? «Ибо едва ли кто умрет за праведника; разве за благодетеля, может быть, кто и решится умереть. Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками... И хвалимся Богом чрез Господа нашего Иисуса Христа» (Римлянам 5:7–8, 11). Бог во всеуслышание сказал о вашей ценности. Бог так ценит вас, что не пожалел Своего собственного Сына, чтобы искупить ваши грехи.

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, кому Бог так много *дал!* «...тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него» (Матфея 7:11). «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу» (Филиппийцам 4:19). Не похоже, чтобы Бог хотел внушить вам отвращение к себе или чувство собственной неполноценности.

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, о ком Бог так много *размышлял!*

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, благословивший нас во Христе всяким духовным благословением в небесах, так как Он избрал нас в Нем прежде создания мира, чтобы мы были святы и непорочны пред Ним в любви, предопределив усыновить нас Себе чрез Иисуса Христа, по благоволению воли Своей»

(Ефессянам 1:3–5).

- Какое право вы имеете принижать или презирать того, кто *радует Божье сердце!* Апостол Павел сказал, что «Он облагодатствовал нас в Возлюбленном» (Ефессянам 1:6). Помните слова Отца при крещении Иисуса? «Сей есть Сын Мой Возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Матфея 3:17). И вот, Павел являет нам дерзновенную мысль: мы «во Христе». Он повторяет это выражение около девяноста раз. Вы — во Христе, следовательно, вы — в Возлюбленном. Бог смотрит на вас во Христе и говорит вам: «Вы — Мой возлюбленный сын, вы — Моя возлюбленная дочь, которыми я очень доволен».

Откуда вы черпаете свое представление о себе? Из детских обид? Из горечи прошлых лет и вредных мыслей, которые внушили вам в юности? Или вы говорите: «Я больше не буду верить лжи, пришедшей ко мне из прошлого? Я не буду слушать Сатану — лжеца, путаника,

обманщика, который все искажает и извращает. Я буду считаться только с мнением Бога: я поверю только Его любви, и пусть она станет частью моей жизни, ляжет в основу моих чувствований».

## Сотрудничайте с Духом Святым

Вы должны активно помогать Богу в процессе исцеления и внутреннего обновления. Это длительный и трудоемкий процесс, а не мгновенный перелом. Не знаю ни одного религиозного переживания, которое могло бы за одну ночь изменить ваши представления о себе. Нет, вы должны преобразоваться «обновлением ума вашего» (Римлянам 12:2). Глагол в этом предложении указывает на длительное действие, слово *ум* говорит об образе вашего мышления, о способе восприятия мира.

Как же сотрудничать со Святым Духом?

- Просите Бога, чтобы Он останавливал вас каждый раз, когда вы принижаете себя. При этом вы неожиданно обнаружите: весь ваш образ жизни — прямое или косвенное самоунижение. Судите сами. Что вы делаете, когда вас хвалят? Вы говорите: «Спасибо», «Рад, что вам нравится», «Благодарю»? Или вы начинаете долго и нудно убеждать собеседника в том, что недостойны его похвалы? Если вы привыкли принижать себя, то на первых порах сложно будет остановиться: слишком уж вы смирились с ощущением собственной никчемности. Не делайте этого больше!

И хуже всего, когда вы ударяетесь в сверхдуховность. Вам говорят: «Слышал, как вы сегодня пели. Очень понравилось». В ответ вы пускаетесь в рассуждения: «Ну что вы! Это был вовсе не я. Это был Господь!» Естественно, это был Господь! Вы во всем зависите от Него. Но не надо повторять это каждый раз, когда вы сделали что-то хорошо.

- Позвольте Богу любить вас и позвольте Ему научить вас любить себя и других. Вы хотите любви. Хотите, чтобы Бог поддерживал вас и был с вами. Это Он и делает! Но из-за того, что вам внушили ложные представления о любви, вам трудно принять любовь. Причем настолько трудно, что вам кажется: гораздо спокойнее жить без любви.

Призываю вас: начните процесс исцеления! И вы сможете высоко поднять голову, как и подобает чаду Божьему.

## 7. Симптомы перфекционизма

*«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко»*

**(Матфея 11:28–30).**

*«Посему для народа Божия еще остается суббота. Ибо, кто вошел в покой Его, тот и сам успокоился от дел своих, как и Бог от Своих. Итак постараемся войти в покой оный»*

**(Евреям 4:9–11).**

Существует много разных видов депрессии, различающихся по степени проявления. Я хочу подробно остановиться на том, который развивается вследствие эмоционального расстройства, а точнее, искаженного восприятия действительности, и называется *перфекционизмом*.

В тот момент, когда я упомянул это слово, кто-то тут же встал в защитную стойку: не должен ли христианин стремиться к совершенству? Конечно, да. Но существует огромная

разница между истинным совершенством личности и перфекционизмом, хотя внешне они похожи.

Перфекционизм — подмена христианского совершенства, святости, освящения и жизни, наполненной Духом Святым. Вместо того чтобы сделать нас святыми людьми и гармоничными личностями — цельными натурами во Христе, — перфекционизм превращает нас в душевных фарисеев и эмоциональных невротиков.

Вы считаете, что я преувеличиваю? Что это одно из новомодных открытий психологов или священников? Смею вас уверить: на протяжении веков внимательные пасторы обращали внимание на таких христиан–страдальцев и были крайне обеспокоены этим явлением еще задолго до того, как в обиход вошло слово «психология». Они не знали, как помочь, но признавали наличие проблемы.

Джон Флетчер, современник Джона Уэсли, так описывал своих прихожан:

«Некоторые собственноручно взваливают на себя тяжелую ношу, и, когда оказываются не в состоянии нести ее, совесть начинает мучить их чувством воображаемой вины. Другие живут, терзаемые беспочвенными страхами: им кажется, что они совершили смертный грех. Короче говоря, перед нами сотни людей, имеющих все основания думать о себе хорошо. Однако вместо этого им кажется, что у них уже не осталось надежды».

Пастор–проповедник Джон Уэсли так писал об этом явлении:

«Иногда это чудесное качество — совестливость — обостряется до крайности. Мы знаем тех, кто боится, когда бояться нечего; кто беспрестанно осуждает себя без всякой причины, находя греховным то, что Писание нисколько не осуждает; кто выдумывает себе какие–то моральные обязательства, которые Писание вовсе ни на кого не накладывает. Такое состояние справедливо именуется угрызениями истерзанной совести, и это большое зло. Не поддавайтесь этому злу, задача молитвы — освободить вас от него, чтобы вы вновь обрели душевное здоровье»

*(Артур Зенн «Одна совесть — ненадежный водитель», Chicago: The Christian Witness Company, 1913, с. 103).*

Один умудренный годами пастор даже написал книгу о перфекционизме, которую назвал «Духовное исцеление страдающих от нервов и угрызений совести». Поразительно точное название!

## СИМПТОМЫ

Перфекционизм — очень серьезная эмоциональная проблема, особенно остро проявившаяся в среде евангельских христиан. Его симптомы я вижу чаще, чем симптомы любого другого навязчивого состояния.

Что такое перфекционизм? Описать его гораздо легче, чем дать ему определение. Вот некоторые из его симптомов.

1. *Тирания долга.* Ее основная характеристика — постоянное всепоглощающее чувство, что тебе не удастся ни одно дело, что ты никогда не станешь хорошим человеком. Это чувство может проявляться по–разному, но сильнее всего оно воздействует на нашу духовную жизнь. Психолог Карен Хорни приводит его точное описание в своей классической фразе «деспотизм долженствования». Вот типичные высказывания

перфекциониста:

- «Я должен сделать это лучше»,
- «Я должен был сделать это лучше»,
- «Я должен суметь сделать это лучше».

Все на свете — от приготовления пищи до молитвы и свидетельства — «Я сделал это недостаточно хорошо».

Три любимых выражения перфекционистов: «мог бы», «надо бы», «должен был бы». Если вы пребываете в этом эмоциональном состоянии, то чаще всего повторяете слова «если бы». Вы всегда стоите на цыпочках, всегда тянетесь вверх, стремитесь, стараетесь, но никогда не дотягиваетесь до желаемого.

2. *Самоуничижение.* Связь между перфекционизмом и заниженной самооценкой очевидна. Никогда не бывая достаточно хорошим, вы постоянно ощущаете собственные недостатки. Если вы никогда не бываете удовлетворены собой и своими достижениями, то, естественно, делаете вывод, что и Бог тоже никогда не бывает доволен вами! Вам кажется, что Он все время твердит: «Ну давай, ты можешь сделать это лучше!». А поскольку вы являетесь перфекционистом и никогда не довольны собой, то вы отвечаете: «Щас, даю».

Как бы вы ни старались, вы всегда занимаете второе, а не первое место. Но Бог, да и вы сами постоянно требуете от себя первого — вот и получается, что у вас все плохо. И вы снова возвращаетесь к своим духовным каторжным работам и еще больше напрягаетесь, чтобы понравиться себе и постоянно наращивающему Свои требования Богу, Который никогда не бывает полностью удовлетворен. И вы опять терпите неудачу, не соответствуете стандарту, не достигаете цели, но по природе своей остановиться уже не можете.

3. *Тревога.* Чувство долга и самоуничижение порождают большую совесть, прячущуюся под гигантским зонтом из вины, тревоги и осуждения. Словно атомный гриб, этот зонт висит над вашей головой. Временами он приподнимается, и из-под него проглядывает солнце, особенно во время евангелизационных собраний и конференций, которые помогают христианам приблизиться к Богу и углубить свою духовную жизнь.

К сожалению, солнце сияет лишь в период конференции, когда вы включаетесь в нее и рассчитываете на благословение. Вскоре вы падаете с духовного облака и больно ударяетесь. Вами овладевают все те же ужасные чувства.

Возвращается ощущение, что Бог недоволен вами, что вы всегда и во всем виноваты. Эти чувства с глухим ворчанием стучатся в потайную дверь вашей души.

4. *Законничество.* К чрезмерно ранимой совести и безграничному чувству вины перфекциониста обычно добавляется крайняя щепетильность и законничество: вы преувеличиваете значение любых внешних правил и запретов. Давайте посмотрим, почему этот четвертый элемент неизбежно сопровождает первые три симптома.

Перфекционист с его болезненно ранимой совестью, заниженной самооценкой и неизбывным, почти автоматическим чувством вины необычайно восприимчив к тому, что о нем думают другие. Не пребывая в согласии с собой и будучи абсолютно неуверенным в Божьем одобрении, он отчаянно нуждается в симпатии окружающих. А потому падает жертвой чужих мнений и оценок. Каждая проповедь повергает его в отчаяние. Он занимается самокопанием: *«Наверное, именно это я делаю не так... Если только я поборю в себе этот недостаток... разовью в себе эту добродетель... Перестань я делать это или начни я делать то, я обрету покой, радость и силу. Может быть, тогда Бог примет меня и будет доволен мной».*

Итак, растет перечень правил и запретов; их становится все больше и больше, потому что надо угождать все большему количеству людей. И одним лишь нимбом над головой не обойтись: его форму нужно менять в зависимости от того, с кем разговариваешь, а то вдруг не понравится? Итак, нимб над головой перфекциониста становится то круглым, то — квадратным, то — треугольным, пока не превращается в «ярмо» (см. Галатам 5:1). Ярмо —

это широко применявшееся крестьянами того времени приспособление: его надевали на лошадь, которую впрягали в плуг, или с его помощью соединяли в пару волов. Но это слово имело еще и переносное значение, недаром Павел говорит об "иге (ярме) рабства". В Ветхом Завете ярмо было символом деспотии, символом порабощенного народа. Это был символ унижения и разрушения.

Благая весть о милости Божьей ворвалась в жизнь галатов, освободив их от подобного духовного ига. Благая весть состоит в том, что дорога к Богу — это не дорога безгрешной жизни. Сколько бы вы ни старались, вы никогда *не заслужите* Божьего расположения. Почему? Потому что Его расположение приходит в облике благодати, действующей через Иисуса Христа.

Но через некоторое время галаты решили, что благодать *слишком хороша*, хороша до неправдоподобия, и стали прислушиваться к иным голосам; к «иному благовествованию», как сказал Павел (Галатам 1:6). Возможно, они прислушивались к *иерусалимским законникам*, призывавшим строго соблюдать все законы, выполнять все обряды. Или они внимали колосским аскетам, решившим во всем себе отказывать, чтобы доставить удовольствие Богу. Они следили за соблюдением особых праздников, новомесечия и суббот, настаивали на необходимости «самовольного смиренномудрия» и запрещали высоко думать о себе (см. Колоссянам 2:18). Они, как говорил Павел, «держались постановлений». «Не прикасайся», «Не вкушай», «Не дотрогивайся». Павел сказал, что «это имеет только вид мудрости в самовольном служении и смиренномудрии» (см. Колоссянам 2:21, 23). Какие точные слова!

Таким вот образом иерусалимские законники и колосские аскеты произвели на свет *галатских доктринеров* и *ретроградов*. Галаты возвратились к прежней вере — некоей водянистой смеси, состоящей из веры и дел, закона и благодати. И результат оказался точно таким же, какой мы имеем сегодня, когда смешиваем закон и благодать. Незрелые и мнительные верующие превращаются в нервных перфекционистов, страдающих от осознания своей воображаемой вины, несчастных и стеснительных. Они непреклонны в своих взглядах, холодны, поскольку неспособны источать любовь, полностью зависят от оценки других людей. Вот парадокс — они жестоко критикуют и осуждают окружающих, обвиняют их во всех смертных грехах.

**5. Злость.** Но самое худшее еще впереди. Вы видите, что с перфекционистом начинает происходить что-то ужасное. Он может не догадываться об этом, но в нем копится крайнее раздражение. В нем поднимается возмущение против долга, христианской веры, других христиан, против себя и, что самое печальное, против Бога.

Нет, на самом деле перфекционист не против истинного Бога. То, о чем я сейчас пишу, очень печальный факт. Перфекционист не восстает против милостивого, любящего, идущего на жертвы Бога, Который пришел к нам, Который в лице Иисуса Христа прошел весь путь до креста, заплатив такую огромную цену. Нет, возмущение перфекциониста направлено против пародии на Бога. Его карикатурный бог никогда не бывает доволен, ему невозможно угодить, как бы упорно человек ни старался, сколь бы лишений ни терпел и как бы отчаянно ни напрягался. Это жестокий бог исподтишка поднимает планку, чтобы потом сказать: «Извини, ты не допрыгнул».

Гнев на такого бога кипит в душе перфекциониста. Временами этот гнев вырывается наружу, и становится ясна суть «тирании должествования»: сатана старается подsunуть нам фальшивку, чтобы мы забыли, что такое истинное христианское совершенство. Порой перфекционисту удается разобраться в собственных проблемах, отыскать благодать и чудесным образом освободиться от страшного ига.

**6. Непризнание.** Но многие христиане упорно отрицают наличие в себе злости. В связи с тем, что гнев считается страшным грехом, его загоняют внутрь. И вся эта смесь из порочного богословия, законничества и спасения по делам превращается в замерзший Ниагарский водопад. Вот тут и появляются серьезнейшие эмоциональные проблемы. Перепады настроения становятся такими резкими и драматичными, что создается

впечатление, будто в одном человеке уживаются сразу два.

Когда постоянно испытываешь стресс и напряжение, пытаешься жить в согласии с собственным «я», которое тебе не нравится, с Богом, Которого не любишь, и с другими людьми, с которыми находишься не в ладах, нагрузка может оказаться слишком большой. И случается одно из двух: либо человек отходит от веры, либо у него наступает полный упадок сил.

*Отход от веры* — явление печальное. Большую часть своего времени в качестве душепопечителя я уделяю людям, которые когда-то были активными христианами, а теперь отошли от веры. Такой отход все переворачивает с ног на голову. Человек не становится неверующим. Он продолжает верить разумом, но уже не может верить сердцем. Перфекционизм не дает ему жить в согласии с собой. Он отчаянно пытается, но каждый раз чувствует себя таким несчастным, что прекращает любые попытки.

Другие доходят до полного *упадка сил*. Этот груз настолько тяжел, что его невозможно вынести, и под его воздействием они ломаются. Именно так и случилось с доктором Джозефом Куком, профессором антропологии университета Дж. Вашингтона в Сиэтле. Блестящий доктор философии, великолепно образованный в вопросах библейского богословия, он отправился благовествовать и преподавать в Таиланд. Но через несколько лет был вынужден оставить служение, превратившись в совершенно разбитого человека. Нервное расстройство лишило его возможности и проповедовать, и преподавать, и даже читать Библию. Как он сам сказал: «Я стал обузой жене, не приносил пользы ни

Богу, ни людям» («Свободен для захвата», Fleming Revell, 1975).

Как такое случилось? «Я выдумал себе немислимого Бога и получил нервное расстройство». Он верил в благодать, он даже учил ей! Но его собственные чувства, относящиеся к богу, с которым он жил изо дня в день, не соответствовали его учению. Изобретенный им бог был немилостив и недоволен.

«Требования Бога ко мне были настолько высоки, а Его мнение обо мне настолько низко, что вся моя жизнь проходила не иначе, как под Его недовольным взглядом... Дни напролет Он ворчал: «Почему ты не молишься чаще? Почему мало свидетельствуешь? Когда ты научишься самодисциплине? Как ты можешь поддаваться нечестивым мыслям? Делай это. Не делай то. Смирись, кайся, трудись упорнее...». Бог всегда использовал Свою любовь *против* меня. Он демонстрировал мне Свои пробитые гвоздями руки, а затем вызывающе смотрел на меня и говорил: «Почему же ты не становишься лучше? Займись делом и живи так, как должно».

Самое главное то, что у меня был бог, который в глубине души смешивал меня с грязью. Вслух он говорил, что любит меня. Но я знал: он полюбит меня — о чем я так мечтал, — только если я позволю ему растоптать себя. Я искал и не находил в себе ни слова, ни чувства, ни мысли, ни решения, которые бы по-настоящему понравились моему богу».

Можно понять, почему глубоко верующий христианин дошел до полнейшего упадка сил под наплывом подобных чувств. Годы служения, душепопечительства и молитвы в кругу евангельских христиан убедили меня в том, что болезнь под названием «перфекционизм» очень распространена среди верующих.

## Исцеление

Есть только один способ полного исцеления от перфекционизма: одновременно сложный и простой, как и само понятие «благодать». Благодать происходит от греческого

слова «charis», что означает «любезность, благосклонность, одолжение, услуга». Но в Новом Завете это слово имеет особое значение: «Добровольно оказанная, незаслуженная, неограниченная, незаработанная и неоплатная милость». Любовь и признание Бога не основываются на наших заслугах. Как напоминает доктор Кук, благодать — выражение лица, которое принимает Бог, сталкиваясь с нашим несовершенством, грехом, слабостью и ошибками. Благодать — это сущность Бога, Его реакция на наши греховные и недостойные поступки. Благодать — бескорыстный дар, добровольно отданный нам. Неужто в момент спасения в вас проникает некая «доза» благодати, после чего начинается жизнь, полная напряженного стремления к совершенству? Нет, исцеление от перфекционизма не бывает мгновенным. Оно не прекращается ни на день и требует веры и постоянных размышлений о благодати, исходящей от любящего, заботливого Небесного Отца.

Процесс нелегкий — он не происходит сам собой. Некоторым людям удастся вместить в себя благодать лишь после того, как избавятся от мучительных воспоминаний. Им удастся ощутить Божью заботу лишь после того, как они расстанутся с ложными стереотипами, внушенными им родителями, семьей, друзьями, учителями, проповедниками и церковью.

Перфекционисты — люди, «запрограммированные» на то, чтобы хотеть невозможного, стремиться к недостижимому. Они знают только обставленную множеством условий любовь и нереальные надежды, невозможные достижения, любовь с оговорками и шаткое богословие, которое учит: человек оправдывается делами. Естественно, что они не могут избавиться от своих стереотипов в одночасье. Чтобы измениться, нужно время: это длительный процесс, в ходе которого человек переосмысливает свою жизнь, исцеляется, «перепрограммирует» себя — обновление ума ведет к преобразованию личности.

Хочу рассказать, как это произошло в жизни одного молодого человека. Дон вырос в строгой христианской семье. Члены семьи прекрасно знали богословие, но это никак не сказывалось на их повседневном общении. Возможно ли такое? Да, возможно! Родителям следует помнить: важно не только то, чему учишь ребенка на словах, но и то, какой пример ему показываешь. Дона учили одному, а видел он совсем другое. Внутри него боролись противоречивые чувства.

Дон был окружен какой-то непредсказуемой, обставленной строгими условиями любовью. С раннего детства ему дали понять: «Тебя будут любить, ЕСЛИ...», «Нам нравится, КОГДА ты...», «Мы будем тебя любить, ПОТОМУ ЧТО...». У него возникло ощущение, что родители им всегда недовольны.

Ко мне Дон обратился, когда ему было чуть больше тридцати. К этому возрасту его депрессии стали частыми, длительными и все более опасными. Некоторые из его друзей (из лучших побуждений) внушили ему, что его проблемы носят духовный характер. «Исполненные Духа Святого христиане не могут испытывать подобных чувств. Они не могут ощущать ничего, кроме радости». От этого Дону стало только хуже: к депрессиям прибавилось чувство вины.

Нам с Доном потребовалось немало времени, чтобы найти выход. Ему было трудно понять и принять Божью любовь и благодать: он не умел ощущать их инстинктивно. С самого детства он не знал, какими должны быть отношения, построенные на благодати и любви, а потому ему было трудно поверить в Божью благодать и почувствовать ее.

К тому же Дон еще более усугубил собственные проблемы. В периоды депрессий он искал спасения в женщинах. Нет, он с ними не спал. Но использовал романтические отношения в качестве лекарства от депрессии. Это было грехом, и он знал это: он ощущал чувство вины за то, что манипулировал людьми. Так к его псевдовине добавилась вина настоящая. Он никак не мог вырваться из порочного круга слез и раскаяния, но ему так и не удавалось сдержаться данного себе же слова.

Наши с ним беседы продолжались более года. За это время он исцелился от многих болезненных воспоминаний, избавился от ложных стереотипов. Он аккуратно выполнял все мои задания, записывал в дневник свои чувства, читал нужные книги и слушал кассеты, заучивал наизусть отрывки из Писания и молился.



Многому он научился и из наших с ним отношений. Дон не раз пытался спровоцировать меня, чтобы я отверг его, отвернулся от него. Ему хотелось, чтобы я повел себя так же, как вели себя его мать и отец и как, по его мнению, вел Себя Бог.

Мгновенного исцеления не произошло, но — благодарение Богу — оно все же наступило! Медленно, но верно Дон понял суть благодати, увидел, что Бог поступает невероятно: любит его таким, какой он есть. Депрессии возникали все реже. Он ничего для этого не делал, они просто исчезли, как исчезают с деревьев сухие листья, чтобы уступить место новым. Он стал лучше контролировать свои мысли и поступки. Депрессий у него больше не было, а были лишь нормальные перемены настроения, как у всех нас.

Теперь, когда Дон приходил ко мне, он говорил: «Доктор, все это слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это правда!». Запомните его слова! Вся беда в том, что перфекционист «запрограммирован» считать: «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой». Возможно, и вы думаете: «Конечно, я верю в благодать, но...».

«Приидите ко Мне, все нуждающиеся и обремененные, — сказал Иисус, — и Я успокою вас» (Матфея 11:28). Разве это не Благая весть? Зачем же жить так, как живете вы, если можно жить лучше? «Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя... ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Матфея 11:28–30).

«Иго Мое благо». Что это значит? Его иго удобно, так как изготовлено «точно по вашим меркам», соответствует вашей индивидуальности, вашему естеству. «Бремя Мое легко» означает: Христос, давший вам бремя, никогда не оставит вас одного, а разделит бремя с вами. Не Он ли обещал послать Утешителя — Того, Кто помогает носить бремена?

Прочитайте слова гимна Чарльза Уэсли. Они показывают, как благодать исцеляет измученное виной сердце перфекциониста.

### **Воспрянь, душа моя, воспрянь**

Воспрянь, душа моя, воспрянь; свой страх вины смети,  
И жертвенную кровь приняв, защиту обрети.  
Он — Поручитель мой на небесах,  
Он — Поручитель мой на небесах,  
Книга с именем моим в Его руках.

Все искупившая любовь — посредник мой в веках,  
И драгоценнейшая кровь — защита во грехах.  
Его кровь пролилась, чтоб мой грех искупить,  
Его кровь пролилась, чтоб мой грех искупить,  
И благодати престол окропить.

Полученные на кресте пять ран кровоточат  
И просят, молят обо мне, неистово кричат:  
«Прошу Тебя, пусть будет он Тобой навек прощен.  
Прошу Тебя, пусть будет он Тобой навек прощен.  
Ему не надо умирать — ведь грешник искуплен!»

Отец услышал, как воззвал Помазанник Его  
За этим к людям и послал Он Сына Своего.  
Той кровью Дух Его распорядился,  
Той кровью Дух Его распорядился,  
Сказав, что в Боге я родился.

Теперь я с Богом примирен, теперь я — Его чадо.

Я Богом полностью прощен, бояться мне не надо.  
К Нему уверенно стремлюсь,  
К Нему уверенно стремлюсь,  
И «Авва, Отче» я молюсь.

## 8. Процесс исцеления от перфекционизма

*«Но Он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни; а мы думали, что Он был поражаем, наказуем и уничижен Богом. Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились. Все мы блуждали, как овцы, совратились каждый на свою дорогу; и Господь возложил на Него грехи всех нас...*

*Предал душу Свою на смерть, и к злодеям причтен был, тогда как Он понес на Себе грех многих и за преступников сделался ходатаем»*

*(Исайя 53:4–6, 12).*

Перфекционизм — неумолкающее и преобладающее над всеми остальными чувство своей ущербности. Перфекционист чувствует, что не в состоянии никому угодить или понравиться. Кому он хочет угодить? Всем — себе, людям, Богу. Человек умаляет свои возможности, презирает себя, болезненно зависит от мнения окружающих — их похвалы и критики. И все это сопровождается чувством вины. Перфекционист не может не чувствовать себя виновным. Если же ему не в чем себя упрекнуть, он ощущает вину за то, что не чувствует себя виновным!

Перфекционизм порождает искаженное представление о Боге: человек сомневается в Нем, протестует и раздражается на Него, ибо никак не может Ему угодить.

Но лекарство от перфекционизма есть. Это — Божья благодать, пришедшая к нам в Иисусе Христе. Чтобы излечиться, вы должны знать, из чего состоит процесс исцеления.

### Исцеление — это процесс

Первый шаг — оставить надежды на быстрое излечение. Никому не позволяйте вводить вас в заблуждение: скорая психологическая помощь не даст мгновенных результатов. Между прочим, одно из проявлений болезни состоит в поиске легких способов лечения. Ведь перфекционизм — это болезнь под названием «если бык». «Если бы я только мог \_\_\_\_\_, у меня все было бы хорошо». Чем вы заполните пустующую строку? Позитивным действием? «Если бы я только мог... читать, молиться, отдавать, свидетельствовать, служить»? Или негативным?

- «Если бы я только мог отказаться...»
- «Если бы я только мог перестать...»
- «Если бы я только мог покончить...»
- «Если бы я только мог соблюдать четыре закона, или сделать три шага, или получить два благословения, или иметь один дар — тогда бы я точно сделал это!»

Отчаянное стремление к быстрым результатам — это поиск волшебной палочки, но не чуда. Исцеление — это процесс: вы же не стали перфекционистом в одночасье, и исцеления в одночасье тоже не произойдет! Оно включает ряд элементов: возрастание в благодати,

переосмысление ценностей, исцеление всех составляющих вашей личности. Вам потребуется избавиться разум от ложных представлений, чувства — от нездоровых эмоций, восприятие — от заниженной самооценки, отношения с людьми — от разрушительных противоречий. Вам не обойтись и без глубокого внутреннего исцеления: предстоит исцелить память, стереть замедленные «видеоповторы», которые вносят помехи в ход вашей жизни.

Вы скажете, что это очень похоже на капитальный ремонт личности. Так оно и есть. Приступайте к нему, и это станет началом вашего исцеления от перфекционизма.

## **Бог будет доволен вами**

Бог и Его благодать не только *будут с вами* на каждом этапе исцеления, но Бог будет *доволен вами* на каждом этапе этого процесса. В Библии слово «благодать» неразрывно связано с Дарующим благодать. Страшная ошибка — видеть в благодати некий товар, распределяемый Богом. Благодать — это когда Сам благой Бог приходит к вам. «Довольно для тебя благодати Моей» (2 Коринфянам 12:9). Не благодати, а «благодати Моей». Одна из любимейших фраз Павла — «благодать Господа нашего Иисуса Христа» (см. 1 Коринфянам 16:23; Галатам 6:18; Филиппийцам 4:23; 1 Фессалоникийцам 5:28; 2 Фессалоникийцам 3:18). Благодать — не предмет потребления, а *Сам Господь*, приходящий к нам в милости Своей. Любящий, милосердный Бог принимает нас такими, какие мы есть, с любовью предлагает нам Себя прямо *здесь и сейчас*, а не тогда, когда мы добьемся каких-то успехов.

Когда вы приступаете к процессу исцеления, Бог радуется, как радуются родители малышу, делающему первые шаги. Это незабываемое для семьи время: малыш спотыкается, стучается о мебель, иногда что-то разбивает. Но разве родители бранят его, разве высказывают недовольство тем, что он еще далек от совершенства? Разве папа кричит: «Мог бы ходить получше»? Разве мама твердит беспрестанно: «Глупо с твоей стороны делать этот шаг. Неудивительно, что ты упал и ушибся»? Видите, как часто мы представляем себе Бога в виде нервноболивого родителя? Если бы Иисус сейчас читал Нагорную проповедь, Он мог бы перефразировать Свою мысль так: «Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать ребенку своему, уча его ходить, тем более Отец ваш Небесный даст блага вам на каждом этапе вашего процесса исцеления» (см. Матфея 7:11). Бог будет доволен каждым сделанным вами шагом!

Предлагаю вам сопровождать исцеление молитвой. Читайте ее по мере необходимости. «Благодарю Тебя, Господи, за то, что Ты исцеляешь меня в соответствии со Своим совершенным планом». Таким образом вы не будете раздражаться из-за сроков, а станете благодарить Бога за милость, которую ощущаете на каждом шагу.

## **Коренные причины**

Эмоциональные проблемы зачастую вырастают из ложных представлений о Боге, людях и жизни, которые мы получаем в детстве. Чувства, связанные с нашим Небесным Отцом, у большинства из нас развились под влиянием земных отца и матери, и чувства эти бывают крайне противоречивыми. Но ни вина, ни смятение не являются голосом Божьим. Чаще всего они — все еще звучащий в памяти голос матери, или отца, или брата, или сестры, или какого-то глубокого внутреннего впечатления. Помните: стереотипы в наших отношениях с людьми — это копии тех стереотипов, которые существовали в нашей семье.

7. *Родители, которым невозможно угодить.* Одна из самых распространенных причин возникновения перфекционизма и депрессии — недовольные родители. Такие родители любят ребенка лишь на определенных условиях, только при соблюдении требований, соответствия неким жизненным стандартам: если дети получают отличные оценки либо добиваются высоких результатов в спорте или в духовной жизни. Детей редко

хвалят — а то и не хвалят вообще, — зато постоянно критикуют. Похвала имеет место лишь на определенных условиях. Если родители и решаются сказать ребенку доброе слово, то только чтобы в очередной раз напомнить: «Ты должен был бы и мог бы сделать это лучше». Когда в дневнике пятерки, мать не обращает на них внимания, зато по поводу единственной четверки ворчит: «Думаю, ты вполне мог бы и по этому предмету иметь пять, а не четыре...». И когда вы действительно получаете одни пятерки и показываете дневник маме в полной уверенности, что теперь она будет довольна, она, едва заглянув в него, вдруг хмурит брови и восклицает: «Батюшки! Где ты посадил это пятно? Должно быть, компот пролил на себя в столовой. И что, ты так и ходил целый день с пятном на рубашке?», что означает: «Отвратительный, неблагодарный ребенок. В каком виде ты выставляешь меня перед людьми?»

Вечно недовольные родители и обставленная множеством условий любовь заставляют человека ставить перед собой неосуществимые цели и стремиться к недостижимому совершенству. Несколько лет назад одна женщина сказала мне, что каждый раз, когда во время проповеди я произношу слова «слушаться» или «послушание», она ощущает беспокойство и чувство вины. В детстве, прежде чем отправить дочку гулять, мама наряжала ее в затейливые наряды, и приговаривала: «Когда выйдешь на улицу, не запачкай свое красивое платье. Что я зря старалась, разглаживая все эти рюши?». Легко представить себе, во что превращалось платье к вечеру. Когда девочка возвращалась домой, ее неизменно встречало мамино злобное ворчанье: «Ты плохая девочка, ты никогда меня не слушаешься». То есть мать выдвигала абсурдные, нереальные, невыполнимые требования. Их невозможно было соблюсти, а потому следовало наказание. Но семья эта была очень религиозной, и стоит ли удивляться, что девочка, ставшая взрослой женщиной, страдает теперь от ложных представлений о Боге, заниженной самооценки и постоянно борется с неизбывным чувством вины?

2. *Непредсказуемое поведение членов семьи.* В одном из своих произведений Чарльз Диккенс сказал: «В мире маленьких детей самая большая обида — это несправедливость». Непредсказуемое поведение родителей порождает ощущение несправедливости. Если родители не могут контролировать свои эмоции, то ребенок никогда не знает, чего от них ожидать.

Христианская жизнь Бет не была ровной и гладкой. Она очень старалась, но вера давалась ей с трудом. Временами чувство вины становилось настолько сильным, что ей невольно было идти в церковь. В конце концов, мы с ней договорились: она будет сидеть на заднем ряду около выхода, и, когда что-то в моей проповеди покажется ей невыносимым, она может просто встать и уйти. Много раз в разгар проповеди, когда, как мне казалось, я не говорил ничего особенного, Бет вставала и уходила.

Что у нее была за семейка! День и ночь проходили на «пороховой бочке». Отец был алкоголиком. Мать принадлежала к числу тех тихих и спокойных людей, которые «тихи и спокойны», как спящий вулкан, готовый начать извергаться в любую минуту. Не забуду слов Бет: «Я никогда не знала, будут меня сегодня целовать или бить. И никогда не могла понять причину ни того ни другого». Совершенно естественно, что она и Бога считала таким же непредсказуемым, лишенным логики и ненадежным, как родители.

Кроме душевных, были у нее и физические шрамы: удар одного из родителей повредил ей челюсть, пришлось делать операцию. В душе остались болезненные воспоминания, от которых предстояло избавиться, прежде чем она смогла поверить, что от Бога исходит всякое благое даяние и всякий совершенный дар, что в Боге нет изменения и ни тени перемены (см. Иакова 1:17).

Нетрудно понять, что именно нездоровая обстановка в семье — причина появления на свет эмоциональных калек и перфекционистов. Недовольные родители, отсутствие признания, нереальные и недостижимые цели, неясные задачи, невыносимые конфликты — вот причины неадекватной реакции человека на происходящее.

Теперь вы понимаете, почему исцеление — процесс, требующий времени, усилий,

помощи душепопечителя и поддержки членов Тела Христова? Как мы нуждаемся в участии, заботе и помощи таких же, как мы, христиан! Иаков подчеркивал: во многих случаях процесс переосмысления, обновления и исцеления начинается с молитвы и беседы с братьями по вере (см. Иакова 5:16).

## Сила сжатия

Испытываемые нами бесчисленные обиды трудно распределить по категориям. Они неотъемлемая часть жизни в грешном мире. Бен был одним из самых робких созданий, с которыми мне довелось беседовать. Он говорил еле слышным голосом. «Что ты сказал, Бен?» Я хотел помочь Бену говорить громче и просил, чтобы он читал мне вслух. «Погромче, Бен. Говори уверенней и четче!» Но он так боялся быть обузой для окружающих! Люди даже испытывали неловкость в его присутствии. В его взгляде читалось: «Извините, что я живу на свете».

Вы слышали о существовании «Ордена истинно кротких и застенчивых душ»? Если взять первую букву каждого слова этого названия на английском языке и сложить их вместе, то получится слово «doormat», которое переводится на русский язык как «тряпка», «безвольный, бесхарактерный человек». Знак отличия «тряпок» — предупреждающий желтый цвет. Их официальный девиз: «Землю должны унаследовать кроткие, если никто против этого не возражает!». Это общество было создано Аптоном Диксоном, написавшим памфлет под названием «Сила сжатия». Бен вполне мог бы быть членом этой организации.

В процессе наших бесед наметились улучшения в состоянии Бена, но истинное исцеление началось лишь в один из выходных дней, когда мы проводили семинары для семейных пар. Бен ощутил любовь, признание и симпатию со стороны участников семинара, и в его памяти воскрес ряд болезненных воспоминаний. Он вспомнил, как соседи судачили о его семье. Дело в том, что его мать была болезненной, истеричной женщиной. Она так и не смогла оправиться после нервного срыва и осталась полуинвалидом. Бен вспомнил, как соседи распускали слух, будто бы причина нервного расстройства матери — ее маленький мальчик, который не давал ей проходу, постоянно цеплялся за юбку и ни на минуту не отпускал от себя. Слишком тяжелое бремя для малыша — да и для подростка — осознавать, что ты являешься причиной маминой болезни, что из-за тебя она стала инвалидом. И теперь, выплакавшись, Бен почувствовал облегчение. А с какой любовью и пониманием отнеслись к нему члены группы! С плеч упала огромная тяжесть: он наконец-то перестал мучить себя упреками, поняв, что обвинения в его адрес были несправедливы.

Какой огромный ущерб может нанести неосторожно брошенное слово! Семена обиды, унижения и ненависти попадают в детское сознание, вызывая нагноение, затем гангрену, — и однажды происходит общее заражение личности.

Достаточно бросить мимоходом: «Боюсь, что он вырастет таким же, как его дядя Эд». А кто этот дядя Эд? Оказывается, дядя Эд — ни много ни мало — провел десять лет в тюрьме и умер в психиатрической лечебнице.

Или так: «Ну и внешность у этого мальчика, ну и лицо! Так обидно, что он ни капельки не похож на своего красавца-брата».

Или маленькая девочка, у которой сестра — красавица, услышала, как родственники шушукаются за ее спиной: «А эта такая дурнушка».

А что сказать по поводу обид и страданий, вины, страха и ненависти, связанных с сексом, ставшим в наше время каким-то наваждением? Весь путь от детского любопытства, когда дети изучают тела друг друга, до подкупа и угроз старших братьев и сестер, пытающихся воспользоваться младшими, порождает в детях сильнейшие чувства, разрушительные в этом возрасте. Это все равно, что пропустить ток напряжением в 1000 вольт по проводу, рассчитанному на 220. Я уже не говорю об отцах и отчихах, которые обращаются со своими дочерьми не как с дочерьми, а как с женами и любовницами. Секс в

том виде, в каком он есть, порождает страшную борьбу противоречивых чувств: ужаса и желания, страха и удовольствия, любви и ненависти, что приводит к сильнейшим эмоциональным потрясениям, разрушению личности.

## Ярость

Говорить о ненависти непросто, не так ли? Гнев, возмущение и ненависть запрятаны глубоко внутри. Иногда я задаю свои собеседникам следующий вопрос: «Не кажется ли вам, что слово «ярость» несет в себе чрезмерный эмоциональный заряд?». Чаще всего они смущенно отвечают: «Нет. Не кажется». Пусть внешняя кротость человека не вводит вас в заблуждение. Мне как-то пришлось иметь дело с мужчиной, у которого была масса эмоциональных проблем, но внешне он казался абсолютно "непробиваемым". Запомните, ярость может прятаться под слоями робости, кротости и благочестия, но она навещает каждого из нас.

Процесс исцеления начинается с честного осознания своей проблемы: вам предстоит рассказать о ней Богу, принести ее ко кресту. Исцеления не наступит, пока вы не признаетесь себе в собственных чувствах, не разберетесь в них. Чтобы избавиться от приступов ярости, нужно простить каждого человека, который причинил вам боль, унизил вас; оставить всякое желание отомстить этому человеку; позволить всепрощающей Божьей любви омыть вашу зараженную чумой вины душу.

Это случилось много лет назад. Я был сильно удивлен, когда мне позвонил преподаватель христианского колледжа. Он напомнил мне одно мое высказывание, прозвучавшее на евангелизационном собрании в его школе: «Я помню ваши слова: «Как только почувствуете, что ваша реакция несоразмерна раздражителю, будьте начеку. Вполне вероятно, что в вас зашевелилась глубоко засевшая эмоциональная обида». Думаю, именно это случилось со мной». После телефонного разговора он приехал в наш город, и мы провели с ним вместе почти неделю. Он был эрудированным, высокодуховным человеком, хорошо знающим Писание. Но вот среди сотрудников их колледжа возникли некоторые разногласия — и неожиданно для всех этот ученый муж и умеющий держать себя в руках христианин пришел в безудержную ярость. Именно ярость! Он сам себе дивился и чувствовал себя крайне виноватым. Он не знал, что делать. Сколько бы он ни читал Писание, сколько бы ни молился и ни пытался отдаться на волю Божью, ничего не помогало. Он был на грани отчаяния и мучительно выдавил из себя: «Не могу поверить, но, когда все это случилось, мне хотелось кого-нибудь убить».

Корни его проблемы было нетрудно найти, но он никак не хотел взглянуть в лицо действительности. Он не переставал повторять: «Нет, это слишком глупо... этого не может быть».

Я говорил: «Глупого ничего нет. Расскажите мне обо всем».

В детстве этот человек был смышленным, не по годам развитым ребенком, эрудитом почти с рождения. Знаете, бывают такие дети — ему шесть лет, а он умен как пятнадцатилетний. Он был настолько толковым, что ему нелегко жилось бок о бок с детьми, не обладающими подобными способностями. Он всегда был первым в классе, но последним на детской площадке. Каждая перемена была для него невыносима. Он помнил, как сотни раз его — разумного, но неуклюжего мальчика — дразнили и поднимали на смех. Грубые и задиристые мальчишки и девчонки издевались над ним, дразнили, пинали, били. Так его превратили в эмоционального калеку. Он дивился способностям своей памяти: он помнил обидчиков по именам, помнил даже, во что они были одеты. Воспоминания не оставляли его все эти годы, и вот низверглись водопадом ярости. Мы прорабатывали эпизод за эпизодом: он называл каждого ребенка по имени. Мы перечислили всех обидчиков, и каждого он простил. «Вы простите Дэна? Вы простите Салли? А вы простите...». Вы думаете, это были малозначащие слова? Как раз наоборот. Процесс оказался крайне болезненным. Но в

молитве он обрел благодать, которая помогла ему простить всех детей, сделавших его жизнь невыносимой. Дух Святой вытащил жало из его памяти и лишил воспоминания их навязчивой остроты. Так начались глубокие перемены, и через некоторое время целительная сила Бога залечила болезненные раны его души.

## Оправдание Бога

Такая глубокая внутренняя обида — это гнев на несправедливость. Душа кричит: "Я — жертва. У меня не было выбора. Я не просился на этот свет. Я не выбирал родителей. Я не выбирал ни братьев, ни сестер. Я не выбирал ни свои недостатки, ни болезни. Я — жертва, и несправедливо то, что я испытываю боль и унижение, что изрезан шрамами». Мы часто видим, как гнев поднимается в перфекционистах, желающих исправить каждую замеченную ошибку и искоренить все зло мира.

Место исцеления человека с такими расстройствами — крест, высшая точка несправедливости. В своей глубоко проникновенной книге П. Форсайт назвал крест «оправданием Бога» («Оправдание Бога», London, Independent Press). На кресте Бог полностью отождествился с нами, взял на Себя как *наше незаслуженное страдание*, так и *наказание, которое мы заслужили*. Голгофский крест — самая большая несправедливость мира. Все отвернулись от нашего Господа. Его обвинили, Его судили, Его распяли — предел несправедливости.

Никогда не говорите: «Бог не знает, что такое страдание». Никогда не допускайте мысли, что Бог позволяет нам страдать так, как не страдал Сам. Он был как кроткий агнец, ведомый на заклание, бесправный и обессиленный. Он был лишен поддержки друзей, ибо они бросили Его и убежали, когда Он был унижен, растоптан, осмеян и выставлен на посмешище: «... спаси Себя Самого; если Ты Сын Божий, сойди с креста».

Глядя на крест, мы видим, насколько глубока *истина* Христова. Это не только яркая, сверкающая, прекрасная истина Бога, обращенная ко всем нам. Его крест — это еще и страшная, отвратительная истина *обо* всех нас: истина о зависти, ненависти, похоти, эгоизме и ярости, пропитавших падшую, грешную землю, населенную человеческими существами. Истина об этом мире раскрылась нам в крестной смерти Сына Божьего. Мы знаем: Бог понимает, что значит жить в миру. Он — наш раненый Целитель, Он — наш Первосвященник, сострадающий нашим немощам.

Есть невероятная и прекрасная весть для каждого перфекциониста — для того, в ком кипят противоречивые чувства, которые, как ему кажется, невозможно разделить с Богом. В своем кабинете я тысячу раз слышал: «Как я могу сказать об этом Богу? Как я могу излить свою боль, унижение, гнев, обиду на людей, да и на Него? Как я могу поделиться *этим* с Ним?». Неужели вы не понимаете? На кресте Он уже пережил все ваши чувства.

На кресте Бог в Иисусе Христе полностью впитал всю вашу боль. Она стала частью Его любви. Боль проникла в Его сердце, пронзила Его душу и растворилась в океане Его прощения и в море Его забвения.

Апостол Павел, некогда злейший враг христианской веры, был одним из тех, кто ненавидел Иисуса Христа, оскорблял Его. Во время убийства первомученика Стефана он кипел яростью. Когда Павел обнаружил, что вся его злоба поглощена милостивым сердцем Бога, он написал: «Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их, и дал нам слово примирения» (2 Коринфянам 5:19).

Нет *ничего* такого, чем вы не могли бы поделиться с Богом. Бог понимает, что такое мучительная обида, душевная тяжесть, ненависть и злоба. Нет *ничего*, что Он не в состоянии понять. Он примет вас с любовью и милостью.

Иисус знал: нам трудно будет поверить в столь прекрасную правду. Поэтому в ночь перед крестной казнью, Он учредил Тайную вечерю. Он взял хлеб и вино — то, что мы можем увидеть, и пощупать, и попробовать, и понюхать, и съесть, — и сказал: «Ядите: сие

есть Тело Мое... Пейте из нее (чаши) все» (см. Матфея 26:26–27).

Принимая и вкушая Тело, ломимое за нас, мы обретаем исцеление и душевное равновесие. Отпивая вино из чаши, мы впускаем в душу и тело Его всепрощающую и исцеляющую любовь.

## 9. Супер «я» или истинное «я»?

*«О, раненый Целитель, чье тело ломимо было за нас! Отдаем Тебе осколки своей разбитой жизни и просим, чтобы Ты склеил их и вернул нам жизнь. Аминь».*

*«Ибо мы не смеем сопоставлять или сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно. А мы не без меры хвалиться будем, но по мере удела, какой назначил нам Бог в такую меру, чтобы достигнуть и до вас.*

*Хвалящийся хвалится о Господе. Ибо не тот достоин, кто сам себя хвалит, но кого хвалит Господь»*

**(2 Коринфянам 10:12–13, 17–18).**

*«Вот, Ты возлюбил истину в сердце, и внутрь меня явил мне мудрость»*

**(Псалом 50:8).**

Перфекционист должен понять, каково его истинное «я» во Христе. Но ему бесконечно трудно быть самим собой, он нуждается в серьезном исцелении и радикальном преобразовании личности. Самый страшный «побочный эффект» перфекционизма — отчуждение от своего истинного «я». Давайте проследим, когда это начинается и как происходит.

Ребенок растет, и одновременно формируются его представления о себе, Боге, других людях и об отношениях с ними. Чему–то его учат, что–то он схватывает сам. Представления складываются на основании того, что окружающие говорят или делают, или из того, чего они *не* говорят и не делают. Представления человека о себе зависят от комбинации многих факторов. Процесс формирования представлений медленный, но верный и абсолютно неосознанный. Ребенок, получающий негативные импульсы, считает так: «Меня не принимают и не любят таким, какой я есть. Я изо всех сил пытался заслужить одобрение, оставаясь самим собой. Но, оказывается, я смогу заслужить признание и любовь, только *если* стану кем–то другим».

Подросток не сидит и не размышляет о происходящем. Он не осознает, что происходит в его жизни. Он не говорит себе: вложенные в меня Богом глубинные нужды не получают удовлетворения. Он просто не испытывает необходимейших для каждого человека чувств: чувства уверенности и признания, ощущения собственной необходимости и значимости. У него есть потребность быть любимым и любить, но она не удовлетворена. Вместе с тем усиливается ощущение внутренней тревоги, развивается чувство неуверенности, никчемности и ненужности. Подросток начинает мучительно карабкаться на некую вершину, пытаясь стать кем–то другим.

Трагедия заключается в том, что Бог дал каждому человеку определенную индивидуальность, но она не может развиваться, как и его уникальные способности. Его истинное «я» отвергнуто или растоптано, его место заняло фальшивое «я». Эмоциональная и духовная энергия, которую следовало бы направить на развитие заложенной в нем Богом сущности, уходит на создание поддельного и идеализированного представления о самом себе.



К сожалению, когда этот человек становится христианином, процесс саморазрушения не прекращается автоматически. Прощение, любовь, признание и Божья благодать проникают во внешние слои его воображаемого «я», внося в жизнь новый для него дух честности.

Но если представления о себе были серьезно искажены, то потребуется более глубокое исцеление. Слишком часто фальшивое «я» переключивается вместе с человеком и в христианскую жизнь, подстраиваясь под новые духовные ощущения.

### **Супер «я» против истинного «я»**

Что такое *супер «я»* и *истинное «я»*? Супер «я» — ложный, воображаемый образ, которому вы хотите соответствовать, чтобы вас любили и уважали. Супер «я» — идеализированная картина себя. Вы внушили себе, что никто не полюбит вас, если узнает, какой вы на самом деле. Поэтому вы изо всех сил стараетесь стать лучше, чтобы завоевать любовь и признание.

Одновременно искажаются и ваши представления о Боге, Который является Абсолютным Совершенством. Он требует совершенства, и вы считаете, что обязаны скрывать от Него свои худшие стороны. Вам хочется показать Богу свое супер «я», но никак не свое истинное «я».

Позвольте задать вам очень личный вопрос. С какой стороны вы преподнесите себя Богу в момент глубоких раздумий и молитв? Однажды я задал этот вопрос успешному благовестнику, пришедшему ко мне за помощью в решении эмоциональных и духовных проблем. Я сказал ему:

— Каким вы предстаете перед Богом, когда вы обращаетесь к Нему с молитвой? Каким рисует вас ваше воображение, чтобы преподнести Богу? Не спешите с ответом. Давайте сядем, и вы все хорошенько обдумаете.

Он долго молчал. Затем произнес:

— Вы знаете, я никогда об этом не задумывался. Но с вами хочу быть честным. Боюсь, что я всегда старался выставить себя перед Богом в наилучшем виде, с нимбом на голове. Честно признаюсь: когда я представляю себя стоящим перед Богом, я всегда думаю о себе лучше, чем я есть на самом деле. Я никогда не представал перед Ним самим собой. — Покачивая головой, он продолжил: — Тысячу раз я внушал себе: «Будь самим собой», но ни разу не отважился прийти к Богу таким, какой есть.

И он не одинок в этом. Есть несколько хитроумных способов показать себя Богу в лучшем свете, скрыть свое истинное лицо. Один из них — *футуристический*. «Ну конечно, Боже, я еще не достиг духовных высот. Ты это знаешь, и я это знаю. Я еще не в самом лучшем виде, но со временем обрету его. Наступит день, и я стану идеальным христианином. Тогда я буду достаточно молиться, достаточно читать Библию, достаточно свидетельствовать, делать достаточно добрых дел. Тогда я наконец-то превращусь в супер «себя». Я стану лучше, чем есть сейчас. Поэтому, Боже, не обращай внимание на меня такого, какой я есть, — это временно. Приглядывайся к тому, каким я буду».

Второй способ — *покаянный*. Именно он привносит в жизнь перфекциониста низкую самооценку и даже презрение к самому себе. «Боже, не смотри на меня. У меня столько грехов и недостатков. Не смотри на все это, ибо я сам себя презираю. Не сомневаюсь, что Ты тоже ненавидишь мою реальную сущность со всеми ее изъянами и несовершенствами. Но Ты, Господь, знаешь мою цель: Ты ненавидишь меня такого, и я ненавижу себя такого, значит, я полностью на Твоей стороне и должен стремиться к совершенству».

Так незаметно самоуничтожение перерастает в вечное внутреннее покаяние, цель которого — произвести впечатление на Бога. Вы надеетесь, что Он не видит ваше реальное «я», а смотрит лишь на ваше супер «я». Раз Бог не может выносить вашу отвратительную, истинную сущность, да и вы сами неустанно повторяете Ему, что ненавидите ее, значит,

считаете вы, на Него должна произвести впечатление ваша высокая требовательность к себе. Вы четко осознаете, кем на самом деле являетесь, и, следовательно, Бог будет принимать и любить вас.

Трагедия заключается в том, что эмоциональное развитие вашего «я» остановилось еще в детстве. Этим объясняются некоторые очень детские поступки, на которые способна ваша личность. Вы застряли где-то в прошлом; вы так и не выросли. Вы, безусловно, развились биологически как мужчина или как женщина, но духовно и эмоционально вы остались незрелым человеком.

## **Ваше супер «я» и чувства**

Именно в области чувств перфекционист сталкивается с самыми большими проблемами, ибо для него образец совершенства — личность, не позволяющая себе испытывать определенные чувства. Обычно его воображение рисует небиблейский образ Иисуса — «тихого и кроткого». Ему кажется, что Иисус — бесполое женоподобное, пассивное существо, мужественно переносящее невзгоды и равнодушное к радостям жизни, никогда не выражающее Свои эмоции. Ему кажется, будто Иисус всегда держал Свои чувства под жесточайшим контролем, вообще никак их не проявляя.

Однако нет таких понятий, как плохие чувства и хорошие чувства. Чувства — это *просто* чувства. Они являются следствием целого ряда качеств, составляющих суть вашей личности. Нет чувства, которое само по себе являлось бы грешным. Богоугодность или небогоугодность чувства зависит от того, как вы воспринимаете его. Эмоции — очень важная часть вашей личности. Они даны нам Богом.

Одно из чувств, которое стремящаяся к «совершенству» личность считает небогоугодным, — гнев. Мне самому с детства внушали, что гнев недопустим для христианина: мысль сама по себе небиблейская, негуманная, вредная. Мне потребовались годы, чтобы избавиться от этого взгляда. Но под его влиянием чуть было не разрушилась моя христианская жизнь, чуть было не испортилась семейная, так как мне пришлось учиться правильно выражать свой гнев на жену. Каждый добропорядочный муж или жена должны знать, как это делать приемлемыми способами!

В Марка 3:5 читаем, что Иисус воззрел «на них с гневом». Это единственное место в Новом Завете, сообщающее о разгневанном Иисусе, но, думаю, мы можем смело предположить: Иисус гневался и тогда, когда выгонял из храма менял, и тогда, когда называл отдельных людей «слепыми фарисеями», «окрашенными гробами», «лицемерами», «змиями» и «исполненными беззакония» (см. Матфея 23). Никогда Иисус не бывал более свят, чем в те моменты, когда был доведен до белого каления. Зачастую совершенная любовь и гнев идут рука об руку; фактически гнев — это результат совершенной любви.

Мы, христиане, используем словесные уловки, чтобы произвести на людей хорошее впечатление: «О, это не гнев, а праведное негодование». Но такие слова лишь вводят людей в заблуждение. Почему бы открыто не сказать, что гнев бывает богоугодным и небогоугодным? Это было бы честнее.

Все дело в том, как вы пользуетесь гневом — как выражаете его и каковы его последствия. Но когда вы рисуете себе нереальный, фальшивый образ своего супер «я», которому запрещено чувствовать, выразить свой гнев, вы открываете двери эмоциональным расстройствам и депрессии.

Не путайте гнев с возмущением, это абсолютно разные чувства. Гнев, контролируемый и должным образом выраженный, — это одно; гнев, вышедший из-под контроля и выражаемый не должным образом, — другое. Апостол Павел провел четкое разграничение между праведным гневом и обидой. Он очень точно противопоставил гнев злобе, ненависти, горечи и т. п. Интересен тот факт, что его слова «Гневаясь, не согрешайте» (Ефессянам 4:26) стоят в повелительном наклонении. Павел не сказал: «Так и быть, я иду вам на уступку и

разрешаю время от времени гневаться». Он сказал: «Гневайтесь, сердитесь!». Но тут же добавил: «Но будьте осторожны». Павел знал, что гнев может привести к ненависти, злобе и горечи, если с ним не обращаться осторожно. Павел говорил: «Выражайте гнев, но следите, чтобы он не привел ни к горечи, ни к злобе, ни к ненависти». Вот в чем дело: пока мы не научимся адекватно выражать свой гнев, мы останемся заложниками обиды и горечи. Многие браки распались из-за того, что супруги не научились должным образом выражать чувство гнева. Они таят друг от друга свои эмоции, томятся на медленном огне и сводят друг с другом счеты тысячью и одним хитроумным способом.

Гневайтесь, но будьте осторожны. Гнев принесет в вашу жизнь ненависть и обиды, если вы не знаете, как правильно его выразить. Именно это и происходит с перфекционистом, никогда не позволяющим себе проявить свои чувства, да и самому себе не признающимся в том, что он гневается. Он отрицает существование гнева и заталкивает его глубже в себя, гнев накапливается, вызывает нагноение и выплескивается наружу в виде эмоциональных проблем, супружеских конфликтов и даже физических болезней.

Гнев — чувство, данное нам Богом. Он — одно из проявлений Божьего образа в нас, а потому его следует употреблять в созидательных целях.

## **Ваше супер «я» и конфликт**

Быть совершенством в вашем представлении означает ладить со всеми, быть всеми любимым, никогда не конфликтовать с другими христианами.

Но посещение любой миссионерской организации ввергнет перфекциониста в шок: ему нетрудно будет убедиться в том, что благовестникам гораздо труднее договориться друг с другом, чем с неверующими, которым они несут Благою весть. Мы наблюдаем это в собственных церквях. Но перфекционист не оставляет своей мечты: «Я должен стать идеальным».

Это взято из Писания? Даже две такие величайшие личности, как Павел и Варнава, не могли работать вместе. Они поступили правильно, расставшись, а ранняя церковь поступила мудро, посвятив их обоим в сан, обоим благословив и отправив в разных направлениях.

Бог использовал их человеческие качества, чтобы создать две группы миссионеров вместо одной. Бог также использовал их разногласия, чтобы помочь Иоанну Марку созреть и стать великим священнописателем.

Если вы не можете с кем-то сработаться, то это не означает, что у вас есть право поставить на человеке крест. Это не значит, что у вас есть право ненавидеть его или обижаться на него. Не каждый вам нравится, не с каждым приятно общаться, но не позволяйте своему супер «я» обвинять вас: «Если ты не умеешь ладить с людьми, значит, сам виноват. Проблема в тебе, и если ты хорошенько постараться, все будет хорошо». Павел никогда не говорил: «Если исполнитесь Духа Святого, то будете жить в мире и согласии со всеми людьми». А сказал так: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:18). Вполне возможно, что проблема — в другом человеке. Павел в отличие от вашего супер «я» никогда не говорил: «Его проблемы — твои проблемы. Ты обязан привести этого парня в норму». Об этом очень хорошо сказал неизвестный автор:

С святыми всех времен на небесах  
Не славно ль пребывать?  
С братьями-святыми на земле  
Куда труднее жить...

Ваше истинное «я» видит реальные различия между вами и другим человеком,

понимает суть конфликта. Оно способно любить и проявлять заботу, а также противостоять человеку в духе любви. Ваше истинное «я» знает, что иногда лучшим и единственным решением будет, по выражению Стэнли Джонса, «прийти к мирному соглашению об обоюдном несогласии».

## Ваше супер «я» и счастье

Ваше супер «я» верит в миф: «Я всегда должен чувствовать себя счастливым». Но разве вы всегда счастливы? Никогда не впадаете в депрессию? Вы всегда испытываете желание «хвалить Господа»? У вас никогда не бывает внутренних противоречий? Не бывает моментов, когда небеса кажутся неприступными? Когда вы делаете дела лишь по необходимости, не испытывая никаких восторженных чувств?

В Гефсиманском саду Господь сказал Своим ученикам: «Душа Моя скорбит смертельно». Он пал ниц на землю; Его терзали страдания, внутри Него чувства отчаянно боролись с волей. Его эмоции кричали: «Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия». А Его воля была непоколебима, как стрелка компаса, всегда указывающая на Северный полюс. Воля твердила свое: «Впрочем не как Я хочу, но как Ты». Подчас именно такая внутренняя борьба вызывает в нас беспокойство.

Ощущение «счастья» зависит от того, что происходит вокруг нас, от внешних событий, которыми мы не можем управлять. Радость — более точное слово для обозначения чаяний христианина. Ибо «радость» — это наше внутреннее состояние, не зависящее от наших отношений с миром, не зависящее от обстоятельств. Радость — это внутреннее спокойствие перед лицом бури. Чувства могут клокотать в вас, но в то же время вы будете испытывать ощущение: все происходит по Божьей воле. Это не означает, что мы должны корчить из себя святых, ходит со сверкающей белозубой улыбкой и «хвалой Господу» на устах.

## Реализм вашего истинного «я»

Христианин может быть реалистом. Это означает, что вы не должны бояться самых худших, самых уродливых, самых мучительных вещей. Вам не следует стесняться выражать свои чувства: грусть, печаль, обиду, одиночество, внутреннюю борьбу и даже депрессию — те чувства, о которых нужно говорить вслух. Вы не гарантированы от депрессии. Даже Илия после своего величайшего триумфа возопил: «Довольно уже, Господи; возьми душу мою».

Есть суровая честность во всем, что касается жизни Иисуса: каждая эмоция была явственно обозначена и выражена — без всякого стыда, чувства вины или собственной ущербности. Равняйтесь на Иисуса, а не на свое мифическое супер «я». Никогда не бойтесь проявить свои истинные чувства и быть самим собой в Иисусе Христе.

Когда вы тратите время и энергию, пытаетесь достичь совершенства, вы лишаете себя возможности расти и дружить с Богом. Вы не позволяете Богу принять и полюбить ваше истинное «я», за которое умер Иисус. А ведь это — *ваша* истинная сущность, которую Бог знает и видит. Ваше супер «я» — это иллюзия, созданная вашим воображением, ложный образ, идол. Я не уверен, что Бог вообще видит ваше супер «я». В Иисусе вы можете быть только самим собой, и не должны сравнивать себя ни с кем другим. Господь хочет исцелить и изменить *вас*, чтобы ваше истинное «я» могло вырасти, чтобы вы превратились в ту личность, какой вас задумал Бог.

Супер «я» умирает очень трудно, а супер «я» верующего — еще труднее. Если вы чувствуете, что изо всех сил цепляетесь за свое мифическое «я», то, надеюсь, услышите голос Святого Духа: «Оставьте его! Откажитесь от него!». И тогда начнется целительный процесс становления вашего истинного «я».

Перестав тратить духовную энергию на создание фальшивого супер «я», направив ее на

то, чтобы в сотрудничестве со Святым Духом расти и мужать, вы обретете свободу в Иисусе Христе, избавитесь от ненужных «я должен» и «я обязан», перестанете зависеть от одобрения или неодобрения окружающих и не будете больше казнить себя за то, что не дотягиваете до вами же выдуманного идеала.

Как перестать сравнивать себя с идеалом? У меня есть для вас замечательная весть: на кресте Иисус Христос — истинный Совершенный Человек — передал вам в дар все Свои совершенства. Благодать заполнила пропасть между вами и Богом!

Павел сказал об этом так: «От Него и вы во Христе Иисусе, Который сделался для нас премудростью от Бога, праведностью и освящением и искуплением» (1 Коринфянам 1:30).

## 10. Мифы и истины о депрессии

*«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего. Унывает во мне душа моя... Бездна бездну призывает голосом водопадов Твоих; все воды Твои и волны Твои прошли надо мною.*

*Слезы мои были для меня хлебом день и ночь, когда говорили мне всякий день: «где Бог твой?»*

*(Псалом 41:6–8, 4).*

Депрессия — состояние, хорошо знакомое многим христианам. Вы спросите: «Как же так — «унылый христианин»? Эти два слова противоречат друг другу; они не сочетаются. Если человек истинно рожден в Духе, исполнился Духа, то разве может он унывать? Если христианин страдает от депрессии, — значит, что-то не в порядке, значит, у него с Господом есть нерешенные вопросы. Должно быть, в жизнь этого человека просочился грех».

Как лихо придумано! И главное — доходчиво. Но ни Писание, ни религиозный опыт, ни принципы психологии не подтверждают данного вывода. Да и в жизни праведников такого не случилось!

### Христиане могут впадать в депрессию

Давно вы читали псалмы Давида?

*«Что унываешь ты, душа моя?»* (Псалом 41:6).

*«Унывает во мне душа моя»* (Псалом 41:7).

*«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?»* (Псалом 42:5).

Или слова Илии: *«Господи, возьми душу мою»* (3 Царств 19:4).

Или слова Ионы: *«Лучше мне умереть, нежели жить»* (Иона 4:3).

Или слова Иисуса в Гефсимании, когда Он страдал и молился? *«Душа Моя скорбит смертельно»* (Матфея 26:38).

Можно ли лучше сказать о депрессии — угнетенном состоянии духа, при котором человек испытывает крайнее отчаяние? Во многих псалмах описывается выражение лица впавшего в депрессию человека. И как точно описывается! Подавленный и угнетенный, он выглядит несчастным. Он озабочен, обеспокоен, грустен, как будто несет на своих плечах всю тяжесть мира.

Другой распространенный симптом депрессии — слезы. «Слезы мои были для меня хлебом день и ночь» — восклицает псалмопевец (Псалом 41:4). Удивительно точное психологическое описание! Зачастую депрессия сопровождается потерей аппетита. Вы просто не можете есть. Пища не проходит в горло, и вашей едой становятся слезы. «Слезы мои были для меня хлебом» — и кое-кто из нас может добавить: «и супом, и гарниром, и салатом, и десертом». В чем дело? Вы не можете остановить слезы, упиваетесь отчаянием,

что усиливает депрессию.

В Писании больше доброты и реализма, чем в словах иных христиан. Оно ясно говорит: верующий вполне может испытывать депрессию. Жизнеописания праведников свидетельствуют о том же. Мы часто ссылаемся на Альдерсгейтское обращение Джона Уэсли. Но я могу привести ряд цитат, смысл которых, кажется, сводит его на нет. Ведь и Уэсли доводилось испытывать депрессию, сомнения, бывать в подавленном настроении.

«Сэмюэль Бренгль. Портрет пророка» — это история великого праведника, члена Армии спасения. Классические работы Бренгля о святости были переведены на сотни языков и помогли миллионам верующих обрести себя во Христе.

Автор так писал о Бренгле: «Затем началась борьба с чувствами, процесс мышления затруднился, наступило состояние меланхолии» (с. 213). В своем письме Бренгль отмечал: «Мои нервы потрепаны, измотаны, истощены. И меня охватило такое уныние и такая депрессия, которых раньше у меня не было, хотя депрессия — моя хорошая знакомая» (с. 214). В более поздние годы Бренгль получил травму головы: на уличном митинге какой-то пьяный бросил в него кирпичом. Последствия травмы усилили депрессию, с которой он боролся на протяжении всей жизни и которая, по его словам, была «его хорошей знакомой». Но легко ли при этом найти другого такого праведника, как Сэмюэль Бренгль?

Прежде чем вступить в борьбу с депрессией, человек обязан признать ее существование. Каждый христианин, желающий быть честным в отношении своих чувств, должен сказать: «Да, депрессия — и моя хорошая знакомая. Я понимаю, о чем вы говорите».

Отрицая факт депрессии, верующие лишь добавляют себе неприятностей. К депрессии присоединяется еще и чувство вины. Соответственно, проблема удваивается. Можно сказать, что пребывать в глубокой депрессии — все равно, что нести тяжелейший эмоциональный груз. Такое же ощущение, не так ли? Тащить на горбу 100 кг нелегко, однако сил хватит. Если же добавляется еще и чувство вины, потому что вы себе говорите: «Я грешен, ибо у меня депрессия», то вы удваиваете нагрузку, и такое уже никто не выдержит.

Депрессия — не всегда признак духовного бессилия. Главы Писания повествуют о том, что некоторые герои испытывали тяжелейшие депрессии в моменты эмоциональной разрядки после величайших духовных взлетов. Именно так было в жизни Илии. Что случилось после величайшего в его жизни триумфа над пророками Ваала на горе Кармил? Мы видим его сидящим в одиночестве под можжевелевым кустом, просящим Господа взять его душу. То же произошло и с Авраамом (см. Бытие 15). То же происходит со многими из нас. Депрессия — некий эмоциональный ответный удар нашего естества. Как сильная отдача при выстреле из оружия большого калибра. Это реакция организма или скорее уравновешивающий механизм, действующий, по словам Клайва Льюиса, в соответствии с «законом перепадов» в человеческой личности.

К сожалению, в этот момент некоторые друзья-христиане становятся нам злейшими врагами, засыпая нас ошибочными и даже вредными советами. Есть христиане, которые плохо понимают, что такое депрессия: их организм ей не подвержен, они не способны понять тех, кто от нее страдает. Особенно тяжело, если два таких разных человека становятся мужем и женой. Если у мужа хорошее настроение, а у жены подавленное, то ему трудно до конца понять ее эмоции и настроение. И будет вдвойне жестоко, если муж взвалит душевный груз на жену, когда она пребывает в депрессии. Или наоборот.

Это неправда, что неподверженный депрессии человек — более духовен. Клайв Льюис однажды сказал: половина наших добродетелей — это всего лишь проявления естественных свойств нашего характера, а не признак духовности.

## **Депрессия и чувство вины**

В депрессию может перерасти ощущение вины за совершенный грех: вы знаете, что ослушались Бога, провинились перед Ним. Однако я пишу не об этом. Вы спросите: «Как

мне распознать депрессию, ставшую результатом греха?». Это хороший вопрос, особенно если вы перфекционист, человек болезненно совестливый, серьезно относящийся к своим обязанностям, постоянно испытываете беспокойство, неловкость за свои поступки и чувство вины. Позвольте мне познакомить вас с общим принципом, который, я думаю, окажется полезен. Конкретное, определенное ощущение вины, явно привязанное к конкретному поступку или помыслу, — это и есть истинное и достоверное чувство вины. Оно вызывает определенные эмоции — чувство вины и депрессию, которые являются результатом реального проступка.

Но если вы в чем-то вините себя напрасно, испытываете безосновательную тревогу — это, вне всякого сомнения, признаки псевдовины или обычной депрессии эмоционального характера. Греховность может привести к депрессии, но не всякая депрессия — результат греховного поступка. Корни депрессии очень глубоки и запутанны: многие обиды и травмы детства люди приносят с собой во взрослую жизнь.

## Депрессия и личность

Депрессия связана с особенностями личности, конституцией человека, его характером, функционированием желез внутренней секреции, эмоциональным складом, с тем, как он привык проявлять свои чувства. Как христиане, мы должны понять и принять все это. Если каждый из нас будет руководствоваться здравым смыслом, как герои старого детского стишка, то нам станет только лучше.

Джек Спрэт ест только постную еду;  
Его жена лишь жирную предпочитает.  
Живут они в согласье и в ладу,  
Тарелки чистыми все время оставляют.

Удивительно глубокий анализ структуры личности, хотите — верьте, хотите — нет. По своему складу Джек Спрэт и миссис Спрэт абсолютно разные. Не пытайтесь принудить их есть одинаково или жить одинаково. Это будет насилием над их личностями. Они оба добропорядочные люди, и мы полагаем, сильно любят друг друга, хотя по природе своей они разные. Я желаю, чтобы побольше проповедников, учителей, благовестников и особенно родителей постигли благой здравый смысл этого детского стишка.

Кто-то скажет: «Постойте. Вы забыли: когда мы рождаемся во Христе, мы становимся новыми людьми, все старое умирает. Разве перерождение и освящение не меняет склад характера?». На что я отвечаю: «Нет! Слава Богу, не меняет!»

Рождение свыше не меняет ваш характер. Оно может заложить в вас, как любил выражаться Освальд Чамберс, «расположение духа Христова», но оно не меняет ваш изначальный характер. Вы стали христианином, но это не означает, что вы перестали быть самим собой. После своего обращения Павел так и остался Павлом. Петр остался Петром, а Иоанн — Иоанном. Ни один из них не стал кем-то другим. По Божьему плану не бывает двух одинаковых предметов. Нет двух одинаковых снежинок. С помощью единства многообразия Бог демонстрирует чудо Своего промысла. Мы все разные по характеру и складу личности.

Мы каждый по-своему видим и чувствуем, реагируем и интерпретируем увиденное.

Апостол Павел напоминает нам: «Но сокровище сие мы носим в глиняных сосудах» (2 Коринфянам 4:7). Есть люди нервного склада, по природе своей постоянно испытывающие состояние тревоги и страха. Они крайне впечатлительны, их легко задеть за живое, им свойственны частые смены настроений. Подчас мне кажется, что Павел был одним из них.

Будучи сильной личностью, Павел все же пришел в Коринф «в немощи и в страхе и в великом трепете» (1 Коринфянам 2:3). Он был легковозбудимым молодым человеком, «отвне — нападения, внутри — страхи» (2 Коринфянам 7:5).

То же можно сказать и о молодом предстоятеле церкви — Тимофее. Создается впечатление, что все Второе Послание к Тимофею было написано Павлом, чтобы вывести Тимофея из состояния депрессии. Биограф Бренгля назвал его «меланхоликом от природы». Люди, склонные к самокопанию и крайне мнительные, чаще всего переживают самые тяжелые формы депрессии.

Неспособность реально признать собственную депрессию — главная причина большинства депрессий. Если мы считаем, что связи между *естественным* (нашим характером и складом личности) и *сверхъестественным* (нашей духовной жизнью) не существует, то мы серьезно ошибаемся. Наши чувства, наша вера сосуществуют в рамках одной личности — нашей. Бог не подойдет к нам тайной тропкой, ведущей в обход нашей личности, или напролом, или по запасной колее. Он не станет сверлить отверстие в вашем черепе, чтобы через него влить Свою благодать. Склад вашей личности, в которую входит вера, — это еще и вместилище ваших чувств.

Возможно, мы сможем понять это, если представим себе внушительного вида, крупный, дорогой видеоцентр, состоящий из телевизора, магнитофона и радио. Это красивый прибор. Но случись что-то неладное с транзисторами огромного агрегата — аудиосистема выйдет из строя. Почему? Каждый компонент — часть единого механизма. Если где-то происходит размыкание, портится конденсатор или транзистор, то это влияет на работу всех узлов. Почему? Они функционируют в одной системе.

Источники депрессий могут находиться за пределами чисто духовной сферы. Депрессия наступает потому, что вышло из строя какое-то «оборудование» — возможно, в узле физического самочувствия или в блоке балансировки эмоций и личности. Транзисторы испортились, связь нарушилась, и это отразилось на духовной жизни.

Вот что писал о себе Бренгль, этот великий верующий: «И меня охватило такое уныние и такая депрессия, которых раньше у меня не было... *Казалось*, что Бога не существует. Смерть *казалась* моей бесконечной целью. Жизнь потеряла свою славу, прелесть и смысл... Молитва не приносила облегчения; казалось, что я утерял дух и силу молитвы» («Портрет пророка», с. 214).

Используя предыдущий пример, можно сказать: с нашим передатчиком ничего не случилось; Божья любовь продолжала поступать. Радиостанция транслировала прекрасную музыку, телевизионный передатчик посылал точное изображение, но мы не слышали звука, и экран телевизора «рябил». Почему? Потому что произошли неполадки в принимающем блоке.

То же случилось с Бренглем. Он был очень мудрым человеком. Несмотря на бунт своих чувств, он осознавал, что Бог есть. В каждом предложении он использует слово «казалось». «*Казалось*, что Бога не существует... Смерть *казалась* моей целью». Это сам Бренгль выделил курсивом слово «казалось»!

Вам случалось переживать момент полной перемены чувств? Вечером вы ложились спать, и все было прекрасно. На следующее утро вы просыпались, и не было ничего прекрасного. Вы не можете понять, отчего это произошло. Вчера вы были счастливы. Вы предвкушали наступление великого дня. Но что-то случилось, и ваше отношение изменилось. Ваши чувства, действия и восприятие действительности сегодня совершенно иные. Дело в том, что вы никогда не бываете один. Бог рядом, но и Сатана не дремлет. Сатана сидит на краю вашей кровати и старается разглядеть щель, через которую можно проникнуть в вашу личность. Почему? Потому что Сатана — житель духовного мира, он знает то, что нам с вами еще предстоит узнать: то, что влияет на ваше физическое состояние, может повлиять и на духовное. Поэтому он старается превратить эмоциональную депрессию в депрессию духовную. Сатана всем своим естеством желает вашего духовного поражения. Он хочет, чтобы ваши вышедшие из строя эмоции вывели из строя веру. Он в курсе ваших



немощей; он видит глубины вашего духа и старается пробраться в самый центр вашего естества.

Знаете, как Сатана добивается победы? Он хочет вывести вас из игры. Он хочет, чтобы депрессия физиологическая вылилась в духовное поражение, сомнение, упадок духа.

## **Смиритесь со своей индивидуальностью**

Я настоятельно прошу вас: смиритесь со своей индивидуальностью, поймите особенности своего темперамента. Внутренне приняв истину, вы больше не будете противиться самому себе. Вы перестанете считать особенности своего темперамента своим врагом, увидите, что они — Божий дар.

Лично я провел много лет в борьбе с самим собой, пытаюсь стать кем-то другим, сражаясь со своим нервным легковозбудимым складом характера, всегда немного злясь на себя и пытаюсь измениться. Поворотный момент наступил, когда я смог принять себя таким, какой я есть. Однажды Господь сказал: «Это все, что ты получил! У тебя не будет другой индивидуальности. Лучше успокойся, живи и учись обходиться тем, что имеешь. А кроме того, если ты отдашь в Мои руки свое истинное «я» — не супер «я», которым ты не являешься, — если ты отдашь его Мне, то мы с тобой замечательно поладим, и Я смогу использовать тебя такого, какой ты есть».

Первый шаг на пути выхода из депрессии — принять себя такого, какой вы есть. Это не значит, что вы должны идти на поводу у своего характера. После обращения вы оказываетесь под контролем Святого Духа. Но Святой Дух может наполнять и контролировать лишь то, что вы имеете и складываете к Его ногам. Вы не можете изменить свой характер, но вы можете позволить Святому Духу взять его под контроль.

Бренгль говорил: «Молитва не приносила облегчения. Казалось, что мною был утерян дух и сила молитвы. И тогда я решил возблагодарить и прославить Бога, хотя не ощущал желания славить и благодарить. Все чувства, кроме депрессии и уныния, покинули меня. Но когда я возблагодарил Бога за испытание, на меня снизошла такая благодать! Еле мерцавший свет становился все ярче и ярче, и потом мгла растворилась. Депрессия отступила, жизнь снова стала прекрасной, и желанной, и полной благодати» (Холл, «Портрет пророка», с. 214).

Вот в чем дело! Бренгль сказал: «Я решил». Павел писал Тимофею: «Напоминаю тебе возгревать дар Божий». Завтра утром вспомните, что Божья любовь основывается не на ваших чувствах, не на ваших делах и даже не на вашей любви к Нему. Его любовь основывается на Его верности. Непокколебимая любовь Господа никогда не прекращается; Его милости никогда не кончаются. Они обновляются каждое утро: «Велика верность Твоя! Господь часть моя... буду надеяться на Него» (Плач 3:23–24).

## **11. Как справляться с депрессией**

*«Но сокровище сие мы носим в глиняных сосудах, чтобы преизбыточная сила была приписываема Богу, а не нам; мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем... Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется»*

*(2 Коринфянам 4:7–9, 16).*

Честно признав, что ощущаешь депрессию, вы не добавите Богу знания о себе. Он и так знает, что с вами происходит. Он знает наши чувства, ибо Сын Его познал их во время Своего земного бытия. И Он с вами, Он готов понять вас и помочь вам. Признав и

проанализировав свою депрессию, вы сможете сделать первый шаг на пути исцеления.

## **По средствам ли вы живете?**

У вас есть физические, эмоциональные и духовные ограничения, и не стоит о них забывать. Достаточно ли вы спите? Иногда нам не хватает времени на отдых, но у организма есть определенный резерв. Однако если исключение станет правилом, то вы начнете испытывать постоянную усталость. И тогда неминуемо наступит хроническая, а возможно, даже клиническая и патологическая депрессия. Возникает, как выразился один человек, не только кризис личности, но и кризис энергетический: он никак не мог понять, кто он такой; он слишком устал, чтобы копаться в себе.

Позвольте ответить на вопрос, который, должно быть, уже крутится у вас на языке. Бог не отменяет на время действие Своих законов, не выбирает Себе в любимчики проповедников, благовестников, высокодуховных людей и преданных служителей церкви. Они живут по тем же законам, которые Он дал нашим телам и душам, а потому нельзя регулярно нарушать законы и надеяться, что это пройдет незамеченным. Какую нагрузку вы взвалили на себя? Кем вы себя считаете? Богом? В этом и заключается одна из проблем перфекциониста.

Регулярно ли вы питаетесь? Моя племянница, врач, одно время работала в больнице скорой помощи. Я спросил ее: «Что вы делаете, когда к вам поступают люди, которые в состоянии депрессии пытались покончить жизнь самоубийством и теперь нуждаются в неотложной помощи?»

Ее ответ удивил меня: «Нередко первое, что мы делаем, — кормим их, чаще всего полноценным обедом с мясными блюдами. У них обычно наблюдается нехватка белка в организме. Зачастую мы обнаруживаем, что они практически ничего не ели последние два–три дня. Уровень белка крайне низок, что приводит к упадку сил и, соответственно, к тяжелой депрессии». Есть христиане, которые пренебрегают своим физическим состоянием, а потом удивляются, почему у них подавленное настроение.

Вы никогда не задумывались, что ваша депрессия — это скорее всего вживленный в вас Богом механизм, помогающий регулировать ход вашей жизни? Этот механизм помогает "притормозить", упорядочить эмоции, когда вы стремитесь «прыгнуть выше головы». Ваш безжалостный эксплуататор — перфекционизм — постоянно напоминает вам о ваших обязанностях, из-за чего вы перегружаете свой эмоциональный мотор и расплачиваетесь за это хронической депрессией.

## **Как вы реагируете на происходящее?**

Важны не столько происходящие с вами события, сколько ваша реакция на них. Определенные типы реакции могут вызвать цепную реакцию, ведущую к эмоциональной и духовной депрессии.

Произошло ли что-то, нанесшее удар по вашему «я»? Вас кто-нибудь расстроил? Вы изо всех сил старались, но вам поставили четверку с плюсом вместо пятерки? Может быть, вы обижены, понесли огромную потерю? Распался ваш брак, умер близкий человек? Или вы пережили обиду в юности из-за разрыва со своим молодым человеком или девушкой? Ко мне часто приходят юноши и девушки в подавленном состоянии и говорят: «Мои друзья все время набрасываются на меня со словами: «Будь ты настоящим христианином, ты бы не находился в таком состоянии». Какими жестокими бываем мы к молодежи! Почему мы хотим от них невозможного? Необходимость покинуть привычное, безопасное, наситенное место, обрубить корни, знакомство с чем-то новым и неизвестным, новые лица — вот удары, приводящие к депрессии.

Иногда неожиданный удар по нашему «я» застигает нас врасплох! Мы выиграли битву, мы разбомбили танки и тяжелую артиллерию противника, но вдруг нас подстрелил засевший в кустах неприметный снайпер. Именно так было с Илией. Он победил 400 пророков Ваала — состязание с ними было полно драматизма. И вдруг язвительные, желчные слова Иезавели, жены Ахава, сразили Илию: «Пусть то и то сделают мне боги, и еще больше сделают, если я завтра к этому времени не сделаю с твоею душою того, что сделано с душою каждого из них» (3 Царств 19:2).

Тут—то все и началось: «...Если я завтра к этому времени не сделаю...». Илия почувствовал то же, что человек, которого настигает пуля снайпера. Он был истощен многочасовой молитвой, борьбой и усталостью. Когда «снайперская пуля» Иезавели настигла его, он испытал такое отчаяние, что чуть не покончил с собой. Тогда Бог оказал ему скорую помощь. Он послал Своего ангела напитать Илию, а затем наслал так необходимый ему сон. Потом Бог изменил представление Илии: «Я оставил между Израильтянами семь тысяч мужей; всех сих колени не преклонялись пред Ваалом». Вскоре эмоциональное состояние и состояние духа Илии улучшилось.

Я считаю, что к депрессии приводят три основные причины: нерешительность, гнев и ощущение несправедливости.

*1. Нерешительность.* Часто ли вы откладываете «на потом» решения, которые необходимо принять сегодня? Это норма вашей жизни? Если да, то внутри у вас действует вещество—депрессант, которое постоянно будет нарушать ваш душевный покой, вам будет казаться, что вы — в западне. Многие пребывающие в угнетенном состоянии люди ощущают свое бессилие: «Я зашел в тупик и не вижу никакого выхода». Вам следует использовать свою энергию не для того, чтобы откладывать решение, а для того, чтобы принять его и выполнить. Направить энергию на выработку конструктивных решений — хороший способ избежать депрессии.

Вы откладываете решение, потому что боитесь сказать «нет»? Потому что боитесь кого—то обидеть? Есть такие ситуации, из которых невозможно выбраться, не обидев кого-то. Медля с решением, вы в конечном счете обижаете людей в два раза сильнее и сами впадаете в депрессию. Вы боитесь сказать «да»? Боитесь ответственности или риска? Если вы, подойдя к развилке двух дорог, станете ходить туда—сюда то по одной, то по другой, то в конце концов превратитесь в «человека с двоящимися мыслями», который «не тверд во всех путях своих» (Иакова 1:8). Нерешительность — в большинстве случаев предвестник депрессии.

*2. Гнев.* Вот самое емкое определение депрессии из всех, известных мне: «Депрессия — это застывший гнев». Если вы длительное время пребываете в подавленном настроении, значит, в вас живет какой—то затаенный гнев. Как после дня неизбежно наступает ночь, так и депрессия — неизбежный спутник невысказанного или скрытого гнева.

*3. Ощущение несправедливости.* Перфекционисты болезненно реагируют на любую несправедливость. Они испытывают глубочайшую потребность восстановить справедливость во всем мире, все исправить, вырвать всю сорную траву на всех пшеничных полях. Это чувство само по себе ценно; оно живет в каждом реформаторе, в каждом проповеднике и благовестнике; до определенной степени оно должно быть присуще каждому христианину. Хорошо, когда чувство справедливости отдано в подчинение Духу Святому, освящено Им. Лишь при этом условии оно может стать полезным инструментом в Божьих руках «для распространения евангельской святости и преобразования нации», как выразился Джон Уэсли. Но вышедшее из подчинения, болезненное, порожденное скрытым гневом острое ощущение несправедливости становится крайне разрушительным, ведет к депрессии и вредит вашим отношениям с людьми.

Я ни разу не встречал пребывающего в депрессии перфекциониста, который не реагировал бы остро и болезненно на всякую несправедливость и не был бы абсолютно уверен в своей правоте. Единственный способ борьбы с сильнейшим гневом, вызванным несправедливостью жизни, — прощение. Кто чаще всего нуждается в прощении? Родители и

члены семьи. Следовательно, чаще всего корни депрессии кроются в недрах семьи. И до тех пор, пока вы не научитесь честно смотреть в глаза собственному гневу, честно признавать факт своего внутреннего негодования и прощать, вы так и не расстанетесь с депрессией — для нее это поистине тепличные условия.

## История о прощении

Две сестры, Мэри и Марта, — полные противоположности. Мэри — общительная, жизнерадостная блондинка. Марта — тихая, очень талантливая брюнетка. Марта пришла ко мне в тот период, когда у нее начали складываться добрые отношения с молодым человеком — самые лучшие отношения в ее жизни. Но они принесли с собой и массу эмоциональных проблем: подавленное настроение, гнев и упреки в адрес парня. Она хотела любить его и училась это делать, но была потрясена, поняв, что одновременно ей хочется постоянно критиковать и обижать его. Вспомнив свое прошлое, она поняла: подобным же образом она относилась и к другим своим ухажерам. Это напугало ее.

В результате наших бесед на поверхность всплыли спрятанные глубоко внутри сильнейшие обиды, и девушка начала разбираться в себе. Некоторые из этих чувств она испытывала по отношению к отцу и матери. Она простила родителей, любовь вытеснила гнев.

Но однажды стало ясно, что источником бед Марты была Мэри. Сколько она помнила, ее всю жизнь сравнивали с сестрой, сравнивали родители, учителя, друзья, проповедники и соседи.

Мы стали молиться за избавление ее от этих воспоминаний. Она говорила Богу, что желает простить и быть прощенной, просила, чтобы Он изменил ее чувства, и возникло такое впечатление, будто Святой Дух отдернул занавеску, открыв для Марты целую цепь откровений. Она стала молить Бога: «Господи! Я понимаю: все, что я когда-либо говорила, или думала, или делала, или задумывала сделать, — все имело отношение к Мэри. Она правила моей жизнью; она была моей навязчивой идеей; мысли о ней почти вытеснили Тебя из моей жизни!»

Когда Марта выбирала платье, курс предметов в колледже, молодого человека или какую-то цель, ее не оставляло ощущение, что она соревнуется с Мэри. Скрытые обиды и гнев превращали ее в эмоционального раба старшей сестры. Только напряженная внутренняя борьба помогла ей простить сестру, ведь долгие годы она жила с ощущением, что к ней относятся несправедливо. Марта молилась почти час. Под конец она чувствовала себя изнеможенной; я тоже. Но после молитвенной баталии Марта смогла простить по-настоящему; она освободилась, прогнала кипящую ненавистью, завистливую, злобную девчонку, сидевшую внутри нее.

Самое интересное во всей этой истории случилось несколько месяцев спустя. Марта рассказывала: «Вы знаете, я буквально родилась заново. Я больше не испытываю депрессий — лишь перемены настроения. Больше нет этой черной бездны, в которую я проваливалась раньше. Но лучше всего то, что я оказалась совсем не такой, какой себя считала. Я свободна! У меня есть собственные мысли, собственные вкусы. Теперь я делаю выбор самостоятельно, ставлю цели. Какое счастье — быть самой собой!»

Даже выражение ее лица изменилось. Марта стала цельной личностью, способной любить. Почему? Потому что она смело посмотрела в лицо своей обиде, гневу, задумалась о содеянной несправедливости и позволила Божьей любви смыть тяжелые воспоминания.

Не живет ли в вас окаменевший гнев? Вы озлоблены на родителей? На членов семьи? Может быть, вы гневаетесь на Бога? Многие люди ощущают обиду на Бога, не потому что Он сделал что-то плохое, а потому что на Нем, по их мнению, лежит ответственность за все их беды. Пришло время честно взглянуть на свои чувства через призму Божьей любви.

Возможно, вам следует простить супруга(у) за прошлые ошибки. Но простить —

значит направить на него поток Божьей благодати. Простите супруга(у) за то, что он(а) вот такой(ая) — неспособный(ая) удовлетворить какие-то ваши потребности. Самые тяжелые депрессии в браке наступают, когда муж или жена думает: «*Я имею право на любые чувства! Я не могу не испытывать этих чувств, потому что она (он)...*». Когда мы говорим, что имеем *право* чувствовать себя обманутыми, обиженными и преданными, мы встаем на путь депрессии!

Возможно, вы испытываете депрессию, потому что не желаете расстаться с гневом, отказываетесь простить людей, имеющих над вами власть. Возможно, они злоупотребили своей властью, причинили вам зло. Но вы обязаны простить тех, кому Бог позволил иметь над вами власть. Если вы отказываетесь простить, то не удивляйтесь, если депрессия станет вашей близкой подругой.

В Послании к Римлянам Павел сказал: «Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: «Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь». Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его: ибо, делая сие, ты соберешь ему на голову горящие уголья. Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (12:19–21). Исправлять несправедливости, неправоту и обиды — дело Бога, и Он предупреждает: «Не лезьте в МОИ дела!»

Но Он приглашает вас стать Его соработниками — прощать, как прощает Он, и любить, как любит Он. «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесянам 4:32). От вас не требуется быть борцом за справедливость и всеобщее равенство. Прощайте и любите — это главное.

Когда вы перестанете гневаться и обостренно воспринимать несправедливость, вас больше не будет мучить жалость к самому себе, ваше угнетенное состояние постепенно сойдет на нет.

## Лютер и Симандз

Вы удивитесь, узнав, что Мартин Лютер очень много писал о депрессии. Из-за несчастного детства, деспотично сурового религиозного воспитания Мартин Лютер вел постоянную борьбу с самим собой. У него была заниженная самооценка, его мучали депрессии. И он дает нам с вами много полезнейших советов. Вот некоторые из них, наиболее полезные, по моему мнению.

1. *Избегайте одиночества.* Когда у вас подавленное настроение, вам не хочется быть на людях, хочется побыть одному. Но быть одному — значит находиться в изоляции, а находиться в изоляции — значит замкнуться в себе. Заставляйте себя быть среди людей. Это очень важно. Усилием воли вы можете прогнать депрессивное состояние.

2. *Ищите помощи других людей.* В периоды депрессии ваше восприятие мира меняется. Небольшой пригорок превращается в огромную гору. Но с помощью настоящих друзей можно увидеть его реальную высоту. Невозможно вытащить себя из состояния депрессии, как невозможно вытащить себя за волосы из трясины, если только вы не барон Мюнхгаузен. А потому старайтесь быть с людьми, которые приносят вам радость. Здесь ваш выбор тоже является определяющим.

3. *Пойте! Слушайте музыку.* Для царя Саула это было единственным выходом из угнетенного состояния. Гармония и красота музыки Давида поднимала дух царя Саула (см. 1 Царств 16:14–23).

4. *Хвалите и благодарите.* Святые всех столетий солидарны с этим советом. Благодарение стало выходом и для Бренгля. Когда он не чувствовал Божьего присутствия или не мог по-настоящему молиться, он начинал благодарить Бога за листочек на дереве или за великолепное оперение птички. За простые, будничные вещи. Павел учил Тимофея главному: помнить и благодарить (см. 2 Тимофею 1). Он не говорил фессалоникийцам: «За все испытывайте чувство благодарности», а говорил: «За все благодарите» (1

Фессалоникийцам 5:18).

5. *Всем сердцем полагайтесь на силу Слова Божьего.* Бог может использовать любое место Писания, чтобы оказать вам помощь в периоды депрессий. Но на протяжении веков верующие признавали целительную силу псалмов, потому что псалмопевец на собственном опыте был знаком со всеми нюансами депрессивных чувств. Из 150 псалмов 50 соответствуют вашему состоянию. Я обычно привожу такой перечень: 6, 11, 16, 21, 23, 25, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 49, 53, 55, 60, 61, 67, 69, 71, 75, 82, 84, 88, 89, 92, 93, 101, 102, 105, 108, 113, 116, 119, 121, 122, 128, 136, 137, 139, 140, 141, 144, 145, 146 и 147.

Самое полезное — читать их вслух. При этом псалмопевец как бы становится нашим современником, описывая свои и ваши чувства — обиду, отчаяние, грусть, а также говорит о вере и надежде на Бога.

6. *Отбросив сомнения, уповайте на Бога.* Псалмопевец не единожды повторяет — есть секрет спасения от депрессии. Он ободряет самого себя: «Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псалом 42:5). Он называет Бога своим — значит, Бог лично присутствует в его жизни.

Так же делает Иисус, утешая учеников, приунывших накануне Его ухода. «И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек... Не оставлю вас сиротами; приду к вам. Еще немного, и мир уже не увидит Меня; а вы увидите Меня, ибо Я живу, и вы будете жить» (Иоанна 14:16, 18–19).

Я как-то читал воспоминания человека, пережившего операцию на открытом сердце. Он писал:

«За день до операции ко мне в палату вошла симпатичная медсестра. Она взяла мою руку и велела мне зафиксировать внимание на ее прикосновении и пожатии. Как здорово придумано!

— Итак, — сказала она, — завтра во время операции ваше сердце остановится, а жизнедеятельность будут поддерживать специальные аппараты. После окончания операции ваше сердце снова застучит, вы проснетесь в отделении реанимации. Но в течение шести часов вы будете полностью неподвижны. Вы не сможете ни двигаться, ни говорить, ни даже открывать глаза, но будете в полном сознании, сможете чувствовать все, что происходит вокруг вас. Все эти шесть часов я стану держать вашу руку, как держу сейчас. Я буду находиться с вами до тех пор, пока вы окончательно не придете в себя. Несмотря на полную беспомощность, знайте: я вас не оставлю, вы будете чувствовать мою руку.

Все было именно так, как сказала медсестра. Я проснулся и не мог двигаться. Но я постоянно чувствовал на своей руке руку сестры. Это так помогло мне!»

Когда Иисус пообещал, что пришлет Святого Духа, то назвал Его *Утешителем*, т. е. «Тем, Кто призван быть рядом». Пусть это слово врежется в вашу память, станет частью вас самих, и в моменты тяжелой депрессии вы будете знать: как бы вы ни чувствовали себя, Он всегда с вами.

Иисус знал, что Его ученики хотят понять суть Его слов:

«Иисус, уразумев, что хотят спросить Его, сказал им: о том ли спрашиваете вы один другого, что Я сказал: «вскоре не увидите Меня, и опять вскоре увидите Меня»? Истинно, истинно говорю вам: вы восплачете и возрыдаете, а мир возрадуется; вы печальны будете, но печаль ваша в радость будет... Так и вы теперь имеете печаль; но Я увижу вас опять, и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас. И в тот день вы не спросите Меня ни о чем. Истинно, истинно говорю вам: о чем ни попросите Отца во имя Мое, даст вам»

*(Иоанна 16:19–20, 22–23).*

## 12. Исцеленные помощники

*«Ибо знаем, что вся тварь совокупно стенает и мучится донныне; и не только она, но и мы сами, имея начаток Духа, и мы в себе стенаем, ожидая усыновления, искупления тела нашего.*

*Также и Дух подкрепляет (нас) в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными. Испытующий же сердца знает, какая мысль у Духа, потому что Он ходатайствует за святых по воле Божией. Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу»*

**(Римлянам 8:22–23, 26–28).**

Вот мы и подошли к самому важному этапу процесса исцеления, ибо он являет Божью целительную силу во всем ее торжестве: Бог способен брать на Себя человеческую боль, оборачивать ее нам во благо и Себе во славу.

Мы упоминали о различных видах благодати. Давайте подробнее остановимся на той, которую я называю *перерабатывающей благодатью*. Я как-то побывал в одном городе, где действовал крупный завод по переработке отходов: из них делали энергетическое сырье. Точно так же Божья преобразующая благодать превращает наши немощи, эмоциональные расстройства и весь накопившийся за жизнь мусор из разрушительных проклятий в средство духовного роста и инструмент для служения Богу.

Ярче всего об этом сказано в Римлянам 8:18–28. Этот отрывок, безусловно, имеет более широкое толкование, но на его примере я хочу показать, как из людей, испытывающих боль, Бог творит Себе исцеленных помощников.

Павел начал с признания того факта, что мы живем в падшем, несовершенном, полном страданий мире. Кто-то возразит: «Я устал от того, что вы, проповедники, без конца муссируете эту тему. Почему в этом мире должно быть так много боли и страданий?»

Ключевые слова здесь — «в этом мире», и именно на них делает упор Павел. Мы страдаем, потому что живем в «этом мире», а не каком-то выдуманном, который был бы нам приятен. Наш мир — не утопия, о которой мы мечтаем и в которой хотели бы жить. Мы живем *в мире*, претерпевшем грехопадение, живем «по другую сторону Эдема», на лишенной рая земле, куда грех проник из-за выбора детей Божьих. *В этом мире* зло испортило первоначальный совершенный Божий замысел, исказило, обезобразило, изуродовало и исковеркало его. *В этом мире* вместо Божьей абсолютной и безусловной воли нам часто — точнее, всегда — приходится довольствоваться Его разрешительной и условной волей. Павел говорил так: «Смотрите правде в глаза! Вы не можете повернуть историю вспять, перечеркнуть грехопадение; вы не можете жить в выдуманном мире». Он сказал, что все на этой земле, все тварное — от неодушевленной материи до человека — имеет изъяны. Мир страдает, ожидая нового рождения, окончательного искупления природы и человека, при котором мы станем новыми людьми с новыми телами и разумом, и все встанет на свои места.

Павел не говорит, что Богу нужны наши грехи и наши немощи, наши промахи и наши ошибки, чтобы исполнился Его план и осуществилась Его воля. Но в падшем мире есть только грешный материал, и, только используя его, Бог может исполнить predetermined Им благо. Мы живем в мире, где действует разрешительная Божья воля. Если бы мы могли оценить размер всего ущерба и всего вреда, нанесенного человечеству, мы бы обнаружили, что в конечном счете это результат чьего-то греха, скорее всего, совершенного столетиями раньше. Если бы мы могли отследить начало всякой душевной боли, то увидели бы: наши

немощи и эмоциональные расстройства передаются нам с несовершенными генами от несовершенных родителей. Наши беды — результат несовершенства мира.

Очень часто обратившийся ко мне человек рассказывает ужасную историю об обидах, а потом добавляет: «Но мне стало легче, когда я познакомился с его (или ее) родителями (или дедушками и бабушками, семьей). Я понял, что пережил мой обидчик и какую боль ему довелось испытать. Тогда я начал понимать его и даже испытывать к нему сострадание». Я всегда рад слышать такие слова, ибо знаю: сострадание приводит к пониманию, а понимание рождает любовь.

## Тот, кто рядом с тобой

Павел применил это глубокое богословское учение на практике — в нашей жизни, в которой мы живем со всеми своими эмоциональными расстройствами и навязчивыми идеями. «Дух подкрепляет (нас) в немощах наших», в наших слабостях (Римлянам 8:26). Слава Богу! Он не покидает нас; мы не остаемся наедине со своими жалкими силенками, нам не приходится в одиночку противостоять всему этому беспорядку. Бог не обрек нас на неудачи. Нет! Наш раненый Целитель, наш Первосвященник, Иисус Христос «сострадает нам в немощах наших». Иисус, Сын Божий, уподобился нам, людям, став Сыном Человеческим. Он знает не только наши немощи, но и наши чувства. Он понимает боль отверженного, тревогу разлуки, ужас одиночества, мрак подавленности. Он знает, понимает и чувствует наши немощи, уродства и слабости. Он — Тот, Кто «изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши», Кто «на Себе понес наши грехи».

Поскольку Христос — наш раненый Целитель, поскольку Он все прекрасно понимал, готовясь покинуть этот мир, Он обещал, что не оставит Своих друзей, а придет к ним в ипостаси Утешителя, Духа истины. Слово Утешитель — Параклит — состоит из приставки «пара» (в значении «рядом») и корня «калео» («призывать»). «Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет» (Иоанна 14:16–18).

Давайте посмотрим, какое слово было употреблено в греческом тексте в значении «помогать». Оно имеет две приставки — «сун» (вместе) и «анти» (по другую сторону) — и корень «ламбано» (брат). Если все сложить вместе, получится глагол «сунантиламбано», который при дословном переводе прозвучит как «брать вместе по другую сторону». Странный глагол? Куда страннее! Бог говорит: «Я пошлю вам Утешителя, Который будет приходить, когда позовете, Который будет вместе с вами там — на другой стороне».

Если продолжить наши лингвистические изыскания, то прояснится еще одно обстоятельство: глагол стоит в индикативе, активном наклонении. То есть Святой Дух самостоятельно выполняет действие. Более того, глагол стоит в настоящем времени, что говорит о привычном, повторяющемся действии. Он — всегда рядом!

Утешитель делает Свое великое дело — утешает и защищает нас. Он всегда готов противостоять уродующей нас немощи, нашему эмоциональному расстройству, нашей болезненной обидчивости. Он не оставит нас из-за того, что мы ущербны и несовершенны в своем поведении. Он — прямая противоположность тому карикатурному «богу», которого рисует воображение перфекциониста, богу, который постоянно нашептывает: «Ну давай! Напрягись еще чуть-чуть! Ты можешь это сделать лучше! Стань достойным, и я полюблю тебя!». Утешитель — это Бог, Который понимает и видит, что мы несем слишком тяжелое бремя, Который осознает, что нам самим его не вынести, Который встает рядом и принимает на Свои плечи наш груз и нашу боль, помогает нам все это вынести и дает нам возможность справиться с искалечившей нас немощью. Какая дивная картина!

Чтобы лучше понять, о какой помощи Утешителя идет речь, надо обратиться к другому отрывку Нового Завета — от Луки 10:40. Мария сидела у ног Иисуса и слушала Слово Его.



Марфа же хлопотала на кухне, где ей все приходилось делать одной. Постепенно в Марфе накопилось раздражение, она разозлилась. Наконец, подойдя к сидящим Иисусу и Марии, она сказала: «Господи! Или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? Скажи ей, чтобы *помогла* мне (*сунантиламбано*)». «Я не могу одна справиться! Пусть она выполнит свою долю работы!» Именно в такой помощи Святого Духа мы и нуждаемся: Он выполняет Свою долю работы.

Итак, благая весть, которую несет Евангелие людям с эмоциональными расстройствами, такова:

- Бог любит нас, но не потому, что мы хорошие, а потому, что мы нуждаемся в Его любви, чтобы стать хорошими.
- Христос, наш Первосвященник, понес наши грехи и наши немощи не потому, что мы хорошие, а потому, что мы нуждаемся в Его любви и понимании, чтобы быть хорошими.
- Дух Святой не оставляет нас, облегчает нашу жизнь и дает силу не потому, что мы хорошие, а потому, что мы нуждаемся в Нем, чтобы быть хорошими.

Разве это не Благая весть?!

Бог никогда не лишает нас благодати: *Отец* любит нас без всяких условий; *Сын* принял на Себя все наши грехи, Он — наш Первосвященник и раненый Целитель; *Святой Дух* помогает нам и ежедневно пребывает с нами.

Как Святой Дух помогает нам справляться с немощами? «Ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас» (Римлянам 8:26). Только Дух Святой по-настоящему знает Божьи намерения. И только Дух Святой по-настоящему понимает нас. А раз Он понимает и нашу сущность, и сущность Бога, то знает, как увязать одно с другим. Святой Дух «ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными». Он ходатайствует за нас по воле Божьей.

«Испытующий же сердца знает, какая мысль у Духа» (стих 27). Если вы возьмете слово «сердца» и переведете его как «подсознательные мысли», то, думаю, поймете сказанное Павлом. Глубоко внутри нас — на величайшем складе человеческой памяти, где хранятся все наши обиды и боли, упрятанные слишком далеко, чтобы на них подействовала обычная молитва, — под действием Святого Духа начинается эмоциональное исцеление. Освежающий Галаадский бальзам очищает наши раны, приносит прощение, устраняет повреждения и лечит нас исцеляющей Божьей любовью. Утешитель оказывается не только рядом с нами, но и внутри нас.

Но самое лучшее впереди! Мы часто цитируем Римлянам 8:28, вырывая этот стих из контекста. А ведь он описывает заключительный этап исцеления: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». По изволению Бога обстоятельства начинают складываться в нашу пользу. *Бог* является движущей силой «содействующих к нашему благу» обстоятельств — в этом суть процесса исцеления. Он использует нашу внутреннюю боль во благо — в этом величайшее чудо.

Без этого этапа исцеление нельзя считать полным, ибо полное исцеление — больше, чем смягчение болезненных воспоминаний, чем прощение и освобождение от вредоносных обид, даже больше, чем преобразование нашего сознания. Исцеление — чудо Божьей благодати: Он берет всю нашу жизнь и производит благо, превращая нашу раздражительность в душевную целостность, делает из нас людей, способных приносить пользу окружающим.

Это вовсе не означает, что все мучения, через которые мы прошли, были преднамеренно внесены в нашу жизнь Богом. Бог — не Творец всех событий, а *Владыка* всех событий. Это означает, что с вами не случается ничего такого, что Бог не мог бы использовать и не использовал бы во благо, если вы отдадитесь в Его руки и не будете мешать Его работе.

Бог не меняет реальной, фактической сущности творящегося в мире зла. Говоря иначе, зло не меняется; оно так и остается злом — трагичным, бессмысленным, часто несправедливым и абсурдным. Но Бог может изменить его *роль* в вашей жизни. Бог может

вплести зло в ткань и смысл вашей жизни так, что оно будет находиться в зоне действия Его искупляющего, преобразующего жизнь Промысла.

Бог — великий Алхимик, Который, если вы позволите Ему, превратит все вокруг в духовное золото. Он — Мастер–Ткач, Который берет любое расстройство, любую обиду, любую калечущую вас немощь и вплетает в Свой узор, даже если нити спутаны злыми, невежественными и неумелыми руками!

Когда вы во время молитвы общаетесь со Святым Духом, распахиваете душу для Его исцеляющей силы, тогда Бог не только преобразует вас и «приводит в исправное состояние», не только «чинит» вашу судьбу, но еще и превращает ее в средство служения другим. Вы смотрите на свою жизнь и говорите: «Это промысел Господень, который в наших глазах представляется чудом».

## Бетти

Бетти пришла ко мне на прием вместе с мужем. Я знал, что они глубоко верующие люди, готовые к христианскому служению, что их брак крепок. Однако в последнее время между ними начали возникать некоторые трения, и Бетти все чаще и чаще ощущала подавленность. Во время нашей первой встречи у нее ручьем текли слезы, и это немало удивляло ее саму. Она считала, что научилась держать себя в руках много лет назад, но теперь слезы безудержно лились сами собой, приводя ее в замешательство.

В следующий приход Бетти начала мне рассказывать свою историю. Ее родители поженились вынужденно: мама уже была беременна ею. Их брак оказался безрадостным, и Бетти чувствовала себя нежеланным ребенком. (Позвольте мне по ходу добавить: если в вашей жизни случилось то же самое, надо примириться с этим.)

Бетти было три с половиной года, когда ее мама вновь забеременела. Вскоре выяснилось, что примерно в это же время от отца Бетти забеременела еще одна женщина. Это стало причиной серьезного конфликта, а потом и развода родителей. Память Бетти отчетливо хранила воспоминания о том времени. Она великолепно помнила день, когда хлопнула дверь и отец ушел навсегда. Она лежала в своей детской кроватке в комнате и слышала отвратительный скандал и уход отца. У нее внутри возник ноющий тяжелый комок боли. Когда мы в момент молитвы за исцеление ее памяти заново переживали те события, Господь перенес нас в ту детскую кроватку.

Иисус может перенести вас в прошлое, потому что для Него существует только настоящее. Он сказал: «Прежде нежели был Авраам, Я есмь» (Иоанна 8:58). Все наши воспоминания постоянно пребывают с Тем, Кто является Владыкой времени. В момент исцеления Бетти издала мучительный душераздирающий крик, живший в ней многие годы. Я спросил у нее: «Бетти, если бы ты могла сказать что-то своему отцу в тот момент, — что бы ты сказала?». Внезапно Дух Святой высветил в ее памяти именно то, что она чувствовала тогда, в момент безысходного отчаяния. И она заплакала, но не так, как рыдает молодая девушка, а так, как всхлипывает трехлетний малыш: «Папочка, пожалуйста, не оставляй меня!». Весь ужас и вся боль того момента вышли наружу «с вздыханиями неизреченными».

Позже, когда мы вместе молились, мне пришло в голову: если бы мы могли перевести раздавшийся с креста вопль отчаяния Христа («Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?») на язык ребенка, то у нас как раз и получились бы слова Бетти: «Папочка, пожалуйста, не оставляй меня!». Внезапно меня осенило: Иисус висел на кресте, а потому Он понимает вопли миллионов маленьких детей: «Папочка (или мамочка), пожалуйста, не оставляй меня!». Но они оставляют. А раненый Целитель понимает их жалобы и сострадает детям.

Так началось глубокое исцеление Бетти. Однако я хотел, чтобы она ощутила всю полноту, обещанную в Римлянам 8:28. Я хотел, чтобы она постигла смысл собственной

жизни. Где был Бог, когда ее жизнь только началась? Сумела ли она примириться с обстоятельствами своего рождения? Она сказала, что нет.

Тогда мне пришлось дать ей странное задание, которое я давал всего несколько раз за все годы моего служения. Я сказал: «Бетти, даю тебе домашнее задание. Я хочу, чтобы ты приступила к нему после глубоких раздумий и молитв.

Важно, чтобы ты представила себе момент своего зачатия; тот конкретный миг, когда живая клетка твоего отца проникла в живую клетку твоей матери и возникла ты. Именно в этот момент ты появилась в истории человечества. Задумайся об этом и ответь на вопрос: *«Где в этот момент был Бог?»*

Бетти отнеслась к заданию серьезно. Неделию спустя она рассказала мне следующее: «Вы знаете, первые два–три дня я действительно считала это каким–то безумием. Единственное, о чем я могла тогда думать, был стих из Писания, который не выходил у меня из головы: «Вот, я в беззаконии зачат». Но на третий день, когда я с неохотой снова стала размышлять об этом, я расплакалась. Слезы были не такими, как всегда. Молитва поднялась откуда–то из самых глубин моей души, и я записала ее».

Она протянула мне запись, а я, с ее разрешения, привожу ее здесь:

«О Боже, мое сердце начинает учащенно биться при мысли о том, что Ты, мой любящий Отец, никогда не оставлял меня. Ты был там, где я была зачата в порыве земной страсти. Уже тогда Ты смотрел на меня с Отцовской любовью. Ты думал обо мне, когда я была во чреве матери, Ты строил Свои божественные планы по поводу меня, Ты лепил мой образ.

Зная о моей предстоящей боли, Ты дал мне характер, способный выносить боль, пока, согласно Твоему замыслу, не пришло время исцеления.

Ты был рядом в момент моего рождения, нежно смотрел на меня, заняв пустующее место моего отца. Ты был рядом, когда я плакала слезами ребенка, брошенного собственным отцом. Ты носил меня на руках, нежно укачивал, окружая Своей трепетной любовью.

Почему же я не ведала о Твоем присутствии? Ребенком я была слепа и не видела всю глубину и широту Твоей любви.

Боже, мой дорогой, обожаемый Отец, мое сердце окаменело, но свет Твоей любви заставил его оттаять. Я снова способна чувствовать. Ты стал творить во мне чудо исцеления. Я верю в Тебя и прославляю Тебя. Твоя благость и милость всегда были со мной. Твоя любовь никогда не покидала меня. И вот глаза моей души открылись. Я увидела Тебя Тем, Кем Ты в действительности являешься, — моим истинным Отцом. Я познала Твою любовь и теперь готова простить. Пожалуйста, доведи процесс исцеления до конца».

Завершающий этап исцеления Бетти начался, когда Бог унес все болезненные ощущения, о которых рассказала Ему Бетти, и исцелил ее Своей нескончаемой и могучей любовью. А потом Бог сделал Бетти Своим исцеленным помощником.

Одним воскресным утром во время проповеди я, с разрешения Бетти, рассказал ее историю прихожанам. Я опустил детали, по которым можно было догадаться, что речь идет о ней, так как Бетти присутствовала в церкви. После проповеди я пригласил подойти ко мне всех желающих поучаствовать в молитве об эмоциональном исцелении. Подошло много народа. Бетти сидела рядом с девушкой, которая разрыдалась, когда я пригласил людей на молитву, но так и не подошла ко мне. Бетти придвинулась к ней ближе, обняла ее и спросила, не нужно ли за нее помолиться. Девушка не знала, что ответить: она считала, что ее проблемы слишком серьезны и Бетти не сможет понять их до конца.

А в душе Бетти в этот момент происходила настоящая борьба: Бетти чувствовала, чего от нее хочет Бог, но ей казалось, что Он требует слишком многого! И вот — Бетти решила! Она наклонилась и прошептала на ухо девушке:

— Не удивляйтесь: я разрешила доктору Симандзу рассказать свою историю. Я — та самая Бетти!

Девушка посмотрела на нее с недоверием.

— Да, — повторила Бетти. — Я — Бетти, и думаю, что смогу помочь вам.

Они провели вместе немало времени, изливая друг другу душу и молясь. Это стало началом исцеления новой подруги Бетти. Когда Бетти рассказывала мне свою историю, она сияла. Она стала исцеленным помощником! Бог превратил ее боль в душевное и духовное здоровье, дал ей способность помочь ближнему!

## **Те, с кем ты рядом**

Многие христиане считают, что для служения окружающим нужно использовать сильные стороны своей личности. Они думают, что только силачам и победителям дано прославлять Бога. Но Павел утверждает, что существует лишь два способа прославить Бога. Первый — крест Христа (см. Галатам 6:14). Крест — величайший символ слабости, верх несправедливости, но именно его Бог обратил во спасение всего мира. Второй способ — наши немощи и слабости (см. 2 Коринфянам 12:9–10). Почему? Потому что Божья сила становится совершенной в нашей слабости. Как верующие люди, мы призваны быть исцеленными помощниками, приводимыми в действие не силой, а слабостью.

В моем кабинете люди часто рассказывают мне о своих проблемах и трудностях. И меня постоянно подстерегает великое искушение: хочется произвести на них хорошее впечатление, выступить в роли мудрого советчика, выглядеть сильным, дать полезный совет.

Но Святой Дух шепчет мне: «Дэвид, отдай этому человеку всего себя. Это не «клиент» и не «случай из практики» (ненавижу этот термин!); это человек, испытывающий боль. Поделись с ним своими немощами, своими эмоциональными расстройствами, своей внутренней борьбой. Расскажи ему, как Святой Дух помог тебе в твоей слабости».

Подчас в глубине души я сопротивляюсь этому и вступаю в спор со Святым Духом: «Но, Господь, я не могу этого сделать, ведь он пришел ко мне как к пастору. Он уважает меня, считает меня сильным, мудрым и имеющим ответы на все вопросы».

Но потом я поддаюсь Его мягкому давлению и следую Его советам. И каждый раз, когда я это делаю, сбывается обетование из 2 Коринфянам 12:9–10, ибо Бог использует Свою силу, которая неизменно совершается в моей слабости.

Снова и снова я становлюсь частью этого глубинного исцеления, в ходе которого Бог превращает расстройства, боли и немощи в благо во славу Свою.

То, что я пережил в своей жизни, происходит в жизни других людей. Я тому свидетель, и я уверен: так будет и в вашей жизни!