

Мир наших эмоций



[Предисловие к русскому изданию](#)

[Беспокойство](#)

[Депрессия](#)

[Гнев](#)

[Нервный срыв](#)

[Разочарование](#)

[Одиночество](#)

[Любовь](#)

[Прощение](#)

[**Предисловие к русскому изданию**](#)

Сегодня редко можно найти книгу, которая была бы одинаково интересной и доступной, с одной стороны, и глубокой по содержанию и насущности рассматриваемых проблем - с другой.

Гнев, разочарование, нервный срыв, депрессия - вот некоторые из проблем мира наших эмоций, все чаще беспокоящие нас и заставляющие обращаться за помощью к различным изданиям, которые, чаще всего, оставляют нас в растерянности и еще большем смущении.

То, что бы держите сейчас в руках, назвать книгой не совсем верно; скорее, это понимающий собеседник, тактично и одновременно очень откровенно рассуждающий с вами о проблемах наших эмоций. Ценность этих откровений не столько в оценке самих проблем и их последствий, сколько в грамотном и мудром их решении.

Все гениальное - просто; читая это произведение, вы сможете сами убедиться в этом, так как автор полагается не на собственную мудрость, но на мудрость Того, Кто является Автором не только нашей жизни, но и нашего спасения от любых проблем.

Беспокойство

Чаще всего всю совокупность тревог и волнений, складывающихся в одно нездоровое чувство, называют словом *стресс*. Пожалуй, ни одно поколение до нас не располагало таким объемом знаний, не использовало такого количества технологий, не имело стольких преимуществ, чтобы облегчить свою жизнь. И тем не менее по причине зла, присущего этому грешному миру, у нас с каждым годом появляется все больше оснований для беспокойства.

Если вы думаете, что в данный момент вам совершенно не о чем беспокоиться, я в какой-то мере могу дать вам повод для беспокойства. Только за последний год в дорожно-транспортных происшествиях погибло свыше сорока пяти тысяч человек. Представьте себе, будто каждый день терпит катастрофу огромный пассажирский авиалайнер и при этом никто не остаётся в живых! Тем не менее для вас шанс погибнуть, скажем, в автомобильной катастрофе предоставляется только один раз на четыре миллиона случаев. Фактически у вас больше шансов быть убитым, когда вы спокойно переходите лужайку перед вашим домом. И все же, поскольку за всю свою жизнь мы совершаем свыше пятидесяти тысяч автомобильных поездок, вероятность погибнуть в автокатастрофе составляет сто сорок к одному, причем один из троих, попавших в такое происшествие, получит настолько серьезные травмы, что будет вынужден пропустить хотя бы один рабочий день. Однако половину всех этих несчастных случаев можно было бы предотвратить, используя ремни безопасности. Кроме того, шансы сохранить нашу жизнь увеличиваются на тридцать процентов, если исключить наличие пьяных водителей. Ниже я привожу таблицу, показывающую, насколько различные факторы уменьшают предположительную продолжительность жизни.

| | |
|---|------------|
| Холостяцкая жизнь (мужчины)..... | 3 500 дней |
| Курение (мужчины)..... | 2 250 дней |
| Одиночество (женщины)..... | 1 600 дней |
| 20 % лишнего веса..... | 900 дней |
| Образование менее 8 классов..... | 850 дней |
| Ежедневное превышение нормативной калорийности пищи на 100 ккал..... | 210 дней |

| | |
|---|----------|
| Езда на автомобиле и т.п..... | 207 дней |
| Прогулка по улице | 37 дней |
| Облучение рентгеновскими лучами | 6 дней |
| Езда на велосипеде..... | 5 дней |
| Употребление газированных напитков..... | 2 дня |
| Облучение от ядерной промышленности | 1 час |

Изучив эту таблицу, мы поняли, сколь неразумно волноваться по пустякам. Мы опасаемся стать жертвами какой-нибудь радиоактивной утечки, не слишком придавая значения тому, что до сих пор остаемся холостыми? Мы беспокоимся о том, что может сократить нашу жизнь всего лишь на час, и забываем о том, что приведет нас к могиле раньше на целых девять лет. Мы беспокоимся, что употребление газированных напитков сократит нашу жизнь на два дня, но почти не задумываемся о том, что если мы сели в автомобиль, то её продолжительность окажется короче на двести семь дней. Мы тревожимся по поводу жирной, наскоро приготовленной пищи, а сами съезжаемся в города, которые достаточно загрязнены и подвержены землетрясениям. Складывается впечатление, что мы очень своеобразно подходим к тому, что поставить во главу угла всех наших треволнений.

Вспоминаю человека, который спрашивал меня, знаю ли я, из чего состоит моя любимая зубная паста. Я ответил, что не знаю, но вкус ее мне нравится. И тогда, желая дать мне еще один повод для беспокойства, он заметил, что в состав этой пасты входит такой животный жир, употребление которого может разрушить мое здоровье и мои отношения с Богом. «Отлично, - ответил я, - но я вовсе не глотаю пасту, а просто чищу ею зубы».

Одна из причин нашего сильного беспокойства заключается в том, что мы не можем контролировать те обстоятельства, в которых находимся. Нам кажется, что по отношению к нашему неприятелю мы совсем ничтожны. Я называю это «комплексом саранчи» (см. Чис. 13:25-33). Иногда, отправляясь посмотреть какую-нибудь неведомую землю, мы возвращаемся и говорим, что она населена великанами. Это не какие-то наши обычные великаны, говорим мы, они такие огромные, что мы в сравнении с ними - саранча. Пока мы продолжаем утверждать, что существуют какие-то великаны, с которыми мы не идем ни в какое сравнение, наше поражение обеспечено.

Но как избавиться от «комплекса саранчи»? Прежде всего основательно поразмыслите обо всем, что может складываться не так, как вам хотелось бы, и запишите все это на бумаге. Согласитесь, что если все пойдет не так, как надо, то это будет самое худшее, что вообще может произойти. А теперь помечтайте о тех возможностях, которые откроются, если все пойдет так, как надо. Что касается беспокойства, то у него есть одна особенность: оно заостряет внимание на плохом и не замечает хорошего.

Именно поэтому, обращаясь в наших молитвах к Богу, мы должны говорить: *«Господи, я отдаю это в Твои руки. Больше я не буду об этом беспокоиться. Я знаю, что Ты любишь меня и не позволишь, чтобы со мной случилось что нибудь*

не содействующее моему благу». И мы можем получить от Господа обетование, подобное данному Им Иисусу Навину: «Не отступлю от тебя и не оставлю тебя» (Ис. Нав. 1:5). Чтобы не забыть, в чем заключается истинное значение этого обетования, вспомним, что

Господь поставил Иисуса Навина следовать путями Моисея - одного из самых деятельных вождей во всей истории человечества! Этот великий человек творил чудеса, вывел народ из рабства и говорил с Богом лицом к лицу. И вот теперь Господь призывает Иисуса, человека молодого и не столь опытного, как Моисей, повести за собой народ. Иисус, конечно, был обеспокоен, сумеет ли он стать достойным преемником Моисея. В состоянии ли он взвалить на свои плечи такую громадную ношу? Достаточно вспомнить, что израильтянам предстояло завоевать землю, которую Бог обещал дать Своему народу. «Не отступлю от тебя и не оставлю тебя», - заверял Господь Иисуса Навина. Такое же обетование Он желает дать нам с вами.

Людам, терзаемым тревогами и сомнениями, присуще еще одно состояние, которое можно назвать «комплексом кротовой кочки». Он особенно характерен для меланхоликов. Эти люди постоянно строят мосты через несуществующие реки, опускаются в ямы, которые никогда не были вырыты, а кротовую кочку увеличивают до размеров огромной горы. Одним словом, они делают из мухи слона.

Классическим примером этого комплекса может служить попытка Моисея совладать с охватившим его чувством жалости к себе, которая выразилась в форме молитвы. Моисей жалуется Богу: «Для чего ты мучишь раба Твоего? И почему я не нашел милости пред очами Твоими, что Ты возложил на меня бремя всего народа сего? Разве я носил во чреве весь народ сей, и разве я родил его, что Ты говоришь мне: неси его на руках твоих, как нянька носит ребенка, в землю, которую Ты с клятвою обещал отцам его? Откуда мне *взять* мяса, чтобы дать всему народу сему? Ибо они плачут предо мною и говорят: дай нам есть мяса. Я один не могу нести всего народа сего; потому что он тяжел для меня. Когда Ты так поступаешь со мною, то *лучше* умертви меня, если я нашел милость пред очами Твоими, чтобы мне не видеть бедствия моего» (*Чис. 11:11-15*). Обратите внимание, Моисей так «раздувает» проблемы, с которыми до сих пор прекрасно справлялся, что просит Бога умертвить его, если он нашел милость перед Его очами. Как быстро Моисей забыл, как Господь ради него совершал чудеса перед фараоном, как дал возможность пройти через Чермное море, как в минуту жажды дал израильтянам воду. Моисей видит одни только проблемы и забывает о тех решениях, которые даны были Богом.

Я почти уверен, что «закон невезучих» был открыт меланхоликами. «Каковы мысли в душе человека, таков и он». Об этом предупреждает нас Библия (*См. Притч, 23:7*). Если меланхолик видит, что на небе появилось облачко, он уже уверен, что к вечеру непременно начнется гроза или

разразится ураган. Одна снежинка, конечно, предвещает снегопад, который покроет землю полуметровым слоем, а раздраженный взгляд жены означает, что дело близится к разводу. Именно эта склонность «раздувать» проблемы и заставляет нас каждый день беспокоиться больше, чем надо. То, о чем мы думаем, неизбежно предопределяет то, чем мы становимся. Если мы постоянно рисуем себе проблемы, с которыми, якобы, не сможем справиться, мы и не справимся с ними. Однако верно и обратное: если мы постоянно думаем об успехе и представляем, что наши проблемы будут решены, мы на самом деле преуспеем. Психологи говорят об этом как о самопрограммировании.

Если мы хотим использовать нашу энергию для достижения положительных целей, надо перестать расходовать ее в таких огромных количествах на беспокойство. Поэтому нам так нужен этот особый пятидневный план, рассчитанный на преодоление чувства тревоги. Попытайтесь воспользоваться советами, которые я привожу ниже.

Шаг первый: принять себя

Большинство из нас не хочет, чтобы окружающие знали наши сокровенные мысли. Нам трудно принять самих себя и гораздо труднее полюбить; поэтому мы просто не можем понять, как другие в состоянии принимать нас. «Может ли Ефиоплянин переменить кожу свою?» (*Иер. 13:23*) - читаем мы в Библии. «Могу ли я когда-нибудь стать другим?» - спрашиваем мы самих себя. Да, все мы унаследовали определенный темперамент и наклонности. Однако было бы неверно считать, что наш характер всегда останется неизменным. Опыт «рождения свыше» (*Ин. 3*) направлен на то, чтобы показать, сколь мощными могут оказаться силы, которые дал нам Бог. Они в состоянии покончить с той немощью, к которой нас привёл грех. Иными словами, хотя наш характер и остается неизменным, сами мы не стоим на месте, и наши силы могут увеличиваться.

Нам не надо становиться слишком самодовольными или впадать в уныние. Нужно просто разобраться в своем характере и, как следует рассмотрев его, выявить собственные сильные и слабые стороны. Было бы неплохо проверить себя по специальному тесту на наличие особых способностей. Важно быть честным по отношению к самому себе и не допускать грёз и фантазий о том, кем бы нам хотелось быть.

Иногда библейские истории могут помочь нам увидеть себя в другом свете. В Евангелии от Луки рассказывается история Марии и Марфы, двух сестер с прямо противоположными характерами. Жизнерадостная Мария была целиком захвачена моментом и, по-видимому (по крайней мере, так это показалось Марфе), начала отлынивать от работы, чтобы побеседовать с Иисусом. Не оценив того, что ей одной поручили все приготовления к празднеству, беспокойная Марфа не замедлила пожаловаться Иисусу: «Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне» (*Лк. 10:40*). Обратите внимание, что ответил Иисус: «Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно. Мария же избрала благую часть, которая не отнимется у нее» (*Лк. 10:41,42*).

Мнительные люди не рады даже Господу, если, по их мнению, что-то не так, как надо. Беспокойный человек всегда недоволен и, стремясь к тому, чтобы все обрело совершенный вид, он может упустить из виду совершенство Самого Иисуса. Марфа беспокоилась о несущественном, Мария же пила из чаши жизни. Помните: беспокойство - результат греха; в Божьем замысле по отношению к человечеству никакого беспокойства не предполагалось. На эту планету его принес мятежный ангел - сатана, и поэтому противостоять беспокойству надо доверием Христу. Павел говорит об этом так: «Не заботьтесь (беспокойтесь) ни о чем, но всегда в молитве... открывайте свои желания пред Богом, - и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши» (*Флп. 4:6, 7*).

Шаг второй: принять непредвиденные затруднения

Согласно «закону невезучих», если что-то может пойти наперекосяк, то так оно и будет, причем в самый неподходящий момент. Однако согласно «закону Макмиллана», если что-то может складываться как надо, то, по всей вероятности, так оно и будет, и, следовательно, надо действовать в соответствии с такой установкой. Все дело в разных подходах: не ориентируйтесь на плохое, но ожидайте хорошее.

Вспоминаю случай, который произошел с нами в пустыне Южной Африки. Где-то на полпути между Блумфонтейном и Кейптауном у нас сломалась машина, а точнее, полностью сел аккумулятор. До наступления сумерек оставалось менее часа. Если включить фары, то мы вообще не сможем тронуться с места. До ближайшего города было около шести часов езды. Помолившись, мы вместе с женой и сыном начали толкать

автомобиль, чтобы завести мотор. Через полчаса нам удалось добраться до небольшого поселка. Там оказалась бензоколонка и автомастерская, причем марка нашего автомобиля как раз соответствовала ее профилю. Прошел уже час, как она закрылась, но хозяин был еще на месте. Осмотрев машину, он сказал, что сможет починить её утром, потому что у него сейчас нет нужных деталей. Поначалу мы расстроились, но выяснилось, что в городе есть гостиница, располагавшаяся на расстоянии двух кварталов от автомастерской. Прибыв туда, мы обнаружили, что гостиница относилась к самому низшему разряду. Тем не менее, готовили там прекрасно, нагла комната была чистой и удобной, и, вместо того чтобы торчать на обочине, мы без хлопот провели там ночь. Утром нашу машину отремонтировали, и мы продолжили свой путь. Эту историю можно рассказать по-разному. Можно начать сетовать на то, что сломалась машина, что пришлось торчать в какой-то захудалой гостинице, что мы не вовремя прибыли к месту назначения. Мне же больше нравится обращать внимание на то, что автомастерская оказалась как раз той, которая нам нужна, что в захудалой гостинице мы нашли опрятную комнату и вкусную еду и что хозяин мастерской рано утром был уже на месте, чтобы отремонтировать наш автомобиль.

Апостол Павел напоминает нам: «Радуйтесь всегда в Господе; *и* еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4).

Шаг третий: принять свободу от внешних ограничений

Есть три слова, которые беспокойному человеку надо выбросить из своего лексикона: *следует, должен, надо!* Когда мы их произносим или когда кто-нибудь другой употребляет их по отношению к нам, мы ощущаем себя виноватыми и начинаем беспокоиться. Нередко мы бываем слишком самонадеянны, пытаемся внушить другим то, что, на наш взгляд, для них лучше всего. Тогда наш собеседник начинает беспокоиться, поскольку, как ему кажется, он не соответствует тем нормам, которые мы ему предъявляем. Ловили ли вы себя на том, что, беседуя с другим человеком, вы говорите ему: «На самом деле, тебе не следовало бы делать этого»? Почему мы так уверены, что следует и чего не следует делать другому человеку? Было бы гораздо лучше напомнить ему о Слове Божьем и дать Богу возможность повлиять на его совесть без нашего вмешательства.

Всякий раз, когда кто-нибудь говорит мне, что на этой неделе я непременно должен кого-то посетить, я чувствую себя ужасно, если что-то мешает мне это сделать. Я чувствую себя совершенным неудачником - просто потому, что не смог оправдать чьих-то ожиданий. Не важно, сколько посещений уже на моём счету. Все они уже ничего не значат, поскольку я не смог осуществить то последнее, которое был должен.

К несчастью, все мы составляем свой перечень того, что «следует, должен и надо», которые без разбора сеем, как осеннюю листву. Нам надо помнить, что мы - христиане и что наша первая обязанность - послушание Богу, а не стремление соответствовать благонамеренным, но, возможно, неверным взглядам нашего ближнего, который сам является грешником. «Слушайте гласа Моего, и Я буду вашим Богом, - дает нам обетование Господь, - а вы будете Моим народом, и ходите по всякому пути, который Я заповедаю вам, чтобы вам было хорошо» (Иер. 7:23).

Шаг четвертый: идти «малыми шагами»

Почти все мы постоянно куда-то спешим, - как в своих собственных делах, так и в отношениях с другими людьми. Мы настойчиво желаем достичь совершенства и от

новообращенных христиан ожидаем такого же поведения, которое наблюдаем у зрелых в вере. Однако жизнь меняется незаметно, «малыми шагами», которых мы почти не замечаем. Вспоминаю время, когда мой сын был совсем маленьким, и я наблюдал, как он учился ходить. Он передвигался по квартире, как матрос во время качки, то и дело натыкаясь на стулья и постоянно падая. Казалось, что большую часть времени он не столько ходил, сколько падал и вставал. Однако сегодня это хорошо сложенный молодой человек, любящий баскетбол и теннис. Когда он показывает мне, что он может, я даже не успеваю заметить, куда летит мяч, не говоря уже о том, чтобы отбить его. Трудно представить, что когда-то он не дотягивал и до метра, но постепенно вымахал под два, и теперь ему мала обычная кровать.

Тем, кто привык беспокоиться, надо так же «мало-помалу» решать свои проблемы. Обычно из колеи нас выбивают «пустяки», и поэтому надо научиться сразу же рассказывать о них Богу, не откладывая на потом. В любой войне победа наступает тогда, когда выигрываются отдельные сражения. Победу в битвах обеспечивают умение и сноровка каждого солдата. Отдельный солдат - лишь «малая часть», задействованная в битве, однако когда он завоевывает определенную территорию, враг терпит поражение.

Возьмите какую-нибудь незначительную проблему, вас волнующую, и каждый раз, думая о ней, вспоминайте какой-нибудь библейский стих, который желательно выучить наизусть на случай беспокойства, например: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (*Флп. 4:13*), «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (*Флп. 4:4*). Может быть, вы заметите, что для прекращения беспокойства неплохо спеть что-нибудь, помолиться, поблагодарить Бога конкретно за что-то хорошее, что случилось в вашей жизни, или вспомнить что-нибудь приятное. «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так - чтобы вы могли перенести» (*1 Кор. 10:13*).

Шаг пятый: принять отсутствие беспокойства

В моем кабинете сидела женщина, которая волновалась вот уже несколько недель. Мы вместе пытались решить некоторые довольно неприятные проблемы, однако складывалось впечатление, что она не переставала волноваться и была озабоченной даже теперь, когда они были решены. Когда я спросил, что же ее волнует сейчас, она ответила: «Теперь все хорошо, и это меня тревожит. Я не хочу привыкать к тому, что все идет прекрасно, потому что знаю: рано или поздно все опять станет плохо».

Людам, привыкшим волноваться, всегда нужна причина для беспокойства. К тому времени, когда им пора переходить к «пятому шагу», они могут впасть в панику, потому что стали чувствовать себя хорошо. Они беспокоятся, что ощущение комфорта, в котором пребывают, непременно закончится, и снова придет извечное разочарование. Многим кажется, что они не заслуживают счастья, и это, конечно, тоже их угнетает. Таким образом, беспокойство становится их нормальным состоянием.

Один человек, беспокойство которого стало неотъемлемой частью его характера, решил завести записную книжку, чтобы всякий раз записывать туда момент, когда он начинал о чем-нибудь беспокоиться. Он решил делать это даже в том случае, если придется прервать разговор. Через три недели в его книжке насчитывалось шестьдесят семь поводов для беспокойства, и, просмотрев их, он понял, что, кроме четырех, все остальные были совершенно несущественными. Основываясь на результатах самонаблюдения, он сделал еще один шаг и начал несколько раз в день молиться Богу в более позитивном ключе - вот так: «Господи, мне действительно не о чем волноваться, поскольку со мной не случится

ничего такого, с чем мы вместе не смогли бы справиться». Он все еще продолжает беспокоиться, однако это чувство стало не таким навязчивым, как прежде. Он научился сохранять драгоценную энергию, расходуемую на беспокойство, для более важных дел.

Однажды мой отец, флегматик по натуре, сказал слова, которые я никогда не забуду: «Сын, сто лет спустя никто не узнает, как оно было на самом деле!» Таков был его способ борьбы с беспокойством, и все-таки сам он нажил из-за него язву. Мой опыт говорит мне, что другим требуется обычно несколько дней, чтобы забыть то, на что у меня уходили недели, месяцы и даже годы. Для тех, кто никак не перестает волноваться,

Иисус дал такое успокоительное обетование: «Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28:20),

Сможем ли мы когда-нибудь преодолеть наше беспокойство? До конца не сможем, да и сложилась бы нездоровая ситуация, если бы, находясь в этом грешном мире, мы в конце концов перестали бы заботиться о наших жизненных проблемах. Тем не менее надо сделать так, чтобы беспокойство перестало быть основной составляющей нашего существования.

Беспокойство - это грех, болезнь, которую мы приобрели вместе с грехами наших прародителей. Беспокойство - часть нашего греховного наследия. Оно обезображивает и калечит, морщинит наши лица, заставляет хмурить брови, приводит к тому, что у нас под глазами появляются мешки. Беспокойство овладевает нашими мыслями, и мы лишаемся способности думать более конструктивно. По сути дела, оно сокращает нашу жизнь.

Нет никакого сомнения, что беспокойство - самая непродуктивная форма жизнедеятельности. Благодаря ему жизненные обстоятельства приобретают над нами абсолютную власть. Мы становимся рабами данного момента, рабами прошлого и даже будущего (в зависимости от того, на какое время направлено наше беспокойство). Беспокойный человек похож на «трудооголика». Оба одержимы. Согласно проведенному исследованию, «трудооголики» «поднимаются на высоту» за счет того, что другие кажутся им жалкими и ничтожными. Те, кто постоянно волнуются, точно так же «опускаются на дно» (которое ошибочно воспринимается ими как «высота»), делая несчастными самих себя. В конечном счете, и те и другие укорачивают свою жизнь. Я верю: Бог хочет, чтобы Его дети были счастливы и наслаждались жизнью, хочет, чтобы мы жили в мире с Ним и с собой. Его любовь говорит нам, что для христианина беспокойство не может считаться нормальным умонастроением. «Не бойся, малое стадо, - говорит Иисус Своему народу, ибо Отец ваш благоволил дать вам Царство» (Лк. 12:32). Держитесь этих обетований, и Бог даст вам победу.

Депрессия

Вместе с женой мы прибыли в Университет Андриуса, с нетерпением ожидая начала занятий по христианскому служению. Мы согласились поехать в Южную Африку, и теперь нам предстояло перед отъездом пройти подготовку. Это были очень интенсивные занятия, рассчитанные только на месяц, в ходе которых мы должны были ознакомиться с основами евангельской работы. Мы продали всю мебель, автомобиль, книги, землю, оставили только немного денег, которые нам разрешили взять с собой. И мы были просто шокированы, когда по прошествии четырех дней наш выезд отменили. «Нет в жизни счастья!» - вертелось у нас в голове.

Позднее вызов повторили, и спустя некоторое время мы прибыли в Южную Африку. Купив старенький «фордик», мы направились к месту назначения, находившемуся в четырех часах езды к западу от Йоганнесбурга. Радость, которую мы испытали в связи с покупкой автомобильчика, вскоре сменилась тягостной мукой. За восемь месяцев нам пришлось шестнадцать раз возвращать его продавцу. Он жил в Йоганнесбурге, а поездка туда и обратно занимала около девяти часов. «Нет в жизни счастья», - ворчал я, в очередной раз трясясь в этой развалине.

Мы жили в прекрасном доме с тремя спальнями в Блумфонтейне. В нем была самая необходимая мебель, но мы ждали контейнер с вещами, который застрял в пути. Восемь месяцев мы пользовались вещами, которые уместились в двух чемоданах, а также двумя тарелками, двумя ложками, двумя вилками, двумя ножами и двумя кастрюлями. Вдобавок стояла зима, а я не знал, что в Южной Африке температура может опускаться до пяти градусов ниже нуля. В конце концов, ведь это же Африка, где над джунглями должен подниматься пар и стоять постоянная жара. «Нет в жизни счастья!» - жаловался я каждый вечер, когда наша семья теснилась вокруг единственного электрического обогревателя.

Прошло шесть месяцев, и мне позвонила мать: заливаясь слезами, она сообщила, что только что умер мой отец. Положив трубку, я замер в оцепенении. Моя жена Карен пришла утешить меня и отвлечь разговором. Я был в шоке. Моему горю не было предела. Я не мог присутствовать на похоронах, рядом не было старых друзей, которые могли бы поддержать меня, и даже если траурную церемонию запишут на магнитофон, я смогу все это послушать только спустя четыре месяца. «Нет в жизни счастья!» - шептал я, убитый горем.

Месяц спустя у меня начался хронический понос. Я ходил по врачам, побывал у специалистов, но никто не смог мне помочь. Я перепробовал все препараты, которые годились для человека, а также некоторые вещества, прописывавшиеся только животным. Руководитель местной церкви уверял меня, что у него есть рецепт, который помогает даже слонам, но в моем случае он оказался бессильным! Все было безрезультатно. Ночью я спал всего два-три часа и когда собирался что-либо делать, всегда учитывал близость туалета. В конце концов врачи пришли к мнению, что причиной такого расстройства послужил стресс. Они прописали мне успокоительное средство, принимая которое, я лежал без движения по двадцать часов в сутки. В таком состоянии я не мог работать, и они посоветовали мне вернуться в Америку, в привычную обстановку.

«Лен, - сказал мне президент униона, когда мы сидели в его кабинете, - мы должны отослать вас назад, потому что этот стресс может привести к хроническому заболеванию». «Нет в жизни счастья!» - думал я. Я должен был вернуться в Штаты полным неудачником.

За каких-то двенадцать месяцев я потерял отца, работу, расстался с мыслями о карьере, перестал уважать себя и расстроил свое здоровье. Тоска и злость душили меня. «Нет в жизни счастья!» - сообщал я всякому, кто готов был меня слушать.

Вам приходилось переживать нечто подобное? У вас когда-нибудь была депрессия? Я имею в виду настоящую депрессию, а не какое-то легкое уныние. Вы когда-нибудь чувствовали, как все вокруг становится отвратительным, как вами овладевает уныние, какое-то неприятное, необъяснимое чувство, с которым невозможно справиться, как у вас становится мерзко на душе, наплывает мрак, закрадывается тоска, страх, силы покидают вас, наступает какая-то лень, усиливается ощущение измотанности? Вам ничего не хочется говорить, вас что-то томит, расслабляет, угнетает. Кажется, что в жизни не остается никакого просвета, и все мрачно, бессмысленно. Ни за что не хочется браться,

преобладает пасмурное настроение, такое ощущение, что вы сидите в какой-то черной яме. Вы испытывали что-нибудь подобное? Вот это и есть настоящая *депрессия*.

Время от времени каждый из нас впадает в депрессивное состояние: кто-то подвержен этому в большей степени, кто-то - в меньшей, однако это составляет неотъемлемую часть нашего жизненного опыта. Сегодня многие авторы песен пишут их в состоянии депрессии. Во многих песенных текстах затрагивается тема уныния и тоски, однако нельзя сказать, что это исключительно современное явление. Песни, затрагивающие тему тоски, писались на протяжении тысячелетий. Один из знаменитых религиозных авторов, сочинявших песни (которому вдобавок посчастливилось стать царем), писал так:

«Утомлен я воздыханиями моими: каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою» (*Пс. 6:7*).

«Я погряз в глубоком болоте, и не на чем стать; вошел во глубину вод, и быстрое течение их увлекает меня. Я изнемог от вопля, засохла гортань моя, истомились глаза мои от ожидания Бога *моего*» (*Пс. 68:3,4*).

«Сердце мое трепещет во мне, и смертные ужасы напали на меня; страх и трепет нашел на меня, и ужас объял меня» (*Пс. 54:5, 6*).

Обратите внимание на слова, которые использует Давид, в отчаянии пытаюсь описать нахлынувшее на него чувство тоски. Он говорит, что «слезами... омочает постель», что «вошел во глубину вод», «погряз в глубоком болоте». Если вам довелось хоть раз пережить нечто подобное, то вы легко согласитесь с этими образами.

Сегодня свыше полутора миллионов человек лечатся от депрессии, а специалисты утверждают, что в такой медицинской помощи нуждаются пятнадцать миллионов. Поскольку депрессия стала повседневным явлением, лишь немногие обращаются за советом к специалистам. Мы воспринимаем её как простуду и терпим ее, потому что не знаем, как поступить. Несмотря на распространенность этого состояния, особенно подвержены ему две возрастные группы: молодежь и люди среднего возраста.

Депрессия - это не просто какое-то скоротечное ощущение несчастья или разочарования, не просто опустошенность, вызванная теми или иными жизненными обстоятельствами. Это всеохватывающее, выбивающее из колеи ощущение беспомощности и безнадежности. Оно особенно распространено среди людей с заниженной самооценкой, к несчастью, к этой категории относятся и многие христиане. Они больше настроены не на то, чтобы *любить* себя, а на то, чтобы *ненавидеть*. Они почему-то решили, что быть христианином означает постоянно чувствовать какую-то вину. А если такого чувства нет, это означает, по их мнению, то, что Святой Дух не оказывает влияния на ваше сердце, и вы, наверное, совершили непростительный грех.

Мне кажется, что Радостная весть Евангелия несовместима с постоянным ощущением вины. Лично я не воспринимаю такое состояние как результат радостной вести. По-видимому, чувство вины оправданно только тогда, когда оно ведет нас ко Христу, а не тогда, когда оно ввергает в состояние депрессии. Иисус умер на кресте, чтобы взять мою вину и вместо нее дать мне радость, мир, любовь и покой. Об этом лаконично сказал апостол Павел: «Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке; все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (*Флп.4:12,13*).

По сути дела, депрессия - это не столько какое-то отрицательное ощущение, сколько отсутствие чувства (апатия). Мы гоним наши чувства прочь, загоняем их внутрь или отчуждаемся от них до тех пор, пока вообще не перестаем что-либо чувствовать. Обычно приближающаяся депрессия дает о себе знать через рядстораживающих нас состояний, а именно:

- мы не в состоянии радоваться даже тому хорошему, что есть в жизни;
- мы не можем сосредоточиться, не способны принять решение;
- мы чувствуем себя физически измотанными и обессиленными, хотя знаем, что этого не должно быть;
- мы легко раздражаемся;
- у нас начинается бессонница;
- появляются мысли о самоубийстве;
- появляются ощущения физической боли и спазмы, происхождение которых не поддается объяснению;
- появляются какие-то необычные побуждения, например, резкие по своему характеру мысли или фантазии о том, как напасть на друга;
- иногда проявляется повышенная активность или какая-то другая нездоровая форма поведения;
- мы находимся во власти неконтролируемых эмоций (от плача до смеха). Если вы наблюдаете проявление каких-то из названных симптомов (или отмечаете их у кого-нибудь из ваших близких), то, пожалуй, самое время включить свой «детектор депрессии» и попытаться выяснить, почему у вас «нет в жизни счастья».

Быть может, все это является следствием каких-то физических проблем. Скажем, ваши привычки в питании вызывают дисбаланс в организме. Это может оказывать воздействие и на ваши эмоции. Важно организовать правильное питание и полноценный отдых. Одна из проблем, связанных с депрессией, выглядит парадоксально. Оказывается, чем больше вы отдыхаете, тем больше усугубляется ваше депрессивное состояние. Для предотвращения депрессии принципиально важное значение имеет хорошо организованный отдых, однако бывает и так, что он, наоборот, препятствует ее излечению. Кроме того, депрессия может быть обусловлена реакцией нашего организма на те или иные лекарства, а также пониженным содержанием сахара в крови. Всякий раз, когда вы чувствуете, что вашей депрессии не видно конца, или когда ощущение того, что «нет в жизни счастья», длится уже несколько недель, необходимо пройти тщательное медицинское обследование.

Еще одна причина депрессии может крыться в физических недостатках: одна нога короче другой, слишком длинный нос, кривые зубы и так далее. Депрессия может возникнуть из-за недовольства собственным внешним видом. Если это действительно вас тревожит и у вас достаточно денег, то, конечно, вы всегда можете (в какой-то степени) изменить свою внешность.

Если же мотивация не слишком сильна или не хватает денежных средств, мы рекомендуем следовать совету, который служащий министерства сельского хозяйства дал одному домовладельцу. Напротив его дома необычайно сильно разрослись одуванчики, и в отчаянии он написал в это министерство, перечислив все способы борьбы, которые он уже перепробовал. «Что мне сделать еще?» - спрашивал он, завершая письмо. Вскоре пришел ответ, в котором было сказано просто и ясно: «Попытайтесь их как-то использовать!» Ответ, который дает Иисус, выглядит более воодушевляющим: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9).

Ещё одной причиной депрессии может стать *стрессовая ситуация*. Порой она возникает в результате каких-то обстоятельств, повлекших за собой перемену нашего привычного состояния. В большинстве случаев депрессия скоро проходит, однако бывает и так, что она принимает затяжной характер или даже перерастает в клиническую форму. Она может начаться после того, как мы переехали в какой-то новый район, сразу после развода, после пожара, после провала на экзаменах, вследствие переживаний по поводу смерти любимого человека. Стрессовые ситуации были хорошо знакомы Иисусу: так, на вершине Своего душевного и физического мучения, которое Он терпел на кресте, Сын Божий не смог удержаться от вопля: «Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27:46). Бывают минуты, когда и мы в отчаянии взываем, чувствуя, что все, даже

Бог, оставили нас. В этот момент важно вспомнить об обетовании, которое Иисус оставил нам за несколько мгновений до Своего вознесения на небеса: «Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28:20).

Нередко стрессовые ситуации являются следствием того, что мысами ставим перед собой нереальные цели. Можно назвать три основные цели, или потребности, к осуществлению которых стремятся почти все люди: 1) любить, 2) быть любимым и 3) ощущать собственную значимость. Любая цель, которую мы ставим перед собой, должна удовлетворять одну или несколько перечисленных нами основных жизненных потребностей. И если наши цели не соответствуют этому, можно ожидать наступления депрессии.

Виктор задался целью купить себе хорошую машину и к восемнадцати годам скопил достаточную сумму. Он поставил эту цель, когда ему было девять лет, и с этого момента все, что он делал, вращалось вокруг этой сверхзадачи. После уроков он работал и копил деньги. Этим же он занимался и во время летних каникул. Наконец ему исполнилось восемнадцать, и он купил себе вожеленный автомобиль. После этой покупки у него остались еще немалые деньги. Шумно отпраздновав свой день рождения, Виктор впал в депрессию и неделю спустя покончил с собой.

Что случилось? Депрессия? Да, конечно! Но почему? Все дело в том, что свое счастье и успех он видел в осуществлении второстепенной цели. Когда он достиг ее, выяснилось, что эта цель никак не

удовлетворяет его основных потребностей (возможно, за исключением потребности какое-то время ощущать себя «на высоте»). И вслед за Соломоном он мог повторить: «Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все - суета и томление духа!» (Еккл. 1:14). Неверно выбранная цель неумолимо привела к самоубийству этого молодого человека.

Серьезной причиной депрессии может стать **тревога**. Нередко мы попусту волнуемся, пытаясь решить завтрашние проблемы с помощью сегодняшней информации. Представим

себе, что компьютеры широко применялись уже в 1898 году. И вот одному из них задали вопрос, сколько лошадей понадобится стране, скажем, в 1998 году. Он, не колеблясь, выдал бы умопомрачительную цифру и наверняка предупредил бы об опасности для всего населения оказаться под десятиметровой толщей конского навоза. Таким образом, решать завтрашние проблемы с помощью той информации, которой мы располагаем сегодня, не только бессмысленно, но и неправильно.

Однако после всего сказанного вопрос остаётся открытым. Итак, *что же делать с депрессией?* Как христианин я предлагаю вам вначале укрепить ваши отношения с Богом. Прежде чем начать разбираться в причинах депрессии, надо восстановить отношения с Всевышним.

Иногда депрессия выбивает нас из колеи, и мы пытаемся убежать от Бога. Мы совершаем безумные поступки, которые никак не согласуются с нашими христианскими ценностями, и чем больше мы их делаем, тем меньше, по-видимому, нам нравится религия в целом. Убегая от Бога, мы попадаем в смертоносный водоворот, который все глубже и глубже погружает нас в отчаяние и депрессию.

Вспоминаю прочитанную однажды историю о том, как двум пастухам поручили нелегкую задачу. Им надо было привести с пастбища быка. Он был одичавшим и никого не слушался. Три года он свободно бегал в отведенном ему загоне, и теперь практически невозможно было затащить его на ферму. Для достижения этой цели проницательные пастухи взяли с собой маленького осла. С большим трудом зааркавив быка, они привязали к нему ослика и затем отпустили обоих.

Поначалу ослу приходилось очень нелегко. Бык швырял его из стороны в сторону, бил о деревья, о камни, таскал по кустам и даже бросал в канавы. Время от времени оба они совсем выбивались из сил и ложились, но всякий раз, когда животные вставали на ноги, осел неумолимо начинал двигаться в сторону деревни. Прошло около недели, и наконец перед загонem появился не сломленный испытаниями ослик, а вместе с ним - исполненный кротости бык, выглядевший самым жалким образом.

Иисус сказал: «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* (Мф.11:29, 30).

Как только мы на самом деле «привяжем» себя ко Христу, Он медленно и неуклонно поведет нас домой, и не важно, сколько раз мы будем протестовать и метаться из стороны в сторону: как только мы встанем, он снова терпеливо приблизит нас к Божьему Царству еще на один шаг, Иисус обещал нам помочь решить наши жизненные проблемы, и они решаются гораздо быстрее и легче, если мы позволяем Ему вести нас!

Вернувшись из Южной Африки, я находился в состоянии депрессии и испытывал ожесточение и гнев. Можно сказать, что я был «привязан» ко Христу, но не хотел, чтобы Он вел меня. Я не мог понять, почему мне никак не удастся справиться с проблемами, которые раньше не представляли для меня особой трудности. Я чувствовал себя одиноким и безнадежным, ощущая полную собственную беспомощность. Так продолжалось до тех пор, пока я еще раз не утвердился в мысли, что по-прежнему связан с Христом. Только после этого я смог предпринять необходимые шаги, направленные на преодоление депрессии.

Первый шаг. *Постарайтесь понять, как на самом деле вы воспринимаете данную ситуацию.* Переживая глубочайшую депрессию, Давид писал: «Доколе, Господи, будешь забывать меня в конец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня? Доколе мне слагать советы в душе моей, скорбь в сердце моем день и ночь?» (Пс. 12:2, 3).

Обычно депрессия представляет собой гнев, вытесненный в подсознание. С ним, по существу, ничего нельзя поделать. Проанализировав свою ситуацию, я понял, что во мне накопилось немало гнева, требовавшего выхода. Прочитав слова, написанные Давидом, я твёрдо решил вести себя абсолютно честно по отношению к Богу и самому себе. Мне надо было признать, что я разгневан, признать, что я оказался несостоятельным. Я сознался, что сердился даже на Бога, хотя этот шаг дался мне нелегко. Я сердился на Него за то, что Он не воспрепятствовал свалившимся на меня бедам и неудачам. Когда я рассказал Ему о своем гневе и обиде, то почувствовал, что исцеление началось. Я понял, что Господь *не* сердится на меня, и понял, что могу свободно выражать свои чувства.

Второй шаг. Определив суть собственных переживаний, надо каким-то образом *выразить свои чувства*. Давид сделал это так, сказав: «Призри, услышь меня, Господи, Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я *сном* смертным; да не скажет враг мой: «я одолел его». Да не возрадуются гонители мои, если я поколеблюсь» (Пс. 12:4, 5).

Некоторые, подобно Давиду, изливают свои чувства, берясь за перо и сочиняя песни. Другие, как я, например, - разговаривая с самим собой и молясь. Такой честный разговор - чудесное средство, позволяющее добраться до причин нашей депрессии. Честная и искренняя молитва позволяет нам признаться в наличии тех или иных переживаний, а также дает Богу возможность совершить над нами Свою духовную «операцию». Кому-то, может быть, надо раскрыть душу перед своим товарищем, пастором, консультантом по вопросам психологии. И как только вы рассказали о своей проблеме, приступайте к анализу причины.

Третий шаг. *Разберитесь с причиной вашей депрессии.* Если возможно, постарайтесь изменить *ситуацию*, ставшую причиной возникновения этого болезненного состояния. Для решения вашей проблемы порой многое необходимо изменить. Мне, например, пришлось восстановить свое физическое здоровье. Зная, что мне надо обновить свои отношения с Богом, я отвел Ему первостепенное место в моей жизни. Я хотел продолжать свой профессиональный рост, и потому разослал свои анкетные данные всем знакомым и незнакомым мне людям. Как решить проблему с депрессией? Делайте все, чтобы изменить ситуацию, в которой она возникла.

Но как поступить, если вы не в силах изменить те или иные обстоятельства? Даже в этом случае есть то, что поддастся изменению - ваше *отношение*. Мне понадобился совет специалиста, и я нашел того, с кем мог доверительно побеседовать. Мне надо было пережить скорбь, вызванную смертью отца, и поэтому я посетил его могилу, где смог излить свое горе и примириться с произошедшим. Я понял, что Господь благословил меня, дав верную спутницу жизни, которая по-настоящему меня любит. Я начал слушать свою жену гораздо внимательнее, чем прежде (особенно в том, что касается депрессии и ее симптомов), и возносил Богу хвалу за то, что Он так мудро устроил наш супружеский союз. За все это время, продолжавшееся более года, я смог глубже понять сказанное апостолом Павлом: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по *Его* изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). В данном случае это «все» способствовало моему возрождению.

Что же в итоге? У меня снова появилось желание жить, и я с интересом встречал наступление каждого нового дня. Я стал лучше понимать всех, кто попадал в подобные критические ситуации, и

смог сопереживать им. У меня сложились новые отношения с Богом - более честные и глубокие, чем прежде. Я по-новому понял, что на самом деле имеет в виду Господь, когда говорит: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в (твоей) немощи» (2 Кор. 12:9). И, наконец, я могу согласиться с Павлом, который завершает этот стих так: «И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Кор. 12:9).

«Я же уповаю на милость Твою; сердце мое возрадуется о спасении Твоем; воспою Господу, благодетельствовавшему меня» (Пс. 12:6).

Гнев

«Он нарочно так делает!»

История о том, как однажды необычный ужин превратился в развод.

13:30 «Александр заслуживает гораздо большего, чем то, что я ему даю в последнее время. Он так много работает. Мне непременно надо показать ему, как сильно я его люблю. Сделаю-ка я сегодня вечером что-нибудь необычное. Быть может, приготовить его любимое блюдо: макароны с сыром? Наверное, мне надо позвонить ему и дать понять, что сегодня ему стоит возвратиться домой пораньше. Я так волнуюсь».

15:00 «Все идет просто прекрасно. Столовое серебро блестит (на самом деле это не серебро, но ему все равно). Я даже тарелки для салата поставила в морозилку, чтобы они как следует остыли. То-то он удивится, когда увидит, что листья салата не вянут».

16:40 «Отлично! Все готово. Надо положить в морозилку и свечи, чтобы они потом подольше горели. Зелень положу в салатницу и накрою, так она не сразу завянет, и, кроме того, добавлю туда несколько стручков свежего перца. Нас ждет незабываемый вечер».

17:30 «Ну, он, наверное, уже выехал. Я ничего не забыла? Как изящно свернуты салфетки! Нет, пожалуй, я сделаю иначе: он смущается, когда они слишком закручены. Этот прозрачный халат он мне подарил на Рождество; конечно, в нем немного прохладно и вдобавок я чувствую себя глупо на этих высоких каблуках. Никак не пойму, почему ему не нравится моя фланелевая пижама, но чтобы сделать его счастливым, надо пойти на жертву. Я просто счастлива, что мой муж такой романтик».

18:05 «Где же он наконец? Бьюсь об заклад, что он нарочно медлит! Ведь знает же, что я приготовила особенный ужин. Сыр на макаронах теперь как черепичная крыша. Он так долго был в духовке, что чуть не закипел. Стоп! Не надо его обвинять: это нечестно. Может быть, что-нибудь случилось. Такое впечатление, что его работа никогда не кончится. Он так много работает. Уверена, что он скоро приедет».

18.30 «Ну что же это такое, на самом деле! С ним одни проблемы, потому что он не умеет себя правильно поставить. Он один тянет за всех. Никогда не может возразить своему шефу, да и вообще... Зачем только я вышла замуж за такого размазню? Говорила же мама, что из него ничего не получится - *и она была права!*»

19.01 «А вот и его шаги на лестнице. Через минуту он откроет дверь и станет идиотски улыбаться. Когда я впервые увидела эту ухмылку, мне сразу следовало понять, что на него нельзя положиться. Мама была права - нельзя выходить замуж за человека, который считает, что домино - интеллектуальная игра. Нет, я так больше не могу! С меня хватит!»

- Привет, дорогая! Извини за опоздание, но...

- НЕ НАДО МНЕ НИКАКИХ ИЗВИНЕНИЙ! Я С ТОБОЙ РАЗВОЖУСЬ! Одна женщина, делаясь своими печальями с консультантом по вопросам семьи и брака, говорила так: «Когда я выходила замуж, то искала идеал, но потом оказалось, что это тяжкое испытание, и теперь я хочу чего-то нового». Не приходилось ли вам участвовать в семейных сражениях, где речь шла о том, что в квартире все выглядит старомодно, что искренность не такая уж добродетель, что не надо так кричать (а то услышат соседи), не следует хлопать дверью, пускаться в слезы или ходить весь день надувшись? Возможно, слово *сражение* звучит слишком громко, и лучше назвать все это «спорами» или еще лучше - небольшой «перебранкой»? Это уж на ваше усмотрение.

С чего мы взяли, что люди никогда не спорят и не расходятся во мнениях? Возможно, что такой взгляд мы приобрели там же, где и представление о том, что половые отношения - это нечто грязное. В большинстве случаев сердиться - это вполне нормально. Вас это шокирует? Погодите, дайте закончить. Сердиться - это нормально, но ненормально доходить до того, когда вы теряете власть над своим гневом и контроль над собой.

...Чувство, которое столь разрушительно сказывается на нашем мире, в то же время является причиной многих созидательных начинаний. Агрессивность, например, лежит в основе многих достойных свершений. Без нее мы никогда не построили бы дом, не вспахали бы поле и не написали бы книгу. Библия описывает много случаев, когда люди сердятся, причём порой речь идет о Самом Иисусе. Он с гневом сдерживал неуместное рвение Петра, и когда проклял смоковницу или выгнал менял из храма, тоже гневался. Беда не в том, что мы сердимся, но в том, что это чувство захватывает нас целиком и выходит из-под контроля. По сути дела, грех - это доведение Божьего дара до крайности. Сотворив нас, Бог дал нам чувство созидательного гнева, но грех доводит его до губительной крайности.

Тесные взаимоотношения похожи на работу в команде, и особенно это касается супружества. Как во всякой команде, между мужем и женой порой возникают разногласия. Я вырос в деревне, и во времена моего детства в нашем хозяйстве мы пользовались лошадьми, а не трактором. Когда я подрос и мне исполнилось шесть лет, я уже мог вместо отца управлять ими, а он в это время грузил сено или делал что-нибудь другое, что требовало присутствия двух человек. У нас было две лошади: мерин Принц и кобыла Альфа. Принц был гораздо сильнее Альфы, но любил полениться. Иногда он ослаблял упряжь, и тогда Альфа тянула одна. Когда мы ехали по ровной местности, это было не слишком заметно, но если катились под откос или взбирались на холм, телегу начинало дергать, и мой отец поминутно выходил из себя. Он начинал ругать меня, говоря, что я не умею управлять лошадьми, а я в свою очередь набрасывался на Принца, ругая его за то, что он отлынивает от работы. Нередко подобная цепная реакция упреков проявляется и в семейных отношениях, когда в команде, состоящей из мужа и жены, начинается разлад.

Есть семьи, которые довольно искусно скрывают свои разногласия, даже если не в силах их контролировать. Один пожилой мужчина утверждал, что в течение двадцати лет у него с женой ни разу не было перебранки. Дальнейшие расспросы подтвердили, что он был

совершенно прав. Дело в том, что все это время они почти не разговаривали друг с другом.

Отстаивание своего мнения в семье может превратиться в жизненно важную форму общения, а может вырождаться в медленное самоубийство. Дело не в том, что у нас в семье есть какие-то разногласия, - это нормально. Проблема в том, что мы не можем следить за ними, придавая им более или менее приличную форму. Одна известная христианская писательница сказала кратко и точно: «Если мы не обуздываем свой нрав и не следим за тем, что и как мы говорим, значит мы являемся рабами сатаны» (*Свидетельства для Церкви*, т. 1, с. 310).

Как отличить конструктивное общение от пагубной перебранки? Как понять, что ссора зашла слишком далеко? Упомянутый автор дает такое определение:

«Сколько вреда приносит семье высказывание нетерпеливых слов - стоит не сдержаться одному, как другой отвечает в том же духе и подобным же образом. Затем кто-то начинает говорить в отместку, настаёт очередь самооправдания, и в результате всего этого на вашу шею падает тяжелое, невыносимое ярмо - ведь все эти горькие слова пагубным урожаем взойдут в вашей душе» (*Review and Herald*, 27 февр. 1913 г.).

Мешок обид

Обычно такая ссора бывает результатом того, что мы долгое время копим в себе наши обиды, разочарования и печали. Когда нас обижают, мы

не пытаемся немедленно разрешить возникшую проблему - возможно потому, что нас учили не делать этого. Так или иначе, но мы кладем эту обиду на дно того мешка, который всегда с нами. Потом туда добавляются другие горести и обиды. Мешок становится все тяжелее и тяжелее, и наконец нам уже просто не по силам эта тяжкая ноша. Окружающие видят это, но мы скрываем содержимое нашего мешка. Наконец, когда он уже полон до краев, кто-то еще раз обижает нас. Мы пытаемся спрятать в мешок и эту обиду, но для нее уже не осталось места, и мы взрываемся. Нередко обида не такая уж и серьезная, и тот, на кого обрушивается наш гнев, не может понять, в чем дело, и сам приходит в ярость.

Обобщение

Это случается тогда, когда мы используем соответствующие слова: «ты никогда...» или «ты всегда...» Подобные высказывания несправедливы, потому что из этих ложных обобщений делаются неверные выводы. Например, жена ругает меня за то, что я бросил свое пальто на спинку кресла, хотя надо было повесить его в шкаф. «Ты **никогда ничего** не вешаешь на место!» - взрывается она. И тут же добавляет: «Я уверена, что и твой отец никогда не вешал **ничего** на место!» Потом идет обобщающий вывод: «Мужчины **все** одинаковы: какое-то сборище **нерях**».

Если бы мне удалось выслушать до конца всю ее тираду, я бы рассердился, поскольку знаю, что такой вывод неверен. Ведь, в конце концов, бывает же иногда, что я вешаю пальто туда, куда надо. Значит, с ее стороны нечестно прибегать к таким обобщениям. Я обижен, поскольку она сразу все решила, не допуская никаких оговорок или исключений.

Спальня - не место для ссор

Похоже, что некоторые супружеские пары приберегают все свои ссоры для спальни. Это не самый удачный вариант, поскольку в таком случае вы даже не сможете как следует выспаться. Спальня - это то место в доме, куда ни в коем случае нельзя допускать семейные ссоры. Доводы, которые там приводят, в конце концов доведут до того, что вам придется спать рядом с ледяной стеной или идти на диван в гостиную. Если вы чувствуете, что ссора приближается, встаньте и пойдите в другую комнату, чтобы потом, когда чувства улягутся, вам было куда вернуться. Помню» как я посоветовал это одной паре, и через несколько месяцев муж сказал мне: «Вы заметили, что за последнее время я несколько располнел?» Я признал, что он действительно стал упитаннее, и поинтересовался, в чем дело. «Все просто, - ответил он, - я всего лишь последовал вашему совету не ссориться в спальне. В результате по вечерам я то и дело бегал на кухню!»

Ворошение помойного ведра (или сбор антиквариата)

Это происходит, когда люди, ссорясь в настоящем, начинают обращаться к прошлому и ярко описывают любую былую обиду. Люди такого склада живо вспоминают любое оскорбление, которое вы им когда-либо нанесли. Такое поведение основано на желании во всем доказать свою полную правоту. Бедняги, во-первых, чувствуют, что их нынешняя проблема не слишком серьезна, чтобы претендовать на наше внимание. Во-вторых, им хочется излить накопившуюся неприязнь, но для этого им не хватает мужества. В результате они сознательно «заводят» себя. Такой прием довольно хорошо описала Юдит Вайерс в стихотворении:

«Ответный удар»:

Когда муж говорит жене,

Чтобы она перестала кричать на детей,

Когда говорит,

Что она помешалась на «тряпках»,

Когда спрашивает,

Почему она до сих пор не выучила,

Где находится Таиланд,

И говорит, что ей не мешало бы сделать стрижку

(И все это, конечно же,

Скрытая атака на ее ум,

Вкус,

На желание понравиться

И материнские инстинкты),

Тогда жене

Остается только
Нанести ответный удар.
Поэтому время от времени
Я использую прием моей матери:
Молчу целую неделю,
Мысленно взирая на порушенное будущее,
И всем своим бледным видом говорю,
Что ты делаешь меня такой несчастной,
Что ты просто доводишь меня
До смертельной болезни.
Иногда это срабатывает.
Но порой я пытаюсь
Плакать, проклиная,
Изображать горькое раскаяние,
Уже не надеясь
Когда-нибудь снова увидеть детей,
Которым непрестанно звоню.
Но тут я не добиваюсь большого успеха.
Есть еще
Психоаналитическая конфронтация,
Когда я говорю ему
(Конечно же, не столько сердясь,
Сколько печаясь),
Что его садистское отношение к тем,
Кто его любит,
Свидетельствует о подсознательном ощущении

Собственной неадекватности

И что ему нужна помощь.

Но от этого метода я отказалась.

Зато всегда

Я вспоминаю ему все обиды,

Которые он нанес мне

С момента нашей первой встречи.

А когда вдобавок я говорю,

Что не пойду на ежегодный

Костюмированный бал к Гринбергам,

Начинаю метаться и стонать во сне,

Угрожаю самоубийством, говорю, что заведу

Любовника, брошу преподавать

(Зачем заботиться о какой-то школе,

Когда весь мой мир рухнул?), -

Тогда я начинаю чувствовать,

Что на самом деле

Наношу ответный удар.

Использование запрещенных приемов

Суть такого поведения заключается в том, чтобы высмеивать в человеке какую-либо особенность, которую он не в состоянии изменить, например, черты лица, прозвище, телесные недостатки и так далее. Такой прием - высшая точка в «грязной» ссоре, поскольку тот, над кем смеются, выходит из себя, не в силах что-либо возразить. Обычно это кончается тем, что в ответ он тоже использует такой же недостойный прием или физически покидает поле боя.

Многое из того, что мы делаем под видом общения, - всего лишь запретные игры. То есть это предсказуемые модели поведения, которые в основном представляют собой нечестные взаимоотношения. В них много соперничества, но самого общения почти нет. Несмотря на то, что чувства, которые при этом переживаются, очень обострены, никакое из них не способствует налаживанию нормальных отношений. Для нормальной игры характерно стремление избежать конфликта, что и создает напряжение. А запретные игры в конце концов заканчиваются тяжелыми ссорами,

«Если бы не ты...»

Сцены, разыгрывающиеся под таким девизом, представляют собой популярную игру, направленную на то, чтобы избежать ответственности за свои собственные неудачи и ошибки. Мы сами, будучи сильными, часто женимся на тех, кто слаб, или выходим замуж за слабых и в результате получаем возможность наброситься на них с обвинениями. Спутника своей жизни или какого-то другого члена семьи мы начинаем обвинять в том, что он является причиной нашей слабости. Такие сцены могут начинаться словами: «Если бы не ты, я бы закончил колледж», «Если бы не ты, я бы купил новую машину», «Если бы не ты...» - итак до тошноты.

Рецепт, позволяющий избавиться от таких игр, прост, но требует настоящей любви. Надо дать возможность такому человеку добиться желаемого. Не делайте из себя козла отпущения. Когда подлинная слабость и настоящая проблема выходят на поверхность, тогда и нужно начинать с ними бороться.

Загоняя в угол

Еще одна игра, в которую играют во многих семьях, сводится к тому, чтобы загнать друг друга в угол. Собеседники накаляют ситуацию до предела, и в результате уже ничего нельзя поделать и остается только ждать, когда все утихнет. Представьте себе, что муж и жена приглашены на выпускной вечер своего сына. Для всей семьи это большое событие, родители исполнены гордости за своего сына. Оба хотят произвести хорошее впечатление на этом незабываемом вечере. Игра начинается...

Она: «О, ты только посмотри на эти туфли, они выглядят просто ужасно».

Он: «Нет-нет, только не надо начинать. Ты потратила кучу денег на новое платье, и не говори мне, что теперь тебе нужны и новые туфли. Этот вечер и так дорого нам обойдется».

Она: «Да, но я не могу пойти так».

Он: «Так я и думал. Ты что, на самом деле не пойдешь?»

Она: «По крайней мере, ясно одно: в этих туфлях я не пойду».

Он: «Ну так оставайся дома! В конце концов я могу пойти и один!»

Она: «Скатертью дорога».

С этими словами она срывает с себя платье и, рыдая, падает на кровать. Что случилось? Да просто оба загнали себя в угол. На самом деле она вовсе не считала, что в этих туфлях нельзя пойти - ей просто хотелось, чтобы муж как-то уверил ее, что она по-прежнему хорошо выглядит. Если бы он сказал: «Дорогая, твое новое платье так впечатляет, что на туфли никто и не посмотрит, да и, честно говоря, они сочетаются с ним просто превосходно. Ты прекрасно выглядишь!» Если бы он так сказал, запретная игра просто не состоялась бы, но стоило ей начаться, как каждая сторона поняла, что ей делать. Для достижения большего эффекта обе стороны утрировали свои доводы, и, прежде чем они поняли это, они выпалили гораздо больше, чем собирались сказать.

Молчание - золото

Зачастую тот, кто не хочет отвечать, представляет собой самый худший образец человека, который манипулирует собеседником в своих целях. Невозможно вести беседу, если один из двоих молчит. Некоторые говорят: «Для ссоры нужны два человека, а я не хочу ссориться». Да, это так. Но эти же два человека необходимы и для того, чтобы начать беседу и попытаться как-то решить проблему.

И тем не менее бывают ситуации, когда лучшим ответом на колкое замечание будет молчание, хотя его нельзя применять как средство для того, чтобы вообще оборвать разговор. Молчание надо использовать для пресечения попыток начать упомянутые выше «игры». Не дайте завлечь себя в ситуацию, в которой вы не сможете отвечать за себя. Если вы не умеете контролировать себя, избегайте столкновений. Дождитесь более подходящего момента и тогда спокойно попытайтесь обсудить проблему.

Возможно, вы знаете семейную пару, наподобие Елены-заводилы и тихони-Михаила. Всякий раз, когда возникает какое-то несогласие, Елена заставляет мужа высказаться по этому поводу, дабы как-то решить проблему. В их взаимоотношениях она не может терпеть недосказанности, но чем сильнее она настаивает, тем тише он становится. В тот момент, когда Елена готова «взорваться», тихоня Михаил медленно уходит с приторной улыбочкой, прикрыв за собой дверь. Ему кажется, что он выиграл, но на самом деле проиграла оба.

Итак, что делать, когда возникает несогласие? Как прийти к общему решению, не вступая в перебранку? Для того, чтобы наши размолвки носили конструктивный характер, Бог дал нам некоторые основные правила, следуя которым мы можем избежать семейной перепалки и, вместо того чтобы оградиться друг от друга стенами, построить мосты взаимопонимания. «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Еф. 4:26,27). Следуя этим правилам, мы сможем самым коренным образом улучшить наши семейные взаимоотношения.

Правило первое: наступление на проблему («гневаясь, не согрешайте»).

Писание говорит нам, что в самом гневе нет ничего плохого, - надо только постараться, чтобы это чувство не привело нас ко греху. Можно ли гневаться, не согрешая? Это возможно! Надо не нападать на своего собеседника, а всерьез браться за проблему. Нередко вместо того, чтобы определить, в чем проблема заключается, и попытаться решить ее, мы не находим ничего лучшего, как обрушить свой гнев на того, кто с нами рядом. Лучше, пожалуй, начать разговор с какого-нибудь нейтрального высказывания: «Да, здесь придется как следует разобраться», а потом добавить, что «разбираться» надо будет с проблемой, а не с человеком.

Если жена рассердилась на меня за то, что, занимаясь побелкой, я наследил по всему дому, то что ей оставалось делать? Она, естественно, огорчится, увидев, как на вымытых ею полах появились следы известки. И она рассердится на меня, потому что это именно я наследил. Однако проблема только в том и заключается, что по всему дому появились следы известки - и не более. Моя мудрая жена не опустится до того, чтобы перечислять, сколько раз в прошлом обнаруживала следы грязи от моей обуви где-то в доме. Суть в том, чтобы решать данную конкретную проблему, а не нападать на меня, говоря, что я безответственный неряха.

Второе правило: решайте проблему быстро («солнце да не зайдет во гневе вашем»).

Конечно, нет смысла решать проблему, когда ваш собеседник или вы оба уже не владеете собой. Речь идет о том, чтобы попытаться решить ее, пока не зашло солнце, тем самым получив возможность «проветрить помещение» и спокойно отправиться в спальню. Иисус учил о том, что спорные вопросы надо решать быстро (см. *Мф. 5:23, 24*). Здоровые отношения не допускают, чтобы гнев перерос в затаенную горечь и негодование.

Вспоминаю один случай, который как нельзя лучше убедил меня, что спорные вопросы надо решать немедленно. Мы только что поселились в нашем доме. Напротив него на лугу росло большое дерево, и вот настало время, когда листва осыпалась. По нашему городу ездила специальная машина, собиравшая мусор. Каждый понедельник она собирала опавшую листву, которую жители сгребали к обочине тротуара. И вот в один прекрасный день, закончив эту работу, я отдыхал в гостиной. Выглянув в окно, я увидел, как, выйдя из своего дома, наш сосед стал пинать мою кучу листьев обратно на лужайку. По-видимому, какие-то листья попали на его территорию.

Меня охватил гнев, когда я увидел, что он делает. Как только он вошёл в дом, я вышел и снова сгреб листья на край тротуара. Но стоило мне самому вернуться в гостиную, как он опять вышел и начал пинать мою кучу назад. Не помню, как долго продолжалось это глупое соревнование, но я не на шутку был взбешен. Однако мне не пришло в голову поговорить с соседом и попытаться тотчас же уладить конфликт. Следующие три месяца мы глядели друг на друга с ненавистью. Стоило ему выйти из дому, когда я находился на заднем дворе, я тотчас же уходил к себе. Если на улицу выходил я, уходил он.

Напряжение достигло такого накала, что казалось, мы с соседом вот-вот задымимся. Наконец... придя в себя, я сказал жене, что так больше продолжаться не может. У меня не хватило смелости встретиться с соседом лицом к лицу, поэтому я придумал следующее: позвонил ему по телефону. «Привет, это Лен, - сказал я. - Не вешайте, пожалуйста трубку, мне надо вам кое-что сказать. Извините, что я вел себя так глупо. Мне очень жаль, что я задел ваши чувства, расположив эту кучу листьев напротив вашего дома. Прошу прощения». Не успел я закончить, как он сказал: «Лен, я чувствую то же самое. Я все хотел набраться смелости и тоже позвонить вам. Спасибо, что вы сделали это за меня».

Если бы я следовал Божьим правилам, которые Он оставил нам на случай разногласий, я бы избавил себя и соседа от трех месяцев бесполезных переживаний. Если бы я попытался сразу же разрешить эту проблему (в тот же день, пока не зашло солнце), мы спокойно бы спали в ту ночь, как, впрочем, и во все последующие.

Правило третье: ориентируйтесь на саму проблему (не передавайте инициативу дьяволу). В любом конфликте можно выделить по меньшей мере два аспекта: 1) *проблема*, из-за которой мнение собеседников расходится; 2) *отношение* этих людей друг к другу. Нормальная беседа предполагает ориентировку на возникшие вопросы. Если я рассердился на жену за то, что она забыла прокомпостировать билеты в трамвае, и в результате нам пришлось заплатить штраф, то я должен обратить внимание исключительно на саму проблему. Дав своей жене понять, что по-прежнему люблю ее, я могу далее сказать, что меня удручает её невнимательность. Я вместе с ней могу спокойно обсудить эту проблему, такой подход поможет ей в следующий раз быть внимательнее, и мы сможем избежать неприятностей.

Почти во всех случаях разногласий надо делать сознательное усилие, направленное на то, чтобы сконцентрироваться на проблеме, а не на человеке. Довольно часто случаются ситуации, когда легко свести возникшие разногласия к запретной игре, в которой проигрывают оба и которая в конце концов греховна.

Четвертое правило: говорите прямо.

Цель заключается в том, чтобы сохраняя нормальные отношения, открыто обсудить возникшую проблему. Если вы будете что-то замалчивать, то вскоре вам опять придется с этим столкнуться. Даже если собеседник потерял контроль над собой, не забывайте, в чем заключается сама проблема, и не ослабляйте попыток обсудить ее. Вероятно, надо дать какое-то время для того, чтобы напряженность спала. Быть может, для этого придется поменять и обстановку. Однако не оставляйте вопроса нерешенным. Врачи говорят, что запасов адреналина в организме человека каждый раз хватает только на один час. Иными словами, в конце концов энергия борьбы исчерпывается.

Однажды у английской королевы Виктории возникли разногласия со своим мужем. Супругу показалось, что она слишком рассердилась, и он решил дать ей время остыть и уже потом продолжить разговор. Он ушел в другую комнату и закрылся там. Она пошла вслед за ним и, найдя дверь запертой, рассердилась еще больше. Августейшая особа принялась громко стучать, требуя ее впустить. «Кто там?» - спустя какое-то время спросил муж.

«Королева Англии, вот кто!» - выпалила она. Он отказался открыть дверь. Королева продолжала барабанить и изрядно шуметь, но в конце концов грохот сменился легким стуком, а на смену крикам пришли мольбы. «Кто там?» - спросил муж еще раз.

«Твоя жена», - послышалось в ответ. Лишь после этого он впустил ее.

Ссора или разногласие имеют здоровый_характер, когда их цель_заключается в искреннем вы-ражении гнева, разочарования и смущения, причем делать это надо так, чтобы проблема в конеч-ном итоге оказалась решенной и между собеседниками не пролегла тень отчуждения. Оба должны выйти победителями. Если мы следуем Божьим правилам, то проигравших просто не будет. Оба выиграют, если по-настоящему прислушиваются к мнению друг друга и вместе ищут решение возникшей проблемы. Оба выиграют, если по-новому посмотрят на то, какова мера их ответственности и до каких пределов простирается их влияние. Проигравших не будет, если мы сумеем вновь утвердить добрый характер наших взаимоотношений. Когда возникают разногласия, сохранение правил приличия напоминает катание на качелях: если оба спрыгнут с качелей, когда находятся в горизонтальном положении, тогда ничего страшного не произойдет. Но если кто-то из двух решит спрыгнуть, когда другой находится высоко в воздухе, последнего ожидает «шумное» приземление.

Если мы научимся выражать наше несогласие в соответствии с Божьими правилами, то укрепим свои взаимоотношения и с их помощью сможем решить все повседневные проблемы нашего грешного мира. Всякий раз, когда вы чувствуете, что назревает конфликт, вспоминайте еще одно библейское напоминание: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (*Притч. 15:1*).

Следуя Божьим правилам, мы без труда превратим наши семейные разногласия в конструктивный диалог. Мы используем их как возможность еще лучше понять друг друга и тем самым лишь углубим наши взаимоотношения. «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (*Еф. 4:26, 27*).

Нервный срыв

Я сидел в приемной врача, страдая от мучительной головной боли. Она, казалось, пронизывала все мое тело. Я ждал уже больше часа, но боль не утихала. Все это время я думал, почему я здесь оказался и как много мне еще надо сделать сегодня.

Несколько дней назад я закончил четырехнедельную программу для изучающих Библию и теперь набирал людей для работы в летнем лагере. Этим утром у меня было три консультации. Первая начиналась в семь тридцать. Один случай был особенно тяжелый: женщина только что узнала, что

муж изменял ей с её подругой. В два часа мне надо было быть на заседании конференции, а до этого я решил сходить к врачу. Был уже час дня, и тут я подумал: «ЗАЧЕМ Я ТАК НАДРЫВАЮСЬ? КОМУ ЭТО НАДО?»

Я попытался расслабиться и открыл книгу, но не смог сосредоточиться ни на одном слове. Голова раскалывалась от боли. Не в силах более терпеть, я подошел к регистратуре и сказал, что если меня сейчас же не примут, то я за себя не ручаюсь и что-нибудь устрою прямо в приемной. Мне в десятый раз начали говорить, что доктор, к сожалению, задерживается. Свидетельницей этого разговора оказалась проходившая мимо медсестра. Не говоря ни слова, она взяла меня за руку и привела в кабинет. Когда она спросила, в чем дело, я сказал, что больше не в силах терпеть эту адскую боль, от которой вот-вот сойду с ума. Товоря все это, я опять подумал: «КОМУ ЕСТЬ ДЕЛО ДО МОИХ МУЧЕНИЙ?»

Пока мы ждали врача, сестра, чтобы как-то заполнить время, измерила мне температуру, давление и сняла все остальные показатели. Пока она занималась всем этим, мы беседовали, и, хотя мне было не до разговоров, это было лучше, чем сидеть в приемной. Вскоре, однако, я понял, что она не просто тянет время, а продолжает тщательно исследовать мой образ жизни: спрашивает о моем режиме, что я делал в последнее время, когда я последний раз был в отпуске, сколько часов я сплю, как я зарабатываю на жизнь. Узнав, что я пастор и консультант, она села напротив и спросила: «А кто консультирует вас?»

От этого вопроса я задрожал всем телом и, не выдержав, разрыдался. Я не владел собой. Чем больше я плакал, тем меньше становилась боль. Казалось, мои душераздирающие рыдания длились несколько часов, и наконец боль почти прошла. Я был на грани нервного срыва! Я был истощен физически, эмоционально и духовно. Порой те, чей профессиональный долг - решать чужие проблемы, сами оказываются на пределе возможностей, и именно это случилось со мной. Но, слава Богу, Он не дал мне сорваться и послал человека, который принял живое участие в решении моей проблемы.

Что такое нервный срыв?

В основном он происходит в результате неправильного образа жизни. Он может возникнуть, когда неделями, месяцами и даже годами вы тратите энергии больше, чем получаете. Это все равно, что пытаться завести машину с «севшим» аккумулятором. Приходит момент (обычно это бывает холодным зимним утром), когда двигатель больше не заводится. Можно, конечно, какое-то время заводить машину с разгона, но лучше всего перезарядить аккумулятор и следить, чтобы он всегда был в порядке.

Дело в том, что последние месяцы и даже годы я был слишком перегружен. Я думал, что непобедим. Меня подпитывало нервное напряжение. Чем сильнее оно становилось, тем лучше я работал. Помимо своих обычных обязанностей я также готовил и проводил программы для желающих изучать Библию. То, что раньше я делал за пять рабочих дней,

теперь приходилось выполнять за три. Оставшиеся четыре дня я посещал различные собрания и выступал на них. Кроме того, я набирал людей для работы в летнем лагере и разрабатывало летнюю программу. В последние шесть недель консультации давались мне особенно тяжело, давление нарастало, и я чувствовал, что вот-вот взорвусь.

Нервный срыв похож на заявление о банкротстве. Быть может, порой это необходимо, но не всегда внушает доверие. Я чувствовал себя, как герой одного комикса, который, укрывшись куцым одеяльцем, жаловался: «Только один этот кусочек фланели спасает меня от нервного срыва».

Стадии нервного срыва

В своей книге Кари Шернис утверждает, что для нервного срыва характерны следующие стадии. Первая - *«звездный час»*. Это время энтузиазма, горячего желания выполнить поставленную задачу и удовлетворения от работы. Вы целиком отдаетесь работе. Воодушевление столь велико, что вы совсем не обращаете внимания на ваши энергетические запасы. Сами того не подозревая, вы начинаете слишком активно их расходовать, кладя начало процессу опустошения.

Это приводит к той стадии, которую называют *«нехваткой горючего»*. Теперь вы начинаете замечать, что ваши силы на исходе. Вы ощущаете явные признаки истощения. Отрешенность становится вашим обычным состоянием. Вы начинаете чувствовать симптомы самых различных заболеваний, становитесь раздражительным и злым. Вы все труднее засыпаете и время от времени просыпаетесь по ночам. Начинается депрессия, и, пытаясь убежать от неприятной вам действительности, вы находите утешение в употреблении алкоголя и наркотиков или часами просиживаете у телевизора.

Надвигается последняя стадия - *кризис*. Вас охватывает пессимизм и желание мстить. Вы сомневаетесь в каждом своем шаге. Всегда самоуверенный и даже задиристый, вы теперь чувствуете себя нерешительно. Начинается апатия, вы без конца пытаетесь решить свои проблемы, и это становится каким-то навязчивым состоянием. Вы разочарованы, можете бросить работу или что-то поменять в своей работе.

День и ночь вас мучает один и тот же вопрос: «КОМУ ВСЁ ЭТО НАДО?» Даже если с карьерой у вас все хорошо, этого недостаточно. Однажды я прочитал историю, произошедшую с одним тележурналистом. Его назначили одним из ведущих популярной телевизионной программы. После того, как он много лет проработал на менее заметных местах, ему здорово повезло. Наконец-то он прорвался на «большое» телевидение. Он чувствовал себя прекрасно. Это был его *звездный час*. Немного спустя, он прогуливался по вечерним городским улицам. Делая покупки, он заметил, что его пристально разглядывает какой-то человек. Он не сводил с журналиста глаз, и, наконец, подошел к нему. Наш герой был уверен, что сейчас пожнет первые плоды своей телевизионной популярности. Прозвучавшее признание несколько охладило пыл вдохновленного успехом телеведущего «Я едва вас узнал, - признался тот человек, - что с вами произошло? Вы не больны?»

Этот ушат холодной воды вернул его к действительности, не дав *«звездному часу»* перерасти в нервный срыв. Таким образом он получил урок, которому необходимо научиться каждому из нас: земной шар не перестанет завтра вертеться, если я чего-то не сделаю. В свое время мой отец сказал: «Пройдет сто лет, и никто не узнает, как все было на самом деле». Эти слова я запомнил на всю жизнь. Если мы начнем реально оценивать

собственную значимость (или отсутствие таковой) в этом мире, это поможет нам не допустить наступления первой стадии нервного срыва.

Яркий пример человека, ставшего жертвой «звездного часа», мы находим в Писании. Это Илия (см. *3 Цар. 18,19*). Преисполнившись воодушевления, он бросил вызов четыремстам пятидесяти пророкам Ваала. Илия предложил им принести жертву своим богам, он же тем временем совершит жертвоприношение своему Богу. Свидетельством истинного Божества станет огонь, который падет на одну из этих жертв перед лицом всего народа. Весь день пророки Ваала неистовствовали, пытаясь вызвать пламя, однако успеха не достигли. Илия насмехался над ними и, по-видимому, вполне владел ситуацией. Когда настал его черед, он повелел, чтобы его жертву облили водой три раза. Когда же он призвал Бога явить Себя народу, ниспавший с неба огонь пожрал не только жертву, но и воду, прах и даже камни жертвенника.

Потом Илия проследил, чтобы все четыреста пятьдесят пророков Ваала были умерщвлены. Итак, на первый случай было сделано немало, даже если говорить о Божьем пророке. Однако для преуспевающего Илии звездный час только начинался. После этого он помолился о дожде. Скоро на небе собрались грозовые тучи, и, исполненный Господней силы (а также с большим количеством адреналина в крови), Илия всю дорогу до самого Изрееля буквально бежал перед колесницей Ахава. Какой великий день в его служении! Он был на вершине успеха, на высоте всех своих свершений и наверняка переживал свой *звездный час*.

Однако в тот же вечер ему сообщили, что мстительная Иезавель собирается убить его. Какой должна быть реакция пророка? Любая, только не страх! Разве может беспокоиться столь преуспевший Божий человек? Разве он не посрамил ложное поклонение Ваалу? Разве после его молитвы не пошел дождь? Или это не он, несколько не утомившись, бежал перед царской колесницей? Да, всё это совершил Илия. Но он исчерпал все резервы. Даже не подозревая об этом, Илия вошел во вторую стадию своего будущего срыва, которую мы назвали выше стадией «*нехватки горячего*».

Писание говорит, что, узнав о замысле Иезавели, Илия «встал и пошел, чтобы спасти жизнь свою» (*3 Цар. 19:3*). Почему он испугался? Разве в данный момент он не находился на вершине успеха? Да, все так, но это стоило ему сил и энергии, и сейчас он был просто истощен и нуждался в отдыхе, чтобы восстановить физические, эмоциональные и духовные силы.

Если не принимать во внимание признаки надвигающегося срыва, то действия Илии покажутся нам не совсем разумными. Так, самый популярный и преуспевающий на данный момент человек, казалось бы, ни с того ни с сего начинает опасаться за свою жизнь. Илия не только испугался. Он лишился мужества и был подавлен, причем настолько, что начал подумывать о самоубийстве: «А сам отошел в пустыню на день пути, и, пришедши, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе, и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (*3 Цар. 19:4*). Итак, Илия подошел к последней стадии - глубокому *кризису*. Он начал сильно сомневаться в себе, разочаровался в том, что делал, и никак не мог избавиться от навязчивых мыслей о личных проблемах. Переживая все это, он сказал: «Возревновал я о Господе, Боге Саваофе; ибо сыны Израилевы оставили завет Твой, разрушили Твои жертвенники, и пророков

Твоих убили мечем; остался я один, но и моей души ищут, чтоб отнять ее» (*3 Цар. 19:10*).

Важно отметить, что в тот момент Бог не стал спорить с Илией, не стал говорить ему, каким успехом он пользовался несколько дней назад. Вместо этого Бог начал удовлетворять его нужды.

Прежде всего Он дал ему пищу и покой, дабы Илия мог восстановить свои физические силы (см. *3Цар. 19:6, 7*), а затем, изменив обстановку, что было крайне необходимо в такой ситуации, восстановил его эмоциональные ресурсы (см. *стих 8*). Наконец, преподав ему наглядный урок в том, что касается Божьей природы и силы, Господь обновил Илию духовно. Вместо того чтобы явиться в сильном ветре, землетрясении или огне, Творец Вселенной явил Свою силу в «веянии тихого ветра» (см. *стихи 11-13*). Не кажется ли вам, что в духовном смысле этот урок для Илии был весьма важен? И разве вы не согласитесь, что Господь духовно просветил Илию и вернул ему столь необходимую уверенность? По-видимому, все его потребности были теперь удовлетворены, и сам он, безусловно, полностью восстановил свои силы, поскольку Бог сразу дал ему другое поручение: «И сказал ему Господь: *пойди обратно своею дорогою* чрез пустыню в Дамаск; и когда придешь, то помажь Азаила в царя над Сириею» (*3Цар. 19:15*).

Надо сказать, что предрасположенность к нервным срывам зависит от темперамента. И, наверное, больше всего им подвержены те, у кого спешка - своего рода хроническое заболевание. В первую очередь сюда следует отнести холериков. Попав в автомобильную «пробку», холерик может не переставая давать автомобильные гудки. В беседе он может прерывать собеседника, в любой игре настраивается только на выигрыш. Человек с таким типом темперамента старается всегда приходить вовремя и усматривает в работе единственный источник личностного самоутверждения.

У меня есть друг, он бизнесмен и работает шесть дней в неделю по четырнадцать часов в день. Кроме того, все остальное время у него буквально расписано по минутам. Он - пресвитер и возглавляет несколько церковных комитетов. Ко всему прочему вечерами он принимает участие в добровольной общественной работе. У этого человека только одна большая проблема: семья почти не видит его.

У меня есть еще один друг, холерик, которого угораздило стать руководителем одного из объединений Церкви. Его рабочий день начинается в четыре часа утра: в это время он появляется в своём кабинете. В семь часов он возвращается домой, завтракает с женой, а в восемь они вместе направляются на работу. Часто он работает до одиннадцати вечера, и говорят, что, экономя время, он совершает ночные авиарейсы, летая по делам по всей стране. Будучи пастором, он часто работает семь дней в неделю, причем суббота - самый хлопотный из них. Зачастую за эти 24 часа он успевает побывать на трех-четырех богослужениях и нередко сам руководит каждым из них. Что касается меланхоликов, то последние тоже склонны страдать от нервного срыва, потому что часто их самооценка связана с результатами их работы. Они готовы трудиться весь день ради того, чтобы их похвалили, а за две похвалы будут работать и всю ночь. Они хорошо себя чувствуют только тогда, когда работа идет успешно. А успех для них - это выполненная к сроку работа, набранное количество очков, осуществление тех или иных целей и так далее. Сочетание меланхолика и холерика дает интересный тип личности, которая живет только своей работой или карьерой все двадцать четыре часа в сутки. Такого человека легко заметить. Например, в институтском буфете он сидит с калькулятором в руке, нахмутив брови, вся его поза выражает напряжение. Он продолжает что-то вычислять. Для него работа не кончается никогда. Порой даже хочется узнать, не ложится ли он и спать со своей логарифмической линейкой? Но в том же буфете можно увидеть и других людей. Они кричат, шумят, громко смеются, обсуждая счет какого-нибудь матча, мешая всем вокруг. Эти люди - тоже хорошие специалисты, но они знают, как поделить свою жизнь на

различные не связанные друг с другом сферы. Чтобы избежать срыва, надо непременно этому научиться.

Сегодня много говорят о стрессе и о его влиянии на человеческий организм. Стресс может играть положительную роль, и многим он идет на пользу. Настоящий беда - продолжительная стрессовая ситуация без перспектив устранения факторов, ее вызывающих (дистресс). Он (дист-ресс) может возникнуть в связи с психологической несовместимостью. По этому поводу я живо вспоминаю ту дистрессовую ситуацию, в которую однажды попал ещё в юности.

Моим непосредственным начальником был тогда человек, который любил находить ошибки во всем, что бы мы ни делали, и, кроме того, по ходу дела ему нравилось заставить собеседника почувствовать себя законченным простофилей. Он в буквальном смысле довел меня до язвы, и хотя я твёрдо решил терпеть, увы, ничего не изменилось. Сколько ни старался, я не мог избавиться от чувства измотанности и борьбы с внутренним негодованием. Однажды я попросил его помочь мне решить проблему с калькулятором, который я как раз ремонтировал, - и это стало последней каплей. Подойдя к моему столу, он убрал оттуда все инструменты и начал: «Видишь ли, Лен, сначала тебе надо с правой стороны повесить полотенце, затем положить на стол отвертку No 2, рядом с ней медицинскую аптечку, а потом...» К этому времени я уже готов был взорваться! У нас была просто психологическая несовместимость, и наши отношения (а точнее их отсутствие) ввергли меня в состояние острого дистресса. В результате я был вынужден сменить работу.

Дистресс может случиться с каждым. Если домохозяйка хлопочет вокруг своей семьи, «обхаживает» мужа, выполняет при этом какую-нибудь добровольную общественную работу, участвует в тех или иных церковных начинаниях, она в конце концов внезапно может ощутить неимоверную усталость от всех этих дел. Однажды ко мне пришла женщина, которая находилась в ужасной депрессии. Расспросив о ее жизни, я узнал, что она работает на полную ставку, содержит в чистоте дом, каждый вечер готовит обед для всей семьи на следующий день, старается оставаться доброй матерью для своих детей от первого брака. В то же время она пытается своей любовью и заботливостью произвести самое наилучшее впечатление на нового мужа. В такой ситуации стресс перерос в дистресс, и она больше не могла с ним справляться. Эта бедная женщина начала сдавать, и, по сути дела, оказалась в ситуации *«нехватки горючего»*. Неоправданный энтузиазм, который она испытывала в период своего *звездного часа*, лег в основу ее поведения, которое остальными членами семьи воспринималось как нечто само собой разумеющееся. Все считали, что она - это просто неутомимый и вездесущий «сверхчеловек».

Нередко те, кто по роду своей профессии помогают другим, приходят к нервному срыву в силу переживаемого ими дистресса. Кажется, что возложенная на них задача никогда не будет решена. Возьмём, к примеру, врачей. Один больной сменяется другим, и наконец вы начинаете думать, остались ли на свете здоровые люди. У меня был сосед, который работал строительным подрядчиком. Однажды за обедом я сильно удивился, узнав, что когда-то он был хирургом. Он начал рассказывать свою печальную историю, и я узнал, что в последний год интернатуры он работал в детском отделении. Почти все дети, которые там лежали, были неизлечимо больны. Один их вид вызывал жалость и сострадание. Однажды он ассистировал на одной операции, когда ребенок умер прямо на операционном столе. В ту неделю это была третья смерть. Мой приятель сказал, что он вышел из операционной и больше никогда туда не вернулся. Дистресс заставил его сменить работу.

Профилактика - лучшее средство борьбы с заболеванием!

Это особенно верно по отношению к нервному срыву. Часто врачи советуют нам вести более спокойный образ жизни, но, быть может, на самом деле это вовсе не выход, поскольку зачастую важно не то, *как много* мы делаем, а то, *с каким чувством* мы это делаем. Срыв возникает в результате того, что человек по каким-то ложным соображениям берет на себя слишком много, и профилактика состоит в том, чтобы научиться делать то, что по силам и действительно необходимо в данный момент. Такая позиция означает, что где-то вы вполне свободно можете сказать «да», а где-то - «нет», не испытывая при этом чувства вины. Надо не забывать, что Бог дает необходимое время и энергию на все те дела, исполнения которых Он от вас ожидает. Объясняя секрет борьбы с нервным срывом, Павел пишет: «Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке; все, *что Бог повелевает мне*, могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Флп.4:12,13). Если мы правильно поймём эти библейские тексты и начнем их придерживаться, то сумеем отличить продуктивный стресс от губительного дистресса.

Подчиняйте свою волю Богу

Мы впадаем в довольно опасную ситуацию, когда пытаемся контролировать все свои желания. «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рим. 7:19). Пытаясь контролировать свои желания, мы утрачиваем сосредоточенность на позитивных целях нашего существования, а это нередко приводит к внутренней дисгармонии - к переживанию вины, страха и расстройства. Дистресс - результат такой дисгармонии. В конце концов мы начинаем делать то, чего совсем не хотим. Обратной стороной медали является то, что нередко мы беремся за то, что нам явно не по силам. Если же нашей жизнью руководит Бог, Он направит нас на те дела, которые нам по плечу.

Господь никогда не требует от нас больше того, что мы на самом деле можем сделать, никогда не доводит нас до нервного срыва. Если вы с Богом, то все в порядке. Он не пытается манипулировать вами. Ваш работодатель, жена или муж, дети, пастор, учитель - любой человек - могут использовать чувство вины для своих выгод. Бог никогда этого не делает. Однажды я узнал, как одна тринадцатилетняя девочка сумела продать одиннадцать тысяч двести коробок конфет. Как ей это удалось? «Смотрите людям прямо в глаза и заставьте их почувствовать себя виноватыми», - говорила она. За эту способность она получила высший приз! Бог не продает конфеты, Его заботит наше вечное спасение, и Он никогда не станет требовать от нас больше, чем мы можем сделать.

Делайте то, что вам нравится

Если человек делает то, к чему у него лежит душа, нервных срывов практически не возникает. Почти все они возникают потому, что вам не нравится то, что вы делаете, или потому что вы делаете это из каких-то неверных соображений. «Что такое жизнь ваша? - напоминает Иаков. - Пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий» (Иак. 4:14). Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на что-то, не связанное с познанием Иисуса, любовью к Нему и Его прославлением. Если Он станет средоточием нашей жизни, мы поймем, как нам жить и как расходовать время, делая то, что принесет нам наивысшее счастье.

Не так давно мой хороший друг довольно большим числом голосов был избран руководителем регионального объединения церквей. На третий день своего руководства он оказался в аэропорту, где дожидался самолета, чтобы лететь на какую-то очередную

встречу. Перед этим он уже два дня провёл на совещаниях и теперь спросил себя: «Неужели ты на самом деле будешь заниматься этим всю оставшуюся жизнь?» Ответ был прост и ясен: «Нет!» Буквально на следующий день он отказался от своей новой должности и вернулся к тому, что было его первой любовью - к пасторскому служению. Для меня он является примером человека, решившего делать то, что ему нравится. Несмотря на возможность в гораздо большей степени удовлетворять свое самолюбие, несмотря на карьеру, которая открывалась для него, он сумел не опуститься до того, чтобы делать то, к чему не лежит сердце. Бог наделил его исключительным даром проповедничества. Этот человек твёрдо знал, что, вернувшись на кафедру, он исполнит волю Бога и, ко всему прочему, будет делать то, что ему нравится больше всего в жизни.

Поступок моего друга напоминает мне о том серьезном уроке, который я вынес, увлекшись садоводством. Сорняки лучше всего полоть тогда, когда они совсем мелкие: они не успеют отобрать питательные вещества у других растений и, кроме того, не смогут им повредить, когда вы будете их вырывать. Чем дольше вы даете им расти, тем больший вред они принесут, когда вы наконец приступите к прополке.

Отдыхайте столько, сколько надо

Каждому человеку надо спать столько, сколько ему необходимо. Используйте обеденный перерыв, например, для подкрепления своего тела не только пищей, но и коротким сном. Постарайтесь сделать так, чтобы у вас всегда хватало времени на восстановление. Я, например, могу вздремнуть десять-пятнадцать минут. Это дает необходимый отдых моему организму и восстанавливает силы для очередных восьми-десяти часов работы.

Питайтесь правильно

Если, вместо того чтобы позавтракать, вы решите еще немножко поспать, если, желая сэкономить деньги, вы откажетесь от обеда, вы просто лишите себя того запаса энергии, который понадобится в течение дня. Нередко мы пытаемся компенсировать полноценное питание какими-то закусками с высоким содержанием сахара и весь день носимся как угорелые. Есть много так же вредно, как и почти ничего не есть. В этом вопросе надо придерживаться «золотой середины».

Найдите время для развлечения

Пусть в вашей жизни будет что-нибудь еще, кроме работы. Найдите себе какое-нибудь хобби, которое снимало бы монотонность и приносило удовлетворение. Я, например, люблю возиться с машинами, занимаюсь садоводством и благоустройством своего участка. Это дает мне возможность изменить ритм жизни и своими руками сделать что-нибудь полезное. Я отремонтировал «шевроле» 1957-го года выпуска, «пуму» 1968-го года, а сейчас работаю над «корветом» 1978-го года производства. Для меня процесс ремонта - отдых и развлечение, поэтому отремонтированный автомобиль я продаю и покупаю... следующую «развалину». У моей жены другое хобби: она любит, что называется, «выкапывать кости», то есть заниматься генеалогией. Она часами просиживает в библиотеке или в архиве окружного суда, разыскивая записи, касающиеся наших предков. Кстати, ее родословная восходит к первым переселенцам, и она радуется буквально каждой детали, проливающей свет на историю ее предков.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Нередко усталость бывает не столько физической, сколько психической или эмоциональной, и физические упражнения снимают напряжение, вызванное дистрессом (т. е. негативным стрессом). Я, например, каждое утро пробегал трусцой по меньшей мере три километра, а сейчас полюбил занятия со скакалкой. Помню, как, находясь в летнем лагере, я предложил всем, кто там был, заняться бегом. Все мои новые знакомые были по крайней мере в два раза моложе меня и на первом километре ушли далеко вперед, но к концу второго большинство из них сошло с дистанции. Многие с таким же воодушевлением приступают к занятиям физическими упражнениями, но, не рассчитав силы, к началу второй недели находят множество причин, чтобы оставить их.

Один из лучших способов избавиться от негативного стресса - выделить время для интенсивных физических нагрузок. Стресс накапливается постепенно в течение дня, и мы почти не замечаем его воздействия до тех пор, пока он не выбивает нас из колеи. Интенсивные физические упражнения - как тормоза в вашей машине, предохраняющие от возможного несчастья. Если вы не будете давать телу необходимую физическую нагрузку, ваши мускулы станут дряблыми, придут разные болезни, у вас начнутся головные боли и даже могут возникнуть проблемы с желудком или кишечником.

Создайте для себя «группу поддержки»

Всем нам нужны люди, с которыми мы могли бы искренне поговорить, находясь в подавленном настроении. Такой человек должен всегда пользоваться нашим доверием, доказав это на деле. Подлинно глубокие отношения не возникают за два-три дня. Дружбу необходимо созидать. Это требует времени и сил, но уверяю вас, что в трудную минуту вы будете вознаграждены поддержкой друзей. Моим лучшим другом стала жена, и для меня в высшей степени важно сознавать, что я могу поделиться с ней всеми своими страхами и разочарованиями, зная, что она никогда не обманет мое доверие. Кроме того, у меня есть несколько друзей: наша дружба складывалась годами. Мне достаточно только позвонить и позвать их, если в этом возникнет необходимость.

Найдите время для Бога

Только в спокойном общении с Ним вы сможете полностью восстановить свой внутренний мир. Обратившись к Его Слову, мы почувствуем, как в нас вливается Его Дух. «Итак покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас; приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам... смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак.4:7-10).

Господь обещает нам, что, исполнившись Его Святого Духа, мы воспримем и Его силу (см. Деян. 1:8). Словом «сила» переведено греческое *dunamis*, откуда происходят наши слова «динамит» и «динамо-машина». Однако, несмотря на то, что оба эти слова восходят к одному корню, действия, которые они обозначают, сказываются на человеке довольно различным образом. Динамит приводит к большому взрыву, от которого ничего не остается, а динамо-машина (генератор) дает энергию день за днем.

Бог хочет, чтобы эту энергию или СИЛУ мы имели каждый день. Никогда не надо доводить себя до того, чтобы ощущалась ее нехватка или полное отсутствие. Богу не надо, чтобы мы «взрывались», с головой уйдя в работу, а потом «сгорали». Господь дал нам возможность предотвратить нервный срыв, но делать это надо нам самим. Необходимо заботиться о себе сейчас, чтобы не пришлось потом ухаживать за нами другим.

Разочарование

Хорошо, когда всё задуманное в точности сбывается. К сожалению, в жизни так не бывает, и все мы время от времени впадаем в разочарование.

Вспоминаю один случай, который довёл меня до крайнего разочарования. Это произошло во время моей службы в военно-воздушных силах. Я работал во вторую смену на радиостанции. Было очень жарко, страшно хотелось пить. У нас стоял автомат с газированной водой, но у меня, к сожалению, не нашлось мелочи в кармане. Жажда не проходила, и я решил добыть газировку без денег. (Я, конечно, понимаю, что это был неблагоприятный поступок, о котором не следовало бы даже и рассказывать.)

Автомат был старый: кидаешь монету, нажимаешь кнопку, барабан внутри поворачивается, и кран выдаёт порцию ароматного прохладного напитка. Он срабатывал, когда бросалась монета. Мы выяснили, что можно» открыв дверцу, осторожно просунуть руку, и нажать на рычаг. Мгновение, и желанный стакан газировки твой! Мы уже не в первый раз добывали здесь газировку таким образом.

В тот вечер барабан располагался не так, как обычно. Я знал, что не смогу добраться до того рычага, но жажда оказалась сильнее. Я не выдержал и решил попытаться. Осторожно просунув руку как можно дальше, я после долгих усилий наконец-то дотянулся до рычага и почувствовал, как барабан тронулся с места. Я облегченно вздохнул, обрадовавшись, что барабан завертелся. Через секунду моё запястье намертво застряло в автомате.

Все попытки освободить руку оказались тщетными. Я попал в капкан и в отчаянии позвал на помощь напарника. Выйдя из соседней комнаты и увидев, как я пытаюсь освободиться, он не смог удержаться от смеха и стал чуть ли не по полу кататься, хохоча до слез. Для меня же ничего смешного в этой ситуации не было! Меньше чем через час придет смена, и я прекрасно знал, что никак не смогу объяснить, почему моя рука оказалась зажатой в автомате, для газировки. Если же я не смогу освободиться до одиннадцати вечера, когда придет сержант, меня ждет трибунал.

Наконец мой товарищ успокоился, и ему стало ясно, какие меня ожидают неприятности. Кое-как удалось просунуть ножовку между моим запястьем и барабаном, и он стал медленно пилить машину, чтобы высвободить мою руку из этих тисков. За пятнадцать минут до прихода смены мы наконец добились успеха. Стоит ли говорить, что после этого я никогда не отваживался на подобную безрассудную выходку, к тому же на следующий день этот автомат убрали.

Разочарование - это ощущение полнейшей беспомощности, когда понимаешь, что не ты властвуешь над обстоятельствами, а они над тобой. Подобное состояние наступает тогда, когда мы теряем контроль над ситуацией и нам это не нравится. Разочарование - часть нашей жизни. Это одно из серьезных жизненных испытаний, с которым мы должны справиться. Кстати, немалую трудность представляет и общение с теми, кто переживает разочарование.

Слово Божье даёт много примеров этого тягостного чувства. У подножия Фасги стоит Моисей. Сорок лет он странствовал по Синайской пустыне, сорок лет задыхался от пыли, изо дня в день ел одну и ту же манну, экономил воду и без конца выслушивал жалобы. Но теперь с вершины горы ему открылись зеленые долины и голубая река. Наконец он увидел цель своего странствования, до которой было совсем недалеко. Годами мечтал он о наступлении этого часа.

Он умоляет Бога, чтобы Тот дал ему возможность вступить в обетованную землю, где течет молоко и мед. Эта земля не знает жажды и пыли пустыни, можно выращивать урожай, получая разнообразную пищу. Да, Бог не откажет ему, когда он почти пришел сюда, но Господь полагает конец его мольбам, говоря: «Впредь не говори Мне более об этом; взойди на вершину Фасги, и взгляни глазами твоими... потому что ты не перейдешь за Иордан сей» (*Втор. 3:26, 27*).

Можете ли вы представить себе, какой эмоциональный крах пережил Моисей? Находиться так близко от долгожданной цели и все-таки не достичь ее! Моисей умер в пустыне, увидев то, к чему стремился, но так и не осуществив своего самого сокровенного желания.

Бог призвал Иеремию пророчествовать и проповедовать. Возвещаемое им слово людям не нравилось. В нем говорилось о Божьем суде и семидесятилетнем плене. Никто не хотел слушать такого, и поначалу от Иеремии просто отмахивались, затем равнодушие сменилось отвержением, которое переросло во вражду, и, наконец, пророка заклеямили как изменника, перестали пускать в храм и бросили в темницу. Исполнившись горького разочарования, Иеремия восклицает: «Ты влек меня, Господи, - и я увлечен... я каждый день в посмеянии, всякий издевается надо мною» (*Иер. 20:7*). «Для чего вышел я из утробы, чтобы видеть труды и скорби, и чтобы дни мои исчезали в бесславии?» (*Иер. 20:18*). Пророк суда - Иеремия - умер, окруженный ненавистью!

Апостол Павел решил завоевать для Христа азиатскую часть Римской империи. Он отправился на север, к Вифинии, но путь ему преградил Святой Дух. Тогда он повернул на восток, но и здесь на пути возникла преграда. В конце концов, он был послан на запад, в Македонию. Павел так и не осуществил свою мечту и не смог основать церкви на востоке. Предание рассказывает, что это было возложено на Фому, а Павел умер на западе в римской темнице, вдалеке от тех городов, которые надеялся открыть для Христовой вести.

У Иисуса были великие замыслы о Своем народе, все Свое земное служение Он направил на то, чтобы заботиться о нем и трудиться ради него. Но, взглянув на Иерусалим с Елеонской горы, Он почувствовал Себя отвергнутым и испытал глубокий надлом и разочарование. Со слезами на глазах Он воскликнул: «Иерусалим, Иерусалим... сколько раз хотел я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья, и вы не захотели» (*Мф. 23:37*).

Он стоял на коленях в Гефсиманском саду: одинокий, глубоко подавленный, испытывающий острую боль и разочарование, а в это время самые близкие Его друзья спали, оказавшись не в силах разделить с Ним Его ношу. Позднее, когда Он находился на кресте, вокруг была лишь горстка последователей и родных, пришедших Его утешить. Он чувствовал, что даже Отец оставил Его. Как одинок Он был на кресте! В предсмертной борьбе и глубокой тоске Иисус воскликнул: «Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (*Мф. 27:46*).

Но, наверное, самым классическим примером проявления разочарования является переживание

Давида. Почти все свои зрелые годы он мечтал построить дом для Господа. В одном из псалмов он писал: «Не войду в шатер дома моего, не взойду на ложе мое; не дам сна очам моим и веждам моим дремания, доколе не найду места Господу, жилища Сильному Иакова» (*Пс. 131:3-5*).

Наконец войны затихли, границы были укреплены, и народ стал жить мирно. Казалось, настало время воплотить давнишнюю мечту в реальный величественный храм из камня, дерева, серебра и золота. Такое свершение увенчало бы его жизнь и, пожалуй, сохранило бы память о нём для потомков.

Но у Бога были другие замыслы, касающиеся Давида. Построив новый храм, Соломон в своей речи по случаю посвящения дома Господня объясняет произошедшее так: «У Давида, отца моего, - было на сердце построить храм имени Господа, Бога Израилева; но Господь сказал Давиду, отцу моему: „у тебя есть на сердце построить храм имени Моему; хорошо, что это у тебя лежит на сердце; однако не ты построишь храм, а сын твой, исшедший из чресл твоих, он построит храм имени Моему"» (3 Цар. 8:18,19). Итак, перед нами еще одна горькая тайна неисполнившихся надежд.

Однако обратите внимание, как Бог отвечает на это тягостное чувство: «У тебя есть на сердце построить храм имени Моему; хорошо, что это у тебя лежит на сердце». Бог говорит, что вынашивать замыслы и строить планы - великое дело, даже если мы никогда не увидим их осуществленными. Замыслы, которые вынашивал Давид, дали его жизни определенное направление и исполняли ее смысла во всех перипетиях беспокойного жизненного пути этого человека. Именно благодаря этому замыслу, который не оставлял его в величии и грехе, в славе и позоре, Господь и отметил его. Благодаря той картине, которую он вынашивал в своем воображении, Давид смог превратить разочарование в успех. Наверное, это имел в виду Господь, назвав Давида «мужем по сердцу Своему» (1 Цар. 13:14). Бог не стал говорить об ошибках и неудачах Давида (а здесь, конечно, было о чем сказать). Он помнил о том, что Давид задумал. Потому так ободряющее звучит Божье обетование: «Хорошо, что это у тебя лежит на сердце».

Однако это вовсе не означает, что Бог прославляет «благие намерения», если ими все и кончается. Нет, Господь не терпит промедления, Он говорит: «Не позволяй, чтобы жизненные проблемы и разочарования лишали тебя твоей мечты и уничтожали твои замыслы. Всегда стремись вперед!»

Многие удачливые спортсмены удерживают и своеобразный рекорд неудач. Разочарования и успех сопутствуют друг другу в любом начинании. За тридцать девять лет Бэйб Рут 714 раз был первым в соревнованиях по бегу. Однако до недавних пор у него же насчитывалось и самое большое число неудач (1330). Си Янг добился больших успехов в метании спортивного снаряда (511 побед), однако он же установил и своеобразный рекорд проигрышей (313). Рэгги Джексон был первым из основной лиги, кто пропустил больше двух тысяч мячей. Когда его спросили, что означает этот сомнительный рекорд, знаменитый игрок ответил: «Это значит, что целых четыре сезона я только и делал, что пропускал мячи».

Побед не бывает без разочарований. Иногда такое чувство порождает и супружество. Некоторые люди предпочитают оставаться холостяками, чем испытывать то раздражение, которое обязательно даст о себе знать за годы совместной жизни. Из тех, кто все-таки женился или вышел замуж, многие начинают понимать, что им никак не справиться с чувством разочарования, и в результате дело заканчивается разводом. Тем не менее супружество несет радость и счастье, если супруги научились правильно преодолевать разочарования. Здесь, наверно, уместно упомянуть одно мудрое изречение: «Каждый день надо что-нибудь делать, чтобы другие люди стали счастливы, даже если для этого их просто надо оставить в покое».

Симптомы разочарования легко заметить в поведении других людей, однако гораздо труднее - в своей жизни. Нередко у человека начинается разочарование, когда он видит его в другом человеке. Мы начинаем испытывать это чувство, поскольку некто испытывает его, в результате чего образуется замкнутый порочный круг. Ниже я перечисляю симптомы, знакомство с которыми поможет определить, на каком уровне разочарования находитесь вы сами, и, кроме того, сделает вас более терпимыми по отношению к тем, кто уже переживает это состояние во всей его глубине.

Тревога

Тревожное чувство начинается тогда, когда ваши нервы на пределе, и вы подавлены или обеспокоены той ситуацией, в которой находитесь. Все это похоже на честолюбивого политика, только что закончившего речь, которая казалась ему самой лучшей во всей его долгой предвыборной кампании. Он чувствует, что она взволновала слушателей. Ведь в ней была прямая связь с их жизнью, и теперь наверняка они любят его. «Есть какие-нибудь вопросы?» - спрашивает он, с надеждой и уверенностью глядя в зал. «Да, - быстро отвечает кто-то с задних рядов. - Скажите, а кто еще выдвинул свою кандидатуру?» Будьте уверены, отвечая, он обязательно испытает чувство тревоги.

Несогласие

Чувство несогласия и сопротивления тоже может привести к разочарованию или стать ее характерным симптомом. Стремясь обойти стороной причины нашего разочарования, мы можем наброситься на других. Рассказывают, однажды, когда Мохаммед Али сел в самолет, стюардесса напомнила ему, что перед вылетом надо пристегнуть ремень. «Супермену не нужны никакие ремни!» - отрезал Мохаммед. Не моргнув глазом, стюардесса тотчас ответила: «Ну, в таком случае супермену не нужны и никакие самолеты». Ремень был пристегнут. Порой для того, чтобы как-то помочь человеку преодолеть чувство сопротивления, связанного с постигшим его разочарованием, нам надо немного доброжелательного юмора.

Горечь и возмущение

Довольно часто эти чувства являются прямым результатом разочарования. Прямо с утра решительным шагом направившись в кабинет своего начальника, женщина с горьким вызовом заявляет: «Я решила изменить свою жизнь. Я увольняюсь». Такое чувство может быть результатом долгой работы за незначительную оплату (классическое проявление разочарования). Признав, что у других людей тоже могут быть такие переживания, мы сумеем отнестись к этому с пониманием, вместо того чтобы самим желчно парировать их вызов.

Уход

Желание уйти от критической ситуации является проявлением еще одного симптома разочарования. Часто, когда горечь жизненных разочарований начинает казаться нам слишком острой и больше нет охоты участвовать в конфликте, мы просто покидаем поле битвы. В одной юмористической зарисовке герой так философствует по поводу жизненных проблем: «Я не люблю сталкиваться с ними лоб в лоб. Мне кажется, лучший способ решить проблему - уйти от нее в сторону. В этом вся моя философия. Нет такой проблемы, пусть даже самой большой и самой сложной, от которой нельзя было бы убежать». К сожалению, поступая таким образом, мы только усиливаем чувство разочарования, поскольку уходим от людей, которые могли бы помочь нам.

Утрата веры

или интереса к посещению церкви - еще один обычный симптом разочарования. Подобное проявление отстранённости происходит именно тогда, когда человеку больше всего нужна вера и общение с близкими людьми. Вместо этого, однако, он своим поведением демонстрирует еще один симптом разочарования. Нам надо быть готовыми к этому и попытаться облегчить подобные переживания, не допустив ожесточения и бунта. Кроме того, нам надо научиться узнавать этот симптом, если он заявляет о себе и в нашей жизни.

Убийство или самоубийство

Крайним проявлением разочарования может стать убийство или самоубийство. Где-то я прочитал, что, придя в оружейный магазин, женщина заявила: «Мне нужен маленький револьвер для мужа». Улыбнувшись, продавец спросил: «Мадам, а ваш муж сказал, что именно он предпочитает?»

«Нет, - ответила женщина, - он ещё даже не знает, что я собираюсь застрелить его».

Если вы относитесь к тем немногим счастливым, которые редко испытывали чувство разочарования и если вам все-таки захотелось его испытать, внимательно просмотрите «советы», которые я даю ниже. Если вы в точности последуете им, обещаю, что мои рекомендации сработают незамедлительно!

1. Пусть вас всегда беспокоят какие-нибудь мелочи. Не только позвольте им беспокоить вас, но и создавайте их сами.
2. Постарайтесь потерять всякую перспективу ваших дел и начинаний и считайте, что она безнадежно утрачена. Не ставьте на первое место то, что действительно заслуживает первостепенного внимания.
3. Будьте «совершенным». Осуждайте себя и других всякий раз, когда какое-нибудь начинание не удаётся выполнить абсолютно идеально.
4. Будьте правыми! Всегда считайте, что вы правы! Никому не позволяйте сказать, что вы ошибаетесь!
5. Будьте подозрительны. Никому не доверяйте. Что бы для вас ни сделали, считайте, что за этими действиями есть какие-то скрытые мотивы.
6. Всегда сравнивайте себя с другими и старайтесь увидеть себя в невыгодном свете. Это сразу же приведет вас к ощущению собственного ничтожества и разочарованию.
7. Принимайте близко к сердцу все неприятное, что с вами происходит.
8. Ни перед кем не раскрывайте душу и ни к чему не относитесь с восторгом.

Если вы в точности последуете этим «советам», то обязательно впадете в состояние крайнего разочарования ещё до конца недели, но если в вашей жизни и так хватает этого чувства, то рекомендую вам воспользоваться «рецептом», предложенным царём Давидом. Он поможет вам избавиться от этой болезни. Как я уже говорил, Давид очень хотел построить храм для Бога, и когда стало ясно, что это ему не удастся, он почувствовал глубокое огорчение, но не позволил себе опустить руки. Этот человек не разрешил

разочарованию разрушить его замысел. Зная, что ему никогда не удастся построить храм, он, по крайней мере, понимал, что может облегчить эту задачу своему сыну.

Поэтому Давид собрал всех искусных мастеров, живших в той земле, и договорился о поставках древесины, камня, серебра и золота. Всей душой и сердцем он отдался идее строительства храма, которого он никогда не увидит. Мудрый царь не позволил разочарованию затуманить чёткость его замыслов. Он делал то, что было в пределах его возможностей, и не давал своему идеалу поблукнуть.

Когда наконец это величественное здание было полностью возведено, его назвали храмом Соломона, хотя на самом деле он был плодом стараний Давида. Он всей душой и сердцем стремился облегчить сыну выполнение этой задачи. Когда замысел на самом деле дорог твоему сердцу, не важно, кому достанется награда при его воплощении. В этом и заключается основной секрет преодоления разочарования.

Сегодня Церковь Божья обязана своим существованием горстке преданных христиан, неотступно следовавших своему замыслу. Они тяжело трудились, несмотря на крайне неблагоприятные условия, и умирали, не изменив своей вере, так и не увидев исполнения заветного желания - возвращения Христа. Тем не менее они передавали эту весть и веру своим детям и друзьям, и теперь миллионы людей во всем мире с нетерпением ждут пришествия Иисуса. Это желание не померкло, и будет очень трагично, если наше поколение потеряет его. Пусть нам не дано построить храм (увидеть возвращение нашего Господа), но мы должны заложить фундамент, то есть сохранить веру. Им воспользуется грядущее поколение.

Окружающая нас жизнь дает много поводов для разочарования. Мечты разбиваются, замыслы рушатся под напором ежедневных проблем, и в конце концов начинает казаться, что разочарования и неудачи - обычное состояние нашей жизни. Когда такое происходит, нам надо правильно оценить наш горький опыт разочарований.

В одной юмористической зарисовке на вопрос о том, как идут дела со строительством, герой отвечает: «Из меня никчемный плотник. Я не могу прямо забить гвоздь, не могу как следует распилить бревна. Я нервничаю, у меня нет чувства уверенности, к тому же я напрочь лишён какого-либо вкуса и совершенно не чувствую замысел архитектора. Итак, исходя из всего этого можно сказать, что все идет отлично!»

Павел напоминает нам, что все мы - немощные грешники, вновь и вновь спотыкающиеся на своём пути. Однако нам надо терпеливо продолжать двигаться вперёд, постоянно глядя на Иисуса. Апостол говорит, что ничего не достиг, что в его жизни одно разочарование сменялось другим, но благодаря Божьей помощи он по-прежнему стремится к цели.

Когда вас со всех сторон обступили житейские проблемы, когда кажется, что разочарование - ваш постоянный спутник, или когда близкий вам человек крайне раздражен и глубоко разочарован, взгляните вверх! Постарайтесь не жалеть себя, не думать об испытанном вами разочаровании. Попробуйте встать над обстоятельствами, которые привели вас к разочарованию, поднимите взор чуть выше этих проблем, и вы увидите Иисуса. Он поймет вас, поскольку Сам пережил горечь одиночества, разочарования и отвержения.

В нашей земной жизни разочарование неразрывно связано с грехом, и оно всегда будет с нами, пока не вернется Господь. Чем бы ни был вызван постигший вас душевный надлом - быть может, ваша рука застряла в автомате с газированной водой (хотя и не это самое

главное) или вам никак не поднять семью, начальник вечно придирается к вам или не ладятся отношения с каким-нибудь членом Церкви - взгляните вверх! Посмотрите на Иисуса. Пусть Он определяет ваше настроение, а не разочаровывающие вас обстоятельства, и тогда все будет хорошо!

Одиночество

Это произошло в Англии, в Манчестере. Однажды вечером в кабинет доктора Джеймса Гамильтона вошел худой человек с очень печальным лицом. Доктор был поражен, видя, как расстроен его посетитель. «Вы больны?» - спросил он. «Да, доктор, я так болен, что, наверное, скоро умру», - ответил тот.

«Расскажите о ваших проблемах», - попросил Гамильтон, отнесясь к обезумевшему от горя человеку с огромным вниманием,

«О доктор, я всё время живу в страхе перед окружающим меня миром. Я вечно подавлен, и мне тяжело жить. Я нигде не могу найти

счастья, ничто меня не радует, У меня не осталось никакой цели в жизни. Вы - моя последняя надежда. Если сегодня мне никто не поможет, я покончу с собой».

Доктор сочувственно положил руку на плечо незнакомца: «Ваша болезнь не смертельна. Все, что вам надо, - это отвлечься, бросить думать о своих проблемах и немного посмеяться. Надо получить от жизни немного удовольствия».

«Как это сделать?» - с надеждой спросил пациент. На несколько минут Гамильтон задумался, и вдруг лицо его просияло - видно было, что он нашёл выход для своего больного. «В нашем городе есть цирк, я советую вам пойти туда сегодня же вечером и посмотреть представление известного на всю страну клоуна Гримальди. Это самый весёлый человек в мире. Я уверен, он вас исцелит».

Судорога боли исказила лицо бедняги, и в полном отчаянии он прошептал: «Доктор, это не поможет - я и есть тот самый клоун!»

Другая душераздирающая история была напечатана в газете. В ней рассказывалось о том, как один молодой отец застрелился прямо в телефонной будке. Александр - так звали этого несчастного - позвонил в одну из газет и сказал репортеру, что отправил им письмо с историей своего самоубийства. Пока журналист с ним беседовал, коллеги срочно выясняли, откуда этот звонок, но было уже поздно. Когда приехала полиция, молодой человек лежал с пррстреленной головой. В одном из карманов нашли детский рисунок. Бумага уже выцвела и потерялась на сгибах: очевидно, листок много раз разворачивали и смотрели. На обратной стороне было написано: «Прошу оставить это в пиджаке и похоронить вместе со мной».

Рисунок был сделан его маленькой белокурой дочкой, Лизой, которая пять месяцев назад трагически погибла при пожаре. Убитый горем отец вынужден был пригласить совершенно незнакомых людей прийти на похороны, чтобы церемония выглядела как подобает. Близких родственников у них не было, а мать девочки умерла, когда той было два года. Не перенеся потери дорогих ему людей и страдая от одиночества, несчастный отец свел счеты с жизнью.

Сейчас мне постоянно звонит один молодой человек, желая обсудить чрезвычайно важный для него вопрос. Оказывается, он почти ни с кем не общается. Бедняга убежден, что как только ему удастся похудеть, его отношения с людьми сразу изменятся к лучшему. По правде говоря, он не такой уж толстый, и все его трудности в общении возникают в силу чисто психологических проблем. Стараясь сбросить килограммов десять, он перебрал множество диет, но ему кажется, что он никогда не добьется желаемого результата. Недавно он сказал мне, что собирается попробовать новую «компьютерную» диету, и если она ему не поможет, то он не видит никакого другого выхода, кроме самоубийства. «А для чего жить, если меня ждет еще большее одиночество?» - спросил он. Знаете ли вы, что такое настоящее одиночество? Приходилось ли вам чувствовать, что до вас никому нет дела, что вы никому не нужны, что никто вас не понимает? Знаете ли вы таких одиноких людей? Если да, добро пожаловать в клуб «одиноких сердец», членами которого мы все являемся. Недавние исследования показали, что вопреки распространенному мнению «число одиноких людей в возрастных группах неуклонно снижается и достигает минимума среди тех, кому за семьдесят». Из этого следует, что человек наиболее остро переживает одиночество в возрасте от 14 до 19 лет, «Проведенные исследования свидетельствуют, что молодые люди - самые одинокие и несчастные, именно они в наибольшей степени подвержены тоске, скуке и неуверенности в себе».

Пожалуй, никто так сильно не страдает от чувства одиночества и отверженности, как подростки. Вероятно, поэтому мальчики так стараются подражать «настоящим мужчинам», чтобы стать полностью независимыми и самостоятельными. Часто примером для подражания становится герой-одиночка. Кроме того, «опрос 1800 подростков в возрасте 11-17 лет... показывает, что чем ниже социально-экономический уровень группы, тем больше в ней тех, кто жалуется на одиночество... Это во многом связано с тем, что такие дети остро чувствуют свое неравноправное положение в обществе». Некоторые ученые полагают, что рост числа самоубийств среди подростков ярко свидетельствует об их глубоком одиночестве.

Одиночество стало всеобщей болезнью, которая рано или поздно касается каждого. Но вопреки распространенному мнению в наибольшей степени от него страдают не пожилые, а именно молодые люди в возрасте от 14-ти до 19-ти лет. Взрослый человек, чтобы избавиться от одиночества, как правило, с головой уходит в работу, становясь своего рода «тру-доголиком». Это ведет к целому ряду других проблем, которые со всей остротой заявляют о себе в среднем возрасте (см. мою книгу «An Owner's Guider to Male Midlife Crisis»). Кстати, выясняется ошибочность расхожего мнения, согласно которому для решения проблемы одиночества женщина больше нуждается в мужчине, чем он в ней. Исследования показывают, что на самом деле мужчины в большей степени зависят от женщин, а не наоборот. Возможно, одной из причин является то, что женщины легче сходятся с людьми, что и помогает им преодолевать одиночество.

Но независимо от того, мужчина вы или женщина, молоды вы или стары, богаты или бедны, от вас, как выразился один современный писатель, «ТАК И БЕЕТ ОДИНОЧЕСТВОМ!»

Какими словами можно определить это печальное состояние? Одни говорят, что это - «пустота в душе», другие - «комочек в горле», «чувство тревоги». Третьи называют его «смертью заживо». Ключевыми словами и выражениями при описании одиночества, по-видимому, являясь «несчастье», «скука», «неуверенность в себе», «мысли о самоубийстве».

«Быть одиноким» - это нечто большее, чем «быть одному». Каждому необходимо иметь некоторое время, чтобы побыть наедине с самим собой. Некоторым даже его не хватает. Как свидетельствует Евангелие, Иисус часто, отложив все дела, уходил, чтобы побыть наедине со своими мыслями (см. *Мф. 14:23; Лк. 9:18*). Всем нам бывает порой так тяжело, что мы ищем уединения, чтобы восстановить моральные и духовные силы. Одиночество наступает тогда, когда человек остается один, не желая этого!

Почти все знают, что такое **временное одиночество**, случающееся с нами довольно часто. Оно может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Мы переносим его легко, не ощущая каких-либо сильных отрицательных эмоций. Так бывает, когда, например, вы ждете прихода приятеля, не зная, что он по какой-то причине не может прийти. Или, если вы еще подросток, это может случиться, когда ваши родители какое-то время не разрешают вам выходить на улицу, и вы скучаете без своих друзей. В любом случае, довольно скоро вы успокаиваетесь, более того, возможно, подобная ситуация принесёт вам в итоге больше пользы, чем вреда.

Ситуативное одиночество вызвано разлукой с близкими вам людьми в результате таких обстоятельств, над которыми вы не властны. Это происходит, например, при разводе родителей, когда дети надолго разлучаются с одним из них. К такому одиночеству приводит смерть близкого человека или отъезд в другой город или страну. Когда мы переехали в Южную Африку, я чувствовал себя очень одиноко и много раз благодарил Бога за изобретение телефона, хотя раньше это достижение техники не раз раздражало меня. Так как в этих случаях ваши переживания гораздо сильнее и дольше, у вас может возникнуть бессонница, появиться головная боль, чувство тревоги, депрессия, беспричинная раздражительность. Такое состояние может тянуться целый год, но обычно оно не столь продолжительно.

Постоянное или хроническое одиночество - это состояние, в котором человек находится длительный период времени и в котором он склонен больше винить себя и особенности своего характера, чем какие-то внешние обстоятельства. Оно может вызвать определенные изменения в личности и, помимо вашей воли, способствовать проявлению отрицательных черт, и вам может показаться, что вы не в силах что-либо изменить. Вы приходите к убеждению (как мой друг, о котором я рассказывал раньше), что уже ничего или почти ничего нельзя сделать, чтобы поправить ваше положение. В этом случае лучше всего обратиться за помощью к специалисту, иначе такое состояние будет продолжаться годами. Так как хроническое одиночество является отдельной темой для разговора, выходящей за рамки этой главы, здесь мы ограничимся рассмотрением временного и ситуативного вариантов.

Наше одиночество может быть вызвано различными причинами как объективного, так и субъективного порядка. Мы оказываемся лишенными общения с близкими людьми в силу каких-то обстоятельств, а иной раз такое обособление от них обусловлено чисто психологическими причинами, т. е. объясняется нашими внутренними проблемами, а не объективной ситуацией. Я помню, как стоял на многолюдной центральной улице большого города и среди этой оживленной толпы народа чувствовал себя абсолютно одиноким. Действительно, одиночество, которое нам приходится переживать, имеет, как правило, психологическую природу. Можно, например, весь день работать в большом коллективе, но чувствовать там себя очень одиноко.

Как же возможно такое «одиночество в толпе»? Одна из причин заключается в желании, чтобы другие рассматривали нас как нечто для них значимое. А как раз в толпе нас, как правило, просто не замечают. Чтобы получить признание, мы готовы совершить даже

нечто из ряда вон выходящее. Подростки, например, создают свою необычную моду, рассчитанную на то, чтобы привлечь к себе внимание. Самые обычные вещи, например, кроссовки, становятся у них символом самоутверждения. Я помню, как наш сын, учась в средней школе, каждый год требовал купить ему новые кроссовки фирмы «Адидас», в то время как я носил куда более скромную обувь. Когда же я сам был

подростком, то выбрал более пагубный способ самоутверждения: в 14 лет я начал курить. Алкоголь и наркотики, к сожалению, часто становятся тем средством, с помощью которого многие пытаются повысить чувство собственного достоинства и уйти от беспросветного одиночества.

Нам также очень важно вызывать восхищение окружающих и иметь успех. В школе вы будете пользоваться особой популярностью, если хороши собой, увлекаетесь спортом, играете на каком-нибудь музыкальном инструменте (желательно на фортепиано или гитаре) или блестяще учитесь. А что делать тому бедняге, кто некрасив, не обладает ловкостью и силой, не может сыграть даже на ритм-гитаре и неспособен запомнить, кто первым переправился на лодке через Делавэр? Он узнает, что такое ОДИНОЧЕСТВО!

Взрослея, мы хотим, чтобы наши отношения с противоположным полом наполнились новым смыслом. Их отсутствие также вызывает состояние крайнего одиночества. Надо сказать, что в США человеческое одиночество - почва для сверхприбыльного бизнеса. Реклама играет на нашем страхе оказаться одинокими. Нам внушают, что мы должны чистить зубы пастой именно этой фирмы, и тогда у нас не будет проблем в общении с людьми. Но что происходит, если мы пользуемся этой пастой, но не видим в своей жизни никаких перемен к лучшему? По данным опроса в США, в течение каждого месяца чувство глубокого одиночества так или иначе переживают 50-60 миллионов человек, что составляет одну четвертую часть всего населения страны. Эту цифру всегда учитывают предприниматели и рекламные агенты. На человеческом одиночестве делается сверхприбыльный бизнес, начиная от клубов видео-знакомств и до популярных книг из серии «Помоги себе сам» и зубной пасты. Смысл их рекламы прост и ясен: если вы не пользуетесь успехом, значит, вы делаете что-то не так - купите нашу продукцию, и она избавит вас от одиночества.

Как избавиться от одиночества?

Прежде чем попытаться ответить на этот вопрос, важно понять, что одиночество имеет два аспекта: *психологический* и *духовный*. Специалисты-психологи редко рассматривают проблему одиночества с духовной точки зрения и исключают обращение к Богу из своих реабилитационных программ. Многие христиане, впадая в другую крайность, наоборот, отрицают психологическую сторону одиночества. Сколько раз христиане, жалуясь на одиночество, слышали в ответ: «Молитесь - и все будет в порядке». Помню, как один пастор, саркастически сказал (после того, как выслушал этот совет от нескольких людей подряд): «Как же я сам об этом не догадался?».

Интересно, что Новый Завет предлагает единственный в своем роде подход к этой проблеме, учитывающий сразу оба аспекта: психологический и духовный. Пережив в Гефсиманском саду чувство глубокого одиночества, Иисус сумел преодолеть его. Каким образом? Прочитаем об этом в Евангелии от Марка (см. *Мк. 14:32-37*). Когда пришел час Его испытания, Сын Божий взял с Собой трех близких друзей. Спаситель хотел отойти немного, чтобы помолиться одному, и попросил Петра, Иакова и Иоанна оставаться поблизости и тоже молиться за Него. Предчувствуя, что ждет Его впереди, Иисус сказал им: «Душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте» (*стих 34*). Оставив

учеников, Он отошел вглубь сада и молил Господа, чтобы миновала Его «чаша». Нуждаясь в человеческой поддержке, Он вернулся к Своим трём друзьям и нашел их спящими. В момент глубочайшего одиночества, которого, должно быть, еще не знал человек, Иисус воскликнул, обращаясь к Петру: «Симон! Ты спишь? Не мог ты бодрствовать один час?» (*Стих 37*).

Вы обратили внимание, что сделал Иисус, когда Ему стало одиноко? Он признался в этом и Своим самым близким друзьям, и Своему Отцу. Он открыл им все, что было у Него на душе. Сын Божий говорил как с учениками, так и с Господом. Он искал утешения как на небе, так и на земле. В момент этой напряженной душевной борьбы Он обратился за поддержкой как к Богу, так и к человеку. Христос понимал двойственную природу одиночества и стремился облегчить как духовные, так и психологические страдания.

Во Втором послании к Тимофею Павел тоже показывает одиночество с двух сторон. Апостол сообщает, что, оставшись один, он нашел в Боге утешение и силу. «При первом моем ответе *никого не было со мною*, но все меня оставили... *Господь* же предстал мне и укрепил меня, дабы чрез меня утвердилось благовестие, и услышали все язычники» (2 *Тим. 4:16,17*). Но Павел нуждается также в человеческом участии и просит Тимофея: «Постарайся прийти ко мне скоро. Ибо Димас оставил меня». «Постарайся прийти до зимы» (*стихи 9,10, 21*). Бог сотворил нас так, что нам свойственны и духовные, и психологические потребности. И когда какие-то из них не находят удовлетворения, нам становится одиноко. Одиночество - это предупреждающий сигнал, что одна или обе сферы нашей жизни в чем-то испытывают недостаток.

Как можно преодолеть это состояние, зная о двух сторонах одиночества? Как помочь одинокому человеку? Как помочь самому себе? Прежде всего, попытайтесь понять, зависит ли ваше одиночество от каких-то определенных обстоятельств.

Саша и Марина встречались уже семь месяцев. Он все время думал только о ней. Он перестал общаться даже со своими приятелями, чтобы все свободное время проводить с Мариной. Вся его жизнь сосредоточилась на ней. Эта девушка стала смыслом его существования. И вот однажды она сказала ему, что они должны расстаться и что она будет встречаться с другим человеком. Конечно, из-за этого разрыва Саша почувствовал себя очень одиноко. Он не знал, что делать без Марины. Все его мечты и ожидания рухнули.

Порой наше одиночество вызвано сугубо личными проблемами, такими, например, как дурной запах изо рта или неприятные черты характера. Ира с малых лет отличалась особой педантичностью, стремлением все делать правильно и как можно лучше. По-видимому, она считала целью своей жизни исправлять недостатки своих приятелей, вплоть до того, что следила за правильностью их речи. И при этом она никак не могла понять, почему же все избегают ее, и почему у нее так мало друзей.

Ольга страдала таким комплексом неполноценности, что это сразу бросалось в глаза. Она даже имя свое считала глупым. Кроме того, девочка была довольно полной, маленького роста и в своём 4-м классе читала медленнее всех. Не важно, что сейчас ей исполнилось уже двадцать восемь. Она никогда не забывала, что в школе считалась самой плохой ученицей по чтению. У нее не было друзей, и она очень переживала по этому поводу. Но дело было в том, что все, кому приходилось с ней общаться, быстро понимали, что дружить с Ольгой - значит постоянно слушать её жалобы и проявлять к ней сочувствие.

Одиночество является предупреждением о существовании какой-то проблемы в нашей жизни. Причиняя нам боль, оно заставляет нас задуматься об этом. Люди могут избегать нас по разным причинам: несвежее дыхание, запах пота, странная одежда, неумение общаться - это только некоторые из них. Однако большинство проблем можно решить, если только вы захотите посмотреть на себя объективно.

Однажды я хотел помочь одному пастору, одежда которого не отвечала общепринятым нормам и который вообще выглядел довольно неопрятно. Я вполне откровенно высказался относительно его внешнего вида и того, какое впечатление это производит на окружающих. Я дал ему несколько советов и предложил ему несколько книг на эту тему, чтобы он мог приобрести некоторые знания в этой области. Его ответ был сколь невежествен, столь и высокомерен: «Если людям не нравится мой внешний вид, это их проблема. Будь они настоящими христианами, они не осуждали бы меня за внешний вид». Мой ответ сводился к тому, что если мы действительно любим своих ближних, то не должны «делать ничего такого, от чего брат твой претывается» (*Рим. 14*). К сожалению, спустя короткое время тот пастор был признан непригодным к служению.

Мы можем оказаться одинокими еще и потому, что не поддерживали **отношений с Богом**. Даже языческим культурам присуще понимание того, что человеку необходимо знать некое Высшее Существо. Отношения с Богом дают нам уникальную возможность общения с Тем, Кто знает о нас все и тем не менее любит нас по-прежнему. Он принимает меня со всеми моими переживаниями и страхами, которыми я ни с кем, кроме Него, не могу поделиться. Библейский псалмопевец так говорит о Его постоянном присутствии в нашей жизни:

Дивно для меня ведение *Твое*, - высоко, не могу постигнуть его! Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убегу? Взойду ли на небо, Ты там; сойду ли в преисподнюю, и там Ты. Возьму ли крылья зари и переселюсь на край моря:

И там рука Твоя поведет меня, и удержит меня десница Твоя. Скажу ли: «может быть, тьма сокроет меня, и свет вокруг меня *сделается* ночью».

Но и тьма не затмит от Тебя, и ночь светла, как день: как тьма, так и свет. (*Пс. 138:6-12*).

Только в таких отношениях мы находим полное признание и понимание. «Ибо в Нем обитает вся полнота Божества телесно, и вы имеете полноту в Нем» (*Кол. 2:9,10*). Что же удивительного, что те, у кого нет таких отношений с Богом, чувствуют себя одиноко? Общение с Богом, однако, потребует от вас времени и усилий. Это значит, что вы должны быть готовы ежедневно посвящать свое время общению с Ним. Это значит просить Бога разделить с вами каждый день. Это значит много учиться, чтобы возрастить в познании Того, Кто сотворил нас. Это значит постоянно углублять отношения с Богом, разговаривая с Ним в молитве, читая Писание и, кроме того, писать Ему, ведя для этого особый дневник. Со Своей стороны, Господь написал нам много посланий, которые и составили Библию. Как часто мы к ним обращаемся? А пытались ли вы сами писать Ему? Перечитывая потом свои письма, вы удивитесь, как много раз, оказывается, Бог отвечал вам на них.

А теперь обратимся к сфере **человеческих взаимоотношений**. Как, в первую очередь, вы *относитесь к самому себе*? Любите ли вы себя и принимаете ли таким, каков вы есть? Правильно ли вы оцениваете свои достоинства и способности, которые составляют вашу неповторимую индивидуальность? Имеете ли вы полное представление о том, какими все-таки духовными дарами обладаете, какие черты характера вам присущи? Другими

словами, действительно ли вы знаете это уникальное существо, которое создал Бог, а имя которому дали ваши родители? Знаете ли вы СЕБЯ?

Я говорю не о том самовлюбленном тщеславии, которым полны объявления рекламных газет в рубрике «Знакомства»: «Мне 32 года, рост 183 см, хорош собой, атлетического телосложения, интеллигентный, потрясающий, идеальный во всех отношениях. Хочу познакомиться с женщиной, которая будет исполнять все мои желания». Разумная и положительная оценка самого себя и своих возможностей не только необходима для психического здоровья, но и согласуется с библейскими нравственными нормами.

А как вы *относитесь к другим людям*? В Писании говорится: «Ничего не *делайте* по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе *только* каждый заботься, но каждый и о других» (Флп. 2:3, 4). Подойдите к ним с истинной заинтересованностью, и люди откроются вам с наилучшей стороны. Узнав их достоинства и дарования, вы сможете полюбить их как друг.

Порой бывает нелегко войти в положение другого человека и представить себя на его месте. Но вот пример такой редкой способности. Молодой человек, которого зовут Степан, смотрит футбольный матч по телевизору. Он полностью захвачен игрой и подбадривает свою команду криками: «Давай! Давай! Фантастика! Невероятно!» Вбежав в соседнюю комнату, он начинает рассказывать приятелю, как проходил матч. «Это надо было видеть. Невероятно! За несколько секунд до окончания матча моя команда проигрывала со счетом 6:0. И тут наши пошли в атаку. Буквально на глазах счет стал ничейным. Наконец, четвертый защитник посылает прекрасный пас - удар! - гол! - и победное очко наше! Мы выиграли со счетом 6:7! Ты должен был это видеть! Болельщики повскакивали с мест! Фанаты сходили с ума! Тысячи людей устремились на поле, крик, вопли - просто фантастика!» Друг повернулся к Степану и поинтересовался: «А как чувствовала себя проигравшая команда?»

Конечно, чтобы сблизиться с другими людьми, надо *пойти* на определенный *риск*. Это значит поставить себя в уязвимое положение по отношению к человеку, в котором вы еще не можете быть уверены. Всегда есть вероятность того, что наши попытки сближения будут отвергнуты. Но скорее всего наградой нам будут хорошие дружеские отношения, а это стоит того, чтобы рискнуть. Я хорошо узнал, что такое риск, на который порой приходится идти ради налаживания отношений с другим человеком, когда встречался со своей будущей женой. Мы жили в разных провинциальных городках с населением менее пяти тысяч человек. Спортивные команды наших школ соперничали между собой, и их участники полностью контролировали «свою» территорию, защищая ее от «противников». К сожалению, многие из них считали, что девочки из их школы тоже находятся под этим контролем. Однажды вечером, уже на выезде из города, где жила моя подруга, мы с приятелем столкнулись с несколькими парнями на мотоциклах, которые, грязно ругаясь, пытались столкнуть нас с дороги. Мы знали, что, если остановимся, они сделают из нас котлету. Не желая подобного развития событий, мы поступили так, как сделал бы на нашем месте всякий разумный человек, - прибавили скорость и рванули из города. Они преследовали нас еще несколько километров, но, в конце концов потеряв интерес, оставили в покое.

Для того чтобы вновь встретиться со своей девушкой, я должен был пойти на риск и вернуться в этот город. По правде говоря, я побаивался ее одноклассников, но наши отношения увлекали меня гораздо сильнее. Теперь, сорок лет спустя, я могу совершенно точно сказать, что ради этого стоило рисковать.

Сегодня средний американец встречает за год больше людей, чем сто лет назад он мог бы встретить за всю свою жизнь. Однако в современном мире, как правило, человек более одинок. Я уже подчеркивал, что «быть одному» и «быть одиноким» - это совсем не одно и то же. Само по себе присутствие других людей не всегда избавляет от одиночества. Один из психологов предупреждает, что «...проводить время с теми, кто вам безразличен, является ошибкой. А именно таким образом страдающие от одиночества люди пытаются, как правило, преодолеть чувство пустоты жизни. Окружать себя случайными людьми так же вредно, как набивать желудок ненужной пищей». От чувства одиночества легче будет избавиться, изменив отношение к своим проблемам, а не увеличивая число знакомств. В самом деле, если вы по каким-то причинам остались одни, гораздо важнее то, как вы сами относитесь к этому, чем наличие - или отсутствие - контактов с людьми. Именно ваше отношение определяет, почувствуете ли вы себя при этом одиноким или нет.

Могу представить вашему вниманию один интересный способ борьбы с меланхолией. Как только вам захочется себя пожалеть, придумайте какое-то другое занятие. Вы решили попечалиться о своей судьбе? Отправляйтесь на прогулку. Вам грустно? Почитайте увлекательную книгу, сходите на выставку, в музей.

Не замыкайтесь в депрессии, а противопоставьте ей открытый для восприятия многообразия жизни стиль существования.

Любовь

Быть может, самое длинное и в то же время самое простое из всех любовных писем было написано в 1875 году французским художником Марселем де Леклюром. Его любовное послание состояло из одной фразы - «**Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!**», которая повторялась один миллион восемьсот семьдесят пять тысяч раз. Но во много раз больше она была произнесена во время сочинения столь необычного письма. Дело в том, что Марсель не сам писал письмо, он нанял писца. При переписывании художник всякий раз повторял эти слова вслух. Таким образом, Марсель де Леклюр один миллион восемьсот семьдесят пять тысяч раз произнес «**Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!**», требуя при этом, чтобы писец также повторял вслед за ним эту фразу, записывая её. Получается, что во время сочинения столь необычного любовного письма упомянутая фраза была произнесена и написана пять миллионов шестьсот двадцать пять тысяч раз. Итак, **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?**

Около двухсот лет назад вышло в свет первое издание всемирно известной Британской энциклопедии. В нём слову «атом» было посвящено лишь четыре строки, тогда как статья о «любви» заняла целых пять страниц. В более позднем издании той же энциклопедии для слова «атом» потребовалось пять страниц, а слово «любовь» вообще было опущено. Так **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?**

Крепко сжимая в своих пухлых ручонках по кукле и с тоской глядя на мать, четырехлетняя девчушка говорит: «Мама, я их так люблю, так люблю, так люблю, но они меня совсем не любят!» Так что же такое любовь?

Все мы очень хотим быть любимыми. Нередко мы чувствуем себя разочарованными и неуверенными, если эта наша потребность не находит удовлетворения. При этом мы почти ничего не знаем о любви и о том, как ее отыскать. Нам редко говорят о ней в детстве. Обходят стороной эту тему и в школе. Не проявляют к ней интереса и учёные. Однако мы самоуверенно полагаем, что знаем о любви всё. Ведь это так просто. Так что же такое любовь?

Попробуем ответить на этот вопрос. Вначале давайте рассмотрим три довольно общих, однако весьма самобытных контекста слова «любовь»: 1) «я буду любить тебя, ЕСЛИ...»; 2) «я буду любить тебя, ПОТОМУ ЧТО...»; 3) «я буду любить тебя, НЕСМОТРЯ НА...».

Рассмотрим их подробнее.

К сожалению, сегодня в нашем обществе чаще встречается любовь со словом «ЕСЛИ»: «Я буду любить тебя, ЕСЛИ ты будешь любить меня, если сделаешь так, чтобы я чувствовал себя комфортно, ЕСЛИ ты будешь меня ценить, ЕСЛИ ты имеешь успех и влияние, ЕСЛИ соответствуешь моим ожиданиям и требованиям, ЕСЛИ ты хороший сексуальный партнер, ЕСЛИ по-прежнему будешь нести свою половину ноши» и т. д.

Совершенно ясно, что движущим мотивом такой любви является наше «Я», которое, с одной стороны, преследует свои эгоистические цели, а с другой - нуждается в самовосхвалении. Это напоминает мне историю об одном льве, который, прогуливаясь по джунглям, требовал от каждого встречного, чтобы его приветствовали как царя зверей. Он хотел убедиться, что все знают, кто он такой и каково его место в лесной иерархии. Каждому зверю он задавал один и тот же вопрос: «Кто царь этих джунглей?», и каждый в свою очередь отвечал так, как требовалось: «Вы, господин лев. Вы - наш царь». Пока ответ был таким, в джунглях царило относительное спокойствие и мир, но вот однажды льва угораздило задать этот вопрос измученному зубной болью слону, и тут внезапно все переменилось. Схватив льва хоботом, слон начал крутить его в воздухе, а затем с размаху ударил о ближайшее дерево. Не дав несчастному опомниться, он начал бить его о землю, а потом с шумом бросил в ближайшее озеро. Выбравшись из него, весь в синяках, побитый и мокрый «царь зверей» тихо доплелся до слона и грустно сказал: «Послушай, если ты не знаешь ответа, то из этого вовсе не следует, что надо так сердиться».

Довольно часто мы занимаем такую же позицию. Мы требуем от окружающих любви, как будто это товар, который можно купить и продать. Ясно, что такая заносчивая и эгоистическая позиция приводит не столько к вожделенному самоутверждению, сколько к разочаровывающему нас нежеланию других иметь с нами дело. Стоит ли удивляться, что рано или поздно мы столкнемся со слонем, у которого болят зубы?

Любовь, основанная на принципе «я буду любить тебя, ЕСЛИ...», встречается сплошь и рядом. В лучшем случае в ней человек используется в определенных корыстных целях, а в худшем - она просто разрушительна. Обычно в ней выявляются истинные мотивы того, кого она устраивает. Вспоминаю одну молодую пару. К тому времени, когда жене исполнилось восемнадцать, стаж их семейной жизни составлял уже более двух лет. Когда я пришел к ним в гости, дома была только молодая супруга, ухаживавшая за двухлетней дочерью; мужа интересовали другие женщины. В ее памяти четко и ясно звучали сказанные им когда-то слова: «Я буду любить тебя, ЕСЛИ мы будем заниматься сексом». Она была глубоко возмущена поведением своего мужа. Ее приводило в негодование все то, что он делал. Теперь она осознавала, что эти несчастные годы прошли напрасно. В ее душе затаились возмущение и обида, кроме того, она понимала, что не может как следует воспитать и обеспечить их дочь. Ее жизнь оказалась искалеченной. Бедная женщина со всей ясностью поняла, чего стоит любовь, основанная на принципе «я буду любить тебя, ЕСЛИ...»...

Многие браки разрушаются потому, что в их основе лежит такая «условная» любовь. Супруги, готовые испытывать взаимную привязанность лишь на каких-то условиях, на самом деле любят не свою «половину», а самих себя. Когда звучит фраза «я буду любить тебя, ЕСЛИ...», становится совершенно ясно, кто истинный и первостепенный предмет

любви. Это ОНИ сами, поставившие такое условие. Именно ОНИ, и никто другой! Попад в ловушку подобного эгоистического самоудовлетворения, многие молодые люди слишком поздно понимают, что их вовсе не любили, а просто использовали. Трагизм ситуации заключается в том, что слишком многие отцы и матери любят своих детей тоже только при условии. Вырастая, такие дети по примеру своих родителей усваивают, что любовь лишь в этом и состоит.

Не выдержав вступительных экзаменов в медицинский институт, молодой человек покончил с собой. Его депрессия была вызвана тем, что отец любил его именно такой «условной» любовью. Сын знал, что отец жаждал увидеть его врачом. Юноша был совершенно уверен, что отец не простит ему несданного экзамена. Сколь трагична ситуация, когда наша любовь так строго обусловлена, что дети готовы покончить с собой, лишь бы не видеть, как гаснет такая родительская любовь. Быть может, разрушающиеся современные семьи лишний раз доказывают, сколь несостоятельно такое чувство. Мы нуждаемся в чем-то большем, что превосходило бы принцип «я буду любить тебя, ЕСЛИ...»

Любовь, основанная на принципе «я буду любить тебя, ПОТОМУ ЧТО...», гораздо предпочтительнее. Здесь, по крайней мере, хорошо уже то, что человек, которого мы любим, видит, что его хоть как-то ценят. «Я буду любить тебя, ПОТОМУ ЧТО ты хороший сексуальный партнер, ПОТОМУ ЧТО ты привлекательно выглядишь, ПОТОМУ ЧТО ты преуспеваешь, ПОТОМУ ЧТО ты популярен, ПОТОМУ ЧТО ты вселяешь в меня уверенность, ПОТОМУ ЧТО у тебя шикарная машина, ПОТОМУ ЧТО ты пишешь романтические стихи, ПОТОМУ ЧТО ты напоминаешь мне моего отца...» и т. д. Такая любовь гораздо выше предыдущей. К ней стоит отнестись с вниманием, поскольку она усматривает в любимом человеке определённую ценность, какие-то ценные положительные черты. Однако она же пробуждает в этом человеке стремление к соперничеству, а также вселяет в него неуверенность.

Желание постоянно слушать похвалы за все, что мы делаем ради тех, кто нас любит, может стать навязчивой идеей. В результате мы можем ощущать в себе постоянный дух соперничества, стремясь расширить круг наших почитателей. Кроме того, мы станем завидовать всем, у кого

больше положительных качеств, чем у нас. Если меня любят за то, что у меня черные волосы, то как я буду относиться к парню, у кого они не только черные, но и волнистые? Нам начнет казаться, что такого человека любят *больше*, чем нас, а это приведет к соперничеству и злобе. Молодого человека любят ПОТОМУ, что у него красная машина. Но как быть, если его приятель купил такую же красную машину, только новую? Жену любят ПОТОМУ, что она красива. Как она станет относиться к новой секретарше своего мужа, которая просто ослепительна, да к тому же на двадцать лет моложе? Мужа любят ПОТОМУ, что он деятельный человек. Как ему относиться к новому начальнику своей жены, который столь же активен и в придачу гораздо богаче? Девочку любят ПОТОМУ, что она самая младшая в семье. Как она будет вести себя, если у ее родителей появится ещё один ребенок?

Любовь, основанная на «ПОТОМУ ЧТО», вселяет неуверенность и страх. Мы боимся, что любящим нас откроется другая картина. Вдруг они увидят, что мы вовсе не так привлекательны, как им казалось. Нам страшно, что рано или поздно откроется наше истинное лицо, и мы предстанем во всем своем безобразии, ранимости и непривлекательности. Довольно часто бывает так, что, боясь будущего охлаждения чувств, мы не можем наслаждаться любовью другого человека в настоящем. Библия

напоминает нам, что любовь изгоняет страх, а не порождает его: «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся несовершен в любви» (1 Ин. 4:18).

В химчистке случилось несчастье. Вспыхнула легковоспламеняющаяся жидкость. Пострадала молодая красивая девушка, получив сильные ожоги лица, груди и рук. Ее лицо было так изуродовано, что, попав в больницу, она не хотела снимать бинты, не желая, чтобы кто-нибудь ее увидел. Ее любили ПОТОМУ, что она была красива, но теперь красота исчезла. Теперь ни о какой красоте не могло быть и речи, и потому ее жених разрывает помолвку. Будучи не в силах видеть, как обезображена дочь, родители отказываются навещать ее в больнице. Эта девушка потеряла волю к жизни и умерла, сполна осознав, что родные и друзья любили ее, ПОТОМУ ЧТО...

Нередко мы не можем подняться выше уровня любви «ПОТОМУ ЧТО» и упускаем возможность сказать другим людям, как много они для нас значат. Возможно, мы боимся, что наша открытость и искренность будут восприняты как слабость. Однако неспособность выразить свою любовь, пока есть возможность, может породить чувство вины, которое мы будем переживать всю оставшуюся жизнь. Передо мной письмо убитого горем мужа, который не может избавиться от глубочайшего чувства вины:

«Я не писатель, но пишу в газету, чтобы рассказать о моей Кате. Ничего особенного мы собой не представляли. Я - обычный страховой агент, но когда кто-то делает твою жизнь такой хорошей, ты не можешь смириться с мыслью, что этот человек бесследно покинет мир, и никто не узнает, что он жил. Я хочу сказать людям, чтобы они пристальнее всмотрелись в своих мужей и жен и сказали себе: «Боже, каким сокровищем я обладаю!» Мы многое принимаем как само собой разумеющееся, как будто все будет жить вечно, и, значит, можно отложить на будущее свою любовь и восхищение.

Теперь я говорю все это о моей Кате, кажется, я никогда не говорил ей этого, когда она была жива. Будь она жива, она пришла бы ко мне со всей своей нежностью. Вечером, когда я сижу один дома, я вижу ее в коридоре. Я смотрю на мебель, которую мы купили, и чувствую, как она сидит рядом со мной на диване. Если бы все можно было вернуть, я поступил бы иначе, сказав ей, как много она для меня значит. Но, увы, я не могу уже этого сделать, единственное, что мне по силам, - попытаться, чтобы другие это поняли. Посмотрите на своего мужа, взгляните на свою жену. Если вам кажется, что все прекрасно, скажите об этом вслух. Не думайте, что так будет вечно. Настанет день, когда они выйдут на прогулку и уже никогда не вернуться. Я не думал об этом, пока не умерла Катя. Для меня все слишком поздно, для меня - но не для вас». Вот такое грустное письмо.

Как печально, что порой мы слишком поздно понимаем, что от любви «ПОТОМУ ЧТО» можно перейти к другой, более высокой. К любви «НЕСМОТРЯ НА...»!

В отличие от любви, которая основана на «ЕСЛИ», здесь нет никаких условий. Эта любовь ничего не ожидает взамен, но дает все, что может. Она отличается и от любви по принципу «ПОТОМУ ЧТО», поскольку не зависит от привлекательности или каких-то других приятных качеств в другом человеке. Она не основывается на том, какое положение занимает человек и богат он или нет. Любовь «НЕСМОТРЯ НА» способна не обращать внимания на те или иные ошибки и несовершенства, она может находить красоту в непривлекательном, достоинство - в том, что кажется никчемным, она может обнаружить бесконечную ценность в простом земном существе. Потребность быть любимым, которую можно отыскать в каждом человеке, коренится именно в такой любви.

Каждый хочет, чтобы его любили «НЕСМОТРЯ НА». Такая любовь в своем искреннем проявлении ценится особенно высоко, а каждый из нас ищет именно такой любви. Посмотрите на своих друзей и знакомых, и вы увидите, что многие из них готовы любить вас при определенных условиях, некоторые - усматривая в вас какую-то ценность, но найдутся ли такие, кто готов принять вас целиком и полностью, кто готов любить вас «НЕСМОТРЯ НА»? Много ли таких, кто готов выслушать ваши самые мрачные тайны и любить вас по-прежнему? Много ли тех, кто будет продолжать любить вас, даже если вы глубоко их обидите?

Библейское благовестие заключается в том, что Иисус пришел в этот мир, чтобы принести всю полноту любви, основанной на принципе «НЕСМОТРЯ НА». Он пришел, чтобы у всего человечества такой любви оказалось в достатке. Бог послал в этот мир Своего Сына, чтобы Тот принес весть, в которой не было никаких условий. Он не сказал: «Я буду любить тебя, ЕСЛИ... ты хороший христианин, если ты нравственно здоров, если ты каждую неделю ходишь в церковь, каждый день читаешь Библию, молишься утром и вечером, соблюдаешь и святишь субботу, платишь десятину и совершаешь щедрые приношения». Все это характеризует *нашу* любовь к Богу, но не Его любовь к нам. Свою любовь Он не ограничил никакими условиями. «Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8). Бог не ждет, когда мы заслужим Его любовь. В Божьей любви к нам нет никаких условий, никаких оговорок и уточнений. Каждого из нас Он любит НЕСМОТРЯ НА ТО, что мы из себя представляем и что делаем.

НЕСМОТРЯ НА явную опасность, Иисус оставил небеса, чтобы НАВЕКИ стать одним из тех, кого Он Сам сотворил! В известном смысле Он поставил под угрозу все БОЖЕСТВО, пожелав спасти творение, которое этого не хотело. Свою жизнь на этой земле Иисус прожил с любовью «НЕСМОТРЯ НА». Она была обращена ко всем - даже к тем, кто пригвоздил Его к кресту. Он отдавал Свою любовь тем, кто ничего не давал ему взамен. Спаситель прощал не заслуживающих прощения, терпел порицание за то, что общался с недостойными: нищими, невеждами, больными, блудницами, мытарями, изгоями общества. Он претерпел Гефсиманское бореие, суд Пилата и крест - и все это ради Своей любви, которая не знала условий. Даже последнее поношение на Голгофе Он простил, моля Отца: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34). Всей Своей жизнью Иисус показал, что значит любить «НЕСМОТРЯ НА». И тем не менее мы могли бы спросить самих себя:

Разве не странно, Что Такое Существо, как Бог, Который видит нас насквозь, Все равно любит этот ком глины, Сотворенный Им из праха земного? Разве это не странно?

Воскреснув, Иисус вновь показал **силу** любви, в основе которой лежит принцип «НЕСМОТРЯ НА». Того, Кто сотворил и воплотил в жизнь эту любовь, не смог удержать гроб двух первых видов любви, основанных на «ЕСЛИ» и «ПОТОМУ ЧТО». И так как Иисус живет и сегодня, вместе с Ним живет и Его любовь, НЕСМОТРЯ НА ТО, что немногие пользуются этим даром. По сути дела, есть только одно условие, которое дает возможность обрести ее. Надо прийти прямо к ИСТОЧНИКУ - Иисусу Христу. Такую любовь нельзя «изобрести» в церквях или школах, нельзя купить в соседнем магазине. Каждый должен сам каждый день получать ее от Иисуса - получать, так сказать, в свежем виде, поскольку, подобно небесной манне, которая без каких-то условий была дана ветхозаветным евреям, это «скоропортящийся товар».

Такую любовь надо претворять в жизнь, иначе она будет утрачена.

И все-таки у Бога этой любви безгранично много. Не важно, сколько вам надо, вы все равно не сможете исчерпать Божьих запасов. Несмотря на все свои усилия, падшее человечество не в состоянии само породить такую любовь. Совершенная любовь не может исходить от несовершенных существ. Один лишь Бог обладает совершенством и полнотой. Только Он любит без каких-либо скрытых мотивов (если, конечно, не считать таковым дар вечной жизни). Все наши слабые попытки любить несут на себе печать эгоизма. Мы хотим, чтобы нас тоже взаимно любили и чтобы ценили нашу любовь. Несмотря на все благочестие, которое мы можем испытывать, лишь немногие из нас могут любить, не получая никакой любви взамен. Но Иисус сделал возможным невозможное. Он дарит нам Свою бескорыстную любовь, чтобы мы в свою очередь могли без каких-либо условий и оговорок обратить ее на других.

Подумай об этом! Какой любви ты хочешь? Любви по принципу «ЕСЛИ», со всеми ее оговорками, условиями и тревогой? Любви, которая зиждется на «ПОТОМУ ЧТО», с характерной для нее неуверенностью в будущем? А может быть, любви «НЕСМОТРЯ НА», которая принимает тебя целиком и полностью и не вселяет тревоги? Вероятно, это покажется странным, однако большинство склонно выбирать любовь «ПОТОМУ ЧТО», полагая, что есть нечто унижительное в том, что тебя любят «НЕСМОТРЯ НА» твоё ничтожество. Наша грешная эгоистическая природа стремится к тому, чтобы, получая любовь, она сама играла какую-то роль. Мы хотим сами заработать или, по меньшей мере, заслужить хоть немного любви.

Трудно представить себе молодого человека, который сказал бы своей подруге так: «Дорогая, я хочу, чтобы ты знала: я женюсь на тебе, НЕСМОТРЯ НА все твои многочисленные недостатки!» Вы думаете, она согласится выйти за него замуж? Много ли среди нас желающих, чтобы их любили, «НЕСМОТРЯ НА» то, что они из себя представляют? Скорее всего мы предпочтём быть любимыми благодаря определенным качествам, которыми мы обладаем. В этом и заключается странная дилемма любви. Мы хотим, чтобы нас любили без всяких оговорок, но в то же время мы стремимся заслужить такую любовь. Концепция религиозного законничества напрямую связана с этим конфликтом внутри нас - грешных людей. Согласно законникам, «Бог любит меня, ПОТОМУ ЧТО...».

Принять Божью любовь, основанную на принципе «НЕСМОТРЯ НА», - значит согласиться, что в наши отношения с Ним мы не приносим ничего, кроме собственных долгов. Нам надо признать, что у Бога нет никаких оснований нас любить, - и все-таки Он любит! Это означает и то, что любая перемена в моей жизни - результат Его любви, а вовсе не причина, по которой Он любит меня. Я стремлюсь согласовать свою жизнь с Божьими заповедями. Это результат моей вновь обретенной любви к Богу, а вовсе не стремление заставить Его любить меня еще больше. Более того, все это означает, что теперь я сам в своих отношениях с другими людьми начинаю воплощать в жизнь любовь по принципу «НЕСМОТРЯ НА...». Иисус показал, что Он не только Источник такой любви, но и наш Пример: «Как *Я возлюбил вас*, так и вы да любите друг друга» (Ин. 13:34). Перед нами не какое-то пожелание, а заповедь. Вместе с нею Он дает нам и средство для ее исполнения. Его любовь к нам открывает нам возможность любить других, НЕСМОТРЯ НА их недостатки и проблемы.

Но как мы обретаем такую любовь? Как нам дотянуться до Того, Кто дал обетование такой любви? Самое чудесное в Божьей любви то, что нам не надо её преследовать, как героя известной сказки - Колобка, который хоть и рядом, но постоянно увёртывается. Нам не нужно пытаться дотянуться до Бога. Через Христа Он Сам протянул нам руку. Надо лишь помолиться. Обратитесь к Богу с искренним сердцем и скажите Ему: «Благодарю

Тебя, Боже, за то, что Ты принимаешь и любишь меня. В глубине души я сознаю, что не достоин такой безусловной любви. Но в то же время я хочу, чтобы меня оценили. Я принимаю Твою любовь, которая НЕ СМОТРИТ НА мои недостатки и проблемы. Я благодарен Тебе за то, что Ты принимаешь меня таким, каков я есть. Господи, помоги мне любить других точно так же, сделай так, чтобы я больше походил на Твоего Сына. Аминь». Итак, откройте ваше сердце и доверьтесь Богу. Не сомневайтесь: Господь действительно любит вас, НЕСМОТРЯ НА ваши недостатки, Он Сам сказал об этом в Своём Слове. Знайте, что достаточно одной лишь Его любви, которая дается вам без каких-либо условий.

Но как меняется ваша жизнь, когда вы обретаете такую любовь! Теперь вы можете начать перестраивать ее во Христе, не тревожась, что однажды Бог задумает все пересмотреть. Такая любовь прогоняет всякую неуверенность в своих силах.

Она изгоняет тревожные мысли о том, что вас могут отвергнуть. Вам больше не надо вступать в ожесточенное соревнование, чтобы ощутить любовь, не надо кого-то порочить, чтобы упрочить свой авторитет, не надо притворяться и играть с Богом в нечестные игры, чтобы заслужить Его любовь. Создатель уже видел все ваши самые неприглядные стороны - и все равно любит вас. Сделайте вашу любовь подобной Божьей и обратите ее на ваших родных, друзей, соседей и членов Церкви.

Если вы приняли эту Божью любовь, то теперь можете делиться ею с другими. «Будем любить... потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:19). Вы понимаете, что можно простить, потому что вы сами прощены, можно любить, потому что вас любят. Вы становитесь как бы Божьим каналом, по которому любовь устремляется на эту холодную, жестокую планету. Однако надо помнить, что вы - именно «канал», а не источник. Нередко бывает так, что любовь, которую вы получили, проходя через вас к другим людям, утрачивает свою первоначальную чистоту. Это напоминает мне историю с колодцем, что стоял у дома моих родителей. Трубы были так сильно изъедены ржавчиной, что даже сама вода становилась ржавой. Когда воду брали прямо из колодца, она была совершенно чистой, но пройдя через водопроводные трубы и попав на кухню, она была уже не столь желанной. Так и с Божьей любовью: от Него она приходит к нам во всей своей чистоте и незамутненности, однако, пока мы передаем ее другим, она может приобрести вкус «ржавчины». Но в пустыне рады даже ржавой трубе, если по ней течет вода. Мы чувствуем, как в нашей душе создается некое подобие артезианского колодца, из которого Божья любовь щедро изливается на всех, кто нас окружает.

Я никогда не был богат, Да и сейчас я беден, Но это и не важно, Ведь я все равно счастлив!

Совершая свой путь,

Я пожинаю больше, чем сеял,

И пью из блюдца,

Потому что моя чашка переполнена.

Я не владею горой сокровищ,

И порой мне не легко,

Но пока у меня есть друзья,
Которые меня любят,
Я считаю, что я вполне богатый человек.

И мне остается только благодарить Бога

За Его благословения,

Дарованные Его милосердием.

Я пью из блюда,

Потому что моя чашка переполнена!

Хирург наклоняется к молодой женщине, лежащей в постели. После удаления опухоли на её щеке кажется, что она постоянно улыбается какой-то странной улыбкой. Врач пытался сделать всё возможное, чтобы как-то скрыть шрам, но опухоль была слишком большой, а разрез - слишком глубоким. Скальпель задел лицевой нерв, и последствия операции останутся на всю жизнь. Поодаль стоит молодой муж, он молча смотрит на свою когда-то красивую жену. Им кажется, что они оказались в каком-то другом мире.

Наконец, прервав молчание, женщина спрашивает хирурга: «Мой рот всегда будет таким?» Ее взгляд пронзает его насквозь. «Да, боюсь, что так. Чтобы удалить опухоль, мне пришлось разрезать нерв». Она вновь замолкает. По ее обезображенной щеке медленно скатывается слеза. Какое-то время молодой супруг смотрит на нее с нежной любовью и затем, улыбаясь, говорит: «Знаешь, я так рад, что ты теперь здорова. Это самое главное. И ещё: я тебя люблю». Его глаза светятся этим искренним чувством. Он любит её по-прежнему - в этом нет никакого сомнения.

Позже, рассказывая эту историю о любви «несмотря на», хирург добавил: «Я тотчас понял, Кто на самом деле стоял у постели, и мне пришлось опустить глаза. Когда находишься в присутствии Бога, нельзя быть слишком любопытным». Не обращая внимания на ее нелепую, навсегда застывшую улыбку, муж наклонился и поцеловал жену в искореженные шрамом губы. Стоя по другую сторону кровати, хирург хорошо видел, как молодой человек сам искривил свои губы, чтобы они смогли коснуться губ жены, дав ей понять, что у них впереди ещё много поцелуев. Разве не прекрасно, что Бог любит тебя, НЕСМОТРЯ НА твою искаженную улыбку?

Прощение

Стоя на вершине холма в пустынной степи, Сергей кричал в глухую темноту ночи: «Все, с меня хватит! Клянусь, я рассчитаюсь с ней! Я так больше не могу!» Он решил, что оставит свою жену, и сделает это немедленно, не пускаясь ни в какие объяснения. Вот уже десять лет, как их семейная жизнь напоминает сущий ад.

А ведь вначале все было иначе. Первое время он нежно ухаживал за ней, потом они поженились и с волнением ждали рождения первенца. Вслед за ним родились еще двое детей. Их ферма процветала. Оба были глубоко верующими людьми, искренно любили Бога и вместе посещали небольшую деревенскую церковь, расположенную в долине. То была замечательная пора.

Но однажды вечером она отказалась разговаривать с ним. Что-то случилось, но она ничего не хотела объяснять. Постепенно между супругами выросла глухая стена непонимания. Женщина упорно отвергала все попытки мужа выяснить, что так мучает ее. Он не мог выносить этого молчания. Проходили дни, месяцы, годы, а стена непонимания и холодность становились все непреодолимее. Эти люди искали помощи сначала у своего пастора, затем у доктора и, наконец, обратились к психологу. Никто не смог помочь им. Стена молчания оказалась на редкость непробиваемой.

Шло время, а они продолжали молчать. Их старший сын, каждодневно наблюдавший такие отношения, ожесточился и покинул родительский дом. Сергей продолжал молиться и старался заменить детям мать, которая была безразлична к ним. Женщина начала выпивать в компаниях, потом и вовсе стала сильно напиваться. Однажды вечером, выпив, она вдруг заговорила. Стоявшая между ними стена молчания дала трещину, и они долго говорили о том, какими счастливыми были первые годы их совместной жизни. Наконец выяснилось и то, что скрывалось за последующими годами отчуждения.

Некто каждый день ходил на работу мимо их фермы. Незаметно он подружился с женой Сергея, которая всегда была дома, пока муж отсутствовал по делам хозяйства. Сначала он шутиливо заигрывал с нею, но постепенно его ухаживания стали более настойчивыми, и закончилось это увлечение любовным романом. В тот памятный вечер жена наконец выплеснула всю свою вину и страх, накопившиеся за десять лет. Сергей слушал, потрясенный рассказом супруги. Однако прошло еще несколько месяцев, прежде чем он узнал всю правду. Оказывается, любовником жены был его лучший друг.

Все перевернулось в душе Сергея. Злость и возмущение кипели в его сердце, пока он бежал в степь, далеко простиравшуюся за домом. Всю ночь он пробыл там, плача и молясь. Когда стало светать, у Сергея был готов план мести: он пойдёт к жене своего друга и расскажет ей всё. В сердцах Сергей крикнул: «Я никогда не прощу его! Он заплатит за каждую минуту страданий, которые я пережил за эти десять лет».

Сергей не знал, как в то утро он очутился у церкви, наверное, сработала давняя привычка. Он тихо проскользнул в дверь и лицом к лицу столкнулся со своим бывшим лучшим другом, а ныне - с мерзким предателем, соблаздившим его жену, - в то утро тот приветствовал всех входивших в церковь. Приторно улыбаясь, он протянул руку и Сергею. Сергей застыл на месте. Этой ночью, ища утешения и поддержки у Бога, он много раз повторял Господню молитву, и сейчас в голове все еще звучали ее слова: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим».

После некоторой паузы, которая, казалось, длилась целую вечность, Сергей наконец протянул руку, в то время как сердце его разрывалось от страданий. Человек, погубивший его жизнь ради нескольких мгновений украденной страсти, человек, которого он поклялся ненавидеть до самой смерти, пожал ему руку, не зная, что обиженный только что простил его, своего обидчика.

Позднее Сергей вспоминал: «Впервые в жизни я узнал, что значит простить. Впервые в жизни я пережил потрясающее чувство свободы, ощутил величайшую легкость в душе, с которой свалилась невыносимая тяжесть горечи и ожесточения. Я готов был воспарить в небеса. Я стал свободен. Свободен, чтобы простить. Свободен, чтобы жить снова!»

Простив друга, Сергей смог простить и жену, и они снова смогли жить вместе. Иисус очень хорошо сказал об этом в Своей Нагорной проповеди: «Ибо, если вы будете прощать

людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:14,15).

Но как я могу простить? Разве нет в жизни такого, что простить просто невозможно? Как могу я изменить что-либо, произошедшее в прошлом и продолжающее отравлять мою сегодняшнюю жизнь? Разве могу я вернуть тот миг и всё переделать? Разве есть у меня сила изменить прошлое?

Нравится нам это или нет, но все мы привязаны к нашему прошлому и не в силах от него отделаться. Прошлое - неотъемлемая часть нашей жизни, и есть только один способ избавиться от его мертвой хватки - прощение!

Как правило, прощение проходит в три этапа. Первый из них - страдание. Если мы не страдаем, то нет потребности и прощать. Именно страдание создаёт те условия, которые приводят к прощению. Вы не будете отрицать, что потребность простить появляется только у того, кого обидели. Это напоминает маленького мальчика из воскресной школы. «Что надо сделать, чтобы наш грех был прощен?» - спросил его учитель. «Сначала надо согрешить!» - с воодушевлением ответил мальчуган.

Однажды Мартин Лютер был так раздосадован целомудренным благочестием Меланхтона, что сказал своему другу: «Почему бы тебе не пойти и немного не согрешить?» Большинству из нас нет нужды грешить осознанно, к несчастью, эта склонность - неотъемлемая часть нашей греховной природы.

Не во всех случаях требуется прощение. Если кто-то опоздал на свидание, запачкал ваше пальто, влез без очереди или в десятый раз рассказывает какую-то скучную историю - все это такие мелочи, которые и не должны вызывать обиды. Бывают неудачи, из-за которых мы страдаем (например, невозможность продвинуться по службе), - они тоже не требуют прощения. Бывают примеры невнимания, когда, например, люди как будто не замечают нас, забывают наше имя, не приглашают на свадьбу своей дочери - и здесь тоже не идет речь о прощении. В таких случаях необходимы терпение, великодушие, снисходительность, смирение, но не прощение. Только глубокая обида возводит стену между людьми, и здесь не обойтись без прощения»

Такую обиду вызывает, например, неверность. Это значит, что к вам относятся, как к чужому, в то время как вы являетесь другом или партнёром. Подобное поведение задевает вас до глубины души. Вы чувствуете себя оставленным, брошенным, разочарованным. Так бывает, когда один из супругов заводит любовный роман, компаньон растрчивает общие деньги, друг обещает помочь в делах по службе, но отходит в сторону, когда у вас возникают какие-то неприятности, отец отказывается прийти на выпускной вечер сына. Все это надо простить.

Предательство также требует прощения. Оно превращает даже самых близких людей в заклятых врагов. Поступая так, мы смертельно раним их. Петр оставил Иисуса в беде, но предал Его Иуда. Вы совершаете предательство, когда выдаёте тайну, которую я доверил вам, используя моё доверие против меня. Вы предаёте меня, когда говорите обо мне что-нибудь плохое тем людям, мнением которых я дорожу. Когда человек из злых побуждений причиняет другому нравственные страдания, это тоже можно назвать предательством. Как бы ни были тяжелы для нас подобные обиды, их всё равно надо простить. Почему человек, предавший меня, не должен быть наказан? Почему я должен отказаться от желания отомстить? Ведь в Библии сказано: «Око за око, зуб за зуб» (Лев. 24:20; Втор. 19:21).

Такие вопросы ведут нас к следующей ступеньке. На неё поднимается тот, кто сумел однажды простить, кто подверг себя духовной операции. Прощение состоит в том, чтобы отсечь свою обиду от того, кто обидел вас. Оно заключается в умении отделить человека от его поступка, которым он оскорбил вас, воспринимать этого человека отдельно от того зла, которое он вам причинил. Простив, вы забываете об обиде, но помните, что нужны обидчику. Вы больше не воспринимаете его злым и отвратительным, а видите его слабость. Ведь именно она толкнула человека на подобный поступок.

Бог поступает так же. Обратите внимание на следующие библейские отрывки: «Ты избавил душу мою от рва погибели, бросил все грехи мои за хребет Свой» (Ис. 38:17). «Помни это, Иаков и Израиль... не забывай Меня. Изглажу беззакония твои, как туман, и грехи твои, как облако; обратись ко Мне, ибо Я искупил тебя» (Ис. 44:21, 22). «Ибо, как высоко небо над землею, так велика милость Господа к боящимся Его. Как далеко восток от запада, так удалил Он от нас беззакония наши» (Пс. 102:11,12).

Помня об этом Божьем обетовании, мы можем воспользоваться таким же хирургическим методом, чтобы отделить поступок от того, кто его совершил. Таким образом становится возможным простить человека, хотя само его прегрешение может быть непростительным. Часто, если человек, например, уже умер или не хочет нашего прощения, мы можем остановиться на этом. Но там, где существует хоть малейшая возможность, нам следует идти дальше по пути прощения и подняться на третью ступень.

Благодаря чуду прощения два ставших чужими человека способны начать все сначала. Это, конечно, не значит, что их путь будет отныне усыпан цветами. Ведь они должны начать труд окончательного примирения, еще не забыв прежних обид, не зная ответов на многие вопросы, не преодолев страха перед новым предательством.

Простить - не означает забыть. Если бы мы все забывали, то не было бы необходимости и в прощении. Именно потому, что мы не можем забыть, нам необходимо найти в себе силы простить. Один человек, будучи в гостях, слишком много выпил и вел себя крайне нетактично, ставя в неловкое положение себя и жену. На следующее утро его, конечно, мучили угрызения совести (не говоря уже о похмелье), и он попросил у жены прощения. Она сказала, что все понимает и готова все простить и забыть. Однако в течение следующих недель она постоянно напоминала ему об этом эпизоде, пока ему это не надоело, и он наконец спросил: «Ведь ты говорила, что все простишь и забудешь». «Я на самом деле простила и забыла, - ответила жена. - Я просто хочу, чтобы ты не забывал, что я это сделала». Истинное чудо прощения состоит в том, чтобы, помня, все же простить.

Следует знать, что простить - это вовсе не значит оправдать. Я где-то читал об одном простом старом человеке, жившем в горах, который был арестован за кражу лошади. Он был не слишком умен, но все же сообразил, что ему надо нанять хорошего адвоката. Красноречие защитника помогло выиграть дело, и суд оправдал конокрада, и он, почесав затылок, спросил судью: «Значит, лошадь теперь моя?»

Кроме того, простить - это вовсе не значит просто «замять конфликт». Некоторые преуспевают в жизни благодаря своему умению сгладить ситуацию. Такие люди - прирожденные дипломаты. Я знал одного торгового представителя, который был мастером подобной стратегии. Как-то раз владелец фирмы предложил ему поехать по делам фирмы в Воскресенск. Ехать надо было в середине января. Не желая мёрзнуть в электричке, он спросил, нельзя ли послать кого-нибудь другого? «Почему?» - поинтересовался начальник. «Во-первых, сейчас слишком холодно. А во-вторых, в этом городе живут только хоккеисты и некрасивые женщины», - объяснил он. Раздраженный

его словами хозяин возразил: «Между прочим, моя жена родом из Воскресенска». «Она играет в основном составе „Химика"?» - не моргнув глазом, парировал этот ловкач.

Великими «миротворцами» часто приходится быть матерям и руководителям. Они умеют подавить гнев, скрыть недовольство и погасить назревающий конфликт. Все это очень важно и для успешного бизнеса, и для спокойствия в семье, однако проблемы, загнанные внутрь, только мешают истинному прощению. Конечно, способность прощать дарует нам Бог, но решение простить должно быть принято НАМИ!

Определив, что значит простить, зададим вопрос: а почему вообще я должен прощать? Не является ли прощение на самом деле какой-то несправедливостью? На первый взгляд кажется, что нравственной нормой должен выступать принцип «око за око». Но при ближайшем рассмотрении становится ясно, что есть вещи, которые ничем нельзя возместить. Какую компенсацию вы потребуете за разрушенную семью? Как восстановить испорченную репутацию? А нежелательная беременность или отвергнутая любовь - чем вы оплатите за все это?

Ну что ж, рассуждаете вы, тогда следующий шаг - это месть. Если мы не можем отплатить той же мерой, мы должны отомстить. Бог предупреждает нас против следования таким путем: «Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу *Божью*. Ибо написано: „Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь"» (*Рим. 12:19*). Почему Бог требует, чтобы мы предоставили право Ему отомстить за нас? Почему я сам не могу сделать это? Во-первых, чтобы отомстить, вы должны уподобиться вашему противнику. Вы вынуждены опуститься до его уровня. Есть одно старое изречение: «Самому сделать зло - поставить себя ниже врага; отомстить - стать всего лишь равным ему; простить - возвыситься над ним».

Мсть - самое бесполезное оружие в мире. Мстить - это все равно, что стрелять в себя, чтобы рикошетом поразить своего врага. Мсть только укрепит вашего противника в его злодеяниях. Она начинает бесконечный ряд ответных действий и превращается в состязание по принципу «кто кого?», в котором проигрывают все.

Если вы не смогли отомстить, вами в конце концов овладевает ненависть. Но в ненависти (как и в мести) каждая из сторон терпит поражение. Она приводит к потере друзей, клиентов, коллег, здоровья. Это чувство является причиной высокого давления, язвенной болезни, сердечных заболеваний, нервных расстройств. Библия говорит, что мы преобразуемся в тот образ, который созерцаем (см. *2 Кор. 3:18*). Ненависть, по сути дела, уподобляет нас тому, кого мы ненавидим.

Все дело в том, что только прощение предлагает полное и окончательное разрешение проблемы. Оно освобождает нас из-под власти прошлого со всеми его неприятностями. Мсть никогда не сравняет счет, а будет только все крепче удерживать нас в прошлом. Охваченные жадой мести, мы словно оказываемся в поезде, который мчит нас по бесконечному замкнутому пути ко все большей ненависти. Единственный способ остановить это безумное движение и предотвратить катастрофу - нажать кнопку «прощение» и выйти.

Миша и Света гостили в деревне у бабушки с дедушкой. Совсем недавно Миша сделал себе рогатку и научился стрелять из неё. И однажды мальчик решил шутки ради выстрелить в их любимицу-утку. К его величайшему ужасу, камень попал утке в голову и убил ее. Светлана видела, что наделал Миша, но промолчала. После обеда бабушка попросила девочку помочь ей на кухне. «Миша говорит, что хочет помочь тебе, бабушка!»

- тут же звонким голосом ответила Света и, наклонившись к брату, прошептала: «Помни про утку!»

Мальчик послушно помог бабушке вычистить все на кухне и отправился спать. На следующий день все повторилось, и теперь всякий раз, когда хитрой сестрице не хотелось что-нибудь делать, она посылала вместо себя «добровольца» Мишу и шептала: «Помни про утку!» Наконец Миша не вытерпел. Плача, он сознался бабушке в том, что убил их любимую утку. Та крепко обняла его и сказала, что давно все знает. На самом деле, она уже простила его, но хотела узнать, как долго брат позволит сестре держать себя в рабстве. А как долго мы будем оставаться рабами своего греха? До тех пор, пока не попросим или (смотря по обстоятельствам) не даруем прощения.

Действительно, прощение освобождает того, кто простил. Разве справедливо, что мы так привязаны к нашему мучительному прошлому? Разве есть смысл без конца будоражить свою память? К чему вновь и вновь переживать свою боль? Тот, кого обидели, может, благодаря прощению, перестать прокручивать раз за разом эту заезженную пластинку прошлых обид. Прощение освобождает нас. Оно прекращает никак не утихавшую дотоле боль нашего сердца.

Да, но как найти в себе силы простить? Я думаю, что смогу помочь вам, предложив эффективную методику, которая шаг за шагом приведет вас к этой цели. Я сам учился этому и знаю, как это не просто. Господь учит, что я должен прощать, если хочу быть прощенным. Об этом четко сказано в Писании, но в глубине души я протестую, если ко мне относятся несправедливо. Затем я вспоминаю, что Бог обещал судить меня не справедливым, а милосердным судом, если я признаю Его Сына своим Спасителем. Подумайте об этом! Бог поступит со мной не так, как я того заслуживаю, потому что простил меня. Он поступит со мной так, как будто бы я вовсе и не грешил против Него. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9).

Бог прощает нам грех мстительности, ненависти и даже наше упорное нежелание прощать. Даруя ближнему прощение, мы тем самым соучаствуем в Божественном милосердии. Как это замечательно: оказывается, прощение замещает собой ненависть, месть и даже справедливость. Да, но как этого достичь? Размышляя о том, как люди приходят к прощению, я выделил три важных момента. Прежде всего, очень мало тех, кто прощает сразу. Как правило, прощение - это медленный и длительный процесс. К. С. Льюис рассказывал о своем школьном учителе, который обращался самым ужасным образом с будущим писателем и богословом. Всего лишь за несколько месяцев до смерти в письме к одной знакомой Льюис признавался: «Знаете, дорогая Мэри, я только несколько недель назад вдруг осознал, что наконец-то простил своего жестокого учителя, который так омрачал мое детство. Я пытался сделать это в течение многих лет».

В своей жизни я тоже пережил подобный опыт. Я пытался простить человека, который, как я думал, предал меня, постоянно лгал и относился ко мне с глубокой ненавистью. Я понимал, что заставляет его поступать так, но никак не мог простить его. Эта ситуация, подобно черной туче, висела надо мной, омрачая жизнь. Прошло более трех лет, пока я наконец-то не простил его и не стал свободен. Да, иногда прощение приходит спустя многие годы, и тогда мы чувствуем себя подобно человеку, который только что освободился из тюрьмы.

Я пришел к выводу, что гораздо легче простить, когда перед вами есть пример. Скажем, среди ваших знакомых есть тот, кто смог однажды это сделать. Нам нужны люди, которые

сумели простить, которые пережили боль, обиду, оскорбления, но все-таки простили. Нам нужен их опыт. Они ненавидели так же глубоко, как мы, но нашли в себе силы освободиться от этого гнетущего чувства. Само знание того, что существует человек, прошедший через такие же, как и наши, нравственные переживания и сумевший простить, укрепляет нас в нашем стремлении поступать так же. Оно дает надежду. Прощение - это чудесная возможность, предоставленная нам любящим Небесным Отцом. Это помогает нам понять просьбу Иисуса: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34).

И, наконец, мне стало ясно, что легче простить тогда, когда тебя самого прощали. Нередко трудно объяснить разницу между эмоциями простившего и прощенного. Я понял, что необходимо пережить прощение своей вины, чтобы простить чужую. Более того, когда я прощаю, я сам также обретаю прощение. Я становлюсь свободным. Неудивительно, что Иисус сказал: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». Эти два нравственных опыта - получать прощение и прощать самому - так взаимосвязаны, что их трудно разделить. Наверное, достаточно знать, что, прощая кого-либо, мы сами получаем прощение, а получая прощение - учимся прощать других.

Против, мы освобождаемся от оков мести, ожесточенности, гнева и от всех страданий, которые эти чувства приносят в нашу жизнь. Бог простил нас, и мы теперь на собственном опыте знаем, что такое прощение, поэтому можем прощать сами. Конечно, очень часто мы не в силах простить сразу, не в состоянии простить до конца. Мы идем к истинному прощению, преодолевая свои колебания и эгоизм. Но этого и следовало ожидать, поскольку готовность простить не является естественным побуждением наших суетных сердец. Человеческая греховная природа не только сама нуждается в прощении, она мешает нам прощать других. Чудо прощения и состоит в способности совершить такой шаг. Прощение - это дар Божий, необходимый и тому, кто хочет простить, и тому, кто нуждается в прощении.

Прощение восстанавливает хорошие взаимоотношения между людьми.

Прощение создает справедливость из былой несправедливости.

Прощение - это Самим Богом сотворённое чудо в нашей душе.

Простить - значит освободить узника и понять, что им были вы сами!

Один преподаватель семинарии рассказал мне историю о своем прощении. Однажды в молодости он солгал отцу, чем глубоко того обидел. Эта обида несколько лет омрачала их отношения. Наконец чувство вины и угрызения совести побудили молодого человека написать отцу письмо, где он признавал свой грех и просил прощения. Чтобы напомнить отцу, что произошло тогда между ними, он описал тот случай во всех подробностях.

Он получил короткий ответ: «Конечно, я все помню, но я давно тебя простил». После этого будто тяжелая ноша свалилась с плеч сына. Одно-единственное предложение о том, что он прощен, сделало его новым человеком и изменило всю его жизнь.

Но окончательная развязка всей этой истории произошла несколько лет спустя, когда после смерти своих родителей он разбирал на чердаке их дома старые вещи. Эти маленькие семейные «сокровища», хранившиеся здесь годами, глубоко взволновали его, особенно те, которые были связаны с его детством и женитьбой. Его глаза наполнялись слезами, когда те или иные вещи напоминали ему о событиях, так много значивших для его родителей всю их жизнь. Там же он нашел и свое письмо, в котором просил у отца

прощения. Он развернул его и начал читать. Слезы покатались по его щекам, когда он перевернул листок и на обратной стороне увидел написанное рукой отца одно только слово - «ПРОЩЕН!» Оно было написано решительно и четко и, вдобавок, подчеркнуто. Он понял, что отец действительно простил его и освободился от всего, что произошло между ними. Отец написал на его письме «прощен», чтобы между ними не осталось ничего невыясненного. Иисус напоминает нам о чуде прощения, которое дает уверенность, что нет в нашей жизни таких разногласий, предел которым нельзя положить прощением. «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный» (Мф. 6:14).