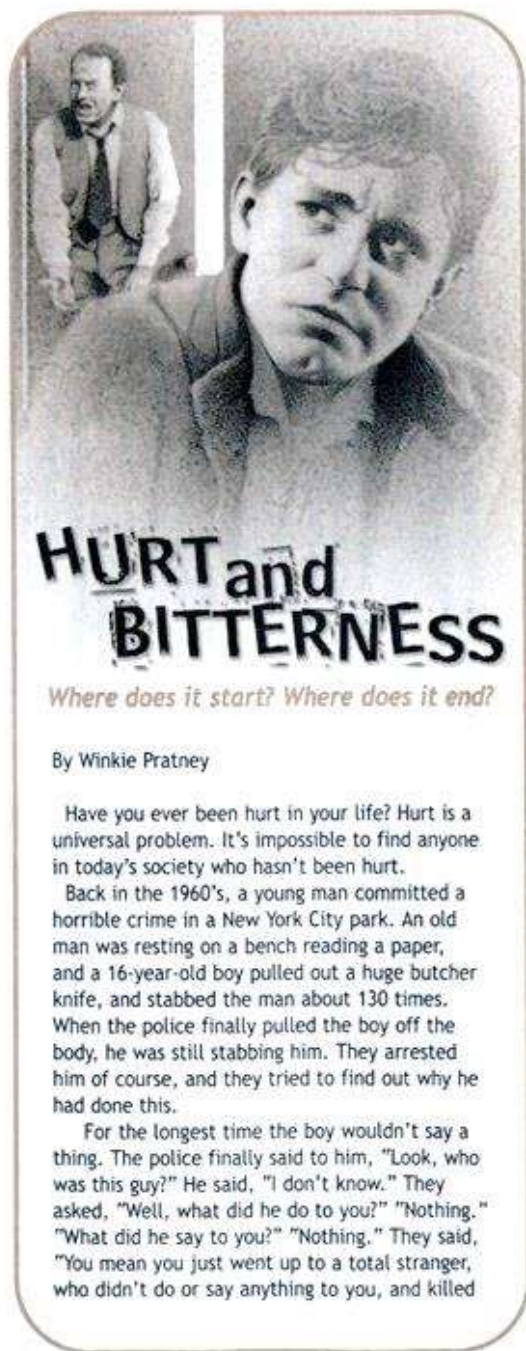


Боль и горечь

Автор Уинки Пратни



Когда-нибудь в жизни тебя обижали? Обида – универсальная проблема. Невозможно в наши дни найти человека в обществе, которого бы ни разу не обидели.

В 1960-е годы молодой человек совершил ужасное преступление в парке Нью-Йорка. Пожилой мужчина отдыхал на скамейке, читал газету, а 16-летний подросток выхватил огромный нож и ударил мужчину около 130 раз. Когда полиция наконец оттащила парня от трупа, он продолжал наносить удары. Его, само собой, арестовали, и попытались выяснить, почему он это сделал.

Очень долго мальчик ничего не говорил. В конце концов полицейские спросили у него: «Кто был этот мужчина?» Он ответил: «Не знаю». Они спросили: «А что он тебе сделал?» «Ничего». «Может, сказал что-то?» «Нет» Они спросили: «Значит ты просто подошел к совершенно незнакомому человеку, который ничего тебе не сделал и не сказал, и убил его?» «Да» Все еще не веря, они спросили: «Почему ты это сделал?»

Парень сказал: «Вы правда хотите знать? У меня есть старший брат, он очень умный, он лучший в спорте, он красивый и талантливый, и у него есть все то, чего у меня нет. Мама постоянно говорит: Почему ты не можешь быть популярным, как твой брат? А я знаю, что никогда не стану популярным из-за своего таланта, ума или еще как-то. И я подумал, если я не могу прославиться так, значит прославлюсь по-другому. Тогда я представил самое ужасное из того, что могу совершить, а потом пошел и совершил. Зато теперь моя мать меня навсегда запомнит...»

Теперь помножьте эту историю обиды молодого парня на миллионы других по всей стране, и можете делать это каждый день, без преувеличения.

Одна маленькая восьмилетняя девочка написала мне письмо. Она пишет: «Вы можете мне помочь? Мой папа везде носит с собой фотографию моего младшего брата, которому четыре года, и он очень похож на папу. А еще он носит фотографию моей старшей сестры, которой 15 лет и она очень красивая. А мою фотографию папа не носит. Я подарила ему свою фотографию. Я подрезала края, чтобы она поместилась в его бумажник, но он положил ее в ящик. Как сделать так, чтобы папа носил мою фотографию?»

Все это – реальные обиды, которые происходят каждый день. Иногда они происходят с маленькими детьми, а иногда – с теми, кто постарше. Они происходят по-разному, но все они очень болезненные.

Обида, должно быть, является одной из основных проблем современного общества. Обидеть могут так сильно, что ты пытаешься вообще перестать чувствовать. Я встречал девушек, которые говорили: «Меня обижали столько раз, что я никогда

больше не смогу никого полюбить. Даже не пытайся» Становишься жестче и циничнее. Так люди справляются с болью – просто закрываются, чтобы больше не чувствовать боли. Но когда дело касается Христа, Бог может исцелить твое сердце и Он забирает цинизм из твоей жизни. Ты снова можешь открыть свое сердце и полюбить.

Даже христиан обижают. И Христа обижали. В том чтобы обижаться ничего неправильного нет, а вот то как ты справляешься с обидами – крайне важно. Быть обиженным – само по себе достаточно большая проблема, но если с этой проблемой правильно не поработать, горечь поселится внутри тебя. В итоге именно эта горечь, а не обида, разрушит тебя.

Как распознать обиду

Распознать обиду несложно, особенно если внутри живет горечь. Давайте попробуем выделить ряд характеристик обиженного человека:

- (1) Их мало заботят окружающие. Обиженному человеку нет ни до кого дела.
- (2) Они очень чувствительны и раздражительны. Например, если обиженный человек входит в помещение где разговаривают два человека, и эти двое начинают говорить тише, когда он входит, обиженный человек думает: «Значит, говорят обо мне».
- (3) Они становятся собственниками в отношениях с несколькими друзьями, и редко когда у них есть по-настоящему близкие друзья. Также у них возникает нездоровый страх потерять своих друзей.
- (4) Они стараются избегать знакомств с новыми людьми.
- (5) Они выражают мало или совсем не выражают благодарности.
- (6) Они обычно произносят слова пустой лести или жесткой критики.
- (7) Они таят злобу против людей, часто очень долгое время. Им крайне сложно прощать.
- (8) Часто они упрямы или угрюмы.
- (9) Обычно они не хотят делиться или помогать кому-либо.
- (10) В итоге у них постоянные перепады настроения – от очень хорошего и счастливого в одну минуту, и в следующий момент у них такой упадок, что почти самое дно.

Горечь: семя ада

Один из недостатков горечи в том, что она не прекращается...со временем становится только хуже. Начаться все может с крошечного зернышка обиды, но затем оно прорастает и превращается в крайне опасную вещь. *«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евр. 12.15)* Вопрос: Ранит ли горечь только того человека, который ее испытывает? Ответ: Нет. В Библии говорится, что пострадать от горечи одного человека могут многие.

В 1960-е я работал со служением Тин Челлендж на улицах, и часто мы служили до 2 или 3 часов ночи. Вокруг нас были 8-ми или 9-ти летние дети, и я спрашивал их: «А как твой отец относится к тому, что ты все еще на улице?» Они отвечали: «А я его не знаю». Тогда я спрашивал: «А мама?» Они говорили: «Ей все равно. Ей вообще все равно, приду я домой или нет»

Как происходит обида – история Джонни

Чтобы понять проблему в комплексе, давайте рассмотрим типичный случай обиды в современном обществе. Многие обиды, формирующие нашу жизнь, берут начало в раннем детстве, и по мере взросления увеличиваются и усугубляются. Истории, подобные этой, происходят по тысяче раз в день. Подробности меняются, в зависимости от людей, но обида остается все та же.

Джонни скоро будет восемь, и его папа обещал на его день рождения взять его на рыбалку. Джонни достается свой календарик и обводит день рождения большим красным маркером, и начинает отсчитывать дни. Отец занят, и в голове у него куча дел, поэтому Джонни каждый день ему напоминает: «Не забудь, на мой день рождения едем рыбачить». «Да», – говорит отец, «встанем рано и поедем».

Примерно за неделю до большого дня отец говорит своей секретарше: «У меня по работе важное дело, и мне нужно будет уехать из города, чтобы доделать его – на следующей неделе у меня что-то запланировано?» Секретарша говорит: «Нет, вроде все свободно, только у кого-то день рождения». Он говорит: «А, это у моего сына. Обещал его свозить на рыбалку. Ну да ничего, съездим в другой раз, сделку надо завершить. Съезди купи ему самую дорогую удочку, какую найдешь. Ему понравится».

В свой день рождения Джонни встает в 4 утра. И отец встает... и начинает собираться в командировку. Джонни надевает одежду для рыбалки, и на цыпочках идет по коридору. И видит, что отец одет в деловой костюм. У него в руках чемодан и билет на самолет, и он уже на выходе из дома. Джонни уверен, что папа ошибся. «Папа, ты куда? Мы разве не на рыбалку едем?» Папа говорит: «Ой, совсем забыл тебе сказать, я сегодня не могу, но в другой раз обязательно. Знаешь что я тебе купил? Вот, давай скорее открывай». Джонни тихо переспрашивает: «Значит рыбачить не поедем?». Отец отвечает: «Слушай, мы можем порыбачить в любое время. Открой подарок. У меня всего пара минут». Джонни идет к коробке, стоит и просто смотрит на нее. Отец уже опаздывает на самолет. «Ну давай, мне пора ехать». Джонни неохотно начинает рвать упаковку, мелкими кусочками.

Скажем так, конкретно этот случай – один из множества за прошедшие восемь лет. Отец говорит: «Слушай, у меня нет времени смотреть, но я вернусь через пару дней, хорошо?» Отец улетает на своем самолете, а Джонни так и оставляет подарок наполовину запакованным. Даже не открывает.

Через пару дней отец возвращается домой, обнимает и целует жену. «Привет, дорогая, как дела? Сделка прошла отлично, мы заработаем кучу денег. Где Джонни?» Она говорит: «А, он в своей комнате. Просидел там последние два дня. Я думаю,

у него какая-то проблема» Отец стучит в дверь... никто не отвечает. Джонни выстроил стену. Суть ее такова: «Ты меня обидел, поэтому я закрываю свое сердце для тебя. И больше тебя туда не пущу». Невидимые стены.

Знаете, Бог наделил детей удивительной способностью быстро прощать обиды и разочарования, но если они повторяются снова и снова, обида, вероятно, перерастет в горечь, и они **не забудут. Они не забудут.**

Отец спрашивает: «Ну что, подарок понравился?» Джонни говорит: «Какой подарок?» «Ты его открывал?» «Нет». Отец не очень-то доволен. «Слушай, ты знаешь сколько я денег отдал за эту вещь? Знаешь сколько бы любой другой ребенок отдал за нее...» Но что в этот момент происходит в сердце Джонни? Любовь отрезали. Он думает про себя: «Я не скажу спасибо, потому что ты меня обидел» Когда мы чувствуем горечь, мы начинаем терять уважение и привязанность к человеку, который причинил нам боль, и становимся очень и очень неблагодарными.

Открытый бунт

Между прочим, бывает и хуже. На этом все не заканчивается, а становится хуже. Теперь Джонни 15 лет, и частые обиды и разочарования превратили его раненый дух в горечь. Отец приходит с работы. «Как насчет помыть посуду?» «Почему это я должен ее мыть?», - жалуется Джонни. «Потому что я хочу, чтобы посуда была помыта» «А почему кто-нибудь другой не может помыть посуду?» «Потому что я твой отец и я сказал тебе помыть посуду, вот почему!» «Я постоянно мою посуду, неужели кто-нибудь другой не может ее помыть?» Понимаете, что происходит внутри? Поскольку Джонни утратил свою любовь и уважение к отцу, он начинает отвергать его авторитет. Отец думает: «Пожалуй, надо мне затянуть гайки слегка. Установить пару законов. Восстановить уважение в этом доме!»

И отец начинает вести себя строже. «Постриги лужайку. И если не пострижешь, останешься без денег на неделю» Но Джонни не стрижет лужайку. «Марш в комнату и сиди там неделю».

Неделя проходит, а Джонни не выходит из комнаты. В субботу утром он спускается по лестнице, старается проскочить мимо отца как можно скорее, чтобы тот его не заметил. Он почти у двери, когда отец говорит: «Ты куда собрался?» Джонни мямлит: «На улицу», и старается поскорее закрыть за собой дверь. Отец вслед: «А ну вернись!» Джонни возвращается, и отец говорит: «Я сказал тебе не выходить неделю».

«Уже суббота, неделя прошла», - отвечает Джонни. «Неделя пройдет, когда я скажу, что она прошла». «Меня на улице ждут друзья», - говорит Джонни. «Сегодня ты их не увидишь. Ты возвращаешься в комнату до тех пор, пока я не разрешу тебе спуститься». И Джонни кричит: «Да пошел ты к черту, Джек», и, хлопая дверью, вылетает на улицу.

Вот теперь отец понимает, что у него серьезная проблема. Называется «открытый бунт». Джонни отрицает авторитет своего отца, и становится сам себе начальником.

Дурная компания

Итак, теперь Джонни сам себе начальник, хотя ему это кажется скорее одиноким и пугающим. Он ищет других людей, с которыми можно потусоваться, которые тоже «сами себе начальники». У них у всех есть нечто общее – одиночество и отрицание авторитетов. Часто группы таких детей называют группировками. Их общение выглядит примерно так: «Мой старик меня бьет. А твой что?» «Ну, он...» «Мой тоже» «Да? А мой...» Получается, что их отношения строятся на взаимном бунте и взаимной горечи. Для поддержки им нужны другие бунтари. Группировка не всегда вооружена битами или обрезам. Это может быть местная лига по боулингу, или группировка может быть политической. Они вместе могут заниматься самыми разными вещами, но из-за их взаимного бунта, это все равно группировка.

Поскольку Джонни стал сам себе начальником, и никто ему не может говорить что делать, он может делать все, что хочет. И он начинает воплощать все самые дурные желания своего сердца, которые он вынашивал. Он начинает вести себя нарочито плохо. Вместо того, чтобы его скрывать, начинает делать это открыто. Вместо скрытой сексуальной аморальности это открытая сексуальная аморальность. Вместо тайного употребления наркотиков это открытое употребление. Он начинает выставлять напоказ свою испорченность, и начинает защищать все, что считается плохим.

В Римлянам 2:1 говорится, что мы начинаем показывать пальцем на других людей. *«Итак, неизвинителен ты, всякий человек, судящий [другого], ибо тем же судом, каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя [другого], делаешь то же».* У меня есть сильное подозрение, что большинство социальных протестных движений возникают не из сострадания, а из-за горечи. Если ты можешь указать пальцем на достаточное количество людей, возможно, они не заметят, что три из твоих пальцев указывают на тебя самого.

Конец пути

Второзаконие 5:16 – то место в Библии, которое многие люди называют «заповедью с обетованием». *"Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои, и чтобы хорошо тебе было"* Пожалуй, будет уместно сказать, что если послушаться этой заповеди – твои дни не продлятся, и тебе не будет хорошо! Открытый бунт и постоянные защитные реакции, выраженные в неправильном поведении, заканчиваются тем, о чем говорится в Библии: короткой и неудачной жизнью!

Итак, Джонни начинает экспериментировать с невероятными перепадами настроения. Экстаз в один момент, и глубокая депрессия в следующий. Вверх и вниз – как воздушный змей, и сразу на самое дно самой глубокой ямы. И он не может

разобраться, что происходит с ним внутри. Иногда ему кажется, что он сходит с ума. Он не может этим управлять, и не видит никакого выхода. Тогда Джонни задумывается о самоубийстве.

Самоубийство – крайнее проявление эгоизма. Суть его: «Я накажу этот мир, устранив себя из него». Возможно Джонни убьет себя, а возможно и нет, но если он не найдет исцеления и восстановления в Иисусе Христе, крайний конец – это очень печально. Каждый день в США более 1,000 молодых людей совершают попытку самоубийства, и около 6,500 в год делают это успешно. За период с 1955 по 1975 статистика самоубийств среди молодежи выросла на 300%. Ранее к самоубийствам прибегали в основном студенты колледжей, затем к ним присоединились и старшеклассники. А теперь самоубийства совершают семи- и восьми- летние дети.

«Архив вашего разума»

В состоянии обиды вы сосредоточены на том, что этот «ужасный человек» сделал вам. Вы открываете в своем архиве папку с названием **«Отвратительные поступки этого человека в отношении меня»**. Архив **большой**, и каждый раз, когда этот человек совершает малейший проступок, который причиняет вам боль или беспокоит вас, вы заносите его в ту же папку, где хранятся предыдущие обиды. Обычно в этом архиве не одна папка.

Одна из причин, почему мы долго или постоянно переживаем горечь – в том, что мы балансируем между чувством вины и обвинениями. Мы говорим: «Да, я неправ, но он – *хуже*. У меня есть причины быть обиженным... вы ведь не знаете, что он мне сделал». Так мы пытаемся облегчить угрызения совести.

Многие люди используют горечь для мести. Поэтому иногда мы за нее и держимся. «Я тебе покажу, и вот тогда-то ты пожалеешь» Но кто пожалел первым? Ведь это ты убиваешь себя! Ты ранен не только духовно и эмоционально, но и физически. Горечь и обида зачастую порождает целый ряд проблем медицинского характера, таких как язва и высокое кровяное давление. Люди, затаившие обиду, не могут даже порадоваться вкусной еде. Они садятся за стол, а все мысли – о человеке, который их ранил. С таким же успехом можно было пожевать картон.

Однажды на уличной евангелизации ко мне подошел мужчина средних лет. Глаза у него были красные и слезились, на лице трехдневная щетина, и он был пьян. Он выглядел как потерянный, невменяемый, возбужденный пьяный тип. И он сказал мне: «Мой отец был плохим человеком. Он постоянно был пьян, и связывался с разными женщинами». Я говорю: «Да что ты говоришь!» И глядя на него, я вижу его отца. *Он сам стал таким, как его отец*. Иногда ты поступаешь иначе, но настрой и дух у тебя те же самые, и у тебя абсолютно тот же взгляд на жизнь, что и у человека, которого ты больше всех ненавидишь. Почему? Потому что ты постоянно о нем думаешь. Ты неизбежно станешь все больше и больше походить на то, на чем сосредоточено твое внимание.

Как выбраться из ловушки горечи

Кто из вас молился «Молитвой Господа»? Знаете, что там говорится? Там говорится: «Господь, прости меня так, как я прощаю других». **Причина того, что обида перерождается в горечь – в том, что вы не обратились за помощью, которую Бог может оказать, если вас обидели.** Простить кого-то не значит притвориться, что вас не обидели. Это не христианство – это безумие. Нужно быть честным с собой и признать, что тебя действительно обидели. Но как справиться с болью? Вот ряд практических шагов.

1) Составь список людей, которые тебя обидели. Сделать это достаточно легко. Затем под каждым именем напиши все, что этот человек тебе сделал. Можно написать, например: «Мои родители не сдерживали своих обещаний» «Они отдавали больше любви и внимания другим членам семьи» «Мой отец постоянно срывался на мне» «Моя жена пытается меня переделать в человека, которым я не являюсь» «Мой друг не поддержал меня в трудную минуту», и т.д.

2) Составь другой список – того, чем ты их обидел.

Это уже труднее, потому что мы не помним таких вещей. Не хотим. Одно из сложнейших занятий – разобраться в отношениях отцов и детей. Можно записать, например: лень, неблагодарность (когда ты последний раз благодарил родителей – просто звонил им, чтобы поблагодарить?), обман (что ты сделал за их спиной, почему они перестали доверять тебе?), и т.д.

Смысл составления этого списка в том, что **наступил момент, чтобы ты осознал свою вину**. Ключ к прощению в том, чтобы понять, сколько **ты** всего натворил. Мы всегда стремимся преувеличить обиды со стороны других людей, и приуменьшить свои. Мы всегда говорим о том, как плохо *они* поступили, и как много зла нам сделали. Попроси Бога показать, и обнаружишь интересную вещь. Часто те способы, какими люди обижают тебя, совпадают с теми способами, которыми ты обижаешь других.

3) Хорошенько разберись, чем ты мог обидеть Господа. Закончив составлять списки, тебе нужно будет приступить к самой основной работе. И это... опуститься на колени и просить **Бога показать, как ты мог обидеть Его**. Не пытайся оправдываться. Кровь Христа омывает *грех*, а не оправдания.

Одно из наиболее важных условий, чтобы простить других и полностью избавиться от горечи – это понять, что **Бог знает, что значит быть глубоко, глубоко обиженным**, и при этом Он никогда не вел себя под влиянием горечи или обиды.

Ты задумывался когда-нибудь, как сильно обидели Его? Помни, что чем лучше ты знаешь человека, и чем ближе твои

отношения с ним, тем больше будет твоя обида, если он обманет твое доверие или подведет тебя, намеренно или случайно. А теперь подумай – кто тебе ближе всех в твоих мыслях, и знает тебя глубже, чем Сам Бог? Когда ты Его обижаешь, у тебя есть власть обидеть Его глубже, чем кого-либо из людей.

В Библии сказано: *«и раскаялся Господь, что создал человека на земле, и восскорбел в сердце Своем»* (Бытие 6:6) Фраза «восскорбел в сердце Своем» буквально означает, что стало трудно дышать. Бог создал это удивительное творение, а затем Он видит, что люди не только ненавидят и убивают друг друга, но и ненавидят Его тоже. И вся эта обида становится все глубже и глубже. Мы забываем, что у Бога идеальная память. Мы видим лишь малость – а Он видит все, и постоянно. У нас есть лишь короткий отрезок времени – а Он живет вечно. Когда Бог посмотрел на мир, который сотворил, Он вздохнул с болью и ужасом. Ему стало больно.

Бог точно знает, что значит быть обиженным. Ему больно, когда мы Его обижаем, и больно, когда мы обижаем сами себя. Он переживает каждую обиду, которую переживает человек – проходит через нее! Ты скажешь: «А где же был Бог, когда это происходило?» Я скажу тебе где Он был – Ему было еще больнее, чем тебе.

4) Молись и проси прощения у Бога и людей. Это не сложно, но требует усилий. Тебе нужно провести некоторое время наедине с собой, и тебе нужно сначала сделать это, а потом уже помогать другим людям. Достань список о том, чем ты обидел Бога и других людей, и позволь Богу сокрушить тебя. Проси Бога простить тебе каждый из твоих поступков, один за другим. А когда закончишь, возьми список и порви его. Отличные ощущения. Сожги, если хочешь. Позвони людям, которых ты обидел, и попроси прощения, а еще лучше – поговори с ними лично. Даже письмо, в котором говорится, что ты сожалеешь о том, как обошелся с ними, начнет процесс исцеления.

Существует много способов, как помочь человеку, с которым ты поступил плохо. Начав, ты можешь попробовать заботиться о нем. Принимай правильные решения, которые тебе будет подсказывать Бог, и ты увидишь, как за ними последуют чувства. Жди и смотри.

5) Уничтожь свой архив. Помнишь тот список поступков других людей, которые обидели тебя? Открой архивные шкафы своего разума, достань все папки, и избавься от них. Порви свой список и сожги его. Отдай все Богу. Прощение открывает архив перед Богом, и омывает все долги. «Я не буду держать зла на них. Не буду даже помнить» Никаких записей. Так Бог поступает по отношению к тебе. Ты хочешь, чтобы Он помнил и напоминал тебе о твоих долгах, которые Он омыл? Поступи так же. Библия говорит: *«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших»* (Мтф. 6.14-15) Это решение, которое тебе нужно принять в ответ на предложение Бога простить тебя. Как ты поступишь?

Внешние признаки обиды

- 1) Отстраненность, нарушение общения
- 2) Неблагодарный настрой
- 3) Упрямство и упорство
- 4) Открытый бунт
- 5) Дурная компания – нужны другие бунтари для поддержки
- 6) Отчаянно защищает дурные поступки
- 7) Указывая пальцем, обвиняет других
- 8) Перепады настроения

Что говорит Библия

- Притчи 18:4
II Тимофею 3:2
I Царств 15:23
Исаия 14:12-14
Филиппийцам 3:17-19
Галатам 5:19-21
Римлянам 2:1
Иов 10:1