



С МОЛИТВОЙ
через любые
ИСПЫТАНИЯ

Вдохновляющее послание надежды

В книге представлены авторы:

СТОРМИ ОМАРТИАН,
ДЖОННИ ЭРЕКСОН ТАДА, ЛЭСЛИ ВЕРНИК,
КЭТРИН ХАРТ ВЕБЕР,
ДЖОЗЕФ И МЭРИ ЭНН МАЙО,
ЛИНДА С. МИНТЛЬ И ДИАНЕ ЛАНГБЕРГ

Светлая * звезда

БОГ СОТВОРИЛ ВАС НЕОБЫКНОВЕННОЙ ЖЕНЩИНОЙ:
СПОСОБНОЙ ИСПЫТЫВАТЬ ГЛУБОКИЕ ЧУВСТВА,
ДУШЕВНУЮ БОЛЬ, СПОСОБНОЙ ЛЮБИТЬ И НАДЕЯТЬСЯ



Но иногда вам кажется, что вы уже не в состоянии нести все это бремя и дальше. Продолжать глубоко любить. Продолжать надеяться на перемены или восстановление в то время, когда вас окутывает мрак.

В самые отчаянные моменты своей жизни, в моменты гнева и замешательства, печали и ощущения виновности, страха и безнадежности, осознали ли вы тот факт, что Иисус ждет вас с распростертыми объятиями, чтобы вы пришли и поговорили с Ним? Он — ваше утешение, ваша надежда и ваше убежище.

В книге "*С молитвой через любые испытания*" некоторые из наиболее уважаемых христианских спикеров наших дней напоминают вам об этом. Ободряя вас духовно и приводя примеры своих собственных жизней, они увлекут вас в нежное Божье присутствие, невзирая ни на какие внешние обстоятельства. Они учат вас тому, как:

ЗНАТЬ, КОГДА И КАК ГОВОРИТЬ ИСТИНУ В ЛЮБВИ.

ЧУВСТВОВАТЬ БИЕНИЕ СЕРДЦА ГОСПОДА ДАЖЕ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ЧЕРПАТЬ БОЖЬИ РЕСУРСЫ НА ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ.

ПРИБРЕТАТЬ НОВОЕ ВИДЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО СОСТОЯНИЯ
ВАШЕГО ТЕЛА И ВАС САМИХ.

ПРОБИРАТЬСЯ СКВОЗЬ ЗЫБУЧИЕ ПЕСКИ БОЛИ И РАН ПРОШЛОГО К
БУДУЩНОСТИ И НАДЕЖДЕ.

Когда вы будете читать главы этой книги, написанные авторами Сторми Омартиан, Джонни Эрексон Тада, Лэсли Верник, Кэтрин Харт Вебер, доктором Джозефом и Мэри Энн Майо, Линдой С. Минталь и Диане Лангберг, то получите новое видение страданий, новое ободрение в вашей борьбе и большее дерзновение приближаться к Самому Богу. И из всего этого произрастет вера, которая не только пребывает, но и проникает в ваше сердце намного глубже, чем любая тьма.

ISBN 966-426-020-7



9 789664 260203

СВЕТЛАЯ ЗВЕЗДА

христианское издательство

www.brightstar.com.ua

С МОЛИТВОЙ - *через любые* ИСПЫТАНИЯ

В книге представлены авторы:

Сторми Омартиан,
Джонни Эрексон Тада, Лэсли Верник,
Кэтрин Харт Вебер,
Джозеф и Мэри Энн Майо,
Линда С.Минтль и Диане Лангберг

Киев
Кириченко
2010

PRAYING THROUGH

LIFE'S PROBLEMS

Stormie Omartian, Joni Eareckson Tada, Leslie Vernick,
CATHERINE HART WEBER, JOSEPH AND MARY ANN MAYO,
Linda S. Mintle and Diane Langberg

Published by Integrity Publishers, a division of Integrity Media, Inc.,
5250 Virginia Way, Suite 110, Brentwood, TN 37027 in association with
American Association of Christian Counselors

С молитвой — через любые испытания/Пер. с англ. Т.
Бугаец. -0-57 К.: Кириченко, 2010. — 120 с.

Читая главы этой книги, написанные Сторми Омартиан, Джонни Эрексон Тада, Лэсли Верник, Кэтрин Харт Вебер, д-ром Джозефом и Мэри Энн Майо, Линдой С. Минтль и Диане Дангберг, вы сможете по-новому взглянуть на страдания, обрести свежее ободрение в вашей борьбе и большую решимость приближаться к любящему Богу. А из этого проистекает вера, проникающая в сердца намного глубже, чем любая тьма.

© Кириченко, 2010

© by American Association of Christian Counselors, 2003

СОДЕРЖАНИЕ

Слова признательности

Введение

С молитвой - через любые испытания

Сторми Омартиан

Почему Бог допускает страдания

Джонни Эрексон Тада

Как поступать в конфликтной ситуации

Лэсли Верник

Побеждая депрессию

Кэтрин Харт Вебер

Справляясь с возрастными изменениями

Д-р Джозеф и Мэри Энн Майо

Состояние тела и нарушения питания

Линда С. Минтль, доктор философских наук

Исцеление от последствий сексуального насилия

Диане Лангберг

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Издатели благодарят Тима Клинтона и Дорис Риккерз за их помощь: творческий вклад, редактирование данного проекта.

ВВЕДЕНИЕ

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, - и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

ФИЛИППИЙЦАМ 4:6,7

Жизнь полна испытаний, с которыми сталкиваемся либо мы сами, либо окружающие нас люди — те, кому мы сопереживаем в их страданиях и трудностях. Бог сотворил нас заботливыми и любящими женщинами, способными сопереживать и испытывать глубокую боль. Господь никогда не планировал, что наша жизнь на земле будет легкой. В противном случае мы бы не томились по лучшему отечеству — нашему истинному жилищу рядом с Господом на небесах, где Он желает нас видеть. Но вместе с тем Бог дал нам множество обетований: оказывается, Он всегда будет рядом, с какими бы трудностями нам ни пришлось столкнуться; Он даст нам силы смело смотреть в лицо каждому новому дню, а главное, будет внимателен к нашим молитвам и призывам о помощи.

В самые болезненные моменты нашей жизни, во времена боли и гнева, депрессии и самоосуждения, страха и безнадежности, мы можем забраться Иисусу на колени и излить перед Ним свои сердца. Он обещал нам, что если мы о чем-либо попросим Его, то получим просимое. Так что, если ваша жизнь зашла в тупик и вы не знаете, как быть дальше, повернитесь к Иисусу: Он источник вашего утешения и надежды.

С МОЛИТВОЙ - ЧЕРЕЗ ЛЮБЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Сторми Омартиан

*Услышь, Господи, молитву мою, и внемли гласу
моления моего.*

*В день скорби моей взываю к Тебе, потому что Ты
услышишь меня.*

ПСАЛОМ 85:6,7

Есть ли в этом мире такой человек, которому никогда в жизни не приходилось испытывать трудности? Если есть, то я хотела бы с ним познакомиться. Мне просто интересно знать, как этот человек себя ощущает в различных обстоятельствах. Я знаю Бога и хожу с Ним уже более тридцати двух лет, однако все еще сталкиваюсь с трудностями, как и все люди. И все же чем дольше я хожу с Господом, тем меньше на меня воздействуют те потрясения, которые случаются в моей жизни. Они все меньше разочаровывают и пугают меня. Я уже не ощущаю такой беспомощности, как раньше. А все потому, что Господь держит меня в Своей руке, и, зная об этом, я всецело полагаюсь на Него. Я общаюсь с Ним по многу раз в день, желая поддержать наши близкие взаимоотношения, и напоминаю Ему, что, поскольку не могу жить без Него, Ему необходимо позаботиться обо мне.

Насколько бы мрачными, угнетающими, болезненными и разочаровывающими ни выглядели обстоятельства, у Бога всегда найдется место покоя, которое Он приготовил для каждого из нас

Не поймите меня неправильно: я не говорю о том, что проблемы никогда не застают меня врасплох. Не всегда моей первой реакцией на трудности является — совершенный мир.

Бывало, я безрассудно погружалась в трясину печали, боли и отчаяния из-за происходящего со мной и вокруг меня. Именно тогда, когда мне казалось, что все это мной уже пройдено, я оказывалась на новом витке страданий из-за тех коварных ловушек, которые постоянно придумывает дьявол, пытаюсь нас уничтожить. Я могу испытать панику, страх или даже на какое-то время поддаться чувству безысходности, но вскоре прихожу в себя и осознаю, что, насколько бы мрачными, угнетающими, болезненными и разочаровывающими ни выглядели обстоятельства, у Бога всегда найдется место покоя — тихая гавань, которую Он приготовил для каждого из нас как укрытие от шторма.

В качестве иллюстрации приведу вам один очень хороший пример. Когда в серый, угрюмый, дождливый день взлетаешь на самолете, то поражаешься тому, как он может продвигаться через мрачные, тяжелые тучи, настолько густые, что из иллюминаторов невозможно ничего разглядеть. И потом вдруг ты поднимаешься над облачным покровом и получаешь способность видеть все вокруг в радиусе многих километров. Там, наверху, всегда ясное небо — прозрачное и голубое. Нам свойственно забывать о том, что, насколько бы ненастной ни была погода, можно подняться над тьмой и мраком любого урагана туда, где все прекрасно.

Наша духовная и душевная жизнь напоминает ту же картину. Когда грозные тучи испытаний, борьбы, отчаянья и страданий застилают нам путь, так что почти ничего не видно впереди, — очень легко забыть о том, что существует место покоя, света, ясности и мира, куда можно подняться. Если в такой тяжёлый момент мы крепко возьмем за Божью руку, Он поднимет нас над обстоятельствами в место покоя, тепла и безопасности,

специально приготовленное для нас. Однако слишком часто мы забываем ухватиться за Божью руку и идти Ним, поэтому теряем веру в то, что можем найти свое упование и утешение только в Нем. Одним из моих любимых имен Духа Святого является "Утешитель" (см.: Иоанна 14:26). Одно это слово способно исцелить мое сердце. Бог возлюбил нас настолько сильно, что никогда не покинет на произвол судьбы. Он дал нам дар Своего Святого Духа. Подобно тому, как нам не приходится умолять солнце о свете, нам не нужно упрашивать и Духа Святого об утешении. Он Сам является Утешителем. Нам просто нужно отделить себя от всего, что отдаляет нас от Бога, и пребывать в Его присутствии. Мы должны молиться о том, чтобы в периоды испытаний Господь даровал нам еще большее ощущение Своего присутствия.

Трудности приходят ко всем. Последние полтора года оказались для меня одним из самых тяжелых периодов в моей жизни. Хотя в это время и происходило очень много хорошего, связанного с написанием данной книги, все же мне приходилось серьезно сражаться за свое физическое здоровье. Около двух лет назад я начала периодически ощущать тошноту и приступы острой боли в брюшной полости. Каждый раз, когда это происходило, боль была настолько невыносимой, что моему мужу приходилось по "скорой" доставлять меня в больницу посреди ночи. (Почему это всегда происходит глухой ночью?) Все заканчивалось тем, что где-то в течение следующего дня врачи и лаборанты проводили все возможные обследования и делали анализы с целью обнаружить причину моего состояния. Но все тесты говорили о том, что я здорова как лошадь. Медицине не удавалось обнаружить никаких нарушений в работе моего организма, и никто не мог понять, почему я так сильно страдаю. Так продолжалось шесть месяцев, в течение которых я побывала в разных клиниках и консультировалась у различных врачей и специалистов.

Однажды, в одну из самых ужасных ночей, которые только были в моей жизни, я ощутила, как в моем теле нечто лопнуло — причем настолько сильно, что я почуяла близкую гибель. Мой муж немедленно помчался со мной в больницу (было 3:30), поскольку мы осознавали, что у нас нет времени на ожидание "скорой помощи". И вот несколько часов я лежу в палате больницы "скорой помощи", умоляя о помощи и вопя, что умру, если кто-нибудь не примет срочные меры для моего спасения. Мне передали все результаты анализов, которые я уже видела много раз, но правильного диагноза установить так и не смогли. Заключение медиков бесстрастно утверждали, что со мной все в порядке.

Мой муж постоянно взывал обо мне к Богу, моя сестра Сюзан и близкая подруга Роз также приехали в больницу, чтобы помолиться за меня. Они призвали к ходатайству и других верующих, чтобы, наконец, разрешилась тайна моего недуга и врачи приняли какие-то меры. У меня же самой хватало сил только стонать: "Помоги мне, Иисус!"

В какой-то момент я спросила Бога: "Господь, неужели пришло мое время умереть?" — однако не ощутила утвердительного ответа на мой вопрос. Наоборот, я осознавала, что у Господа еще имеется для меня кое-какая работа на этой земле. Это ободрило меня, хотя мучительная боль в моем теле никак не утихала, а медицинский персонал не мог предложить мне ничего обезболивающего, пока точно не будет установлена причина моей болезни. Я продолжала внутренне молить Господа о том, чтобы Он поднял меня в это место покоя над ураганом.

В конце концов, после того как я пролежала в палате больницы "скорой помощи" восемь часов, один из специалистов позвал хирурга, у которого оказалось достаточно смелости, чтобы заявить: "По результатам ваших анализов я не могу определить причины мучающей

вас боли, но предполагаю, что у вас разрыв аппендикса. Я собираюсь срочно везти вас в хирургию, и даже если моя версия не подтвердится, я, по крайней мере, установлю, в чем заключается проблема". Я горячо поблагодарила его и поторопила делать все, что он считает нужным. Мне тогда было все равно, что он вырежет, лишь бы больше не испытывать этой ужасной боли. Как оказалось, хирург был прав. После операции, когда я достаточно отошла от анестезии, чтобы ясно мыслить, он сказал мне: "Опоздай я хотя бы на час, и интоксикация вашего организма достигла бы такого уровня, что вы впали бы в кому от токсического шока, и я не смог бы спасти вашу жизнь". Тогда я поняла, что Бог ответил на наши молитвы об исцелении и что этот врач был важной частью Божьего ответа.

Однако сражение еще не было закончено. Последующие две недели я была подсоединена к различным капельницам и аппаратам и переносила такую боль, по сравнению с которой процесс рождения ребенка показался бы удовольствием. Даже постоянное введение морфия не могло убрать или хотя бы притупить эту боль, поскольку большой разрез в моей брюшной полости оставался открытым, чтобы врачи могли регулярно производить очередную чистку внутренностей. Мое состояние все еще оставалось шатким — даже после операции. Как оказалось, врач так и не зашил мою рану: он оставил её заживать самостоятельно - и весь этот процесс занял более пяти месяцев. И даже когда я наконец вернулась из больницы домой, за мной еще долгое время ухаживала нянечка, приходившая к нам семь дней в неделю. Но в течение этих месяцев (до того как моя рана хотя бы наполовину зажила) я снова оказалась на операционном столе: мне удалили желчный пузырь. Наконец-то врачи установили, что именно желчный пузырь и был основной причиной тех нестерпимых болей, которые я ощущала в брюшной полости.

Все эти восемнадцать месяцев я жила под прессингом невероятной эмоциональной и физической боли, но никогда не сомневалась в том, что Бог держит мою жизнь под контролем. Чувствовала ли я страх? Да. Поддавалась ли отчаянию? Иногда. Испытывала ли недостаток веры? Вероятно. (А когда у нас ее достаточно?) Означало ли это, что я потерпела поражение? Нет, это всего лишь означало, что я живой человек с такими же физическими ограничениями, как и все остальные люди. Враг хотел моей смерти, но Божья благосклонность и молитвы многих верующих помешали осуществлению сатанинских планов.

Теперь я хочу спросить вас: похожа ли эта история на такую, которая должна происходить с людьми, постоянно общающимися с Богом? С теми, кто служит Господу со всем усердием? Характерно ли это для человека, прожившего нелегкую жизнь? Искренне говоря, я пришла к выводу, что Ответом на этот вопрос будет "да", потому что боль и потери являются неотъемлемой частью земной жизни. Мы все страдаем в определенное время и в определенной степени -особенно если активно служим Господу. Но Благая Весть заключается в том, что Бог постоянно находится рядом с нами, чтобы даже из самой плохой ситуации помочь нам вынести что-то хорошее. Это происходит всегда, когда мы просим Его об этом. Если мы ходим с Господом, то наши страдания никогда не бывают напрасными.

Почему Бог допускает страдания Своих детей

Страдания приходят в нашу жизнь по различным причинам, и, если мы сможем их осмыслить, это поможет нам преодолеть боль, войти в Божий покой и утвердиться в вере во время испытаний.

1. *Мы проходим через невзгоды для того, чтобы в нас и через нас открылась слава и сила Господа.* Когда Иисус проходил мимо человека, слепого от рождения, Его

ученики спросили, является ли слепота следствием греха родителей этого несчастного или плодом его собственного греха. Иисус ответил: "...не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божии..." (Иоанна 9:3). Нам может быть невдомек, почему в определенное время с нами случается то или иное, и мы не всегда видим целостную картину, пока не проведем время наедине с Богом. Но если мы посреди этих трудностей обратим лицо к Господу, то сможем увидеть в этом Божью славу. В моей ситуации слава Божья проявилась в том, что я не умерла, но смогла выжить и восстановить свое здоровье. Она явилась в действенных ответах на молитвы.

2. *Бог использует тяжелые времена для нашего очищения.* Библия говорит: "Итак, как Христос пострадал за нас плотию, то и вы вооружитесь тою же мыслью; ибо страдающий плотию перестает грешить..." (1 Петра 4:1). Это означает, что во времена испытаний страдания сжигают грех и эгоизм в наших жизнях. Бог допускает кризисы с целью научить нас жить ради Него, а не ради себя; следовать Его воле, а не своей собственной. В страданиях нет ничего приятного, но Бог допускает их, "чтобы нам иметь участие в святости Его" (Евреям 12:10). Он хочет помочь нам освободиться от того, к чему мы питаем похоть, и прилепиться к самому важному в этой жизни - к Нему. Когда я находилась в больнице, испытывая мучительную боль, и была не способна даже передвигаться без посторонней помощи, я льнула и прилеплялась к Господу каждое мгновение своего дыхания. Это было самой чистой жизнью, которую только можно жить.

3. *Страдания приходят в нашу жизнь оттого, что Небесный Отец желает дисциплинировать Своих детей.* "Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности" (Евреям 12:11). Плод, который производит это Божье дисциплинирование и обрезание, гораздо больше тех трудностей, которые приходится

преодолеть для его обретения, даже если мы и не осознаем этого в период испытаний. Нам следует быть бдительными, чтобы не воспротивиться этим испытаниям и не возненавидеть их. "...не пренебрегай наказания Господня и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает" (Евреям 12:5,6). Думаю, что в тот период моих страданий Господня дисциплина для меня заключалась в том, что Он позволил мне ясно увидеть мою собственную смертность и недолговечность земной жизни. Этим Бог помог мне отпустить то хорошее, за что я держалась, и посвятить себя тому наилучшему, которое Он предопределил для меня.

4. *Мы можем становиться жертвами коварства врага.* Сатана ничего не желает так сильно, как разрушить вашу жизнь и сделать вас несчастными. Очень часто причиной боли, скорби, гнева, угнетения и т.д. являются исключительно уловки врага, а не ваши собственные промахи или ошибки других людей. Но гарантией вашей победы является уверенность в том, что, если вы будете прославлять Господа во время атак, сваливающихся на вашу голову, Он уничтожит врага и поможет вам извлечь из этой ситуации самое лучшее, даже сверх вашего ожидания.

Независимо от причины постигшего вас несчастья, решающее влияние на исход событий всегда оказывают ваши молитвы

Проводя Своих детей через страдания, Бог хочет, научить их ходить с Ним верой и полностью доверять Ему в любых трудностях. Бог ясно показал нам с мужем, что план сатаны состоял в том, чтобы в течение долгих месяцев моей болезни и восстановления уничтожить меня как личность. Однако Господь помог мне не только выжить, но и укрепиться в Нем!

Как молиться в тяжелые периоды жизни

Независимо от причины постигшего вас несчастья, решающее влияние на исход событий всегда оказывают ваши молитвы. Каждый день предоставляет вам новую возможность строить свое будущее теми словами, которыми вы взываете к Господу И пусть вас не беспокоит то, что много раз вы будете (осознанно или нет) снова и снова повторять одну и ту же молитву: в каждом таком случае Бог воспринимает адресованные Ему слова как нечто новое.

Каждый раз, когда вы молитесь, ваша молитва получает новую жизнь. Даже если ответы на ваши молитвы не приходят мгновенно, каждая из них приводит Божью силу в движение. В духовном мире происходит много такого, что невозможно увидеть физическими глазами.

Наряду с перечислением ваших особых нужд, вы можете также применить и другие молитвенные обращения к Господу, которые помогут вам преодолеть скорби:

1. *Молитесь о мудрости.* Всякий раз, когда мы делаем неправильный выбор, нам приходится за это расплачиваться. И опаснее всего принимать какие-либо решения в стрессовой ситуации, когда ощущаешь боль или страдания. В такие моменты легко принять решение, являющееся плодом нашего отчаяния, поэтому в любой ситуации необходимо просить Бога о мудрости и проницательности. Такая просьба должна звучать при каждом обращении к Господу, потому что слишком часто нам приходится принимать молниеносные решения, и у нас просто нет времени искать воли Божьей. Нам необходимо знать ее еще до того, как настанет критический момент.

2. *Молитесь о помощи Духа Святого.* Когда нас настигают трагедии, потери, опустошения или разочарования, мы испытываем невероятную боль, и кажется невозможным думать о чем-либо другом, кроме

этой боли. Но нам не стоит проходить через "долину тени смертной" в одиночку, поскольку Дух Святой находится в нас, чтобы помогать нам. В некоторых переводах Библии Дух Святой назван Утешителем. Иисус сказал: "И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек; Духа истины..." (Иоанна 14:16,17). Когда мы обращаемся к Богу за помощью и утешением, мы обретаем просимое. Он даст нам откровение и силу — именно то, в чем мы нуждаемся больше всего, когда находимся в борении.

3. *Молитесь о том, чтобы иметь ум Христов.* Библия говорит, что вы имеете ум Христов (см.: 1 Коринфянам 2:16) и "в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе" (Филиппийцам 2:5). В Писании также сказано: "...как Христос пострадал за нас плотию, то и вы вооружитесь тою же мыслью; ибо страдающий плотию перестает грешить..." (1 Петра 4:1). Если вы обратитесь к Господу с просьбой помочь вам вооружиться умом Христовым, Он сделает вас способными выдерживать испытания ради предстоящей славы, к которой вы призваны. Он поможет вам сконцентрироваться не на ваших страданиях, а на том добром, что можно вынести из них.

4. *Молитесь о том, чтобы Бог помог вам больше погружаться в Его присутствие.* В моменты горя, страданий или испытаний просите Бога о том, чтобы с каждым днем Он помогал вам все больше ощущать Его присутствие. Ощущение близкого Божьего присутствия послужит возрастанию вашей веры и поможет преодолеть всяческие сомнения; оно даст вам силу крепко стоять в Божьей истине и не поддаваться наплыву эмоций или вражеской лжи; оно наделит вас способностью быть довольными, независимо от обстоятельств, — только из-за того, что Он рядом с вами. Мы все желаем настолько близко находиться к Богу, чтобы не поддаваться страху перед плохими новостями, так как наше сердце будет

"твёрдо, уповая на Господа" (Псалом 111:7). Мы хотим ощущать присутствие Того, Кто избавляет душу нашу от смерти, очи - от слез, а ноги - от преткновения (см.: Псалом 114:8). Мы хотим говорить: "Не испугаюсь ничего, ибо знаю, что Господь со мной". Когда мы погружаемся в присутствие Господне, страх уходит, уступая место надежде.

5. *Молитесь о том, чтобы пребывать в Слове Божьем и в послушании Ему.* Когда вокруг вас бушуют ураганы, вы ищете твёрдого и надёжного основания. Ни одно основание не является настолько прочным, как Слово Божье. Во время болезни я была настолько обессилена, что даже не могла держать в руках Библию. Мне приходилось зависеть от тех людей, которые читали ее для меня. Слышание Слова Божьего поднимало мой дух и укрепляло душу. Оно напоминало мне о Божьих обетованиях и наполняло надеждой. Оно давало мне уверенность в том, что все будет хорошо. То же самое и даже больше Слово может сделать и для вас.

6. *Молитесь о том, чтобы видеть хорошее в том плохом, что с вами случается.* Никто из нас не любит боли, неопределенности, раздоров и крушения надежд. Мы хотим, чтобы все было так, как нам нравится. И все же когда в нашу жизнь приходят трудности и несчастья, в этом всегда есть скрытое благословение: из испытаний мы подчас выносим то, что ценнее любых жемчугов. Во время страданий верующий получает возможность ощутить Божье присутствие намного глубже, чем обычно. Когда мы "хватаемся" за Господа, Он открывает нам то благословение, которое находится прямо перед нашим носом. Довольно часто Господь допускает скорби в наших жизнях, чтобы через них нас благословить. Если мы даем Богу возможность использовать все, что с нами происходит, во благо, то таким образом предохраняем себя от разрушительного влияния со стороны людей и ситуаций, которые Бог допускает исключительно для Своей славы.

Если мы просим Его показать нам хорошее в том плохом, что с нами происходит, Он являет Свою славу.

7. *Молитесь о том, чтобы уповать только на Него.* Разочарования и страдания являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому она не может постоянно соответствовать нашим ожиданиям. Увы, не всегда все происходит так, как нам того хочется, но если мы уповаем на Господа как на "помощь и щит", то это освобождает окружающих нас людей от давления наших нужд. Мы делаем ошибку, ожидая слишком многого от других людей, от жизни и от себя самих, в то время как наше ожидание должно быть направлено на Бога. Если во время разочарований у нас хватает веры полагать свою надежду и чаяния на Него, то это радует Его сердце. Не спешите впасть в омут горечи и непощения, вместо этого бегите в объятия своего Отца, чтобы Он смог поддержать и защитить вас.

8. *Молитесь о том, чтобы прощать других.* Очень часто самую невыносимую боль, горечь, тяжесть и разочарование мы испытываем тогда, когда кто-то нас предаёт - или нам это кажется. Окружающие могут очень сильно ранить нас, но наша полнота и счастье зависят не от людей, а от Бога. Конечно же, в определенных сферах жизни мы вынуждены полагаться на людей, и если они подводят нас - это сильно ранит наши сердца. Но совершенная радость или успех в нашей жизни не зависят от них. Нам нужно простить и освободить наших обидчиков, а не продолжать страдать по поводу того, что они делают или не делают в отношении нас. В конце концов, наша награда - в Божьих руках. Если мы исповедаем и отдадим Господу свое разочарование, попросив: "Будь моим светом и проведи меня через эти испытания, Господь", то Его работа ускорится. Но если мы продолжим барахтаться в мутных водах горечи, обвиняя Бога и других людей, то наши страдания только усилятся.

9. *Молитесь, чтобы Господь помог вам простить самих себя.* На нас производят разрушительный эффект мысли о том, что причиной наших неудач, вероятно, является наше собственное небрежение или то, что, несмотря на все приложенные с нашей стороны усилия, мы потерпели поражение и теперь должны нести за это ответственность. Или же мы, думая, что потерпели неудачу (хотя на самом деле это совсем не так), изводим себя по этому поводу, позволяя сожалению и осуждению сотрясать нашу душу, как бы гигантской кувалдой. Этот груз непосилен для нас, и мы не были созданы, чтобы нести его. Даже если нам приходится пожинать плоды своего неправильного выбора, Бог все еще находится рядом с нами, чтобы показать нам скрытое за этим благословение; Когда мы простираемся к Богу в смирении, Он освобождает нас от всякого давления даже посреди пучины самой большой трагедии в нашей жизни. Нам полезно проверять свои мотивы, мысли и поступки. Если мы только бьем себя в грудь и причитаем: "Ах, если бы только я не...", "Лучше бы я...", "Но почему же я..." в контексте того плохого, что с нами происходит, то такое поведение приводит к прямо противоположным результатам.

10. *Молитесь о том, чтобы не разочароваться.* Разочарование может затопить вашу жизнь, как наводнение. Кажется, что вы стоите на твердой почве, как вдруг в минуту усталости вас потоком уносит разочарование, грозя потопить. И хотя создается впечатление, что это будет длиться вечно и что у вас не хватит сил противостоять искушению, скажите себе, что вы все можете в укрепляющем вас Христе Иисусе (см.: Филиппийцам 4:13). Провозгласите, что вы покоряетесь Господу и надеетесь на Него (см.: Псалом 36:7). И помните: Господь славится тем, что очень быстро осуществляет то, к чему готовился длительное время. Он может изменить вашу ситуацию прямо сегодня.

Сила двигаться вперед

Что бы ни происходило с вами сегодня, помните: у Бога есть для вас обилие благословений. Он могущественно действует в вашей жизни прямо сейчас, так что не прекращайте молиться. Закройте свои глаза, призовите имя Господа и ощутите Его присутствие. Он хочет, чтобы знали: находясь в страхе, вы всегда можете довериться Ему и войти в Его покой. Если вы устали — обретите Его силу. Если опустошены — найдите Его полноту. Если вас одолевает печаль — примите Его радость. И если в вашей жизни бушуют штормы, Господь — ваше убежище и обеспечение. Не позволяйте обстоятельствам ослепить и напугать вас, иначе вы очень легко можете поддаться разочарованию, горечи и начать жаловаться на судьбу. Вместо этого, посреди неблагоприятных обстоятельств ищите Господа. В угнетении просите Бога помочь вам различить в происходящем Его руку. Вместо того чтобы быть поглощенными болью, причиняемой вашими проблемами, ищите в ней Божье откровение. Сохраняйте свое сердце в смирении, покорности, вере и надежде, и вы увидите, как во тьме испытаний засияет свет Божьего великодушия. Господь использует этот опыт, чтобы привлечь вас еще ближе к Себе, и самой большой вашей наградой станет глубокое ощущение Его присутствия. Он силен поставить все на свои места. Он - единственный, Кто может это сделать.

Помните, насколько бы мрачной ни была ваша ситуация, Бог является светом вашей жизни, и Его свет никогда не погаснет. И какие темные тучи ни сгустились бы над вами, Он поднимет вас над ураганом в тишину Своего присутствия. Только Бог может обратить вашу потерю в прибыль, заполнить образовавшуюся пустоту благословением. Только Бог может взять на Себя бремя вашей скорби, боли и утереть ваши слезы. Вам нужно лишь

попросить Его об этом. И каждый раз, когда вы будете подниматься над трудностями в вашей жизни и обретать великодушие, ясность, мир и свет Господа, ваша вера будет расти. Бог выйдет вам навстречу посреди вашей боли и не только преобразит вас самих, но и усилит ваше сострадание к боли других людей. Если вы будете продолжать пребывать в присутствии Господа, то в вас откроется Его слава.

Бог смог провести меня через эти долгие восемнадцать месяцев борьбы и мучений, значит, Он также поможет и вам в преодолении тех трудностей, с которыми вы столкнулись. Господь всегда готов прийти на помощь. Приблизьтесь к Нему и позвольте Ему исцелить, очистить вас и привести к познанию Себя.

Молитва о помощи во времена испытаний

Господь, я за все Тебя благодарю, зная, что Ты держишь все под Своим контролем. Я верю, что буду ли переходить через глубокие воды — Ты рядом со мной, и реки не потопят меня. Пройду ли через огонь — не обожгусь, и пламя не опалит меня (см.: Исаии 43:1,2). Иначе быть не может, поскольку Ты добрый Бог и послал Своего Духа Святого, чтобы Он был моим Утешителем и помощником в трудностях.

Господь, я ожидаю Тебя сегодня. Я уповаю на Твое Слово и прошу, чтобы Ты обновил помазание Духа Святого во мне, а также убрал из моего сердца все волнения и сомнения. Пусть Твой свет озарит темные уголки моей души, которые нуждаются в изобличении. Я не хочу, чтобы мое нетерпение и недостаток доверия препятствовали тому, что Ты желаешь сделать в моей жизни в это время. Только прилепившись к Тебе, я смогу двигаться вперед по тому пути, который Ты для меня приготовил, независимо от того, сколько трудностей еще преподнесет мне жизнь. Помоги мне всегда дожидаться

Твоего присутствия и не сгорать от нетерпения только потому, что мое расписание не совпадает с Твоим. Дай мне понимать Твои пути и не поддаваться разочарованию. Упрочь мою веру, чтобы я полагалась на Твои совершенные сроки для моей жизни. Помоги мне покоиться в Тебе и быть довольной тем, что со мной происходит сейчас. В то же время я прошу Тебя исцелить, освободить, восстановить и преобразовать меня, а также принести новую жизнь в мою ситуацию. Учи меня тому, что мне необходимо познать, и помоги пройти этот отрезок жизненного пути успешно, чтобы я смогла подняться над ураганом к месту Твоего совершенного мира. Аминь.

Об авторе

Сторми Омартиан является автором таких бестселлеров, как *The Power of a Praying Woman*, *The Power of a Praying Wife*, *The Power of a Praying Husband* и *The Power of a Praying Parent*.

Как талантливый автор песен и вдохновенный проповедник, участвующий во многих женских конференциях, она объездила всю страну. Сторми и ее муж Майкл Омартиан (продюсер альбома, получившего премию Грэмми) состоят в браке уже двадцать девять лет и имеют троих взрослых детей.

Вдохновляющие места Писания

"...и Он (Бог) услышал их за то, что они уповали на Него"

(1 Паралипоменон 5:20).

"И вот, какое дерзновение мы имеем к Нему, что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас..." (1 Иоанна 5:14).

"...Потому что очи Господа *обращены* к праведным и уши Его к молитве их..." (1 Петра 3:12).

"Всегда радуйтесь, Непрестанно молитесь. За все благодарите; ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе" (1 Фессалоникийцам 5:16-18).

ПОЧЕМУ БОГ ДОПУСКАЕТ СТРАДАНИЯ

Джонни Эрексон Тада

... Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам...

ИАКОВА 4:8

Получив увечье в результате несчастного случая, произошедшего со мной во время прыжков в воду много лет назад, я провела немало времени в общении с адвокатами и терапевтами. Из-за того, что я была парализована от шеи до пят, мне задавали массу вопросов о моем психическом состоянии и самооценке. Со своей стороны, я тоже хотела задать этим людям несколько очень важных вопросов: "Как мне жить в таком положении? Выйду ли я когда-нибудь из состояния депрессии?" Как это ни печально, но они не предложили мне никаких вразумительных ответов. Однако, будучи христианкой, я знала (хотя и довольно смутно), что, вероятно, в Библии есть какие-то ответы на мои вопросы. В больнице у меня была масса времени для исследования Писания, поскольку на целый год я оказалась "зацементированной" в специальный каркас. Он превратил меня в длинный и плоский полотняный "бутерброд". Несколько часов я должна была лежать лицом кверху, а потом медсестры, обмотав меня еще одним куском полотна, переворачивали, и я продолжала лежать лицом вниз. Находясь в положении "лицом книзу", я с помощью зубочистки напряженно переворачивала страницы своей Библии, пытаясь найти необходимые мне ответы.

Но Библия меня раздражала. Все, о чем я в ней читала, казалось таким далеким от той реальности, в которой находилась я. То и дело я натыкалась на фразы типа "мы радуемся в наших страданиях". Как член Реформированной англиканской церкви, я пыталась вспомнить то, что знала из "*Книги общих молитв*": стих

или два либо какой-нибудь гимн. Но и это не облегчало моего состояния.

Через год меня высвободили из каркаса, но моя депрессия стала усугубляться по мере того, как трагическая реальность начала вырисовываться передо мной все более четко. Меня поместили в палату, где находилось еще пять девушек. Очень много раз по ночам мне так отчаянно хотелось рыдать, но я сдерживалась. Дело в том, что если бы я плакала, то слезы застаивались бы в моих глазах, и это причиняло бы мне боль. К тому же ночью никто не мог помочь мне высморкаться, и, не желая выглядеть неопрятно, я не могла позволить себе плакать — так что на тот период времени в какой-то степени я превратилась в "крепкий орешек". Конечно же, люди часто задают мне вопросы: когда во мне начались изменения? когда настал поворотный момент? что повернуло вспять мою жизнь?

Все эти бесконечные месяцы пребывания в больнице я испытывала очень большую благодарность к своим христианским друзьям, регулярно навещавшим меня. Они приносили свои Библии, а также гитары, пиццы и альбомы. А я докучала им своими "как?" и "почему?". Среди них была одна моя университетская подруга - Джеки, с которой мы когда-то вместе играли в хоккей. В сущности, Джеки была таким же подростком, как и я, но она любила Иисуса и благодаря этому помогла мне преодолеть депрессию. Я спрашивала ее: "Почему такое произошло именно со мной? Как мне с этим справиться?" В вопросе "почему?" есть нечто особенное: он никогда не бывает сухим, абстрактным или теоретическим. Ответить на него подчас гораздо сложнее, чем просто подойти к школьной доске с кусочком мела и написать на ней быстрое решение. Страдание тоже никогда не бывает отвлеченным или лишенным чувств, и на него нельзя найти аккуратный и прилизанный ответ. О, как оно заставляет нас злиться! Я до сих пор так благодарна за терпение своим друзьям, особенно Джеки, которая в наивной манере 17-летней

девушки, казалось, впитывала, как губка, все мое негодование и все мои "почему?".

Как-то в два часа ночи, когда соседи по палате уже спали, а я находилась в агонии борьбы с одним из изматывающих полуночных кошмаров, мужество покинуло меня. Но вдруг я повернула свою голову и увидела, как через приоткрывшуюся дверь больничной палаты вползает на четвереньках какая-то фигура. Я не могла разобрать в темноте, кто это был, однако человек подползал все ближе, минуя спящих, пока его руки не коснулись поручней моей больничной койки и передо мной появилось знакомое лицо.

- Джеки! — воскликнула я. - Послушай, если тебя заметят, то вышвырнут отсюда вон!

- Ш-ш-ш, - приставила она палец к губам. (Позже я узнала, что после того, как закончилось время посещения больных, она спряталась в коридоре за диваном, а когда медсестры ушли на перерыв, тайком пробралась к моей палате.)

Джеки поднялась, налегла руками на поручень и опустила его вниз. И потом, как это совсем по-детски делают семнадцатилетние девчонки (особенно те, которые много раз после вечеринок оставались ночевать у подружек), она шмыгнула ко мне в кровать, тесно прижалась к моему неподвижному телу и замерла. Затем в темноте очень тихо, так, чтобы не разбудить больных в палате, она начала петь: "Муж скорбей... Что за имя для Сына Божьего, Который пришел спасти погибших грешников? Аллилуйя, что за Спаситель!"

Я знаю, что у Бога на все есть ответы. Для меня тридцать лет паралича оказались как бы школой, в которой я обучалась богатству, глубинам, чудесам и сладкому утешению, которые содержит Слово Божье для страждущих людей. У Бога есть Свои причины, по которым Он допускает страдания в жизни верующих. Несгибаемая вера, крепкий характер и очищенное сердце

— вот всего лишь некоторые из ответов на вопрос "почему?". Но когда вы страдаете и ваше сердце сжимается, как губка, когда вы ощущаете оцепенение и не контролируете своих эмоций, то список, состоящий из шестнадцати библейски обоснованных пунктов, которые объясняют, почему все это происходит с вами, может помочь вам не больше, чем соль, посыпаемая на свежую рану. Рана не перестанет кровоточить только потому, что кто-то перечислит вам причины ее возникновения, хотя они могут быть правильными и истинными. Если вы оплакиваете потерю своего тела или скорбите о других личных потерях, то сухие ответы вряд ли смогут унять ту боль, которая глубоко засела в вашем сердце и пронизала все ваше естество. Когда человек страдает так, как страдала я сразу после получения увечья, то он становится подобен больному ребенку, который ищет своего большого и сильного отца, чтобы спросить у него: "Почему, папа?" Не думаю, чтобы в такой ситуации папа посмотрел на своего малыша и равнодушно произнес: "Да, сын, я рад, что ты задал мне такой вопрос. Хочу тебе сообщить, что мои планы относительно тебя заключаются в том-то и том-то". Нет, больной ребенок хочет, чтобы отец взял его на руки, прижал к груди и ласково сказал: "Успокойся, милый, все будет хорошо. Папа рядом".

Именно такая мольба доносится из глубины нашего сердца, не правда ли? Мы жаждем утешения. Более того, мы ждем отцовского ободрения в том, что каким-то образом с этой болью будет покончено. Мы хотим получить заверение в том, что наш мир не разобьется на мелкие осколки, как это нам кажется в трудную минуту. Нам нужна уверенность в том, что наш мир упорядочен, стабилен и надежен, а в центре него стоит Бог, Который держит все в Своих руках. Господь должен находиться в центре наших страданий. Мало того, Он должен быть нашим "папочкой" — великодушным, мягким, добрым и сострадательным.

Именно в этом заключается крик нашей души, когда мы взываем "почему?". Страдания - это проблема, касающаяся не "чего-то", а "кого-то". Следовательно, ответ на нее — это не "что-то", а "кто-то". И Бог, как и любой добрый отец, не дает советы — Он отдает Самого Себя.

И Бог, как и любой добрый отец, не дает советы - Он отдает Самого Себя

Когда после двух лет пребывания в больнице эта истина начала открываться мне, то бессонными ночами, теряя мужество, я зрительно представляла, как ко мне в палату приходит Иисус. В действительности я Его не видела, но в воображении рисовала себе, как Он, нарушив больничные правила подобно Джеки, забирается в мою палату. Затем Иисус как бы подходит к моей кровати, опускает вниз поручень и садится на край моего матраца. *И Бог, как и любой добрый отец, не дает советы - Он отдаёт Самого Себя.* Одной рукой Он нежно убирает со лба мои волосы, а другой показывает шрамы от гвоздей на Своем теле, как бы говоря: "Джонни, если Я возлюбил тебя настолько сильно, что отдал за тебя Свою жизнь, не можешь ли ты довериться Мне в отношении ответов на свои вопросы?" Бог, как хороший Отец, предлагает нам Себя. В Псалме 17 Он становится незыблемой крепостью для человека, который, подобно мне, ищет ответы на свои вопросы и хочет быть спасенным. В Псалме 2 сироте Он открывается как Отец. В 62-й главе Исаии Он — Жених для невесты. В 54-й главе Исаии Он становится Мужем для оставленной одинокой женщины. А в 15-й главе Исхода Он является Целителем для больных. В 9-й главе Исаии Он — чудный Советник для всех, оказавшихся в безвыходной ситуации. В 4-й главе Иоанна Он объясняет, что является живой водой для жаждущих. В 6-й главе Иоанна Он — дверь на небеса для жаждущих истины, которых не могут удовлетворить реалии мира сего.

Как или почему Бог допускает страдания - не в этом вопрос. Главное то, что Он - это ответ, и мы нуждаемся в Нем. Именно об этом и напомнила мне Джеки, когда в ту ночь юркнула ко мне под одеяло. "Муж скорбей"... Она ничего не сказала, кроме этих слов, но я вдруг начала понимать необычайно важную истину — Бог хороший. И в последующий год, по мере того как я продолжала листать страницы Библии своей зубочисткой, я более и более постигала то, что Бог благ. Его благодать к страдающим проявляется не столько в том, что Он дает ответы, сколько в том, что Он Сам является этим Ответом. Он не предлагает нам много слов, Он — это Слово. А если Он Тот, Кто находится в центре Вселенной, если Он такой, каким описан в Деяниях 17:28, и Им все движется, дышит и существует, то Он не может дать ничего большего, чем Самого Себя. Если Он отдает Себя, то отдает все!

В своем инвалидном кресле я рано выучила тот урок, что Бог не должен мне ничего объяснять. Он все объяснил на кресте. Он не дал мне тех слов, которые я искала сразу после трагедии, ведь Он Сам является Словом. Слово стало плотью — Человеком, чьи руки были насквозь пронзены гвоздями и прибиты ко кресту. Эта плоть была подвергнута осмеянию и поношениям, оплевана и поругана, она истекала кровью на кресте. Над ней роились мухи. Это не просто факты о любви Господа Иисуса. Как сказал один святой: "Эта любовь была пролита подобно вину — такому крепкому, как огонь". О, как я рада, что Иисус принял смерть на кресте ради всех страждущих, Я так благодарна, что наш Бог не какой-то загадочный гуру, сидящий на вершине горы и вращающий большими пальцами рук. Наш Господь — это Спаситель, принявший из рук мстительных, низменных людей ужасную, кровавую, невероятно мучительную смерть.

Бог допускает мои страдания для того, чтобы между Ним и мной ничего не стояло. Ведь именно страдания побуждают нас чаще склонять свои колени перед

Спасителем, а когда мы это делаем, наши сердца открываются для Него. А уж тогда ничто не может отделить нас от любви Христа - ни беды, ни трудности, ни опасности, ни меч. "Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее... не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем" (Римлянам 8:38,39).

Естественно, когда мы переживаем развод, боремся с депрессией или читаем информацию о том, что в Турции во время землетрясения погибли десятки тысяч людей, нас охватывают сомнения в отношении Божьего великодушия. И так будет продолжаться до тех пор, пока мы не начнем видеть благодати Божьей, сокрытой в Иисусе. Нам необходимо смотреть на Христа. У Бога иной взгляд на трудности, боли, сломанные шеи и разбитые семьи, нежели у вас и у меня. Что бы ни происходило: насилие, война, развод или депрессия, - Бог допускает, разрешает, уготовливает или предписывает это - можете выбрать любой из перечисленных глаголов. Не сатана, а Бог управляет мировым порядком. А если бы это было не так, то Господу не оставалось бы ничего лучшего, как только расхлебывать то, что заварил дьявол. Но мы ведь знаем, что Бог Библии таковым не является.

Почему же Бог позволяет происходить в этом мире крушению надежд, почему допускает боль и разочарование? После тридцати пяти лет паралича, думаю, я наконец могу с уверенностью ответить на этот вопрос. Проснувшись завтра утром, я услышу, как моя подруга включает воду в ванной комнате нашей гостиницы, а потом звонит обслуживающему персоналу, чтобы те принесли кофе. Мои глаза еще будут полуоткрыты, когда я прошепчу: "Боже, мне кажется, что я не смогу протянуть еще один день. Господи, для меня жизнь - это Ты, но признаюсь Тебе, что умереть для меня было бы приобретением. Я так устала. Я настолько истощена этой болью в задней части шеи и плеч. Не достаточно ли того,

что я парализована? Я имею в виду, не испила ли я уже до дна свою чашу испытаний в этой жизни? Почему мне приходится терпеть такую боль? Господи, я даже не могу сегодня утром улыбнуться своей подруге. Я нуждаюсь в Тебе, я отчаянно нуждаюсь в Тебе. Я ищу Тебя. Я срочно прошу о Твоей помощи. Помоги мне, Господь Иисус. Сегодня утром я не могу улыбнуться ни своей подруге, ни кому-либо еще, поэтому, пожалуйста, позволь мне одолжить Твою улыбку. Я так нуждаюсь в Тебе”.

М. Скотт Пек (если я не ошибаюсь) в одной из своих книг написал: "Жизнь предполагает трудности". Это мое любимое утверждение эхом вторит словам Иисуса: "В мире будете иметь скорбь..." (Иоанна 16:33). Вот почему мне нравится 2-е Послание к Коринфянам 4:8,9, в котором сказано: "...Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем..."

Повседневная жизнь предполагает трудности. Каждый день мы должны испытывать что-то от смерти Господа Иисуса Христа, чтобы, в свою очередь, испытать жизнь и силу Иисуса в своих телах. И когда моя подруга подходит к моей кровати с чашкой кофе и откидывает мои покрывала, я поворачиваю к ней свою голову, и внезапно мое лицо озаряет улыбка. Но это исходит не от меня. Это приходит напрямую с небес.

Однажды Авраам Линкольн сказал: "Именно эта слабость побуждает нас следовать вперед, ведя к Богу всепоглощающим убеждением, что больше идти некуда. Кроме Него, нет больше никакой помощи. Кроме Него, нет больше никакой надежды". Я спросила своего физиотерапевта, существует ли какой-то способ облегчить боль в моей шее и плечевом суставе. Я так надеялась на помощь лекарств или процедур. Но моя единственная надежда - Иисус. Не удивительно ли, как Он все это устроил? Нам нужно идти к Нему за силой и помощью, надеждой и будущностью и даже за способностью

улыбнуться. Собственно говоря, все мы имеем двойную порцию благословений. В Послании к Филиппийцам 3:20,21 сказано: "Наше же жительство - на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа (нашего) Иисуса Христа, Который уничиженное тело наше преобразит так, что оно будет сообразно славному Телу Его..." Неудивительно, что Послание к Римлянам призывает нас "радоваться в надежде". Если бы мы действительно поняли, что однажды ощути́м на небесах, то радовались бы намного сильнее — даже в скорбях. И пусть у нас ничего нет, все же мы имеем все в нашей надежде на будущее. Однажды я обрету новое тело. А в Откровении 7:17 сказано, что Бог Сам утрет каждую нашу слезу. Не прекрасно ли это? Бог лично высушит мои слезы. И не парадоксально ли то, что когда я снова обрету способность самостоятельно вытирать свои слезы, то вытирать мне будет нечего?

Как-то Лари Крэб заметил: "Никогда не было задумано так, чтобы земля исполняла свои обетования". Мир крушит наши иллюзии по одной причине: нам нет смысла обустриваться здесь, на земле, ибо она предназначена к разрушению. Страдания сжимают наши "земные башмаки" на одной ноге, чтобы другой мы ступили в небеса. Так что однажды, когда я обрету новое славное тело, я встану на свои воскресшие ноги, высоко подниму руки, широко расставлю пальцы и воскликну на всю Вселенную: "...достоин Агнец закланный принять силу и богатство, и премудрость и крепость, и честь и славу и благословение" (Откровение 5:12). На этой земле я всего лишь бутон, но однажды я распушусь и превращусь в прекрасный цветок. И самое чудесное, что вместе с новым, прославленным телом мне дадут также новое, прославленное сердце. Часто люди думают, что больше всего меня впечатляет перспектива получения нового тела, однако гораздо больше я ожидаю нового сердца. Тогда я забуду о нерешительном, скучном поклонении Господу.

Ничто не будет отвлекать меня от Иисуса. Не будет уже ограничивающего малодушия и мелочной мстительности. Не будет больше исповедания греха, хотя я очень люблю исповедь из Книги общих молитв, которая звучит так: "Всемогущий и творящий чудеса Отец, мы, как овцы, сбились с пути и заблудились. Мы дошли своими собственными путями, сильно увлекшись прихотями и желаниями своих сердец. Мы нарушили Твои святые законы. Мы не сделали того, что должны были сделать, и сделали то, чего нам делать не следовало".

Так вот, когда я окажусь на небесах в своем новом, воскресенном теле, я кое-что хочу предпринять. Может быть, это неправильно с точки зрения теологии, но я надеюсь, что смогу взять с собой свою старенькую инвалидную коляску. Не ту модернизированную, в которой я путешествую по Америке, а свой издавший виды "танк Шерман", которым я пользуюсь у себя дома, в Южной Калифорнии, — потертый, неуклюжий и запыленный. Вот с чем я хочу предстать перед Иисусом, чтобы иметь право сказать: "Господь Иисус, Ты видишь эту коляску? Перед тем как Ты отправишь ее в преисподнюю, я кое-что хочу Тебе сказать. Я находилась в этой штуке больше тридцати лет и, как Ты, перенесла тяжелые муки. Но чем невыносимее становилась моя жизнь в инвалидной коляске, тем больше я полагалась на Тебя. А чем больше я полагалась на Тебя, Господь, тем больше ощущала реальность Твоего существования. Все это земное злоключение было для меня легким и мимолетным по сравнению с привилегией участвовать в Твоих страданиях. Ты умер за грех — я умерла для греха и таким образом стала подобна Тебе в Твоей смерти. И если бы я не была парализована, то вряд ли когда-либо уделяла бы внимание таким вещам. Но Твои страдания, Господь, приблизили меня к Тебе. Я ощутила Твою силу, я смогла открыть многим людям Твою улыбку, и чудным образом мое сердце билось в одном ритме с Твоим".

Люди часто спрашивают меня: "Если бы это было возможно, ты хотела бы получить исцеление?" Я всегда отвечаю так: "Конечно, но только в том случае, если бы это не подвергло риску близость моих отношений с Богом, сложившуюся в этот период боли". Помните те стихи из Библии, которые раньше так сильно раздражали меня и казались столь далекими от реальности? Стихи типа "считайте свои страдания легкими и временными"? Оказывается, возможно думать по-библейски, но только тогда, когда мы противопоставляем свою земную жизнь небесам. Небеса - ключевой момент для христиан. Никогда не думайте о них, как о каком-то психологическом костыле, который следует использовать лишь в крайнем случае. Небеса, несомненно, являются реальностью! Земля - это всего лишь титульная страница наших жизней. Все главное еще впереди, поэтому нам необходимо укреплять себя надеждой на небеса, заставляющей наше сердце биться сильнее.

Несчастья странным образом являются не чем иным, как кратковременным дискомфортом, если они направляют сердца к Иисусу. Вы боретесь с болью? Вы чувствуете отвержение? Вы брошены своим мужем? Иисус был самым отверженным богочеловеком из всех живущих. И, знаете, почему? Чтобы иметь возможность сказать всем нуждающимся: "Я никогда не покину тебя. Я никогда не оставлю тебя". Вы одиноки, забыты своими друзьями? Иисус не удостоился даже того, чтобы трое Его лучших друзей провели с Ним в молитве один час в самое критическое для Него время жизни (см.: Марка 14:37). Вы чувствуете, что мир "прошелся" по вам? Но то же самое мир сделал сначала с Иисусом. Бог допускает, чтобы ваша жизнь превратилась в крошечный ад? Да! Д-р Питер Крифт сказал: "Вы можете вынести почти все, даже будучи оставленными умирать от рака на больничной койке, — вы можете вынести почти все... если знаете, что Бог сидит рядом с вами!"

Нескончаемая скорбь

Недавно мне сообщили, что вскоре состоится встреча выпускников нашей школы. Мне так нетерпелось похвастаться перед всеми своим мужем Кеном! Мы уже женаты семнадцать лет и живем в Южной Калифорнии. Я предвкушала, как будет здорово сесть на самолет и полететь на восток, чтобы показать всем своим школьным друзьям моего мужа и разузнать, как обстоят дела у них. Я позвонила председателю комитета, который организовывал эту встречу, и сказала:

- Послушай, наверное, это будет очень весело. Мне так интересно увидеть Томми и Линду Снафф. И я так мечтаю повидаться со своей подругой Джеки - моей старой доброй партнершей по хоккею.

Но на другом конце провода почему-то царил тишина.

— О Джонни, — наконец промолвил мой приятель. - Ты что, ничего не знаешь? Ах да, я думаю, ты и не могла узнать, потому что это случилось прошлой ночью. Это показывали в "Вечерних новостях".

- Да что случилось? - спросила я. (Все, что я знала, так это то, что последние несколько лет Джеки переживала не лучшие времена. Муж оставил ее с двумя детьми, один из которых постоянно страдал от приступов депрессии. Этот парень сделал исповедание веры, но потом отошел от Бога и связался с плохой компанией.)

- Прошлой ночью сын Джеки поджег себя в доме своего отца. И парень, и весь дом сгорели дотла. В почтовом ящике несчастный оставил предсмертную записку... Джонни, вряд ли после всего этого Джеки придет на встречу.

Я повесила трубку и сразу же попыталась дозвониться к своей давней подруге, но мне это не удалось.

Тогда я сделала лучшее, что было возможно в данном случае, — написала ей письмо:

"Дорогая Джеки,

Кен и я планируем быть в Балтиморе, и, надеюсь, мы сможем там увидеться. Если это получится, я хотела бы сжать твою руку так же сильно, как ты сжала мою тогда в больнице.

И я тихо пропою тебе, как однажды ты пропела и мне, песню "Муж скорбей". Я не знаю, что еще, кроме этого, могу тебе сказать. Пусть Муж скорбей утешит тебя и дает тебе почувствовать то, что тогда в больнице почувствовала я и о чем помню по сей день: необычайное ощущение мира, наполнившее меня. Никаких ответов — только мир. Помнишь ли ты ту ночь... тридцать лет назад? Я никогда ее не забывала!"

Прибыв в Балтимор, мы еще до начала встречи пообедали вместе с Джеки в уединенной обстановке. Речь не шла об ответах. Рана была еще слишком свежей. Но вот что сказала мне Джеки, сжимая рукой золотой крестик, висящий у нее на шее: "Когда я теряю в жизни равновесие, я вспоминаю вот что: если тебе тяжело и твое сердце разрывается от боли, если ты стал калекой или твой муж оставил тебя, а твой сын совершил самоубийство - то бессмысленно пытаться найти ответ. Он, конечно, есть, но откроется в будущем. Однако есть то, что, вероятно, является самым важным в восстановлении человека, когда он прижат к кровавому кресту, от которого исходит запах мочи, пота и зловония смерти Христа. Как сказал Томас Бентли: "Единственный ответ, который приносит утешение, - думать о Томе, Кто пережил большее страдание, чем ты, - о Христе, распятом на кресте". Однажды Он даст нам ключи, которые откроют все потаенные двери, и тогда мы сможем понять смысл всего произошедшего с нами. Но

пока этого не случилось, нам достаточно опираться на Мужа скорбей".

Об авторе

Джонни Эрексон Тада является основателем и президентом служения "Джонни и друзья", помощником президента Национального совета по инвалидности. Тайке она известна как автор более двадцати книг и как корреспондент журнала *Moody*. Ее радиопрограмма касается миллионов сердец через сотни радиостанций по всем Соединенным Штатам, а ее служение имеет мировой масштаб. Джонни замужем за Кеном Тада.

Вдохновляющие места Писания:

"...Когда я вспоминаю о Тебе на постели моей, размышляю о Тебе в *ночные* стражи, ибо Ты помощь моя, и в тени крыл Твоих я возрадуюсь. К Тебе прилепилась душа моя; десница Твоя поддерживает меня" (Псалом 62:7-9).

"Но когда надеемся того, чего не видим, тогда ожидаем в терпении" (Римлянам 8:25).

"...ты не будешь много плакать, — Он помилует тебя, по голосу вопля твоего, и как только услышит тебя, ответит тебе" (Исаии 30:19).

"А Тому, Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем, Тому слава в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века. Аминь" (Ефесеям 3:20,21).

КАК ПОСТУПАТЬ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Лэсли Верник

Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими.

МАТФЕЯ 5:9

Будучи маленькой девочкой, я выучила в детском саду стишок, звучавший так: "Из сахара и конфеток, из бантиков и букетов — вот из чего сделаны девочки". Однако мальчики, согласно стиху, сделаны "из змеек, и гвоздиков, и из щенячьих хвостиков" - какой скверный материал! К сожалению, наследие этой "сахарно-конфетной" сладости переходит с нами и во взрослую жизнь, когда мы становимся женщинами. У нас нет конфликтов, не так ли? Конечно же, их у нас нет, если мы женщины-христианки.

Размышляя над этим, я вернулась мыслями в свое детство и задала себе такой вопрос: "Что я знала о том, как справляться с ссорами, будучи девочкой?" Героини моих любимых сказок, которые мне читали перед сном, многому меня научили.

Сначала была Белоснежка, жившая в замке со своим отцом (хотя он и не так часто бывал дома), а также со злой мачехой, которая ненавидела падчерицу за ее красоту. Белоснежка — сама невинность — быстро забывала о ненависти своей мачехи и, казалось, искренне удивилась, когда охотник сообщил ей, что та желает ее смерти. Но Белоснежка не боролась со злом и никому не рассказывала о конфликте. Она просто решила убежать из дому, и все закончилось тем, что беглянка стала жить в лесу у семи гномов. Когда мачеха, наконец, отыскала девушку и

погубила ее отравленным яблоком, то Белоснежке, чтобы вернуться к жизни, понадобилась помощь прекрасного принца.

Следующей героиней моего детства была Золушка. Бедная, милая, невинная Золушка также жила с мачехой, да еще и с двумя противными сводными сестрами. Она постоянно находилась в немилости у всех троих, но всегда молча сносила все обиды. Она никому не жаловалась на свое ужасное положение. Хорошо, что у бедняжки была справедливая крестная, которая ей всячески помогала. И опять же в конце сказки Золушку спас прекрасный принц.

Моей третьей героиней была Спящая Красавица. Сюжет тот же, но к этому моменту, думаю, вы уже поняли, к чему я веду. Женщины моего поколения верили в то, что, когда девочки вырастают, они превращаются либо в красивых и беззащитных "милашек", либо в уродливых и подлых "злюк". Таков был выбор. У нас не доставало примеров женских образов — сильных и добрых, милых и твердых одновременно. Они были либо пассивными, либо агрессивными.

Вполне понятно, что некоторые из нас выросли, ассоциируя себя с типом Золушки. И, как женщины-христианки, мы сталкиваемся даже с большими трудностями в конфликтных ситуациях, чем наши ровесницы-нехристианки, поскольку нам при этом еще надлежит выполнять заповедь "любить других, как Христос возлюбил нас". Но нам не всегда удается сочетать эту заповедь с другими библейскими наставлениями: говорить истину в любви, увещевать непокорных и быть солью и светом земли.

Фактически, как христиане, мы время от времени сталкиваемся с определенной дилеммой: терпеть и молча прощать или высказывать свое мнение и конфронтировать? Что вы делаете, когда сталкиваетесь с конфликтом на работе, в церкви или дома? Уходите в сторону? Относитесь ли вы к пассивному типу женщин, предпочитающих

хранить молчание? Или, может быть, вы агрессивны: "выпаливаете" все, о чем думаете, предварительно не Подумавав и не помолившись?

Конфликт и его причины

Конфликт вырастает из того, что двое или несколько людей имеют противоположные точки зрения по какому-либо вопросу. Иногда это приводит к разногласиям, но зачастую открывает дверь для полезных дискуссий. Как правило, конфликт вспыхивает тогда, когда вы не соглашаетесь с мыслями, чувствами или ценностями другого человека, вследствие чего следует спор, в процессе которого каждая из сторон отстаивает свою точку зрения. По существу, вы пытаетесь защитить свою собственную позицию и надеетесь убедить оппонента в своей правоте. Существует множество причин, по которым возникают конфликты, но давайте рассмотрим некоторые из них:

1. *Конфликт может вспыхнуть, когда вы не одобряете чье-то поведение.* В 12-й главе Чисел Мариамь упрекнула Моисея в том, что он взял себе в жены эфиоплянку. В результате она произвела разделение в лагере и даже договорилась до такого: "...одному ли Моисею говорил Господь? не говорил ли Он и нам?" (Числа 12:2). Возможно, нечто подобное произошло и с вами: кому-то не понравились вы или ваши действия, и о вас начали судачить за вашей спиной? Люди, поступающие подобным образом, намеренно провоцируют конфликт. Или, может быть, вы не согласны с позицией какого-либо человека или с его поведением? Говорите ли вы непосредственно этому человеку все, что о нем думаете, или же сплетничаете о его поступках с другими людьми? Не провоцируют ли ваши действия конфликты на работе или в церкви?

2. *Конфликт может возникнуть из-за зависти.* В 29-й главе 1-й Книги Царств говорится о царе Сауле и Давиде.

Сначала у них были хорошие взаимоотношения. Давид даже играл для царя на арфе. Но когда юноша убил Голиафа, его популярность в народе возросла, что вызвало ревность Саула. В конце концов между ними назрел конфликт. В действительности причиной этого конфликта стали не разногласия во мнениях, а, скорее, состояние сердца самого царя. Он завистливо отнесся к славе Давида.

3. *Причиной конфликта может быть эгоизм.* В Иакова 4:1,2 говорится: "Откуда у вас вражды и распри? не отсюда ли, от вожелений ваших, воюющих в членах ваших? Желаете — и не имеете; убиваете и завидуете — и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете — и не имеете, потому что не просите..." Иногда мы завидуем друг другу, иногда бываем просто эгоистичны и спорим, только потому, что не получили желаемого. Но давайте кое-что проясним: хотеть чего-то или просить о чем-то еще не означает быть эгоистичным. Эгоизм -это требовать что-либо без учета чувств или обстоятельств других людей, а также настаивать, чтобы все было по-нашему. При подобном образе мышления конфликт неизбежен, поскольку другие люди не всегда согласны поклоняться нашим желаниям.

4. *Конфликты могут возникать, когда кто-то причиняет вам боль и страдания.* О такой ситуации Библия говорит, что "против вас согрешают". Иногда, конечно, ссоры могут происходить и по мелочам. Мой муж, например, может забыть заскочить в бакалейный отдел, хотя я и напоминала ему об этом три раза на день. В таком случае Бог просит нас быть терпеливыми, ведь любовь покрывает множество грехов. Однако в других ситуациях, когда кто-то постоянно наносит нам обиды или причиняет глубокую боль, мы не должны молчать. Не всегда следует хранить мир любой ценой, особенно если нанесен ущерб нашим взаимоотношениям с кем-либо. Когда Бог призывал нас быть миротворцами, Он не имел в виду пассивную покорность обстоятельствам. Иногда мы

должны (даже рискуя вызвать конфликт) высказать всю правду, чтобы определить наши взаимоотношения с кем-либо или, по крайней мере, заострить чье-то внимание на необходимости взять на себя ответственность и покаяться.

5. Конфликты происходят из-за различия во взглядах.

Мы, люди, не всегда думаем одинаково, поэтому нам нужно уметь выслушивать точку зрения другого человека и учитывать его взгляды: в противном случае, безусловно, возникнет конфликт. Вот как одна женщина из Библии вела себя в конфликтной ситуации.

Царица Есфирь определенно оказалась в тисках обстоятельств, но, вместо того чтобы промолчать, она пошла на риск потерять благорасположение царя, движимая желанием принести мир в почти безнадежную ситуацию. А началось все с того, что Аман, вельможа персидского царя, получил повышение по службе и власть над всеми другими вассалами. Он начал требовать, чтобы все почитали его и кланялись ему. Но нашелся один еврей по имени Мардохей, который отказался падать ниц перед Аманом, поскольку вера этого человека учила его поклоняться только одному Богу, достойному почитания, имя Которому - Господь. В итоге между Аманом и Мардохеем вспыхнул конфликт. Вельможа пришел в такую ярость от твердости этого иноплеменника, что хитростью убедил царя подписать приказ об уничтожении всех евреев в определенный день. К счастью, Мардохей был дядей царицы Есфирь. "Есфирь, — сказал он, — тебе надлежит кое-что сделать. Ты обязана поговорить с царем об отмене этого закона, иначе всех нас убьют" (см.: Есфирь 4:8,12-14, автор перефразировала это место Писания). Так покорная, безгласная царица неожиданно оказалась в центре конфликта, к которому она не имела никакого отношения. Как бы вы "выручили" из такой ситуации? Давайте рассмотрим современную аналогию. Допустим, ваш начальник просит вас сделать то, что расходится с вашими убеждениями. Как бы вы отреагировали? Поступили бы,

как Мардохей, отказавшись исполнять приказ? Отстаивали бы то, во что веруете, или пошли бы на компромисс ради сохранения мира? Высказали бы вы свою точку зрения, даже если бы вам это стоило рабочего места? Думаю, вы были бы напуганы не меньше, чем Есфирь. Она не знала, что предпринять, но ясно понимала: нельзя оставаться пассивной. Царица осознавала необходимость решительных действий. Конечно же, у нее был соблазн остаться в безопасности при дворе и промолчать. Но это граничило бы с трусостью. С другой стороны, Есфирь не была настроена и агрессивна. Она могла предстать прямо перед царем, в его тронном зале, и сказать: "Я не могу поверить, что ты подписал такой жестокий закон!" Однако в те времена царицам разрешалось являться пред лицо государя только по его изволению. Неудивительно, что Есфирь опасалась за свою жизнь. В наши дни мы боимся приближаться к людям не из-за страха получить телесную травму, а из боязни быть отверженными или осмеянными ими. Либо нас гложут опасения, что нашу точку зрения сочтут глупой и ошибочной, либо же мы страшимся потери работы или, шантажа, которые могут затормозить наше продвижение по службе. В таких ситуациях мы предпочитаем помалкивать во избежание осложнений. А как же поступать правильно в подобном случае? К счастью, Бог дает нам третий вариант. Иисус говорит: "Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими" (Матфея 5:9). Бог не хочет, чтобы мы всегда оставались безмолвными. Слишком многие женщины-христианки рассматривают пассивность как плод Святого Духа, как библейскую "покорность" или "кроткий и молчаливый дух". Из-за этого они подчас не возвышают свой голос в защиту правды, когда это необходимо. На ситуации, включающие в себя оскорбление или несправедливость, насилие или действия, причиняющие ущерб нашим отношениям с другими людьми, следует реагировать активно.

Когда одна моя клиентка обнаружила, что у ее мужа роман с его коллегой по работе, она не пошла с ним на конфликт, решив терпеть и нести этот груз скрепя сердце. Иногда женщинам аплодируют за их великое терпение, но позиция моей клиентки исходила не от Духа

Святого. Ее пассивность была продиктована страхом, а не верой — страхом услышать оправдания мужа, страхом конфликта, страхом разрыва семейных взаимоотношений. Но страх не является плодом Духа Святого. Заметьте, что Иисус не призывает нас быть *хранителями* мира - Он призывает нас быть *миротворцами!*

"Миروتворчество" происходит только тогда, когда нам дается на это власть от Бога

Быть миротворцем

Чтобы понять, как Бог хочет через нас приносить мир, давайте определим, кто такой миротворец и каковы его задачи. В Псалме 33:15 сказано: "Уклоняйся от зла и делай добро; ищи мира и следуй за ним". Евреям 12:14 гласит: "Старайтесь иметь мир со всеми..." В Римлянам 12:18 также говорится: "Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми". Так что миротворец следует по пути мира. Следование — это определенное действие, противоположное пассивности. Это то, что мы должны *делать*. Уход от конфликта может дать вам иллюзию мира, но не настоящий мир. "*Шалом*" — еврейское слово, обозначающее "мир", — предполагает готовность пойти на конфликт ради принесения истинного мира во взаимоотношения. "Миروتворчество" не зависит от естественных человеческих усилий. Оно происходит только тогда, когда нам дается на это власть от Бога. Христианин-миротворец — это не легкомысленный человек, который любой ценой старается сохранить мир и делает все возможное, чтобы избежать столкновения. Мы

все знаем такого рода людей. Они обычно ездят на "второй скорости" и никогда не проявляют особого интереса к чему-либо, поскольку не позволяют ничему себя беспокоить — они не миротворцы, а "хранители" мира.

В нашем рассказе о царице Есфирь ее дядя Мардохей, конечно же, мог подчиниться требованию Амана и поклониться ему. Казалось бы, ничего страшного: Бог увидел бы, что в душе Мардохей остался верен Ему, хотя внешне и кланялся царскому вельможе! Но если бы Мардохей уговорил себя такими словами, то он мог бы получить подобие мира, а не истинный мир, поскольку Божий закон и Его святость не терпят компромиссов. И Мардохей решил отстаивать то, во что верил, хотя и знал, что это приведет его к конфликту со злобным и могущественным Аманом.

Библия полна примеров того, как люди смело вступали в конфликты, чтобы решить существующие проблемы и способствовать установлению истинного мира. Так Павел противостоял Петру, когда тот выказал предпочтение "обрезанным" верующим из евреев (см.: Галатам 2:11-13). Иоанн Креститель противостоял царю Ироду, обвинив его в прелюбодеянии (см.: Матфея 14:3-5). Пророк Нафан обличил Давида в отношении любовной связи с Вирсавией и убийстве ее мужа (см.: 2 Царств 12:1-7). Акила и Прискилла не постеснялись указать Аполлосу на неточности в его проповедях об Иисусе, потому что хотели ему помочь нести людям полноту Евангелия (см.: Деяния 18:24-28). Сам Иисус не раз противостоял фарисеям, ища не их унижения, а их спасения, ведь только в этом случае они обрели бы настоящий мир (см.: Матфея 23:23-35).

Христианин-миротворец не действует по своему усмотрению. Собственно говоря, он даже не имеет этих качеств как личность: они являются даром Духа Святого. Истинный миротворец умирает для своих собственных представлений, эгоистических побуждений и интересов.

Он стремится к тому, чтобы прославить Бога, восполнить нужды других людей или восстановить разрушенные взаимоотношения. Отсюда следует, что тот, кто больше озабочен своими собственными нуждами и интересами, не может быть истинным миротворцем.

Достигая миротворческих целей

До сих пор мы рассматривали образ мышления и цели миротворца. Теперь давайте на примерах из Писания разберемся, как достигать этих целей.

1. *Всегда старайтесь выслушать и понять точку зрения другого человека.* Иаков в своем Послании призывает нас быть скорыми на слышание и медленными на слова (см.: Иакова 1:19). Но довольно часто мы не так уж и скоры на это слышание, не так ли? Даже общаясь со своими друзьями, мы иногда больше заинтересованы в том, чтобы высказаться самим, чем в том, чтобы выслушать их мнение. Если вы желаете быть истинным миротворцем, то должны научиться смотреть на вещи также с позиции другого человека.

Занимаясь консультированием людей, я часто наблюдала, как они заводят споры даже в моем присутствии. Одна из таких пар постоянно страдала от разногласий по различным вопросам, но так и не пришла к согласию, потому что ни один из супругов не пытался уважительно выслушать другого. Даже во время консультации они постоянно прерывали друг друга. Наконец, я остановила их прения и попросила жену послушать, в то время как муж будет высказывать свою точку зрения. Она скрестила свои руки на груди, закатила глаза и иронично произнесла: "Хорошо, говори", — хотя ее сердце отнюдь не было настроено на волну слушания, что прекрасно ощущал ее муж. Нам необходимо просить Бога, чтобы Он дал нам такие сердце и разум, которые желают

понимать не только свои собственные заботы, но и чувства своих близких.

Выслушав кого-либо, не делайте нападок на точку зрения или чувства вашего собеседника. Если вы так поступаете, то он (она) будет менее расположен открывать вам свое сердце под прицелом такого критического "дула". Сделайте упор на то, чтобы действительно увидеть происходящее с его (ее) позиции. Не в каждой ситуации можно найти правильное или неправильное решение. Будьте готовы рассмотреть вариант, который ранее не рассматривали. Проявите гибкость. В Филиппийцам 2:3,4 сказано: "...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". Эти стихи не призывают вовсе не заботиться о себе, они учат нас заботиться не только о себе, но также и об интересах других. Если мы желаем быть миротворцами, нам необходимо учитывать интересы, мысли, чувства и позицию других людей.

2. *Говорите истину, но только в любви.* Рассмотрите 4-ю главу Послания к Ефесеям, чтобы понять, как стать искусным миротворцем. Конфликты могут возбудить в нас злобу, но Библия говорит нам "гневаясь, не согрешать". Если возникает необходимость высказать свою точку зрения, делать это нужно в любви. Обратите внимание на 13-ю главу 1-го Послания к Коринфянам, в которой говорится, что если даже мы говорим ангельскими языками, но не имеем любви в своем сердце, то мы, как "медь звенящая, или кимвал звучащий". Вашему собеседнику тяжело будет принять истину, высказанную злобно или неуважительно. Он скорее начнет защищаться, чем станет более восприимчивым к тому, что вы ему говорите. С другой стороны, Притчи 27:5,6 говорят: "Лучше открытое обличение, нежели скрытая любовь. Искренни укоризны от любящего, и жививы поцелуи ненавидящего". Женщинам следует противостоять

соблазну прятать свои чувства и взгляды внутри себя просто ради сохранения мира. Иногда бывает очень важно высказаться.

Дебби, одна из моих клиенток, была очень пассивна. Человекоугодник по своей натуре, она не умела говорить слово "нет". Ее подруга Лоррейн решила, что поскольку Дебби не работает вне дома, как она, то логично попросить приятельницу постирать ее белье.

Дело в том, что из-за своего напряженного рабочего графика Лоррейн абсолютно не успевала это делать. Будучи добродушным человеком, Дебби сказала подруге, что будет рада ей помочь. Та принесла свое белье, и Дебби его постирала, положила обратно в корзину и вернула хозяйке. Угадайте, что произошло на следующей неделе? Конечно же, более занятая подруга снова оставила свое белье у "менее занятой", и ситуация повторилась. Неделю за неделей Лоррейн приносила свою грязную стирку Дебби, и та все это стирала, поскольку не решалась отказать. А с вами не случалось так, что вы вначале соглашались помочь, а впоследствии обижались?

Вместо того чтобы объяснить Лоррейн, почему она больше не может помогать ей, Дебби замкнулась в себе, давая понять подруге, что та не права. Дебби боялась прямо объясниться с Лоррейн, зная, что это приведет к конфликту. Но, не высказывая своих возражений, она на самом деле только способствовала ухудшению взаимоотношений, накапливая обиду из-за того, что подруга злоупотребляет ее добротой. Наконец, собрав всю свою смелость в кулак, она сказала: "Лоррейн, я была рада помочь тебе в первую неделю и даже во вторую. Но на самом деле я не могу все время стирать твоё белье. Тебе нужно найти кого-то другого, кто бы это делал, или заниматься стиркой самой". Сперва Лоррейн стала защищаться и злиться. Но в конце концов она поняла, что дружба с Дебби для нее дороже, чем стирка. Дебби тоже усвоила важный урок: чтобы поддерживать дружеские

отношения, она должна научиться не бояться конфликтов. Если бы она так ничего и не сказала Лоррейн, то их взаимоотношения закончились бы разрывом. Но Дебби научилась говорить правду в любви, а это является истинной характеристикой миротворца.

Конечно же, нам необходимо противостоять наплыву эмоций и не становиться опрометчиво откровенными. Чем дольше Дебби позволяла расти нарыву обиды, тем большим становился для нее соблазн взорваться в порыве негодования и оскорбить подругу. Но Библия говорит нам, что опрометчивое слово может пронзить, как меч. Иногда мы взрываемся негодованием, чувствуя, что кто-то слишком долго нами злоупотребляет или глубоко нас ранит. Когда подобное случается, мы уже не стараемся выразить свои эмоции вежливо и конструктивно, а просто выпускаем пар.

Нам необходимо противостоять наплыву эмоций и не становиться опрометчиво откровенными

Я сравниваю это со рвотой. После такого освобождения мы чувствуем себя лучше, но все "это" должно стечь в унитаз, а не в душу другого человека. Так что будьте бдительны, когда чувствуете, как внутри вас закипает вулкан. Постарайтесь выплеснуть ваши агрессивные чувства наименее разрушительным образом. Например, доверьте их дневнику или напишите письмо, адресованное самим себе. Если вам удастся освободиться от негативных эмоций до встречи с вашим оппонентом, то в конечном счете вы сможете сказать истину в любви и восстановить нарушенные отношения.

Всегда ли нужно противостоять несправедливости

Не каждая несправедливость, с которой вы сталкиваетесь, требует конфронтации. К примеру, нас могут раздражать люди, которые считают своим долгом постоянно обсуждать наши поступки. Однако Библия повелевает нам быть терпеливыми и давать нашим близким возможность положительно контролировать нас. Все же есть и такие ситуации, когда мы просто обязаны высказаться. Но как увидеть разницу между ними?

Существуют три критерия, которые я использую для оценки того, нужно ли мне говорить истину в любви или все переносить молча, терпеливо ожидая перемен.

1. *Бесчестит ли данная ситуация Бога?* Являются ли эти отношения или ситуация такими, которые порочат нашего Господа или христианскую позицию каких-либо людей? В Римлянам 2:19-21 сказано: "И уверен о себе, что ты путеводитель слепых, свет для находящихся во тьме, наставник невежд, учитель младенцев, имеющий в законе образец ведения и истины: как же ты, уча другого, не учишь себя самого?" И стих 23 продолжает: "...а преступлением закона бесчестишь Бога?". Апостол Павел указывает на то, что есть люди, обладающие властью и занимающие лидерскую позицию, которая определенными своими действиями бесчестит Бога.

Много лет назад мой муж работал вместе с одним из наших друзей, который являл собой образец, если можно так сказать, церковного активиста. Во многих отношениях это был прекрасный человек, за исключением одного недостатка: когда он злился, то употреблял грубые, непристойные выражения. Возможно, в кругу семьи все это сходило ему с рук после того, как он просил прощения, поскольку близкие ему люди понимали, что он все еще находится в процессе духовного роста. Но на работе этот человек нес ответственность как свидетель Иисуса Христа

и лидер церкви. Он раздавал евангелизационные трактаты и приглашал неверующих на воскресные служения, однако когда сердился на кого-то, тут же проклинал его. Часто мой муж Говард слышал, как тот, жалуясь на трудности прошедшего рабочего дня, завершал свою речь тирадой бранных слов. Наконец, Говард, проведя некоторое время в размышлениях и молитве, решил, что ему следует поговорить со своим приятелем, который, говоря, что любит Христа, в то же время порочил и бесчестил Его своим сквернословием. С одной стороны, нужно было сохранить мир во взаимоотношениях, с другой же - нельзя было допустить, чтобы тот человек продолжал унижать Бога и оставаться спокойным.

Я благодарна Богу за то, что наш друг таки принял обличение Говарда, а также других верующих, с которыми он вместе работал, и действительно стал обуздывать свой язык во славу Господа. Итак, когда бесчестится имя Господа, мы не должны молчать, а говорить истину, храня себя при этом в любви.

2. Причиняют ли действия другого человека вред ему же самому? Наверняка у каждого из вас есть хотя бы один знакомый, находящийся на грани падения. Может быть, это ваша подруга, которая либо обуреваема желанием совершить прелюбодеяние, либо близка к тому, чтобы жестоко унижить своих детей — физически или эмоционально. Иногда рядом с нами гибнут люди, попавшие в зависимость от алкоголя или наркотиков, а мы при этом молчим. Трудно назвать количество женщин, встреченных мною на моем жизненном пути, которые пострадали от насилия со стороны домашних или супружеской измены. Каждая из них нуждалась в том, чтобы кто-то из членов церкви, которую она посещает, подошел к ее непутевому мужу и сказал: "Понимаешь ли ты, что делаешь? Во-первых, причиняешь боль своей жене, во-вторых, наносишь вред себе. Чем я могу тебе помочь?" В Галатам 6:1 сказано, что, если какой-либо человек впадет

в согрешение, мы должны исправить его в духе кротости. Если вы видите, что кто-то вредит самому себе или другим, не молчите, а осторожно попытайтесь исправить ситуацию.

Когда реставрируют старое здание, то бригадир строителей не заезжает внутрь на бульдозере. Он приходит в сопровождении квалифицированных специалистов, способных восстановить исторический памятник и придать ему прекрасный первозданный вид.

Когда вы видите, что кто-то борется с грехом в своей жизни, не равняйте его с землей, как бульдозер, и не разрывайте на клочки. (К сожалению, именно так зачастую все и происходит!) Проявите деликатность, чтобы принести исцеление в жизнь этого человека, помочь ему выпутаться из греха, в который он уловлен. Однако при этом необходимо следить и за собой, иначе попадешь в ту же яму. Служите людям со смиренным сердцем, молясь за них в духе кротости.

3. *Восстановит ли конфронтация разорванные отношения?* В Матфея 5 и 18 нам сказано брать на себя инициативу и "латать" разрыв, если кто-то согрешает против нас или "точит на нас зуб". Большинство людей склонны к самооправданию: "Я не сделал(а) ничего плохого - пусть он (она) извиняется". Но Бог желает, чтобы мы сделали первый шаг к примирению. Если нашим отношениям с кем-либо был нанесен вред и они не очень быстро восстанавливаются, на нас лежит ответственность стать миротворцами, осознанно идя на контакт с другой стороной в попытке примириться.

Мои родные живут в Чикаго, а я - в Пенсильвании, что особо ощущается в выходные дни. И все же я научилась побеждать одиночество, приглашая тех людей из нашей церкви, которым некуда пойти на День благодарения, Рождество, новогодний праздник или на День труда. Одним из таких гостей является моя подруга Шерон, постоянно присутствовавшая на наших вечеринках. Я всегда была ей рада, но спустя некоторое

время стала замечать, что Шерон никогда не приглашает меня к себе. Мне неловко в этом признаться, но я немного обиделась на нее, а впоследствии даже усомнилась в ее Дружеском расположении ко мне. "Может быть, Шерон просто пользуется моей добротой, чтобы бесплатно поесть или как-то скрасить праздники?" - гадала я про себя. Из-за этого подозрения я начала ее избегать, стыдясь прямо спросить: "Почему ты никогда не пригласишь меня к себе в гости?" Так продолжалось несколько месяцев, в течение которых моя обида все росла. Бог начал внутренне подталкивать меня: "Я хочу, чтобы ты с ней поговорила". Наконец, я пообещала Богу, исполнить Его требование, если Он предоставит мне для этого удобную возможность. И вскоре мы столкнулись друг с другом в церкви: Шерон поднималась вверх по лестнице, а я спускалась вниз. Я приняла эту встречу как сигнал от Господа. "Шерон, мы могли бы поговорить?" — спросила я. "Конечно, — ответила она.

— Ты что-то хочешь мне сказать?" Мои глаза тут же наполнились слезами, и я произнесла сдавленным голосом: "Шерон, мне очень тяжело об этом говорить, но почему ты ни разу не пригласила меня к себе в гости?" Ошеломленная, Шерон пробормотала: "Я просто не устраиваю праздники. У меня никогда не бывает гостей. Мой дом такой маленький... К тому же я не люблю готовить и поэтому никогда бы не смогла сделать это так хорошо и с такой фантазией, как ты, Лэсли. Я ощущаю себя настолько беспомощной в подобных делах, что никогда не устраиваю развлечений".

Стыдясь своего скромного дома и неумения вкусно готовить, Шерон пренебрегала даром гостеприимства и не могла как должно проявить любовь ко мне и ко многим другим своим друзьям. Но, как оказалось, Бог работал не только в моей жизни, но и в жизни Шерон, и это касалось ее чувства неуверенности и низкой самооценки, которые полностью управляли всеми ее поступками. В конце

концов подруга пригласила меня к себе домой на обед и все прекрасно устроила. Но насколько для нас обеих было важно обсудить этот вопрос, ведь это способствовало мирному решению конфликта и исцелению наших раненых взаимоотношений.

Как женщины обычно ведут себя в конфликтных ситуациях

Не столь давно я спросила сестер из моей общины, как они реагируют на конфликты в церкви, на работе, дома или в кругу друзей. Как я и догадывалась, все опрошенные сказали, что обычно ощущают внутреннюю борьбу, не зная, высказать ли им свое мнение или промолчать. Почему нам, сестрам, труднее, чем братьям-христианам, выражать свои чувства, когда мы видим несправедливость, когда кто-то ранит наши души или как-то иначе согрешает против нас? Почему женщины-христианки так неохотно делятся своими переживаниями?

Исследование, проведенное Кэрол Гиллиан и Линн Браун из Гарвардского университета, откроет нам многое о том, что происходит в разуме развивающейся девочки. Эти две исследовательницы ежегодно в течение ряда лет опрашивали более ста юных особ, начиная с семилетнего возраста и заканчивая их восемнадцатилетием. Ученые ежегодно посещали частную школу в Огайо и задавали ее воспитанницам Одни и те же вопросы; "Как вы выражаете свое несогласие с другими? Как вы чувствуете себя во время ссоры или драки? Как вы реагируете на конфликты, возникающие в ваших взаимоотношениях с кем-либо? Какими принципами вы руководствуетесь?" То, что обнаружили Кэрол и Линн, не столько удивило их, сколько огорчило. Когда участницы эксперимента были маленькими, они отличались открытостью и непосредственностью в выражении своих эмоций, не боясь делиться тем, что чувствуют, даже если это приводило к

конфликту. Но по мере взросления все девушки начинали терять свою индивидуальность. Быть хорошими в глазах других для них становилось более важным, чем оставаться искренними, а мнение окружающих начинало доминировать над их собственными убеждениями. Ученые из Гарварда обнаружили, что маленькие девочки прекрасно осознают разницу между искренностью и притворством, но, приближаясь ко взрослой жизни, они начинают интуитивно подчиняться иной реальности под названием "социальные игры". В этой игре, в которую играют многие взрослые, мы учимся оставлять некоторые вещи недосказанными. Говорить искренне о том, что думаешь или чувствуешь, сопряжено с риском быть униженным, осмеянным и, что еще хуже, отверженным. Если же есть альтернатива: говорить или оставаться в безмолвии, — то, согласно выводам ученых, многие девушки-подростки предпочитают молчать, даже если при этом приходится подавлять свои мысли и чувства. Девушки также предпочитают притворяться, что у них все хорошо, когда на самом деле это не так. Они вынесли эти уроки, наблюдая не только за своими ровесниками, но также и за более старшими женщинами, использовавшими тот же образец отношений друг к другу. Вы можете подумать, что со зрелыми христианками подобное не случается, но я позволю себе не согласиться с вами. Мне кажется, что многие из нас привыкли притворяться. Одна женщина, отвечая на вопросы моей анкеты касательно конфликтов, выразилась так: "Эти вопросы действительно заставили меня задуматься о многом. Сначала я полагала, что у меня не бывает конфликтов — ни дома, ни на работе. Но когда я глубже стала над этим размышлять, то поняла, что не сталкиваюсь с конфликтными ситуациями потому, что не являюсь до конца искренней сама с собой. Я склонна не обращать ни на что внимания и притворяться, что все прекрасно, когда на самом деле это совсем не так". Во время проводимых мной консультирований множество

женщин говорили мне, что избегают конфликтов, боясь испортить взаимоотношения с кем-либо. Они пришли к убеждению, что, если окружающие будут знать их мысли и чувства, они надругаются над ними, опозлят и отвергнут их. Как призналась одна из моих клиенток: "Кое-что - это лучше, чем совсем ничего, а если я кому-либо позволю узнать, что думаю и чувствую на самом деле, меня могут оттолкнуть и оставить ни с чем".

Праздники — это, как правило, время для потенциальных конфликтов. Например, вместо того чтобы сказать: "Мама, я не смогу провести рождественское утро с тобой и папой, потому что хочу установить подобную традицию в своем собственном доме", многие женщины все же не вступают в конфликт и подчиняются планам родителей. Как часто мы делаем вид, будто все прекрасно, отказываясь делиться тем, что думаем или чувствуем на самом деле, - и все потому, что хотим избежать возможных проблем или даже отвержения. К сожалению, большинство женщин были научены своими собственными матерями, а чаще — друг другом, не обращать внимания на свои чувства, интуицию и мысли: лишь бы сохранить мир любой ценой.

У меня дома есть сад, где прямо под крышей своего гаража я посадила несколько оранжевых тигровых лилий, только позже осознав, что там для них будет слишком мало света. Теперь каждый год я с улыбкой наблюдаю, как мои лилии растут горизонтально, вместо того чтобы устремляться вверх. Они изгибаются в сторону, стараясь ухватить хоть немного солнечного света. Эти цветы напоминают мне людей-человекоугодников, которые всегда ищут одобрения и поддержки окружающих. Они крятся в ту сторону, где могут получить подпитку и вдохновение для себя, и неестественно, болезненно извиваются, нанося ущерб тем личностным качествам, которые в них вложил Бог. Истина состоит в том, что Бог хочет, чтобы мы зависели не от окружающих, а от Него.

Если мы будем получать свою подпитку и силу от Господа, то, когда кто-то попытается с нами конфликтовать, мы не растеряемся. Бог желает, чтобы мы имели свободу быть теми, кем созданы.

Искусство конфронтации

Итак, как противостоять злу в тех случаях, когда это необходимо? Что следует делать? На примере царицы Есфирь мы видим, что первый шаг — это молитва. Нам нужно отдать свою ситуацию в Божьи руки и ожидать Его совершенного решения.

Второе, что подчас необходимо предпринять, — проконсультироваться со зрелыми верующими, которые подскажут вам дальнейшие шаги. Только, пожалуйста, не используйте консультирование как возможность посплетничать о другом человеке. Собственно говоря, будет лучше даже не упоминать имени вашего оппонента. Благочестивый совет особенно полезен тогда, когда ситуация действительно взрывоопасна.

Третье: для того чтобы высказать кому-либо свое мнение, необходимо выбрать соответствующее время. Получив разрешение поговорить с царем, Есфирь пригласила его к себе на пир. Но когда царица почувствовала, что время для разговора еще не пришло, то устроила празднество и в следующую ночь. Выбрать правильное время — чрезвычайно важно. Не затевайте долгих бесед с человеком, который устал или находится в плохом расположении духа, или если вы заранее не рассчитали, сколько времени понадобится для разговора. Всегда старайтесь выражать свое мнение с глазу на глаз. Анонимное письмо - это не лучший способ говорить истину в любви. Однажды я получила подобную "анонимку", и хотя у ее автора и было несколько убедительных аргументов, все же их лучше было бы обсудить при личной встрече. Если вы абсолютно уверены

в том, что должны изложить свои доводы в письменном виде, напишите свое имя и адрес, чтобы вам могли отправить ответ. Мирное решение конфликта всегда должно быть целью номер один. Обдумывайте свои слова. Как писательница, я знаю, насколько трудно бывает сказать именно то, что вы хотите, с первого раза, не готовясь. Слова нужно подбирать аккуратно. Легкомыслие в такой ситуации подобно тому, как если бы кто-то подливал масла в огонь. Оно способно уничтожить и без того разрушающиеся отношения. Убедитесь, что вы не только честны, но при этом руководствуетесь любовью и вежливостью.

Когда разговариваете с оппонентом, вспоминайте самое лучшее об этом человеке, больше всего прочего стараясь восстановить ваши взаимоотношения. Во время беседы наблюдайте за своей мимикой и жестами. То, что мы выражаем словами, — это только 7% всей передаваемой нами информации. Наш тон и язык нашего тела сообщают всю оставшуюся часть информации. Люди намного больше внимания уделяют тому, как вы себя держите и каким тоном говорите, чем собственно вашим словам. Когда вы конфликтуете с кем-либо, убедитесь, что ваш голос, ваше тело и ваши слова передают одинаковую информацию, а именно: "Я люблю тебя, мне не безразличен разрыв наших взаимоотношений, поэтому я стремлюсь к их восстановлению".

Попросите вашего(у) собеседника(цу) дать ответ и внимательно выслушайте то, что он (она) скажет. Внимательно обдумайте его (ее) точку зрения.

Величайшая миссия Иисуса на этой земле состояла в примирении грешников с Ним. Но примирение невозможно без того, чтобы выслушать своего оппонента. Мы можем установить мир, но при этом не получить ответа, на который надеялись. В 12-й главе Послания к Римлянам апостол Павел просит нас делать все возможное для установления мира. Но это не ложится только на наши

плечи. Хотя наша часть — следовать миру, говорить истину в любви и молиться за наших друзей и врагов, конечный результат зависит от Бога. Если мы будем помнить об этом, то станем истинными миротворцами, прославляющими Господа.

Об авторе

Лэсли Верник является уважаемым и признанным медицинским социальным работником с двадцатилетним стажем, занимающимся частной консультативной практикой. Она также читает лекции в Вестминстерской семинарии и известна как автор книг и популярный проповедник, принимающий участие во многих христианских конференциях. Цель ее выступлений — научить христиан двигаться от знаний, находящихся в голове, к сердечной вере.

Вдохновляющие места Писания

"...будьте единомысленны, мирны, — и Бог любви и мира будет с вами" (2 Коринфянам 13:11).

"Наконец (будьте) все единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосерды, дружелюбны, смиренномудры..." (1 Петра 3:8).

"Глупых же состязаний и родословий, и споров и распрей о законе удаляйся, ибо они бесполезны и суетны" (Титу 3:9).

"...Никому не воздавайте злом за зло, *но* пекитесь о добром пред всеми человеками" (Римлянам 12:17).

"Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев..." (Иакова 1:19).

ПОБЕЖДАЯ ДЕПРЕССИЮ

Кэтрин Харт Вебер

*Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?
Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя
моего и Бога моего.*

*Унывает во мне душа моя; посему я вспоминаю о
Тебе...*

ПСАЛОМ 41:6,7

Из всех читательниц этой книги каждая пятая подвержена риску пережить на своем веку период депрессии. Если даже вы сами не ощущаете депрессии, то наверняка знаете кого-то, кто проходит через нее и нуждается в помощи и исцелении. Истина заключается в том, что вы и близкие вам люди не должны быть сломлены депрессией и страдать в одиночестве. Если вы просто терпите болезнь и ничего не предпринимаете, то в ближайшее время вряд ли от нее избавитесь. Существует надежда на исцеление и практическая помощь для преодоления депрессии. Если вам кажется, что ваша ситуация безнадежна и непоправима, то само по себе это уже является признаком депрессии. Позвольте мне ободрить вас тем, что в это темное время вашей жизни Бог находится рядом с вами, хотя вы можете этого и не чувствовать. Он нежно любит вас и понимает вашу боль.

Бог сотворил нас способными испытывать угнетение. В то время как глубокая депрессия может быть результатом биологического дисбаланса, подавленность чаще всего зависит от обстоятельств и является естественной ответной реакцией на какую-либо тяжелую потерю. Так же, как боль является важным фактором выживания организма, поскольку сигнализирует о болезни, подавленность свидетельствует о том, что что-то не в

порядке с нашим разумом, эмоциями, духом или со взаимоотношениями.

Независимо от причины угнетения, Бог предоставляет нам множество возможностей для исцеления. Через надежду во Христе, силу Слова и Духа Святого, а также благодаря применению последних достижений современной науки, в частности медицины (психотерапии, лекарственных препаратов и их комбинаций, а также узаконенных альтернативных методов лечения), почти всегда можно успешно преодолеть депрессию.

Сущность депрессии

К сожалению, многие женщины переносят ненужные страдания либо из-за того, что не распознают симптомов депрессии, либо вследствие ошибочного диагноза и неверного лечения, назначенного врачом. Поскольку не существует никаких биологических тестов для определения депрессии, ее обычно выявляют через наличие ряда симптомов. Самый распространенный признак клинической депрессии — это необычные перепады настроения, которые обозначаются термином "психические расстройства или нарушения настроения". Депрессия не всегда ограничивается изменениями настроения и поэтому считается нарушением, влияющим на жизнь человека в целом, поскольку ее воздействию подвергаются тело, разум, эмоций, взаимоотношения с другими людьми и духовное состояние индивидуума.

В ходе многолетних научных исследований мы установили, что основополагающие причины депрессии (независимо от того, как ее квалифицировать: болезнь, нездоровье, разлад или синдром) комплексно взаимосвязаны, а ее проявления причиняют человеку большие проблемы во всех сферах жизни. Корни депрессии кроются внутри вас: в генах, темпераменте,

образе мышления - а также в вашей реакции на стрессы, в истории вашего рода, во взаимоотношениях с окружающими, в вашем прошлом и настоящем опыте. Депрессия - это действительно разлад всего организма, всей личности. Ее лечение должно быть целостным и всесторонним, иначе нечего ожидать значительных результатов. Оно может включать в себя развитие здорового образа жизни, консультирование врачей, самопомощь, а также применение антидепрессантов.

Статистика

Чтобы активизировать процесс исцеления от депрессии, важно быть просвещенным в вопросах медицины. Узнавая больше об этой болезни и путях ее преодоления, вы обретете большую уверенность в победе и способность справляться с давлением депрессии.

- Согласно данным Национального института психического здоровья, глубокая депрессия поражает ежегодно примерно 10% населения США, что составляет 20 миллионов человек.
- Статистика показывает, что с каждым последующим поколением количество депрессий увеличивается. Люди, рожденные после 1940 года (поколение, в котором был зафиксирован бум новорожденных), подвержены депрессии в 10 раз больше своих предшественников.
- Специалисты прогнозируют, что к 2020 году депрессия станет самой распространенной причиной нетрудоспособности людей по всему миру.
- Женщины вдвое больше, чем мужчины, предрасположены к депрессии. Эта проблема является большей угрозой социальному и физическому состоянию женщины, чем такие серьезные заболевания, как гипертония, диабет или артрит.

- Депрессия у женщин пересекает расовые и этнические границы, образовательные и экономические барьеры. Она становится все более распространенной причиной как нетрудоспособности, так и сокращения дохода женщин всех возрастов.
- Последствиями депрессии является боль и страдания, нетрудоспособность, потеря значительной части дохода, повышенный риск самоубийства, предрасположенность к болезням, угроза самоотвержения и нежелание придерживаться специального режима.
- Женщины, страдающие депрессией, часто борются с хроническим стрессом и беспокойством.
- Хотя депрессия имеет тенденцию повторяться, в большинстве случаев она поддается лечению. Чем раньше вы его начнете, тем менее длительной будет депрессия и тем меньше вероятность ее повторения.
- Депрессия средней степени тяжести — это, по большому счету, самая распространенная форма психического заболевания, которое часто неправильно диагностируется и изначально неправильно лечится. Однако только 30% людей, страдающих депрессией, обращаются за помощью к врачам. Только половине из них ставят правильный диагноз, и лишь 20% из этой половины назначают правильное лечение. Кроме того, существуют также другие причины, которые могут помешать больным получить необходимое лечение, так что очень незначительное количество женщин на самом деле получают ту помощь, в которой нуждаются!

Когда женщина находится в состоянии депрессии, то вся семья, а особенно дети, также подвергается этому влиянию. Если на ней держится весь дом, то ее заболевание коснется всех домочадцев, разрушая уклад всей семьи. На каждую женщину, находящуюся в депрессии, в среднем приходится еще три жизни,

подвергающиеся глубокому психическому воздействию. Дети тех родителей, которые находятся в депрессии, нередко подвергаются угнетению или даже глубоким депрессивным разладам. У них также ухудшается общее состояние здоровья, ослабляется иммунитет. Эти факторы говорят о том, насколько важно вовремя оказать помощь больному, а также поддержать всю его семью во время процесса исцеления.

Как распознать депрессию

История депрессии уходит корнями в далекое прошлое, и этому есть несколько подтверждений в Писании. В Псалме 50 царь Давид описывает свое отчаяние, причиной которого стал неисповеданный грех и тяжелые обстоятельства, что обессилило его и привело к душевным стенаниям. Бог также допустил депрессию в жизни Неемии, чтобы побудить его начать работу по восстановлению Иерусалима (см.: Неемии 1:3,4). Иов испытал так много боли и потерь, что даже проклял тот день, когда родился (см.: Иова 3).

С течением лет по мере развития науки, в частности медицины, человечество пришло к гораздо лучшему пониманию истоков и методов лечения депрессии, и с каждым годом эти познания увеличиваются.

Формы депрессии

Униполярная - длится более двух недель.

Двухполюсная — включает циклы мании.

Психическая депрессия - затяжная, хроническая форма. Симптомы обычно умеренные и длятся, по крайней мере, два года с перерывом не более, чем на два месяца.

Атипичная депрессия — хроническая депрессия с такими симптомами, как чрезмерная усталость, сонливость, переживание.

Сезонная депрессия - сезонные эмоциональные расстройства. Ее наступление связано с определенным временем года или недостаточным количеством солнечного света.

Психотическая депрессия - глубокая депрессия, сопровождаемая иллюзиями или галлюцинациями. Требуется немедленного психиатрического лечения.

Гормональная депрессия — предменструальный синдром (ПМС), послеродовая депрессия и депрессия, связанная с наступлением климакса. Эти формы связаны с понижением уровня эстрогенов в организме и часто требуют гормональной терапии (помимо использования антидепрессантов).

Посттравматическое расстройство психики — депрессия, которая может наступить после того, как человек пережил травмирующие события, связанные с риском для его жизни.

Замаскированная депрессия - в руководстве по диагностике эта форма депрессии не указана, однако под этим термином подразумевается ситуация, когда кто-то страдает от депрессии неосознанно, приписывая свое состояние влиянию переутомления, стресса или физических проблем.

Симптомы депрессии

- Вы становитесь забывчивыми, ваша способность концентрироваться ослабевает.
- Вы часто чувствуете, будто тонете или задыхаетесь.
- Большую часть времени вы возбуждены, несдержанны, беспокойны, слишком взволнованы.
- Ваше домашнее хозяйство находится в беспорядке: скопление грязного белья, невымытых тарелок, почты в ящике.
- Выходя на улицу, вы стремитесь избежать встречи с кем-нибудь из знакомых.

- Вы теряете интерес к тому, что раньше вас привлекало, в том числе и к интимным отношениям.
- Вам кажется, что вся ваша жизнь пошла наперекосяк.
- Вы испытываете большой дискомфорт, включая боль и недомогание в теле.

Что же происходит? Налицо - типичные и нетипичные симптомы депрессии. Вся эта боль должна стать для вас предупреждением. Она может прийти внезапно, сигнализируя о том, что с вами не все в порядке, или же будет постоянно подавать вам сигналы тревоги: серьезно задуматься о своей жизни и произвести в ней определенные изменения. Полезно остановиться и спросить себя: "О чем мне говорит эта болезнь? И какие способы ее лечения наиболее эффективны?"

Частично причиной того, что клиническая депрессия оказывает больше влияния на женщин, чем на мужчин, является нежелание первых признавать ее в самом начале или попытки больных помочь себе самостоятельно, "прорваться". Это удерживает многих женщин от признания факта депрессии, мешает им прислушаться к предостережениям врачей и получить необходимое лечение еще до того, как болезнь приобретет угрожающие масштабы.

Чем раньше вы получите медицинскую помощь, тем менее острыми будут симптомы заболевания и тем меньше вероятность повторения депрессии. Не полагайтесь только на своего терапевта в установлении диагноза "депрессия", но по возможности проконсультируйтесь и у другого специалиста, а также получите заключение психолога и психиатра. Ключом к установлению правильного диагноза при депрессии является признание того факта, что это заболевание влияет на все сферы вашей жизни, и его проявления могут не выглядеть, как симптомы "типичной депрессии". Вот список возможных симптомов, указывающих на депрессию:

Физические симптомы

- Хронические, не поддающиеся лечению боли, такие как головные, спинные, желудочные, грудные, мышечные или боли в суставах;
- изменения в аппетите и весе;
- беспокойный сон или неспособность уснуть: вы вертитесь с боку на бок и не можете уснуть, длительность вашего сна нестабильна, поэтому вы проводите в постели слишком много времени;
- постоянная усталость или потеря энергии;
- медленная, тягучая речь;
- приступы беспокойства и паники.

Психические симптомы

- Ослабление концентрации внимания, памяти, способности принимать решения и ясно мыслить;
- сосредоточенность на негативных переживаниях или мыслях;
- низкая самооценка;
- навязчивые мысли о самоубийстве или смерти;
- безразличие ко всему, апатия.

Эмоциональные симптомы

- Подавленное настроение — ощущение отчаяния, беспомощности, угнетения, раздражительности и пессимизма большую часть времени;
- чрезмерная плаксивость или, наоборот, неспособность выразить эмоций через слезы;
- чувство бесполезности, безнадежности, самоосуждения (т.е. обвинение себя во всех

- потеря интереса к тому, что раньше вас привлекало; неспособность получать удовольствие от любимой работы и хобби, включая супружеские отношения;
- боль и горечь потери, с которыми вы не можете справиться.

Поведенческие симптомы

- Заметное беспокойство, раздражительность или пассивность;
- злоупотребление вредными веществами, такими как алкоголь или наркотики;
- попытки совершить самоубийство;
- спад активности на работе или в школе;
- обособленность — отказ от встреч с друзьями; попытки избегать знакомых;
- попытки избежать ситуаций, которые налагают ответственность или могут привести к неудаче;
- негативное отношение к большинству людей;
- трудности в отношениях с окружающими.

Факторы риска и причины депрессии

Зная все возможные симптомы, сигнализирующие о депрессии, подумайте, что этот синдром может сказать вам о вас самих. Причины депрессии могут быть сложными и разнообразными. Попытки понять ее корни во многих случаях подобны попыткам понять сложность таких заболеваний, как порок сердца, диабет или рак. Депрессия не исходит полностью ни из вашего разума, ни из вашего тела. Это не признак слабости характера и не то состояние, которое можно преодолеть, просто взяв себя в руки. Депрессия - это естественное следствие физических и ситуативных причин.

Существует множество факторов, порождающих у женщин предрасположенность к депрессии, и

осведомленность в них — первый шаг к ее предотвращению и лечению. Просмотрите следующий список и определите, есть ли там факторы, которые касаются вас и могут стать стартовой кнопкой для депрессии.

Психологические факторы риска

- мамы маленьких детей
- девочки-подростки
- желание похудеть
- хронический стресс и перенапряжение
- люди, родившиеся в период демографического взрыва или других изменений в поколениях
- сельские жители
- иммигранты
- малообеспеченные люди или люди, принадлежащие к национальному меньшинству
- зависимые от алкоголя, вредных веществ, а также сексуально зависимые люди

Биологические факторы риска

- дисбаланс мозговых химических посылов
- случаи депрессии у членов вашей семьи
- репродуктивные гормоны
- гормональные наркотики и лекарства
- ослабление здоровья
- хронические болезни, слабость или сопутствующие заболевания

Факторы риска, проистекающие из взаимоотношений

- сексуальное и физическое насилие
- брак и дети
- социальное и семейное давление
- низкая самооценка
- одиночество и воспитание детей в одиночку

- разрыв близких отношений

Умственные и личностные факторы риска

- особенности личности и психологический имидж (пессимистический, меланхолический)
- мнимая беспомощность или отсутствие чувства контроля
- крайне самоуглубленное состояние

Другие факторы риска

- боль и постоянные стрессы в вашей жизни
- реакция на трудные обстоятельства
- постоянное внутреннее борение
- прежние травмы и потери

Почему женщины страдают от депрессии чаще, чем мужчины?

Недавние научные исследования подтверждают, что, кроме "стартовых кнопок", перечисленных выше, наиболее явные причины депрессии среди женщин по всему миру можно разделить на следующие категории:

1. *Гормоны*. Гормоны играют огромную роль в жизни женщины. Это касается половой зрелости, рождения ребенка, ПМС, послеродовой подавленности, послеродовой депрессии, послеродового психоза, менопаузы, климакса и периода после климакса. Оказывается, что во многих случаях химические составляющие мозга женщины взаимодействует с репродуктивными гормонами. Когда в одном из них происходят изменения, это может оказать влияние на все другие системы организма женщины. Например, беременность и рождение ребенка производят резкие перемены в уровнях эстрогена и прогестерона. Будущие мамы должны быть осведомлены о возможности наступления депрессии в этот период и уметь заблаговременно распознавать ее симптомы в целях

предотвращения болезни и проведения соответствующего лечения.

2. *Генетические связи.* Последние научные данные подтверждают тот факт, что глубокая депрессия может гнездиться в семьях, где один из родителей, брат или сестра имеют эту проблему. У женщин часто присутствует такое соотношение гормональных и жизненных факторов, которое повышает риск депрессии.

3. *Стрессы.* Исследования показывают, что 80% женщин, испытывающих глубокую депрессию, прошли через тяжелые периоды в своей жизни. Женщины более склонны испытывать депрессию в ответ на стрессовые ситуации и непрерывное давление, такое как, например, перегрузки на работе. Стресс и беспокойство идут у женщин рука об руку с депрессией.

4. *Психологические и эмоциональные факторы.* В силу социальных и культурных факторов женщины меньше, чем мужчины, склонны предпринимать конкретные шаги для решения своих проблем, но зато более расположены размышлять над этими проблемами. Женщины предпочитают внутреннюю активность внешней, снова и снова мысленно фокусируясь на симптомах стресса и его возможных причинах и следствиях. Это явление, известное под названием "созерцательное размышление", на самом деле приводит к еще большей подавленности, а также к более длительным и глубоким приступам депрессии.

5. *Качество взаимоотношений.* Недавние исследования показали, что для женщины взаимоотношения с окружающими более важны для ее самовосприятия, чем для мужчины. Женщины более склонны остро сопереживать другим людям, попавшим в затруднительное положение, а также готовы пожертвовать своими интересами ради помощи тем, кто переживает стресс. Среди женщин риск впасть в состояние депрессии выше всего у молодых матерей, имеющих маленьких

детей, причем эта опасность увеличивается с ростом количества детей в семье.

6. *Травмы.* Травмирующие события, такие как сексуальное, физическое и психическое насилие, терроризм, физическое заболевание и т. д., также способствуют появлению депрессии. Сексуальное и физическое насилие могут привести к потере самоконтроля и падению самооценки, подвергая женщину риску впасть в депрессию. В ситуациях, представляющих угрозу для жизни, увеличивается вероятность посттравматического стресса.

Я делюсь с вами этой информацией для того, чтобы дать вам некоторое понимание возможных причин депрессии. Ни один из перечисленных мною факторов риска не является непреодолимым. Даже если вы сейчас чувствуете безнадежность — крепитесь. Используйте то, что вы узнали из этой главы, потом обратитесь за помощью к своему другу, пастору или профессиональному консультанту. А главное - продолжайте молиться и уповать на Господа. Как можно больше полагайтесь на Бога и Его силу. Он обещал, что будет рядом с вами в самые мрачные моменты вашей жизни: "...не отступлю от тебя и не оставлю тебя" (Иисуса Навина 1:5). Он будет рядом с вами во время вашего пребывания в "долине тени смертной", окружая вас заботой и обеспечивая всем необходимым для вашего исцеления (см.: Псалом 22).

Получая помощь для преодоления депрессии

Если либо вы, либо ваш знакомый испытывает депрессию, пусть легкомыслие, стеснение или другие препятствия не помешают вам принять медицинскую помощь. Очень важно не позволить депрессии затянуться, а для этого нельзя бороться с ней собственными силами. Это заболевание вполне излечимо, но вам понадобится помощь других людей, а также медицинские средства. Нет

необходимости продолжать страдать в одиночку. Хочу предложить вам квалифицированные советы, которые помогут начать процесс восстановления.

Рекомендации в отношении лечения

При появлении первых признаков депрессии самый важный шаг, который необходимо сделать, - это полное и тщательное обследование организма во избежание любых возможных физиологических заболеваний. Если вам ранее уже прописали какие-то лекарства или вы принимаете их без рецепта, расскажите об этом врачу, поскольку эти препараты могут усугубить ваше состояние.

После того как будут исключены любые физиологические отклонения и болезни, следующим шагом должна стать полная оценка вашего психического состояния. Это должен сделать специалист: психолог или психиатр. Ясное понимание всех "подводных камней" депрессии является обязательным для ее наиболее эффективного лечения (кратковременного или долговременного).

Я понимаю, каким тяжелым может быть этот шаг для некоторых женщин. В отношении депрессии, консультирования у психиатра, лечения антидепрессантами существует много недоразумений. Все это как бы навешивает на пациента ярлык; неполноценности. Это может привести к тому, что вы будете испытывать ненужную затягивающуюся боль, которая будет мешать вам получить практическую помощь, в которой вы нуждаетесь. Помните, Бог создал нас со способностью испытывать депрессию, и вы не являетесь духовно или психически неполноценной, если не можете победить это состояние в одиночку. Для полного выздоровления вам понадобится поддержка окружающих, практические советы специалистов и, возможно, лекарственные препараты.

Имейте в виду, что у депрессий всегда есть причины, которые являются показателем того, что в вашей жизни что-то не в порядке.

Обнаружение этих причин - единственный путь к вашему исцелению. Если бы у вас была какая-либо другая проблема со здоровьем (например, диабет или порок сердца), то вы не отнеслись бы к ней несерьезно, правда? Поверьте, депрессия в этом смысле ничем не отличается от других заболеваний. Попросите Господа убрать ваши страхи и ошибочные представления и помочь вам быть открытыми к тем методам исцеления, которые Он хочет использовать в данном случае. Бог обещал вам: "...Не бойся, ибо Я - с тобою; не смущайся, ибо Я - Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей" (Исаии 41:10).

Психотерапия

Бог предназначил нас для многофункционального общения с другими людьми, поэтому дал нам Свои дары, чтобы мы служили ими друг другу. "Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи" (Евреям 4:16). По этой причине консультирование у специалиста вполне может быть частью Божьего плана исцеления и восстановления вашей жизни. Консультант-психолог — это специалист, получивший специальное образование с целью исследовать ваши проблемы, установить фундаментальные причины вашего заболевания и его влияние на вашу жизнь и взаимоотношения с окружающими. Профессиональное консультирование позволяет выслушать и ободрить любого, кто нуждается в помощи. Оно также может стать стартовой площадкой к дальнейшему духовному росту. Консультирование - это партнерство, прежде всего, с Богом, а потом и с вашим консультантом.

Исследования показывают, что психотерапия эффективно предотвращает рецидивы глубокой депрессии у женщин, прошедших успешное лечение с применением антидепрессантов. Само консультирование может быть очень полезным в упразднении корневых причин депрессии, даже если в антидепрессантах нет необходимости. Межличностная и познавательная поведенческая терапия, согласно статистическим данным, имеет продолжительный эффект, так же как и другие методы консультирования, такие как структурированный поведенческий материал и семейная терапия, которые тоже являются очень эффективными в лечении семейных проблем.

Лечение антидепрессантами

В отношении применения антидепрессантов существует множество недоразумений и даже страхов. Противостояние любому употреблению антидепрессантов не оправдано, и если вы имеете хоть какое-то представление о функциях мозга и их активизации с помощью медикаментов, то согласитесь с этим. Антидепрессанты не влияют негативно на разум и не вызывают привыкания. Они лишь помогают мозгу делать то, для чего он предназначен, только более эффективно. Они ускоряют действие, по крайней мере, двух *важных* химических вестников мозга - норадреналина и серотонина, нейротрансмиттеров, которые подавляются депрессией. Эти и другие биохимические реакции воздействуют на командный центр мозга так, чтобы весь организм мог функционировать нормально. Это, в свою очередь, ослабляет симптомы депрессии, улучшая настроение и уменьшая давление негативных мыслей.

Существует множество высокоэффективных легкодоступных антидепрессантов с минимальным количеством побочных эффектов. Поймите: ни одно лечение не является оптимальным, и ваши попытки

подобрать наиболее эффективное лечение с наименьшим количеством побочных эффектов может стать затяжным процессом. Так что, если ваш консультант или врач рекомендует вам антидепрессант, советую вам быть открытыми и терпеливыми. Попросите у Бога откровения в отношении Его методов для вашего исцеления. В Псалме 29:2,3 сказано: "Превознесу Тебя, Господи, что Ты поднял меня и не дал моим врагам восторжествовать надо мною. Господи, Боже мой! я воззвал к Тебе, и Ты исцелил меня!" Многие женщины обрели исцеление, о котором молились, именно через лечение антидепрессантами.

Не существует "волшебной таблетки", способной излечить любую депрессию. Если болезнь имеет небιологические корни, то очень важно пройти комплексное консультирование, чтобы выявить и упразднить главную причину депрессии.

Собственно говоря, научные исследования подтверждают, что лечение антидепрессантами в комбинации с периодическим консультированием дает наиболее эффективные и долгосрочные результаты.

Мудро используйте дополнительную терапию

Около 30% людей, принимающих антидепрессанты, либо вовсе не поддаются их воздействию, либо получают отрицательный результат. Для таких пациентов часто требуется терапия травмами, натуральными препаратами, а также применение других методов лечения. Поскольку 65% людей, покупающих натуральные лекарства, составляют женщины, то вы, возможно, находитесь в числе тех, кто уже попробовал некоторые из них.

Дополнительное лечение и здоровый образ жизни, оказывающие влияние на дух, душу и тело, позволят вам принять активное участие в устройении своей собственной жизни и здоровья и сведут к минимуму различные побочные эффекты, возникшие вследствие лечения методами традиционной медицины. Молитва,

размышление над Словом, поддержка окружающих, здоровое питание, физические упражнения и массаж - все это способствует укреплению здоровья в целом, а также повышает сопротивляемость и устойчивость организма по отношению к депрессии и многим другим болезням.

С другой стороны, некоторые фармакологические, травяные и витаминные добавки могут навредить в случае их передозировки или совмещения с другими препаратами. Хотя такие травы, как трава св. Иоанна (*Hypericum*, зверобой обыкновенный), кава, гинкго билоба и валериана, являются Божьими натуральными целительными средствами, их следует использовать с мудростью. Если какое-то лекарство является натуральным, это еще не означает, что в случае его применения вам не нужно соблюдать никаких мер предосторожности. Сделайте свою часть работы. Попросите вашего лечащего врача или другого профессионала в области медицины указать вам, на что нужно обратить внимание в процессе применения этого препарата. Будьте осторожны и избегайте параллельного использования других препаратов до тех пор, пока не пройдете обследование у своего врача или фармацевта.

Стратегия преодоления депрессии

Позвольте мне ободрить вас тем, что уже многие женщины успешно рискнули проделать подобное путешествие на пути к своему восстановлению, и вы также можете это сделать. Когда вы будете закладывать фундамент для практической жизненной стратегии в этом вопросе, я рекомендую вам обратить внимание на такие аспекты:

1. *Признайтесь самим себе в том, что у вас проявляются признаки депрессии.* Тяжело обратить внимание на предупредительные знаки депрессии, тем более на ее ранних стадиях. Люди, особенно если они заняты, имеют склонность игнорировать первые симптомы

в надежде, что они пройдут сами. С течением времени эти признаки могут несколько ослабиться, и станет труднее определить, кто "вы", какова "ваша вина" или "слабость" и какой практический план необходимо составить, чтобы вновь обрести нормальное самочувствие. Если вы определили признаки депрессии на ранней стадии, то важно признаться в этом самим себе и начать действовать.

2. *Будьте честны и открыты перед Богом в молитве.* Признайтесь Богу в вашем духовном замешательстве, разочаровании и даже в том, что вы злитесь на Него, если это действительно так. И Божье желание, и наша нужда — это построение прочных отношений с Господом. Попросите Его открыть вам корневые причины вашей депрессии и направить вас к тем людям, которые смогут вас поддержать — как профессионально, так и духовно.

3. *Поделитесь своими борениями с кем-то, кто смог бы посочувствовать вам, ободрить вас.* Когда вы признались себе и Богу в том, что у вас депрессия, расскажите об этом также одному или двоим из тех людей, которым вы доверяете. Многие женщины, пережившие кризисы, говорят, что именно понимание и поддержка друзей были решающим фактором в их победе над депрессией, а также над другими проблемами.

4. *Ставьте маленькие цели и делайте маленькие шаги.* Не пытайтесь объять необъятное. Делайте то, что можете в данный момент. Разбейте большую, кажущуюся непосильной задачу на множество маленьких частей, с которыми Можно справиться. Научитесь контролировать то, что происходит здесь и сейчас. Не ожидайте от себя слишком много и Слишком скоро — в противном случае вы приговорите себя к поражению. Постепенно процесс выздоровления отразится положительно на вашем самочувствии, но вначале не торопитесь, фокусируясь на том, как двигаться в каждом конкретном дне.

5. *Помните: улучшение и восстановление происходит день за днем.* Исцеление от депрессии - это процесс. И может пройти несколько недель, прежде чем вы увидите какое-либо улучшение, - так что не спешите разочаровываться. Начните сегодня с одной сферы вашей жизни и продвигайтесь вперед шаг за шагом. При помощи Слова Божьего бросьте вызов всякому неверию. Это будет для вас величайшим источником силы. Ежедневно размышляйте над истиной Слова Божьего, чтобы противостоять всякой сатанинской лжи. Наш Бог всегда с нами (см.: Псалом 42:5)!

Стратегия благополучной жизни

Находясь в состоянии депрессии, очень трудно полноценно заботиться о себе: вы уже не хотите делать то, что делали раньше, и вообще машете на все рукой. Если вы не будете внимательны к происходящему с вами, то окажетесь в одиночестве, изоляции от других людей; поддадитесь соблазну переедания, пересыпания; перестанете делать физические упражнения; окажетесь в сетях негативного мышления, которое высушит ваши кости, и в конце концов вам покажется, что Сам Господь отверг вас. Ключ к вашему выздоровлению — это "инвестиции" в самих себя, что является решающим фактором для здоровья всей вашей семьи. Так что не поддавайтесь чувству вины, если вам приходится много заботиться о себе.

Вдобавок к профессиональной поддержке и помощи друзей хочу дать вам еще несколько практических советов в отношении здорового образа жизни, которые существенно важны для вашего полного исцеления. Хотя все это может показаться вам слишком простым, не надо недооценивать, насколько решающим является ваш повседневный выбор и ваши привычки в деле эффективного долговременного восстановления.

1. *Ешьте сбалансированную и питательную пищу в небольших количествах, равномерно распределяя ее на весь день.* Между депрессией, вашим мозгом и той пищей, которую вы кладете себе в рот, существует определенная связь.

2. *Вам необходим полноценный сон — по меньшей мере, восемь часов в сутки.* Один из симптомов, который часто сопутствует депрессии, беспокойству и стрессу, — это нарушение режима сна. Истощение организма также может привести к депрессии.

3. *Начните делать физические упражнения.* Физическая активность является катализатором хорошего настроения. Возрастающее количество исследований показывает, что физические упражнения - это эффективный натуральный антидепрессант, повышающий настроение. Быстрая ходьба или бег трусцой, по крайней мере, три или четыре раза в неделю действительно могут быть настолько же эффективными в лечении некоторых видов депрессии, насколько и медицинское вмешательство.

4. *Сократите количество стрессовых ситуаций в своей жизни.* Стресс, беспокойство и депрессия часто идут рука об руку, так что будьте внимательны к хроническим стрессам в своей жизни и изучайте наиболее эффективные методы борьбы с ними.

5. *Будьте позитивно настроенным человеком.* Научитесь бороться с любыми искаженными, пессимистическими установками в своем разуме и замените их библейскими, основанными на истине оптимистическими мыслями. Каждый день старайтесь находиться среди позитивных людей, событий, информации, музыки и литературы.

6. *"Инвестируйте" в себя.* Вам необходимо сознательно поддерживать разумную, полезную активность в своей жизни, такую как встречи с друзьями, наслаждение своим хобби, посещение различных культурных мероприятий и т.д.

7. *"Инвестируйте" в других.* Проявляйте доброту к окружающим вас людям. Будьте всегда готовы выслушать и помочь. Когда вы заботитесь о себе, а также о тех, кто нуждается в вашей помощи, это помогает вам следовать правильным жизненным курсом. Кроме того, вас ждут благословения в ответ на оказанную вами помощь нуждающемуся.

Несмотря на все трудности и препятствия, вы можете достичь полного выздоровления и выработать в себе иммунитет к будущим депрессиям. Помните, самая эффективная стратегия исцеления включает в себя комплексный подход: вы должны лечиться всесторонне. Используйте все ресурсы, которые Бог предоставляет для вашего выздоровления: молитву и Писание, медицинское лечение, консультирование, социальную поддержку, натуральную терапию, а также здоровый образ жизни. Усердно заботьтесь о себе, и пусть Бог благословит вас!

"Неприкосновенный аварийный запас" на случай депрессии

Соберите для себя "аварийную амуницию":

Свеча - напоминание о том, что, когда вокруг вас сгущается тьма, любовь Христа является тем огнем, который никогда не погаснет!

Спички — напоминание о том, что сон, расслабление и физические упражнения снова "зажигают огонь", когда ваша "свеча" уже догорела.

Бинт — напоминание о том, что Бог перевязывает наши раны, утешая и исцеляя нас, хотя исцеление и занимает много времени!

Две скрепки, сцепленные между собой, — напоминание о том, что общение с Богом, с самим собой, с семьей, друзьями и вашей общиной значат для вас больше, чем что-либо другое.

Карандаш — напоминание записывать Божьи благословения, каждый день использовать молитвенный журнал и отводить время для того, что по-настоящему имеет значение.

Ластик — напоминание хранить свою жизнь чистой, будучи честным с самим собою и другими людьми, прося прощения и прощая.

Кусок одеяла из овечьей шерсти — напоминание о том, что нужно питать себя и заботиться о себе.

"Поцелуй от Херши" (шоколадная фабрика в штате Пенсильвания, основанная предпринимателем М.С. Херши) — напоминание о том, что вы любимы (но не утешайтесь чрезмерным употреблением шоколада!).

Жевательная резинка - напоминание о том, что нужно продолжать работать, несмотря на борения.

Шоколадный батончик "Сникерс" (snicker по англ. "хихикать") - напоминание о том, что смех — это хорошее лечение. (Ну, ладно, можно съесть один кусочек шоколада!)

И, наконец, положите все вышеперечисленное в *чистый чемоданчик* для, постоянного напоминания о том, что Бог может помочь вам не растерять все это!

Об авторе

Кэтрин Харт Вебер — христианский консультант, занимающийся частной практикой. Она является специалистом по вопросам развития взаимоотношений, личностного роста и сохранения здоровья. Кэтрин известна как автор нескольких книг, а также как проповедник, принимающий участие во многих христианских конференциях.

Вдохновляющие места Писания

"Но *Господь* сказал мне: "довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи..." (2 Коринфянам 12:9).

"...Не бойся, ибо Я — с тобою; не смущайся, ибо Я — Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей" (Исаии 41:10).

"Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах" (Псалом 45:2).

"...Господь слышит, когда я призываю Его" (Псалом 4:4).

"Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте" (Иоанна 14:1).

СПРАВЛЯЯСЬ С ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

Д-р Джозеф и Мэри Энн Майо

*Рано насыти нас милостью Твоею, и мы будем
радоваться и веселиться во все дни наши.*

ПСАЛОМ 89:14

Старение является Божьим благословением, хотя многие из нас, ожидая своего очередного дня рождения, думают иначе. Мы ощущаем шок, если парень или девушка трагически погибают в автомобильной катастрофе или если чью-то жену подкашивает лейкемия, поскольку большинство из нас придерживаются такого стереотипа, что умирать должны старые, а не молодые. Но в уравнении типа "старость = смерть" не учитывается большая прослойка людей. Если с процессом старения у нас ассоциируется только смерть, то нет ничего удивительного в том, что мы начинаем плохо себя чувствовать по мере того, как все дальше и дальше двигаемся по жизненному пути. Я (Мэри Энн) никогда не обманывала людей относительно своего возраста, но признаюсь, что никогда не считала себя старой, пока не достигла шестидесятилетия. Если человек отрицает свое старение, значит, что-то не в порядке с его восприятием действительности, жизненным опытом, интеллектуальным и, скорее всего, духовным уровнем. Старение должно ассоциироваться с такими понятиями, как мудрость и простота. В то же время чем старше становится человек, тем меньше он должен прилепляться к миру.

Отрицание своего возраста не уберезет вас от необходимости признавать факты. Библия призывает нас смотреть на себя здраво (см.: Римлянам 12:4), однако, когда вопрос касается старения, не все могут его принять.

Но видеть лишь негативные стороны этого процесса ("Увы, старение - это только немощь и бездействие" или "У меня уже не осталось времени для творческого самовыражения")

- значит игнорировать реальность. Писание напоминает нам о том, что "Слава юношей — сила их, а украшение стариков — седина" (Притчи 20:29). Иов говорит: "В старцах мудрость, и в долголетних разум" (Иова 12:12). Согласно Божьему плану, пожилые люди должны оставаться важным элементом жизни всего общества. Вопрос в том, принимаем мы этот Божий замысел или нет? Независимо от того, входим мы в свой "золотой век" с недовольством и стонами или с предвкушением и воодушевлением, нам не удастся избежать неизбежного — старения.

Принятие такой реальности не исключает наплыва смешанных чувств, которые вы можете испытывать, стоя перед задачей встретить старость. Многие люди находятся в борениях, так как для них старение означает, что они должны произвести определенные изменения в своей жизни. Сделать это бывает нелегко. Некоторые очень болезненно относятся к переменам, но избежать их просто невозможно. Истина, однако, заключается в том, что принятие перемен приходит именно тогда, когда женщина позволяет себе печалиться по прошлому, а возможно, и по тем новым вещам, которые должны занять место оставленных. Даже если женщина оптимистично, всем сердцем настроена на перемены, все равно "оплакивание" является частью этого процесса. Нет ничего удивительного в том, что немолодой женщине, переживающей изменения в физическом и социальном плане, приходится много печалиться.

Как только тело подает женщине первые сигналы о том, что она должна начать борьбу с признаками старения, то вполне возможно, что она тут же начнет противостоять ухудшению своего здоровья, желанию детей уйти из родительского дома, спаду в карьере, застою в работе или,

как в ситуации с д-ром Майо и со мной, - болезни. Неожиданный сердечный приступ моего мужа заставил нас сделать переоценку многих ценностей и перестроить как нашу личную, так и супружескую жизнь. Так называемые "золотые годы" часто заставляют нас осознавать и принимать на себя серьезную ответственность. Чем более детальную ревизию прошлого и чем более тщательное планирование будущего мы сможем осуществить до начала кризиса, тем реальнее будет наш шанс с ним справиться.

Честная и своевременная оценка своей ситуации крайне необходима. Она должна начаться с пересмотра состояния духа, души и тела. Кинозвезда Брижит Бардо относилась к этому мудро. Однажды она сказала: "Так грустно стареть, но так прекрасно становиться зрелым человеком". Ее утверждение точно отображает выбор, который каждый делает в процессе старения, и отношение к нему. Это вовсе не послание отчаяния. Такой подход не характеризует процесс старения терминами типа "усыхание" и "ослабление". Наиболее точное слово, описывающее качество старения, — это зрелость. Подумайте об этом. Незрелый фрукт может быть питательным, но, в отличие от него, спелый плод предлагает нечто большее, чем лишь пищу для тела: его вкус насыщен, он притягателен и привлекает чудесным ароматом и живыми тонами. И нам так хочется сорвать этот плод, насытиться его сочностью и изысканным вкусом.

Как же мы возвращаем этот "спелый фрукт"? Как передвигаемся с одной ступени на другую? Давайте исследуем процесс созревания.

В английском языке эквивалентом слова "зреть" является **RIPEN**.

Буква **R** символизирует слово *reprioritizing* ("переоценка ценностей"). Когда зрелая женщина входит в последнюю треть своей жизни, у нее происходит переоценка ценностей: "Что осталось недоделанным? Чем

из оставшегося можно пренебречь, а что следует продолжить? Чему нужно уделить внимание немедленно? Какое наследство необходимо оставить после себя?"

Буква **I** символизирует слово *to institute* (устанавливать, учреждать) — учреждать новые привычки в отношении своего здоровья (например, применение пищевых добавок и употребление зеленого чая).

Буква **P** символизирует выражение *to pace oneself* (ускоряться) — это значит, что приоритетом для вас должны стать физические упражнения и уменьшение стресса.

Буква **E** символизирует слово *to evaluate* (оценивать) — оценить состояние своего здоровья, чтобы принять взвешенные решения в отношении потребностей своего организма. Знать реальное состояние своего здоровья очень важно для планирования дальнейших действий.

Буква **N** символизирует слово *nutrition* (питание). Разумная оценка того, что мы используем для питания как тела, так и души, поможет нам разработать диету, которую необходимо соблюдать в зрелом возрасте.

Пересматривая свой взгляд на процесс старения

Рассмотрение старения как процесса достижения зрелости для многих является чем-то новым. Отходя от традиционных взглядов на какие-то вещи и начиная воспринимать их в новом свете, мы проходим переориентацию. А это просто необходимо, чтобы позитивно относиться к процессу старения, а также в тех случаях, когда мы хотим удостовериться в том, что наше отношение к жизни "созревает" и приносит все более обильные плоды. Мы начинаем переориентацию с того, что честно пересматриваем те роли, которые традиционно исполняли в своей жизни. Например, женщины нередко живут так, будто все зависит от них. Такому поведению даже есть название - "синдром наседки". Каждая женщина,

входящая в период зрелости в состоянии "наседки", обнаруживает, что к этому моменту она изрядно (и это закономерно!) "поизносилась".

Короче говоря, если бы вы были такой женщиной, то, глядя на свою жизнь, говорили бы: "Я больше не могу тянуть эту телегу. За последние десять минут я переделала с десяток дел, но теперь все... на этом закончено... С меня хватит!"

Если для вас это звучит знакомо, то вы нуждаетесь в переориентации. То, что вы старались удовлетворить потребности всех окружающих вас людей, означало, что в вашей собственной жизни что-то оставалось без должного внимания. Это мог быть сон, питание или какие-то мечты и желания — например, порисовать или поиграть на пианино. Возможно, оттого, что вы были управляющим своего "курытника", пострадала ваша личная жизнь. Конечно же, вам может показаться совершенно непривычным то, что теперь вам не придется думать о своем руководстве и о благополучии окружающих, но если вы поверите, что удовлетворенность и оптимальное здоровье — это определяющие цели периода благополучного старения, то у вас не будет другого выбора, кроме осуществления необходимых изменений.

С чего же начать? Прежде всего, у меня есть для вас хорошая новость: даже маленькие цели могут способствовать большим переменам. Они также позволяют приспособиться к переменам и коррекции курса. Но вот вопрос, который действительно стоит перед нами: "Как мне заботиться о себе лучше?" Большинству женщин нужно чаще отдыхать и находиться в тишине, брать на себя меньше ответственности, а также разработать для себя более детальный режим с целью сохранения своего здоровья.

Каждая женщина, входящая в период зрелости в состоянии "наседки", обнаруживает, что к этому моменту она изрядно (и это закономерно!) "поизносила"

Когда симптомы климакса подают сигналы о том, что в вашей жизни начались перемены, вопрос переоценки ценностей обретает новую остроту. Моменты стрессов, сопровождающие климакс, могут осложнить весь процесс, но вместе с тем они создают толчок для перемен.

Климакс как новое начало

Климакс — одно из немногих явлений, которое является общим для всех женщин. Это естественный процесс, сигналы о котором мы получаем вследствие перемен, происходящих с репродуктивными гормонами: эстрогеном, прогестероном и, в некоторой степени, с тестостероном. Климакс — это путешествие длительностью в несколько лет, а не просто какой-то определенный момент или знаменательный день, когда открываются ворота "шлюза" в пожилой век. С физиологической точки зрения, у женщины, прошедшей период климакса, уже в течение года отсутствует менструация, а яйцеклетка в яичниках нежизнеспособна.

Наследственные свойства организма женщины, образ ее жизни и состояние здоровья в преддверии климакса определяют то, что она будет испытывать впоследствии. Время перед прекращением месячных для некоторых женщин бывает более напряженным, чем период после климакса, поскольку гормональный уровень в этот период очень неустойчив. Железы продолжают вырабатывать гормоны, но соотношение последних колеблется. Некоторые женщины просто недоумевают, когда слышат жалобы на проблемы, причиняемые климаксом. Это та треть счастливиц, которые могут искренне сказать: "Климакс? Как все было легко - никаких проблем!" У

другой трети время от времени появляются беспокоящие их симптомы — возможно, они тянутся неделями или месяцами, — и эти женщины удивляются: "Что происходит? Что-то со мной не так?" И последняя треть просто ощущает себя глубоко несчастной в течение многих недель или даже нескольких лет.

Изредка молодые женщины переживают преждевременный климакс, поскольку находятся в таком физическом состоянии или прошли такое лечение, вследствие которого была нарушена функция их яичников. Или они просто были рождены с недостаточным количеством яйцеклеток в яичниках, которые могли бы обеспечить количество циклов, необходимое для достижения своевременного наступления климакса.

Для некоторых женщин путешествие в климакс может начаться довольно рано (например, в возрасте 37 лет) и с таких неуловимых изменений, как горячие приливы крови к голове или нерегулярный цикл. Это может быть сигналом к тому, что их организм готовится к климаксу и они находятся в стадии, называемой пременопауза. Говорят, что женщина находится в периоде пременопаузы, когда до ее последнего менструального цикла остается приблизительно пять лет. Со временем симптомы могут усиливаться и становиться более частыми. У многих женщин данный период жизни вызывает замешательство, и они никак не связывают его проявления с приближающимся климаксом, поскольку их месячные в это время могут проходить регулярно и без нарушений. Часто лечащий врач такой женщины заявляет, что она еще слишком молода для климакса и что проблемы с ее здоровьем никак не связаны с гормональными переменами. Ранний климакс наиболее характерен для курящих женщин или тех, у которых удалена матка. Удаление матки, даже в том случае, когда остаются яичники, может оказать негативное влияние на поступление крови в яичники и способствовать наступлению раннего климакса. Дело в

том, что если женщина с удаленной маткой ощущает симптомы климакса, то вполне возможно, что она уже находится в этом периоде, и поэтому должна настоять на проведении соответствующего определения своего гормонального уровня.

Некоторые женщины склонны делать вывод, что, поскольку их менструации закончились, им больше не следует заботиться о своем здоровье: *"Я прошла период климакса и не нуждаюсь в каком-либо медицинском вмешательстве. Мне даже не нужно больше посещать врача"*. На самом же деле после того, как прекращаются месячные, у вас могут возникнуть и другие проблемы со здоровьем - остеопороз, заболевания сердца, диабет и т.д.

Симптомы климакса

Симптом климакса номер один — это нарушение менструального цикла. Большинство (72%) женщин в этот период замечают, что их месячные оскудевают и в конце концов прекращаются. Некоторые женщины страдают от нерегулярных и очень болезненных менструаций, в то время как у редких счастливиц они прекращаются быстро и легко.

Второй наиболее общий симптом климакса включает в себя колебания температуры тела: горячие и холодные приливы, а также ночное потоотделение. Подобные скачки длятся в течение нескольких недель или (для немногих несчастливиц) нескольких лет и колеблются в диапазоне от легкого раздражения до острого дискомфорта. Ночное потоотделение и горячие приливы часто приводят к нарушению сна или бессоннице.

В это время некоторые женщины испытывают изменения сексуальных функций организма: уменьшение количества эстрогена может стать причиной снижения полового влечения, а также способствовать появлению влагалищных болей в процессе половых сношений,

поскольку количество смазки во влагалище истощается. Болезненные половые сношения и проблемы с недержанием мочи можно поправить путем применения натурального фармацевтического крема на основе эстрогена, прогестерона или тестостерона, предписанного терапевтом для ежедневного вагинального применения. Очень редко (если это вообще происходит) гормоны попадают в кровь. Крем воздействует непосредственно на источник раздражения, восстанавливая близлежащую ткань. Усиленное снабжение кровью этой области помогает восстановить тот участок, который контролирует мочеиспускание, без хирургического вмешательства. В этот период для женщин общими являются также жалобы на сухость кожи и волос.

Для некоторых женщин беспокойство, подавленность и колебания в настроении являются наихудшими симптомами изменений на гормональном уровне. Чувство неудовлетворенности, раздражения и даже безнадежности делают несчастной жизнь как самой женщины, так и тех, кто находится рядом с ней. Ухудшение памяти, вялость мышления или неспособность вовремя вспомнить необходимые слова могут стать сокрушительным ударом для многих женщин. Многие из них также жалуются на боли в суставах и костях.

Факторы риска после климакса

Симптомы климакса могут быть болезненными и влиять на образ жизни женщины, но при этом существуют и более угрожающие факторы, к которым необходимо отнестись серьезно. Хотя симптомы климакса могут быть настолько раздражающими, что женщине иногда кажется, что она сходит с ума, этот процесс характеризуется и другими факторами риска, представляющими угрозу для ее жизни. Сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз, диабет и рак толстой кишки - риск всех этих заболеваний

увеличивается после климакса. Решение вопроса о том, что следует делать с этими факторами и делать ли что-то вообще, зависит от индивидуальных наследственных свойств организма каждой женщины. Для того чтобы определить для каждой отдельной личности степень риска относительно той или иной болезни, требуется полное медицинское обследование и оценка состояния здоровья. Знание того, что риск существует, помогает принять необходимые предосторожности и выбрать в случае необходимости оптимальный подход к лечению.

В то время как большинство женщин осознают, что климакс вносит изменения в их образ жизни, не многие из них в этот период реально осознают существование факторов риска для своего здоровья. Недавний опрос Института Гэллопа подтвердил, что 69% женщин боятся умереть от рака, причем 49% из них опасаются заболеть раком груди. Но реальность состоит в том, что наибольшую угрозу для женщин представляют сердечно-сосудистые заболевания. Приблизительно 450 тысяч женщин ежегодно умирают от болезней сердца (наряду с 42 тысячами умирающих от рака груди). Фактически, даже если взять процент смертности от каких-либо гинекологических заболеваний, эта цифра проигрывает количеству смертей от сердечно-сосудистых заболеваний. У женщин часто предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям развивается после климакса, поскольку в их организме больше нет гормона эстрогена, защищающего сердечно-сосудистую систему.

Невозможно принимать мудрые решения по поводу сохранения и улучшения здоровья, не располагая необходимой информацией. Для лучшего запоминания того, какую информацию вам необходимо собрать, в качестве помощи советую применить аббревиатуру **FABLL**.

FA обозначает *Family history* (история семьи). Очень важно знать, были ли у ваших родителей заболевания

сердца, в частности: у матери — до шестидесяти четырех лет, у отца — до пятидесяти пяти лет.

Когда у моего мужа случился сердечный приступ, он был ошарашен, не понимая причины происшедшего: "Я всегда считал себя "Мистером Здоровье". Я был стройным, регулярно занимался зарядкой, принимал пищевые добавки, ел хорошую пищу. И после всего этого у меня случился сердечный приступ?!" Оказалось, что он не учел... силу своих генов: у его отца также был сердечный приступ в возрасте шестидесяти трех лет.

Столь же важно учитывать генетический фактор и при остеопорозе. Возможно, вам официально и не поставят этот диагноз, но у вас могут быть предупреждающие сигналы: бабушка со сгорбленной спиной или другие родственники, склонные к переломам. Риск увеличивается, если вы являетесь азиатом или, наоборот, имеете очень светлую кожу, а также если у вас были проблемы с питанием или вы употребляли стероиды (возможно, при лечении астмы). Были ли в вашем роду случаи заболевания диабетом, болезнью Альцгеймера или раком прямой кишки? Проанализируйте свои прошлые заболевания; вспомните слабые стороны вашего организма; случаи, когда вы подвергались воздействию токсических веществ и т.д.

В в слове **FABLL** обозначает *breast cancer history* (случаи заболевания раком груди в вашем роду). Ваша мама или сестра, у которых были заболевания раком груди, особенно в молодом возрасте, — это для вас "красная лампочка", предупреждающая о том, чтобы вы были внимательны к своему здоровью и питанию. Однако имейте в виду, что большинство случаев заболеваний раком груди не являются следствием генетической предрасположенности человека.

Первая буква **L** обозначает *lifestyle* (образ жизни). Вести здоровый образ жизни иногда бывает труднее всего. Не многие из нас беспокоятся о своем весе или решают

регулярно заниматься зарядкой. Возможно, вы позволяете стрессам расшатывать вашу нервную систему. Можете ли вы честно признаться самим себе, как относитесь к своему здоровью?

Последняя буква L обозначает *laboratory tests* (лабораторные исследования), которые вы должны пройти с целью определения вероятности вашего заболевания на данный момент, а также в будущем.

Важно, чтобы ваш лечащий врач стал для вас партнером в процессе восстановления вашего здоровья. Он (она) поможет вам сделать анализы и объяснит их результаты, что необходимо для того, чтобы представить вам истинную картину состояния вашего организма. Вооруженные лабораторными анализами и историей болезни своего рода, вы вместе сможете составить вашу личную медицинскую картину. Эта картина будет отражать состояние вашего здоровья, информацию о том, в какой медицинской помощи вы нуждаетесь, а также образ жизни, который вам нужно вести, чтобы активно прожить оставшуюся треть своей жизни. Вдобавок к этому чем здоровее вы будете себя чувствовать при вхождении в период климакса, тем меньше лечения вам понадобится. Медицинское вмешательство может быть минимальным.

Треугольник благополучного старения

С помощью несложного метода вы сможете понять, как бороться с симптомами климакса, и уменьшить риск, сопровождающий климакс, в дополнение к усилиям, прилагаемым вами для улучшения общего состояния вашего здоровья. Мысленно начертите треугольник и от его основания в направлении вершины разместите все те фармацевтические средства, которые вам понадобятся для преодоления климакса. Риск возникновения побочных эффектов, материальные затраты и взаимодействие медикаментов повышаются по мере приближения к

вершине треугольника. На самой вершине находятся сильнодействующие фармацевтические средства.

Начинайте с основания, а не с вершины

Основание для благополучного старения, т.е. здоровый образ жизни, — это почва для оптимального благополучия, а также личной стабильности. Это та ступень, с которой по мере необходимости можно начать допускать медицинское вмешательство.

Здоровое основание зависит от правильного питания. Пища — самое мощное лекарство, которое вы кладете себе в рот. Разнообразьте свой рацион и по возможности выбирайте органические источники питания. Включайте в меню много свежих или прошедших тепловую обработку овощей и фруктов, а также соответствующее количество качественного протеина (соя, рыба и т.д.). Соя повышает иммунитет, способствует ослаблению горячих приливов, благотворно влияет на работу сердца. Употребление в пищу рыбы (защита от болезней сердца и артритов), особенно лосося, по меньшей мере один или два раза в неделю, должно быть обязательным пунктом в вашем рационе. Кроме того, забудьте о белом хлебе и добавляйте в свое меню комплексные углеводы - коричневый рис, сладкий картофель и хлеб с отрубями. Готовьте пищу на оливковом масле. Делайте физические упражнения минимум по полчаса ежедневно, даже если вам придется разбить это время на несколько отрезков от трех до десяти минут. Зарядка ослабляет горячие приливы, стрессы и снижает вес вашего тела. Она также оздоравливает сердце, разминает суставы, укрепляет кости и, возможно, уменьшает риск заболевания раком груди.

Регулярно консультируйтесь с терапевтом и следите за своим здоровьем, контролируя уровень холестерина, состояние щитовидной железы и т.д. В период между возрастными рубежами - сорок и пятьдесят лет — каждые

два года делайте маммографию, а после пятидесятилетия - один раз в год (но лишь в том случае, если предыдущие тесты дали нормальный результат). Если в истории вашего рода есть случаи заболевания раком груди, начните делать ежегодные маммографии даже раньше сорокалетия. Перед наступлением климакса каждый год делайте тест (мазок) Папаниколау, потом повторяйте его каждые два или три года. Помните о том, что этот анализ может определить только рак шейки матки, а не яичниковый или маточный. Чтобы обнаружить другие виды рака, необходим тазовый тест.

Обучитесь также эффективным методам преодоления стрессов. Для укрепления и сохранения гибкости суставов займитесь йогой (в части физических упражнений). Поддерживайте здоровые взаимоотношения с окружающими. Ведите полноценную духовную жизнь. Обратите внимание на творческий потенциал вашей личности и реализуйте те мечты, которые, возможно, долгое время игнорировали. Единение с окружающей средой также приносит добрые плоды - выбирайтесь на природу или приносите ее "кусочек" к себе домой.

Значимость всех этих факторов заключается в том, что они, во-первых, глубоко воздействуют на ваше здоровье и, во-вторых, находятся полностью под вашим контролем. Равно важно и то, что они не несут негативных побочных эффектов.

Следование данным советам поможет вам достичь уровня оптимального благополучия. Однако это не значит, что у вас не будет никаких проблем со здоровьем. Многие пожилые люди сталкиваются с болезнями, которые для них оказываются полной неожиданностью. Генетическая предрасположенность, влияние токсических веществ и неизбежные жизненные передряги могут сделать "общие оздоровительные процедуры" малоэффективными для поддержания хорошего физического состояния организма. Например, многие женщины ощущают, что их вес намного

больше допустимого. Если у вас такая проблема, предпринимайте несложные попытки сбросить лишние килограммы. Продолжайте употреблять разнообразную пищу, только следите за порциями. Не увлекайтесь подсчетом калорий и взвешиванием каждого кусочка еды; просто смотрите, что вы едите и в каком количестве. Нетрудно понять, что блюда, предлагаемые в ресторанах на завтрак, обед и ужин, количественно намного превосходят то, что необходимо любому человеку на один раз. Поделитесь своим обедом с другом или возьмите половину порции домой и съешьте ее на ужин.

Составьте себе баланс питательных веществ, следуя такому правилу: треть вашей порции должны составлять продукты, богатые протеинами, размером в детскую ладонку или колоду карт. Другая треть состоит из сложных углеводов, таких как черный рис или хлеб с отрубями; оставшаяся - из разнообразных овощей и/или салата. Чем хороши овощи, так это тем, что если вы не обмакиваете их в соус и не смазываете маслом, то можете их есть побольше! Если вы любите десерт, планируйте ваш рацион так, чтобы сладкое блюдо было в балансе со всей остальной пищей. Фрукты всегда полезны, а насыщенные сахаром десерты старайтесь употреблять порциями поменьше.

Неплохо иногда заменять чашечку вашего ежедневного кофе зеленым или черным чаем. Чай обладает замечательными целебными свойствами: повышает иммунитет, снижает риск заболевания сердца и является распространенным источником снятия стресса, особенно если вы уделяете большое внимание отдыху и перерывам на чаепитие.

Помните также и о пищевых добавках. В 2002 году американский журнал *Journal of the American Medical Association* (JAMA) провозгласил, что все американцы должны ежедневно принимать мультивитамины. Это положило конец прениям по этому вопросу. Примите свои

витамины! Согласно правилу, вы получаете то, за что платите. Женщины должны убедиться, что те пищевые добавки, которые они принимают, содержат достаточное количество витаминов группы В, которые помогают противостоять стрессам. Фолиевая кислота (один из витаминов группы В) является необходимой, поскольку понижает уровень гомоцистеина, воспаляющего кровеносные сосуды и способствующего сердечным приступам. Если для лечения последствий климакса вы пользуетесь противозачаточными таблетками, принимайте параллельно и поливитамины, потому что эти таблетки исчерпывают запасы витаминов в организме. Витамин Е может сослужить некоторым женщинам хорошую службу в ослаблении горячих приливов. Он также укрепляет сердце и, возможно, память. Если ваш витаминный комплекс, кроме витамина Е, содержит еще селен, то вы уменьшите свои шансы заболеть раком прямой кишки на 40 или 50%.

Употребление достаточного количества жирных кислот является существенно важным для людей среднего возраста. Ваш организм их не вырабатывает, поэтому вы должны получать их из таких пищевых источников, как лесные орехи или глубоководные рыбы, например скумбрия и семга. Жирные кислоты в буквальном смысле слова смазывают весь ваш организм (включая и мозг), так что он начинает работать, как часы. Эти кислоты являются важными и для гормонального баланса. Известно, что они помогают предотвратить сердечные приступы и удары, а также артриты и общую сухость кожи (включая и сухость влагалища). Очень важной является их способность улучшать гормональные функции организма.

Озабоченные контролем своего веса, многие женщины избегают употребления в пищу молочных продуктов, богатых кальцием, поэтому у них возникает дефицит этого минерала. Лучшая профилактика остеопороза — это ежедневное употребление 1200

миллиграммов качественного кальция дозами по 600 миллиграммов, желательно с соответствующим наличием витамина Д и магния, которые часто идут в комплексе с кальцием или включаются в состав мультивитаминов. В течение первых пяти лет после последней менструации женщина теряет от 3 до 5% своей костной массы каждый год. Без достаточного количества кальция и физических упражнений можно потерять и 25% костной массы до того, как процесс ее потери замедлится. Кальций также прекрасно помогает при умственных и физических симптомах предменструального синдрома. Он способствует снижению повышенного кровяного давления и укреплению сердца.

Вывод: женщины среднего возраста должны применять минимум две или три пищевые добавки каждый день: мультивитамины, кальций, витамин Е и, возможно, жирные кислоты (в том случае, если они не очень сильно любят рыбу).

Двигаясь к вершине треугольника

К симптомам климакса и другим проблемам, с которыми нельзя справиться лишь поддержанием здорового образа жизни, могут быть применены и дополнительные меры. Мудро начать с тех, у которых вероятность проявления побочных эффектов наименьшая.

Травяные и терапевтические витамины стоят не слишком дорого. Если у вас и будет какая-то побочная реакция на эти препараты, то она ограничится, скорее всего, либо приливом, либо желудочно-кишечным расстройством, либо головной болью. Ничто из перечисленного не представляет собой угрозу для жизни и исчезает, когда "виновник" этих проблем обезоруживается.

Всегда покупайте натуральные лекарства и витамины, которые продаются в аптеках с хорошей репутацией, известных в торговой сети уже длительный

период времени и придерживающихся всех фармацевтических стандартов. Реакция организма на применение таких препаратов сильно отличается от серьезных последствий, которые могут возникнуть после применения прописанных вам лекарств. В одной из недавних публикаций было указано, что почти 100 тысяч смертей в больницах ежегодно наступают из-за проблем с лекарствами.

Применение нестероидных противовоспалительных средств, таких как эдвил и ибупрофен, приводит к 16 тысячам смертей ежегодно вследствие вызывания ими желудочно-кишечного кровотечения.

В дополнение к травяным и пищевым добавкам другие виды медицинского вмешательства, такие как акупунктура, массаж биологически активных точек организма или даже обычный массаж, также могут быть полезными при лечении множества заболеваний. Натуральное вещество глюкозамин, особенно в паре с хондроитином, облегчает боль при артритах и замедляет прогрессирование этой болезни. Многие женщины отмечают, что применение натуральных препаратов в комбинации со здоровым образом жизни уменьшает горячие приливы, депрессию, бессонницу и колебания настроения, которые могут сопровождать климактерический период.

Приведу примеры некоторых замечательных травяных средств, которыми вы можете воспользоваться:

Клопогон кистевидный - это наиболее распространенное средство, прописываемое в Германии при горячих приливах. В этой стране производство травяных препаратов очень хорошо налажено, стандарты производства высоки, а продукт хорошо исследован. Наша часть — купить препарат в аптеке с хорошей репутацией. Кроме ослабления симптомов горячих приливов с минимальными побочными эффектами или без них, клопогон кистевидный является хорошим помощником

при сухости влагалища и депрессии. Кроме того, это неэстрогенный препарат.

Витекс священный - оказывает влияние на гормональный баланс в организме и помогает ослабить симптомы ПМС. Он уравнивает гормоны, стимулирующие фолликулу и регулирующие овуляцию.

Для улучшения сна можно использовать настойку валерианы, а при приступах беспокойства и нервозности в умеренных дозах можно применять каву.

В аптеках часто можно найти составы, ослабляющие симптомы климакса, которые включают в себе многие из этих трав, а также других, таких как донг гвая или женьшень. Они могут оказать значительную помощь, если были произведены хорошей компанией.

Одна из старейших трав, гинкго билоба, используется уже более двух тысяч лет в основном для улучшения памяти. Это антиоксидант для мозга и сердца. Большинство людей хорошо его переносят, но, поскольку это антикоагулянт, его нужно уравнивать другими лекарствами, сгущающими кровь. Витамин Е, чеснок и некоторые рецептурные препараты также разжижают кровь, и их применение следует прекратить, если вам вскоре предстоит операция. Поскольку гинкго билоба улучшает циркуляцию крови, он может оказать помощь тем, кто страдает от холодности рук и ног. Вдобавок к этому гинкго билоба, оказывается, восстанавливает сексуальную потенцию в людях, принимающих прозак или золофт при депрессии.

При слабой и умеренной депрессии помогает сушло св. Иоанна. Но оно не действует при острой депрессии. Хотя у него есть некоторые побочные эффекты, оно, как и любое другое лекарство, потенциально может взаимодействовать и с другими препаратами.

Боярышник и конский каштан улучшают кровообращение и восстанавливают баланс холестерина в организме, а также укрепляют стенки сосудов. Кроме того,

они помогают предотвратить появление вен- "паучков"—рваных вен, которые появляются в основном на ногах. Многие терапевты также рекомендуют для снятия воспаления и предотвращения сердечных приступов ежедневно принимать детский аспирин.

Поскольку нестероидные противовоспалительные средства, такие как ибупрофен и тайленол, могут давать серьезные побочные эффекты, особенно в сочетании с алкоголем, то мудро будет попытаться облегчить боль при помощи натуральных препаратов, таких как куркума, имбирь, красный перец и т.д. Природное сочетание болеутоляющих средств можно приобрести в магазинах, продающих натуральные продукты для укрепления здоровья.

Будет мудрым проконсультироваться у вашего терапевта относительно полного списка применяемых вами препаратов.

Многие рецептурные лекарства истощают в организме естественный запас некоторых питательных веществ, поэтому последние следует регулярно пополнять.

Еще один шаг к вершине

Если симптомы климакса все же продолжают вас тревожить, то, возможно, стоит начать применять так называемые "натуральные" гормоны. Хотя все гормоны, используемые как лекарство, проходят обработку в Лабораториях, те, которые называют "натуральными", являются не такими сильнодействующими, как фармацевтические, поскольку приближены к гормонам, производимым в женском организме. Их можно приобрести в любой широкопрофильной аптеке. Самый известный из них- натуральный прогестерон, который часто входит в состав кремов, втираемых в кожу. Одни женщины отмечают, что это средство снижает горячие приливы и помогает им снять болезненные ощущения в

груди, на других же оно действует отрицательно. Данный вид прогестерона менее опасен, чем его синтетические разновидности, но даже при его применении не исключается такой побочный эффект, как угнетение. Д-р Майо рекомендует синтетическую разновидность прогестерона как противовес эстрогену, учитывая, что теперь он может быть прописан терапевтом и что его качество гарантировано сегодня. Опытные фармацевты создают такие гормональные составы (причем с гарантией качества), которые соответствуют индивидуальным потребностям той или иной женщины. Натуральные гормоны - это все же гормоны, поэтому они не должны стоять в первом ряду средств, применяемых для ослабления симптомов климакса. Если вам не помогут применение травяных препаратов и здоровый образ жизни, только тогда используйте гормоны.

Достигая вершины

Сама вершина нашего треугольника медицинского вмешательства состоит из фармацевтических предписаний, которые могли бы заменить гормоны. Летом 2000 года организация по изучению здоровья женщин порекомендовала женщинам, использующим комбинацию "эстроген + прогестерон" (HRT), прекратить применение из-за участившихся случаев заболевания раком груди, образования тромбов, а также потому, что эти средства не так эффективно защищают сердце, как предполагалось раньше (до недавнего времени это была одна из основных причин популярности этих лекарств). Комбинация "эстроген + прогестерон" является явно проблематичной для женщин с заболеваниями сердца. За пациентами, применяющими только эстроген (ERT), наблюдения продолжаются.

Преимущество лечения эстрогеном заключается в том, что оно способствует укреплению костей и снижает

риск заболевания раком прямой кишки. Некоторые научные данные указывают на то, что оно также является профилактикой болезни Альцгеймера. Независимо от того, продолжает ли женщина применять гормональные препараты или только начинает, такое решение должно быть подкреплено советом ее лечащего врача после тщательного обследования ее физического состояния и семейной истории. В настоящее время Северо-Американское сообщество, занимающееся проблемами климакса, и Ассоциация акушеров и гинекологов советуют женщинам, начинающим гормональную терапию, составить краткосрочный план (от 3 до 5 лет) ослабления симптомов болезни (в зависимости от истории заболевания) на время пика проблем, связанных с климаксом и потерей костной массы.

В отношении долгосрочного применения тестостероновых пластырей или гелей для облегчения сексуальных проблем либо повышения сексуальной потенции информации пока нет.

Поскольку все больше врачей начали сомневаться в эффективности традиционной комбинации HRT (эстроген + прогестерон), они советуют своим пациентам попытаться применить новые "модельные" гормоны, называемые SERMS (отборные эстрогенные рецепторные модуляторы), которые, как оказалось, восстанавливают кости и в некоторых случаях облегчают симптомы климакса. Они относительно новы на рынке, и их долгосрочный эффект еще основательно не изучен. Наша рекомендация остается такой: твердое основание здорового образа жизни — это самый важный шаг, а к гормонам следует прибегать только в крайних случаях (если симптомы климакса уже не регулируются никаким другим способом или существует риск для жизни). Помните: каждый новый шаг к вершине треугольника отображает более сильное медицинское вмешательство в организм, что увеличивает опасность возможных осложнений.

Что делать, если вы все взрослые

Сосредоточиваясь на здоровом образе жизни, мы склонны следить лишь за своим физическим состоянием, при этом игнорируя сферу эмоций и духовную жизнь. Одним из важных моментов процесса старения является то, что он дает нам возможность правильно расставить приоритеты. В отличие от других проблем, которые женщина решала на протяжении своей жизни, старение невозможно предотвратить никакими средствами. Его следует просто принять. Процесс старения никоим образом не говорит о том, что женщина уже ни на что не способна. В Библии сказано, что праведники "и в старости плодовиты, сочны и свежи" (Псалом 91:15). Не замечательно ли это? Созревание "плода" происходит потому, что долгие лета жизни привнесли в него мудрость, знание и понимание.

То, к чему женщина стремится и как проводит свое время, становится все более важным для нее по мере того, как она ощущает быстротечность дней. О том, что мы должны научиться избирать *лучшую* часть, говорится в Исаии 55:2: "Для чего вам отвешивать серебро за то, что не хлеб и трудовое свое за то, что не насыщает? Послушайте Меня внимательно, и вкушайте благо, и душа ваша да насладится туком".

Это хорошо, что пожилая женщина имеет в своем распоряжении меньше сил, чем раньше, ведь это значит, что у нее не остается другого выбора, как только жестко определить свои приоритеты. На протяжении всей своей жизни она проявляла мудрость и силу; теперь все это нужно лишь направить в правильное русло. С чего же ей начать? С чего начать вам? Прежде всего, исследуйте свою жизнь. Оставьте то, что уже не помогает вам или является тормозом. Исключите все, что подрывает вашу уверенность в себе, радость, творческий и духовный рост и, конечно же, ваше здоровье. Задайте себе вопрос: "Что

для меня сейчас является наиболее важным?" Для большинства женщин направление их жизни впервые будут определять не желания и нужды окружающих людей, не привычки, не жизненный опыт, а те желания и интересы, которые созревают внутри нее. Неспособность жить по-старому является сигналом к переоценке ценностей. Для перемен необходимы конкретные усилия. Тот факт, что впереди осталось не так уж много времени, придает этому процессу особенную динамику: успеть сделать то, что нужно сделать, и изменить то, что нужно изменить. Поистине благой вестью является то, что вам не нужно проделывать этот путь в одиночку: "Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои" (Притчи 3:5,6).

Об авторах

Джозеф и Мэри Энн Майо являются супругами и одновременно партнерами в профессиональной сфере. Вместе они написали книгу "*Управление климаксом*" (*The Menopause Manager*), основали Медицинский центр для женщин (*A Woman 's Place Medical Center*), а также провели множество конференций национального уровня по вопросам женского здоровья.

Магистр гуманитарных наук Мэри Энн Майо является дипломированным семейным терапевтом и автором десяти книг. Последние из них: *Twilight Travels with Mothers* (о страхе заболеть болезнью Альцгеймера) и *Good for You! Smart Choices for Balancing Hormones*.

Доктор медицинских наук Джозеф Майо - практикующий врач, отдающий все свое сердце пациентам. Он окончил медицинскую школу акушеров и гинекологов в Стэнфорде и основал одну из первых медицинских клиник, деятельность которой направлена на улучшение здоровья пожилых женщин и решение проблем климакса.

Вдохновляющие места Писания

"...пусть говорят дни, и многолетие поучает мудрости" (Иова 32:7).

"...И до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить вас..." (Исаии 46:4).

"Венец стариков - сыновья сыновей, и слава детей - родители их" (Притчи 17:6).

"Много сделал Ты, Господи, Боже мой: о чудесах и помышлениях Твоих о нас - кто уподобится Тебе! — хотел бы я проповедовать и говорить, но они превышают число" (Псалом 39:6).

СОСТОЯНИЕ ТЕЛА И НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ

Линда С. Минтль,
доктор философских наук

Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои ? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии.

1 КОРИНФЯНАМ 6:19,20

Нарушения питания наряду с нездоровым состоянием тела являются серьезной проблемой, оказывающей влияние на миллионы людей, в особенности на женщин. Сотни женщин и мужчин испытывают беспокойство по поводу своего веса и немудро используют пищу, чтобы справиться со своими неурядицами в сфере эмоций и взаимоотношений с другими людьми. Вы наверняка слышали от кого-нибудь фразы типа: "Я ненавижу свое тело", "Если бы только я был(а) на десять килограммов худее!", "Когда я похудею, то стану счастливой!", "Я теряю контроль над своим аппетитом", "Я ем, даже если не чувствую голода", "Завтра я сяду на диету", "Я должна быть стройнее других" или "Я чувствую, что меня сейчас стошнит"?

Возможно, у вас есть потребность всегда быть "Мистер/Мисс Совершенство" или постоянно угождать всем вокруг? Любая из таких крайностей означает, что вы обречены на поражение. А поражение для любого человека неприемлемо. Когда такое происходит, вы боретесь с чувством презрения к самим себе.

А может быть, вы переживаете разрыв с кем-то из дорогих вам людей и знаете, что это не добавит вам

здоровья. Или вы втайне злитесь на своего мужа, но не можете заставить себя признаться ему в этом из-за страха остаться одной.

К сожалению, вы часто пытаетесь справиться с подобными переживаниями при помощи пищи: веселитесь на пирушке, после которой вас рвет, судорожно переедаете или жуете что-нибудь с утра до вечера, с ужасом наблюдая, как набираете килограмм за килограммом. В конце концов вам начинает казаться, что почва ускользает из-под ваших ног, и вы теряете контроль над собой!

Если что-то из описанного выше касается лично вас, то вы, возможно, стоите на первой ступени, ведущей к нарушению питания. И вы в этом не одиноки. Приблизительно 11 миллионов американцев страдают от различных нарушений питания, а 34 миллиона имеют избыточный вес. Это огромное количество людей, которые борются с проблемами, вызванными неправильным питанием. Так что давайте постараемся больше узнать о нарушениях питания и методах борьбы с ними.

Не злоупотребляйте пищей

Пищей легко злоупотребить, поскольку она дешевая, доступная и приятная на вкус; она удовлетворяет ваши физические потребности и успокаивает эмоции. А вот отказаться от того, чем вы злоупотребляете, гораздо труднее. Поскольку еда является частью вашей повседневной жизни, обойтись без нее довольно сложно.

Кроме того, к перееданию не приклеивают такие ярлыки, как, например, к употреблению алкоголя или наркотиков. Возможно, это объясняет то, почему в церквях распространены проблемы, связанные с "чревоугодием". Деятельность христиан обычно связана с пищей. В церкви мы встречаемся, приветствуем друг друга и вместе "трапезничаем". Вы можете заявить, что еда - это приемлемый допинг для смягчения психической или

эмоциональной боли. Но она же может превратиться в самого настоящего идола и стать источником одержимости. Ею могут злоупотреблять как верующие, так и неверующие.

Как же так получается, что от случайных переяданий человек постепенно переходит в стадию зависимости от пищи и навязчивых мыслей о ней? Ответ на этот вопрос не прост. Существует множество факторов, способствующих развитию проблем, связанных с питанием.

Что такое нарушения питания

Хотя данная проблема называется "нарушения питания", все же дело здесь не только в пище. Если вы постоянно сидите на диете и чрезмерно озабочены своим весом, то это может привести к нарушениям питания. Данное понятие включает в себя еще очень многое. Вы начинаете беспокоиться о своем режиме питания, а также фокусируетесь на меняющемся весе вашего тела. Но следует заметить, что корни этих проблем кроются вовсе не в пище.

В большинстве случаев нарушения питания возникают в период полового созревания или когда юноша (девушка) собирается покинуть родительский дом. В это время у молодых людей может развиваться стресс по следующим причинам:

- происходят изменения в организме;
- начинает проявляться сексуальность;
- молодые люди начинают встречаться;
- происходит формирование личности;
- возрастает ощущение независимости.

Вот некоторая полезная информация, которую вам следует знать о нарушениях питания:

- Нарушения питания влияют как на женщин, так и на мужчин всех возрастов, но особенно на девушек.

- Нарушения питания захватывают довольно большую часть общества, включая все социальные классы, этнические группы и расы.
- Эти нарушения могут привести к летальному исходу.
- Чем быстрее вы начнете решать эту проблему, тем лучше.
- Нарушения питания лучше всего лечат специалисты, обладающими широким спектром знаний в различных областях науки.

Поскольку нарушения питания являются, по большому счету, женской проблемой, очень часто мужчины, страдающие этими нарушениями, с трудом признают их наличие в своей жизни и поэтому не обращаются за помощью. Однако корни этих проблем общие для обоих полов (с некоторыми нюансами для мужчин). Для сильной половины человечества причиной возникновения подобных отклонений зачастую являются насмешки и подшучивания, которые они вынуждены были терпеть от своих же сверстников в школьные годы, а также то, что многим парням бывает тяжело соответствовать общепринятым представлениям об идеале мужчины. Мальчики, у которых впоследствии развиваются нарушения питания, как правило, не отличаются атлетическим телосложением и более пассивны и зависимы, чем их ровесники, не страдающие от подобных недугов. Отождествление себя с тем или иным полом, а также взаимоотношения в семье тоже играют не последнюю роль в процессе развития нарушений питания. Все это, вместе взятое, приводит к тому, что у человека формируется негативное представление о своем собственном теле.

Что является причиной нарушений питания

Средства массовой информации, конечно же, оказывают значительное влияние на то, что ощущают мужчины и женщины по отношению к своим телам. Нас бомбардируют эталонами идеальных и неотразимых тел. Куда бы мы ни посмотрели, везде образцы совершенных "бодибилдингов". Давайте рассмотрим это подробнее. Если взять стандарты обычной модели, которая весит 100 фунтов (фунт 409,5 г) и носит размер 2, то средняя американская женщина с весом в 144 фунта и размером 12 вряд ли сможет составить ей какую-либо конкуренцию.

Стандарты современного мира оказывают ужасное давление на людей в отношении того, что нужно быть красивым, как кинозвезда, и стройным, как балерина, но, очевидно, одержимость в вопросах питания и контроля своего веса преследует не только эти цели, иначе мы все страдали бы от нарушений питания! Тем не менее негативное влияние образов, которые предоставляют нам средства массовой информации, нельзя игнорировать. В наше время есть дети, которые сидят на диете с девяти лет, и подростки, которые одержимы идеей сделать себе пластическую операцию! Миллиарды долларов тратятся на продукты, способствующие снижению веса, но при всех этих усилиях 34 миллиона американцев все же страдают от избыточного веса.

Так как мы знаем, насколько СМИ влияют на наши мысли и ощущения относительно собственных тел, то напрашивается такой вопрос: "Как статистические 11 миллионов человек проходят путь от легкой озабоченности состоянием своего тела до развития нарушений питания?"

Ответ на этот вопрос сложен. Из научных исследований и медицинской практики известно, что на возникновение нарушений питания влияют следующие факторы:

- диета;
- наличие среди родственников людей с неустойчивой психикой, а также другими расстройствами (особенно с булимией);
- привычка переедать, существующая в вашей семье;
- сильная озабоченность в кругу семьи внешним видом и весом каждого домочадца;
- недовольство своим телом и страстное желание похудеть;
- естественное возрастное развитие: половое созревание, уход из родительского дома, новые взаимоотношения с противоположным полом;
- повторяющиеся негативные комментарии в отношении вашей внешности;
- особый акцент на достижении или сохранении худобы;
- случаи в семье, связанные с расстройствами пищеварения, в сочетании с диетой;
- личностные особенности (например, от отсутствия аппетита чаще всего страдают люди, склонные к суровости, а также к самоусовершенствованию; булимия нередко встречается среди тех, кто с трудом контролирует свои эмоциональные порывы и борется с перепадами настроения);
- атмосфера в семье;
- возможная генетическая предрасположенность.

Типы нарушений питания

Анорексия - сильная потеря веса (15% и более), худосочность и отсутствие менструаций (в течение трех циклов подряд) у женщин. Возникает вследствие чрезмерных физических упражнений и сознательного недоедания, продиктованных страхом поправиться. В результате анорексии могут появиться такие медицинские симптомы, как раздражительность и депрессия, желудочно-кишечные проблемы, головные боли, повышенная чувствительность к холоду, замедление

пульса и снижение температуры тела, выпадение волос, слабость и беспокойство, понижение уровня сахара в крови, полуобморочное состояние и ослабление способности концентрироваться.

Буллимия (повышенное чувство голода) часто сопровождается сознательной очисткой желудка и кишечника после какой-либо пирушки или неконтролируемого переедания. Эта очистка может принять форму рвоты; стать следствием передозировки слабительных; употребления мочегонных средств и/или диетических таблеток; поста, контролирующего вес; использования сиропа из рвотного корня или клизмы для освобождения организма от пищи. Такое происходит, по меньшей мере, дважды в неделю в течение трех месяцев. Если кутежи и последующие за ними очистки кишечника повторяются регулярно, то проблема может обрести угрожающие масштабы: большие колебания веса, желудочные расстройства, головные боли, раздражение кожи, воспаление десен и выпадение зубов, депрессия и болезни сердца.

Неконтролируемое переедание или переедание на пирушках обычно включает в себя поглощение высококалорийной пищи в непомерных количествах много раз на день или периодически. Вы делаете это до того момента, пока не ощутите неловкости и отвращения от того, как вы едите. В таком состоянии люди обычно прибегают к диете (постоянно или время от времени), постятся, устраниаются от общества, впадают в беспокойство, уныние, даже панически пропускают занятия в школе или уваливают от работы, теряют высокую самооценку. Поскольку такое поведение, как правило, приводит к увеличению веса, то у вас могут возникнуть проблемы, связанные с ожирением.

Выздоровление, или свобода

Если вы желаете улучшения, вам необходимо предпринять шаг веры

Теперь, когда вы имеете полную картину симптомов и физиологических осложнений, к которым приводят нарушения питания, возникает вопрос: как вам восстановиться или, еще лучше, выйти на свободу из такого рабства? Вы нуждаетесь в помощи. Трудно решить эту проблему в одиночку, поскольку вам необходимо научиться видеть связь между особенностями вашего питания и эмоциями, лежащими в основе вашего поведения, а также трудностями общения, которые вы переживаете. Например, сдерживаете ли вы свой аппетит, когда ощущаете себя неловко в окружении людей? Устраиваете ли вы для себя пирушку после ссоры со своим мужем? Лечите ли вы отвержение со стороны окружающих, а также нанесенную вам боль путем набивания пищи своего желудка, добываясь таким образом успокоения?

Первый шаг на пути к свободе — научиться устанавливать взаимосвязь между такими "пищевыми" кризисами и предшествующими им эмоциями, пока вы не осознаете, что используете пищу для того, чтобы справиться с негативными чувствами, отразить боль и обрести спокойствие.

Не бойтесь посмотреть правде в лицо. Это общая проблема тех людей, которые борются с нарушениями питания. Как правило, они не желают признать, что переизбыток стало в их жизни неконтролируемым процессом. Это говорит о слабости характера (хотя в случае с анорексией сверхконтроль над принятием пищи может выглядеть как сила). Если вы будете отрицать наличие этой болезни, то не сможете выздороветь.

Итак, чтобы начать необходимую работу по освобождению, прежде всего нужно признать, что проблема существует. Это значит отодвинуть в сторону свою гордость и поверить, что люди не будут презирать и отворачиваться от вас из-за вашего непомерного пристрастия к еде. Да, это очень неэтично — рвать после принятия пищи из-за того, что ваш желудок забит, но если вы будете это скрывать, то увязнете в трясине проблем еще надолго. Очень важно посмотреть правде в лицо и признать свою эмоциональную и духовную боль. Ее отрицание будет блокировать ваши отношения с Богом и людьми. Если вы желаете улучшения, вам необходимо предпринять шаг веры.

Теперь давайте рассмотрим некоторые другие факторы, которые необходимо учитывать в борьбе с симптомами переедания.

- Гордость.

Как правило, в этой борьбе вам будет необходима помощь Бога и окружающих вас людей (например, квалифицированного физиотерапевта и его команды, занимающихся вопросами здоровья). Отбросьте свою гордость и примите эту помощь.

- Контроль.

Нарушения питания— следствие нарушения чувства контроля. Вы теряете образец здорового питания, если перестаете контролировать себя или пытаетесь применить сверхконтроль к употребляемой вами пище.

- Обман.

Не будьте обмануты духовным врагом, желающим вас уничтожить. Он может воспользоваться нарушением вашего питания для того, чтобы убить вас. Снимите с себя духовную завесу и позвольте Богу помочь вам. Ваш внешний вид будет искажен, поэтому не верьте тому, что

вы видите в зеркале, до тех пор пока не придет улучшение. Вот почему очень важно иметь надежного физиотерапевта, друзей и членов семьи, с которыми вы можете консультироваться на эту тему. Поймите, никто из них не хочет, чтобы вы страдали от ожирения, ведь от этого не выиграете ни вы, ни они. Бог и те люди, которым вы не безразличны, желают вам только добра.

- **Время.**

Для того чтобы освободиться от нарушений питания, необходимо время. Не сдавайтесь даже тогда, когда плохо себя чувствуете или делаете ошибки. Посвятите себя этому процессу. Редко кто переходит от состояния борьбы к победе без шагов типа "вперед — назад". Знайте, что в конце концов вы добьетесь успеха, если не позволите разочарованию завладеть собой. Запаситесь терпением, пока не придут необходимые перемены.

Вопросы для вас:

- Доверите ли вы кому-либо стать вашим помощником?
- Будете ли вы искренни *и* отношении своего поведения?
- Согласны ли вы делиться своими мыслями, насколько бы глупыми или смущающими они ни выглядели?
- Не побойтесь ли вы смотреть боли в лицо?
- Попытаетесь ли вы бороться с проблемами во взаимоотношениях с окружающими и чувством отверженности?
- Будете ли вы сражаться с тем обманом, который приняли в свой разум (что вы толстая, некрасивая и нелюбимая)?
- Позволите ли вы Богу освободить вас от искаженного чувства контроля и сможете ли полностью положиться на Него?

- Согласитесь ли вы ради выздоровления претерпеть внутренний дискомфорт?
- Перестанете ли вы во всем полагаться на свои собственные усилия?
- Готовы ли вы к временным неудачам?

Если вы ответили "да" на все вышеперечисленные вопросы, найдите квалифицированного специалиста в области психологии, имеющего многопрофильную команду. Этот человек поможет вам установить правильные нормы приема пищи, приемлемый для вашего роста и конституции вес, а также решить смежные межличностные и личностные вопросы.

Что нужно учитывать при речении

Нарушения питания часто сосуществуют с другими аномалиями. Вам следует обратить внимание на следующее: нередко люди с нарушениями питания ощущают угнетение, беспокойство, навязчивые желания и мысли, злоупотребляют сексом или всевозможными допингами.

Лечение может иметь различные формы; от помощи группы поддержки до госпитализации пациента. Случается, что люди умирают от нарушения питания, поэтому иногда медики прибегают к госпитализации. Как узнать, когда это необходимо сделать? Вот несколько признаков:

- Серьезная потеря веса и неспособность его набрать.
- Отсутствие контроля над приемом пищи и последующим очищением кишечника.
- Депрессия и мысли о самоубийстве.
- Непоследовательное мышление.
- Неспособность справиться с проблемами путем амбулаторного лечения.

Что необходимо изменить

Вам необходимо изменить свой распорядок приема пищи. Это обязательное условие. Кроме того, перестаньте сидеть на диете, голодать и судорожно заниматься физическими упражнениями. Перестаньте избегать определенных видов пищи и классифицировать ее категориями "хорошая" и "плохая". Вдобавок к изменению привычек приема пищи вам также придется поработать над своим образом мышления, эмоциями, личностными особенностями, сексуальностью, самовосприятием, стремлением к самосовершенствованию, способностью расслабляться, духовностью, освобождением от прошлых болей и межличностными отношениями.

- *Вес.* Ваш вес должен быть стабильным и соответствующим вашему росту и конституции. Обратитесь за советом к квалифицированному диетологу, который проконсультирует вас, как набирать или сбрасывать вес. Обычно устанавливается целевой вес (самый низкий допустимый вес) и идеальный вес (вес, соответствующий вашему росту и конституции). Вам важно наметить и ту и другую планку и стремиться к цели, независимо от самочувствия.

- *Обновленное мышление.* Ваши мысли оказывают решающее влияние на ваши чувства и поведение. Большинство людей с проблемами питания и внешнего вида имеют очень негативное представление о самих себе. Например, вы можете думать таким образом: *"Моя ценность зависит от того, сколько я вешу... Для того чтобы быть принятой окружающими, мне нужно похудеть... Если люди узнают меня ближе, они начнут меня презирать"*.

Согласно Божьему Слову, вы уникальны и дивно устроены. Вам необходимо иметь об этом ясное представление и полностью доверять Библии. Существует много мест Писания, которые вам стоит выучить и над

которыми следует размышлять. Они повысят вашу самооценку. Просите Бога помочь вам осознать вашу силу и способности, а также познать, что Бог благой и что Он обещал никогда не оставлять и не покидать вас. Господь хочет наделить вас силой Своего Духа. Он желает, чтобы вы ежедневно обновляли свой разум через молитву и чтение Слова Божьего, заменяя вражескую ложь Своей истиной.

Возможно, вам понадобится полностью изменить свое мышление. Люди с нарушениями питания склонны мыслить крайностями: все или ничего, черное или белое. Например, вы можете чувствовать себя нелюбимой, когда ваш муж злится на вас. Но вместо того чтобы думать: *"Он не любит меня"*, нужно противопоставить этим негативным мыслям типа "все или ничего" более умеренные: *"То, что он в гневе, еще не означает, что он меня не любит. Может быть, у него просто был тяжелый день"*.

- *Контролируйте свои эмоции.* Сначала научитесь осознавать свои чувства, а потом их регулировать. Люди с нарушениями питания часто реагируют неадекватно: либо слишком бурно, либо совсем без эмоций. Более мудро было бы не подавлять свои эмоции, а высвободить их, при этом стараясь управлять ими так, чтобы они не выходили из-под контроля. Всем нам надо научиться претерпевать негативные чувства, а не избегать или замалчивать их, когда они появляются. Если вы позволите им выйти наружу, то это принесет вам здоровье и исцеление. Научитесь распознавать и выражать свои эмоции, вместо того чтобы подавлять их, а потом противостойте негативным чувствам новыми, положительными путями.

- *Истинное отождествление.* Нарушения в питании создают ложное отождествление. Вы не являетесь рабом пищи, и ваша ценность не определяется вашим весом. Прежде всего, мысленно отождествите себя с Христом (вы

прекрасно устроены, созданы по Его подобию и т.д.), а потом вспомните о своем голосе и произнесите это вслух. Хотя утверждение своего настоящего портрета - процесс довольно беспокойный, в конце концов вы почувствуете от этого успокоение. Позвольте Богу Своим Духом сформировать вас в Свой образ. Он любит и принимает вас безусловно.

- *Сексуальность.* Примите свою сексуальность: она была создана Богом как нечто прекрасное. Однако, как и всем женщинам, вам необходимо научиться выражать ее соответствующим образом и управлять своими импульсами. Не впадайте в крайности: не отвергайте свою сексуальность путем голодания или отрицания, а также не поддавайтесь безудержному сексуальному влечению, теряя контроль над собой и поработавшись похоти.

- *Угождение людям.* Не позволяйте окружающим вас людям оценивать вас как личность. Если вы что-либо делаете для других и чем-то для них жертвуете, это еще не значит, что они из-за этого станут любить вас больше. Необходимо придерживаться баланса между заботой о себе и заботой о ближнем. Единственный, Кому вам необходимо абсолютно угождать, - это Бог! Следуйте Его принципам для вашей жизни.

- *Совершенство.* Перестаньте стремиться стать "Мисс (Мистером) Совершенство". Это бесперспективный, полный беспокойства и борьбы путь. Только Иисус был совершенным Человеком. Однако Бог все еще любит и принимает несовершенных людей. В земной жизни достигнуть совершенства нереально, поэтому Господь любит вас такими, какие вы есть.

- *Расслабление.* Многие женщины и девушки не умеют расслаблять свое тело. Практикуйте различные методы релаксации и научитесь переходить от состояния постоянного напряжения к расслаблению. Чем больше вы сможете расслабить свое тело, тем лучше будете себя чувствовать.

- *Распрощайтесь с прошлыми обидами и наладьте разорванные взаимоотношения.* В этом вам может понадобиться семейная терапия. Нарушения питания часто появляются как следствие боли от разрушенных взаимоотношений с равнодушным отцом, матерью-критиканкой, дядей-насильником или буйным отцом-алкоголиком и т.д. Домашние могут способствовать появлению подобных проблем, ведь зачастую семья является учебной лабораторией по выживанию. Но вам нужно научиться справляться с семейной и личной болью без такого "болеутоляющего средства", как еда.

Пусть терапевт поможет вам противостоять негативным семейным устоям: простить, где это необходимо, и наладить родственные отношения.

Опять же терапевт специализируется на душевных травмах. Например, существует глубокая связь булимией с сексуальным насилием. Если вы пережили насилие в добрачный период или стали жертвой инцеста, вам нужно избавиться от последствий этого надругательства.

Если у ваших родителей несчастливый брак, то налаживать его — не ваша ответственность. Возможно, ваше нездоровье и привлечет их внимание на некоторое время, но это не будет выходом из сложившейся ситуации. Пусть с ними работает семейный терапевт, а вы занимайтесь своими вопросами. Если же у вас самих проблемы в браке, то вам следует немедленно начать строить близкие семейные отношения. Нарушения питания могут отвлечь вас от насущных вопросов: чувства одиночества в браке или ощущения внутренней пустоты. Наиболее вероятно, что вы выбрали супруга, способствующего развитию подобных симптомов. Возможно, он желает быть спасителем или предпочитает оставаться пассивным и т.д. Какой бы ни была причина, специалисты семейной консультации помогут вам освободиться от этого бремени.

Вам также следует обратить внимание на семейный уклад ваших родителей. Как правило, люди, страдающие анорексией, являются выходцами из слишком чопорных семей, озабоченных тем, чтобы любой ценой хорошо выглядеть и соответствовать общепринятым нормам. Жертвами булимии обычно становятся выходцы из семей безответственных, которым недостает чувства самодисциплины. На самом деле образцом семейного уклада является нечто среднее между первым и вторым вариантом.

Примите некоторые полезные советы:

- Не считайте удобу прекрасной, а полноту — ужасной.
- Не делите пищу на "хорошую" и "плохую".
- Уважайте личностные границы внутри семьи.
- Избегайте негативных комментариев по поводу чьей-либо внешности.
- Не придавайте слишком большого значения телу и красоте.

С чего начать

Начните с простого упражнения. Чтобы лучше понять, почему вы едите так, а не иначе, возьмите лист бумаги и расчертите его на четыре колонки, выделяя их названия жирным шрифтом, как показано на следующей странице. Потом проанализируйте ситуации, чувства и мысли, толкающие вас к обжорству или отказу от еды, и впишите их согласно данному образцу. Со временем вы сможете увидеть в записях некую закономерность. Как только вы ее заметите, целенаправленно займитесь теми ситуациями, эмоциями и мыслями, которые приводят вас к нарушению питания.

Ситуация	Чувства	Мысли	Поведение
Повздорила с мужем меня	Злость	Он бросит	Переедание

Свобода и преобразование

Выздоровление — это наша желаемая цель, но конечная цель -свобода. Вам нет необходимости всю жизнь бороться с перееданием и проблемами веса. Вы можете быть полностью свободны от этих нарушений, если позволите Господу двигаться в вашей жизни, производя нелегкую работу по вашему восстановлению. С Богом все возможно! Молитесь за исцеление. Отбросив свою гордыню, примите во внимание все те вопросы, которые мы с вами обсудили, — и вы будете свободны.

Укорененные во Христе

В конце этой главы есть несколько мест Писания, которые могут помочь вам отождествить себя с Христом. Вы - Его дитя, и ваше с Ним родство не зависит от ваших дел, веса и внешнего вида.

Об авторе

Доктор философских наук Линда С. Минтль уже более двадцати лет является специалистом в области нарушений питания и бесплодия, а также семейным психиатром. В прошлом была помощником профессора в отделении психиатрии медицинской школы в Восточной Вирджинии. Является автором ряда книг, обозревателем и комментатором в области медицины.

Вдохновляющие места Писания

"Иисус же сказал им: Я есмь хлеб жизни; приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда" (Иоанна 6:35).

"Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя. Вот, Я начертал тебя на дланях *Моих*; стены твои всегда предо Мною" (Исаии 49:15-16).

"О, Господи Боже! Ты сотворил небо и землю великою силою Твоею и простертою мышцею; для Тебя ничего нет невозможного..." (Иеремии 32:17).

"Господь — крепость моя и щит мой; на Него уповало сердце мое, и Он помог мне..." (Псалом 27:7).

"...В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир" (Иоанна 16:33).

"Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом" (Филиппийцам 4:19).

Исцеление от последствий сексуального насилия

Диане Лангберг

*Душа моя истает от скорби: укрепи меня по
слову Твоему.*

ПСАЛОМ 118:28

Писание недвусмысленно говорит нам о том, что человеческое сердце наполнено злом (см.: Псалом 139:3). В нем коренится даже такой грех, как сексуальное насилие. Поэтому так прекрасно осознавать, что наш Бог — Освободитель. Он способен коснуться людей, пострадавших от сексуального насилия, и восстановить в их опустошенных сердцах красоту жизни, которая принесет Его имени славу.

Что такое сексуальное насилие

Термин "сексуальное насилие" применим к широкому спектру поведения. Он включает в себя любые сексуальные действия — вербальные (словесные), визуальные или физические, производимые без согласия партнера. Сексуальное насилие в отношении несовершеннолетних происходит тогда, когда взрослый человек использует ребенка для удовлетворения своих сексуальных потребностей. Считается, что ребенок в таком случае не может дать на это своего согласия по причине возрастной незрелости и неспособности адекватно воспринимать сексуальное поведение. Сексуальное насилие в отношении несовершеннолетних квалифицируется как преступление во всех пятидесяти штатах США.

Давайте рассмотрим различные виды насилия, которые могут иметь место. Вербальное (словесное) сексуальное насилие включает в себя сексуальные угрозы, сексуальные комментарии относительно тела ребенка или непристойные, похотливые словечки. К визуальному сексуальному насилию относятся порнографический материал, эксгибиционизм и вуаеризм. Физическое сексуальное насилие подразумевает прикосновения к интимным местам ребенка, оральный секс, половой акт или другие виды вторжения в тело.

Сексуальное насилие против несовершеннолетних в большинстве случаев происходит в контексте таких взаимоотношений, которые предполагают проявление защиты, заботы и любви со стороны взрослых людей, окружающих ребенка. Чаще всего это преступление совершают взрослые, имеющие свободный доступ к ребенку в силу своего авторитета, например: учителя, молодежные лидеры, родственники (родители, дяди, двоюродные братья).

Статистика сексуального насилия над детьми в США указывает на то, что каждая четвертая девочка и каждый шестой мальчик подвергались попыткам растления до восемнадцати лет. Это могло быть как одноразовое покушение, так и домогательства, длившиеся в течение нескольких лет. В среднем дети подвергаются подобному насилию где-то между шестью и двенадцатью годами, а некоторые - даже до того, как им исполнится шесть лет. Мы не знаем, насколько заниженными могут быть эти сведения. Дело в том, что насилие, которое ребенок переживает в раннем возрасте и которое постоянно повторяется в принудительном порядке, как бы запирается на замок в его разуме и исчезает из памяти на длительный период времени.

Большинство насильников составляют мужчины, независимо от пола их жертв, причем многие из них значительно старше своих жертв.

Как насилие влияет на жертву

Глубина реакции жертвы на сексуальное насилие зависит от многих факторов. Собственно говоря, не все сексуальные насилия имеют долговременные последствия. Два человека могут отреагировать на одно и то же событие совершенно по-разному, ведь каждый из них уникален. На уровень ощущений от травмы, через которую пришлось пройти потерпевшему, влияют несколько факторов:

- Насколько часто происходило насилие, и сколько оно длилось.
- Насколько тесно связаны между собой жертва и насильник.
- Насколько велика возрастная разница между жертвой и насильником.
- Любого вида сексуальное насилие с проникновением в тело.
- Насилие с применением элементов жестокости и садизма.
- Если жертва реагировала пассивно или с желанием, у нее будет большая тенденция к самообвинению.
- Если жертва получила любую негативную реакцию на попытку разоблачения (наказание, обвинение или отвержение), то эффект, причиненный насилием, осложняется.

Когда речь идет о взрослом человеке, пережившем сексуальное насилие в детстве, то при этом важно иметь в виду, что данная информация была переработана детским умом. По этой причине было бы полезно учесть то, что мы знаем о детях:

- Знания детей ограничены их небольшим жизненным опытом.
- Дети ранимы, зависимы от взрослых, легко поддаются влиянию.
- Дети склонны мыслить эгоцентрически. Если вы когда-либо нянчили младенца, начинающего ходить, то

знаете, что ребенок мнит, будто бы весь мир вращается вокруг него. Когда родители разводятся, детям часто кажется, что причиной этого являются именно они (*"Если бы только я была хорошей девочкой, то мама и папа были бы вместе"*). После сексуального насилия ребенок может думать: *"Если бы я не была такой плохой девочкой, этого бы со мной не происходило. Я заставляю людей поступать плохо"*.

Кроме того, дети находятся в процессе накопления знаний. Ребенок только учится строить взаимоотношения и различать добро и зло. Он лишь начинает отличать правду от лжи и понимать разницу между мужчиной и женщиной, а также то, как оценивают его лично, и многие другие важные понятия. Когда ребенок подвергается насилию, то он учится тому, что взаимоотношения существуют для надругательства над слабыми; что добро является злом, а зло добром. Он узнает, что быть уязвимым человеком или женщиной - это плохо или опасно, что важно притворяться и что он, в общем-то, является мусором. Такие глобальные уроки, как эти, не прекращаются и тогда, когда жертвы насилия становятся взрослыми. Скорее, подобный опыт формирует их мировоззрение как взрослых людей.

Для всех из нас уроки, полученные в детстве, являются каркасом для восприятия событий, происходящих с нами сейчас.

Детство, по сути, — это динамичный процесс. Всему растущему можно придать определенную форму. Как родители, мы убеждены в том, что хорошее питание очень важно для наших детей, поскольку то, что они поглощают сегодня, отразится на их физическом состоянии завтра. То же происходит и на духовно-душевно уровне. Воспитывая детей в атмосфере любви, истины, мудрости и терпения, мы формируем их характер благотворным образом. И наоборот: воспитание в атмосфере страха, зла, обмана и боли калечит их характер и приводит к

печальным результатам. Садовники, ухаживающие за кустами и деревьями, знают, что подрезать молодое и гибкое растение намного легче, чем зрелое, крепкое и, возможно, неправильно сформированное. Так, ребенку научиться чему-либо гораздо легче, чем взрослому. Влияние продолжительного сексуального насилия может быть очень глубоким: как в отношении ребенка, так и в отношении взрослого, пережившего подобный опыт в детстве.

Какими же могут быть последствия сексуального насилия, пережитого в детстве? Размышляя о них, очень важно понимать, что это признаки, а не доказательства. Подобные симптомы также могут проявляться в человеке, никогда не испытывавшем сексуального насилия.

Одно из последствий сексуального насилия — это нездоровое отношение пострадавшего к своему собственному телу. Многие из таких людей ненавидят свои тела и выбирают саморазрушающий тип поведения. Пристрастие к еде, алкоголю, сексу и наркотикам — нередкое явление среди подобных жертв насилия. Их могут преследовать мысли о самоубийстве и членовредительстве. Часто они страдают от нарушений питания и сна. Эмоциональная жизнь пострадавшего также может потерпеть урон, так что он будет бороться с чувством злости, страха, угнетения и подавленности. Кроме того, насилие искажает образ мышления потерпевшего, поскольку в детстве его сознание формировалось через призму лжи и обмана.

Поскольку сексуальное насилие над детьми сопряжено с предательством, отвержением, унижением и обманом, то все это в комплексе оказывает глубокое влияние на отношение ребенка к окружающему миру. Для взрослых, переживших в детстве насилие, такого понятия, как доверие, просто не существует. Как правило, они нуждаются в жестком контроле, а их взаимоотношения с окружающими разъедает страх. Мысли таких несчастных

часто фильтруются ложью их насильника и звучат примерно так: "Я ничего из себя не представляю", "Бог не добр", "Любви не существует", "Никто в этом мире не заслуживает доверия".

Духовные последствия насилия

Духовные последствия насилия очень серьезны. Искаженный образ Бога плюс искаженный образ самого себя - все это создает множество барьеров для принятия Божьей любви и милости. Для людей, переживших насилие, Бог является карающим судьей -капризным, безразличным и жестокосердным. Пострадавший переживает борьбу в своем разуме, пытаюсь разобраться с такими двумя взаимоисключающими, по его понятиям, реалиями, как существование любящего Бога и существование сексуального насилия. Его разум может принять либо существование любящего Бога и отсутствие сексуального насилия, либо же наличие сексуального насилия и отсутствие любящего Бога. Но как такому человеку совместить существование любящего Бога и сексуальное насилие, пережитое им в детстве?

Без сомнения, "метастазы" сексуального насилия, которое человек пережил в детстве, могут пронизать всю его взрослую жизнь. Давайте поближе рассмотрим духовные последствия пережитого в детстве сексуального насилия на примере тех людей, которые, пройдя через это, попытались понять то, чему их учили о Боге, в контексте произошедшего с ними. Примите во внимание, что насилие совершается также над разумом и сердцем ребенка.

Саре пять лет. Родители оставляют девочку в воскресной школе каждое воскресенье. Она научилась петь: "Да, Иисус меня любит! Это Библия мне говорит. Дети принадлежат Ему. Они слабы, но Он силен". Отец Сары "домогается" ее каждую неделю. Иногда у девочки бывает перерыв, потому что в это время папа пристает к ее восьмилетней сестренке. Песня, которую она выучила,

говорит о том, что Иисус любит ее и что Он силен. И Сара просит Иисуса побудить ее папу прекратить делать ей больно. Но ничего не происходит. "Может быть, Иисус не так уж силен, — приходит к выводу малышка, — или не настолько силен, как мой отец". Никто, даже Иисус, не может остановить ее папу. Люди, написавшие Библию и эту песню, должно быть, не знали о ее отце. Вы видите, как представления этой девочки о Боге сильно отличаются от тех истин, которыми дорожит ребенок, не познавший насилия?

Мэри семь лет. Она живет в семье, где очень часто говорят о Боге. Но, кажется, у этого Бога слишком много правил. Он учит, что дети должны быть во всем послушны своим родителям. Мэри очень старательно пытается делать то, что повелевают ей мама и папа, ведь если она что-то перепутает, папа накажет ее, объясняя при этом, что Бог так повелел папам учить своих маленьких девочек повиновению. В итоге Мэри делает вывод, что если вы не будете исполнять всех повелений Божьих, то Он накажет вас за это. И только из страха наказания девочка усиленно пытается быть хорошей. В этом примере Бог показан "злым дядей", которого следует бояться, потому что Он наказывает и делает больно любому, кто Ему не подчиняется. Дар спасения и благодати не вмещается в это представление. Подобная атмосфера готовит почву, произрастающую в ребенке, пережившем насилие, неослабевающее стремление достигать самоправедности и в своей взрослой жизни.

А чему может научить маленькую девочку инцест с участием ее отца? Какой вывод она может сделать о своем родителе? В глазах таких детей их отцы являются людьми, не заслуживающими доверия, грозными и своевольными, причиняющими боль тем, кто нуждается в их заботе. Если бы вы в детстве усвоили подобные уроки, как бы вы почувствовали себя, узнав от кого-то, что Бог - это ваш Отец? Что думает ребенок, переживший насилие, о Боге?

Что Он жестокий, равнодушный, что если Он и слышит детский вопль, то не отвечает на него: дети для Него "не в счет". Он не Тот, за кого Себя выдает. Он не верен Своему Слову. Итак, насилие порочит характер Бога в представлении пострадавшего ребенка.

А какие выводы делает ребенок, Переживший насилие, о себе? Что он не достоин внимания, нелюбим и его молитвы бесполезны; что он плохой и отрицательно влияет на людей; что, независимо от его усилий, ситуация не меняется и легче не становится.

Ниже приведена история, написанная одной из жертв жестокости, которая пыталась применить истины Божьего Слова к себе самой и к той лжи, которой научило ее насилие. Это письмо женщины, детство которой было омрачено сексуальными "домогательствами" со стороны ее отца. В течение длительного времени она мучительно пыталась понять, почему Бог не остановил это зло. "Что думал и чувствовал Бог, - часто задавала она мне вопрос,

- когда мой отец насилывал меня?" Ее рассказ озаглавлен таким образом - "Отец Господина Иисуса". Он отражает борения, которые она переживала на пути к тому, чтобы принять Бога как любящего Отца.

Отец Господина Иисуса

...Потому что вы не приняли духа рабства, чтобы опять жить в страхе, но приняли Духа усыновления, Которым взываем: "Авва, Отче!"

РИМЛЯНАМ 8:15

Бог не желает, чтобы вы были исполнены страха. Он ваш надежный Авва (Отец), Который не причинит вам боли.

РИМЛЯНАМ 8:15 (в интерпретации автора)

Жила-была на белом свете одна особенная девочка по имени Эмма. Эмма была чудесной малышкой, и Господин Иисус очень ее любил. Отец Эммы не любил ее так же верно, как это делал Господин Иисус. Иногда отец причинял ей боль и заставлял ее чувствовать себя плохой девочкой. Эмма не знала, что не все папы причиняют боль своим маленьким дочерям. Господин Иисус видел, что папа девочки плохо с ней обращается и что она больше не доверяет никаким отцам. Это огорчило Господина Иисуса. И тогда Он решил, что для Эммы настало время познать надежного отца — Его Авва. Авва означает "надежный отец, который любит тебя и не причинит тебе боли", и Отец Господина Иисуса — именно такой. Господин Иисус знал, что Эмме очень важно познакомиться с Аввой, потому что она также является Его ребенком. Авва Господина Иисуса - это Бог, Который является Аввой для всех. Господин Иисус знал, что Авва верный, но Эмма этого не знала. И Ему пришлось рассказать девочке все о Своем Отце, чтобы она поняла, какой Он любящий и добрый - совсем не такой, как ее собственный папа, причиняющий ей столько боли. Затем Господин Иисус раскрыл перед ней Свою книгу и прочитал: *"Бог не желает, чтобы ты была исполнена страха. Он — твой надежный Авва (Отец), Который не причинит тебе боли"*. Девочка поразмышляла над этим стихом, а затем поведала Господину Иисусу о своих чувствах.

- Господин Иисус, - молилась она, — я не хочу знать Твоего Авва. Он — Отец, а это значит, что Он собирается обидеть меня. Мне это не нравится.

Господин Иисус не разозлился на Эмму за ее слова. Он знал, что девочка откровенна с Ним и говорит правду. Поэтому Господин Иисус ответил ей:

- Эмма, я знаю, что ты боишься Моего Авву, но Он — верный Отец и совсем не похож на тех отцов, которых ты знаешь. Он никогда не обидит тебя, Я обещаю это.

Эмма снова задумалась. Она считала, что папам доверять нельзя, но Господин Иисус утверждал, что Его Отец - верный и обещал никогда ее не обижать. Господин Иисус ни разу не нарушил своих обещаний, и Эмма знала это. Он обещал, что она в любое время может общаться с Ним, и сдержал Свое обещание. Он обещал, что она никогда не будет одинокой, и исполнил обещанное. Эмма никогда не знала таких отцов, которые хранили бы свои обещания, но Господин Иисус всегда поступал так. Поэтому девочка решила поверить Господину Иисусу.

- Господин Иисус, я все еще немного боюсь знакомиться с Твоим Отцом, но все же готова поверить Тебе, ведь Ты говоришь, что Он верен. Только, пожалуйста, будь рядом со мной, когда я буду с Ним знакомиться.

Господин Иисус улыбнулся, и по Его щекам потекли слезы.

- Да, Эмма, я буду рядом. Я люблю тебя и никогда не оставлю. Никогда!

Итак, Господин Иисус остался рядом с девочкой, когда они начали разговаривать с Аввой;

- Привет, Авва. Это я, Эмма. Я друг Иисуса.

Авва был счастлив, что девочка обратилась к Нему, и проговорил к ней нежным голосом:

- Мое драгоценное дитя, как Я рад, что ты находишься здесь и что ты — Моя дочь. Я так сильно люблю тебя, что с нетерпением ждал момента общения с тобой.

Эмма увидела целый океан любви в глазах Аввы и ощутила себя в полной безопасности. Она начала говорить с Аввой обо всем, так же как она это делала с Иисусом. Авва был очень счастлив оттого, что его маленькая девочка наконец-то с Ним, а Эмма была счастлива осознавать, что Он - любящий и верный Авва, Она была рада, что поверила обещаниям Иисуса.

Авва — это и ваш верный и любящий Отец. Он никогда не обидит вас, как это бывает с земными отцами, и вы сможете поделиться с Ним всем — даже тем, что боитесь Его. Поверьте, Он ждет не дождется, когда вы придете к Нему как Его дитя.

Попытки этой женщины соразмерить пережитое ею с истиной о Боге, в противовес той лжи, которой она была научена в детстве, четко демонстрируют, что насилие над детьми может очень негативно повлиять на их взаимоотношения с Богом и что решение этой проблемы может затянуться на очень длительное время.

В помощь женщине, пережившей насилие

Предположим, вы имеете отношение к женскому служению, консультационной группе или группе по изучению Библии в вашей церкви. На каком-то этапе вы, возможно, сталкиваетесь с женщиной чуть старше тридцати, которая с большим трудом и колебаниями рассказывает вам о том, что в пятнадцать лет она была изнасилована собственным отцом, а ее мать, зная об этом, предпочла отмалчиваться. И вот теперь женщина решила поговорить с вами, потому что у нее назрел кризис и ее жизнь распадается на части, а вы кажетесь ей достаточно надежным для того, чтобы излить вам душу. Она не уверена в том, что именно пережитое ею насилие является причиной ее нынешнего кризиса, но ей так нужно выговориться. Она никогда раньше ни с кем не разговаривала на эту тему. Бедняга в беспокойстве, угнетении. Ночами ее мучает бессонница или преследуют ужасные кошмары. Ей стало трудно справляться со своими домашними обязанностями, а ее муж расстроен по этому поводу и не понимает, в чем проблема. Вдобавок к этому ей очень тяжело заботиться о детях. Что бы вы посоветовали этой женщине?

Существуют три возможных варианта вашей реакции. Первый: вы можете убежать от этой женщины, потому что

ее ситуация настолько сложна, что вы не хотите в нее ввязываться. Второй вариант: можно рассказать о проблеме специалисту и выйти из игры быстро и тихо, надеясь на то, что после помощи эксперта ей станет лучше, и вы будете иметь возможность разделить с ней радость в церкви. Третий вариант: можно встать на колени и попросить Бога помочь вам собрать лучшую группу поддержки для этой женщины — людей, которые будут находиться бок о бок с ней, следя за тем, чтобы она получала всю необходимую ей помощь.

В Евреям 13:1,3 сказано: *"Братолюбие между вами да пребывает... Помните узников, как бы и вы с ними были в узах..."*. "Братолюбие... да пребывает" - это значит быть настойчивыми, упорными в братской любви и не останавливаться перед трудностями. Данный призыв не имеет временных границ. Когда вы беретесь помочь человеку, выросшему в атмосфере сексуального насилия, то будьте готовы к тому, что даже при вашем полном посвящении на восстановление его как личности может уйти несколько лет. Такие люди не исцеляются за один месяц. Победа приходит не скоро. Последствия такого злодеяния очень травмирующие и не решаются быстро. Мы часто демонстрируем свою наивность в отношении зла, когда пытаемся ликвидировать нанесенный им ущерб в один присест.

В Евреям 13:1 также сказано, что нам надо помнить о тех, кто в узах, как будто мы страдаем вместе с ними. Когда вы решаете помочь такому травмированному человеку, попытайтесь представить себя в подобной ситуации. Вспомните, мать этой женщины знала, что над дочерью совершалось насилие, и все же никак на это не отреагировала. Не чувствовала ли себя пострадавшая преданной и своей собственной матерью? И разве могла она поделиться этой чудовищной историей о своей семье с кем-то еще? Как вы думаете, почему она боялась это сделать? А что бы вы подумали о ней сейчас, узнав о ее

прошлом? Может быть, она в депрессии и лишена спокойного сна. Что происходит с ее разумом, когда она недосыпает? Справляется ли она со своими домашними обязанностями, как вы думаете? Способна ли она воспитывать своих детей? (Постарайтесь вспомнить то время, когда вам приходилось недосыпать. Каково это было?) А как, думаете вы, чувствует она себя, когда полностью истощенная ложится в постель рядом с мужем, чтобы опять видеть кошмарные сны о том, как отец насилует ее? Как, полагаете вы, она будет реагировать на супружеские отношения со своим мужем? Может ли она прийти до такого состояния, чтобы желать покончить с собой? И что она может думать о мужчинах, находящихся в положении власти, - например, о пасторах? Какое, по вашему мнению, отношение к власти сформировалось в ее разуме вследствие пережитого насилия? И как, на ваш взгляд, эта женщина воспринимает Бога? Может ли у нее быть уверенность в том, что Бог любит ее и заботится о ней? Легко ли ей доверять людям, в частности вам? В 13-й главе Послания к Евреям говорится: "Помните узников, как бы и вы с ними были в узах". Итак, чего бы вы искали в подобной ситуации?

Эмоционально травмированному человеку необходим тот, кто сможет любить его, проходя с ним через всю боль, а также тот, кому можно довериться. Помните, что в понимании этой женщины человеческие взаимоотношения были искажены до неузнаваемости. Доверие, надежда и любовь - чуждые для нее понятия. В чем она нуждается для своего исцеления, так это в Божьем характере, проявляющемся через верующего друга — верного и преданного. Дорогие сестры во Христе, желаете ли вы взять на себя эту роль, чтобы помочь тому, кто пережил насилие?

Эмоционально травмированному человеку необходим тот, кто будет любить его, проходя с ним через всю боль

Кроме продолжительных взаимоотношений, эта женщина, претерпевшая насилие, также будет нуждаться в помощи профессионала, занимающегося проблемами сексуального насилия над несовершеннолетними. Возможно, вам придется помочь ей найти такого специалиста и даже сопровождать ее во время первых приемов, поскольку невероятно трудно сидеть в приемной незнакомца, зная о том, что вам предстоит открыть о себе такие факты, которые вы хотите поскорее забыть.

Пострадавшая наверняка будет нуждаться в практической помощи, ведь она не способна нормально спать, нормально думать, нормально работать. Вероятно, вам придется подстраховать ее в ведении домашнего хозяйства или взять на себя часть обязанностей по уходу за детьми, чтобы дать ей возможность вздремнуть в течение дня, когда ночные кошмары не воруют у нее сон.

Ее мужу также может потребоваться поддержка. Возможно, он не понимает, через что проходит его жена, и сломлен ее эмоциональными подъемами и спадами. Может быть, ему очень трудно любить ее, когда она находится в таком состоянии. Этому человеку понадобятся неравнодушные люди, которые будут поддерживать, наставлять, обучать его в вопросах, касающихся последствий сексуального насилия, и помогут ему в любви переносить болезнь жены, терпеливо ожидая ее выздоровления. Иногда женщина, пережившая сексуальное насилие в детстве, выходит замуж за мужчину, который также не отличается кротким поведением. Такой брак может быть весьма хрупким, и вам, возможно, придется выяснять у своей подопечной, каковы ее взаимоотношения с мужем. Помните, ей понадобится друг, верно идущий с ней рука об руку, даже когда она будет в замешательстве, ярости, борениях и боли.

Дружба с человеком, пострадавшим от насилия

Когда Бог призывает вас послужить тому, кто пережил насилие, это подразумевает стать для него живым воплощением Божьей любви, пока он на пути к своему выздоровлению. Иисус пришел во плоти, чтобы вы и я могли лучше понять, каким Он является. Он также обитает в Телe Церкви, и, как члены этого Тела, мы призваны жить так, чтобы отражать Его характер и Его милость в отношении наших ближних, особенно тех, кто нуждается в поддержке и утешении.

Учитывая это, давайте рассмотрим особые указания для попечителя, который заботится о человеке, пострадавшем в детстве от сексуальной насилия.

1. *Осознайте, что подобное насилие имеет глубокие и далеко идущие последствия.* Это особенно актуально в том случае, когда насильником являлся один из родителей, а ребенок был очень маленьким; когда насилие совершалось регулярно и тайно, и этот период длился вплоть до достижения ребенком совершеннолетия.

2. *Учитывайте духовные последствия в том случае, если насильником был так называемый "христианин"* (отец, мать, дядя, знакомый, консультант в лагере или пастор). Сомнения и страхи в отношении того, кем является Бог (реальна ли Его любовь и защита, доброта и милость), не очень-то быстро рассеиваются в сердце пострадавшего. Одними только библейскими цитатами не залечишь этой глубокой внутренней травмы.

3. *Имейте в виду, что у пострадавшего время от времени будет появляться желание изолировать себя от окружающих.* Такому человеку обычно бывает тяжело находиться в каком-либо коллективе, и вам важно не допустить, чтобы его общение с группой поддержки прервалось, даже если он и пытается оттолкнуть от себя этих людей. Однако помните, что это нормально, когда публичные мероприятия могут быть для вашего подопечного слишком стрессовыми. Кроме того, если вы попросите его звонить вам в случае нужды, то вряд ли

дождетесь звонка. Чтобы поддерживать эти взаимоотношения, вам самому придется проявлять инициативу.

4. *Всерьез относитесь к любым угрозам пострадавшего покончить жизнь самоубийством.* В таком случае необходимо уведомить об этом его консультанта или вызвать "скорую помощь".

5. *Верьте тому, что рассказывает вам пострадавший.* Взрослые действительно могут насиловать маленьких детей и относиться к ним с садизмом. Хотя такое страшно вообразить, тем не менее это происходит на самом деле.

6. *Помните о том, что процесс исцеления требует времени.* Исцеление от сексуального насилия — процесс не скорый. Пережитая несправедливость может подорвать веру человека в благого Бога, и для того чтобы ее восстановить, потребуется время. Наш Бог, конечно же, Освободитель, но обычно Он действует через других людей. Будьте терпеливы, а если ощутите разочарование, попросите у Господа больше веры и силы.

7. *Подвизайтесь всей христианской общиной.* Женщины и мужчины, находящиеся в кризисных ситуациях, часто чувствуют себя одинокими и никому не нужными. Христианская община может обеспечить им поддержку, любовь, ощущение значимости и сопричастности. Иногда для такого человека церковь может быть единственной семьей. Помните это, особенно в праздники и дни рождения!

8. *Предлагайте помощь без осуждения.* В самые темные периоды нашей жизни нам всем приходится проходить через борьбу. Часто тот, кто страдает, нуждается, чтобы другие поддержали его на плаву, вселив в него надежду и веру. Упрекать человека, находящегося в кризисе, в маловерии — значит просто усилить его отчаяние. Будет намного лучше, если вы ободрите

несчастливого и пообещаете помолиться за него или оказать ему практическую помощь.

9. *Служение травмированному человеку должно включать в себя также правильно организованный досуг.* Часто, заботясь о тех, кто страдает, мы сводим наши отношения с ними только к духовному служению. И наши подопечные начинают ощущать себя обузой для тех, кто им помогает. Поэтому советую вам включить в план реабилитации также развлечения, чтобы ваш подопечный ощутил себя любимым и понял, что он представляет собой нечто большее, чем просто проблему, которую необходимо уладить.

10. *Будьте слушателем.* Слушать - значит проявлять к собеседнику заинтересованность и уважение. Конечно, вам не под силу восстановить чье-то детство, оскверненное сексуальным насилием (несколько добрых слов ничего не поправят), однако вы можете идти с пострадавшим рука об руку, помогая ему смело смотреть в лицо истине и духовно возрастать, несмотря на прошлое. Если даже вы не знаете, что говорить, не придумывайте ничего — просто оставайтесь рядом. Любящий друг всегда облегчит и самое тяжелое путешествие.

11. *Подготовьтесь к данному служению.* Если вы собираетесь помогать тому, кто страдает от перенесенного в детстве сексуального насилия, предварительно прочитайте на эту тему хотя бы несколько книг. Если вы не компетентны в этом вопросе, то, вероятнее всего, причините еще больше боли этому человеку.

12. *Помогите пострадавшему найти консультанта, у которого есть опыт работы с людьми, пережившими сексуальное насилие.* Предложите вашему другу сопроводить его на первую консультацию.

13. *Никогда не намекайте вашему подопечному, что он сам виноват в том, что с ним произошло.*

14. *Помните, что сексуальное насилие - это преступное действие.* Не поддавайтесь распространенному

мнению о том, что это просто семейная проблема: сексуальное насилие является преступлением. Взрослые люди обязаны при любых обстоятельствах защищать детей. Насильник должен нести полную ответственность за свое преступление.

15. *Не преуменьшайте серьезности преступления, говоря такие фразы: "Хорошо уже то, что вас не убили".*

16. *Не "зондируйте" вашего подопечного слишком глубоко, но и не стесняйтесь задавать ему необходимые вопросы.* Если он не хочет затрагивать определенные вопросы, уважайте его чувства.

17. *Пристально и щепетильно оцените свой собственный подход.* Служение человеку, пережившему сексуальное насилие, заставит вас пересмотреть ваши собственные представления о сексе, о добре и зле, о справедливости и несправедливости, о женщинах и мужчинах.

18. *Цените доверие, оказанное вам пострадавшим.* Раскрыть кому-либо чудовищную тайну, погребенную в душе десятилетия, - это проявление большого доверия к этому человеку. Поэтому не стесняйтесь сказать своему подопечному: "Я знаю, что вам потребовалась смелость, чтобы рассказать мне обо всем этом. Я верю вам и ценю то, что вы решили открыться именно мне".

19. *Верьте в полное восстановление.* Как христиане, мы знаем, что во Христе есть надежда и исцеление. В то же самое время нам нельзя быть наивными. Знание нескольких библейских истин не исцелит столь серьезной травмы. Врачевать трагедию заученными стихами из Писания или "тремя шагами к исцелению" — значит еще сильнее вредить человеку, получившему глубокую рану. Такие поверхностные ответы обычно являются следствием нашей собственной некомпетентности. Когда мы не знаем, как действовать, то часто находим легкую формулу, чтобы оправдаться перед собой и окружающими. Нужно учитывать, что последствия сексуального насилия,

пережитого в период формирования личности, поистине убийственны. Конечно же, есть Спаситель, но Он опять-таки действует обычно через людей, и эта работа занимает определенный период времени. Подчиниться Божьей стратегии для попечителя подчас столь же трудно, как и для самого подопечного.

Помогая уже тридцать лет мужчинам и женщинам, перенесшим сексуальное насилие, я пришла к следующим выводам. Первое: конечно же, в этом мире существует страшное зло, исходящее от князя тьмы, который сеет ложь и смерть, а также склоняет людей к тому, чтобы они злоупотребляли своей властью ради собственного удовлетворения. Сексуальное насилие над ребенком является работой врага, скрытой попыткой повредить разум человека и разрушить его жизнь. Каждая битва с этим врагом может оказаться жесточайшей. Жертвы сексуального насилия и их попечители обнаружат, что это тяжелая война, потому что речь идет об истине и лжи, жизни и смерти, спасении и разрушении, надежде и отчаянии. Да, эта битва касается сексуального насилия и механизма восстановления после перенесенной травмы, но это также сражение против сил тьмы, в котором невозможно победить в одиночку.

Второе: вам предстоит проделать много работы. Тяжелой работы. Ложь должна быть разоблачена, а истина найдена. Смерть должна быть побеждена жизнью. Должны произойти изменения в духе, теле, разуме, эмоциях и взаимоотношениях. Такую работу невозможно совершить в изоляции. Она потребует помощи со стороны других людей — компетентных, сострадательных, способных многое претерпеть. Но, несмотря на важность перечисленного выше, этого недостаточно. Вам также потребуются заступник, воин, победитель. В 19-й главе Книги Исаия дано описание этого заступника. Стихи 19 и 20 описывают алтарь, который будет возведен, чтобы чтить Бога в Египте, который был одним из самых яростных

угнетателей Израиля; Этот жертвенник - свидетельство тому, что все угнетаемые, долго и сильно взывавшие к Господу, будут спасены.

Бог пошлет им Спасителя и Победителя. Алтарь Богу, возведенный на вражеской территории, — что за знамение надежды! Как говорит Исаия: "И будет он знамением и свидетельством о Господе Саваофе в земле Египетской; потому что они воззовут ко Господу по причине притеснителей, и Он пошлет им спасителя и заступника, и избавит их" (Исаии 19:20).

Если вы человек, пострадавший от сексуального насилия, тогда вам известно, что значит жить среди притеснителей. Ваше тело и ваша душа были изнасилованы врагом. Вы часто горько плакали и взывали к Богу, удивляясь, почему небеса молчат, почему они безразличны к вашим страданиям. Но ваш Заступник — Иисус Христос, Который был унижен больше всех людей и поэтому знает, что вам пришлось пережить. Он достаточно могуществен, чтобы сражаться с тьмой и злом. Его сила больше, чем сила врага. Он Тот, Кто испил чашу страданий до дна. Я свидетель той победы, которая приходит в жизнь потерпевших, когда Иисус Христос приносит красоту в их опустошенные сердца, приносит жизнь туда, где когда-то царила смерть.

Да, это суровая битва. Она может стать настоящим испытанием для вас и в некоторой степени для тех людей, которым вы помогаете. Работа исцеления занимает больше времени, чем нам этого хотелось бы. В этой борьбе, когда перемены кажутся незначительными, а надежда недостижимой, Спаситель говорит к нашим сердцам. Он осуждает сексуальное насилие как грех и учит нас истине. Ведь Иисус позволил издеваться над Собой и подчинился смерти для того, чтобы мы знали, насколько Он понимает нашу боль.

По мере того как вы сражаетесь с последствиями сексуального насилия, желая помочь тем верующим в

вашей общине, которые пережили надругательство, пусть ваша работа станет отражением характера Спасителя, чтобы многие люди смогли переступить порог отчаяния и разрушения и устремиться навстречу надежде и исцелению.

Об авторе

Диане Лангберг является обозревателем журнала *Today's Christian Woman*, а также автором и директором организации *Diane Langberg and Associates*. Она написала две книги на тему о сексуальном насилии: *Counseling Survivors of Sexual Abuse* и *On the Threshold of Hope: Opening the Door to Healing for Survivors of sexual Abuse*.

Вдохновляющие места Писания

"Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи" (Евреям 4:16).

"Как утешает кого-либо мать его, так утешу Я вас, и вы будете утешены в Иерусалиме" (Исаии 66:13).

"Ибо дал нам Бог не духа боязни, но силы и любви и целомудрия" (2 Тимофею 1:7).

"...(Бог) не далеко от каждого из нас... ибо мы Им живем и движемся и существуем..." (Деяния 17:27,28).

"Тогда ты воззовешь, и Господь услышит... и Он скажет: "вот Я!" (Исаии 58:9).

"Но вы не вспоминаете прежнего, и о древнем не помышляете. Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне" (Исаии 43:18,19).