Рон Росс

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОШЛОГО

Христианская программа выздоровления для тех, кто вырос в неблагополучной семье

РУКОВОДСТВО

@ Перевод с английского и редакция - Христианский благотворительный фонд “Старый Свет”, 1999

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня многие христиане, выросшие в неблагополучных семьях, страдают от хронической эмоциональной боли - той боли, которую они вынесли из многолетних мучений и обид в родительском доме. Для кого-то из них пережитые обиды столь серьезны, что эту боль невозможно скрыть ни от других, ни от себя. Другим та же боль кажется не столь сильной, потому что она спрятана за геройским фасадом.

Но, чтобы жить нормально, нам надо в течение всей жизни ясно видеть реальность тех условий, в которых мы выросли. Не прожитая до конца боль прошлого не дает нам обрести душевный покой, мешает духовному и эмоциональному развитию. Все, кто вырос в алкогольных или иных неблагополучных семьях, несут в себе последствия этого болезненного детства. У многих из нас выработались навыки выживания в условиях постоянных эмоциональных бурь; для взрослой жизни эти навыки не годятся, и их теперь надо менять.

Книга Рона Росса - о том, как стать частью христианского сообщества выздоравливающих людей, и как использовать силу группы для исцеления наших ран. Книга будет полезным инструментом в христианском выздоровлении и для нас самих, и для наших друзей.

Иисус Христос перестроил и мой образ жизни, сложившийся в неблагополучной семье. Из глубины своего отчаяния мне пришлось обратиться к Нему за помощью - и я получила ее невообразимо чудесным образом. Одним из средств, которые Бог использовал для наполнения моей жизни смыслом, было участие в ней других людей, стремящихся ко Христу. И теперь я знаю, что самый действенный способ выздоравливать от зависимости или неуправляемого поведения - присоединиться к братьям и сестрам во Христе, которые собираются группой, чтобы делиться друг с другом своим опытом, силами и надеждой.

Меня спас любящий и всепрощающий Господь, поэтому мне было так радостно узнать из книги Рона Росса, что и для него Бог совершил это благословенное чудо. Я с уважение отношусь ко всем методам лечения, помогающим людям, но особенной наградой для меня было обнаружить, что автор книги разделяет со мной мою любовь ко Христу и знает, сколь коренные изменения Иисус может вносить в процесс исцеления и выздоровления.

Книга “Как мне стать взрослым” - о личной драме и блистательной победе Рона Росса над обидами и насилием его детства. Более того, в этой книге и другим людям предлагается путь к такому же триумфу. Представленные рабочие материалы прекрасно подходят тем, кто захочет, используя эти предложения, обрести свое исцеление в исполненной Христовой любовью группе выздоравливающих людей.

Работа Рона Росса показывает глубину его веры. Он приводит отрывки из Библии, относящиеся к тем проблемам, о которых идет рассказ, и предлагает практические рекомендации и ориентиры для выздоравливающих христиан. В конце каждой главы даются вопросы для самостоятельной дневниковой работы и для обсуждения в группе, а в качестве еще одного вида помощи обсуждаются различные средства выздоровления. Кроме того, представлено руководство для ведения собраний христианских групп выздоровления.

Эта книга нужна всем нам. Часто, помогая выздоравливать другим людям, мы с особой осмотрительностью должны относиться к тому, как проявляется наша христианская вера, и не могут ли эти ее проявления кого-то оттолкнуть. В этом отношении книга Рона Росса полезна потому, что написана с целью воодушевить христиан вложить всю свою веру в процесс выздоровления.

Когда я была в отчаянном состоянии, к выздоровлению меня побудило стремление помочь другой женщине. С помощью этой женщины Христос показал мне путь исцеления. И книга “Как мне стать взрослым” описывает множество тех путей, которыми люди могут помогать другим в выздоровлении. В ней показано, как нам поддержать страждущих и как стать несущими исцеление учениками Христа.

Иисус сказал: “Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня, дела, которые творю я, и он сотворит, и больше сих сотворит; потому что Я к Отцу Моему иду.”

(Ин.14:12). Христос утверждает, что мы можем совершать дела столь же великие, что и Он; вот почему я считаю христианские группы выздоравливающих людей мощным средством для претворения в жизнь этих Его слов.

Мужество, с которым пастор Рон Росс рассказывает о своем прошлом, освещает другим дорогу к тому, чтобы следовать его примеру. Все мы - священнослужители и миряне - только выиграем, если прольем свет на темные стороны нашей жизни. Ведь лишь тогда может начаться наше исцеление. Я восхищаюсь Роном Россом. Он для меня являет живой пример того, как, приняв Божие прощение, можно служить другим во имя Господа.

Сандра Симпсон ЛеСудр,
писательница, преподаватель, художница.
г. Линкольн, Вирджиния

ОТ АВТОРА

Я рос в семье, где властвовали алкоголь, жестокость и насилие. Это сильно затормозило мое развитие, и я, как и тысячи моих современников, приобрел черты, свойственные тем, кто вырос в неблагополучной семье[1]. Подавление и насилие, которые я переживал в детстве, не позволили мне повзрослеть эмоционально, несмотря на мои годы.

Став большим, я оставался ребенком в своих чувствах - ребенком, заточенным в тело взрослого. Слишком часто я неправильно вел себя с окружающими, постоянно повторяя те ошибочные стереотипы поведения, которые так плохо сказались на мне, когда я был ребенком. Сейчас я постепенно выздоравливаю от этого, и считаю, что своим выздоровлением я обязан приходом в мою жизнь Христа и появлением в ней истинных христиан.

Цель этой книги - помочь таким же, как я, избавиться от душевных травм, полученных в прошлом, объяснить, “как мне стать взрослым”, опираясь на поддержку и любовь христианской группы выздоравливающих людей. Предложения, содержащиеся в этой книге - это плод и моих собственных поисков, и опыта других людей, которые наставляли и поддерживали меня.

Работа групп выздоровления, которые используют так называемую программу “Двенадцати Шагов” (например, “Анонимные Алкоголики” и “Люди из алкогольных семей”), оказалась весьма успешной при выздоровлении людей от различных форм зависимости. В основе деятельности таких групп лежит концепция Высшей Силы, что является важной составной частью процесса выздоровления. Эта книга призывает обратиться к Иисусу Христу и Его учению, без чего подлинное исцеление недостижимо.

Если живой организм на каком-то этапе останавливается в своем развитии - наступают застой и вырождение. Жизнь требует роста, и нарушение этого данного Богом закона вызывает тяжелые и болезненные последствия. Я перестал взрослеть и увяз в трясине физической и душевной боли, дурных привычек, нездоровых отношений и греха. Признать же это мне было очень трудно.

В этой книге я расскажу о том, как увидеть в себе такую задержку в развитии и как побудить и поддержать себя в движении к совершенно новому состоянию - целостности во Христе. Присутствие Христа в моей жизни означает ее гармоничность, цельность, полноту и реальность. Христос хочет наполнить, оплодотворить нас, омертвевших, своей чудесной жизнью. Книгу, которая перед вами, я написал для того, чтобы помочь вам понять это; помочь найти в себе способность повзрослеть.

Независимо от того, какой ущерб мы понесли, все мы имеем шанс открыть себя Божьей любви и исцеляющей силе Духа Святого. *“А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божьими”.* (Ин. 1:12). Когда мы приглашаем Иисуса Христа войти в нашу жизнь, Дух Святой наполняет нас и вливает новую жизненную силу в наши жилы. Господь никогда не берет нас силой, не захватывает нас, не принуждает нас уверовать в Него. Когда же мы добровольно открываем свое сердце перед Ним, Дух Святой входит в нас, поддерживает в добрых начинаниях, подтверждая тем самым, что Господь всегда верен.

---

[1] В оригинале здесь и далее автор использует неологизм “adult children”, который часто неправильно переводится на русский язык как “взрослые дети”. На самом деле этот термин является первой частью словосочетания “adult children of alcoholics” и относится к взрослым людям, которые в детстве жили и воспитывались в атмосфере алкогольной или иной неблагополучной семьи. При этом никакого оттенка инфантильности, незрелости этот термин сам по себе не предполагает, хотя в психологическом портрете такого человека эти качества присутствуют в полной мере, о чем и рассказывается в данной книге. Мы, как правило, предпочитали описательные варианты перевода: “люди, выросшие в неблагополучных семьях” или “люди из алкогольных семей”. *(Ред.)*

Для того, чтобы вырваться из порочного круга, надо сделать первый шаг к истине, надо начать движение к Богу. Мы можем бросить вызов тяжелому прошлому, обратившись к Господу с просьбой помочь нам. Когда мы просим Духа Святого наполнить нас силой, позволяющей совершить эти первые шаги, мы тем самым делаем шаг не только к Богу, но и к достижение духовной зрелости. Давайте вместе с Иисусом начнем наше путешествие к этой замечательной цели!

ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в мире новейших средств массовой информации и способов сообщения; мы связаны друг с другом с помощью спутников, сверхзвукового транспорта и факсовых аппаратов. Поэтому боль всего мира может очень быстро стать частью нашей реальности.

За какие-то полчаса на нас могут свалиться ужасные известия о террористических актах на Ближнем Востоке и похищении людей в Бейруте, преследовании борцов за свободу в странах третьего мира и деятельности наркокартелей Колумбии - и так до бесконечности. День за днем с экранов телевизоров и газетных полос эти события бьют по нашим нервам. Но ко всему этому, нам приходится жить в постоянных сражениях с нашими собственными, внутренними проблемами. Я всегда испытывал сочувствие к семьям беженцев, борьбе негров в Южной Африке, лишенным дома семьям по всему миру, к многодетной матери-одиночке, к ребенку, подвергаемому истязаниям отцом-алкоголиком. Меня заботит хрупкость мира и неустойчивость экономики. Я разделяю боль страданий людей, рядом с которыми я живу и работаю – жертв насилия и подавления в детстве. Но в этом полном страданий мире есть надежда для тех, кто ищет ее. Сообщества помогающих друг другу выздоравливающих людей - христианские и светские - позволяют многим достичь цельности и зрелости и изменить свое поведение. Сообщества выздоравливающих - это система поддержки, взаимопомощи, основанная на принципах уважения к личности и ответственности людей, регулярно встречающихся друг с другом. Процесс исцеления идет наиболее эффективно, когда люди регулярно собираются в группы и делятся своим опытом, силами и надеждами в выздоровлении.

Сообществами групп самопомощи выздоравливающих людей мы называем те движения, которые основывают свою деятельность на программе “Двенадцати Шагов”. К ним относятся, например, “Анонимные Алкоголики”, “Анонимные Наркоманы”, “Ал-Анон[2], “Алатин”[3], “Люди, выросшие в алкогольных семьях”, и некоторые другие. В таких группах Бога называют “Высшей Силой”, что позволяет людям различных вероисповеданий принимать участие в собраниях и пользоваться плодами своей веры в Бога, как они понимают Его. Члены групп учатся использовать свои внутренние ресурсы, поддерживать друг друга и укреплять свою веру в Высшую Силу.

Христианские сообщества выздоравливающих людей во многом похожи на светские группы самопомощи. Основное их отличие в том, что христианские группы опираются на силу личных взаимоотношений с Иисусом Христом как со своей Высшей Силой. Таким образом, вся группа становится живой частицей семьи Божьей.

Как христианские, так и светские группы создают у своих участников чувство защищенности и внимательной заботы со стороны других. Обращаясь к болезненным моментам своей жизни, члены групп не боятся этого, потому что чувствуют поддержку окружающих. Они не пытаются уйти от действительности - ни от собственных острых проблем, ни от боли этого мира. Напротив, они учатся встречать трудности лицом к лицу и эффективно решать возникающие проблемы.

За последние полвека сформировалась обширная сеть светских движений самопомощи. Я с огромным уважением смотрю на результаты работы таких групп и весь спектр их достижений. Двенадцатишаговые группы можно найти в любом городе

---

[2] Ал-Анон (от первых слогов английских слов Alcoholics Anonimous - Анонимные Алкоголики) - сообщество родственников и друзей тех, кто страдает от алкоголизма. *(Ред.)*

[3] Алатин (от слов **Alcoholics** - алкоголики и **teenagers** - подростки) - специальные группы для детей и подростков из алкогольных семей, действующие при сообществе Ал-Анон. *(Ред.)*

Америки и во многих других странах. Эта система основана на простых, понятных принципах – и она действует. В таких сообществах люди успешно выздоравливают и образуют прочные и продолжительные отношения друг с другом.

В отличие от них, во многих церковных общинах утеряно понимание того, что нам нужно помогать людям в их беде и страданиях. Члены таких общин больше думают о здоровых и благополучных, чем о больных и несчастных. Они не могут увидеть возможностей выздоровления, заложенных в Церкви, и часто не отдают себе отчета, что важнейшим служением Христа было исцеление страждущих. Многим общинам не хватает желания помогать и необходимых для этого знаний, и они часто перекладывают с себя ответственность за помощь больным и страдающим людям и их семьям на светские группы самопомощи выздоравливающих.

Но вторжение грубой и болезненной реальности мира в жизнь Церкви заставляет изменять эти установки. Боль и страдания своих членов побуждают церковные общины яснее понимать обязанности и возможности служения страждущим. Христианские сообщества наконец-то начинают отвечать на призыв быть орудием исцеления и выздоровления.

Христианских сообществ выздоравливающих людей и групп самопомощи слишком мало по сравнению с числом нуждающихся в них. Большинство из них еще не обладают тем многолетним опытом, который есть у светских групп самопомощи. Эта книга призвана помочь христианским группам выздоровления работать более действенно и плодотворно. Христианские группы еще не имеют такой четко сформированной и простой структуры, как светские системы самопомощи, но они движутся к этому. Количество литературы о возможностях христианского выздоровления пока еще ограничено. Однако по мере накопления опыта и развития групп, появляются все более качественные материалы.

Главная цель этой книги - показать, как, с помощью христианских групп выздоравливающих людей, можно разрушающее нас поведение преобразовать в здоровое и зрелое. С Божьей помощью люди с израненными душами помогают друг другу во многом изменить свой разрушительный образ жизни. Важная часть выздоровления и значительная доля успеха в изменении поведения, заставляющего страдать нас самих и наших близких, заключаются в возможности получать поддержку от других людей. Важно и самим воодушевлять своих друзей в выздоровлении, поскольку это напоминает нам о нашей собственной продолжающейся духовной битве.

Есть много способов начать процесс выздоровления. Таким началом может стать работа в группе или общение со священнослужителем, который разбирается в том, что значит вырасти в неблагополучной семье, или же сеансы терапии со специалистом, подготовленным в этой области. Многие из нас пытались справляться со своим разрушительным поведением в одиночку и поняли, что это безнадежно. Своеволие не способно вызволить нас из ловушки. в которой мы оказались, и нам надо искать помощь не в себе. Первым шагом в поисках помощи становятся искренние готовность и желание быть неукоснительно честными с собой.

В некоторых случаях желательно, чтобы частью процесса выздоровления было общение с профессиональным психотерапевтом. Полезно изучить приведенные ниже выдержки из книги д-ра Маргарет Ринк “Может ли христианин любить слишком сильно, или как вырваться из круга созависимости”[4]. В этой книге автор обобщает свой профессиональный опыт в лечении людей с зависимым, компульсивным и навязчивым поведением. Она подчеркивает, что в любой лечебной программе работа должна быть направлена на конкретные аспекты поведения. Уделив время

[4] Dr. Margaret Rinck. Can Christians Love Too Much? - Breaking the Cycle of Codependence. Zondervan Publishing House, 1989. К сожалению, эта книга, как и многие другие, упоминаемые Роном Россом в этой работе, на русский язык пока не переведена. *(Ред.)*

изучению вашего поведения, подготовленный специалист может задать Вам некоторые из приведенных ниже вопросов:

- какие события служат пусковыми механизмами Вашего разрушительного поведения?
- какие поступки Вы продолжаете совершать, хотя и знаете о том, что они вредят Вам и другим людям?
- какие из Ваших поступков попирают имеющиеся у Вас христианские ценности? Как такое нарушение норм влияет на Ваши отношения на работе и дома?
- как совершаемые Вами разрушительные поступки сказались на Вашей самооценке и Вашем материальном положении? Какой ущерб они нанесли Вашему здоровью, эмоциональной и духовной жизни?
- каким образом Вы удерживаете себя от неуправляемых вспышек ярости, когда Вас что-то выводит из себя?
- в чем депрессия и тревога сказываются на Вашем сне, режиме питания и физическом здоровье? Случалось ли Вам думать о том, чтобы причинить себе боль?
- как Вы оправдывали свое зависимое, навязчивое или компульсивное поведение? Как проявлялось Ваше отрицание действительности?
- в чем проявляется Ваша непомерная сосредоточенность на предмете Вашей зависимости?

В процессе лечения клиент и психотерапевт работают вместе, начиная формировать новой образ мышления и новые навыки. Осознание разрушительности своих поступков, ведущих к жизненному краху, помогает нам открыть возможности жить по-другому и содействует нашему исцелению. Определение и проживание заново глубоко запрятанных чувств, порой болезненных, способствует тому, чтобы клиент научился лучше справляться с теми ситуациями, которые раньше для него казались безвыходными. Конечная цель психотерапии - помочь клиенту пересмотреть свою жизнь и начать применять новые способы мышления и поведения.

Многим выздоравливающим нелегко попросить о помощи. Нередко они испытывают чувства страха, чрезмерной тоски, ярости или стыда. Если возникает страх “потери контроля”, стоит вспомнить, что Бог действует зачастую весьма удивительным и таинственным образом. Доверие крепнет в нас постепенно, по мере того, как мы делаем все новые шаги, чтобы противостоять нашему разрушительному поведению. Как правило, мы открываем новые способы преодоления жизненных трудностей и можем испытать присутствие Христа в нашей жизни благодаря другим людям.

В книге Маргарет Ринк приведены наиболее часто встречающиеся вопросы и опасения, высказываемые клиентом перед тем, как обратиться к профессиональному психотерапевту. Вот некоторые из них:

- **“Но мне так стыдно! Как я смогу рассказать чужому человеку обо всех глупостях, которые я наделал?”**

  “Поверьте мне, психотерапевты тоже люди, и сами могут делать глупости. К тому же, очень мало такого, о чем психотерапевту не доводилось уже хотя бы раз слышать. Вам может казаться, что Ваша история совершенно уникальна, необычайно странна или греховна, однако будьте уверены, что ваш психотерапевт слышал такое прежде. А если и нет, он направит Вас к кому-то другому, кто знаком с такими случаями, как Ваш”.

- **“Но мне психотерапия не по карману!”**

  “Позвольте мне спросить Вас, что стóит дороже: Ваше эмоциональное, духовное, психическое и физическое здоровье, или телевизор с видеомагнитофоном? Если бы лечение понадобилось Вашему ребенку, Вы бы сумели найти средства? А почему Вы считаете, что меньше заслуживаете этого? Кроме того, для малообеспеченных людей во всех общественных и некоторых частных психотерапевтических и психиатрических учреждениях существуют “гибкие тарифы”, когда Вы платите столько, сколько в состоянии себе позволить. Для многих медицинская страховка покроет от пятидесяти до девяноста процентов стоимости психотерапии. Немало специалистов готовы часть своей работы вести на благотворительных началах, то есть совершенно бесплатно. Некоторые церковные общины также предоставляют материальную помощь тем, кто не в состоянии оплатить лечение; в других приходах есть в штате собственные психотерапевты, бесплатно предлагающие свои услуги членам прихода и другим нуждающимся. Также и Армия Спасения или другие группы, как например, движение “Женщины в помощь женщинам” могут предложить Вам специальные психотерапевтические занятия за небольшую плату или совсем бесплатно”.

- **“Я не знаю, какого психотерапевта мне нужно искать”**

"Есть несколько критериев, по которым Вам стоит подбирать себе психотерапевта, христианского или нет. Поинтересуйтесь о следующем:

- есть ли у него опыт амбулаторной работы и знаком ли он с терапией химической зависимости и созависимости?
- имеет ли он лицензию на свою деятельность?
- работает ли он в русле когнитивно-ориентированной психотерапии?
- склонен ли он, при необходимости, направлять Вас в психотрапевтические группы, двенадцатишаговые программы, на треннинги и, если нужно, к другим специалистам?
- работает ли он с проблемами горя, утрат и "ребенка внутри нас"?[5]. Каков его подход к решению этих проблем? (Вы выбираете того, кто сможет содействовать высвобождению долго подавляемых чувств и научить Вас новым навыкам);
- взаимодействует ли он с психиатрами и терапевтами, если требуется медикаментозное лечение?
- готов ли он рассказать Вам, какие методы он использует в психотерапии?"

А вот несколько вопросов, которые Маргарет Ринк советует задать себе после первой встречи с психотерапевтом:

- **"Как я отношусь к этому психотерапевту? Нужны ли мне еще одна-две встречи, чтобы уверенно решить, сумею ли я с ним поладить, или буду искать кого-то еще? Считает ли этот психотерапевт, что у нас с ним получится плодотворно работать вместе?"**

  "Если у Вас какие-то вопросы остались без ответа, или Вы сомневаетесь, задавать их или нет - запишите эти вопросы и принесите их с собой на следующую встречу с психотерапевтом. По отношениям между терапевтом и пациентом можно с определенностью судить, насколько успешной будет психотерапия. Поэтому найти подходящего Вам человека очень важно. И не заботьтесь о том, что отказом Вы можете обидеть терапевта. Некоторые разговаривают с тремя-четырьмя психотерапевтами, прежде чем выбрать того, с кем они будут работать. Специалисты понимают это, и не почувствуют себя оскорбленными, если Вы предпочтете им кого-то еще. Напротив, многие их них могут сами предложить Вам целый список своих коллег, к которым они советовали бы Вам обратиться".

- **"Согласен ли я с теми методами, которыми пользуется этот психотерапевт, и смогут ли они помочь мне?"**

  "Уважает ли этот психотерапевт ваши христианские взгляды? Достаточно ли он разбирается в христианстве, чтобы быть Вам полезным? Многие психотерапевты-нехристиане будут уважительно относиться к Вашей вере и, даже не имея собственного опыта веры, смогут хорошо работать с Вами. Некоторые терапевты, сами исповедующие христианство, могут совершенно не совмещать свои религиозные взгляды с профессиональной деятельностью; другие делают это с большой опаской. У Вас есть право спросить их, как они работают".

- **"Считает ли этот психотерапевт меня активным участником терапии, или он настаивает на том, чтобы я лишь выполнял его указания, никак не участвуя в выборе цели и методов лечения?"**

  "Мы говорим клиентам, что чем больше их собственный вклад в психотерапевтическую работу, тем больше они смогут получить от нее; и мы ждем от них активного участия".

- **"Каковы цели моего участия в психотерапии? Чего я хочу добиться? Достаточно ли этот психотерапевт подготовлен, чтобы соответствовать моим нуждам?"**

  "В целом, есть три типа терапевтов: психиатры, психологи и люди, закончившие различные курсы или треннинги по терапии. Психиатры - это врачи, которые могут выписывать лекарства, а также проводить психотерапию. Некоторые из них заинтересованы прежде всего в психотерапевтической работе; другие предпочитают лишь медикаментозное лечение, для психотерапии направляя к другим специалистам. Психологи - это также специалисты с высшим образованием, имеющие лицензию на занятия практической психологией. Они не имеют права назначать лекарства."

---

[5] "Ребенок внутри нас" - одна из психотерапевтических техник, позволяющая ярче увидеть проблемы своего детства и начать с ними работу. *(Ред.)*

В процессе выздоровления мы можем опираться на многие полезные источники помощи. К ним относятся христианские группы поддержки, различные программы, основанные на “Двенадцати шагах”, психотерапия, духовный рост, семейная жизнь и дружеские отношения с людьми в церкви, на работе, в школе. С прочтением этой книги процесс выздоровления может лишь начаться. Продолжаться он будет всю нашу жизнь, постепенно, день за днем.

Да благословит вас Господь!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Цель этой книги - показать преобразующую силу христианского пути выздоровления. В ней описано, как постепенно открывать в себе возможности делиться с другими всем, что есть в нас - даже теми сокрушающими нашу гордыню мыслями или чувствами, которые мы прячем от себя и других людей. Открыто и честно рассказывая о себе тем, кому мы верим, мы начинаем ощущать проявляемую через других людей безусловную любовь Христа к нам. Мы видим, что любовь и забота окружающих могут преобразить нашу жизнь. Мы убеждаемся, что все можно изменить и что перемены происходят в течение всей нашей жизни, если мы обращаем ее к Богу, познанию себя и служению другим.

Этой книгой можно пользоваться как индивидуально, так и работая в группе. Но как бы Вы ее ни использовали, существуют определенные правила, которым необходимо следовать. Прежде, чем отвечать на вопросы в конце главы, прочитайте эту главу целиком. Тогда Вы сможете получить целостное представление о содержании каждого раздела книги. Материал под заголовками “Задания для индивидуальной работы” и “Задания для групповой работы” очень важен, он помогает осознанно применять информацию, содержащуюся в главах книги.

Ознакомьтесь с содержанием раздела “Инструмент выздоровления”, помещенном в конце каждой главы, и включите его в свои постоянные занятия. Прежде чем пользоваться этими инструментами, подумайте, не взяться ли Вам за ведение дневника своего выздоровления. Это очень действенный способ отмечать Ваш рост по мере использования каждого из “инструментов выздоровления”. Дневником может быть блокнот со страницами на спирали, скоросшиватель с разделительными листами для каждой главы или ежедневник с чистыми страницами. В конце второй главы об этом дневнике рассказывается более подробно, как об одном из “инструментов выздоровления”.

Выберите подходящий для Вас темп изучения каждой главы, оставив достаточно времени для ответа на вопросы. На это может потребоваться день или несколько дней. Не торопите себя, постарайтесь спокойно усвоить основное содержание каждой главы и поразмышлять над его смыслом. Недостаток терпения может сильно ухудшить результаты Вашей работы над книгой.

В приложениях даны все необходимые рекомендации для работы с этой книгой в группе. Каждое собрание продолжается два часа, всегда начинаясь и заканчиваясь вовремя. Опыт разных групп показывает, что доверие быстрее возникает в небольших группах-"семьях", в которых участвует не больше семи человек. Поэтому, если на занятия каждую неделю приходят 24 человека, рекомендуется разделить их на четыре маленьких группы по 6 человек в каждой. Первый час члены группы вместе выполняют письменные упражнения и делятся друг с другом своим опытом. Во второй половине занятия все участники собираются вместе и слушают друг друга.

Все проблемы можно решить наиболее конструктивно и с максимальным уважением к личности каждого участника, если все члены группы следуют направляющей силе Святого Духа. Как все, кто вырос в неблагополучных семьях, мы зачастую стремимся опекать других людей, “пособничать” им в их проблемах, добиваясь их расположения, поскольку противостоять их неуместному, вредному и разрушительному поведению мы неспособны. Вместо этого мы пытаемся быть приятными для других. Конечно, не следует поощрять и чрезмерное противопоставление кого-то из участников группы другим людям - ведь в группе должна сохраняться атмосфера безопасности. Тем не менее, очень важно открыто проявлять свои реакции на поведение и высказывания других, основываясь при этом на своем личном опыте в конкретных ситуациях.

Неуместные поведение и чувства могут стать преобладающими в нашей жизни и даже казаться нам нормальными. По мере выздоровления, наше стремление считать неправильное поведение нормальным постепенно меняется. В нас возрастают уважение к себе и чувство собственного достоинства. Мы взрослеем во всех сферах нашей жизни, и вместе с этим крепнет понимание ценности нашей личности и растет наша самооценка. Ожидание неприятностей сменяется принятием имеющегося у нас позитивного опыта и благодарностью за него. Важно в период этих перемен поддерживать и ободрять друг друга в проявлении здоровых чувств и поступков.

При всякой возможности рассказывайте тем, кому Вы доверяете, о своих открытиях. Постарайтесь установить доверительные отношения хотя бы с кем-то одним из группы, пусть это будет достойный доверия человек, прочно стоящий на пути христианского выздоровления. Близкое и доверительное общение с другим человеком может творить чудеса. Имейте при этом в виду, что такое общение нужно не для того, чтобы вы получили от выбранного вами человека какие-то советы или рекомендации (если только он не подготовлен и не уполномочен именно на это). Исцеление исходит от Вашего общения с Богом.

Хорошо, если вам захочется установить дружеские взаимоотношения и с другими членами группы. Эти люди могут стать частью Вашей большой семьи, Вашей путеводной нитью в процессе христианского выздоровления.

Не существует какого-то единственно верного способа использования материалов этой книги, и никому не будут ставить оценки за успехи или неудачи. Каждый человек переживает одни и те же явления, события, группу по-разному. Люди взрослеют и меняются каждый со своей скоростью и в соответствии со своими потребностями. Свой рост участники могут оценивать, лишь отслеживая собственные успехи.

Эта книга предлагает читателю различные мысли и идеи, которые можно по-разному приспосабливать к его конкретным потребностям. Основная цель описываемой программы – помочь тем, кто участвует в ней, получить наибольшую отдачу от их работы в группе. Очень важно познакомиться с предлагаемым материалом и понять все его изменения в процессе работы. Ясно представляйте, что от Вас потребуется делать, и разберитесь для себя, в чем функции других участников группы и ее ведущего. Приложения 2 и 3 познакомят Вас со структурой и ходом работы программы. Прежде чем начинать работу с материалом книги, просмотрите краткий обзор содержания этих приложений:

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НА ПУТИ К ХРИСТУ

Я хорошо понимаю, через какие муки Вы проходите, если ваш путь выздоровления от проблем, свойственных людям, выросшим в алкогольной семье, начался лишь недавно. Давайте вместе взглянем на эти трудности. Я приглашаю вас пройти со мной дорогой, ведущей к исцелению. Может оказаться, что мы выросли в схожих условиях, в почти одинаковых семьях. Мы - разные, но как похожи наши судьбы! Я по собственному опыту представляю, какую боль вам довелось пережить. Эти мучения не зависят от национальности, образования, интеллекта, религии, политических взглядов. Для страданий нет никаких границ.

Из опыта своего выздоровления я знаю, как важно, чтобы у нас была поддержка другого человека, который, заботясь о нас, может поделиться своим опытом, силами и надеждой. Это дает увидеть, что мы не одиноки, что рядом люди, готовые помочь. Я провел многие годы наедине с самим собой, в пучине страданий, и сейчас особенно ясно понимаю, как важно, чтобы рядом были близкие люди. Господь сделал нас членами своей семьи, привел нас в группу, основанную на принципах любви и взаимопомощи. Для меня эта книга - способ поделиться тем, как Иисус помог мне без страха взглянуть на те глубокие раны, в которых я долго не признавался даже самому себе, рассказать о том, как Он ведет меня по пути выздоровления и исцеления.

Господь уже проложил каждому из нас дорогу к спасению через крестные страдания Иисуса Христа. Ко всем нам обращен призыв воспользоваться тем, что Иисус сделал для нас. Господь сказал: “*Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас”.* (Мф. 11:28). Руки Христа, открытые всем, кто стремится к нему, несут огромное утешение.

Библия говорит о Христе как великом первосвященнике, и я понимаю это так, что Он в полной мере познал всякую человеческую боль и все возможные страдания. Поэтому Иисус может понять тяготы, испытываемые каждым из нас. Я был поражен, когда впервые осознал, что Он на самом деле сострадает тому, что испытываю я! *“Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха. Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи”.* (Евр. 4:15-16). Я решил принять призыв Божий и получить милость и благодать из рук Его силою Духа Святого.

Библия также называет Иисуса великим врачевателем. В Писании сказано: “*Иисус же, услышав это, сказал им: не здоровые имеют нужду во враче, но больные”.* (Мф. 9:12). Я полагал, что для излечения мне нужен доктор. Однако оказалось, что на самом деле я нуждаюсь в Великом Врачевателе - Иисусе Христе. Я осознал, что мне требуется Тот, Кто способен помочь мне справиться со свой болью, усталостью, тяготами и немощами, Кто не оттолкнет меня в периоды моих падений, Тот, Кто сам прошел через то, что довелось пережить мне. Я не знал, где найти такого человека, пока в мою жизнь не вошел Христос.

Я пытался быть себе и врачом и фармацевтом, стремясь заглушить боль лекарствами или пищей. Попав из огня да в полымя, я попытался искать помощи профессиональных психотерапевтов, но их помощь оказалась поверхностной, а услуги необычайно дорогими. Поддержка, которую я получил в группах самопомощи, лишь на время придала мне энергии, но в полной мере решить моих проблем это не могло. В конце концов я понял, что все способы помочь самому себе могут принести лишь краткое облегчение. Мои силы и возможности были исчерпаны, и тогда мне явилась спасительная мысль обратиться к Великому Врачевателю. Воистину благой вестью для меня было знание, что Иисус разделяет мою боль, прокладывает путь исцеления, что Он уже заплатил за все!

Вначале не только сама мысль о Христе как о Великом Первосвященнике и Врачевателе казалась мне невероятной, я был уверен, что даже если Иисус и существует, Он не захочет помочь мне. В ответ на мои мучения я причинял страдания многим людям и не думал, что еще достоин Божьей помощи. Я был убежден, что слишком далеко зашел в своем падении, не могу рассчитывать на Господа, и единственное, что мне остается - это терпеть свою боль.

Мне казалось, что выздоровление и обретение цельности - недостижимая мечта. Царь Соломон точно передал мои ощущения в следующих словах: *"У кого вой? У кого стон? У кого ссоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого багровые глаза? .. Глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное; и ты будешь, как спящий среди моря, и как спящий на верху мачты. И скажешь: "Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же.."* (Притчи 23:29, 33-35).

Прежде, чем решать, готовы ли Вы вступить на христианский путь выздоровления, Вам нужно принять, что Иисус Христос, Сын Божий, Великий Первосвященник и Врачеватель, отдал Свою жизнь на кресте, чтобы мы могли прибегнуть к Его помощи. Христос не похож ни на кого из когда-либо существовавших: *"Ибо .. нет в Нем ни вида, ни величия; и мы видели Его, и не было в Нем вида, который привлекал бы нас к Нему. Он был презрен и умален перед людьми, муж скорбей и изведавший болезни, и мы отвращали от Него лице свое; Он был презираем и мы ни во что ставили Его. Но Он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни.. Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; и наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились. ..Господь возложил на Него грехи всех нас. Он истязуем был, но страдал добровольно, и не открывал уст Своих; как овца, веден был Он на заклание и, как агнец пред стригущим его безгласен, так Он не отверзал уст Своих. От уз и суда Он был взят; но род Его кто изъяснит? ..за преступление народа моего претерпел казнь".* (Ис. 53:2-8).

Вот этот самый Христос пребывает ныне во мне и в неисчислимом множестве других членов христианских сообществ выздоравливающих людей. Он призывает нас познать Его исцеляющую силу и применить ее в своей жизни. Я хочу познакомить Вас с Богом, Который с Вами в Ваших страданиях. Дух Святой врачует и исцеляет все мои раны, одну за другой, по мере того, как я открываю их перед ним. Если Вы решитесь открыть Христу Ваши страдания, если Вы примите Его в свое сердце как Великого Первосвященника и Врачевателя, Он поможет и Вам. Я приглашаю Вас вместе со мной обратиться к Духу Святому за исцелением и выздоровлением, чтобы пройти через горе и боль к душевной цельности и радости, которые Вы найдете в избранном Вами христианском сообществе выздоравливающих людей. На христианском пути выздоровления мы можем обрести новый взгляд на мир и мужество через молитву, размышления и изучение Писания.

В Библии есть множество мест, которые могут дать нам основу для выздоровления. Один из примеров - ***Притча о добром самарянине***, изложенная в Евангелии от Луки (Лк. 10:30-35).

"Некоторый человек шел из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили его и ушли, оставивши его едва живым".

Ребенок, росший в атмосфере насилия, подавления, манипуляций и всяких лишений, вырос, не имея чувства собственного достоинства, самоуважения и своей индивидуальности.

"По случаю один священник шел тою дорогою и, увидев его, прошел мимо".

Священник или светский специалист увидели этого ребенка, когда он, став взрослым, оказался в беде, но решили не вмешиваться.

“Также левит, быв на том месте, подошел, посмотрел и прошел мимо”.

Законник посчитал, что этот человек заслужил свою участь, и осудил его с гордой самоуверенностью.

“Самарянин же некто, проезжая, нашел на него и, увидев его, сжалился.”

Друг же из христианской группы выздоравливающих людей, который сам лишь месяц назад был в такой же беде, отнесся к нему с состраданием, имея опыт собственного выздоровления.

“И подошед перевязал ему раны, возливая масло и вино.”

Этот друг сам стал помогать попавшему в беду, утешая его с помощью исцеляющего Христова елея, и щедро делясь дарами пребывающего в нем Святого Духа.

“И посадив его на своего осла, привез его в гостиницу и позаботился о нем.”

Потом он рассказал страдающему человеку о христианских группах выздоровления, привел его в дом на полпути или лечебный центр, и помогал ему в выздоровлении.

“А на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы”.

Вслед за этим он помог страждущему найти средства и способы выздоровления, имеющиеся в опыте группы выздоравливающих людей и способные помочь тем, кому необходима помощь.

“И сказал ему: позаботься о нем; и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе”.

И после завершения лечения этот человек продолжал свое выздоровление в атмосфере дружеского участия и помощи.

Это лишь один пример тех принципов, на которых основана программа христианского выздоровления. Многие из ее участников готовы свидетельствовать, что они были спасены, им помогли выбраться из кювета и выйти на дорогу жизни. Для меня эта дорога к выздоровлению все еще продолжается, и рассказ об истории моей жизни пока не закончен.

Господь действительно заботится о нас, Он воистину любит нас. Но лишь Вы сами можете принять решение препоручить себя воле Божьей и испытать радость и ощущение душевной цельности, духовного роста и превращения в зрелого человека.

ГЛАВА 1. *В ПОИСКАХ СЕБЯ*

Боже мой, Фред все-таки сделал, что обещал - он убил маму! Теперь он придет за нами - за Донни, Кенни, Дебби и за мной!" - вот первые мысли, что пришли мне в голову, когда я проснулся от грохота выстрела. Я знал, что стрелял отчим. Он часто пугал нас ружьем. Приснился мне этот выстрел в ночном кошмаре, или он был на самом деле?

У каждого из нас была собственная комната в доме на Мэриленд Авеню. Это был четвертый дом, в который мы переехали с тех пор, как мама стала жить с Фредом. Мне тогда исполнилось одиннадцать лет. Мы с Донни - близнецы и старшие дети в семье. Кенни на полтора года, а Дебби - на шесть лет моложе нас с Донни.

Родной отец ушел от нас, когда нам с Донни было по шесть лет. Поэтому нам, как старшим "мужчинам" в семье, пришлось стать ее защитниками. Когда в нашу жизнь впервые вошел Фред, мы не боялись; его угрозы мы пропускали мимо ушей, считая их сумасшедшей пьяной болтовней. Но после того, как он прожил с нами некоторое время (а за этот период его пагубная страсть к вину еще больше усилилась), мы стали его бояться. Я знал, что Фред недоволен многим в жизни, а особенно - нами. Все время, пока он жил в нашей семье, его, казалось, распирало от ярости и злобы на нас.

Несколько секунд после выстрела, прозвучавшего ранним утром, я думал: "Он идет. Он все ближе. Я слышу его шаги на лестнице. Он застрелил маму и сейчас идет, чтобы убить нас".

В памяти проносились все новые примеры безумств Фреда. Болью отзывались воспоминания о том, как он запрещал нам есть, пока сам не поест, не разрешал нам говорить, пока он в доме, не позволял сидеть на своем кресле, выгонял из моей комнаты, если я забывал сделать какую-то работу по дому. Яростные крики Фреда, вопли и мольбы матери, наши с Донни ругательства, когда мы пытались дать сдачу Фреду, плач Дебби, повторявшийся каждую ночь, - все эти звуки вновь и вновь отдавались в моей голове, пока я лежал в своей комнате, пытаясь понять, что же произошло.

Много лет я изо всех сил пытался ублажить Фреда. Я даже начал подписываться его фамилией. Однако вскоре я понял, что Фреду это не нравится, и перестал. Я ощущал, что я ему совершенно не нужен. Как я ни старался, я не мог ему угодить.

Мое сердце бешено стучало, пока я вслушивался в окружающую тишину. "Мама убита? А Фред – он жив? Может быть, я сплю? И эти шаги – они мне приснились?" - крутилось в голове.

В этот момент я почувствовал, что лежу в луже. Мне было стыдно, что я в свои одиннадцать лет все еще мочу постель. В семье все смеялись надо мной. Фред часто выносил мои влажные простыни и всем их показывал. Я никогда не оставался на ночь у своих друзей (их было у меня двое), потому что боялся обмочиться. Донни и Кенни терпеть не могли спать со мной в одной постели, когда мы были у бабушки. Я даже думал, что никогда не смогу жениться из-за своей постыдной привычки. Чего я только не делал, чтобы прекратить это, но время от времени, когда я просыпался, мои простыни оказывались мокрыми. Ночное недержание прекратилось, лишь когда мне исполнилось восемнадцать лет.

"Ронни, открой дверь", - услышал я шепот матери за дверью своей спальни. Значит, я действительно слышал шаги, но это были шаги мамы! Вместо холодного липкого страха меня наполнила теплая волна радости, когда я понял, что мама жива. Я распахнул дверь, и она сбивчиво проговорила: "Фред лежит на полу без сознания. Он стрелял в меня, но промахнулся". Мама велела мне вызвать полицию и отца

Фреда. “На этот раз он настроен серьезно. Если Фред придет в себя до того, как подоспеет помощь, мы все погибли”. После того, как я позвонил, мама сказала: “Собери всех детей в своей комнате, запри дверь и придвинь к ней кровать”.

Это была та самая дверь, которой я прихлопнул пальцы Донни, когда он гнался за мной по всему дому всего неделю назад. Помню, как он кричал: “Ронни, открой дверь! Мне зажало пальцы!” “Что я, дурак, Донни. Если я открою дверь, ты прибьешь меня!” - выкрикнул я в ответ. Только увидев кровь под дверью, я понял, что дело обстоит серьезно.

Иногда наше с Донни соперничество действительно перехлестывало через край, особенно когда мы выплескивали всю накопленную злобу друг на друга. Кенни и Дебби тоже не раз попадало под горячую руку.

Отцу Фреда, ушедшему на покой методистскому пастору, было известно, что пьянство его сына выходит из-под контроля. Несмотря на поведение Фреда, он сам и его семейство пользовались уважением избранных кругов среднего класса, в которых они вращались. Мы всегда ощущали, что Фред считал нас недостойными его замечательного семейства. После моего звонка отец Фреда приехал очень быстро, хотя эти несколько минут показались мне часами. Фред по-прежнему лежал на полу без сознания. Когда отец зашел в комнату, чтобы поговорить с Фредом, полиция окружила дом. Для всех нас, сгрудившихся в моей комнате, это была настоящая пытка.

Я точно не помню, что произошло дальше, да и другие не могут этого сказать. В меня это воспоминание вошло бесформенным страхом. Мы много лет не говорили о событиях той ночи, каждый остался один на один со своими кошмарами.

Мы уехали из дома Фреда той же ночью и уже никогда туда не возвращались. Хотя Фред больше не жил с нами, он не оставлял нас своими “заботами”. Многие месяцы после того ужасного вечера Фред регулярно звонил по телефону и угрожал похитить Дебби. Сколько ночей мы с Донни провели у запертой двери с бейсбольными битами в руках, ожидая, что он явится, чтобы выполнить свою угрозу. Вскоре Фред, напившись, насмерть разбился в машине. Но и после этого многие годы нас преследовали воспоминания о его пьяных выходках.

После смерти Фреда я стал совсем неуправляемым, поступая наперекор окружающим. Помню, ребенком, я гневно заявлял, что ненавижу спиртное и наркотики. Но к тринадцати годам я уже постоянно нарушал свои же принципы. Следующие четыре года я частенько сильно напивался или накачивался наркотиками. А в одежде, музыкальных пристрастиях, речи и поведении я старался выглядеть настоящим панком или хиппи.

Когда мне исполнилось пятнадцать, мама вышла замуж за Джона. В его круге очень ценились интеллигентность, высшее образование, хорошие манеры. В нашем городке Джон был успешным и заметным в обществе человеком; мой образ жизни, на его взгляд, был угрозой его положению. Мы с Джоном были из противоположных миров, часто враждебных друг другу. Моя жизнь была постоянным бунтом против него и всего, что он исповедовал. Его оперная музыка и мой рок никак не сочетались друг с другом. Законопослушность Джона и мое вызывающее поведение разнились как вода и масло . Его мартини и моя марихуана были непохожими средствами в наших попытках уйти от реальности и заглушить боль, которой хватало и в моей, и в его жизни.

Годы с 1967 по 1970 были очень сложными для нас обоих. Чего только ни делали мама и “мистер Джон” (так он попросил называть его), чтобы подчинить меня своим правилам. И чем усерднее они пытались добиться этого, тем сильнее я бунтовал. Борьба внутри нашей семьи была миниатюрным отражением тех конфликтов, что потрясали общество в конце шестидесятых. Появление культуры

хиппи, антивоенные демонстрации и борьба за гражданские права - все это составные части той эпохи. И конечно, наша семья была не единственной, вовлеченной в такие конфликты.

Я множество раз убегал из дома, пока в 16 лет не оставил его насовсем. В эти годы я все прочнее осваивался в “аду”: шатался по улицам ночи напролет, крал, чтобы выжить, использовал людей и наркотики по своей прихоти. Из школы меня исключили, и я часами просиживал, вдыхая бензин, нюхая клей или уносясь в мир пугающих видений на крыльях ЛСД[6]. Ночи я проводил в лесу или в брошенных машинах. Я побирался в магазинах и на улицах. Однажды я даже попал в тюрьму. И все это я делал в отчаянной попытке заполнить пустоту своей жизни.

Уехав в 16 лет из Северной Каролины, я отправился во Флориду в поисках веселой жизни. Я все еще пытался что-то найти, толком не зная, что. Ни с кем из моей семьи я не общался, и они месяцами не знали, где я. Не было у меня и друзей. Постепенно я стал понимать, что долго мне так не протянуть. Флоридская жизнь ничего не изменила. Побеги, переезды из одного места в другое уже не помогали мне уйти от реальности. Я был опустошен и понимал это. Мне были ненавистны болезненные воспоминания моего прошлого, бессмысленность настоящего и страх перед будущим. Я двигался в никуда.

И тогда я повстречался с Биллом, чернокожим героиновым наркоманом из нью-йоркского Гарлема. У нас обоих не было ни малейшего представления, куда идти. Ему жизнь казалась такой же пустой, как и мне. Мы решили бросить жребий на нашей последней монетке, чтобы узнать, что делать дальше. Договорились, что если выпадет “орел”, мы направимся на запад, в Лос-Анджелес, а если “решка” - то на север, в Канаду. Монета упала вверх “решкой”, и вот мы уже едем автостопом в сторону Канады.

Чтобы проехать юг штата Джорджия нам понадобилось целых два дня. В то время жители Джорджии испытывали особую нелюбовь к хиппи и наркоманам, поэтому поймать машину нам было нелегко. На вторые сутки нас посадил в свою машину шериф округа Маршалл. Он пригрозил нам, что навечно засадит нас в камеру, если мы еще хоть ногой ступим на его территорию. Потом он буквально выбросил нас на границе округа, недвусмысленно высказываясь по поводу всяких там пустоголовых хиппи, мелких мошенников и черномазых.

Ту ночь мы провели в брошенном доме прямо у границы округа. На следующий день нас подвез один негр, который направлялся в город Мейкон в штате Джорджия. Мы туда не собирались, но понадеялись, что это как раз то, что нам нужно.

Приехав в Мейкон, водитель выгрузил нас на главной улице городка, прямо посреди “черного” квартала. И вот мы, двое длинноволосых хиппи, оказались в 1970 году в самом сердце беднейшей части этого городка в Джорджии. У Билла - наполовину пуэрториканца, наполовину негра - была светлая кожа и курчавые африканские волосы, торчавшие над головой не меньше, чем на восемнадцать дюймов, а в волосах кишели насекомые. У нас не было ни денег, ни одежды, кроме пончо и джинсов, тех, что на нас. Свои штаны я снизу обшил кожаными лоскутками и шнурками от ботинок. Ходили мы босиком, а не мылись неделями.

За несколько месяцев до этого, направляясь на юг, в Джексонвилл, Билл заезжал на рок-фестиваль вблизи от Мейкона. Там он познакомился с необычным человеком, имя которого, по счастью, запомнил. Обнаружив в карманах завалявшуюся монетку, мы нашли номер телефона этого человека и позвонили ему домой. Он согласился заехать за нами и приютить нас на ночь.

---

[6] ЛСД – лизергиновая кислота, наркотик-галлюциноген, ставший особенно популярным в 60-е годы в среде хиппи. *(Ред.)*

Боб - так звали этого человека - оказался не похож ни на кого, с кем мне доводилось встречаться. Я ждал увидеть хипповый автофургон с рвущейся из окон оглушительной музыкой, а Боб приехал за нами на респектабельном “Шевроле”. Он оказался аккуратно и даже изысканно одетым. Изящная короткая прическа, свободные брюки, запонка в воротничке рубашки - облик богатого аристократа. Я думал, что оставил мир таких людей далеко в своем прошлом, в Северной Каролине, и удивлялся, зачем мой приятель позвал этого франта.

Мне уже давно не доводилось слышать такой теплоты, которая звучала в голосе Боба, когда он нам представлялся. Вскоре мы приехали в его двухэтажный особняк в самом центре города. Позже я узнал, что дом этот, с почти столетней историей, теперь реставрируют, чтобы восстановить его былое величие. Войдя внутрь, я ощутил аппетитный аромат приготовленной по-домашнему жареной курицы. Жена Боба, Сарра, занималась обедом, готовя на кухне бисквиты, картофельное пюре с подливкой, зеленую фасоль и жареных цыплят - мое любимое кушанье. Как же я удивился, узнав, что все это - для нас. Ведь мне не доводилось нормально поесть месяцами. И если и было за эти месяцы что-то напоминавшее домашнюю жареную курицу, то это те объедки, что я выудил из мусорного бака после закрытия ресторана “Жареные цыплята по-кентукийски”.

После ужина Боб спросил у меня и Билла, не хотим ли мы принять ванну. Не приходилось удивляться, почему он предложил нам это. Я был готов вымыться - впервые после многих месяцев. И, принимая ванну в тот вечер, я понял, что такое небесное блаженство. На ночь нам с Биллом предоставили по отдельной комнате с широкими кроватями и накрахмаленными простынями.

Я заснул, пытаясь понять Боба и Сарру. Зачем им понадобилось так принимать нас? Чего они хотят? Несмотря на их гостеприимство, я был все еще полон подозрений. За ужином я узнал, что Боб недавно окончил духовную семинарию в городе Дурхем в Северной Каролине и получил степень магистра теологии. Мой отчим, “мистер Джон”, тоже учился в этой семинарии, а его отец был там преподавателем.

Наутро Сарра подала нам завтрак - такой же сытный и обильный, что и ужин накануне. А в довершение всего Боб и Сарра предложили нам у них погостить. Они сказали, что, на их взгляд, нам надо немного прийти в себя, прежде чем продолжить путешествие. Я не мог поверить своим ушам, а чувствам - еще меньше. Я спрашивал себя, не снится ли мне все это, и удивлялся, как могут со мной происходить такие замечательные события.

Никто из нас не мог и подумать, чем эта встреча обернется через много лет. Искреннее проявление гостеприимства перевернуло во мне все мои прежние представления. Боба и Сарру не испугал мой образ жизни, и они не пытались поразить меня тем, как жили они. Основные правила их жизни были просты и справедливы: взаимное уважение и никаких наркотиков в доме. Боб и Сарра стали моими первыми знакомыми из сообщества людей, работавших по христианской программе выздоровления, хотя поначалу я этого еще не знал.

На следующий вечер мы с Биллом отправились в студенческое общежитие баптистского колледжа университета Мерсер и достали там немного ЛСД. Не раздумывая, мы поступили так, как сделал бы любой наркоман, - мы приняли наркотик. Но когда я проглотил ЛСД, со мной случилось то, чего никогда не бывало прежде. Я испытал настоящее эмоциональное потрясение.

Первый раз в жизни я почувствовал вину и сожаление, что я кого-то подвел. Боб и Сарра дали нам столько добра, а я за их спинами творил зло. Сразу же отправившись к ним, я рассказал Бобу о том, что наделал. Билл, мой приятель, готов был испепелить меня от ярости. Но реакция Боба вполне отвечала всему, что я видел у них в доме за эти два дня. Впервые другой человек сказал мне, что понимает меня

и может простить. “Утро вечера мудренее, - проговорил он, выходя из комнаты, - поговорим об этом завтра”.

Билл так разозлился на меня, что попытался сделать все, чтобы я снова принял дозу. Но никакими рациональными причинами невозможно объяснить, почему эта доза подействовала на меня совсем иначе, чем он надеялся. Вместо наркотического дурмана я в тот момент впервые почувствовал себя лицом к лицу с Богом. Боясь сойти с ума, я обратился к Господу за помощью. Я не торговался с Ним, а только просил помочь мне. Тогда я еще не понимал, что Бог уже давно пытался достучаться до меня - с тех самых пор, как шериф на юге Джорджии выкинул нас из своего округа и мы вместо Торонто направились в Мейкон.

Услышав, как я молюсь, Билл подумал, что я и вправду рехнулся. Вскоре он уехал. Однажды, через много лет, я встретил его во Французском квартале Нового Орлеана в штате Луизиана. Он выглядел все так же, может быть, только стал еще грубее. Я рассказал Биллу о себе, свидетельствуя о моей встрече с Богом наутро после того, как я в последний раз принял наркотик.

Тот день действительно стал для меня началом новой жизни. Рано утром ко мне зашел Боб и сказал, что мне можно оставаться у них, только если я готов и хочу соблюдать основные правила их семьи. Я посмотрел ему прямо в глаза (тоже впервые в жизни) и спросил: “Почему ты все это делаешь, Боб? Ты в чем-то не такой, как остальные. Кажется, тебе и правда есть дело до других. У тебя есть цель и смысл в жизни. И, если б я не знал, что это невозможно, я бы подумал, что ты и в самом деле знаешь, куда идешь. Что-то есть в тебе с Саррой, что мне тоже хотелось бы иметь”.

Боб ответил ясно и прямо: “Наш Господь и Спаситель - Иисус Христос. Мы любим Его и идем за Ним. Он заполняет пустоту наших душ и дает нам направление, цель и смысл жизни”. Боб сказал, что мне нужно попросить Христа войти в мою жизнь, очистить меня и стать моим Господом и Спасителем. Я сделал все в точности, как он говорил, и обещания исполнились: Христос, начал действовать в моей жизни так же, как Он действовал в жизни Боба и Сарры. В тот день начался первый этап моего устремленного к Христу выздоровления.

Боб и Сарра не читали мне проповедей, они просто жили по своей вере. Пример Боба и Сарры наполнил меня желанием изменить свою жизнь, сделать ее лучше. С тех пор наркотики и мысли о самоубийстве для меня навсегда остались в прошлом. Я прожил в доме Боба и Сарры почти два года, и все это время они взращивали меня во Христе. Поначалу, встретив Боба, я не еще знал, что он был методистским пастором, только начавшим работу в новом приходе из жителей центральной части Мейкона. Не знал я и того, что для этой общины духовная помощь мне стала первым серьезным делом.

Вскоре вместе с Бобом и Саррой я переехал в старинный, прошлого века особняк из 33 комнат, где мы занялись созданием того, что позже было названо “Дом Господа”. В семидесятые годы этот Дом стал пристанищем для бездомных, реабилитационным центром для желающих покончить с наркотиками, убежищем для тех, кто был в кризисе, а также служащей Богу общиной, состоящей из всех этих людей.

В те давние годы в городке Мейкон в штате Джорджия Бог через множество разных людей помог мне начать новую жизнь в Иисусе Христе. Эти люди были первым сообществом, в котором началось мое христианское выздоровление. Сегодня, 19 лет спустя, эти же люди по-прежнему вместе возносят молитвы Господу и стремятся помочь и поддержать таких, каким был я.

Спустя два года, что я провел с Бобом и Саррой, некоторые из моих прежних мыслей, привычек и наклонностей опять стали ко мне возвращаться. Я стал мучить себя несбыточными надеждами, что смогу, потворствуя этим привычкам, все же следовать за Христом. Это было моим глубочайшим заблуждением. Именно в то

время я встретил девушку, которая позже стала моей первой женой. Она заканчивала методистский колледж и приехала в “Дом Господа” чтобы написать свою курсовую работу по социологии о живших там хиппи, стремящихся преобразить свою жизнь. Я стал основным объектом ее изучения. Моя судьба заинтриговала эту девушку, может быть потому, что сильно отличалась от ее жизни - ведь она выросла в аристократической военной семье из городка Огаста в штате Джорджия.

Уже через несколько дней после знакомства с этой девушкой я объявил своим друзьям в “Доме Господа” о предстоящей женитьбе. Но они тут же ответили мне, что это скоропалительное решение не может быть вызвано ничем иным, кроме чувственной страсти, и вряд ли оно отвечает Божиему замыслу относительно нашей судьбы. Я стал спорить с ними, говоря, что они не могут этого знать и что у них нет права учить меня, как жить. Я ушел из “Дома Господа”, решив положиться на себя и поступать по своему разумению. В конце концов, мне уже 19, и я сам знаю, что для меня лучше. Какой же это был самообман! Я не только не знал, что лучше для меня, я даже не задумывался, что лучше для моей будущей жены.

В июне она вернулась в Огасту, чтобы побыть со своей умирающей матерью. Я же провел то лето со своей семьей, готовясь к поступлению в колледж. Первый раз за три года я вновь жил со своими близкими. Уезжая, я был наркоманом, недоучившимся в школе. Вернулся я трезвым человеком со средним образованием, уверовавшим во Христа.

На следующий год оба родителя моей невесты умерли от рака. Проучившись семестр в колледже Харриса Янга, я перевелся в колледж города Огасты. К 20 годам я впервые получил приглашение стать пастором трех небольших церковных общин примерно в двух десятках миль от Огасты. Следующей весной мы отпраздновали свадьбу и переехали в пасторский дом при церкви.

Дела шли неплохо, и я думал, что это доказывает мою правоту насчет того, как мне лучше. В то время я считал, что могу жить, не решив для себя, какой путь - христианский или светский - мне выбрать для выздоровления. Это ускорило появление в моей жизни множества новых проблем. Такая раздвоенность привела к нестабильности во всех областях жизни и стала серьезно угрожать моему выздоровлению.

Я все больше сосредоточивался на себе самом, и это начало разрушать наши отношения с женой. Мы оба заявляли, что веруем в Иисуса Христа, вместе ходили в церковь, но жили мы единственно нашим юношеским вожделением. Мои застарелые обиды, страхи, чувство незащищенности и проблемы, связанные с интимной жизнью, стали вызывать затруднения в наших отношениях.

Наши отношения с женой становились похожими на те, которые были у меня с моими родителями. Мы никогда не общались друг с другом открыто; я пытался ей манипулировать, используя те же болезненные приемы, которые перенял у окружающих в своем детстве. Единственное отличие было в том, что я стал считать себя безусловно во всем правым и категорически не хотел видеть тех серьезных проблем, которые появлялись в наших взаимоотношениях.

Следующие пять лет я вел двойную жизнь. Многие видели во мне молодого, подающего надежды пастора, восходящую звезду методистской церкви. Я подавал себя как символ обращения бывшего хиппи в христианство. На самом же деле тогда я лицемерил даже больше, чем до принятия мной Христа. Я говорил одно, а делал совершенно другое. В семейной жизни у нас все разладилось, и я стал увлекаться порнографией. К жене я относился потребительски, хитрил с ней, манипулировал, сильно обижал ее. Свою учебу я продолжал, постоянно жульничая, потому что мне не хватало дисциплинированности для того, чтобы учиться по-настоящему. Образование я считал неизбежным злом, необходимым лишь для того, чтобы достичь моей цели - получить возможность работать методистским пастором.

Я уже не просил Иисуса показать мне Его волю. Вместо этого я читал проповеди о том, как я сам эту волю понимаю. Своей греховной, полной лицемерия жизнью я заглушал внутри меня голос Святого Духа. Я сочинял сказки о моем “духовном опыте”, чтобы привлечь к себе больше внимания. Все это я делал, чтобы доказать свою значимость отцу, которого я никогда не знал, матери и “мистеру Джону”, Бобу и Сарре, а также всем остальным жителям Мэйкона.

Больше же всего я нуждался в том, чтобы доказать самому себе, что я чего-то стою. Все мое существование было опутано этим самообманом. Остальное, и прежде всего Христа, я из моей жизни тщательно пытался изгнать. Сейчас я понимаю, что, несмотря на такое мое отношение к Нему, Христос никогда не покидал меня.

В конце концов, видимое благополучие моей семьи рухнуло. Постоянные слезы и мольбы жены, просившей меня честно взглянуть на мои проблемы и искать помощи, наталкивались на стену моего непонимания. Я оставался глух к ее просьбам. Мне казалось, что все, что требуется от жены, - это подчиниться мне и принять меня таким, какой я есть. Я думал, что ей просто-таки посчастливилось выйти за меня замуж. На самом же деле она вышла замуж за человека с очень серьезными проблемами, но я не понимал, насколько плохо обстоит дело, пока моя жена, наконец, не решила развестись со мной и вычеркнуть меня из своей жизни.

Боль, вызванная этим разводом, и чувство отверженности были очень острыми. Я на многие месяцы погрузился в сильную депрессию. Поначалу я пытался уговорами, мольбами и угрозами заставить жену вернуться ко мне. Когда это не помогло, мои реакции сменились злобой и высокомерием. “Она мне не нужна, - думал я, - мне никто не нужен”. И, конечно же, моя ложно понимаемая ”религиозность” не позволяла мне признаться перед Богом, что я полон злобы и совсем потерял себя. Мне удалось как-то доказать себе, что жизнь с этой женщиной не давала моим способностям проявиться в полную силу, и без нее мне будет намного лучше.

И вот тогда я стал вести себя во многом так же, как вел себя подростком. Отличие заключалось лишь в том, что теперь я стал более искусно маскироваться. Я был пастором и “столпом” Объединенной Методистской Церкви. И мне приходилось защищать свою “религиозность” и свою карьеру. Бары, притоны со стриптизом, порнофильмы, комнаты на ночь - все это стало частью моей двойной жизни. Я вызывал омерзение, особенно у самого себя.

В конце концов, я начал понимать, насколько порочна и ненормальна такая жизнь. Я достиг дна пропасти, и это было впервые с тех пор, как семь лет назад я пришел к Богу. Тогда я понял, что в своих попытках самостоятельно управлять собственной жизнью я разрушаю действие во мне Святого Духа. Моим Господом и Спасителем был уже не Иисус Христос, а я сам. К несчастью, мне пришлось пережить распавшийся брак и дойти до самого дна, чтобы убедиться, что моя единственная надежда - честно исследовав себя, покаяться и полностью отдать себя Господу Иисусу Христу.

Я часами оплакивал свою неудачную жизнь. Я действительно желал очиститься, достичь духовной целостности, хотел жить нормальной жизнью. Но для этого требовалось многое. Богу было нужно, чтобы я стал честен с Ним, с самим собой, другими людьми и чтобы я снова начал выздоравливать, стремясь ко Христу. Постепенно я увидел, что могу исцелиться, лишь если кардинально изменю свою жизнь. Мне необходимо было честно взглянуть на все плохое, что я совершил, признать свою ответственность за это и лично возместить причиненный людям ущерб. Господь наставил меня сделать следующее:

- попросить прощения у первой жены;

- отказаться от должности пастора и возместить прихожанам нанесенный мной вред;

- оставить учебу в аспирантуре, вернуть свой диплом ректору колледжа, сопроводив его письмом с признанием всех моих мошеннических проделок за годы учебы. (Ректор прислал диплом обратно с суровой отповедью и ободряющими словами о том, что он увидел в моем признании вновь обретенную мной мудрость);

- увидеться или поговорить по телефону со всеми, кого заставил страдать, у кого я что-то украл или кого оскорбил. Загладить свою вину перед ними, попросив прощения, а если дело касалось денег, возместить причиненный ущерб с процентами;

- приняться за активную работу в христианском сообществе выздоравливающих людей и вернуться к пасторской деятельности не раньше, чем значительно продвинусь в своем выздоровлении;

- отдавать гораздо больше времени изучению Библии и целенаправленным духовным размышлениям;

- постараться найти пастора или другого человека, который бы согласился стать моим наставником и советчиком и помогал бы мне в выздоровлении.

Совершая покаяние, я обязался перед моим Господом Иисусом Христом вверить свою жизнь Его праведности, и больше не позволять греху властвовать надо мной, перестать быть рабом греха. Я пришел к вере, что молитва может сделать мое будущее лучше, чем мое прошлое. Я понял, что если буду в точности выполнять то, что Господь требует от меня, Он даст мне еще один шанс.

И вот именно тогда по воле Бога я переехал в город Титусвилль в штате Флорида и начал служение в миссии пастора Питера Лорда. Один из его помощников, пастор Робби Госс, согласился стать моим наставником и помогать мне следовать тем указаниям, которые Господь даровал мне для достижения подлинного покаяния. Одновременно я стал заниматься в программе подготовки пасторов, руководимой пастором Лордом и другими сотрудниками баптистской церкви Парк Авеню. Эта работа оказалась очень важной для моего исцеления во Христе.

В Титусвилле я познакомился с Дженис, женщиной, которая стала моей женой. Мы передали наши отношения на волю Господа и наших пасторов. Это был первый случай, когда мои взаимоотношения с женщиной оказались по-настоящему честными. Пока мы были помолвлены, наши пасторы помогали нам подготовиться к совместной жизни. Это время было также очень важным для моего возрождения во Христе. Наша с Дженис свадьба состоялась в июне 1980 г. С этого времени Дженис стала той, через кого Бог производит перемены в моей жизни. Дженис поддерживает меня и обо всем говорит мне честно, делая это с любовью и заботой. Она идет рядом со мной в христианском выздоровлении, и мы оба стремимся познавать волю Господа для нашей жизни.

Хотя нам сказали, что Дженис вряд ли сможет выносить ребенка, Господь в декабре 1981 года чудесным образом благословил нас первой дочерью, Эрин Джой. А в мае 1989 Бог даровал нам вторую дочь, Эми Элизабет.

Быть отцом и мужем в семье, во главе которой - Христос, стало для меня невыразимой радостью. Я начал активно и энергично участвовать в христианском сообществе выздоравливающих людей, и это было единственной и величайшей движущей силой на моем пути к Богу.

После того, как я по-настоящему покаялся и прошел курс обучения, пасторы Лорд и Госс убедили меня продолжить то служение, к которому меня призвал Господь. Они познакомили меня с Микки Эвансом, основателем и руководителем христианского центра “Данклин” в городке Окичоби в штате Флорида. Этот центр по реабилитации людей, страдающих от алкоголизма и наркомании, построенный по образу библейского “города-убежища”, включает в себя общину, церковь и специальную программу выздоровления. В своей бесконечной милости Христос призвал меня служить пастором в этом удивительном сообществе выздоравливающих. Какой замечательный рост в Господе испытали члены моей

семьи в этой группе любящих людей! Движимые христианской любовью, они говорили нам правду, в которой мы так нуждались, постоянно молились за нас, радовались и печалились вместе с нами, помогали нам во всех наших делах, постоянно напоминая о нашей ответственности за исполнение воли Божьей.

Работа пастором в центре “Данклин” стала для меня уникальной возможностью воочию наблюдать проявление благодати Божьей, действующей в моей жизни. Господь помогал мне служить другим именно в тех сферах жизни, где Он более всего утешил меня самого. Лишь покаявшись в своем отходе от Бога, и получив исцеление благодаря возвращению к Нему, я смог приступить к исполнению этого служения. Возможность служить Телу Христову отвечало глубочайшим потребностям моего сердца и дало мне возможность вновь начать свидетельство о Христе - теперь уже во всей полноте своей жизни.

Наиболее важными этапами моего выздоровления, в котором я ясно ощутил целительное присутствие Духа Святого, было:

- примирение и прощение в моих отношениях с Господом;
- примирение и прощение в моем отношении к отцу, матери и отчиму;
- примирение и прощение в моем отношении к братьями и сестре;
- восстановление моего служения и призвания во Христе;
- исцеление от химической зависимости, избавление от нездоровых взаимоотношений и других разрушавших меня форм поведения.

Вот такова история моего взросления. Я стал зрелым человеком лишь тогда, когда получил исцеление от болезненных ран детства и начал здоровую взрослую жизнь во Христе. Я больше не обвиняю в своих бедах окружающих меня людей. Некоторые из них хорошо понимают, в чем мои проблемы, и поддерживают меня в выздоровлении. Теперь я уже способен видеть значимость для моей жизни всех тех людей, кто был ее частью. Все те, кого я упоминаю в книге, любезно разрешили мне опубликовать историю моего выздоровления. Я не спрашивал об этом только мою первую жену, и поэтому в книге не названо ее имя.

Недавно я узнал, что все столь тяжелые для меня годы моя бабушка каждый день молилась о моем исцелении. Это позволило мне понять, как духовные действия других людей защищали меня и помогали в моем выздоровлении на пути ко Христу. Моя бабушка последние годы своей жизни страдала болезнью Альцгеймера, но даже в таком ослабленном состоянии она тратила все силы на то, чтобы помолиться за людей, которых она любила, и с кем больше не имела возможности общаться. Христос обратил то, что в моей жизни было нездоровым ребячеством - в простоту ребенка, что было разладом - в стройность, что было страданием - в исцеление. Во Христе у меня теперь есть цель жизни и надежда на будущее. Благая весть Христа - в том, что через Него мы все можем получить исцеление. Так пусть же будет благословен путь Вашего духовного возрождения, и пусть плоды Святого Духа радуют Вас в Вашей жизни.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Опишите самые болезненные события Вашего детства.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Опишите наиболее болезненные события юности.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Опишите самые болезненные события, пережитые Вами во взрослом возрасте.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Какие разрушительные формы поведения Вы приобрели, чтобы выжить в неблагополучии Вашего детства?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Что побудило Вас начать выздоравливать?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____

6. Помолитесь, чтобы Иисус Христос вел Вас на пути выздоровления, и запишите мысли, возникшие в ответ на молитву.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА.*

Дневник - отдельная тетрадь для записи впечатлений, мыслей, раздумий - может стать ценным инструментом выздоровления. Дневник предназначен не для того, чтобы его кому-то показывать; он нужен для Ваших личных записей о том, что происходит с Вами в процессе духовного роста. Дневник может стать едва ли не самой большой Вашей ценностью. Ежедневно уделяя работе с дневником небольшое время, можно получить ценное свидетельство действия Господа в нашей жизни.

Дух Божий действует в нас и через нас непрестанно; пополняя наш дневник, мы учимся обращать больше внимания на свои мысли, чувства, формы поведения. Наше преображение начинается изнутри, и по мере того, как мы переживаем в процессе выздоровления боль или радость и описываем их в дневнике, Господь являет нам еще более глубокие откровения.

Ведение дневника может стать основой нашей личной программы духовного и интеллектуального роста. Дневник позволяет раскрыть и расширить наше мышление во многих направлениях. Ведение дневников высоко ценилась уже в древние времена, и примеры того - “Исповедь” Блаженного Августина или духовные хроники Квакеров (членов “Общества друзей”). Именно эти дневники явились предшественниками современных учебников психологических и духовных упражнений. Дневник выздоровления - это не литературное произведение и не средство религиозного копания в собственной душе, это наблюдение над процессом наших изменений перед лицом Господа.

Вот некоторые важные замечания о ведении дневника:

- возьмите за правило регулярно делать записи в дневник;
- отмечайте дату каждой записи;
- записывайте основные мысли и чувства, появляющиеся при размышлении над переживаемыми событиями;
- делайте по возможности краткие и объективные записи. Избегайте детальных рассуждений о пережитом или ухода в жалость к себе;
- не забывайте записывать чувства, вызванные тем или иным событием, а не только мысли по его поводу;
- отметив и записав свое чувство или мысль, переходите к следующему делу, не застревая на том, что Вы описали;
- отмечайте образы, появляющиеся в Вашем сознании во время работы с дневником, - они могут пригодиться для последующих заметок;
- время от времени перечитывайте записи в дневнике. Дополняйте их новыми чувствами и раздумьями в виде примечаний.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Опишите Ваши неудачные попытки начать выздоравливать самостоятельно.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Что побудило Вас присоединиться к христианской группе выздоравливающих?

_____
_____
_____
_____
_____

3. В каких областях жизни Вы испытываете наибольшие трудности? Объясните, почему?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления.

_____
_____
_____
_____
_____

5. Ответьте кратко на вопрос “Кто я?”

_____
_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 2. *КАК МЫ ПРЯЧЕМСЯ ОТ СТРАДАНИЙ*

Многие из нас безуспешно пытаются скрыться от страданий, причиняемых нам миром. Мы стремимся жить фантазиями, выдавая себя за счастливых, идеально приспособленных к жизни людей. Таким образом, мы как бы исключаем себя из реальной действительности и пытаемся уйти от боли. Но боль - это симптом болезни, расстройства, признак того, что у нас не все в порядке. Боль помогает нам увидеть нашу жизнь такой, какова она есть на самом деле, помогает принять необходимость выздоровления.

Миллиарды долларов тратятся каждый год на то, чтобы законными и незаконными способами избавиться от боли и страданий: одни находят выход в антидепрессантах, другие принимают наркотики и алкоголь, третьи убегают в различные виды зависимого поведения. Мы гонимся за искусственным успокоением, развлечениями и любыми другими способами “смягчить” удары реальности и спрятаться от нее. Мы часто считаем, что успех в жизни определяется количеством того, чем мы владеем.

Чтобы продлить действие этих обезболивающих средств, мы можем укреплять веру в их “магическое” влияние и все ниже опускать планку наших моральных стандартов. Мы становимся заложниками иллюзий, что эти средства делают наш мир лучше и уменьшают страдания. На самом же деле, эти средства действуют очень недолго - и для отдельного человека, и для общества в целом.

Мы, американцы, позволили себе увлечься “великой американской мечтой” о грядущем благосостоянии и процветании, которая из поколения в поколение передает веру в различные способы “обезболить” существование. Между тем, для многих семей “американская мечта” стала ночным кошмаром. Этот кошмар, пользуясь нашим механизмом отрицания, возводит на пьедестал деньги, власть и другие ложные ценности - “вещи мира сего”. Успех определяется тем, в какой степени человек овладел ими. Не цельность духовного мира, не душевное и физическое здоровье, а эти фальшивые идолы считаются главным в жизни. Более того, “американская мечта” укрепляет иллюзию, что те, кто добивается успеха, перестают страдать.

Нам всем не раз приходилось наблюдать, как “великая американская мечта” губительно действовала на жизнь множества людей. Образ здоровой христианской семьи оказался под угрозой вытеснения иным “стандартом” семьи, основанном на плотском вожделении, жажде власти и богатства, и ставшем частью американского общества. Передавая этот стандарт по наследству из поколения в поколение, мы все дальше отрываемся от реальности.

Важным шагом к разрушению этой пагубной иллюзии может стать переосмысление того, что такое успех. Из Библии мы видим, что Христос понимает успех совершенно иначе, чем нам привычно. Например, когда Иисуса спросили, какова главнейшая из заповедей, Он ответил*: ”Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: “возлюби ближнего твоего, как самого себя”.* (Мф 22:37-39).

Наивысшей ценностью Христос считает любовь к Богу, затем следует любовь к самим себе и другим людям вместо любви к вещам и использования ближнего, что чаще всего происходит в нашем обществе. Живя в соответствии с заветами Христа, делая нашу жизнь отражением Божьей любви, мы достигаем совершенно иного успеха - успеха, состоящего в том, чтобы любить ближних, выполнять свое предназначение и обязанности перед Богом и другими людьми, быть способными

встречать боль этой жизни лицом к лицу и преодолевать ее. Только собственным добрым примером, а не речами сможем мы разоблачить опасность так называемой “американской мечты”.

Очень часто мы оказываемся не готовыми к взрослой жизни потому, что наши отцы и матери верили в этот миф. Родители, которые не часто бывают дома, оказываются не в состоянии научить своих детей зрелому образу жизни. Многие родители перекладывают большую часть своей ответственности на детские сады, школы, средства массовой информации и на ровесников своих детей.

Эти родители тратят все свое время на то, чтобы заработать как можно больше денег и принести их в дом в виде вещей. Однако эти вещественные “лакомые куски” зачастую оказываются совсем не тем, в чем мы нуждаемся или чего хотим; их избыток нередко ведет к “закупорке кровеносных сосудов” нашей семьи, снижает ее жизнеспособность. Мы можем обрасти жиром материальных накоплений, сделаться сонными и неспособными понять друг друга.

Страстное желание достичь материального успеха отзывается ростом коварных болезней и опасных форм поведения, которые разъедают устои американской семьи, вызывая повторение из поколения в поколение душевных страданий и неблагополучия в семейной жизни. Среди этих болезней и форм поведения - наркомания и алкоголизм, сексуальное насилие, жестокость, пищевые расстройства и нездоровые взаимоотношения. Этот список продолжает расти.

Большинству детей все эти “лакомые куски” не нужны. Им нужны родители, которые отражали бы в себе свет Божией любви и освещали этой Христовой любовью свою жизнь и жизни других людей. Выздоровление - это вовсе не умение лучше зарабатывать. Выздоровление - это готовность и достаточная зрелость для того, чтобы являть собой здоровый образ Божьей любви и взаимодействовать с другими людьми, также побуждаемыми к действиям этой любовью. Когда у нас будет способность так жить, мы сможем строить свои отношения с людьми на здоровой основе, а не на контроле и манипуляциях. Мы научимся любить людей, а к вещам относиться так, как наставлял нас Христос.

Стремясь уйти от боли, мы зачастую теряем свое настоящее “я”, свою индивидуальность. Психологи утверждают, что наши истинные черты нередко целиком поглощаются ролью, которую мы пытаемся играть в обществе. Нетрудно представить, как наш образ в обществе, созданный нами, чтобы соответствовать “американской мечте”, становится маской и навсегда прирастает к нам. Многие из нас полагают, что носить такую маску необходимо для нашего принятия и одобрения окружающими.

Часто мы представляем себя другим в виде рекламных героев, а не в образе Божьем. Спрос на такие обезличенные копии ведет к обесцениванию нашей

подлинной сущности. Все это может закончиться тем, что мы не будем знать, кто мы, не будем любить себя и даже нравиться себе. Такая искусственно созданная псевдоличность - это настоящая трагедия. Мы сотворили искаженное подобие самих себя, и этим служим нашей молодежи дурным примером для подражания. Во всем этом мы утрачиваем в себе образ Христов, которому призваны соответствовать.

Иисус - это воплощение в человеческом облике любви Божьей. Во время своего пребывания на Земле Христос своей жизнью показал нам, каким может быть истинный человек. Иисус являет нам то, что ценно для Господа и что следовало бы ценить и нам. Образ Христа являет нам пример, который мы, по замыслу Божиему, должны были бы отражать и руководствоваться им в наших отношениях с ближними. Без этого примера мы не могли бы знать, как общаться в духе любви или достигать зрелости в выздоровлении.

Многие психологи говорят, что не существует абсолютного идеала и норм, с которыми мы могли бы сравнивать себя в нашем обществе, наполненном болью и страданием. Иисус может заполнить этот пробел, если мы откажемся от погони за материальными ценностями этого мира, и начнем следовать примеру Христа, чья жизнь есть образец нравственности и любви. Господь знал, что наша величайшая награда определяется нашими взаимоотношениями с Богом, с самими собой и другими людьми.

Наше наполненное болью общество страдает еще и от того, что многие христиане искажают образ Божий и, тем самым, прячут его от нас. Иногда представители церкви говорят только о Божьей каре и гневе Господнем, забывая о любви и прощении, которые Он даровал нам через Христа. Другой пример искажения образа Бога - неразделение душевной израненности и греха. Раны, оставленные в нашей душе жизнью в неблагополучной семье и больном обществе, возникли не в результате наших действий, но нередко мы все равно чувствуем себя виновными в этом. Грех же - это сознательное действие, за которое человек несет ответственность и должен ощущать вину. Различие душевных ран и греха чрезвычайно важно для тех, кто вырос в неблагополучных семьях, потому что многие из таких людей пострадали от серьезнейших душевных травм.

В церковных общинах нередко ошибочно представляют все тяжелые жизненные проблемы как грех и проявляют фарисейское отношение к грешникам, берясь судить их. Не всегда принимают в расчет, что одна из причин наших проблем - израненность души. Христиане часто рисуют Бога мстительным и склонным к гневу, скорее стремящимся наказать нас, а не являющим Свои любовь и прощение, которые были дарованы нам через Христа, принявшего за наши грехи крестную смерть.

Важно понять, что наше собственное поведение - не единственная причина боли и страданий в нашей жизни. Наши душевные раны также вызывают боль и требуют исцеления, чтобы мы могли достичь духовной целостности. Из-за непонимания различий между душевной травмой и грехом, многие христиане уверовали, что “отвращение от греха” - это ключ к выздоровлению. Это неверно как с медицинской, так и с библейской точки зрения. Необходимо также исцелить наши раны и изменить отношение к людям и событиям.

Многие мучения нашего неблагополучного детства были вызваны действиями окружавших нас взрослых. И часто именно в ответ на пережитые душевные страдания мы пускаемся во все тяжкие, предаваясь пьянству или совершая насилие. Нанесенные нам душевные раны, в свою очередь, передаются нашим детям.

Нашему обществу нужны родители, которые любят, прощают, в полной мере присутствуют в семье, способны отвечать за себя, и быть правильным примером для детей. Та безапелляционность, поверхностность и негибкость оценок, законничество, которые типичны для наших официальных религиозных подходов, чаще всего еще глубже вбивают клин между страждущим миром и Христом, отдавшим жизнь за наше

спасение. Число неблагополучных семей среди представителей таких официальных религиозных подходов, несомненно, ничуть не меньше, чем среди неверующих людей.

До индустриальной революции семья во всех культурах была самой главной ценностью. Члены семьи, образуя в совместном труде единство, существенно влияли на формирование ценностей общества. В семье дети получали навыки, необходимые для взрослой жизни. В семье дети усваивали данные Богом религиозные и ценностные нормы, основы морали, правильное отношение к труду, навыки общения. Здоровые семейные отношения дисциплинировали и развивали характер, давали детям возможность становиться зрелыми, готовыми к самостоятельной жизни людьми.

В нашем же обществе семья, по-видимому, утратила влияние на важнейшие социальные процессы. Очевидно, что каждое новое поколение все больше и больше в чем-то теряет. Для многих семей дом перестает быть местом, где закладываются образцы поведения, где дети учатся навыкам, необходимым для успешной взрослой жизни.

Вместе с уменьшением роли семьи снижается и влияние Церкви в обществе. Церковь вряд ли может повлиять на формирование образа жизни человека сильнее, чем это делает его семья, друзья и знакомые. Ведь слабость или сила каждой церковной общины зависит от слабости или силы составляющих ее семей. В нашем современном обществе и семья, и церковь имеют куда меньшее влияние на формирование подрастающего поколения, чем это было ранее.

По моим наблюдениям в процессе работы со страждущими людьми, сейчас добрые примеры семьи и церкви оттираются далеко в тень разрушительными образами, исходящими от общества. Источники этих разрушительных образов - телевидение, кино, газеты, журналы и другие средства массовой информации, а также наркотики, алкоголь, порнография, рок-музыка и компании сверстников.

Список факторов, разрушительно действующих на общество, день ото дня становится все длиннее. Если людское горе считать доказательством этого, то нас действительно можно назвать страдающим поколением. Мы страдаем все сильнее, поскольку внутренние разрушения добавляются и передаются из поколения в поколение. Многие из нас считали, что шестидесятые годы были беспрецедентными по количеству страданий и боли. Проблемы с гражданскими правами, Вьетнам, хиппи и наркотики - все это было источниками сильнейших мучений.

Однако духовные битвы семидесятых-восьмидесятых годов, по-видимому, ничуть не менее - если не более - остры, чем те, что были в шестидесятых. Жизнь в девяностые годы вообще трудно с чем-то сравнить. Само будущее существование человечества может зависеть от того, станем ли мы пристальнее приглядываться к страданиям в нашей собственной жизни и к тому, в чем мы можем быть примером для выздоровления других людей.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками, неуправляемое поведение - это бич нашего общества. Алкоголизм унес неисчислимое множество жизней, увеличил масштабы распространения душевной боли, страданий и самих алкоголиков, и их близких. Рождение детей, имеющих наркотическую зависимость с первого дня появления на свет, - это тревожный факт, который не может не оказать отрицательного воздействия на семьи и на общество в целом. Рост преступности, увеличение количества разводов и побегов детей из семей, пищевые расстройства, развращение малолетних, физическое насилие над женщинами и детьми - все это вызывает самое серьезное беспокойство. Столь же разрушительны последствия беспризорности, отрицания своих чувств, зависимости от работы (“трудоголизм”), отвержения другими людьми, страха перед неудачей и самой жизни в обществе, где главное внимание уделяется не людям, а достижениям.

Надежду нам дает лишь признание Бога в лице Иисуса Христа подлинным примером жизни для каждого из нас и для общества в целом. Мы сможем изменить будущее к лучшему лишь в том случае, если главным для нас станет стремление походить на любящего, заботливого и милосердного Иисуса Христа.

Всему нашему обществу необычайно остро нужны родители, эмоционально доступные для своих детей. Родители, способные дать детям осязаемый и зримый пример христианской жизни. Иначе каждому поколению придется столкнуться с очень серьезными трудностями, пока оно не научится жить в любви и, тем самым, - жить в обществе. Наша единственная надежда - в восстановлении тех исполненных любви, сострадания и ответственности примеров отношения к собственным детям, которые были явлены семье, церкви и обществу через Христа.

Описанные в этой главе разрушительные процессы ведут к росту в нашем обществе числа людей, выросших в неблагополучных семьях. И только если мы будем способны распознавать эти процессы и захотим изменить ситуацию к лучшему, мы сможем дать надежду тем, кто еще страдает.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Перечислите, какими способами Вы пытаетесь прятаться от боли.

_____
_____
_____
_____
_____

2. Что, по-вашему, определяет Вашу состоятельность как личности?

_____
_____
_____
_____
_____

3. В чем состоит разница между образом, который Вы представляете окружающим, и Вашим подлинным “я”? Дайте объяснение.

_____
_____
_____
_____
_____

4. Считаете ли Вы, что существует нечто подобное “американской мечте” в России и, если да, то какое влияние оказала эта идея на вашу жизнь?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Опишите, каковы были в детстве ваши отношения с матерью?

_____
_____
_____
_____
_____

6. Опишите, каковы были в детстве Ваши отношения с отцом?

_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. *СМИРЕНИЕ.*

Смирение - важная часть нашего выздоровления. Смирение открывает путь Божьей благодати, которая дает нам силы для постоянного духовного роста. “Все же .. облекитесь смиренномудрием, потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать. Итак смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время; все заботы ваши возложите на него, ибо Он печется о вас”. (1-е Петра 5:5-7).

Есть три основных элемента смирения, которые могут помочь нам в выздоровлении:

Желание и готовность просить помощи и принять ее.

Важно стремиться получить помощь от Господа и других людей, а не рассчитывать только на собственные силы и средства. Если мы обратимся к Богу и передадим наши заботы Ему, Он справится с нашими тяготами намного лучше, чем это в наших слабых человеческих силах.

Желание и готовность к познанию

Необходимо, чтобы мы стремились глубже познать себя и достичь понимания своего внутреннего мира. Это имеет решающее значение для того, чтобы стать, в процессе нашего выздоровления, по-настоящему верными Богу, самим себе и другим людям.

Желание и готовность взглянуть на себя с точки зрения Бога

Нам важно понять, как много мы значим для Господа, понять наше особое место в Творении - и, при этом, нашу незначительность в делах мира сего и неспособность измениться своими собственными силами. Гордыня и низкая самооценка мешают нам увидеть себя такими, какими Бог видит нас.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Почему смирение - необходимая часть Вашего выздоровления?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Как страдания и душевные раны детства влияют на Вашу сегодняшнюю жизнь? На что Вы готовы, чтобы исцелиться?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Какие средства спрятаться от страданий вы используете, чтобы защитить себя в болезненных для Вас ситуациях?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Какие нормы поведения, по Вашему мнению, Христос показывал нам своим примером?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления.

_____
_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

ГЛАВА 3. *ЧТО МЕШАЛО НАМ ВЗРОСЛЕТЬ*

Если наша душевная боль становится невыносимой - значит, пора присмотреться к проявлениям нашего недуга; у взрослых, выросших в неблагополучных семьях они обычно одни и те же, и описать их нетрудно. Они так схожи потому, что психическое развитие, созревание каждого человека из неблагополучной семьи было тем или иным образом заторможено, искажено или нарушено. Мы переставали взрослеть, когда были лишены чего-то, что жизненно необходимо для роста, или когда в процессе развития нам приходилось переживать насилие. Все этапы нашего развития связаны друг с другом и очень важны для личностного созревания.

На всех стадиях роста, чтобы стать зрелыми людьми, детям надо ощущать любовь и заботу, чувствовать поддержку и руководство со стороны близких. Если же нам в детстве приходится испытывать насилие или лишение того, что нам необходимо, мы растем физически, но не взрослеем эмоционально. Достигая зрелых лет, мы в действительности остаемся детьми, заключенными в тело взрослого. Нас называют людьми, выросшими в неблагополучных семьях. Цель этой книги – помочь нам начать выздоровление от травм нашего прошлого. Книга задумана, чтобы рассказать о том, “как мне стать взрослым”.

Вглядываясь в свое прошлое, многие могли бы воскликнуть: “Если б я только мог снова стать ребенком!” Разве не замечательно было бы вновь пережить детство в счастливой и гармоничной семье? Как хорошо было не думать о неоплаченных счетах, о каждодневной работе! А вспомните постоянные игры и забавы, или такие веселые каникулы!

Увы, для слишком многих из нас детство не было счастливым временем, и детские впечатления не всегда безоблачны и радостны. Напротив, когда мы размышляем над нашим детством, многим вспоминаются боль, страх и всеобъемлющая печаль. Некоторым из нас вообще очень трудно вспомнить что-то о своем детстве, от которого сохраняются лишь отрывочные, единичные впечатления. У других отдельные приятные воспоминания погребены под лавиной негативных эмоций.

У апостола Павла сказано: *”Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал..”* (1 Кор. 13:11). Болезненность нашего теперешнего состояния проявляется в том, что многие из нас неспособны понять эти слова Писания. Ведь когда мы были детьми, мы не имели возможности говорить, думать и рассуждать, как дети. Мы не испытали на себе того процесса возмужания, который нужен, чтобы превратиться во взрослого человека и оставить в прошлом свои детские качества.

Когда наше взросление прерывается, мы не всегда способны правильно поступать в особенно важных для нас сферах жизни. Например, мы можем быть психически и эмоционально неуравновешенны. Некоторые из нас неспособны строить и поддерживать нормальные, здоровые отношения с людьми или заботиться о своем телесном и духовном здоровье. Мы можем по возрасту и физическому развитию быть взрослыми, но все еще оставаться детьми в своих эмоциях. И, обладая телом взрослого, мы можем не иметь многих навыков, нужных для нормальной взрослой жизни. Мы росли в неблагополучных семьях, и могли отстать в своем эмоциональном развитии из-за отсутствия общения и правильной заботы в семье.

У многих из нас не было настоящего детства, и поэтому мы не в состоянии вырасти из своих детских форм поведения. Мы можем нервничать и беспокоиться,

когда нам приходится брать на себя взрослые обязанности и вступать во взрослые отношения с другими людьми. Мы выбиваемся из сил, пытаясь “добавить себе роста” и достичь цельности характера, или побуждая к этому других людей. Некоторые из нас из года в год тщетно пытаются справиться с одними и теми же проблемами, уповая на то, что “со временем все утрясется”.

Боль несчастливого детства остается с нами на долгие годы нашей взрослой жизни. Она не лечится временем. Неспособность поступать по-взрослому не исправится сама собой. Чтобы стать цельной и зрелой личностью, нам надо выявить и начать решать те проблемы нашего прошлого, которые затормозили наше развитие и до сих пор держат нас в плену пережитой в детстве боли.

Если наши родители страдали от душевного разлада, будь то вследствие алкоголизма или чего-то другого, они уже не могли служить нам добрым примером. Многие из них несли в себе боль собственного неблагополучного детства. Так или иначе, мы не могли развиваться нормально, как задумано Богом. Вместо этого мы начинали жить, только лишь реагируя на поведение окружающих нас людей.

Многие из нас даже и не понимали, что мы не взрослеем, как надо. Чаще всего мы считали, что ничем не отличаемся от всех других, “нормальных”, людей, не имея при этом ни малейшего представления о том, что же такое “норма”. Если вокруг нас не было эмоционально здоровых взрослых людей, способных помочь нам отличить хорошее от плохого, правильное от неправильного, то мы не можем верно оценить и наши собственные переживания. Да, какие-то страдания нормальны - без конфликтов не обходится ни одна семья; да, дети тоже должны нести какую-то ответственность, выполнять определенные обязанности - это нормально, так же, как нормальны появляющиеся иногда неприятные мысли и чувства, детские страхи и заботы. И, в тщетных попытках выяснить, что “нормально”, а что нет, мы можем снова и снова задаваться вопросами типа:

- нормально ли видеть, как мои родители все время ссорятся?
- нормально ли, что приходится кричать, чтобы меня услышали?
- нормально ли, что мне, восьмилетнему, одному приходится заботиться о младших братишках и сестренке?
- нормально ли в девять лет самому готовить на всех еду, стирать белье и убираться в доме?
- нормально ли, если у меня течет кровь, после того, как меня наказывают?
- нормально ли укладывать маму или папу в кровать, потому что они не в состоянии сделать это сами?
- нормально ли, если я должен звонить начальнику отца и говорить, что он опять не может прийти на работу, потому что заболел?
- нормально ли, если в маминой спальне появляются разные мужчины, когда папа уезжает?
- нормально ли, если обедать приходится, как правило, бутербродами?
- нормально ли вызывать маме скорую помощь после того, как папа приходил домой, ругался с мамой и уходил снова?
- нормально ли, если мне очень редко разрешают играть?
- нормально ли ночами просиживать у двери с дубиной в руках, дожидаясь отчима, который обещал прийти и перебить всю семью?
- нормально ли в одиннадцать лет драться с пьяным отчимом, чтобы он не избил маму и сестренку?
- нормально ли, если отец уходит из дома навсегда?
- нормально ли, если тебе стыдно за свою семью?
- нормально ли, когда хочется уйти из дома, потому что не с кем поговорить?
- нормально ли ничего не чувствовать, даже если случается что-то серьезное?

- нормально ли считать себя виноватым в смерти своей новорожденной сестренки?
- нормально ли думать, что папа с мамой разводятся из-за меня?
- нормально ли считать себя плохим только потому, что кто-то плохо относится к тебе?
- нормально ли мечтать родиться у других родителей?
- нормально ли жалеть, что появился на свет?

Большой вред нам могли нанести безумные правила, насаждаемые в семьях, где мы росли: “не разговаривай”, “никому не верь”, “не давай волю чувствам”. Подобные запреты тормозят наше развитие, а не содействуют ему. Из-за них мы начинаем подавлять свои чувства, а это губительно действует на нас и на наши отношения с другими. Вот еще несколько образчиков таких безумных правил:

- не говорить о наших чувствах, привязанностях, желаниях, заботах, жизни в семье, проблемах;
- разговаривать только о мелочах и незначительном;
- никому и ничему не доверять. Иногда мы не доверяем даже себе;
- не верить, что Бог рядом, что Он действительно любит нас;
- отрицать свои чувства, не понимать, что они вообще существуют;
- прятать свои чувства или называть их по-другому.

Эти правила могут определять наше поведение и во взрослом возрасте. С их помощью нам удается делать вид, что не происходит ничего необычного, они помогают упорно защищать наш прошлый и настоящий семейный уклад. Если мы хотим выздоравливать, нам надо заменить эти безумные правила детства новыми жизнеутверждающими установками, которые помогали бы нам развиваться.

Ключ к достижению цельности нашей личности, к выздоровлению, мы можем найти в Библии. Евангелие от Матфея говорит: “*Итак, будьте совершенны, как Отец наш Небесный совершенен” (Мф, 5:48),* что является знаком стремления к достижению зрелости. В Послании к Римлянам сказано: *“.. тех и предопределил быть подобными образу Сына Своего..”(Римл.8:29).* Это обещание возрастать в полноту Христа. В Послании Ефесянам подчеркивается необходимость “*обновиться умом вашим в Духе” (Еф. 4:23*) что указывает нам направление для изменения к лучшему. Такое прочтение Священного Писания помогает нам увидеть, что обращение к Христу - это наша опора в выздоровлении и руководство для духовного роста и изменений к лучшему.

Проблемы, которые задержали наше эмоциональное развитие, не освобождают нас от нашего призвания к зрелости и цельности характера, которые мы можем обрести, участвуя в христианской программе выздоровления. Чтобы начать свое исцеление, нам важно открыто взглянуть на свою боль и понять, какими симптомами проявляется наше неблагополучное прошлое в настоящем. Лишь после этого может начаться движение к подлинно взрослой, зрелой жизни.

Многие из нас выросли в неблагополучных семьях, и поэтому вынуждены бороться с различными, зачастую очень беспокоящими нас, проблемами. Обнаружилось, что большинству из нас свойственны признаки, которые перечислены на следующей странице.

Признаки, характерные для тех, кто вырос в неблагополучной семье

- мы неспособны устанавливать и поддерживать прочные и осмысленные, близкие отношения с Богом, самими собой и окружающими.
- нам нелегко до конца доверится себе и другим, и поэтому трудно жить по вере;
- у нас нет ни навыков, ни нужных слов для выражения своих чувств, желаний, мыслей и потребностей;
- мы не знаем, как справляться с неизбежными жизненными стрессами, нам трудно расслабляться, участвовать в играх, отдыхать;
- нам не хватает навыков, чтобы определить волю Божью в нашей жизни;
- мы сопротивляемся переменам;
- наше мышление и наши действия слишком прямолинейны и негибки;
- нам недостает возможностей для духовного и эмоционального развития;
- мы не знаем, как и где искать помощь, как предлагать помощь другим;
- мы не знаем, как по-взрослому справляться со своими обязанностями и поддерживать взрослые отношения;
- нам часто кажется, что мы никому не нужны;
- нам трудно выработать здравые убеждения, нормы и ценности;
- мы испытываем сильную потребность держать все под контролем;
- нам трудно выполнить что-либо от начала до конца;
- мы чувствуем себя виноватыми, если приходится отстаивать свои интересы;
- мы отдаем себя в руки других, вместо того, чтобы самим заботиться о себе.

Может быть, у нас есть не все перечисленные признаки людей, выросших в неблагополучных семьях. Но те признаки, которые все-таки имеются, необходимо увидеть и начать правильно с ними работать, если мы хотим жить как здоровые, зрелые, по-настоящему взрослые люди. Перечисленные чувства и поведенческие реакции - прямой результат того, что в детстве у нас не был заложен фундамент взрослой жизни. Но, что бы ни довелось нам пережить в детстве, это не оправдывает нас, если мы передаем наши проблемы собственным детям.

Наше исцеление начинается, с понимания, что Бог хочет от нас полной реализации заложенных в нас возможностей к полноте, зрелости и цельности. В Библии мы видим множество призывов к духовному росту, и когда этот рост, к которому призывает нас Господь, останавливается, мы превращаемся в донельзя искаженное и жалкое подобие того, какими Бог хотел нас видеть. Стремясь повзрослеть во всех сферах жизни, мы проявляем заложенные в нас возможности стать духовно, интеллектуально, эмоционально и физически цельными людьми. Выздоровление, устремленное к Христу, дает нам возможность распознать волю Божью и начать свое движение к зрелости, причем именно с той скоростью, какая необходима каждому из нас.

По мере становления взрослыми и зрелыми людьми, стремясь к духовной полноте в Иисусе Христе, мы обретаем большую цельность и уравновешенность, а наше поведение все больше отвечает нашим новым убеждениям. Внешние проявления личности теперь отражают наше внутреннее “я”, и мы больше не пытаемся изображать из себя кого-то другого. Мы перестаем быть чьей-то копией и в полной мере проявляем себя. Постепенно мы становимся достаточно уверены в себе, чтобы принять себя такими, какими мы есть и больше не играть разные роли в угоду окружающим.

Чем дальше мы продвигаемся по пути выздоровления, тем больше понимаем, как беспредельно мы можем полагаться на милость Божью, предающую нам силы по-взрослому относиться к нашим обязанностям и людям вокруг нас. Примиряясь со своим прошлым, извлекая из него уроки, мы перестаем поступать неправильно и стремимся вести новый, более здоровый образ жизни.

Взрослея духовно, мы на практике осуществляем то, что проповедуем. Наше отношение к окружающему миру, наши мысли, нравственные принципы и ценности становятся основой наших действий, а поведение все в большей степени отражает образ Христа. Возрастая во Христе, мы учимся щедро делиться своим достоянием и с благодарностью принимать даваемое нам; мы приносим окружающим благословение, а не опустошение. Взросление во Христе призывает нас всеми своими делами отражать углубляющуюся веру в Господа и Его безусловную любовь.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Что Вам захотелось узнать о нормальном детстве после того, как Вы прочитали список вопросов в этой главе?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Какие основные “безумные” правила царили в доме, где Вы выросли?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Как эти правила действуют в Вашей жизни сегодня?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Какие основные признаки остановки в развитии Вы считаете наиболее характерными для Вас в настоящее время?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Назовите из этих признаков два, которые причинили Вам больше всего неприятностей. Объясните это.

_____
_____
_____
_____
_____

6. Назовите из этих признаков два, которые не вызвали в Вашей жизни серьезных проблем. Объясните это.

_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *МОЛИТВА И РАЗМЫШЛЕНИЕ***.**

Следующий материал, взятый из книги “Двенадцать шагов. Духовное путешествие”, поможет нам более действенно пользоваться таким инструментом выздоровления, как молитва и размышление.

Ежедневно уделяя время молитве и размышлению, мы начинаем ясно понимать, что избавиться от боли прошлого невозможно раз и навсегда. Над своим выздоровлением мы должны неустанно работать день за днем, час за часом. Пережитый некоторыми из нас полный жизненный хаос мог быть результатом нашего сознательного поклонения ложным богам: это могли быть наркотики, секс, деньги или зависимые отношения с другими людьми. Для нас целиком отдать себя на волю Христа может быть первым шагом к тому, чтобы вырваться из той чудовищной сумятицы, в которую превратилась наша жизнь. Духовный рост и развитие требуют времени и самодисциплины. Лучший пример молитвенной дисциплины дает нам Иисус, Который часто молился, чтобы узнать волю Своего Отца. Христос даровал нам молитву Господню, ставшую основой нашей молитвенной жизни:

Отче наш.

Отче наш, сущий на небесах!
Да святится имя Твое;
Да приидет Царствие Твое;
Да будет воля Твоя на земле, как и на небе;
Хлеб наш насущный дай нам на сей день;
И прости нам долги наши,
Как и мы прощаем должникам нашим;
И не введи нас в искушение,
Но избавь нас от лукавого.
Аминь.

В молитве Господней фраза “Да будет воля Твоя и на земле, как и на небе” является ключевой для выздоровления. Ее можно перевести следующим образом: “Пусть исполнится Твоя воля повсюду во времени и пространстве в творении Твоем. Боже, если это должно совершиться, пусть оно совершится по Твоей воле”. По мере того, как будет возрастать наше чувство собственного достоинства, и мы сможем все более полагаться на Иисуса Христа, будет крепнуть наша уверенность, что Он с нами всегда, и прежде всего - во время молитвы.

Когда мы молимся, чтобы узнать, чего хочет от нас Господь, мы можем отставить в сторону эгоистичные побуждения и открыть Богу возможность явить свою милость к нам, часто самым удивительным образом. Мы удостовериваемся в Божием присутствии и в Его желании восстановить наше здоровье в полной мере.

Вот возможный план молитв и размышлений на каждый день.

Утром, начиная день, мысленно рассмотрите свои планы.

- попросите Господа направлять Ваши мысли и дела;
- попросите Господа уберечь Вас от жалости к себе, нечестности и эгоизма;
- попросите о руководстве в разрешении всех проблем;
- попросите Господа освободить Вас от своеволия и подготовить к принятию Его решения;
- не молитесь о том, что может оказаться вредным для кого-либо.

В течение дня, в моменты нерешительности или страха, просите Господа о воодушевлении и руководстве.

- осознайте присутствие Духа Святого и исполнитесь желанием освободиться от беспокойства по поводу решения той или иной проблемы;
- в течение дня молитесь Господу так часто, как требуется, прося Его освободить Вас от беспокоящих чувств, навязчивых мыслей, пагубных привычек, и т.д.;
- попроси Иисуса быть с Вами в напряженных ситуациях, когда Вы чувствуете искушения или опасность;
- если это возможно, позвоните другу, который тоже идет по пути выздоровления, чтобы узнать, как у него дела и рассказать, что происходит с Вами.

В конце дня мысленно рассмотрите события, произошедшие в течение этого дня.

- поразмыслите, с какой готовностью Вы обращались к Богу за мужеством и силами для разрешения проблем этого дня;
- попросите Бога подсказать Вам, что необходимо исправить или изменить и руководить Вашими действиями;
- попросите Господа о знании Его воли для Вас;
- попросите Господа о прощении в том, где видите свою вину. При этом не забывайте, что рассмотрение событий дня делается не для того, чтобы вызвать навязчивые чувства вины и беспокойства или болезненные угрызения совести;
- поблагодарите Бога за Его руководство и благодеяния, дарованные в этот день.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Как Вы понимаете духовную зрелость во Христе? Какие шаги Вы хотите предпринять, чтобы достичь большей зрелости?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Приведите примеры Вашего поведения, свидетельствующие о Вашей духовной незрелости. Какие шаги можно предпринять, чтобы исправить это?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Каким образом познание истины делает Вас свободным?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Приведите примеры того, как Вы молились о ниспослании знания Божьей воли. Что у Вас получилось?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления

_____
_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 4. *ВЕРИТЬ ЧУВСТВАМ*

Детство в неблагополучной семье может лишить нас истинной веры в Бога и создать ложное представление об окружающем мире. Многих из нас не научили доверять своим чувствам. В результате у нас сложились ложные понятия и убеждения, которые теперь надо преодолеть и изменить. Лишь в этом случае полученное через Христа исцеление станет реальным и постоянно продолжающимся процессом.

С самого рождения нас формируют наши чувства; с помощью органов чувств мы постоянно получаем информацию об окружающем мире. Вначале наши впечатления об этом мире не очень четкие, размытые. Со временем мы учимся все больше сосредоточивать внимание на том, что мы видим вокруг нас, что чувствуем, к чему прикасаемся. Если мы растем в страхе, если окружающий мир вызывал у нас болезненные ощущения из-за того, что в семье было неблагополучие - например, алкоголизм, наркомания или трудоголизм у кого-то из родителей, - наши представление о жизни и планы на будущее, скорее всего, будут искаженными и даже могут разрушительно сказываться на развитии личности.

Мы можем вырасти с представлением, что все живут, как мы, потому что не разговариваем с другими о том, на что похожа их жизнь. Нам может казаться, что другие хорошо приспособлены к жизни, и мы можем захотеть перенять их качества и формы поведения. Однако, что-то внутри может постоянно беспокоить нас, стремясь привлечь наше внимание. Внутренний голос может говорить нам: “Поговори с людьми. Спроси, правда ли им так хорошо, как кажется?”. Но как редко мы следуем этому совету - ведь нас научили, что нельзя обсуждать такие вещи.

На воздействие внешнего окружения можно отвечать по-разному. Некоторые из нас стремятся быть послушными, они выполняют правила, стараются “не раскачивать лодку” - не нарушить призрачную видимость благополучия. Другие меньше озабочены тем, чтобы хорошо выглядеть, и сметают все на своем пути, внося в семью смятение и беспорядок. Кто-то пытается выжить, скрываясь, убегая и отделяясь от хаоса семейной жизни. Эти негативные формы поведения закладывают основу пагубных, разрушительных для самого человека тенденций, которые проявляются во взрослой жизни.

Приходит время, и многие из нас осознают, что нам не нравится происходящее в доме. Но мы по-прежнему уступаем, стараемся приспособиться и редко задаем вопросы. Тебе могут сказать, что нехорошо драться с братом, но при этом ты видишь, как отец бьет мать. Бабушка может говорить, что пить - нехорошо, но ты видишь, как дедушка упивается до потери сознания. Такое противоречие между словами и делами не может вызвать ничего другого, кроме душевной боли, растерянности и злобы.

Чем больше мы узнаем о том, что происходит за пределами нашего дома, тем чаще мы видим улыбающихся, вежливых людей, которые говорят одно, а делают совсем другое. Мы все чаще и чаще начинаем скрывать гнев и злобу, хотя это может быть тяжело для нас. Нередко мы приходим к выводу, что мы ненормальны, нормальными могут быть другие, но не мы.

Многие из нас так хорошо приспосабливаются к окружающей обстановке, что наши чувства притупляются, и мы начинаем подстраивать свое поведение под окружающих. Стремясь уйти от реальности, мы даже можем сами начать вести себя, как наши мучители: крепко выпивать, слишком много работать или переедать. Во

многих случаях мы находим, что такое поведение может сделать нас нечувствительными к боли или хотя бы отвлечь от нее, пусть и на короткое время.

Спускаясь все ниже и ниже по пути разрушения личности, мы приобретаем все более искаженное представление о Боге. Нам бывает трудно поверить, что Бог любит нас и желает нам только добра, в то время, как ничего хорошего с нами не происходит. Некоторые вообще не могут поверить в Бога, поскольку им трудно понять, как Он может допускать такие страдания.

Мы не можем получить полное знание о Боге, мы лишь в состоянии видеть Его отдельные черты. Всем нам трудно понять, почему Он позволяет существовать страданиям. Но Господь даровал нам свободу воли, позволил поступать, как мы хотим - и, кроме того, дал нам обещание, что Он будет рядом с нами в наших страданиях. Чтобы мы смогли хотя бы отчасти узнать, каков Он, Господь даровал нам Своего сына, Иисуса Христа, Который явил нам пример жизни и принял смерть на кресте за нас.

Много раз Бог предстает перед нами в Писании в образе Отца. Но если наш родной отец постоянно оскорбляет нас, или если он совсем не участвует в жизни семьи, или же его поведение ненормально в чем-то другом, мы можем думать, что и Бог, наш Небесный Отец, - во всем такой же, что Он также безразличен к нам и думает только о своем маленьком мирке, что Он также безучастен к нашим делам, также жесток или также несправедлив. Мы можем говорить себе: “Если бы Бог на самом деле заботился о нас, мир был бы совсем другим. Если на самом деле вся власть принадлежит Ему, почему происходит столько плохого?”

По мере того, как сомнения растут, наше представление о Боге искажается все больше, и мы начинаем отказываться от тех форм поведения, которые в глубине души мы считаем правильными. Для нас может оказаться очень сложным найти свидетельства присутствия Божьего в нашей жизни.

Если мы выросли в неблагополучной семье, нам приходится приспосабливать свои представления о жизни к окружающей реальности. А когда действительность расходится с нашими понятиями о ней, мы можем начать сомневаться во всем, что мы видим вокруг себя. Исцеление, выздоровление и движение к зрелости начинаются тогда, когда меняются наши взгляды на окружающий мир. Чтобы изменить наше восприятие, нам нужны “новые очки”, через которые мы могли бы смотреть на мир без искажений и избавиться от нашего болезненного извращения реальности.

Если мы не знаем любящего, заботливого Бога, то целительная сила Духа Святого может тоже остаться неизвестной нам. Наше представление о том, как нам исцелиться, оказывается неоправданно сужено. Через Иисуса Христа это возможно изменить. В Откровении приводятся такие слова Иисуса: “*Советую купить у Меня .. и глазной мазью помажь глаза твои, чтобы видеть*”. (Откровение 3:18).

Исцеление и выздоровление становятся возможны, когда мы верим в Иисуса Христа и открываем Ему свое сердце. Принимая безусловную Божью любовь, мы можем без всяких опасений открыть Ему наш позор, пустоту и боль, и с этого начнется наше исцеление.

Иисус открыл нам, что Господь всегда с нами, Он надежен, заботлив, знает о наших нуждах, беспокоится о нас и всегда верен. Если мы примем решение жить в Его лучах, Он озарит светом наш путь к выздоровлению. В сиянии Его славы мы сможем наконец, видеть и принимать реальность. Начав приближаться к Христу, мы все яснее будем ощущать, что Его объятия открыты каждому из нас.

Тогда мы постепенно сумеем признать, что Бог вовсе не столь далек от мира и несправедлив, как мы могли думать раньше. Мы узнаем, что в Боге нет лжи или неправедного гнева, и Он принимает нас такими, каковы мы есть. Одно из наиболее сильных переживаний - осознать, в конце концов, что Бог любит нас, несмотря на наше несовершенство. Он хочет, чтобы мы в полной мере осознали заложенные в нас

возможности и, когда мы примем решение измениться, Он будет рядом с нами, лишь бы мы пригласили Его войти в нашу жизнь.

Когда мы начнем познавать свои возможности к переменам, мы увидим по-другому и окружающих нас людей. Возможно, нам перестанут казаться такими ужасными наши родители, иначе будут выглядеть в наших глазах братья и сестры. Или нам станет легче принять своего супруга или супругу и детей такими, какие они есть. Направляя всю свою жизнь к Христу, мы яснее видим новую реальность. *“Будем неотрывно смотреть на Иисуса. Он начало и конец нашей веры.”* (Евр. 12:2). Если мы все больше смотрим на Христа, наше неразумное поведение становится правильным, мучения сменяются радостью, а отношения с людьми делаются настоящими.

С помощью Святого Духа возможны самые удивительные перемены. Мы можем научиться благодарить Бога за все, что происходит с нами, а не печалиться и сокрушаться из-за этого. Вместо того, чтобы расстраиваться из-за других людей, мы можем научиться видеть в них отражение образа Божьего. Смотря на мир глазами Иисуса, мы можем научиться радоваться, изумляться и благоговеть. И эти чувства придут на смену боли и отчаянию.

Чем больше мы обращены к Христу, тем реальнее наши перемены от отчаяния к славе. “*С нас снято покрывало, и мы прямо, без искажений, отражаем сияние славы Господа. Созерцая Его славу, мы изменяемся и становимся все более похожими на Него. Его слава в нас все возрастает, ведь она исходит от Духа самого Господа!”* (2 Кор, 3:18). Всё в большей степени посвящая свою жизнь Господу, мы начинаем искать образ Божий в окружающих нас мужчинах и женщинах. Мы стремимся найти в них примеры, отражающие заветы Христа и показывающие нам, что такое жизнь по-настоящему взрослых людей.

Апостол Павел призывал нас видеть в его жизни пример того, как следовать за Христом и возрастать в Господе. “*Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, - и Бог мира будет с вами*”. (Фил. 4:9). От нас зависит, будем ли мы следовать этому призыву. Нам надо перестать подражать недостойным, неугодным Богу примерам, столь упорно предлагаемым в нашем обществе, а сосредоточиться на Христе, живя в Его свете и истине.

Наше поведение становилось неправильным по мере того, как мы пытались приспособиться к ненормальной обстановке вокруг нас. Мы целиком полагались на свои чувства, и часто лишь смутно представляли себе, что нам делать, как поступать. Участвуя в работе христианской группы выздоравливающих людей, мы учимся отличать действия, разрушительные для нас самих, от действий, которые идут во благо как нам, так и окружающим нас людям. Мы также начинаем лучше понимать собственные мысли и чувства. Общаясь и рассказывая о своей жизни тем, кто, как и мы, стремится достичь духовной полноты через целительную силу Христа, мы можем научиться по-новому строить отношения с людьми.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Опишите, в чем слова людей, окружавших Вас в детстве, расходились с их делами?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Какими способами Вы пытались приспособиться к боли, которую Вы испытывали в детстве?

_____
_____
_____
_____
_____

3. В чем Вы воспроизводите те разрушительные действия, которые Вы видели в родном доме?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Что Вам хотелось бы сейчас изменить в Вашем представлении о нормальных поведении и взглядах?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Что Вы делали в детстве, чтобы сохранить мир в семье и “не раскачивать лодку”, то есть не нарушать иллюзии благополучия в доме?

_____
_____
_____
_____
_____

6. Как Вы сейчас представляете себе Бога?

_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. *ИССЛЕДОВАНИЕ СВОИХ ПОСТУПКОВ.*

Нам часто бывает легко сбиться с пути, - особенно если большую часть жизни мы провели в отрицании, самообмане, неприятии себя и заблуждениях. Мы можем дальше идти по дороге выздоровления, лишь постоянно задавая себе испытующие вопросы, а также молясь о ниспослании Божьего наставления и принимая Его указания.

Исследование своих поступков помогает нам не свернуть с пути, и заметить, если мы не удерживаемся и начинаем вести себя по-старому. Вопросы и связанные с ними отрывки из Писания призваны помочь нам в пристальном изучении нашего отношения к Богу, самим себе и ближним. Сначала честно ответьте на эти вопросы наедине с собой. Затем спросите Ваших друзей по выздоровлению, как они думают, Вы бы ответили на такие вопросы; честно рассмотрите расхождения между Вашими ответами и вариантами, предложенными ими. Выполняя это задание, Вы можете узнать важные вещи о том, как идет Ваше выздоровление, и о том, что в Вашем поведении нужно изменить.

Поведение по отношению к Богу

“Вот, Ты возлюбил истину в сердце, и внутрь меня явил мне мудрость”. (Пс. 50:6).

1. Приведите недавний пример того, как Вы просили Бога помочь Вам свободно выразить свои мысли и чувства.

_____
_____
_____

_____

"*Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернилось многое".* (Евр. 12:15).

2. Каким образом озлобление и обиды мешают Вашим отношениям с Богом?

_____
_____
_____
_____

"Говорит Господу: "Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю". (Пс. 90:2).

3. Как Вы учитесь полагаться на Господа?

_____
_____
_____
_____

"Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои". (Прит. 3:5-6).

4. Каким образом Вы попросили Господа научить Вас доверию?

_____
_____
_____
_____

"Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего". (Ин. 15:5).

5. В каком образе Вы представляете себе Бога?

_____
_____
_____
_____

"Итак покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас; приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам; очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные." (Иак. 4:7-8).

6. Удалось ли Вам в процессе исцеления начать подчинять себя Богу?

_____
_____
_____
_____

"Ибо если устами твоими будешь исповедовать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься". (Рим. 10:9)

7. Каким образом Вы показываете свою веру в Иисуса Христа, вашего Господа и Спасителя?

_____
_____

_____
_____

Поведение по отношению к самому себе

“Человек с двоящимися мыслями не тверд во всех путях своих”. (Иак. 1:8).

8. Какие затруднения Вы испытываете при принятии решений?

_____
_____
_____
_____

“По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил.” (Рим. 12:3).

9. Что Вы сейчас делаете, чтобы достичь гибкости и уравновешенности в жизни?

_____
_____
_____
_____

“В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящейся не совершен в любви”. (1 Ин. 4:18).

10. Каким образом страх отвержения и неудачи повлияли на Вашу жизнь?

_____
_____
_____
_____

“*Ибо, если Вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших.”* (Мф. 6:14-15).

11. Кто из вашего окружения вызывает у Вас злобу, гнев или ярость?

_____
_____
_____
_____

12. Что Вы делаете со своими неуправляемостью, отрицанием чувств и беспомощностью?

_____
_____
_____
_____

Поведение по отношению к другим

“Но да будет слово ваше: “да, да”, “нет, нет”; а что сверх, этого, то от лукавого”. (Мф. 5:37).

13. Как Вы себя чувствуете, когда говорите людям “нет”?

_____
_____
_____
_____

14. Каким образом правила “не говори”, “не верь”, “не чувствуй” влияют на Вас в настоящее время?

_____
_____
_____
_____

15. Какие нездоровые правила по-прежнему действуют в жизни Вашей семьи?

_____
_____
_____
_____

“Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить”. (Мф. 7:1-2).

16. Каким образом Ваше жесткое, непрощающее осуждение других может препятствовать Вашему выздоровлению?

_____
_____
_____
_____

17. Каким образом Вы учитесь не переносить свою вину на других?

_____
_____
_____
_____

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Как Вы в детстве представляли себе Бога?

_____
_____
_____
_____

2. Как Вы теперь представляете себе Бога?

_____
_____
_____
_____

3. Приведите примеры двух болезненных или неприятных воспоминаний Вашего детства. Какое воздействие оказывают эти воспоминания на Вас теперь?

_____
_____
_____
_____

4. Приведите примеры двух приятных или радостных воспоминаний Вашего детства. Какое воздействие оказывают эти воспоминания на Вас теперь?

_____
_____
_____
_____

5. Расскажите о Вашей серьезной обиде на кого-то. Как эта обида мешает Вам жить нормально?

_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____

ГЛАВА 5. *ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ*

Если мы выросли в неблагополучной семье, то, взрослые годами, мы незрелы эмоционально. Большинству из нас приходится наверстывать отставание в умении чувствовать, отвечать за себя, общаться с людьми. Один из путей развить в себе способность сближаться с людьми, завязывать и поддерживать с ними глубокие и устойчивые отношения - это прикосновение. Здоровое переживание прикосновения - важная часть процесса выздоровления и поворот на нашем пути к духовной цельности и зрелости во Христе.

Мы можем оказаться не готовыми к взрослой жизни из-за неверных ролевых моделей, воспринятых в детстве. Влияние негативных примеров зачастую оказывается более сильным, чем пример тех наших знакомых, кто в своей жизни следовал за Христом. В годы формирования нашей личности мы особенно нуждаемся в истинных образцах для подражания, благодаря которым мы могли бы узнать, как выглядят по-настоящему зрелые люди и как они ведут себя. Если мы хотим наверстать упущенное в сферах, где мы отстали, а также стремимся подготовить к взрослой жизни своих детей, нам надо воспитывать в себе и в физическом, телесном отношении правильное поведение, соответствующее здоровым ролевым моделям.

Многие отцы в нашем обществе или устранились от семейной жизни, или изливают на жен и детей свою злобу и гнев, или иначе проявляют свою неспособность быть подлинными воспитателями. По опыту моих взаимоотношений с отцом, я полагаю, что для нас очень важно иметь такие образцы поведения главы семейства, в которых присутствуют здоровые, передающие хорошее отношение, прикосновения и нежная забота о детях.

Отец может личным примером дать нам представление о Боге-Отце. Отцы, чья роль в семье соответствует роли Бога, могут дать нам ценности, нравственность и качества характера, которые имеет наш Небесный Отец. Внимание, забота, христианское воспитание, строгость, последовательность во всем, наконец, само присутствие отца в доме, раскрывают перед нами важные аспекты сущности Божьей.

Мы сотворены по образу и подобию Божьему. Господь всегда поддерживал и поддерживает тесные связи со Своим творением. Даже в самые мучительные периоды нашего несчастливого детства Он не оставлял нас, никогда не проявлял невнимания или жестокости по отношению к нам, хотя тогда нам казалось, что дело обстоит иначе.

Господь показал нам важность прикосновения на примере служения Иисуса Христа, Своего единственного Сына, посланного Им на Землю во имя людей. Прикосновение играло очень важную роль в исцелениях, совершенных Иисусом. И поныне Его исцеляющая рука касается нас.

Смысл нашего существования подтверждается Духом Святым, несущим нам прощение, содействие, радость, ободрение, послушание и руководство. Когда мы просим Иисуса войти в нашу жизнь, благодаря Его присутствию мы испытываем чувство защищенности, сопричастности и цели в жизни. Если же мы не обращаемся к Богу, нашим уделом становятся пустота, страх и растерянность. Чем бы мы ни занимались, Господь всегда готов войти в нашу жизнь, Он верен и неизменно готов прикосновением Своим изменить нашу жизнь, даровав нам Свои великие благодеяния.

Для достижения подлинной зрелости важно научиться мужественно встречать любые потери и проблемы, возникающие в сфере личных отношений. Многие из нас,

выросших в неблагополучных семьях, не ощущали заботы своих родителей. Мы были лишены нормальных близких отношений, мы страдали от насилия.

Каковы бы ни были проблемы, с которыми мы сталкивались в детстве, они приводят к тому, что нам трудно правильно выразить свои чувства близким людям. Исследования раннего периода развития детей подтвердили, что физические проявления нежности - прикосновения - и доверительное словесное общение очень важны в этот период. Зачатие и взращивание жизни происходит в интимном телесном общении родителей; позже прикосновение, физическое касание как бы “подпитывает” младенца любовью и нежностью, оно придает ребенку чувство защищенности, необходимое для его нормального физического, умственного и эмоционального развития.

Наши ранние переживания от прикосновений создают особые узы, которые на всю жизнь связывают нас с нашими родителями или людьми, заменившими их. С самого раннего детства мы выражаем потребность в таких прикосновениях, прося или показывая, что хотим, чтобы нас, например, погладили, покачали и поговорили с нами - чтобы чувствовать близость к своим родным. Порой нам необходимо и суровое, но исполненное любви прикосновение - физическое наказание, которое бы направило бы нас на верный путь или предостерегло от неправильных действий.

И позже, по мере того, как мы растем, нам нужны любящая забота, руководство и дисциплина. Если мы получаем все это, то и сами учимся сближаться с другими людьми и прикасаться к ним.

Потребность в прикосновении сохраняется у нас и в подростковом возрасте. На всех важных этапах развития подростка ему по-прежнему необходимо испытывать привязанность со стороны других людей, самому быть привязанным к кому-то, нужны забота, руководство и требовательная дисциплина. В юности мы начинаем стремиться к более интимным контактам, но при этом сохраняются и все прежние потребности в близости, не имеющей сексуальной окрашенности. Наша потребность в интимных прикосновениях - это часть определения себя как представителя какого-то пола, которое обычно начинается в период полового созревания.

В это время многие из нас (сознательно или бессознательно) начинают искать друга: кого-то, кто может стать нашим спутником жизни. Кульминацией этой потребности в близости могут стать официальные супружеские обязательства. В идеальном случае наши сексуальные и интимные потребности будут удовлетворены с Божьего благословения через брак с цельным, здоровым человеком.

Если же наши потребности в близости (на любом этапе развития) не находят удовлетворения, или удовлетворяются неверными способами, возникают серьезные проблемы. Лишение того, что требуется для нормального развития, или физическое насилие нарушают формирование личности, мешая превращению ребенка в зрелого взрослого человека. Вот в каких областях жизни мы можем испытывать лишение или насилие:

Воспитание

Нехватка нежных, заботливых прикосновений, контакта с любящими руками матери или отца.

Привязанности

Отсутствие привязанностей из-за того, что родители или воспитатели недостаточно отзывчивы или редко бывают дома, особенно в нашем младенчестве и раннем детстве.

Одобрение и принятие

Нехватка высказываний и жестов, одобряющих наше существование, развитие и достижения. Непринятие нас такими, какими мы есть и необоснованные ожидания от нас.

Руководство

Отсутствие ободряющего руководства и любящей поддержки.

Духовность

Неправильные примеры для подражания или неверное обучение тому, что такое любящее прикосновение Господа.

Наказания

Отсутствие наказаний, основанных на любви и поддержке. Применение излишней силы, наносящей нам эмоциональный и физический ущерб.

Физический контакт

Жестокость; например - физическое излияние своего гнева.

Сексуальный контакт

Неподобающие прикосновения, которые вызывают сексуальные ощущения у взрослых, иногда приводящие к половым контактам.

Эмоциональное взаимодействие

Постоянная критика или обвинения, особенно в том, что от нас не зависит. Необоснованные ожидания от нас удовлетворения эмоциональных потребностей взрослых.

Последствия того, что нам пришлось пережить неподобающие прикосновения или того, что нам не хватало правильных прикосновений, наиболее ярко проявляются в наших взрослых отношениях с людьми, но обычно эти последствия можно заметить уже в детстве. Нанесенный нам ущерб может проявиться самым неожиданным образом. Вот некоторые поведенческие реакции, одной из причин которых может быть пережитое в детстве насилие или отсутствие душевного тепла в семье:

- страх перед прикосновением;
- стремление устраниться от близких контактов;
- холодность;
- страх близких отношений;
- во взрослом возрасте - трудности сексуальных проявлений себя, даже с любящим и внимательным партнером;
- сексуальное насилие, направленное на себя[7] или на других людей.

Эти симптомы есть у большинства наших взрослых современников, и это убедительное свидетельство того, что неподобающие прикосновения и насилие. а также лишение ласковых, любящих прикосновений - широко распространенные явления. Резкий рост проявлений жестокости, случаев изнасилования, кровосмешения, иных форм сексуальных преступлений, рост числа психических заболеваний - все это свидетельствует, что мы в опасности.

---

[7] По классификации, используемой американскими психологами, к направленному на себя сексуальному насилию относятся такие формы, как мастурбация или пристрастие к порнографии. *(Ред.)*

Но нам важно не просто обеспокоиться этими проблемами, а поверить, что есть надежда на их решение. Христианская программа выздоровления предлагает мощное средство остановить эту эпидемию насилия и лишений.

“*И вот, женщина, двенадцать лет страдавшая кровотечением, подошедши сзади, прикоснулась к краю одежды Его; ибо она говорила сама к себе: если только прикоснусь к одежде Его, выздоровею. Иисус же, обратившись и увидев ее, сказал: дерзай, дщерь! Вера твоя спасла тебя”. Женщина с того числа стала здорова*“. (Мф. 9:20-22). Иисус призывает нас коснуться края Его одежды, как сделала та женщина, и получить исцеление. Мы можем получить исцеление от Христа, если мы позволим Ему коснуться наших глубоких ран.

Если мы вверим свое исцеление Богу и доверимся силе Духа Святого - для нас есть надежда. Вот несколько способов сделать это:

- попросить Иисуса Христа войти в нашу жизнь;
- подчинить все сферы нашей жизни любящему руководству Бога и Его управлению;
- попросить Христа приоткрыть и исцелить наши раны, продолжающие причинять нам боль;
- прекратить обвинения своих родителей или других людей, которые плохо обращались с нами или лишали нас того, что требовалось для нашего развития;
- перестать позволять другим касаться нас неподобающим или насильственным образом;
- научиться искусству заботливо относиться ко всем, с кем мы общаемся;
- с любовью прикасаться к своим близким и детям, тем самым давая им то, в чем они так нуждаются;
- поверить, что Бог стремится с нежностью коснуться наших жизней, придавая им смысл, внося в них принятие и любовь;
- подготовить себя к тому, чтобы с помощью Святого Духа принять прощение, очиститься, обрести непорочность, радость, мир и силу.

Если у нас хватит мужества смело взглянуть на наши интимные проблемы, нам будет гораздо легче продвигаться в выздоровлении и обретении духовной цельности во Христе. Мы тогда сможем познать радость здоровых, зрелых, по-настоящему взрослых отношений с людьми.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Вспомните, как Вы в детстве относились к прикосновениям?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Как сейчас Вы относитесь к прикосновениям, ощущаете ли Вы их избыток или недостаток?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Каким образом Иисус прикасается к Вашей жизни в настоящее время?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Если есть возможность, ободряюще прикасайтесь каждый день хотя бы к одному человеку, который хорошо чувствует себя с Вами. Попробуйте обнять его, нежно дотронуться до него, положить руку на плечо. Какие чувства вызывает в Вас мысль об этом упражнении?

_____
_____
_____
_____
_____

5. Кого в детстве Вы считали идеалом мужчины, и какое позитивное влияние эти представления оказали на Вашу жизнь? Опишите Ваши взаимоотношения с этим человеком.

_____
_____
_____
_____
_____

6. Кого в детстве Вы считали идеалом женщины, и какое позитивное влияние эти представления оказали на Вашу жизнь? Опишите Ваши взаимоотношения с этим человеком.

_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. *СЛЕДОВАНИЕ БИБЛЕЙСКИМ ПРЕДПИСАНИЯМ*

Исцеление и христианская зрелость могут прийти к нам лишь через практическое приложение Священного Писания к нашей жизни, то есть через “следование библейским предписаниям”.

“Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас”. (1 Пет. 5:7).

Заботы мешают нам, тяготы и суета замедляют наш рост и удлиняют процесс исцеления. В конце каждого дня мы можем определить, что именно вызвало наше беспокойство или озабоченность, и попросить Господа направить нас и руководить нами. По мере выздоровления, мы сможем все полнее возлагать на Бога наши тяготы, как только они появляются. *“Смиритесь перед Господом, и вознесет вас”* (Иак. 4:10).

В самом деле, Господь в изобилии дарует Свою благодать смиренным. Благодать Божия способна помочь нам в нашей естественной немощи. Смирение - это не подавление себя. От нас не требуется позорить себя или принижать свое достоинство. Смириться - значит всегда быть такими, какими нас видит Бог. *“По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более* (или менее - Р. Росс), *нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил.”* (Рим. 12:3).

“Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте”. (Флп. 4:8).

Священное Писание учит нас не только видеть себя, как нас видит Бог, но и видеть хорошее во всем остальном. Если мы направим свои мысли на доброе и истинное в других людях, мы ощутим настоящий мир, ясность и душевный покой. Для “настройки” нас в лад с Писанием, мы можем, например, выделить особое время на размышления о том, что все вокруг *“любезно.. добродетель и похвала”.*

Вот лишь некоторые примеры того, как применять Слово Божье в качестве предписания для нашего исцеления и духовного роста. Некоторым помогает чтение вслух тех отрывков из Писания, в которые говорится о принятии и поддержке нас Богом. Такие отрывки, напоминающие нам о том, кем и какими нас видит Бог, полезно написать на отдельных листах бумаги и повесить там, где мы будем их все время видеть. Чем чаще мы будем читать Слово Божье, тем лучше подготовимся к прикосновению исцеляющей благодати нашего Господа. Вот несколько примеров высказываний из Библии, в которые говорится о принятии и поддержке нас Богом:

- *Древнее прошло, теперь все новое*.(2 Кор. 5:17).
- Я храним силою Господа.
- Я полон в Иисусе.
- На мне печать Духа Святого, дарующего обетование.
- Иисус Христос - мой Господь, я создан Его любовью.
- *Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе”* (Флп. 4:13).
- Сейчас, во имя Иисуса, я провозглашаю, что обрел свободу и мир через Его любовь.

Помните, что каждый из нас является уникальным, неповторимым творением Божьим, чудом, совершенным милостью Господа. Когда мы вверяемся Ему во всем, мы даем Ему возможность повлиять на мысли, чувства и поступки и изменить их. Применяя Слово Божье к своим повседневным делам, мы приходим к пониманию того, как Бог хочет, чтобы мы жили.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Какие формы поведения, возникшие от болезненного избытка или недостатка прикосновений в детстве, Вы в себе замечаете?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Какие шаги Вы хотите сделать, чтобы в Вашей жизни стало больше добрых прикосновений?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. В каких областях жизни в детстве Вы тяжелее всего переносили болезненный избыток или недостаток прикосновений? Как это сказывается на Вашей жизни сегодня?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Опишите одну из недавних ситуаций, показывающих, что Вы “возложили свои заботы на Господа”

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 6. *“БУДЬТЕ, КАК ДЕТИ”*

И вновь Иисус указывает нам путь к цели: *“.. Кто больше в Царстве Небесном? Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них и сказал: истинно говорю вам, если вы не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное”.* (Мф. 18:1-3).

Из-за неблагополучия в семьях, где мы росли, многим из нас свойственны инфантилизм, ребячество, но не детская простота, искренность и непосредственность. У нас нет навыков, нужных для того, чтобы быть взрослым человеком, поэтому наше поведение - незрелое. Часть процесса исцеления - научиться “быть, как дети”, позволяя себе искренне радоваться жизни. И, в то же время, нам надо понимать, насколько мы незрелы, инфантильны, и научиться отвечать за себя.

Вот несколько примеров инфантильного поведения.

- капризы, манипуляции или внезапные вспышки гнева как средства добиться своей цели;
- детские черты в мышлении, речи и рассуждениях;
- требование в избытке обеспечить нас развлечениями и разными “игрушками”, а также искусственным комфортом, или, напротив, чувство, что мы не заслуживаем всего этого;
- неспособность говорить о своих мыслях, чувствах, и потребностях;
- неспособность принять решение или осуществить задуманное;
- предоставление другим думать за нас и заботиться о нас;
- нежелание видеть последствия своих действий и неспособность отвечать за них;
- эгоизм, эгоцентризм, озабоченность только собой;
- видение самих себя как недостойных внимания и доброго отношения;
- привычка дуться и обижаться, пока не выполнят наш каприз;
- робость и скованность или, наоборот, грубость и агрессивность.

Апостол Павел сказал: “*Когда же настанет совершенное* (зрелое), *тогда то, что отчасти* (т.е. незрелое и ребяческое) *прекратится. Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицем к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан*”. (1 Кор. 13:10-12). (Слова в скобках принадлежат автору книги).

Мы не перестанем вести себя по-детски, инфантильно, пока не увидим своего поведения и не постараемся изменить его. И снова Христос, если только мы захотим, может быть нашей надеждой и примером. Священное Писание говорит нам, что Христос воспитывался в здоровой семейной обстановке. Из того, что написано в Библии, мы можем заключить, что родители Иисуса жили в согласии, поэтому и сам Господь жил в согласии с ними. *“Иисус же преуспевал в премудрости и в возрасте и в любви у Бога и человеков”.* (Лк. 2:52).

Иисус в полной мере принимал на Себя ответственность за все, что Он делал, будучи взрослым. в Библии нет никаких свидетельств того, что в поступках Иисуса хоть в малейшей степени проявлялись те признаки инфантилизма, которые столь часто наблюдаются у людей, выросших в неблагополучных семьях. Вместо обвинений других людей, Христос всегда прощал их. *“Ибо, если вы будете всегда прощать*

людям согрешения их, то простит вам и Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших". (Мф. 6:14-15). Чтобы освободиться от неблагополучия и достичь духовной полноты и целостности, важно полностью простить других и получить прощение от них. Прощение тех, кто причинил Вам боль, - это существенная часть процесса выздоровления.

Для объективной оценки своего поведения задайте себе следующие вопросы:

- Выгляжу ли я и веду ли я себя как взрослый?
- Говорю ли я, думаю и рассуждаю как взрослый?
- Принимаю ли я решения как взрослый?
- Несу ли я взрослые обязанности?
- Забочусь ли я о себе?

Поиск ответов на эти вопросы поможет задуматься о событиях и переживаниях нашего прошлого. Вот некоторые из причин нашего сегодняшнего инфантилизма, которые могли присутствовать в нашем детстве:

Нас могли духовно сокрушить родители.

"И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем". (Еф. 6:4). *"Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух - кто может подкрепить его?"* (Прит. 18:14). Мы можем быть духовно сокрушены, если родители часто нарушали свои обещания, ущемляли наше чувство собственного достоинства, намеренно пренебрегали нами.

Нам приходилось взрослеть слишком быстро.

Если в детстве на нас возлагали взрослую ответственность и ждали от нас взрослых поступков, теперь мы можем часто чувствовать себя обязанными выполнить то, что не сделали другие. От нас могли ждать взрослого понимания жизни или совершения того, что не удалось сделать родителям. Это могло лишить нас нормальных детских переживаний от игр и развлечений, от собственных ошибок и от возможности делать то, что хочется.

У нас могли быть плохие примеры для подражания.

Взрослые, которые могли бы стать нам примером поведения, редко бывали дома, или не уделяли времени на то, чтобы учить нас. Во многих случаях от нас ожидали взрослого поведения, не позволяя нам вести себя по-детски. Поэтому многие из нас возненавидели роль взрослого. Часто у нас до сих пор любое проявление взрослого поведения оживляет в памяти болезненные и беспокоящие нас воспоминания детства.

Нас могли наказывать с жестокостью, часто в гневе.

Если нас жестоко и в гневе наказывали за обычные детские шалости, эти наказания несправедливы и не нужны. Часто нас могли осуждать только за то, что мы были детьми, вместо того, чтобы наказывать за сознательное непослушание. Несправедливое и жестокое наказание наносит огромный ущерб личности ребенка, а кроме того, выросший ребенок, скорее всего, будет точно также наказывать собственных детей.

Мы могли быть лишены ясно очерченных правил или границ дозволенного.

Нам в детстве могли позволять делать все, что хотелось, или, наоборот, могли заставлять следовать неразумным и бессмысленным правилам. В 3-ей главе перечислялись некоторые из тех правил, с которыми мы росли, например: “не говори”, “не верь”, “не чувствуй”, и говорилось о вреде от подчинения этим правилам. Чтобы нормально развиваться, нам были нужны четкие и ясные наставления, например “Ты можешь смотреть телевизор, когда сделаешь уроки”, или “Я хочу познакомиться с твоими друзьями, прежде чем ты пойдешь с ними гулять”.

Часто в детстве нам или вообще не устанавливали необходимых границ дозволенного, или они были определены неразумно. Например, в некоторых семьях никого не волновало, когда ребенок возвращался домой, а в других, наоборот, ему редко разрешалось выходить из дома после школы. Подобное отношение может вызвать глубокое чувство незащищенности, которое выросший ребенок впоследствии передаст своим детям.

Многие проблемы, из-за которых мы ведем себя по-ребячески, инфантильно, - это последствия вреда, нанесенного нам в важные периоды нашего развития. Если первые пять лет жизни мы страдали от насилия или были лишены необходимого, нам, скорее всего, будет трудно доверять людям и целиком отдавать себя другому в доверительных отношениях. Нам особенно тяжело довериться Богу, Которого даже нельзя увидеть. Исцелиться от этого и научиться доверять мы можем, разрешив себе принимать от других людей заботу, исцеляющее прикосновение и безусловную любовь.

Если мы перенесли лишения или насилие в возрасте от пяти до девяти лет, мы можем испытывать затруднения в построении умозаключений и в понимании, переживать трудности в общении. Нам не хватает возможностей к самовыражению, способности рассказать о своих чувствах, сформулировать свои цели; это может мешать нам мыслить и действовать логически.

Если в этом возрасте не находила удовлетворения наша любознательность, в дальнейшем нам может быть трудно вступаться за себя; мы можем сомневаться в своей способности сказать что-нибудь правильное. Если в детстве нам не разрешали задавать вопросов или не отвечали на них, возможно, мы будем чувствовать себя очень неуверенно при принятии решений.

Исцеление от этих трудностей может прийти через здоровые отношения с другими людьми, которые ободряли бы нас, проявляли к нам терпение, честно отвечали на наши вопросы. Чтобы стать цельной личностью, нам надо делиться своими чувствами и мыслями, не опасаясь мстительного наказания или отвержения. Важно также научиться просить Духа Святого о мудрости и понимании, как и о чем рассказывать.

Если помехи, нарушающие наше развитие, возникали в возрасте от девяти до четырнадцати лет, мы можем испытывать трудности в общении с окружающими. Нам бывает сложно осознать себя как личность. Мы с трудом допускаем, что нас могут принимать и любить не за наши достижения, а просто за то, что мы есть; нам непросто поступать так, как мы считаем лучше, а не чтобы угодить другим. Если нас ценили только за наши дела и поступки, не видя в нас личность, то потом наша самооценка, скорее всего, будет низкой, и нам будет почти невозможно сопротивляться давлению сверстников.

Наше исцеление может прийти через принятие и признание во Христе нашего истинного “я”. Мы можем начать выздоравливать, когда поймем, что мы ценны тем, что мы есть, а не тем, чего мы добиваемся. Если мы сумеем в Христе и в наших личных отношениях с Ним найти себя, свою ценность и призвание, Он еще более

распространит Свое принятие и признание нас: через наши семьи, друзей и наши церковные общины.

Если перед нами в возрасте от 15 до 20 лет нет примера здорового и нравственного поведения, нам, скорее всего, будет трудно понять и правильно решить вопросы, связанные с половой жизнью. У нас, вероятно, появятся проблемы в выборе жизненного пути, в наших семейных отношениях и в воспитании детей. Если люди, окружавшие нас, жили по двойному стандарту, то у нас может не сложиться здоровой, истинной системы взглядов и ценностей, а также правильных убеждений и волевых качеств.

Эти четыре периода имеют решающее значение для нашего формирования как полноценных взрослых людей. И, поэтому, многие из нас до сих пор бередят в себе душу раненого ребенка, вместо того, чтобы жить во Христе. Освободиться от незрелости, инфантилизма - значит честно разобраться с проблемами и сложностями своего развития и научиться лучше, чем раньше, справляться с жизненными неурядицами.

Один из путей, которым мы можем получить исцеление в этих сферах жизни - стремление к здоровым примерам для подражания, первый из которых дает нам Иисус. “*То вы, прилагая к тому все старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа; а в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих*”. (2 Пет. 1:4-9).

Вот некоторые поистине прекрасные детские качества, которые было бы полезно привнести в нашу взрослую жизнь:

- способность жить, не усложняя жизни, внося простоту в наш распорядок дня, наши цели и приоритеты;
- способность смеяться, отдыхать и развлекаться;
- способность творить и создавать новое, прославляя чудо жизни во всем, что мы делаем;
- способность к гибкости перед лицом жизненных перемен, без страха перед будущим;
- способность доверять себе и другим;
- способность полностью доверять Богу и во всем верить Ему.

Важно определить, какие детские черты нам следует сохранить, а от каких отказаться. Отбрасывая незрелые, инфантильные черты и приобретая истинно детские качества, мы все ближе подходим к полноте и цельности во Христе.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Приведите примеры незрелости, инфантильности в Вашем поведении в настоящее время.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Что в Вашем детстве привело к инфантильным чертам в Вашем сегодняшнем поведении?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. В каких областях жизни Вам пришлось взрослеть слишком быстро?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Каким образом Вы можете найти необходимые Вам одобрение и поддержку?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Опишите, способны ли Вы в настоящее время смеяться, отдыхать и участвовать в играх?

_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____

6. Какие формы истинно детского (не инфантильного) поведения Вы хотели бы приобрести в ближайшее время?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ОТРЫВКИ ИЗ БИБЛИИ*

Мы можем творчески использовать Библию как помощь в выздоровлении, размышляя над отрывками из Евангелия и представляя себя кем-то из главных действующих лиц описанного события (кроме Иисуса). Выберите отрывок из Писания, в котором говорится о случае исцеления или же о каких-то неправильных поступках. Письменно, по крайней мере на двух страницах, изложите, что привело к выбранному Евангельскому событию, что Вы чувствовали, представляя себя одним из его участников, и что Вы ощутили, когда событие завершилось. Вот один из возможных примеров того, как это можно сделать.

Одна из историй, описывающих нездоровое поведение - это отречение Петра от Иисуса после Его ареста. *“И сказал Господь: Симон, Симон! Се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу; но я молился о тебе, чтобы не оскудела вера твоя, и ты, некогда, обратившись, утверди братьев твоих. Он отвечал Ему: Господи! С Тобою я готов и в темницу и на смерть идти. Но Он сказал: говорю тебе, Петр, не пропоет петух сегодня, как ты трижды отречешься, что не знаешь Меня”.* (Лк. 22:31-34).

“Взявши Его, повели, и привели в дом первосвященника. Петр же следовал издали. Когда они развели огонь среди двора и сели вместе, сел и Петр между ними. Одна служанка, увидевши его сидящего у огня и всмотревшись в него, сказала: и этот был с Ним. Но он отрекся от Него, сказав женщине: я не знаю Его. Вскоре потом другой, увидев его, сказал: и ты из их. Но Петр сказал этому человеку: нет. Прошло с час времени, еще некто настоятельно говорил: точно и этот был с Ним, ибо он Галилеянин. Но Петр сказал тому человеку: не знаю, что ты говоришь. И тотчас, когда еще говорил он, запел петух. Тогда Господь, обратившись, взглянул на Петра; и Петр вспомнил слово Господа, как Он сказал ему: прежде, нежели пропоет петух, отречешься от меня трижды. И вышед вон, горько заплакал”. (Лк. 22:54-62).

1. Что Вы почувствовали, когда Иисус сказал, что молился, чтобы Ваша вера не оскудела, и Вы утвердили братьев ваших?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Что Вы ощутили, когда, после того, как Вы пообещали пойти за Христом и в темницу, и на смерть, Он сказал, что Вы предадите Его?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Что Вы почувствовали, когда люди из толпы после ареста Иисуса сказали, что Вы были с Ним?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Что происходило внутри Вас, когда Вы отрекались от Иисуса?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. На что было похоже чувство, которое Вы испытали, когда, посмотрев на Иисуса, внезапно вспомнили, что Он предсказал Ваше предательство?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Примером рассказа об исцелении является история женщины, страдавшей от кровотечения. *“И вот женщина, двенадцать лет страдавшая кровотечением, подошедши сзади, прикоснулась к краю одежды Его; ибо она говорила сама в себе: если только прикоснусь к одежде Его, выздоровею. Иисус же, обратившись и увидев ее, сказал: дерзай, дщерь! Вера твоя спасла тебя. Женщина с того часа стала здорова.”* (Мф. 9:20-22).

Представьте себя на месте этой страдавшей кровотечением женщины, которая идет рассказать о случившемся живущей по соседству подруге.

1. Опишите, что Вы испытывали, страдая от болезни двенадцать лет.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Что Вы уже знали по слухам об исцеляющей силе Христа?

3. Что придало Вам мужества коснуться края Его одежды?

4. Что Вы почувствовали, когда Иисус заговорил с Вами?

5. Каковы были Ваши ощущения, когда Вы почувствовали себя исцеленной?

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Каковы были границы дозволенного для Вас, когда Вы были ребенком? Каким образом Вы поддерживаете здоровые границы дозволенного теперь?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Приведите примеры своих поступков, свидетельствующие о том, что теперь Вы следуете завету Христа: “Будьте как дети”.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Какие трудности есть у Вас в отношениях с другими людьми?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Трудно ли Вам доверять себе и другим? Что, по Вашему мнению, служит причиной нехватки доверия?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Кого из согрешивших против Вас Вы бы хотели простить? Как Вы сделаете это?

_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

6. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления

_____
_____
_____
_____
_____

7. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____

8. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 7. *СТРЕМЯСЬ К ХРИСТУ*

Из-за того, что мы выросли в неблагополучных семьях, некоторые из нас целиком сосредоточены на себе и могут смотреть на жизнь лишь с точки зрения своего “я”. Все вертится вокруг нас. “Я хочу, я чувствую, я считаю, мне надо ” - эти фразы то и дело мелькают у нас в разговоре. Сосредоточенность на собственных проблемах иногда становится навязчивой. Или же мы можем вести себя противоположным образом, целиком сбрасывая себя со счетов, с одержимостью решая проблемы других людей и редко вспоминая о собственных трудностях. Ни одна из этих крайностей не приведет к духовной полноте и исцелению и не поможет формированию здоровых взаимоотношений.

В обоих случаях неблагополучие нашего родительского дома часто вызывало в нас желание доказать другим свою значимость. Потребность превзойти всех заставляет нас устремлять все внимание на наши достижения, вместо того, чтобы принять, что мы ценны сами по себе. Некоторые из нас могут утратить чувство истинного “я” из-за страха, самообмана или своих фантазий. В конечном счете, все это приводит к эгоцентризму. Многим из нас не объяснили в детстве, что мы были сотворены Богом по его образу и подобию. *“И увидел Бог все, что́ Он создал, и вот, хорошо весьма.”* (Быт. 1:31).

Все, созданное Господом, - горы, времена года, животные и люди - несет на себе печать уникальности и разнообразия. Каждый из нас - чудо, сотворенное Богом. *“Ибо Ты устроил внутренности мои, и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, ибо я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это. Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы. Зародыш мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было”.* (Пс. 138:13-16).

Вместо понимания того, что каждый из нас - драгоценное творение Божье, у нас могло сложиться убеждение, что мы нежеланны. Возможно, некоторые из нас и чувствовали, что нам выпала большая удача родиться на свет, но в особенно горькие минуты мы начинали сожалеть об этом. Пережитые нами в детстве душевные страдания, неприятие и отвержение, привели к тому, что мы почти утратили способность принимать себя такими, какие мы есть, и какими задумал нас Господь. Не удивительно поэтому, что наше представление о себе оказалось значительно нарушенным.

Часто в болезненных семейных отношениях их участники испытывают серьезное насилие. Это насилие может быть физическим, словесным, эмоциональным или сексуальным, и каждая его форма наносит свой ущерб. Словесное насилие - оскорбление - болезненно ранит достоинство ребенка. Физическое насилие - рукоприкладство - может угрожать самой жизни. Сексуальное насилие разрушительно действует на способность формировать здоровые взаимоотношения с окружающими. Насилие эмоциональное может помешать развитию способности справляться даже с обычными жизненными трудностями. Любые действия других людей, заставляющие нас страдать, могут усилить нашу сосредоточенность на себе как защитную реакцию на боль.

Пережив в детстве насилие, мы порой начинаем вредить себе разрушающими наше тело и угрожающими жизни действиями, в которых отражается наше неприятие себя. Некоторые люди в дальнейшем приходят к таким формам поведения, которые разрушают тело и могут привести к смерти. Если мы привыкли терпеть

домогательства со стороны родителей или опекунов, мы можем не понимать, что тело - это священный храм и не верить, что оно создано как обиталище Бога.

Сексуальное насилие может причинить особенно серьезный вред нашему эмоциональному и духовному развитию. В Библии говорится, что аморальное поведение и нечистота могут привести нас к греху против нашего собственного тела: *“.. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела. ..Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела. Не знаете ли вы, 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 Кор. 6:13, 18-20).

Другие причины эгоистической сосредоточенности на себе - гордость, обман и тщеславие, которыми глубоко поражены жизни людей, выросших в неблагополучных семьях. Яркий пример того, к чему это может привести, дает нам Писание в рассказах о Иакове и Исаве (Быт. 25-26). Жена Исаака, Ревекка, родила двух сыновей, Исава и Иакова. Исав был первенцем, а значит, должен был наследовать все достояние семьи. Исаак благоволил к Исаву, а Ревекка больше любила Иакова.

В первой истории рассказывается о том, как однажды Исав пришел домой голодный, и Иаков отказался кормить его, пока в обмен на пищу Исав не отдаст ему первородство. Здесь ясно показано, как Иаков обманным путем завладел этим важным правом.

Второй случай произошел, когда Исаак состарился и ослаб глазами. Ревекка уговорила Иакова притвориться Исавом и принести кушанье Исааку, чтобы получить его благословение, которое Исаак обещал дать Исаву. Мы видим дальше, как Иаков осуществил задуманный его матерью Ревеккой план, чтобы обманом получить благословение своего отца Исаака. Ревекка стала для Иакова примером того, как можно обманывать, клеветать и мошенничать, чтобы получить желаемое. Все это задумывалось Ревеккой якобы для блага ее сына Иакова.

Третья история случилась много лет спустя. В то время Иаков и роды, во главе которых он стоял, готовились встретиться с племенами, возглавляемыми Исавом. Иаков хотел пышно отметить встречу с Исавом и преподнести ему много даров, но не знал, как Исав отнесется к нему. Ожидая приезда Исава, Иаков вступил в схватку с неким человеком. В этой схватке он вывихнул бедро и стал хромать. Иаков не позволил этому человеку уйти до тех пор, пока тот не благословил его. После того, как Иаков назвал свое имя, человек сказал: *“Отныне имя тебе будет не Иаков, а Израиль; ибо ты боролся с Богом, и человеков одолевать будешь”.* (Быт. 32:28). Человек не сообщил Иакову своего имени, но благословил его, прежде чем уйти. Иаков сказал: *“Я видел Бога лицем к лицу, и сохранилась душа моя”.* (Быт. 32:30). Примирение братьев состоялось. Их встреча произошла в атмосфере любви, великодушия и прощения, которые проявили обе стороны. Образ жизни Иакова, исполненный обмана и отчуждения от брата, преобразился. Иаков был исцелен под воздействием его борьбы с Богом.

Истории Иакова способны помочь нам лучше понять собственную жизнь. Наши родители могли использовать нас как пешек в своей игре, в которой они пытались манипулировать окружающими, подобно тому, как Ревекка использовала Иакова. Мы могли, как Иаков, научиться лгать, клеветать и мошенничать, чтобы угодить кому-то. Подобно Исаву, мы часто продаем наше первородство, пожиная в своих сердцах горечь, жажду мести и насилие. Как Иаков, мы порой должны пройти через годы страданий, вызванных нашим эгоистичным поведением, пока наконец не предадим себя в руки Господа. Нам, как Иакову, может понадобиться сразиться с Богом и покалечиться, пока мы не поймем, что больше не можем играть роль Бога, и нам, чтобы исцелиться, нужно вверить Ему свои изломанные жизни.

Когда наше представление о себе повреждено, ущербно, у нас могут развиваться некоторые качества, убеждения и формы поведения, служащие защитой от жестокой действительности нашей жизни. Из-за низкой самооценки нашей характеристикой можем стать одно или многое из перечисленного ниже:

Эгоцентризм.
Мы поступаем так, как будто Земля вертится вокруг нас.

Самодовольство и лицемерие.
Стремимся всегда быть правыми и постоянно пытаемся оправдать свои поступки.

Самообман.
Мы неспособны реалистично посмотреть на себя и на свою жизнь. Вместо этого склонны предаваться фантазиям, в которые сами начинаем верить и в соответствии с которыми действуем.

Притворство.
Постоянно носим маску, стремясь скрыть от самих себя свое состояние. Постоянно отрицаем свои подлинные чувства, реакции и мотивы.

Эгоизм.
Мы сосредоточены на собственной выгоде, удовольствиях и благополучии, не принимая в расчет чувства и интересы других.

Высокомерие.
Своим поведением мы показываем, что считаем себя лучше всех.

Самонадеянность.
Мы ведем себя так, как будто только мы знаем, что лучше для нас и наших семей. Пытаемся убедить себя, что можем достичь исцеления без помощи Божьей и вообще безо всякой внешней поддержки.

Разрушение себя.
Прощаем себе угрожающие нашей жизни поступки и формы поведения, которые могут разрушить наш разум, тело, психику и эмоциональную сферу.

Все эти свойства в целом и каждое из них по отдельности не дают нам найти свое подлинное “я” во Христе. Если мы стремимся стать такими, какими нас задумал Бог, нам предстоит пройти долгий путь самопознания; и Христос будет нашим проводником на этом пути, если мы призовем Его.

Верим мы в это или нет, но все мы были сотворены по образу и подобию Божьему, и Господь хочет, чтобы каждый в полной мере раскрыл те возможности, которые Он заложил в нас. Образ Божий - вот наша подлинная сущность, спрятанная глубоко внутри нас, в сердцевине нашей израненной детской души. Эта подлинная сущность стремится вырваться на волю из своего заточения. Когда любящим прикосновением Святого Духа детская душа внутри нас исцеляется и освобождается, мы можем приступить к открытию своей подлинной сущности, того, ради чего мы были сотворены.

Господь наделил каждого из нас достоинством, неповторимостью, особыми дарами, талантами, личными качествами, склонностями, призванием и целью. Наше

право на приход в этот мир и наследование его духовных ценностей, право быть самими собой было оплачено дорогой ценой - крестной смертью единственного Сына Божьего, нашего Господа Иисуса Христа. Понимание этого, несомненно, может оказать положительное влияние на наше представление о себе и способно значительно помочь нам в выздоровлении.

Превращаясь из ущербной, деформированной личности в такого человека, каким каждого из нас сотворил Господь, мы начинаем полагаться во всем на Христа, а не на себя, как это было раньше. Мы можем теперь видеть себя во Христе, а не в стороне от Него. Мы приходим к пониманию, что лишь с помощью Духа Святого мы способны в полной мере реализовать свои потенциальные возможности.

Преобразование нашей личности, подлинное обращение к Господу, требует отказа от эгоизма и помещения в центр нашей жизни Иисуса Христа. *“Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое”.* (2 Кор. 5:17). В ходе этого процесса с нами происходит множество изменений, которые можно сравнить с превращением гусеницы в бабочку. По мере того, как мы оставляем позади боль прошлого и учимся все более полагаться на Господа, эгоизм, сосредоточенность на себе уходят из нашей жизни.

Вот некоторые из наиболее важных изменений нашего поведения, которые происходят в ходе преобразования нашей личности под действием Духа Святого:

Мы перестаем ставить себя на место Бога и подчиняем свою жизнь Иисусу Христу.

Мы понимаем, что целиком вверить себя Господу гораздо лучше, чем пытаться самому играть роль Бога . *“Ибо, если устами твоими будешь исповедовать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься; потому что сердцем веруют к праведности, а устами исповедуют ко спасению. Ибо Писание говорит: “всякий, верующий в Него, не постыдится”.* (Рим. 10:9-11).

Наша озабоченность собой сменяется жизнью во Христе.

Мы более не думаем только о себе. *“..Я сораспялся Христу, и уже не я живу, а живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня.”* (Гал. 2:19-20).

Мы питаем духовно нашу новую подлинную личность, испытывая себя в свете Слова Божьего.

“Испытайте самих себя, в вере ли вы? Самих себя исследывайте. Или вы не знаете самих себя, что Иисус Христос в вас? Ибо мы не сильны против истины, но сильны за истину. Мы радуемся, когда мы немощны, а вы сильны; о сем-то и молимся, о вашем совершенстве.” (2 Кор. 13:5, 8-9). *“Но Господь сказал мне: “довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи..”* (2 Кор. 12:9). Христос проявляет Свою силу через нас, когда мы хотим полагаться на Него. *“Но возрастайте в благодати и познании Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа..”* (2 Пет. 3:18).

Мы живем своей новой жизнью во служении Господу.

Теперь наше тело может стать сосудом Божьим, отдаваемым для угодного Ему служения. Через нашу новую личность, подлинную сущность во Христе, мы можем выразить свои достоинства, данные нам таланты и дары, свое призвание. *“Итак будем через Него непрестанно приносить Богу жертву хвалы, то есть, плод уст, прославляющих имя Его. Не забывайте также благотворения и общительности,*

ибо таковые жертвы благоугодны Богу”. (Евр. 13:15-16). Приметами нашей новой жизни становятся жертвенность, молитва, благодарение Господа и служение Ему и людям.

Наша новая, подлинная личность будет испытывать новую жажду.

Мы больше не боремся за признание нас другими людьми; вместо этого мы стремимся искать воли нашего Небесного Отца. Поместив в центр нашей жизни Иисуса Христа, мы отказываемся от бесплодного стремления к самосовершенствованию, а удовлетворяемся тем, какие мы есть по замыслу Божьему. Наша новая личность становится наполненной по мере того, как в нас действует Дух Святой, и мы можем с благодарностью оценить благость великого дара жизни, данного нам Господом. *“Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения Вашего; и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что́ (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная. По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил.”* (Рим. 12:1-3).

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Перечислите искажения в Вашем восприятии себя.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Опишите ситуации, в которых проявлялась Ваша сосредоточенность на себе? Что Вы можете сделать для избавления от этого качества?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Что в Вашем поведении мешает Вам достичь большего сходства с Христом?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Как жизнь в свете Слова Божьего может духовно воспитывать Вас?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Приведите примеры, подтверждающие, что Христос начинает занимать центральное место в Вашей жизни.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Опишите, чем сегодняшний день был особенным для Вас?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *ВОЗМЕЩЕНИЕ ПРИЧИНЕННОГО УЩЕРБА*

Следующий материал, взятый из книги “Двенадцать шагов - духовное путешествие”, поможет Вам лучше понять, как важно лично возместить ущерб тем людям, которые пострадали от наших незрелых поступков.

Готовность возместить ущерб улучшает наши отношения с самими собой и с окружающими, избавляет нас от изоляции и одиночества. Открывая свое сердце присутствию Христа, мы становимся по-новому открытыми и перед окружающими людьми, а это подготавливает нас к тому, чтобы лицом к лицу признать незрелость своих поступков. Делая этот шаг, мы исследуем все ошибки своего прошлого, и определяем, кто пострадал от них. Мы хотим возместить причиненный нами ущерб, чтобы исцелить наше прошлое, - тогда Бог сможет преобразить наше настоящее.

Как христиане, мы знаем, насколько важно иметь и поддерживать глубокие, исполненные любви отношения с людьми. Служение Иисуса Христа дает нам пример подлинной любви к людям. Господь также наставлял всех, кто был рядом с Ним, на то, чтобы они любили друг друга. Христос учил, что для примирения с Богом требуется сначала примириться с людьми. Проявив желание возместить людям причиненный нами ущерб, мы готовимся к осуществлению Божьего замысла, касающегося жизни каждого из нас. Составив список тех, кому мы причинили зло, мы получаем возможность обратить свои любовь и принятие не только к этим людям, но и ко всем членам семьи Божьей.

Думая о людях, которым мы причинили зло, мы видим, как наши поступки сказались на нашей собственной жизни, сделав ее ущербной и повредив нашим отношениям с окружающими.

Ниже дается перечень незрелых поступков, которые типичны для людей, выросших в неблагополучных семьях, и которые многие из нас могут отметить у себя. Для каждого из пунктов этого списка приведите недавний пример своего незрелого поступка или опишите ситуацию, показывающую, что у Вас в этой области происходят перемены. Если какой-то тип поступков не свойственен Вам, отметьте это. Обсудите Ваши ответы с друзьями по выздоровлению, чтобы узнать, как они видят Ваши поступки.

1. Когда мы впадаем в ярость, мы часто наносим себе бóльший ущерб, чем другим. Это может привести к депрессии и жалости к себе.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Постоянная нехватка денег из-за наших безответственных действий вызывает трудности в отношениях с членами нашей семьи и нашими кредиторами.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Когда нам говорят о чем-то, в чем мы считаем себя виноватыми, мы разражаемся упреками и обвинениями других, но не хотим честно посмотреть на самих себя.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Нервничая из-за невозможности управлять ситуацией, мы ведем себя агрессивно и запугиваем окружающих.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Из-за неразборчивости в половых связях нам не удается установить и поддерживать подлинно близкие отношения.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Страх остаться одному, страх отвержения иногда разрушает наши отношения, потому что мы не позволяем другим людям быть самими собой. Мы становимся зависимыми от другого и пытаемся контролировать его поведение, пытаясь сохранить отношения такими, какими мы их хотим видеть.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Часто, добиваясь своего, мы становимся навязчивыми или неуправляемыми.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

8. Когда мы чувствуем себя с кем-то неловко, мы часто стремимся отгородиться от этого человека, не видеть его.

_____
_____
_____

_____
_____
_____

9. Мы часто сравниваем себя с другими людьми, и чувствуем, что мы хуже их.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

10. Мы боимся эмоционального риска и поэтому часто отстраняемся от собственных чувств, становимся необщительными или целиком отдаем себя удовлетворению желаний и нужд других людей.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

(Посмотрите на стр. **Error! Bookmark not defined.** пример ведения собрания на 2-й неделе занятий)

1. Как Вы считаете, каким Вы кажетесь другим людям?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Как Вы считаете, какой Вы на самом деле, каково ваше истинное “я”?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Опишите, в чем Ваша неповторимость, Ваши дары и Ваше призвание?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Что для Вас значит “возместить причиненный ущерб”?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления

_____
_____
_____
_____
_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 8. *МЫ ВЗРОСЛЕЕМ*

Мы все больше узнаем о том, как сказалось на нас наше наблагополучное детство, и это знание помогает нам понять, что если мы хотим стать по-настоящему взрослыми, зрелыми людьми, нам необходимо выздоравливать. По мере изменения внутреннего содержания нашей жизни, начинают появляться и внешние перемены. Как христиане, мы знаем, что в совершении этих перемен нам может помочь Святой Дух. От нас требуется лишь принять Его помощь и содействие наших братьев и сестер во Христе.

Мы уже знаем, в чем именно нам может потребоваться исцеление. Мы можем понять, что у нас не сложились образцы здорового поведения или что нам необходимо научиться смотреть на жизнь с позиции Христа, а не с собственной эгоистичной точки зрения. Нам зачастую требуется выздоровление от пережитого в детстве насилия или недостатка несущих любовь и нежность прикосновений, выздоровление от незрелого и эгоистического поведения. Когда мы вступаем в личные отношения с Христом, смотря на Него и прикасаясь к Нему, в нашей жизни все ярче отражается благодать Его исцеляющей любви. Нам открывается понимание, что Бог действительно хочет, чтобы мы обрели целостность. Он хочет от нас этой цельности и стремится помочь нам изменить свою внутреннюю сущность.

Мысль об исцелении через Иисуса бывает трудно воспринять тем из нас, кто все еще залечивает эмоциональные раны детства. Эта мысль может казаться неправдоподобно хорошей многим из тех, кто вырос в неблагополучной семье и свыкся с жизнью, наполненной мучениями. Для некоторых из нас мучения стали нормой; другие выработали в себе нечувствительность к боли, перестали замечать реальность наших страданий.

Пытаясь защитить себя от боли, мы могли отгородиться от окружающего мира стеной отрицания. Спрятавшись за ней, нам удается делать вид, что все не так уж плохо, или что все страдания - лишь плод нашего воображения. Сильно намучившись в детстве, мы давно решили или не замечать страданий, или отрицать их, пока они не прекратятся.

Но как бы мы ни стремились поглубже запрятать наши неприятные переживания и делать вид, что у нас все в порядке, окружающие часто замечают, что с нами что- то не так. Может быть, нам говорят, что мы не в ладах со своими чувствами, или что мы не понимаем, насколько разрушительно наше поведение. Нас могут обвинять в том, что мы привыкли делать из мухи слона и принимать все слишком близко к сердцу, или что мы слишком упрямы и с нами невозможно договориться. Возможно, мы слышим, что всегда выглядим печальными, подавленными или сердитыми. Наши близкие могут говорить нам, что, довольные и счастливые на людях, дома мы становимся совсем другими. Нас могут считать холодными, безучастными, неспособными к близким отношениям с людьми. Может быть, нам говорили, что мы контролируем и подавляем своих близких. Люди, работающие или живущие рядом с нами, могут говорить, что чувствуют себя заложниками. Они могут считать, что мы не в себе, потому что наши требования неразумны и непонятны - мы говорим одно, имея в виду совсем другое. Или нам говорят, что мы живем, как заведенные и, кажется, совсем не отдыхаем, не смеемся и не развлекаемся.

Как ни больно нам выслушивать все это от наших близких, мы должны это делать. Часто именно самые близкие к нам люди могут наиболее правильно оценить наше поведение, увидеть нас в истинном свете. Им виднее, потому что они не

отгорожены стеной отрицания, которую мы построили вокруг себя. Насколько мы готовы и хотим услышать их точку зрения, настолько это способно помочь нам в серьезных переменах, необходимых для исцеления.

Надо пробить стену нашего отрицания, обвинения других, психологических защит, самообмана - лишь тогда может начаться настоящее выздоровление. Для того, чтобы мы, выросшие в неблагополучных семьях, обрели возможность получать помощь, необходима большая духовная работа и помощь любящих нас людей. Участвуя в христианской группе выздоравливающих людей, слушая друг друга и вместе молясь, мы можем, мало-помалу, сломать стену нашего отрицания и, исцеляясь, продвигаться к духовной полноте и цельности.

Важно, чтобы мы приняли на себя ответственность за свое состояние и за те проблемы, которые оно вызвало у нас самих и у окружающих. Мы выздоравливаем, взрослеем, когда сами начинаем заботиться о себе. Нам нельзя оправдывать свое поведение, сваливая вину на внешние обстоятельства и на других людей. Нужно увидеть, что большинство наших теперешних проблем порождено болезненными событиями прошлого, которые никак не зависели от нас. Но признать и принять то, что происходило - лишь часть процесса выздоровления. Мы должны принять на себя ответственность за наше выздоровление, а затем делиться своими открытиями на этом пути с другими людьми в христианских группах выздоровления и - через молитву - с Богом.

Иисус говорит нам: *“И познаете истину, и истина сделает вас свободными”.* (Ин. 8:32). Мы можем удивиться тому, какой окажется эта истина на самом деле. Можно не сомневаться, что все, о чем говорит Бог соответствует действительности, и особенно в том, что Он говорит о нас. Чтобы помочь нам познать эту действительность, Господь иногда пользуется даже окружающими нас людьми. Иисусу принадлежат и такие слова: *“Освяти их истиною Твоею; слово Твое есть истина”.* (Ин. 17:17). Божья правда не всегда соответствует нашим нынешним представлениям, но, по мере того, как мы учимся вверять себя Господу, мы убеждаемся, что часто именно эти наши представления были неверными.

Приняв на себя ответственность за свои поступки, перестав защищаться или перекладывать вину на других, мы становимся готовы принять прощение, очищение и исцеление. И это действительно истина, открытая нам Господом. Наши горести, обиды, осуждение, гнев и ненависть - это всего лишь наши собственные реакции, и они относятся только к нам самим, а не к другим людям. Нам нельзя оправдывать свое поведение, мы лишь должны менять его. Нам *“..нет извинения”*. (Рим. 1:20).

Нам, а не нашим родителям, отвечать перед Богом за наши дела. И нам не будет оправдания перед Христом за наше неразумные и незрелые поступки. Нас судят по делам, и Богу очень важны наши слова, мысли, намерения, привычки и действия. Мы в ответе за наши собственные мысли и дела, а вовсе не за то, что сделали или не сделали другие люди. Нам можно благодарить Бога за то, что нас будет судить Христос - Тот, Кто пролил за нас Свою целительную кровь. *“Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками”.* (Рим. 5:8).

Чтобы стать зрелыми, здоровыми людьми, нам надо понять и признать, в чем состоят наши проблемы как людей, выросших в неблагополучных семьях. В Книге пророка Исаии точно описана самая суть нашего неблагополучия, страданий и реакций на боль прошлого: *“Ибо огрубело сердце народа сего, и ушами с трудом слышат, и очи свои сомкнули, да не узрят очами, и не услышат ушами, и не уразумеют сердцем, и не обратятся, чтоб Я исцелили их”.* (Ис. 6:10). *“Во что вас бить еще, продолжающие свое упорство? Вся голова в язвах, и все сердце исчахло. От подошвы ноги до темени головы нет у вас здорового места; язвы, пятна, гноящиеся раны, неочищенные и необвязанные и несмягченные елеем”.* (Ис. 1:5-6).

Признать , что мы живем в очень похожем на эти описания состоянии - значит, сделать важный шаг по пути исцеления.

Именно это признание, а не бунт против Бога, помогает нам поверить, что Он способен понять наше бедственное положение и действительно понимает его. Господь лучше, чем мы, знает, что наше состояние плачевно, но Он не винит нас. Господь ни в чем не покушается на нашу волю и не принуждает нас что-то делать насильно. *“..Ибо утешил Господь народ Свой и помиловал страдальцев своих.”* (Ис. 49:13).*“Но он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни; а мы думали, что Он был поражаем, наказуем и уничижен Богом. Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились.”* (Ис. 53:4-5).

Бог никогда не забывает о нас и не оставляет нас, даже когда жизнь кажется нам беспросветно мрачной. Господь имеет *“намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду”.* (Иер. 29:11). Он так сильно любит нас, что послал Сына Своего Иисуса служить нам, являя нам свое сострадание и заботу о нас. Иисус приводит высказывание пророка Исаии для того, чтобы пояснить цель своего пребывания на Земле: *“Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу. Проповедовать лето Господне благоприятное”.* (Лк. 4:18-19).

Только Бог в силах исправить то плохое, что было с нами. Если мы откроем свои сердца перед Ним, посланный Им Дух Святой исцелит наши горести и печали. Святой Дух утешает тех, кто скорбит об утратах мучительного детства и ведет к зрелости тех, кто ребенком не смог получить прочного основания для взрослой жизни.

Бог хочет, чтобы мы исцелились. Наша часть работы - это бесстрашно встретиться со своей болью, взять на себя ответственность за свое выздоровление, признать свое сопротивление и принять от Христа дар исцеления. Когда мы будем способны выполнить эти условия, мы сможем жить настоящей, полноценной взрослой жизнью. *“Если же ходим во свете, подобно тому, как Он во свете, то имеем общение друг с другом, и Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха”.* (1 Ин. 1:7).

Наше продвижение вперед можно измерить степенью нашей открытости. Выбираясь из скорлупы отрицания, открываясь и переставая защищаться, мы можем принимать исцеление и радоваться тому, что оно не прекращается. Мы начинаем отдавать себе отчет в наших чувствах, учимся быть самими собой в отношениях с окружающими. Узнавая правду о себе, живя в свете реальности, мы находим себя настоящих, и открываем людям вокруг нас свое истинное лицо.

Живя в свете Божьего тепла и истины, мы пробуждаемся к реальности Его любви к нам. Мы начинаем видеть, что Бог в самом деле любит нас, потому что мы достойны любви. Как это непохоже на ту атмосферу непонимания и отвержения, царившую в наших неблагополучных семьях, где мы усвоили привычку считать, что мы недостойны любви.

В наших мучениях и потерянности мы могли судить о Божьей любви по своему прошлому печальному опыту, а не по тому, что Бог говорит и делает. Или же мы судили о Его любви и намерениях по тому, что другие люди делали или не делали в отношении нас. Эти суждения, хотя их и можно объяснить нашим неблагополучным детством, бесконечно далеки от истины. *“Но Бог свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками”.* (Рим. 5:8). *“Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного..”* (Ин. 3:16). Мы поистине обретаем Свободу, когда приходим к пониманию, что Бог действительно любит и никогда не подведет нас. Мы не можем ни исчерпать, ни остановить Его любовь. Правильна или нет наша жизнь, Бог все равно любит нас.

Чтобы не сойти с пути нашего конечного предназначения, ведущего к исцелению и духовной полноте, мы должны научиться признавать и принимать любовь Бога к нам. В своей молитве, обращенной к верующим из Эфеса, но прямо относящейся и к нам, апостол Павел говорит: *"Верою вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что́ широта и долгота, и глубина, и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею."* (Еф. 3:17-19).

Если дано нам будет обрести духовную полноту и здоровье, то лишь благодаря тому, что мы убедимся в величии Христовой любви к нам. Его преданность нам - свидетельство реальности и возможности нашего исцеления. Божья любовь необходима для нашего развития и духовного возмужания, точно так же, как для того, чтобы цветок распустился во всей своей красе, нужны солнце, влага и питательные вещества из почвы.

Кроме уверенности в Божьей любви, нам нужно увидеть присутствие Его благодати в нашей жизни. Бог являет свою милость к нам даже в самые мрачные периоды нашей жизни. Нам надо лишь открыть свое сердце, чтобы распознать и принять ее. Даже если мы очень серьезно пострадали в детстве, Божьей благодати хватит, чтобы исцелить все наши слабости и раны. *"..Со страхом и трепетом* (то есть, с благоговением перед исцеляющей благодатью и любовью Божьей и с почтением к установленным Им срокам и целям) *совершайте свое спасение* (выздоровление и стремление к духовной полноте), *потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению."* (Флп. 2:12-13). (Слова в скобках принадлежат автору книги).

А сейчас давайте обратимся к *молитве святого Франциска Ассизского*, которая поможет нам применить эти целительные истины к собственной жизни и жизни других людей. Святой Франциск провел свои последние годы среди сильно страдавших людей, показывая им, как находить исцеление в доверии Господу. В его молитве - полная картина настоящего библейского служения. Он молился так:

"Дай мне, Господи, быть орудием мира Твоего,

Чтобы получить или принести исцеление, важно прежде всего признать Христа нашим Господом . Лишь подчинив себя Господу, мы можем действовать по воле Бога. Святой Франциск провозгласил, что быть орудием мира Божьего - самое главное для нашего исцеления. Он понял, что обращая наши жизни к Богу, мы обретаем глубокий душевный покой. *"И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдает сердца ваши и промышления ваши во Христе Иисусе".* (Флп. 4:7). *"Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на тебя уповает он".* (Ис. 26:3). В Нагорной проповеди Иисус сказал: *"Блаженны миротворцы..".* (Мф. 5:9).

..Чтобы я приносил любовь ненавидящим,

Чтобы подготовить себя к этому, спросим себя, по-настоящему ли мы любим окружающих нас людей, нет ли человека, на кого мы таим обиду. Открыть, высвободить наши истинные чувства и начать молиться за того человека, на кого мы обижены, - это может стать очень глубоким переживанием. Мы способны смягчиться в своей суровости, став хорошими проводниками Божьей любви к Его детям.

Мы можем сеять любовь, неся окружающим чувство защищенности. *"Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает..* (1 Кор. 13:4-8).

Любовь не позволяет нам насиловать волю других людей, пользоваться своими преимуществами перед ними, пытаться ими управлять. Любовь оживляется добрыми поступками. Она защищает высшее благо другого человека; она не заявляет о своих правах - она правильно поступает и действует. Любовь превращает нас в служителей других людей, несущих всем поддержку, принятие и помощь. Любовь не боится отвержения, поэтому она придает нам силы делиться сокровенным с другими и быть с ними самими собой.

..Прощение - обижающим,

В неблагополучных семьях мы всегда испытываем много обид и горя, которые нам нужно простить. Нам надо помнить, что процесс исцеления начинается лишь после того, как мы сумеем по-настоящему простить других. Иисус ясно показывает, какого прощения Он ждет от нас: *"Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешившему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: "до семи", но до седмижды семидесяти раз."* (Мф. 18:21-22). Христос прощает нас и дает нам силы прощать других. Это дивное целительное средство - давать и принимать прощение во всех наших отношениях с людьми.

..Веру - сомневающимся,

Чтобы вернуть веру в жизнь, нам надо отбросить все укоренившиеся в нас сомнения. Недоверие может держать нас в плену собственных мучений, не давая положиться на себя и на других людей. Сомневаясь в Боге, мы подразумеваем, что Господь не хочет или не может исцелить нас.

Вера, входящая в нашу жизнь через Иисуса, столь же реальна, как и сомнения, что отравляли наше существование до начала выздоровления. *"Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом".* (Евр. 11:1). Вера дает нам возможность стать свободными от мучений и подозрительности, которые мы несем в себе из-за пережитых в детстве измен и предательства. *"Ибо думаю, что нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с той славою, которая откроется в нас."* (Рим. 8:18).

В Послании к Римлянам (Рим.10:17) говорится: *"Итак вера от слышания, а слышание от слова Божия".* Наша вера может начаться с внимания к действию Святого Духа и наблюдения за тем, что Он совершает в нашей жизни и в жизни других людей. Иисусу принадлежат слова: *"Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир*[8]*. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир".* (Ин. 16:33).

..Надежду - отчаявшимся,

Христос развеивает ощущение безнадежности и беспрерывной тоски, которые так характерны для людей, выросших в неблагополучных семьях. *"А надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам."* (Рим. 5:5). Дух Святой наполняет наши сердца надеждой, которая дает нам силы преодолеть отчаяние и свободу продолжать наш путь к исцелению. Апостолу Павлу принадлежат слова: *"А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь.."* (1 Кор. 13:13). Во Христе наша надежда жить полноценной, взрослой жизнью может осуществиться, если мы научимся доверять Божьему обещанию исцелить нас и привести к духовной полноте.

---

[8] Мир - в значении спокойствие, душевный покой. Далее в том же отрывке слово "мир" означает вселенную, мироздание, в том числе и род человеческий, людское общество, "свет", пострадавшие в результате грехопадения и имеющие испорченную природу. Раньше в русском языке эти два слова различались и в правописании (миръ и міръ). *(Ред.)*

..Радость - скорбящим,

Святой Франциск знал, что радость - это часть исцеления. Когда Дух Святой наполняет нас, наша скорбь уступает место радости. *“..Но исполняйтесь Духом, назидая самих себя псалмами и славословиями и песнопениями духовными, поя и воспевая в сердцах ваших Господу, благодаря всегда за все Бога и Отца, во имя Господа нашего Иисуса Христа”.* (Еф. 5:18-20).

Обретая целостность и духовную полноту, мы начинаем черпать из нового источника, открывшегося в самой глубине нашей души. *“А кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается источником воды, текущей в жизнь вечную”.* (Ин. 4:14). Когда Христос входит в наше сердце, там начинает бить настоящий источник, наполняющий радостью всю нашу жизнь. *“Полнота радостей перед лицем Твоим”.* (Пс. 15:11). Наши чувства тоски, гнева, страха, обиды и жалости к себе Бог может преобразить в радость и ликование. *“..Радость пред Господом - подкрепление для вас”.* (Неем. 8:10). Сотрудничая с Богом, мы избавляемся от страданий нашего детства, и начинаем ходить путями Божьими в радости Его.

..Чтобы я приносил свет во тьму.

Любая христианская программа выздоровления предполагает, что мы переходим от прозябания во тьме к жизни в свете Христа. Если мы не хотим задуматься, в каком мраке живем, наше выздоровление может затормозиться. Святой Франциск понимал, как важно пролить свет на сумерки нашего существования, наполненное муками и смятением. *“Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода. Мы же все, открытым лицем, как в зеркале, взирая на славу Господню, преображаемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа”.* (2 Кор. 3:17-18).

Дай мне, Господи, утешать, а не ждать утешения,
Понимать, а не ждать понимания,
Любить, а не ждать любви.
Ибо, кто дает, тот обретает,
Кто о себе забывает - находит себя,
Кто прощает - будет прощен,
Кто умирает - воскресает для жизни вечной.

Желание проявлять смирение помогает нашему исцелению. Апостолы Иаков и Петр говорят нам, что Господь дарует милость смиренным. Но они имеют в виду не ложное самоуничижение или покорность, отрицающие наши дары и неповторимость нашей личности, а подлинное смирение себя в служении ближним во имя Иисуса Христа. Такое смиренное отношение к миру и людям помогает нам утешать, понимать, любить и прощать других и отражает то, как относится к нам Христос: *“Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботится, но каждый и о других. Ибо в нас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе”.* (Флп. 2:3-5).

Перестраивая свою жизнь, мы открываем в себе те ее сферы, которые нуждаются в исцеляющей молитве. Постоянно обращаясь к Богу с молитвами, подобными молению Святого Франциска, мы можем просить Его об исцелении этих все еще мучающих нас жизненных ран. К ним может относиться следующее:

Скорбь и чувство потери.

Большинству из нас особенно необходима целительная сила Христа, чтобы пережить те огромные лишения, которые мы понесли в своем детстве. У нас не было нормального и радостного детства, мы были лишены близких и доверительных отношений с родными, нам не привили многих навыков, необходимых во взрослой жизни. И это еще далеко не полный перечень того, чего были лишены многие люди, выросшие в неблагополучных семьях

Для нашего исцеления необходимо, чтобы мы открыто, не прячась, смотрели на несчастья своего прошлого, и не боялись горевать и оплакивать понесенные нами потери, ибо Христос пришел, чтобы *"утешить всех сетующих, возвестить сетующим, ... что им вместо пепла дается украшение, вместо плача - елей радости, вместо унылого духа - славная одежда."* (Ис. 61:2-3).

Отверженность и отчуждение.

Почти всем нам, кто вырос в неблагополучных семьях, в наиболее важные периоды детства приходилось ощутить, что мы одиноки и отвергнуты, нередко - самыми близкими людьми. Это было очень мучительно, и мы порой стремились защитить себя тем, что заранее, не дожидаясь, пока нас отвергнут другие, отвергали их сами, вырабатывали в себе отчуждение от них. Этим мы пытались уберечь себя от еще больших мучений. Но, к несчастью, такие защиты от боли еще и лишают нас возможности любить и взрослеть. Любовь Христова способна превратить наше чувство отвержения в принятие, если вверяем себя Ему, понимая, что Он никогда не отвергнет и не оставит нас. Иисус всегда принимает нас такими, какие мы есть; Он берет нас с собой и ведет туда, где оказаться мы не могли и мечтать. *"И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, духа истины.. Не оставлю вас сиротами; приду к вам." (Ин.* 14:16-18).

Страх.

В жизни тех, кто вырос в неблагополучных семьях, обычно присутствует страх. Мы боимся отвержения, одиночества, насилия и лишений; мы можем постоянно чувствовать себя в стане врагов, у нас могут даже развиваться болезненные невротические страхи-фобии. Мы можем все время бояться потерпеть неудачу, потому что в детстве нам постоянно твердили, что мы ни на что не способны. Многих из нас этот страх неудач заставляет считать, что будущее не сулит нам ничего хорошего. У других в жизни ничего не получалось потому, что они тщетно пытались выстроить свою жизнь в соответствии с собственными нереальными ожиданиями. Порой мы боимся принимать на себя новые обязанности, считая их непосильной для себя ношей.

Мы можем осознать и подчинить себе свои страхи, ощутив, как беспредельно Бог нас любит. Во Христе нет места боязни отвержения, одиночества, неудачи или страху перед будущим. По мере того, как детская душа, пребывающая в нас, с любовью и нежностью взращивается Духом Святым, наши опасения могут рассеиваться как дым. Мы - дети Божьи, и нам нечего бояться, потому что Он всегда с нами, направляя и защищая нас. Нам дана возможность не страшиться Бога, а почитать Его и полагаться на Его присутствие в нашей жизни. Наше благоговение перед Господом позволяет нам постепенно преодолевать страхи прошлого и дает надежду на будущее. *"Благословен Господь Бог Израилев, что посетил народ Свой, и сотворил избавление ему. ..Небоязненно, по избавлении от руки врагов наших, служить Ему в святости и правде пред Ним во все дни жизни нашей ".* (Лк. 1:68, 74-75).

Одиночество

Вырасти в неблагополучной семье - значит оказаться брошенным один на один со всем миром. Если рядом с нами и был кто-то, то зачастую он не обращал на нас внимания и не замечал нас. Окружавшие нас взрослые часто вели себя так, как будто нас вообще не было, или же уделяли нам слишком мало внимания.

Воодушевляет понимание того, что со Христом нам никогда не придется снова переживать одиночество. В христианской программе выздоровления мы становимся частью Его тела - Церкви Христовой. *“Ибо все мы одним Духом крестились в одно тело, Иудеи или Еллины, рабы или свободные, и все напоены одним Духом”.* (1 Кор. 12:13). Иисус сказал Своим ученикам, что Он никогда не оставит их и не откажется от них.

Осознавая присутствие Бога в нашей жизни и получая все новые подтверждения этого, мы избавляемся от присущего нам чувства одиночества. И даже оказываясь в какие-то моменты жизни вдали от людей, мы можем, через молитву, чтение Библии и углубленные размышления, избавиться от ощущения брошенности, покинутости и обрести спокойную уверенность, что по-настоящему одинокими мы уже никогда не будем.

Корни зла и твердыни нечестия.

У людей, выросших в неблагополучных семьях, существует разросшаяся система защитных механизмов, негативных приспособительных и ответных реакций. Причины, которые формируют эту систему (“корни зла”), и те проявления, в которых они обнаруживают себя (“твердыни нечестия”) могут начать управлять нашей жизнью. Корнями наших проблем могут быть отчуждение, поклонение временным ценностям, безнравственность, обиды, страх и гордость. “Твердыни нечестия” могут приобретать форму недостатков характера, негативных установок, вредоносных привычек, неуправляемого поведения и трудностей в отношениях с окружающими. Апостол Павел сказал: *“Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь: ими ниспровергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу”.* (2 Кор. 10:4-5).

В жизни тех, кто вырос в неблагополучной семье, есть несколько областей, особенно нуждающихся в исцелении. В целях, которые мы ставим перед собой, должно проявляться наше личное стремление к тому, чтобы продолжалось выздоровление не только нас самих, но и наших семей. Наше собственное исцеление может повлиять и на наших домочадцев, и на всех окружающих нас людей. Для нас возможно достичь такой степени выздоровления, чтобы разорвать порочный круг и прекратить передачу одних и тех же проблем из поколения в поколение.

В конце концов, возможно, в нашей жизни наступит момент, когда мы сможем уверенно сказать: “Я выздоравливаю. Исцеление происходит”. Важно иметь в виду, что выздоровление - медленный процесс. Оно может происходить лишь постепенно, день за днем, в течение всей нашей жизни.

Продолжая свой путь к обретению духовной полноты, нам надо помнить о возможных препятствиях на этом пути. В процессе выздоровления мы очень уязвимы, ведь нам не всегда видно, какие наши проблемы уже решены, и не всегда заметны наши успехи. Кому-то из нас может показаться, что исцеляются все, кроме него самого. Но нам надо помнить, что, если мы честно просим Бога помочь нам, и делаем все от нас зависящее для выполнения Его воли, исцеление для нас возможно.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. На какие формы Вашего поведения, которые Вы склонны отрицать, указывают Ваши близкие? _____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. В каких случаях Вы обычно сваливаете вину на окружающих?
Кого Вы чаще всего обвиняете?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Какие ситуации вызывают у Вас защитные чувства или действия?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Приведите примеры Вашего теперешнего поведения, говорящие о том, что Вы взрослеете.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. В каких сферах Вы хотели бы стать более открытыми для своих близких и для Христа?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Как молитва св. Франциска помогает Вам идти по пути исцеления?

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *ЕЖЕДНЕВНЫЙ САМОАНАЛИЗ; ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗДУМИЙ.*

Ежедневный самоанализ нужен, чтобы помочь нам распознать все хорошее и плохое, что могло проявиться в наших мыслях и поступках в течение дня. Такой самоанализ дает нам возможность, как в зеркале, увидеть мысли, побуждающие нас к действиям. Библия говорит: “.. Каковы мысли в душе его, таков и он”. (Прит. 23:7). Больные, незрелые мысли и эмоции, свойственные тем, кто вырос в неблагополучной семье, с большой неохотой уходят из наших умов и сердец. С помощью ежедневного самоанализа и времени, отводимого для раздумий, мы можем глубже постичь себя и принять даруемое Божьей милостью возрождение.

В этом разделе приведен образец “Дневника ежедневного самоанализа”, каждый лист которого можно заполнять в течение недели. (Перед тем, как заполнить образец, сделайте несколько копий на несколько недель вперед). В левой колонке перечислены недостатки, характерные для тех, кто вырос в неблагополучной семье, которые мешают нам выздоравливать и строить нормальные отношения с окружающими. Правая колонка - это достоинства, которые нам надо развивать и перенимать, чтобы “вырасти и стать взрослыми”.

Прежде чем приступить к ежедневному самоанализу, помолитесь, чтобы Господь руководил Вами и помог быть честным. Заполняя дневник, поставьте в каждой клетке колонки, соответствующей сегодняшнему дню, минус (-), если в этот день преобладали недостатки, или плюс (+), если преобладали достоинства.

Для такого дневника Вы можете составить и собственный список, включающий те проявления нездоровых мыслей, чувств и форм поведения, которые нужно преодолеть в себе.

Закончив работу с дневником, вновь помолитесь о том, чтобы Господь даровал Вам правильное понимание происходящего и направлял Вас в выздоровлении. Очень хорошо в молитве Святому Духу специально просить Его избавить Вас от недостатков и благодарить Его за Ваши сильные стороны, а также за происходящие с Вами благотворные изменения. Помочь нам войти в молитвенное состояние могут, например, такие действия:

Принять удобное положение и отвлечься от окружающего.

Молитва начинается тогда, когда мы отвлекаемся от всего внешнего и сосредоточиваемся на Боге. Для этого хорошо принять удобное положение, отпустить напряжение во всем теле и “отключиться” от внешних шумов, “настроившись” на слушание сердцем голоса Святого Духа.

Направить все свое внимание внутрь себя, к своему сердцу.

Представим, что мы опускаемся в глубь нашего сердца, туда, где пребывает Иисус. Попросим Духа Святого сопровождать нас, чтобы мы могли поговорить с Ним лицом к лицу. “Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом”. (Евр. 11:1). “.. Ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает”. (Евр. 11:6).

Обращаться к Христу с вопросами и просьбами

Иисус Христос - наш Спаситель, но Он еще и наш советчик и проводник. Он всегда готов простить нас, если мы просим Его о прощении. “Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему.” (Иак. 1:5). “И смирится народ Мой, который именуется именем Моим, и будут молиться, и взыщут лица Моего, и обратятся от худых путей своих: то Я услышу с неба, и прощу грехи их, и исцелю землю их”. (1 Пар. 7:14).

Записывать, как ответил на нашу молитву Христос

Запишем в блокнот те мысли, которые пришли к нам во время молитвы.

По окончании ежедневного самоанализа, бывает полезно выделить какое-то время для раздумий, углубленных размышлений. Вскоре ежедневный самоанализ войдет в привычку, и мы сможем делать его быстро. Достигая большей зрелости в процессе выздоровления, мы можем хотеть проводить больше времени в спокойном, тихом общении с Богом. И это очень ценно, потому что мы учимся видеть, в чем и как Христос взращивает наше духовное благополучие.

Дневник
ежедневного самоанализа

Недостатки								Достоинства
Качества, вызывающие опасение (-)	Пн	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Качества, к которым я стремлюсь (+)
Отрицание								Принятие
Ненависть								Прощение
Беспокойство								Доверие
Подавленный гнев								Открытое проявление отрицательных чувств
Нечестность								Честность
Решение чужих проблем								Воспитание себя
Контроль над другими людьми								Поддержка других
Страх перед одиночеством								Чувство комфорта наедине с собой
Страх отвержения								Способность к риску
Страх перед властью и авторитетами								Уверенность
Подавление своих чувств								Внешнее выражение чувств
Стремление уединиться								Чувство комфорта среди людей
Низкая самооценка								Уверенность в себе
Сверхответственность								Безответственность
Подавленные сексуальные желания								Возможность говорить о своих сексуальных потребностях
Жалость к себе								Принятие себя
Чувство собственного превосходства								Смирение
Нетерпение								Терпение
Обвинение других								Принятие ответственности на себя
Откладывание всего на потом								Способность все делать вовремя
Болезненное чувство вины								Принятие прощения
Потворство себе								Умеренность или воздержанность
Рассеянность								Сосредоточенность
Забывание о Боге								Общение с Богом
Опустошение себя								Умение принимать
Стяжательство								Умение отдавать

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

(Посмотрите на стр. **Error! Bookmark not defined.** пример ведения собрания на 2-й неделе занятий)

Прежде, чем приступить к выполнению заданий, пусть один из членов группы прочитает следующую молитву:

Молитва святого Франциска Ассизского

Дай мне, Господи, быть орудием мира Твоего,
Чтобы я приносил любовь ненавидящим,
Прощение - обижающим,
Примирение - враждующим,
Веру - сомневающимся,
Надежду - отчаявшимся,
Радость - скорбящим,
Чтобы я приносил свет во тьму.
Дай мне, Господи, утешать, а не ждать утешения,
Понимать, а не ждать понимания,
Любить, а не ждать любви.
Ибо, кто дает, тот обретает,
Кто о себе забывает - находит себя,
Кто прощает - будет прощен,
Кто умирает - воскресает для жизни вечной.

1. В чем Вы видите Ваше предназначение как орудия мира Божьего?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. В каких сферах своей жизни Вы видите надежду, свет и радость?

3. Какую свою обиду Вы хотели бы принести к Христу, попросив Его об исцелении и прощении?

4. Пересмотрите, с помощью “Дневника самоанализа” свои поступки за прошлую неделю. Что Вам удалось сделать хорошо, а что - нет?

5. Расскажите, каким образом Вы ощущали присутствие Божье, когда Вам удавалось не поддаться искушениям?

6. Какие утраты Вы еще не смогли целиком принять? В чем группа смогла бы Вам помочь пережить горе этих утрат?

7. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____
_____
_____

8. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____
_____
_____
_____
_____

ГЛАВА 9 . *ИСЦЕЛЕНИЕ СЕМЬИ*

К этому моменту большинство из нас поняли, что, подчиняя свою жизнь Христу, мы находим выход из тупика нашего отчаяния и опустошенности. Мы, выросшие в неблагополучных семьях, уже больше не будем терпеть поражения за поражением в наших бесплодных сражениях с собственными проблемами, перестанем впадать в оцепенение от страха перед отношениями с людьми и чувствовать себя калеками, неспособными к действиям. Сегодня мы в состоянии понять, что Бог хочет от нас духовной цельности. Мы можем не сомневаться в Его желании исцелить нас Святым Духом. Мы можем услышать слова Иисуса Христа: *“..Мужайтесь: Я победил мир“. (Ин.* 16:33). И мы теперь *“..все сие преодолеваем силою Возлюбившего нас“.* (Рим. 8:37).

Господь хочет, чтобы мы не только сами обрели душевное здоровье и зрелость, но стали, по мере своего роста, приносить утешение и радость своим близким. Начав выздоравливать, мы можем ободрить, утешить, поддержать других людей, которые страдают от разрушительных и мучительных отношений в своих неблагополучных семьях. *“Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!“* (2 Кор. 1:3-4).

Преодолевая свою боль и ущербность, стремясь в своем выздоровлении ко Христу, мы начинаем принимать и ценить себя; жизнь наша наполняется радостью и становится плодотворной. Благодаря нашим новым отношениям с Христом, нашему выздоровлению, у нас появляется возможность нести позитивный заряд людям, живущим рядом с нами.

Помогая другим, нам важно быть внимательными, любящими и мягкими. У нас это получится, если мы будем следовать примеру Иисуса в том, какое великодушие и благожелательность Он проявляет к нам. Господь не ждет от нас, чтобы мы самодовольно навязывали свой образ жизни другим; вместо этого Он призывает нас стать для других примером здорового, полноценного и духовно наполненного человека. *“..Умоляю вас поступать достойно звания, в которое вы призваны, со всяким смиренномудрием и кротостью и долготерпением, снисходя друг ко другу любовью”.* (Еф. 4:1-2).

Чрезвычайно важно помнить, что мы в состоянии изменить только себя и свое поведение. Мы не властны принудить других людей измениться, но мы можем спокойно и с любовью рассказать им о нашей жизни и нашем выздоровлении, чтобы на нашем примере они сумели увидеть, как способна измениться их жизнь. *“Но будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас“*. (Еф. 4:32).

Есть три важнейших принципа, которые мы должны применять в жизни, если хотим достичь подлинного исцеления и делиться своим опытом с другими людьми. Эти принципы могут противоречить нашим прежним убеждениям и поступкам, но именно они определяют, получится ли у нас стать добрым примером для других. Вот эти принципы:

- Я не могу изменить другого человека.
- Я могу изменить только себя.
- Другие могут измениться, видя и понимая те изменения, которые происходят со мной.

Нам важно знать эти принципы и следовать им в наших делах, чтобы стать хорошим примером для наших друзей и близких, показывая им путь к здоровой жизни.

Ниже приводится молитва Рейнольда Нибура[9] (Reinhold Niebuhr), которая может помочь нам, когда мы попытаемся вести себя в соответствии с этими принципами.

Молитва о душевном покое

Боже, даруй мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

Жить заботами дня сегодняшнего,
радоваться мигу, в котором живу,
в невзгодах видеть путь, ведущий к покою,
принимать, как Иисус, этот грешный мир таким, каков он есть,
а не каким бы я его хотел видеть,
верить, что моя жизнь преобразится во благо Твоей волей,
если я препоручу себя Ей, -
этим смогу я обрести
земное блаженство в этой жизни,
и небесное блаженство с Тобой в будущей вечности.
Аминь.

Неизменная ясность духа, душевный покой, мужество и мудрость необходимы для нашего собственного выздоровления. Мы можем оставить в покое и препоручить воле Божьей своих ближних. Мы способны до конца поверить, что Бог заботится о нас и наших ближних, и можем положиться на Его замысел. Отказываясь от своеволия, вверяя себя Богу и сосредоточившись на изменении собственной личности, вместо того, чтобы тщетно пытаться изменить других, мы сможем показать окружающим пример полноценной, здоровой, зрелой жизни, которой мы начинаем жить во Христе.

Мы должны помнить, что нельзя изменить все и сразу. Нам надо идти вперед не торопясь, проживая день за днем, решая проблему за проблемой. Полезно включиться в регулярную работу христианской группы поддержки, участникам которой хорошо знакомы трудности перехода от неблагополучного существования к жизни здоровой семьи. Нам необходимо стать максимально открытыми и честными в наших отношениях с Богом, самими собой и окружающими. Когда мы хорошо себя чувствуем в реальности сегодняшней жизни, нам легче понять и принять прошлые неудачи и отказаться от несбыточных мечтаний о будущем.

Чтобы вслед за нами начали выздоравливать наши семьи, нам важно руководствоваться определенными принципами. Если мы готовы следовать им, то можно ждать, что в нашей семье будут происходить качественные изменения.

Вот **некоторые из этих принципов**. Нам необходимо:

---

[9] О происхождении этой широко известной молитвы существует много разных версий. Рон Росс, вслед за одной из них приписывает авторство известному протестантскому богослову начала нашего века Рейнольду Нибуру (Reinhold Niebuhr). По некоторым другим версиям, однако, эта молитва имеет значительно более древнее происхождение. В России первая часть этой молитвы известна как “молитва о душевном покое” (перевод с английского Serenity Prayer). Во всем мире, в том числе и у нас, она читается на собраниях групп движения Анонимных Алкоголиков или другие 12-Шаговых групп самопомощи. *(Ред).*

- служить для своей семьи примером здоровой, богоугодной жизни;
- установить четкие правила и границы, необходимые для безопасности и защиты семьи. Эти правила должны касаться в равной степени всех членов семьи, в том числе и на нас самих. Нарушение этих правил должно неизбежно вызывать определенные последствия, справедливо соответствующие проступку;
- создавать атмосферу доверия, открытости и честности, способствующую общению и взаимодействия всех членов семьи между собой;
- выделить время и место, чтобы собираться всей семьей для общей молитвы, чтения Библии и восхваления Бога и отмечания религиозных праздников;
- уважать границы личности и право на частную жизнь каждого члена семьи;
- жить в соответствии с ясной системой приоритетов;
- поощрять отдых, развлечения, игры и творческую активность в семье;
- гостеприимно, с теплом и заботой встречать всех, приходящих в наш дом;.
- установить здоровые и наполненные смыслом семейные традиции;
- отказаться от попыток “купить” любовь близких, а также от стремления контролировать или манипулировать ими с помощью вещей;
- предусмотреть, что можно противопоставить негативным влияниям, которые проникают в наш дом;
- перестать оценивать себя и своих близких по тому, что нам удается, а что нет. Наши близкие должны знать, что мы их любим безо всяких условий;
- обеспечить возможность всем членам семьи узнавать и формировать здоровую систему ценностей, моральных устоев и этических норм;
- быть примером здоровой заботы на всех этапах становления нашей семьи;
- строить жизнь семьи на основе взаимных договоренностей, выполняемых с ответственностью и любовью. Давать членам семьи и друзьям только выполнимые и реальные обещания;

Выздоровление требует отказа в семье от болезненных стереотипов и развития здорового образа жизни. Истинная целостность семьи характеризуется целым рядом условий. Вот некоторые из них:
- безусловная любовь и принятие друг друга (но это не означает одобрения неприемлемых форм поведения и, тем более, соучастия в них);
- принятие трудностей как нормальной составной части жизни;
- открытое, доверительное общение;
- воспитание, основанное на последовательных и четких правилах;
- ясность целей и задач;
- поддержка и ободрение друг друга;
- совместное празднование радостей, достижений и успехов членов семьи;
- утешение и помощь друг другу при неудачах, ошибках и потерях.

Для всех в семье лучше, когда в доме случается больше хорошего, чем плохого. Обнимая друг друга, мы можем выразить свою любовь, тепло, доброе отношение к близкому. Для понимания и взаимодействия в семье надо, чтобы мы ясно выражали свои требования, претензии, пожелания, не боялись говорить о себе и обсуждать даже самые сокровенные проблемы. В семейной жизни больше устойчивости, если каждый в семье четко понимает, чего ждут от него остальные и чего ему ждать от других. В атмосфере согласия, возрастания и здоровых перемен люди расцветают. .

В начале нашего выздоровление мы часто слишком многого ждем от себя. Когда же мы видим, что эти ожидания не оправдываются, нас нередко охватывает уныние, и нам легко сорваться и потерять то, что было достигнуто. И не забывать о целях своего выздоровления особенно важно, когда мы работаем с другими людьми.

Вот несколько принципов, которые помогут избежать обычных ловушек в выздоровлении:

Не надо ждать чересчур многого от себя, наших близких и тех, кому мы помогаем выздоравливать.

Важно разрешить себе и другим учиться на собственных ошибках. Неразумно пытаться заставить человека выздоравливать быстрее или раньше, чем он к этому готов. В работе с семьями нам надо дать им возможность продвигаться к зрелости постепенно, возрастая в естественном, установленном Богом, а не нами, темпе.

Верить, что Бог хочет зрелости и исцеления для каждой семьи.

Нельзя смиряться с существующим в семье положением, если оно болезненно и разрушительно. Мы вправе желать зрелости и исцеления, явственно обетованных нам в Новом Завете.

Понять, что исцеление требует времени.

В большинстве случаев для исцеления нужно время, особенно если речь идет об создании новых, здоровых семейных отношений. Дух Святой исцелят наши душевные раны, когда мы готовы к этому. Важно довериться Богу, Которому лучше нас известно, чтó и когда нужно исцелить. Мы, со своей стороны, должны всей душой стремиться к переменам, понимая, что это потребует от нас значительных усилий и страданий. *“..Со страхом и трепетом совершайте свое спасение“* . (Флп. 2:12).

Признать, что для взросления тоже нужно время.

В выздоровлении мы иногда уподобляемся ребенку, который хочет немедленно вырасти. Оказавшись однажды лицом к лицу с проявлениями собственной незрелости, мы хотим уже назавтра стать совершенными во всем, зрелыми христианами. Когда этого не получается, мы разочаровываемся в себе и других. Взросление - это длительный процесс, направляемый волей Божьей. Как дуб не может вырасти в свой полный рост из желудя всего за год, так и нам не стоит ждать, что за одни сутки сможем стать по-настоящему зрелыми.

Христос показывает нам такую ситуацию в Евангелии от Луки: *“..Некто имел в винограднике своем посаженную смоковницу, и пришел искать плода на ней, и не нашел; и сказал виноградарю: вот, я третий год прихожу искать плода на этой смоковнице и не нахожу; сруби ее: на чтó она и землю занимает? Но он сказал ему в ответ: господин! оставь ее и на этот год, пока я окопаю ее и обложу навозом: не принесет ли плода; если же нет, то в следующий год срубишь ее”* (Лк. 13:6-9).

Важно дать себе и другим время для взросления. Нам, как и евангельской смоковнице, нужны забота и питание. Богу виднее, что для нас лучше, и мы можем уверенно положиться на установленные Им сроки. И если нам удается это, можно не сомневаться, что плоды, которые мы принесем, будут плодами Духа Святого: *“..любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание”.* (Гал. 5:22-23).

Не прятаться с помощью психологических защит от решения реальных проблем нашего исцеления и взросления.

Когда мы в жизни множество раз испытывали страдания, разочарования и крушение надежд, для нас естественно было выстроить защиты от новой боли. Мы отрицаем действительность, отказываясь признать свои проблемы или обвиняя в своих несчастьях окружающих. В выздоровлении мы можем убедиться, что нас по-настоящему защищает Христос, и нам не нужно обороняться с помощью отрицания или обвинения других.

Не скрывать неблагополучия, подлаживаясь под него.

В наших неблагополучных семьях мы очень рано научились делать вид, что в семье все хорошо. Мы приспосабливались, подлаживались к постоянно возникающим мучительным ситуациям, считая, что наша обязанность - изменять себя, а не противостоять нездоровому окружению. Беда в том, что наше представление о том, что можно, а что нельзя принимать, сложилось сильно искаженным, и мы считали мучения и сумятицу нормальным положением вещей. Мы можем за шутовством или смехом скрывать от себя и других наши страдания от того, что творится в семье, и при этом искренне думать, что нас это не задевает. Мы делаем вид, что все происходящее на самом деле совершенно нормально. Тем самым мы подлаживаемся к обстоятельствам, но не меняемся внутренне.

Не делать вид, что мы прекрасно себя чувствуем в нашем неблагополучии.

Мы можем прийти к выводу, что жить в неблагополучных условиях - это наша участь, и что в этих условиях единственный выход - свыкнуться с нашим положением и извлечь из него максимальную пользу. Мы научились справляться с трудностями такой жизни, выработав, например, привычку угождать людям, ублажать их. Это - трагическая ошибка, вовсе не способствующая нашему исцелению и взрослению. Такое поведение не может решить никаких проблем и лишь позволяет на время спрятаться от них. Мы можем носить маску благополучия, оставаясь глубоко несчастными людьми и пряча это за угодничеством или другими защитными навыками. Наша душа может терзаться мучениями, хотя внешне мы будем выглядеть благополучными и счастливыми.

Работать с нашей склонностью к осуждению и несдержанности.

Многие из нас несдержанны в оценках людей, событий и вещей из нашего прошлого и настоящего; мы не учимся тому, как отвечать на происходящее здоровым образом. Иисус же сказал: *“Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь? Или, как скажешь брату твоему: “дай, я выну сучок из глаза твоего”; а вот, в твоем глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего”.* (Мф. 7:1-5). Для нас важно понимать, что и почему делаем мы сами и отвечать за наши поступки. Судить же других давайте предоставим Господу.

Не терять из виду целей нашего выздоровления.

Библия призывает нас: *“Будем держаться исповедания упования неуклонно, ибо верен Обещавший; будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам; не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оного”.* (Евр. 10:23-25). День нашего исцеления близится, и нам надо иметь цели, которые бы побуждали и вдохновляли нас на пути к зрелости и полноте жизни во Христе.

Если цели нашего выздоровления будут ясно определены, это поможет изменению нашей жизни от неблагополучия к благополучию, от мучений к исцелению, от незрелости к зрелости, от болезненной инфантильности к истинно детской открытости и от отчаяния к блаженству. Нам надо все время взаимодействовать с другими людьми - членами тела Христова, получая от них и давая им в ответ ободрение, поддержку и честную оценку наших поступков. В Послании Коринфянам апостол Павел пишет: *“..Страдает ли один член, страдают с ним вместе все члены;*

славится ли один член, с ним радуются все члены”. (1 Кор. 12:26). Наше задача в отношении друг друга - сорадоваться радующимся и сострадать страждущим.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. В чем Вашим близким требуется утешение и исцеление?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Опишите два случая, показывающие, что Вы “несете исцеление в свою семью”?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Кого Вы хотели бы перестать судить, передав осуждение Господу? От каких оценок Вам надо избавиться?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Что из того, что Вам невозможно изменить, Вы хотели бы научиться принимать?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Приведите два примера Ваших наиболее ценных поступков за последнее время.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Как Вы относитесь к тому, что не можете изменить других людей, а способны менять только самого себя?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: БОГОСЛУЖЕНИЕ

Богослужение должно занимать важнейшее место в нашей новой жизни в выздоровлении. *“Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи“.* (Лк. 4:8). *“Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего.“* (Рим. 12:1).

Третий шаг Программы “Двенадцати шагов” движения Анонимных Алкоголиков выражает важное понятие, являющееся основой служения Господу: “Приняли решение вверить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем”. Многие из нас, до того, как начали выздоравливать, поклонялись ложным богам или служили вещам, которые заменяли подлинного Бога. Кто-то больше всего в жизни ценил алкоголь, кто-то - наркотики, пищу или другого человека. Мы могли тратить много времени и сил на то, чтобы выполнить требования этих наших божков, веря им и надеясь на них. Если наша жизнь начинает вращаться вокруг таких идолов, то именно они определяют наши ценности, цели и решения.

Когда мы “вверяем нашу волю и нашу жизнь Богу”, мы начинаем следовать тем нормам и ценностям, которые даны в Библии. Наша жизнь делается совсем другой, чем раньше. В центре ее теперь находится Христос. *“Утешайся Господом, и Он исполнит желание сердца твоего”.* (Пс. 36:4). Если мы хотим, чтобы Бог стал самой важной частью нашей жизни, мы должны быть верными Ему и следовать принципу *“да не будет у тебя других богов пред лицем Моим “* (Исх. 20:3), как учат нас Десять заповедей. Служение истинному Богу - это возможность избавиться от ложных богов, которым мы служили раньше.

Внимательно глядя на свое прошлое, мы можем увидеть, сколько разрушений принесли в нашу жизнь ложные боги, которым мы поклонялись. Поддаваясь их влиянию, мы испытывали чувства неизбывной вины и нездорового стыда за прошлое, разочарования в настоящем и страха перед будущим. Господь милостиво прощает нам прошлое, придает смысл настоящему и дарует надежду на будущее. Служа Богу, мы получаем от Него эти великие дары.

Господь призывает нас почитать Его, ибо Он любит нас и желает, чтобы мы стали цельными, здоровыми людьми. В богослужении мы каждый раз вновь познаем Господа. Бог создал нас, чтобы мы были единым целым со всем Его творением. Общее Богослужение укрепляет и обновляет нас. Когда мы любим и чтим Бога, Дух Святой, пребывающий в нас, объединяет тело Христово в служении общему благу.

Для нас, выздоравливающих людей, выросших в неблагополучных семьях, служение Богу особенно важно. Чтобы не сойти с пути выздоровления, нам надо поддерживать здоровые отношения с Богом, самими собой и другими людьми. Преклонение смиряет нас перед лицом Господа, обуздывает наш эгоизм и гордыню. Обращаясь к Христу, мы освобождаемся от сосредоточенности на себе и более тесно соприкасаемся с Богом. В Богослужении мы открыты для идущих от Бога откровений. Господь помогает нам увидеть как наши сильные стороны и наши успехи, так и наши слабости и неудачи. Богослужение помогает нам не обвинять других людей, а принять на себя ответственность за наше отношение к миру и наши поступки. В нем мы можем увидеть красоту Божьего творения, увидеть то доброе, что есть в нас и в других людях. Мы возносим хвалу и благодарность Богу за прощение, исцеление и новую жизнь, которые Он даровал нам.

И это воодушевляет тех, кто все еще страдает. Отец наш Небесный, приносящий для нас отраду, способен дать нам силы для служения во утешение и исцеление других. За общим богослужением уходит смятение и укрепляется вера. Мир и радость снисходят на нас, когда мы, вместе со всем собранием верующих, мысленным взором лицезрим Царствие Божье и устремляемся к нему. Богослужение

не только укрепляет присутствующих на нем людей, оно - важнейшее средство привести в тело Христово новых членов.

Наконец, когда в нашу жизнь войдет богослужение и воздаяние хвалы Господу, мы сможем сосредоточиваться на самом важном для нас. Порой мы бываем ошеломлены, видя, как много проблем на нас свалилось. Если мы постараемся сосредоточиваться всякий раз только на чем-то одном, то исцелению именно этого мы сможем посвящать все свое сердце, разум и душу. Мы научимся правильно определять, что сейчас главное, и сможем делать все дела и решать все проблемы по очереди, именно тогда, когда это необходимо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ

1. Какие традиции и обычаи имеют теперь важное значение в Вашем доме?

2. Какова Ваша главная цель в выздоровлении? Как Вы продвигаетесь к этой цели?.

3. Какой из плодов Духа Святого (любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание) Вы более всего стремитесь преумножить или приобрести в Вашей жизни? Объясните, почему.

4. “..Если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его.“ (Еккл. 4:10). Как относятся эти слова к Вашей работе в христианской программе выздоровления?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Расскажите, какие чувства Вы испытывали, работая с дневником в процессе выздоровления

_____

_____

_____

_____

_____

6. О чем Вы просите в молитвах о себе или других людях?

_____

_____

_____

_____

_____

7. Напишите ниже, кто молится о Вас, о ком молитесь Вы, и о чем для них просите.

_____

_____

_____

_____

_____

ГЛАВА 10. *ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ*

Программа “Двенадцати Шагов” - это средство, которое задает определенную структуру процессу выздоровления - во многом так же, как строительная опалубка придает форму отливаемому в ней фундаменту. Систему последовательных “шагов”, ведущих к очищению и обновлению внутренней жизни впервые предложила Оксфордская группа[10], следуя в этом традициям раннего христианства и принципам зарождавшейся методистской церкви. Некоторые из лежащих в основе этих Шагов представлений были позднее приспособлены для своих нужд движением Анонимных Алкоголиков (АА), при этом о христианских истоках Шагов было несколько забыто. Со времени основания АА в 1935 году, программа “Двенадцати Шагов” открыла многим тысячам людей путь к изменению направления их жизни. Участие в этой программе как части христианской работы по выздоровлению может очень значительно помочь нашему духовному росту.

Программа “Двенадцати Шагов” не принадлежит ни к каким религиозным организациям или движениям. Она официально не относится ни к какому вероисповеданию, хотя люди, участвующие в этой программе, находят что она великолепно совмещается с их личными религиозными убеждениями и представлениями о духовности. Программа является тем средством, которое помогает заново открыть и углубить присущее нам духовное начало и осознать его значение для нашей жизни. Работа в программе очень полезна христианам, стремящимся обновить и укрепить личные взаимоотношения с Иисусом Христом.

Благодаря Божьему участию, программа “Двенадцати Шагов” становится мощным средством, способным облегчить наши страдания и заполнить душевную пустоту. Используя эту программу в христианской системе выздоровления, мы можем ощутить больше сил, любви и радости, чем когда либо прежде. В программе каждый из нас двигается своим неповторимым путем и в собственном темпе, опираясь на помощь Бога и поддержку других выздоравливающих людей.

Как часть христианской программы выздоровления, “Двенадцать Шагов” могут стать путеводной звездой, озаряющей светом библейских откровений наше духовное паломничество к Христу и открывающей перед нами новые возможности общения с Богом в повседневной жизни. Работая по этой программе над проблемами, мешающими нам жить, мы видим, как с выполнением каждого Шага обновляются наши отношения с Богом.

---

[10] Оксфордская группа - название одного из евангелических религиозных движений начала века, появившегося в Англии и нашедшего широкое распространение в Америке, ставившего задачу содействия духовному росту своих участников. *(Ред.)*

Шаг первый.

Мы признали бессилие перед последствиями нашего отделения от Бога, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.

“Ибо знаю, что не живет во мне,
то есть в плоти моей, доброе;
потому что желание добра есть во мне,
но чтобы сделать оное, того не нахожу”.

(Рим. 7:18).

Первый Шаг - основа для работы по другим Шагам. Нелегко признать и принять, что мы бессильны перед жизнью и не в состоянии управлять ею. Хотя наше собственное поведение раздавило нас, заставило страдать, трудно отказаться от него и поверить в то, что наша жизнь может войти в нормальное русло. Сама мысль о том, что есть вещи, нам неподвластные, ошеломляет своей новизной - ведь намного легче ощущать себя сильными и держащими все в своих руках.

Апостол Павел в Послании Римлянам описывает свое бессилие и неспособность управлять собственной жизнью. Он пишет о длительном периоде своего греховного поведения как проявлении отделения от Бога: *“Ибо мы знаем, что закон духовен, а я плотен, продан греху.“* (Рим. 7:14). Признание своего бессилия помогает апостолу Павлу препоручить себя воле Божьей. Из его послания видно, что успешному исполнению желаний Бога препятствует своеволие.

Шаг второй.

Пришли к убеждению,
что только Сила,
более могущественная, чем наша собственная,
может вернуть нам здравомыслие.

“Потому что Бог производит в вас
и хотение и действие по Своему соизволению”.

(Флп. 2:13).

Шаг второй называют “Шагом надежды”. Он дает нам новую надежду на то, что мы можем получить помощь - надо только протянуть руку и принять дары, которые предлагает нам Христос, наша Высшая Сила. Именно с этого Шага начинается духовный рост, который преображает нас и дает возможность стать теми, кем мы задуманы Богом. Сила, более могущественная, чем мы сами, ждет нас, чтобы спасти каждого, лично - от нас требуются лишь желание и готовность поверить Ей. По мере нашего продвижения по Шагам Программы, мы все больше приближаемся к Христу, и все больше жизнь наша наполняется любовью, здравомыслием и благом.

Один из великих парадоксов христианства состоит в том, что мы не можем достичь совершенной свободы без полного подчинения себя Богу. Иисус обещает: *“И познаете истину, и истина сделает вас свободными”.* (Ин. 8:32). На втором Шаге мы начинаем осознавать: у Бога действительно есть и желание, и сила, чтобы изменить ход нашей жизни. Священное Писание говорит определенно, что Бог пребывает в нас. Нам явственно показано, что с Богом возможно все. Если мы приняли истинное положение вещей в нашей жизни и готовы целиком вверить себя Иисусу Христу - значит, мы сделали Шаг на пути к полному подчинению себя Богу, к настоящей духовной свободе.

Шаг третий.

Приняли решение вверить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем[11].

“Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего”.(Рим. 12:1).

Третий Шаг - это шаг утверждения. Наступает время принятия решения. В ходе выполнения первых двух Шагов мы осознаем свое положение и соглашаемся с мыслью о существовании Силы более могущественной, чем мы. Хотя мы и начинаем познавать Бога, и учимся доверяться Ему, нам бывает страшно подумать о том, чтобы целиком препоручить Ему свою жизнь. Но когда перед нами встает выбор: утратить самое дорогое: семью, работу, здоровье, разум или согласиться с Божьим руководством своей жизнью, - принять решение легче. В нашей жизни может быть много прекрасных, приносящих радость отношений, но они стремительно разрушаются нашими неуправляемыми, зависимыми поступками. Мы не должны допустить, чтобы эти поступки остановили наше движение вперед.

Делая третий Шаг, мы принимаем важное решение: признаем, что нуждаемся в присутствии Божьем в наших жизнях, и вверяем себя Его попечению. Мы решаем отдать нашу жизнь Господу, избираем Его своим руководителем и даем событиям идти своим чередом, - так, как этого хочет Бог. Христос дает нам пример препоручения Своей воли и жизни Богу: *“И отошед немного, пал на лице Свое, молился и говорил: Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты”.* (Мф. 26:39). Ради любви к людям Иисус во время Своей земной жизни непрестанно противостоял силам зла. Христос обладал силой и стойкостью, потому что Он доверял Богу. Мы тоже можем обрести силу перед лицом испытаний и искушений, ибо знаем, что Господь никогда не оставляет нас.

Вот еще несколько фраз из Священного Писания, которые отражают христианское понимание трех первых шагов программы:

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. (Ин. 1:1-3)

Ибо мы – Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять. (Эф. 2:10)

Потому что все согрешили и лишены славы Божией (Рим. 3:23).

Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную. (Ин. 3:16)

---

[11] Вторую часть этой фразы возможно понимать (и, соответственно, переводить на русский) как “насколько мы Его понимаем”. По мнению многих исследователей творчества Билла Уилсона, автора формулировок Шагов, именно этот вариант в большей степени соответствует авторскому замыслу. *(Ред.)*

Ибо, если устами твоими будешь исповедывать Иисуса Господом и сердцем твоим веровать, что Бог воскресил Его из мертвых, то спасешься (Рим. 10:9).

Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками. (Рим. 5:8)

И познаете истину, и истина сделает вас свободными (Ин. 8:32)

Шаг четвертый.

Произвели глубокое и бесстрашное исследование своих нравственных качеств.

“Испытаем и исследуем пути свои,
и обратимся к Господу”.

(Плач. 3:40).

Делая четвертый Шаг, мы выходим на тот участок пути, с которого начинается наш рост. Здесь мы критически исследуем свое поведение и начинаем лучше понимать себя. Четвертым Шагом начинается наше открытие себя. Если, делая этот Шаг, мы будем до конца честными сами с собой, то преодолеем препятствия, которые мешают нам познать себя и не дают по-настоящему разобраться, какие представления о жизни скрыты в глубине нашей души.

Исследование своего “я” напоминает разборку старых вещей, сваленных в чулане. Мы пересматриваем все, что у нас есть, решая, что оставить, а что выкинуть. Необязательно сделать все и сразу, но в конце концов, такую работу необходимо выполнить. Обращаясь к Господу за Его водительством, мы можем с уверенностью решать судьбу каждой вещи. Мы должны помнить - что было, то прошло. Мы проводим нравственную самооценку не для того, чтобы отдать себя во власть прошлому. Как говорит апостол Павел, *“Испытывайте самих себя, в вере ли вы? самих себя исследывайте. Или вы не знаете самих себя, что Иисус Христос в вас? Разве только вы не то, чем должны быть.“* (2 Кор. 13:5-6). Этот Шаг - средство, которое должно помочь нам понять, почему мы ведем себя так, а не иначе, и осознать, что мы действительно нуждаемся в Божьем руководстве нашей жизнью.

Шаг пятый.

Признались перед Богом, собой и другим человеком в сущности своих ошибок.

“Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться: много может усиленная молитва праведного”.

(Иак. 5:16).

Пятый Шаг требует, чтобы мы открыто предстали перед собой и людьми, признав свои ошибки перед Богом, собой и другим человеком. Делая этот важный Шаг, мы отставляем свою гордость и получаем возможность увидеть себя в истинном свете. Еще мы осознаем, как наши укрепляющиеся отношения с Богом дают нам мужество исследовать себя, принять себя такими, какие мы есть, и открыть свое истинное “я”. Пятый Шаг помогает нам распознать и отбросить все свои старые навыки выживания и продвигаться к новой, более здоровой жизни. Честное и добросовестное исследование своих нравственных качеств, проделанное в четвертом Шаге, дает нам возможность смотреть в лицо действительности и продолжать свое восхождение.

Сильнее всего действует в пятом Шаге признание своих заблуждений перед другим человеком. Оно учит нас истинному смирению и помогает сломать наши защиты. Необходимость быть неукоснительно честным перед другим человеком может так испугать нас, что мы станем медлить с выполнением этой части пятого Шага. Очень соблазнительно думать, что достаточно сделать пятый Шаг только перед Богом, потому что Он дарует нам окончательное прощение грехов. И это действительно верно, но прощение от Бога приходит лишь после того, как мы скажем правду себе и поделимся ею с другим человеком, ибо только так мы начинаем обретать чувство собственного достоинства.

Шаг шестой.

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

“Смиритесь пред Господом, и вознесет вас”.

(Иак. 4:10).

Стать зрелым человеком невозможно в одиночку, собственными силами. Шестой Шаг и не требует от нас самостоятельно преодолевать наши недостатки; от нас нужно лишь “полностью подготовить себя” к тому, чтобы это могло произойти. Мы достигаем этой готовности, добросовестно работая над выполнением Шагов, независимо от того, кажется ли нам, что мы продвигаемся вперед, или нет. Когда мы будем полностью готовы, наше желание обратиться к Богу с просьбой о помощи в избавлении от недостатков начнет усиливаться.

Готовя себя к избавлению от недостатков, мы видим, что они срослись с нами и превратились в привычные способы решения проблем; их утрата ставит под угрозу нашу возможность управлять собой и другими людьми. Чтобы Господь помог нам подняться, мы должны твердо знать, что Он не отнимет у нас того, в чем мы действительно нуждаемся. Понимание этого приносит нам утешение и покой. Наше малейшее движение к Богу принимается и поддерживается Им. Иисус говорит нам, что вера - могучая сила. Отвечая на вопрос апостолов, почему они не свершили задуманное, Христос говорит: *“..По неверию вашему ; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажите горе сей: “перейди отсюда туда”, и она перейдет; и ничего не будет невозможно для вас”.* (Мф. 17:20). Посеяв зернышко готовности, нам надо оберегать его тонкие ростки. Мы не хотим, чтобы сорняки своеволия задушили молодую поросль.

Шаг седьмой.

Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

“Если исповедуем грехи наши,
то Он, будучи верен и праведен,
простит нам грехи (наши)..”.

(1Ин. 1:9).

Смирение - постоянно повторяющаяся тема в программе “Двенадцати Шагов” и основная мысль Седьмого Шага. Проявляя смирение, мы получаем силу, необходимую для плодотворной работы по Программе. Теперь мы яснее, чем раньше, понимаем, что большая часть нашей жизни ушла на удовлетворение страстей и эгоистических желаний. Нам надо отказаться от исполненных гордыни эгоистичных привычек, покончить с незрелым поведением и понять, что смирение освобождает наш дух. Седьмой Шаг требует, чтобы мы подчинили свою волю Богу, чтобы обрести разум и душевный покой, без которых нам не достичь желанного благоденствия.

Когда мы начинаем видеть как устраняются наши изъяны и решаются жизненные проблемы, нам надо быть осторожными и осмотрительными, чтобы не поддаться искушению приписать это себе в заслугу и не возгордиться. Наше поведение может резко измениться, и это действительно случается, но мы не можем ни предвидеть эти изменения, ни направлять их. Менять нас начинает Бог, когда мы к этому готовы, и мы не можем претендовать на то, что справились со своими недостатками самостоятельно. Когда мы постигаем умение смиренно просить Бога о помощи, мы предоставляем Ему менять нас, и уже не можем ставить эти перемены в заслугу себе. Эта мысль выражена в Псалтири: *“Помилуй меня, Боже, по великой милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих изгладь беззакония мои. Многократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти меня“.* (Пс. 50:1-2).

Шаг восьмой.

Вспомнили всех, кому мы причинили зло,
и преисполнились желанием
загладить свою вину перед ними.

“И как хотите, чтобы с вами поступали люди,
так и вы поступайте с ними”.

(Лк. 6:31).

Восьмой Шаг начинает процесс исцеления наших болезненных и незрелых отношений с людьми. Это происходит при нашем желании и готовности исправить ошибки своего прошлого. Мы можем оставить свои обиды и начать работу с чувствами ложной вины, болезненного стыда и низкой самооценки, мучающими нас из-за наших разрушительных поступков. Используя наши новые навыки построения отношений с людьми, мы можем покинуть сумрачный, пропитанный злобой мир одиночества и устремиться вперед, в полное света будущее. Программа “Двенадцати Шагов” наделяет нас всем необходимым для выхода из губительного состояния и восстановления разорванных дружеских отношений.

Христианам важно прилагать усилия, чтобы отношения с людьми были глубокими и исполненными любви. На примере Христа мы видим, что Он посвятил свое служение любви людям и призывал нас любить друг друга. Иисус учил, что для примирения с Богом необходимо примириться с людьми. Делая восьмой Шаг, стремясь исправить причиненный нами ущерб, мы готовимся к выполнению Божьего замысла о нас. *“Итак неизвинителен ты, всякий человек, судящий другого; ибо тем же (судом), каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя другого, делаешь то же“.* (Рим. 2:1). Вспомнив тех, кому мы причинили зло, мы сможем научиться любить и принимать уже не только этих людей, но и всех других членов семьи Божьей.

Шаг девятый.

Возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

“Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди, прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой”.

(Мф. 5:23-24).

Девятый Шаг завершает начатый четвертым Шагом процесс прощения и дает нам возможность выполнить требование о примирении с людьми. Делая этот Шаг, мы, подобно тому, как очищают сад от прошлогодней листвы, сгребаем в кучу и отбрасываем наши старые привычки. Мы готовы отчетливо увидеть свои прегрешения и признать, насколько мы были неправы, готовы просить о прощении и прощать других. Принять ответственность за совершенное нами зло может быть нелегко, ведь это заставляет нас признать, сколько горечи мы принесли людям.

Мы не сможем достичь подлинного примирения с Богом, пока не примиримся со своими братьями и сестрами. Осуждая других, мы отделяем себя от них и не можем любить их, как требует от всех нас Господь. *“Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов; будьте страннолюбивы друг к другу без ропота; служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многоразличной благодати Божией.“* (1 Пет. 4:8-10). Этот Шаг напоминает, что мы получаем от Бога Его милость даром, от нас не требуется заслуживать ее. Именно так, не ожидая ничего взамен, и мы должны предлагать добро людям.

Шаг десятый.

Продолжали оценивать себя
и свою жизнь с нравственной точки зрения,
и если допускали ошибки, сразу признавали это.

“Посему, кто думает, что стоит,
берегись, чтобы не упасть”.

(1 Кор. 10:12).

Десятый Шаг позволяет нам не отступать от того, к чему мы пришли, работая по Шагам. Мы учимся, как сохранить достигнутое, стать увереннее, и в радости продолжать наше духовное путешествие. Благодаря первым девяти Шагам мы, наведя порядок в своей душе, получаем способность изменить наше разрушительное поведение. Продолжая работу по Шагам, мы приобретаем новое, более здоровое отношение к себе и другим людям.

Программа “Двенадцати Шагов”, как и Священное Писание, снова и снова напоминает нам, что Бог правит миром, и что новое состояние нашей души построено прежде всего на замысле Божий о каждом из нас, а не на том, чего мы хотим для себя сами. *“Потому, что вы слышали о Нем и в Нем научились, - так как истина в Иисусе, - отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины”.* (Еф. 4:21-24). Памятование об этих словах может уберечь нас от новых падений. Нам никак нельзя, делая десятый Шаг, излишне полагаться на степень своего выздоровления. Срывы на прежние поступки могут разрушить нашу решимость следовать воле Божьей. Работа по Программе “Двенадцати Шагов” дает нам средства и возможность честно посмотреть на себя и принять себя с любовью такими, какие мы есть.

Шаг одиннадцатый.

Стремились путем молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

“Слово Христово да вселяется в вас обильно..”.

(Кол. 3:16)

Чтобы сохранить достигнутое, мы должны постоянно стремиться познать волю Бога о том, что нам надлежит делать. Четкий каждодневный распорядок молитв и размышлений позволяет нам понять, что освободиться от боли прошлого можно лишь постепенно, упорным трудом в каждый новый день нашего выздоровления. Те, кто на себе ощутил, в какой ад и хаос ввергло их своеволие, отдают себе отчет, что могли поклоняться ложным богам: наркотикам, сексу, деньгам, что нередко становились рабами отношений с другим человеком. Для нас работа по программе Двенадцати Шагов была не столько путем на небеса, сколько дорогой из того адского пекла, в которое превратилась наша жизнь.

Христос может в изобилии пребывать в нас, по мере того, как мы с решимостью продолжаем эту нашу работу по программе. Внимание к своим нуждам и полное доверие Господу придают новые силы нашему духовному и эмоциональному росту. Бог может привести нас к выздоровлению, зрелости и цельности. В Псалтири написано: *“Укажи мне, Господи, пути Твои, и научи меня Твоим. Направь меня на истину Твою, и научи меня; ибо Ты Бог спасения моего; на Тебя надеюсь всякий день“.* (Пс. 24:4-5). Благодарность за любую возможность служить Господу позволяет нам отчетливее видеть и тоньше чувствовать те неисчислимые пути, которыми Он ведет нас.

Шаг двенадцатый.

Испытав духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов, мы стремились нести весть об этом другим людям, и следовать этим принципам во всех наших делах.

“Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте таковаго в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным”.

(Гал. 6:1).

Шаг двенадцатый напоминает нам, что путь к исцелению не окончен. Чтобы наше возрастание продолжалось, нам надо осознать, что мы лишь в начале постижения истин, делающих нас способными ходить путями Господними. Каждый из двенадцати Шагов жизненно важен для исполнения Божьего промысла в нашей судьбе. Добросовестная, сосредоточенная работа по программе “Двенадцати Шагов” позволяет нам достичь таких высот любви, принятия, честности и смиренномудрия, равных которым не было в нашей жизни. Труднее всего - начало пути, но мы сделали этот Шаг, исполнившись решимости выздоравливать.

Теперь мы можем, помогая другим, помочь возрастать и себе. Наша решимость в выздоровлении, осознание нами Божьего присутствия в своей жизни, новая надежда - всем этим мы теперь при любой возможности готовы поделиться с другими. Программа призывает нас принять ответственность за то, чтобы каждый день жизни мы проживали согласно нашим новым ценностям. Апостол Петр наставляет, как это делать: *“Господа Бога святите в сердцах ваших; будьте всегда готовы всякому, требующему у вас отчета в вашем уповании, дать ответ с кротостью и благоговением”.* (1 Пет. 3:15).

Христианам легко принять, что в Священном Писании явлен Божий замысел, касающийся нашей жизни. В программе “Двенадцати Шагов” великую ценность для себя могут найти и зрелые христиане, и те из нас, кто только устанавливает личные взаимоотношения с Господом. Каждодневно применяя эти Шаги ко всему, что происходит в нашей жизни, мы делаем их средством, значительно обогащающим наши отношения с Богом и полнее раскрывающим нам Его промысел. Программа “Двенадцати Шагов” - мощный инструмент, особенно в сочетании с христианской молитвенной практикой и изучением Библии. Нам открываются неповторимые пути, которыми слово Божье поддерживает и расширяет наше понимание Шагов.

Изучение этой книги - важная ступенька подготовки к эффективной работе по программе. Зная о том, что оказало влияние на наше развитие, мы можем лучше понять, почему мы сейчас поступаем так или иначе, и осознать, что перемены необходимы. “Двенадцать Шагов” воспитывают дисциплину духа, день за днем помогающую нам принимать вызовы, которые бросает жизнь.

Выздоровление - это путь, который требует времени, решимости и усердия. Желание и готовность Шаг за Шагом идти по этому пути могут принести нам большую пользу. Мы научимся по-новому относиться к самим себе и другим людям, а наши прежние навыки общения значительно улучшатся. Мы сумеем пересмотреть и углубить наши отношения с Богом, и перед нами раскроются пути, на которых мы обретем силы для повседневной жизни. Мы сможем бесстрашно взглянуть на темные стороны своей личности и увидеть, что мы исполнены тем, что нам в себе не нравится - неуместными вспышкам гнева, нездоровым сексуальным поведением, враждебностью, агрессивностью. Важно помнить, что часть нашего выздоровления - это обращение к Иисусу Христу с просьбой помочь нам заново установить границы наших возможностей, ведь мы теперь начинаем узнавать, что для возлюбивших Господа возможно все. Двенадцать Шагов к выздоровлению - это духовное путешествие; и оно особенно ценно, если происходит в группах взаимопомощи людей, устремленных ко Христу. Если Вы хотите продолжить свое выздоровление, Вам стоит присоединиться к группе, работающей на основе программы “Двенадцати Шагов” при вашей церкви или церковной общине.

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Как Вы считаете, почему программа “Двенадцати Шагов” - это ценное средство для продолжения Вашего пути к исцелению и духовной полноте?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. На что Вы готовы решиться, чтобы продолжить свое выздоровление и работу по “Двенадцати Шагам” как части процесса Вашего исцеления?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Что общего, на Ваш взгляд, есть у программы “Двенадцати Шагов” с христианством? Приведите два примера.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИНСТРУМЕНТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ: *“ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ” КАК ДУХОВНАЯ ДИСЦИПЛИНА.*

Слово “дисциплина” происходит от латинского discipulus, что значит “ученик”[12]. Мы, христиане - ученики и последователи Иисуса Христа; поэтому мы стремимся быть во всем похожими на Него: выработать решительность, умение владеть собой и подчиняться Божественному порядку - черты, присущие Иисусу. Во всем учении Христа постоянно проявляется стремление исполнить волю Божью. В этой главе показано, как наше выздоровление по программе “Двенадцати Шагов” помогает нам в своей жизни доверяться воле Господа.

Программа “Двенадцати Шагов” - действенный инструмент для решения сложных и мучительных жизненных проблем. Шаги программы соответствуют христианским принципам, она представляют собой средство духовной дисциплины для всех христиан. Специально для тех, кто вырос в неблагополучных семьях, написаны книги “Двенадцать Шагов для христиан” и “Двенадцать Шагов - духовное путешествие”[13]. В них подчеркивается глубокая связь программы “Двенадцати Шагов” с христианством.

Приведенные ниже задания - это данные в сокращении важнейшие принципы программы выздоровления из книги “Двенадцать Шагов - духовное путешествие”.

- Определите обстоятельства или условия Вашей жизни, которые являются источником обиды, страха, печали или гнева. Эти факторы могут также включить отношения (семейные, рабочие сексуальные), условия, существующие на работе, состояние здоровья или фактор самоуважения. Напишите краткое изложение ситуации, содержащее выражение Вашей обеспокоенности.

_____
_____
_____
_____

ПОДЧИНЕНИЕ БОГУ

Шаг первый: *Мы признали бессилие перед последствиями нашего отделения от Бога, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.*

- В чем проявляется Ваше бессилие, и как это показывает, что Ваша жизнь стала неуправляемой?

_____
_____
_____

[12] Интересно отметить, что еще одно из значений слова “дисциплина” - повиновение, подчинение, а у слова disciple в английском языке есть также и значение: “апостол”. *(Ред.).*

[13] К сожалению, эти книги пока не переведены на русский язык *(Ред.).*

ОБРАЩЕНИЕ

Шаг второй: *Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.*

- Каким образом Иисус Христос может помочь нам вернуть здравомыслие?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Шаг третий: *Приняли решение вверить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.*

- Как Ваша готовность препоручить свою жизнь Богу помогает Вам делать это?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИСПОВЕДЬ

Шаг четвертый: *Произвели глубокое и бесстрашное исследование своих нравственных качеств.*

- Какие Ваши недостатки больше всего повредили Вам в жизни? Объясните это (например, боязнь остаться в одиночестве, страх перед властными людьми, стремление к контролю, навязчивое или неуправляемое поведение, чрезмерная ответственность, непроявление чувств).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Шаг пятый: *Признали перед Богом, собой и другим человеком в сущности своих ошибок*

- Признайте свои ошибки, хотя бы перед Богом и собой.

_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____

ПОКАЯНИЕ

Шаг шестой: *Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.*

- Полностью ли Вы готовы к тому, чтобы Бог избавил Вас от недостатков, выявленных в Четвертом Шаге? Если нет, объясните, почему.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Шаг седьмой: *Смиренно попросили Его исправить наши изъяны.*

- Можете ли Вы смиренно подчинить себя Господу и попросить Его исправить Ваши изъяны? Если нет, объясните причину своего сопротивления.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ВОЗМЕЩЕНИЕ ПРИЧИНЕННОГО УЩЕРБА

Шаг восьмой: *Вспомнили всех, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.*

- Перечислите людей, которым Вы причинили зло

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Шаг девятый: *Возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

- Какое возмещение необходимо там, где Вы нанесли ущерб, и как Вы будете делать это?

_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____

ИСПОВЕДЬ

Шаг десятый: *Продолжали оценивать себя и свою жизнь с нравственной точки зрения, и если допускали ошибки, сразу признавали это.*

- В чем из сделанного Вами сегодня Вам надо признать себя неправым?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

МОЛИТВА

Шаг одиннадцатый: *Стремились путем молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.*

- Выберите подходящий момент и попросите Бога о знании Его воли в отношении Вас. Как Вы понимаете теперь эту волю?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

СЛУЖЕНИЕ

Шаг двенадцатый: *Испытав духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов, мы стремились нести весть об этом другим людям, и следовать этим принципам во всех наших делах.*

- Как Ваше новое понимание и духовное пробуждение способны помочь Вам более успешно справляться с проблемами, возникающими в жизни?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

***ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППЕ*.**

До обсуждения завершающего задания в Вашей малой группе, поделитесь тем, что Вы написали при выполнении индивидуального задания этой недели.

1. Кратко опишите, что Вы получили от участия в работе этой группы. При этом упомяните о наиболее запомнившихся Вам событиях в группе и о чувствах, вызванных этими событиями.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Чем бы Вы хотели поделиться с членами своей малой группы во время этой завершающей встречи?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ИСТОРИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Ниже приводена подборка историй людей, выздоравливающих с помощью программы “12 Шагов” в России. Из множества предложенных вариантов мы выбрали несколько, как нам кажется, наиболее ярко иллюстрирующих как общие закономерности процесса выздоровления, так и тот эмоциональный фон и психологические проблемы неблагополучной семьи, которые описаны в книге Рона Росса. Интересно отметить, как складываются и как затем наполняются новым смыслом отношения авторов историй с Богом. Особенно примечательна роль, которую играет в формировании их христианского мировоззрения работа в программе “12 Шагов”.

ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

В первый раз я пробовал освоить программу “Двенадцати Шагов” пять лет назад. Тогда, начав работать по программе, я три года не пил. Но потом опять сорвался, и мне пришлось снова начинать эту работу, уже более глубоко и серьезно. Так я пришел в программу “Старый Свет”.

Родился я в неполной семье, отца не было, он рано ушел от нас. Воспитывала меня мама, и с детства я был под ее опекой. Мне всегда говорилось, что я - смысл маминой жизни, что она живет только для меня, что у нее самой в жизни ничего не получилось, а мне она все даст. Ну и действительно, все было для меня. Мама “строила” меня по своим понятиям. Мне нужно было дать хорошее образование - и с детства меня постоянно водили в какие-то кружки, театры, музеи, на выставки, учили английскому языку, отдали в музыкальную школу. Сейчас я понимаю, что мне всегда было это очень тяжело, мне совсем не хотелось куда-то ездить, а хотелось гонять в футбол, жить, как все дети. Но я боялся обидеть свою маму и не мог сказать, чего я хочу, а что нет. Иногда я взбрыкивал, что-то бурчал, но потом опять чувствовал себя виноватым, чувствовал, что не прав. Ведь мама все для меня делает, а я отказываюсь. В принципе, своей маме я верил: она права, она знает лучше, что мне делать. Мама все время говорила, что надо быть честным, помогать людям - и я верил ей. Но я помню эпизод, который врезался в память на всю жизнь. Это было настоящее крушение идеалов, потому что я увидел, что мама может обманывать. Мы ехали на электричке, и она взяла билет не до конца, чтобы меньше за него платить. Когда вошли контролеры, она схватила меня за руку, побежала к выходу, и стала кричать, что мы проехали свою остановку. Я-то прекрасно знал, что мы не проехали, что нам нужно было до конца. Я смотрел на маму и думал - ну как же так, ведь это неправда. Похожие моменты возникали и позже. Идеалы продолжались рушиться. И я чувствовал себя растерянным.

Мужчин в доме не было, мы жили с мамой и бабушкой, и атмосфера была женская - мягкая, нежная, впечатлительная. А мужчин я очень боялся: они такие волосатые, сильные. И до сих пор у меня остался страх перед сильными людьми, перед силой. Хотя отца мне всегда хотелось иметь - я видел, что у моих друзей есть папы, которые с ними занимаются, куда-то ходят. Видел, что и на жизнь эти детишки смотрят немного по-другому. И было обидно, что у меня нет папы, я чувствовал в этом какую-то свою неполноценность.

Я взрослел, но понятий о мужчине и женщине, об отношениях полов не было никаких. Помню, уже в 6 классе школы я с пеной у рта доказывал ребятам, что детей не в капусте находят, а разрезают живот и достают оттуда. Так мне говорила мама. Все смеялись, а я до слез стоял на своем: нет, живот разрезают и все тут. И еще один случай запомнился, когда отец еще жил в семье. Они с мамой спали в другой комнате,

я подбежал к ним, дернул одеяло, а они лежат, в чем мать родила. Я тогда испытал дикий страх и настоящий.

Когда в дом приходили мамины подруги, меня всегда всем показывали. Мама доставала мои тетради, мои дневники, заставляла меня играть менуэты. А ее подруги сидели и восхищались - ой, какой мальчик! Мне это иногда нравилось, иногда нет, но вообще я привык, что меня хвалят. И привык, что я должен всем нравиться, чтобы маме было хорошо. Но так было дома, в семье.

А когда я выходил на улицу, там порядки были совсем другие. Грубость, непристойные анекдоты, матерные слова. Я когда все это слышал, просто заливался краской - стоял и не знал как реагировать. В дворовой компании в основном все были старше меня. Я там чувствовал себя потерянным. Ведь я привык жить в своем домашнем мире: любил читать книги, играть. А на улице мне очень сложно было со всеми общаться. Хотя втайне я им очень завидовал. Мне очень хотелось быть таким же, как они: ругаться матом, быть способным нахамить, нагрубить. Но дома мне прочно внушили, что этого нельзя делать. И как мне ни хотелось оторваться от этой правильности, я всегда себя сдерживал.

Так продолжалось лет до тринадцати. Я постоянно был с мамой, везде с мамой. Она даже в ванной меня до тринадцати лет мыла. Потом наступил какой-то момент когда мне вдруг стало стыдно, что я хожу все время с мамой, и я захотел отлепиться от нее. Я решительно заявил, что все бросаю - школу, музыкальную школу - и иду учиться в техникум. Наконец-то я свободен! Я начал курить и выпивать. Маме я сказал, что она мне больше не указ, теперь я буду самостоятельным. Но самостоятельность давалась мне очень тяжело. Никогда раньше мне не приходилось за что-то отвечать, проявлять эту самостоятельность в деле, я всегда был при маме и я во всем оглядывался на нее.

В компании старших ребят мне впервые случилось попробовать алкоголь. Они купили вина, стали выпивать - и я попробовал. И вот - мне всегда было так плохо, а тут вдруг стало очень хорошо. Я почувствовал - вот это настоящая жизнь. У меня как будто выросли крылья. Я мог общаться, я с кем-то разговаривал, я смеялся, я был полностью раскрепощен. Вино еще оставалось, другие ребята больше пить не хотели, а я не мог понять, как это можно от такого отказываться. Я допил все. И летал, летал, летал... Я забрался на крышу, чуть не упал с нее. Потом мне, конечно, было плохо. Ребята доставили меня домой.

Но с того раза я на алкоголе как бы зациклился. Чуть какие-то трудности в жизни, я скорее выпивал стакан вина или пива - и мне хорошо! Я уже мог разговаривать, мог себя нормально внутренне чувствовать.

И вот так все продолжалось, и могло бы продолжаться долго, но алкоголь уже требовал каких-то денег. А денег у меня не было. Ну и где их брать? - у мамы. И я потихоньку стал воровать. Сначала, когда это обнаруживалось, я пытался отнекиваться. Потом, когда дома все выяснили, деньги от меня стали прятать. Тогда я начал продавать вещи, и продолжал делать это, пока не продал все, что можно было. Последний раз я продал ковер, который давно лежал на полу в комнате. Тогда мне было лет 25, но я уже полностью зависел от алкоголя. Сначала мне было хорошо, когда я выпивал, и хотелось чтобы становилось также хорошо снова и снова. Но потом я пил уже только потому, что не мог не пить. Трезвым я чувствовал огромную пустоту в душе. К тому времени я стал понимать, что со мной что-то ненормально. Я видел, что на алкоголь я реагирую не так, как другие люди. И я у всех спрашивал, почему они останавливаются, не пьют много. Мне отвечали: “Нам хватает, мы больше не хотим”. Но мне это было непонятно, оставалось для меня загадкой. Я понимал только то, что я в этом не такой, как другие. И это вызывало страх. Пугала и внутренняя пустота. Я напивался все чаще и сильнее. Меня почти ничего больше не интересовало, даже собственные желания, в которых я никак не мог разобраться.

Все стало трудным - и жизнь, и работа. Мне было плохо - и я стал обвинять в этом себя, думать, что я какой-то дефектный. Ведь я совершал поступки, которые просто в голове не укладывались. Я начинал ненавидеть себя, считать себя моральным идиотом. Но это было очень больно, поэтому я часто уходил в другую крайность - я обвинял во всем окружающих. Мир злой. И люди меня не понимают. А я - непризнанный гений. Я ложился на кровати, запасался водкой и успокаивал себя тем, что у всех непризнанных жизнь тяжелая.

Но с людьми в открытую я никогда не разговаривал, никогда не говорил, что мне плохо, что у меня серьезные проблемы. Нет, внешне я делал вид, что у меня все замечательно. Это была маска. А под ней все очень плохо: полная потеря смысла и цели жизни, безнадежность, отчаяние. Я пытался искать какие-то ответы в книгах, но не находил. Мне становилось хуже и хуже: я все больше замыкался в себе и все сильнее пил.

Светлым моментом была встреча с будущей женой. Она мне понравилась, и ей я был небезразличен. И это единственный, как мне показалось, человек, кого я знал, который хорошо ко мне отнесся. Конечно, я за нее уцепился. Боясь потерять ее, я пытался как-то перестроить свою жизнь. Я кодировался, бросал пить, устраивался на какие-то работы - порой и неплохие. Но потом опять запивал, и терял все. Пил я запоями, пьяным бывал буйным - только со слабыми, а с сильными, какой бы пьяный не был, боялся, что побьют, посадят в камеру. За это я себя ненавидел, но это было. Вообще, для меня все люди были средством, особенно слабые: я их мог унижать, и за счет этого мне становилось хоть немного легче. Но пьянка все равно продолжалась, у меня все рушилось, что бы я ни начинал. Снова пытался лечиться, перепробовал все методы лечения, но бесполезно. И я сделал вывод - раз я не могу не пить, значит, буду пить. Хотя прекрасно понимал, что долго-то я не протяну. Выхода я не видел. Я боялся, что или умру пьяный, или меня убьют где-нибудь в какой-нибудь пьяной компании. От друзей своих я отошел - пил со случайными людьми у магазинов, в каких-то бомжатниках, где все обычно напьются, потом передерутся. Я проклинал себя: как же так, я - с музыкальной школой и высшим образованием, сижу и пью с бомжами. Я их ненавидел, для меня они были мразь и пакость. Да и всех остальных людей я тоже ненавидел. Но сказать об этом я никому не мог, было страшно. Единственные, кто мне казался таким же, как я - это отец и моя тетя, сестра отца. Тетя часто говорила: “Тьфу на всех этих людей!”. Кому-то на улице она могла приказать: “А ну, пошел вон!”. Я мечтал быть таким же, как она, но страх не давал. Скоро отец погиб, и тетя тоже погибла.

А я продолжал пить. В очередной раз разошелся с женой. В последний запой очнулся в больнице Кащенко, милиция меня туда доставила. До сих пор не знаю, из-за чего, что я такого творил. Вышел из больницы - опять пить начал. Было время, друзья меня не узнавали: я ходил по улицам в мамином пальто, мне было все равно, что надеть, полное безразличие. На улице ко мне даже подходили иногда женщины, жалели.

Тут мама узнает, что есть какая-то программа “Двенадцати Шагов”. Нашла адрес, пришли мы с ней на группу. Открываю я эти “Двенадцать Шагов”, а там написано: “Мы признали свое бессилие перед алкоголем”. И я сразу понял, что это про меня. Такая радость была, ведь я принял мое бессилие перед алкоголем уже давно. А тут как раз программа об этом говорит. Первый раз в жизни я стал рассказывать людям о своих настоящих чувствах и мыслях, и люди меня приняли. Когда я делал свой Первый Шаг в программе, я написал про себя много всяких секретов и тайн, того, что всегда скрывал. Очень сомневался, можно ли это все рассказывать на группе. Все-таки рассказал, а потом сижу и смотрю на всех, жду, что меня сейчас выгонят с группы, скажут, что такого подонка не потерпят в наших рядах. И вдруг - это было как чудо - все по очереди стали говорить спасибо. Я тогда понял,

что быть честным не так уж и страшно, что можно как-то открываться людям. И еще понял, что люди не все сволочи, есть среди них и достойные. Правда, тогда для меня их круг ограничивался теми, кто был в лечебном центре.

Той же ночью произошла моя Встреча с Богом, после которой я понял, что Бог есть. До того представления о Нем у меня были такие, что Бог для слабых, для старушек, для тех, кто действительно не может в этой жизни найти себя. Бог для них - это подпорка и уход от реальности. Но себя я, несмотря ни на что, считал человеком сильным, смиряться не хотелось. И вот такой момент, когда чувствую, что я в комнате не один. Ощутил присутствие Духа Святого. И сразу мысль - есть Бог. И потом я уже просто не мог в этом сомневаться. Месяц или два потом у меня была настоящая радость. Я просто ходил и радовался, что я есть, что живу, что солнышко светит. Тогда я мог об этом рассказывать часами, только бы кто слушал.

Я продолжал работать по программе, ходил на группы, даже организовал новую группу поблизости от дома. Устроился на работу. Но все это было какое-то сырое, нестабильное. Я привык уходить от реальности, от боли. А тут жизнь предъявляет свои требования, мне снова больно - и я обиделся на Бога. Но еще раньше, когда я только понял, что Бог есть, я уже решил, что раз такой момент встречи с Богом у меня был, а у других не было, то значит, я лучше других. Ведь Бог меня любит больше, чем других. А потом я сделал вывод, что вообще-то богов много, но мой - самый лучший. И конечно же, Он мне поможет. Я понял, что болен, но теперь-то я, как мне казалось, знаю все про эту болезнь. А значит, могу, при поддержке моего Бога, который меня больше всех любит, жить нормально, как все люди. Но вот, когда начал выздоравливать, случалось, понимаю, что делаю что-то неправильно, не по-Божески. Но признаваться в этом не хочется, и Бог теперь, получается, мешает мне жить. То есть, мешает делать, что я хочу. И я обиделся на Него. А потом, постепенно, вообще стал себя уговаривать, что Бог - это выдумки. Но, все-таки, я понимал, что это отговорки. И очень тяжело было знать, что Бог есть, а я его предаю - знаю, что делаю неправильно, а все равно делаю.

В конце концов, все это, вместе с иллюзиями, что у меня все хорошо, после почти трех лет трезвости привело меня к новому срыву. Я снова запил. Первую рюмку выпил, устав отказываться, хотя знал, что эта рюмка может привести меня к смерти. Я думал, ладно, выпью сегодня, ведь три года не пил. Этот новый запой, с перерывами продолжался полгода. Я опять ушел с работы. Снова, в очередной раз, расстались с женой. Чуть не убил в беспамятстве свою тещу, только чудо спасло, что она осталась жива-здорова. Опять очутился в больнице. Вернулся жить к маме. Стал ходить в АА, но все равно пил.

Но жить все равно хотелось. И тогда я решил пойти в программу “Старый Свет”. Конечно, с одной целью - не пить. Я думал, что мне бы только не пить, а уж там я построю свою жизнь, как хочу. И только потом, работая в программе, стал постепенно понимать, что мои проблемы не только в этом.

В понимании этом было два ключевых момента. Во-первых, мне удалось принять свою несостоятельность. Это было так: в книге “Страсть к спиртному” я читал про алкоголика, который встает утром с похмелья и начинает ругать жену, чтобы оправдать себя. Я сижу, читаю и думаю: ну какой же этот человек урод, надо же таким придурком быть. Но потом до меня доходит, что это все про меня, ведь я точно такой же, и делал то же самое. Я принял это, и мне не стало хуже - наоборот, я почувствовал огромное облегчение и понял, что Первый Шаг я сделал по-настоящему. Это принесло радость - ведь больше не нужно было из себя что-то строить.

И еще момент. Мне было очень сложно делать Третий Шаг. Что такое доверие, я просто не знал. Страшно было вверить свою жизнь и волю Богу, и я был готов на это только по необходимости, не имея другого выхода, а не потому, что я чувствовал любовь Бога ко мне или видел в Нем смысл. Нет, этого у меня не было. Я просто

понимал, что так надо делать - все делают, и мне надо. К тому времени я уже перестал ерепениться и сопротивляться. Но довериться - никак не получалось. Я не знал, как это бывает, когда есть доверие. И во всей жизни не мог вспомнить ни одного момента, когда я доверял кому-нибудь. Единственное, что удалось вспомнить - как я прыгал на батуте. Вспомнил то чувство, которое было, когда подпрыгивал, а потом падал на батут - как бы доверяя ему, поверив, что я не расшибусь. Это чувство я теперь вспоминал, пытаясь довериться Богу. И это помогло. Я стал учиться доверять программе, консультантам. Когда это начало получаться - у меня впервые появилась радость от доверия людям. И это тоже открытие - ведь раньше у меня никогда такого не было. Оказалось, не так это и страшно.

Потом, сделав в программе Пятый Шаг, я почувствовал что Бог меня любит, что жить хорошо, и что все вообще имеет смысл только потому, что Бог есть. Я понял, что Бог - начало и конец всему, стержень всему, что если Бог принимает и любит меня таким, как я есть, то мне не надо притворяться, изображать из себя кого-то, мне тоже надо принять себя. И это стало настоящим фундаментом моей трезвости.

С. 1999 г.

МОЙ ПУТЬ К БОГУ И В ЦЕРКОВЬ

Лет с шести меня волновали вопросы о смерти, о бесконечности, о происхождении человека и мира, но ответы, которые я получала от родителей не удовлетворяли. То, что человек произошел от обезьяны - озадачило и породило массу новых вопросов, а слова моей любимой бабушки о том, что все умрут, но со мной это произойдет очень нескоро, поселили в моей душе не успокоение, а страх. Мои родители не были ярыми атеистами и не осуждали верующих людей, но сами в Бога не верили, а церковь представляла для них интерес как исторический и архитектурный памятник.

Как-то раз мы с мамой были в небольшом городке на экскурсии и зашли в церковь. Мне было таинственно и страшно, я держала маму за руку. Не успели мы оглядеться, как какая-то старуха, злобно прошипев что-то непонятное, разъединила наши руки. Я испугалась. Потом я много раз заходила в православные храмы, но всегда чувствовала себя там неуверенно, боясь нарушить какие-то местные правила.

Годам к восьми-девяти под влиянием школьной пропаганды безбожия, я стала атеисткой, помню как я убеждала верующую старушку-лифтершу в том, что Бога нет. У меня был веский аргумент - космонавты летали на небо и никакого Бога не видели. Старушка почему-то не соглашалась и только тихо улыбалась. Но к старшим классам школы мой атеизм как-то растворился; однажды я даже молилась. К молитве меня подтолкнул страх за родителей, которые возвращались из отпуска на самолете. Я стояла на коленях перед репродукцией Мадонны Литта и умоляла Бога оставить моих родителей в живых. Когда они вернулись, я была уверена, что это моя молитва спасла их.

В семнадцать лет я надела на себя крест, хотя и была некрещеной, и не отрываясь прочитала книгу Екклесиаста. Не помню, кто и почему посоветовал мне прочитать именно эту книгу, но мне она очень понравилась. Слова о суете, тщетности нашли отклик в душе, но эти слова я восприняла как увлекательное философствование о бессмысленности жизни. Ничего другого я, к сожалению, не увидела, и Библию больше не открывала.

Школа закончилась и я вышла во взрослую жизнь, полную соблазнов. Заложенные во мне семьей нравственные основы не были прочными, может быть потому что они не опирались на Бога и Его заповеди. Меня больше, чем заповеди, устраивал принцип: “если нельзя, но очень хочется, то можно”. А хотелось

попробовать в этой жизни как можно больше, хотелось свободы. Ощущение такой свободы давал алкоголь. Еще важнее, что в алкоголь можно было спрятаться от неуверенности в себе, от страха перед людьми, от детских вопросов, на которые так и не нашлось ответов, и от главного и самого мучительного вопроса - о смысле жизни.

С этого, кажется, начался мой отход от Бога. И, хотя в 20 лет я крестилась, это никак не изменило мою жизнь, поскольку ни покаяния, ни веры не было. Были фантазии, что все может вдруг чудесным образом и без всяких усилий с моей стороны измениться, и мне станет спокойно и хорошо. ("Вы говорите, ваш Бог всесилен, ну что ж, посмотрим...").

Я вышла замуж, родила дочь, и на какое-то время заботы о дочери и любовь к ней осветили мою жизнь. Но, тем не менее, зависимость от алкоголя все усиливалась. Алкоголь стал для меня необходимым обезболивающим лекарством, средством не чувствовать разочарования, бессмысленности, вины. Иллюзия свободы обернулась рабством.

Летом 1996 года, я сидела одна перед очередной бутылкой и ненавидела ее. Я не хотела пить, но не пить не могла. Выхода, казалось, не было. В голове была одна мысль: "Господи, что же мне делать, что со мной будет? Неужели я погибну?" Это не было осмысленным обращением к Богу, ведь я не верила ни в Него, ни в Его помощь, это был голос отчаяния и бессилия.

Но Господь откликнулся. Теперь, спустя несколько лет, я понимаю, что Он всегда был рядом со мной и терпеливо ждал, пока я перестану упираться и признаюсь: "Все, Господи, я больше не могу *сама. Сама* я бессильна". Признанием своего бессилия я открываю дорогу Его помощи. В то лето Господь привел меня в сообщество АА (Анонимных Алкоголиков), а вскоре я попала и в христианскую реабилитационную программу для химически зависимых людей, где начала еще более углубленно работать по программе 12 шагов. Третий шаг этой Программы звучит так: "Мы приняли решение препоручить нашу и волю и нашу жизнь Богу". И, хотя к тому времени у меня уже не оставалось сомнений в существовании Бога, этот шаг давался мне с трудом, да и сейчас мне приходится повторять его снова и снова. Ведь временами мне опять хочется самой управлять своей жизнью, да и жизнью моих близких тоже. И я продолжаю набивать шишки, хотя знаю, - надо опустить руки и сказать: "Господи, прости меня и помоги, и пусть будет твоя воля, а не моя".

Я стала все больше общаться с верующими людьми, читать духовную литературу, слушать христианские передачи по радио. Постепенно из кусочков мозаики начала складываться цельная картина жизни, какая она есть на самом деле, жизни, наполненной смыслом. И все равно я продолжала упрямиться. Теперь мое отрицание касалось Церкви. Да, я верю в Бога, но зачем нужна еще и Церковь? Но, когда, после долгих сомнений, я в Прощенное Воскресенье все же переступила порог храма, то почувствовала, что попала домой, где мне уютно, солнечно и спокойно. Это было еще одно чудо. Радость переполняла сердце, и она не покидала меня весь период поста. Я думала, что теперь так будет всегда. Но это был лишь аванс, данный мне Богом. А потом снова начались сомнения; как грибы, росли новые вопросы. На этом новом этапе мне помогли курсы оглашения, на которых я начала заниматься.

Я спрашивала себя: "А действительно ли ты хочешь быть христианкой? С любовью к людям у тебя неважно, ты тщеславна и эгоистична, тебе больно расставаться с плотскими радостями... Может быть, ничего не получится? Так стоит ли стараться?" Но я неизменно отвечала сама себе: "Да, стоит". Возврата к прежней бессмысленности я не хочу. Хотя я постоянно спотыкаюсь и падаю, но всякий раз Бог помогает мне подняться, и я уже знаю куда мне идти.

Раньше в нашем храме для меня самыми родными были лица моих друзей из реабилитационной программы, многие из которых, как и я, придя к вере, стали членами этого прихода. А теперь я вижу там и много знакомых из той общины, в

которой я проходила катехизацию, и радуюсь, что нас, таких разных, Господь собрал, чтобы мы вместе молились.

Я не знаю, какими словами передать свою благодарность Господу. Я долгие годы причиняла ему боль, а Он подарил мне трезвость, веру, замечательных людей, интерес к жизни, истинную радость общения, подарил новую жизнь.

О. Весна 1999

ПРОБУЖДЕНИЕ[14]

Во второй половине 80-х, когда я был преуспевающим студентом одного из творческих учебных заведений города Москвы, у меня, молодого человека двадцати с небольшим лет, было всего две серьезные проблемы. Первая проблема заключалась в хроническом безденежье, вторая - в более частом, чем требовало приличие, употреблении спиртных напитков. Во всем остальном я был обыкновенным, на первый взгляд, человеком со среднестатистическим количеством достоинств и недостатков. Приоритетной мне представлялась первая проблема, мне казалось, что, как только я преодолею финансовые трудности, моя некоторая распущенность, а, следовательно, и пьянство, отступят естественным образом.

Наступил год, когда генсек на волне перестройки волевым указом разрешил кооперативную деятельность. Недолго посомневавшись, я оставил институт и пустился во все тяжкие за длинным, тогда еще, рублем. В скором времени денежные знаки обрушились на меня если не проливным золотым дождем, то, во всяком случае, кратковременными рублевыми осадками. Пришло то долгожданное время, когда не надо было давиться в бесконечных похмельных очередях, а достаточно стало зайти в любой ресторан, заказать столько; сколько душе угодно, и - порядок. Справедливости ради надо отметить, что душе моей угодно было немало. Чуда не произошло, я не стал пить меньше, я лишь начал тратить на пьянство больше денег и, конечно, очень скоро потерял работу.

Я не заметил, как, но уже спустя всего пару лет я был законченным алкоголиком. Единственной и постоянной моей проблемой стало найти спиртное. Фактически обе прежние основные проблемы со временем трансформировались и объединились в одну. Это не произошло сразу, это было ежедневное, ежечасное порабощение. Жизнь рисовалась мне в мрачных тонах, — я считал, что родился под несчастливой звездой, а логичным исходом этого кошмара мне представлялась смерть либо под забором, либо в пьяной драке.

Воспитанный под жестким, деспотичным контролем матери я всегда стремился к свободе. И именно алкоголь, едва появившись в моей жизни, сразу поманил меня сладким миражом свободы. Но мало того, что свобода, которую давал мне алкоголь, была ложной, сам того не заметив, я оказался безропотным рабом алкоголизма. Все действия, которые я совершал в то время, в том числе и инстинкты, были продиктованы алкоголизмом. Я уже не мог сопротивляться, мощные кандалы сковали мои руки и ноги. Я превратился в покорное животное, которое кто-то невидимой рукой вел на убой.

Выросший при советской власти, воспитанный на атеизме, напуганный церковными запретами в минуты похмельного отчаяния я вопил: "Господи, если ты

[14] История перепечатана из альманаха “Быть свободным”, № 1 за 1999 г.

есть, помоги мне, я больше не могу!” Я любил жизнь, и мне очень хотелось жить, как утопающий, я цеплялся за любую соломинку, попадавшуюся мне под руку. В течение целого года я подвергал себя экспериментам с методами так называемого анонимными лечения. "Эспераль", "торпедо" - дважды, программирование, кодирование - вот перечень испробованных мной средств вылечить неизлечимое. После каждой дозы страха, введенной в мой умирающий организм или в мою расшатанную психику очередным шарлатаном, следовал непродолжительный период трезвого безумия, затем срыв и стремительное падение в бездну, в страдания, в безысходность, в гибель. И все-таки - “Кто ищет, тот всегда найдет”. На выходе из очередного запоя я оказался в реабилитационном центре, работающем по программе “Анонимных Алкоголиков” (АА). Там я узнал то, о чём давно догадывался, но боялся себе признаться, я узнал, что я болен неизлечимой, прогрессирующей, смертельной болезнью - химической зависимостью. Где-то на уровне подсознания я понял, что моя болезнь находится на завершающей стадии. Встреча с АА стала для меня вторым рождением.

Спустя некоторое время, когда уже прошла первая эйфория, когда позади оказались первые трудности адаптации к трезвой жизни, когда несколько отогрелись и стали проявляться чувства, когда первые серьезные проблемы были решены без употребления алкоголя, казалось пришло время жить, наслаждаться и почить на лаврах победы над алкоголизмом. Вот тогда медленно, но верно я начал понимать, что алкоголизм был только верхушкой айсберга, и что за этой верхушкой кроется огромная, неподъёмная глыба серьезных внутренних проблем, которые мне предстоит решать, если я хочу оставаться трезвым, а, следовательно, жить.

В течение четырех трезвых лет я оставался заложником стереотипов, сформировавшихся за предыдущие годы моей жизни. Доминирующим было убеждение, что жить нужно “в кайф”. Уж, коль скоро при помощи Высшей Силы, обретенной среди Анонимных Алкоголиков, мне посчастливилось выбраться живым из этой “мясорубки”, то все остальные виды удовольствий мне доступны. Вот тут-то и была самая главная, как я теперь понимаю, проблема, возможно, всей моей жизни. Название этой проблемы - эгоизм. Весь мир строился в моём сознании вокруг моего гипертрофированного “Я”. Все мои помыслы и действия были продиктованы только одним - моим “ ЭГО”. Как осенний лист носило меня ветров эгоизма. Я искал кайф везде - в однобоких убогих отношениях с женщинами, в азартных играх, в приобретении дорогих игрушек, в насыщении восстанавливающегося интеллекта. Но того самого волшебного состояния, которое достигалось давным-давно при помощи всего-то двухсот грамм, не удавалось поймать нигде. Зато неотступно следовала расплата. Мне давалось много, но почти сразу приходил счет. И я платил, во многих случаях, к счастью, только деньгами, Наконец, я устал, я понял, что так больше нельзя, что я не могу и не хочу жить, движимый вечным спутником эгоизма - страхом. Однажды я вдруг увидел, что, будучи на свободе, я живу тюрьме, а стражниками являются гордыня, лень, похоть, которыми руководят эгоизм и страх. У меня появилось выстраданное желание освободиться. На помощь пришел духовный опыт, нажитый в процессе выполнения программы “Двенадцати Шагов”. Приняв тот факт, что самостоятельно выбраться не смогу, я начал искать Бога. Я больше не мог полагаться на свой больной мозг, а, следовательно, и на Бога, как я Его понимал этим нездоровым органом. При этом я знал, видел, что Бог присутствует в моей жизни, временами я чувствовал, как Он меня любит, невзирая ни на что. Мне необходимо было узнать Его, услышать Его волю. Будучи много лет назад крещеным в Русской Православной Церкви я, не мудрствуя лукаво, решил положиться на тысячелетний духовный опыт народа, частью которого считаю себя.

Вновь, как четыре года назад, я обратился за помощью к Анонимным Алкоголикам. Спустя несколько дней я сидел в восстанавливающемся храме перед православным

священником и рассказывал ему о своей жизни. По пути в подмосковный поселок, где находится эта церковь, я спросил у своей проводницы - чем может помочь мне священник, который моложе меня на несколько лет, и который не испытал алкогольных страданий, едва не угробивших меня? Вечером, по дороге назад я ответил себе на этот вопрос — он может поделиться со мной духовным опытом и помочь мне узнать, что есть Церковь.

Взглянув на всю свою жизнь и на отдельные моменты ее, я с огромным облегчением согласился с тем, что глубоко в душе всегда чувствовал, а может и знал: самым важным событием в моей жизни было и есть присутствие Любви. Любви всеобъемлющей: любви к жизни, любви к людям, одним словом, любви ко всему окружающему. Я понял вдруг, что именно любовь помогла остаться мне в живых. Любовь моя к жизни, любовь ко мне моих родных, любовь ко мне людей, встретившихся мне в жизни, и, конечно, любовь Бога. Таким образом, всё пришло в соответствие - Любовь заняла главное место в моей душе. Нет, она всегда была там, только теперь я осознал это...

Спустя год активного узнавания Бога, регулярного участия в церковных таинствах, глубокого и бесстрашного анализа себя и своей жизни с христианской точки зрения, Господь Бог, наконец, открылся мне. Я понял, что соприкоснулся с Истиной, я впустил в себя новые силы, ощутил себя Творением Создателя. Я впервые, пожалуй, обрел душевное равновесие. Начал уходить страх перед настоящим и будущим, исчезло чувство вины за прошлые ошибки. Я почувствовал, что могу и хочу жить теперь только с Богом, и единственная моя проблема заключается в осознании Его Воли по отношению ко мне и в максимальном ее исполнении.

А. Осень 1998.

ТРУДНЫЙ ПУТЬ КО ХРИСТУ

Я родился в центре Москвы, в коммунальной квартире. Родители были верующими, хотя жизнь в атеистическом государстве сильно исказила их представления о христианстве. Маме и отцу пришлось пережить серьезные психологические травмы, и это усугубляло неблагополучие моей семьи. Страх имел сильное влияние на жизнь моей мамы и на мою неокрепшую душу, добавив эгоцентричности моему характеру.

Болезненность и слабость из-за бронхиальной астмы, страх перед сверстниками-хулиганами, которым я не мог дать сдачи, постоянный контроль моей тревожно-деспотичной мамы - все это отнюдь не добавляло моему характеру мужества, ответственности и уверенности в себе. Мамина любовь порабощала меня, и я часто бунтовал, стремясь обрести свободу. Но эта свобода мне не давалась до весьма зрелого возраста.

Не все было так уж плохо - я рос общительным и открытым, рано начал читать, неплохо лепил из пластилина, хорошо пел и проявлял артистические способности, вообще был довольно талантливым. Я любил животных и восторгался красотами природы. К моим впечатлениям многое добавляли частые поездки в Крым и рассказы отца о его командировках по диким местам нашей страны.

Раннее детство и первый класс школы были окрашены в светлые тона, несмотря на обиды и душевные травмы, которых тоже хватало. Но со второго класса меня отдали в музыкальное училище. Атмосфера там отнюдь не способствовала гармоническому развитию. Учителя постоянно ссорились между собой, а свои

нерешенные проблемы вымещали на нас. Оскорбления и унижения, “силовые методы” обучения только прибавили мне неуверенности в себе и укрепили мои психологические защиты. Моя жизнь разделилась на внешнюю, официальную - для других, и скрытую, внутреннюю - для себя. Вот в этой второй, скрытой жизни я не только уходил от жестокой реальности в таинственный мир книг и природы, но все чаще использовал такой болеутолитель, как алкоголь.

В моей семье алкоголем не злоупотребляли, и я не боялся его. Он для меня был связан с праздниками, а еще - со значительными событиями в привлекательной жизни героев книг. У меня алкоголь на первых порах снимал страх, вселял уверенность, окрашивая жизнь в розовые тона. Он помогал мне знакомиться с девушками, которых я очень боялся, потому что считал себя ничтожеством.

Уже после училища, в институте, я однажды по неопытности напился до полной потери сознания. Потом выпивки стали регулярными, а после них я все чаще и сильнее стал испытывать похмелье. Алкоголизм становился проблемой. Много было и других проблем: ощущение собственной неполноценности, внутренней пустоты, ненависть к себе и другим, чувство вины, одиночество (несмотря на внешнюю общительность и бурный образ жизни, который я вел). Эти проблемы приводили меня в отчаяние. Они сказались и на здоровье - пришлось делать операцию на щитовидной железе из-за ее дисфункции.

Комплекс неполноценности побуждал меня к мести: я чувствовал, что мир жесток и несправедлив, и мне надо было восстановить справедливость, отомстив своим обидчикам. Но сил, достаточных для этого, я за собой не чувствовал. Поэтому стал пытаться эти силы набрать. Опору я искал в романтических героях, “защитниках справедливости”. Потом я обратил свои упования к Востоку. В то время стали модными разные восточные единоборства, и я стал заниматься каратэ, чтобы почувствовать себя более уверенным. Помимо различных книг по психологии, я начал изучать доступные самиздатовские труды по йоге, буддизму и индуизму, которые учили вести более аскетический образ жизни.

После смерти отца, которого я очень уважал и любил, мое пьянство прогрессировало, и мне пришлось обратиться к помощи психотерапевта, который с помощью “торпедо” заблокировал мое пьянство. К этому времени я был женат, и у меня родилась дочь. К внутренним, личным проблемам стремительно добавлялись семейные, и этот снежный ком приводил к сильным депрессиям.

Я тогда посещал группу “личностного роста”, которую вел раз в неделю мой психотерапевт. Эта группа базировалась на христианстве и сыграла большую роль в моем будущем обращении ко Христу и православию.

Но тут моя неудовлетворенная тяга к полноте жизни, любви, единству и пониманию сыграла в моей жизни роковую роль. У меня начался бурный роман, который закончился крахом. Мое сердце было разбито. Любви в этом мире не существовало, во всяком случае, для меня. Пучина отчаяния поглотила мою душу - это был ад. Я чувствовал, что сгорел. Внутри - пустота одиночества. Меня отвергли мои товарищи, все отвернулись, потому что мое состояние заставляло ныть их собственные душевные раны.

Тут мне встретился человек, пожилая женщина из общины священника Александра Меня, к которой я пошел за советом. Впервые рассказал о своей личной жизни и переживаниях. Она сказала, что мне надо пойти в церковь, поговорить со священником, покаяться, сказала, что такой шаг необходим. Я так и поступил. И на следующий же день после этого произошло мое обращение - оно было бурным, как и все в моей жизни. Это был момент встречи с Богом, и Он ясно дал мне понять, что я Им любим. Прежде я себя жутко ненавидел и не мог поверить, что меня, такое ничтожество, можно любить. Но личная встреча с Господом развеяла все сомнения. Поразительно: Христос - Истина, живая и любящая меня Личность - дал мне пережить

ряд удивительных состояний. Я чувствовал себя ошеломленным и наполненным, я чувствовал себя родившимся заново. Господь развеял мои сомнения, Он показал, что всегда будет рядом. Мои поиски мировоззрения закончились. Направление и цели моей жизни кардинально изменились: центром ее стал Христос.

Вскоре я познакомился со священником, который стал моим наставником, духовником. Впервые я исповедовался за всю свою жизнь, прошел катехизацию, а потом стал и работать в церкви.

Опыт христианской жизни приобретался совсем нелегко: старые привычки и нерешенные проблемы порой приводили в отчаяние и, вызывая ностальгию по прежнему образу жизни, провоцировали чувство жалости к себе. Алкоголь - привычный болеутолитель - в очередной раз поднял голову. Но бороться с ним я уже не мог, сил не хватало. После запоя, с похмелья, мне становилось страшно за свою жизнь.

Взмолившись, я просил Бога указать выход. Мой духовник посоветовал мне обратиться к психологу, работавшему в программе “Старый Свет”. Здесь и в группах “Анонимных Алкоголиков” я почувствовал себя дома. Всю жизнь я искал того, что встретил здесь, - любви и единения с людьми, понимающими свои проблемы, работающими с ними. Мне внушило доверие то, что я видел людей, тоже прошедших через страдания, которые не поучали меня, а рассказывали о себе. Это вызывало ответное желание поделиться своей болью. В этих людях я обрел братьев и сестер.

Но процесс моего выздоровления продвигался с трудом. Мешали сопротивление, некоторое недоверие, нелюбовь к дисциплине, а еще лень. Неорганизованность и привычка откладывать дела на потом сильно затянули мою работу в программе.

Тем не менее, после Четвертого и Пятого Шагов, неожиданно для меня, пришел результат - мне удалось полнее примириться с Богом, людьми и собственной прожитой жизнью, полнее принять самого себя. Появилось и некоторое смирение, о ниспослании которого я часто молился.

Прошло около трех лет, как я получил трезвость в программе “Двенадцати Шагов”. А трезвость дала шанс обрести полноту жизни. Я понимаю, что для этого работу по Шагам надо продолжать. Такая работа трудна, но без нее не обойтись.

В. Август 1999

БОГ, КТО ОН ДЛЯ МЕНЯ?

Признаться, до прихода в реабилитационную программу о Боге я не думал. Так сложилась моя жизнь, что я был материалистом и считал, что материя первична, а Дух - это так, “опиум для народа”.

Мои проблемы с алкоголем привели меня на группы Анонимных Алкоголиков (АА). Там я услышал, что это Бог помогает алкоголикам оставаться трезвыми. Но я считал, что наверное, Бог - это группа единомышленников, которые помогают мне, то есть Бог - это группа АА. Однако, такой бог мне не помог - у меня снова начался период запоев, а точнее - продолжение пьянства. Я продолжал ходить на группы АА и искал людей, которые были бы мне симпатичны и близки по духу. Но почти все из них были верующими и ходили в церковь. Вслед за ними решил пойти туда и я. Первые мои походы ничего не дали, я не знал, что мне делать в храме, и для меня он был просто как бы продолжением АА.

В 1996 году, прийдя в реабилитационную программу “Старый Свет”, я понял, что Бог нужен мне. В этот период я искренне хотел научиться Вере, хотел узнать о Боге и - научиться “пользоваться” Им. Я думал, что это так же, как в институте - нужно выучить предмет и сдать его, получив хорошую оценку. Но с Богом так не получалось. С таким подходом научиться вере в Бога я не мог, хотя очень хотел. Хотел настолько, что на группах даже выдумывал ситуации, в которых якобы Бог меня спасал. Потом я сам начинал верить в свои фантазии, но тем не менее прогресса в моем выздоровлении не было. После очередного срыва я ушел из программы.

Я продолжал регулярно ходить в церковь, пытался читать Библию, и мне казалось, что я уже верю Богу. Но выздоравливать не получалось, каждые 2 - 2,5 месяца я срывался. Один из срывов был таким мучительным, что я стал думать о самоубийстве. И тут меня удивило, что в церкви и на группе АА эти мысли уходили. Я подумал, что, пожалуй, с Богом у меня может получиться оставаться трезвым. И действительно, мне наконец удалось прорваться через трехмесячный рубеж, который за два предыдущих года работы в группах я не мог преодолеть ни разу. Я очень обрадовался. У меня появилось чувство единства с Богом, но, правда, все равно на первое место я ставил себя: считал, что главная заслуга в трезвости - моя, а Бог мне только чуть-чуть помогает. На этом я продержался 4,5 месяца - и вновь сорвался.

Это, наконец, заставило меня задуматься. Я понял, что делаю что-то не так. И тогда у меня появилось желание снова пойти в программу “Старый Свет”. Мне стало ясно, что в первый раз я чего-то не понял, не усвоил, не прочувствовал.

И вот я опять в программе. Начал с того, что настроился все слушать непредвзято, открыл уши. И чудеса начались - я стал слышать. На первой же лекции услышал, что для выздоровления нужно быть честным, открытым и непредубежденным. Я даже обиделся, почему об этих важных вещах не говорили в первый раз. Но оказалось, в первый раз я на этой лекции был как минимум дважды - а главного не слышал и даже вообще забыл, что об этом уже говорилось.

В этот же период один из моих товарищей по программе задал мне неприятный вопрос: “Слушай, а что если ты просто не можешь быть честным? Вспомни, что говорится в преамбуле: “не излечиваются те люди, ...которые органически не могут быть честными сами с собой... Они не виноваты[15]..”, может, и ты такой?”

Признаться, эти слова выбили меня из колеи и надолго лишили душевного покоя. Ведь я уже третий год в АА, второй раз в реабилитационной программе - я хорошо знаю, что мне не по силам изменить себя, Первый Шаг программы “Двенадцати Шагов” говорит, что наша жизнь стала неуправляемой. И если я не способен быть честным, и не в состоянии им стать (я же себя изменить не могу) - значит, программа мне не поможет, мои попытки обречены на неудачу, что же делать? Нужно сказать эта мысль сидела у меня в голове постоянно, хотел я этого или не хотел.

И вдруг в моей голове появилась фраза из той же преамбулы - не знаю, почему она вспомнилась мне, я об этом не думал: “Но есть Некто всесильный - это Бог.” Пожалуй, именно с этой фразы я впервые по-настоящему поверил, что Бог есть, и Он мне поможет, если я буду Его просить о помощи и доверюсь Ему.

Следующее чудо произошло на группе - шел разговор о Втором Шаге: “Мы признали, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие”. И я вдруг увидел себя со стороны - совершенно бессильным, пустым, копошащимся, тщетно пытающимся что-то делать. Я впервые

---

[15] Цитата из 5-й главы книги “Анонимные Алкоголики”, вошедшая в “преамбулу” - небольшой текст, объясняющий основные принципы работы Программы 12 Шагов, который читают вслух перед каждым собранием АА. (Ред.).

по-настоящему ощутил свое полное бессилие перед жизнью. Но следующей мыслью этого бессильного существа было: “Но ведь есть же Бог, Он может все!”.

И я почувствовал эту Божественную Силу, почувствовал, что Она способна сделать то, что не удавалось мне - сохранить мою трезвость. Это наполнило меня теплом и любовью к Богу и людям.

Вот, пожалуй, с этого и началось мое настоящее выздоровление. Пришли вера и доверие Богу, а вместе с ними пришло удивительное, прежде мне недоступное спокойствие. Пропало стремление во что бы то ни стало добиться своего результата, пропал страх открыться людям и говорить правду о себе, исчезла необходимость выглядеть “хорошим” в глазах других людей, отпала необходимость носить маски. Пришло удивительное чувство свободы. Я сейчас не боюсь своих ошибок. Я уже лучше понимаю, кто я и что я могу, а что - нет.

Четвертый Шаг (“Глубоко и бесстрашно оценили себя с нравственной точки зрения”) я на этот раз делал с Богом. Я очень много узнал о себе нового, увидел себя таким, какой я есть, со всеми моими плюсами и минусами, и смог наконец себя принять.

Делать Пятый Шаг (“Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений”) мне было труднее всего Богу. Несколько раз мне хотелось прекратить свой рассказ, но мне удалось справиться с собой. И это принесло плоды: Бог открыл мне новые моменты из моей жизни, которые мне не вспомнились в Четвертом Шаге, и они снова показали мне, как неправильно я жил. Я очень благодарен Богу за это.

Сейчас для меня Бог - это Иисус Христос, Богочеловек. И хотя я еще не могу назвать себя верным Его учеником и последователем, неуклонно следующим след в след за Учителем, я искренне стремлюсь к этому.

Бог для меня сейчас значит очень много, я чувствую Его любовь ко мне, стараюсь понимать Его волю и принимать Его действия в отношении меня. И, хотя мне отнюдь не всегда нравится то, что Бог делает со мной или хочет от меня, но я теперь не выхожу из себя от бешенства и не расстраиваюсь из-за того, что события идут не так, как я хочу. И даже неприятности я уже принимаю не как раньше, с мыслью, “за что же мне это все...”, а размышляю, *для чего* мне это указание дается.

С. Июль 1999

Я ЗНАЮ, ЧТО НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ[16]

В сообществе Анонимных Алкоголиков я нахожусь около одиннадцати лет, пять из которых сопровождались периодическими срывами, доводящими меня до крайней точки отчаяния и безнадежности всех моих попыток раз и навсегда покончить с пьянством, которое разрушило меня и морально, и физически почти полностью. Но в этом рассказе я хочу рассказать о том, что произошло и происходит со мной за период моего трезвления, насчитывающий теперь уже пять с половиной лет.

Итак, прошло пять с половиной лет, как я не употребляю алкоголь ни в каком виде. Срок как будто небольшой, но мне иногда кажется, что это сон, скоро я проснусь - и опять начнется этот похмельный смрад. Но мой сон не кончается. В чудо, которое со мной происходит довольно трудно поверить, но тем не менее это факт.

Однако я знаю, что возврат к прошлой жизни - это реальность, на которую нельзя закрывать глаза. Это всегда рядом. И мой опыт достаточно явно показывает и доказывает это. Как только я начинаю считать, что уже что-то знаю, чего-то достигла, и ничего страшного со мной уже не случится; что теперь можно обойтись и без групп

[16] В несколько иной редакции эта история была опубликована в альманахе “Быть свободным”, № 1, 1999 г.

Анонимных Алкоголиков или хотя бы позволить себе расслабиться и сделать перерыв - так сразу же я начинаю отрываться от духовной жизни. Я перестаю общаться с такими же, как я, алкоголиками, не читаю духовную литературу, не хожу в храм. Меня затягивает суета и рутина повседневной жизни. Появляется раздражение, возвращаются меркантильные интересы, возрастают плотские желания, которые захватывают меня целиком, и появляется страх, что эти желания не осуществятся. Я уже не управляю ситуацией, теряю душевный покой, и справляться с этим все тяжелее и тяжелее, а подчас и просто невозможно. Моя жизнь превращается в ад, причем не только для меня, но и для моих близких тоже, потому что я обладаю удивительной способностью втягивать в свой ад всех окружающих меня людей.

Я снова и снова убеждаюсь в том, что нельзя один раз напиться воды, а потом год не пить вовсе. Нельзя один раз, узнав что-то о себе, о своей жизни, больше не ошибаться. Мне постоянно нужна подпитка, а без нее я знаю, что со мной может случиться. И не обязательно запой. Моя жизнь состоит из множества ситуаций, обстоятельств, встреч и впечатлений, через которые со мной общается Бог, и мне надо понять, что Он мне хочет сказать, на какие ошибки и недостатки в моей жизни указывает.

Но это отнюдь не означает, что на группы меня гонит страх Божьего возмездия или даже страх потерять свою трезвость. Нет, мне просто нравится так жить, мне нравится преодолевать себя, свои плотские потребности, хотя надо сказать, это довольно трудно - но в то же время интересно. И когда это удается - наступает ощущение свободы, полноты и радости жизни. Возникает чувство, что свобода - это вполне достижимое и реальное состояние, но при одном условии: мне не надо лениться, а надо работать - работать над собой и в себе, а это очень тяжело, но и очень интересно.

Мне надо понять, что же происходит со мной на самом деле, отыскать корень, из которого все произрастает. Однако корень этот сидит крепко. И требуется мужество, чтобы его выдернуть: ведь, как правило, к тому, что мне надо выдернуть, я очень сильно привязана. Но если я не выдерну этот корень, то буду бесконечно наступать на одни и те же грабли. Мне наконец-то надо стать взрослой.

А что это значит, быть взрослой? Это значит - перестать искать причины своих ошибок, своего неправильного поведения во внешних обстоятельствах. Я часто говорила, что не я виновата в том, что со мной происходит, а виноваты обстоятельства или люди, которые меня окружают, и таких причин бесконечное множество, и всегда есть кто-то, на кого можно все свалить, кто-то, кто хуже меня. А это - не взрослое отношение к жизни, это путь в никуда. Как взрослый человек, я понимаю, что выбор всегда за мной. И обстоятельства, в которые я попадаю, и люди, которые меня окружают - все это, по большому счету, мой личный выбор. Другой вопрос, хочу или не хочу я это признавать.

Но программа выздоровления требует от меня максимальной честности перед собой. И тогда я ставлю вопрос совсем иначе, - почему я попала в эти обстоятельства, почему именно меня окружают “не те” люди? Когда я пила, то меня окружали одни действующие алкоголики. И было бы глупо говорить, что я пила потому, что меня окружали пьющие люди. Наоборот, меня окружали пьющие люди, потому что я сама очень любила выпить. В моей пьяной жизни у меня было два мужа - пьющие алкоголики, как и я, - и, конечно, можно было бы сказать, что я пила, потому что мой муж - пьяница. Но правда в том, что я сама выбирала своих мужей, мне их никто не навязывал. Я сама пила, и мне было удобно жить с пьющим человеком, потому что мы хотели одного и того же. Сейчас - все наоборот. Вокруг меня больше нет пьющих людей, потому что мне не хочется с ними общаться. Но в мире не существует идеальных условий, и я не могу поместить себя в вакуум, чтобы мне ни кто не мешал.

Когда-то я считала, что стоит мне только освободиться от пьянства, как у меня все пойдет в гору, наладятся все мои дела и жизнь будет прекрасна и удивительна. Но со временем я поняла, что никогда не умела, да и не знала, как жить. У меня просто нет опыта нормальной человеческой жизни, ведь период моего пьянства очень трудно назвать жизнью. И когда моя страсть к спиртному как будто отошла в сторону, я обратила внимание, что начала слишком много курить, стала много времени проводить у телевизора или у компьютера, играя в какие-то бестолковые игры.

И я увидела, что если моя страсть к спиртному не находит выхода, то она ищет другие каналы выражения себя. Я поняла, что я не смогу достигнуть полноты свободы, если я буду постоянно уходить от реальной жизни, а уход, как выяснилось, может быть не только в пьянство, это может быть что угодно. Я начала следить за своим состоянием, стараясь заметить и проанализировать, в какие моменты я вдруг теряю свое душевное равновесие. Постепенно я отказалась от игр на компьютере, стала меньше смотреть телевизор и даже бросила курить. Но покоя в душе я не находила. Были моменты какого-то удовлетворения, когда я освобождалась от той или иной зависимости, но душевного покоя все-таки не было.

Я не понимала, в чем тут дело. Лишь позже я призналась себе, что моя самая главная привязанность - к моей собаке, которую я очень люблю и ужасно боюсь потерять. Были моменты, когда я даже на время не могла оставить ее - боялась, вдруг с ней что-то случится. Я перестала доверять своему мужу, считая, что он не так покормит собаку, мало с ней погуляет и, в конце концов, просто ее испортит. Я обратила внимание, что на этих своих переживаниях я опять стала играть на компьютере, много времени проводить у телевизора, перестала ходить на группы, у меня испортились отношения с мужем и, в итоге, я снова закурила. Я почувствовала, что меня опять затягивает трясина, из которой я с таким трудом выбиралась.

Слава Богу, что у меня уже был какой-то опыт, и я смогла сказать себе - стоп, так дальше продолжаться не может. Зачем тогда я трезвела? Чтобы отравлять себе жизнь если не алкоголем, так еще какой-нибудь зависимостью? Мне казалось, что еще немного - и я снова запью.

Целых три месяца у моей кровати лежала Библия. Я ее положила рядом, чтобы читать утром и вечером. Но не могла заставить себя. Смотрела на нее, и думала, что надо почитать, но потом откладывала на завтра. И так все время. Мое первое преодоление и новый этап моего выздоровления начались, когда я открыла-таки Библию и стала читать. Меня как молнией поразили слова: “Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною” (1 Кор. 6:12). Это те самые слова, которые мне были так необходимы. “...Ничто не должно обладать мною”. Я не должна быть рабой, пусть даже любимых, как мне кажется, вещей в моей жизни. Эти слова стали одним из моих самых важных жизненных принципов. Если проанализировать мою ситуацию, то получается, что я собаку люблю больше всего на свете: больше мужа, больше своего ребенка - но это же ненормально. Привязанность - не любовь, и я сейчас хорошо это понимаю. Любая привязанность очень быстро может перерасти в страсть, а это уже несвобода. Я не должна подчинить свою жизнь собаке, пусть даже и любимой. Не я для собаки, а собака для меня.

Оторваться от того, к чему я так привыкла, что мне так дорого, оказалось очень тяжелой работой. Но делать ее необходимо, в противном случае все будет повторяться, и я никогда не обрету той свободы, к которой так стремлюсь.

Мне хочется остановиться еще на одном моменте. Делать какую-то обычную бытовую работу мне всегда было гораздо труднее, чем, например, участвовать в творческом процессе. Потому что такая работа незаметна и как бы не представляет из себя ничего особенного. Мне же никто не скажет, какая я молодец, как талантливо я сварила щи или помыла пол. Когда-то мне очень хотелось работать консультантом

или даже психологом в каком-нибудь реабилитационном центре: мне казалось, что у меня уже есть достаточная трезвость и довольно приличный опыт выздоровления. Я считала, что тогда стану гораздо более заметной и уважаемой личностью - и это было очень соблазнительно. Но Бог мне почему-то такую работу не посылал, а посылал совсем другое, не то, что я хотела. Мне хотелось задрать свой нос, а Бог этот мой нос опускал в кастрюлю и как бы говорил: “Вари щи - вот твое дело. И не рыпайся”. Я очень расстраивалась по этому поводу. Надо сказать, что мне и сегодня нелегко выполнять незаметную работу, но теперь я понимаю, что она может быть не менее важной, чем работа психолога или консультанта. Я уже знаю, что делаю полезное дело, даже когда варю щи. Этот опыт принес мне пользу в плане укрощения гордыни. И я благодарна Богу за то, что Он через простые, на первый взгляд, ситуации, показывает мне, на что надо обратить внимание и с чем надо работать.

Конечно, в моей жизни много еще надо понять и преодолеть, и не всегда бывает ясная погода, но я твердо знаю, что если я с Богом, то все могу выдержать и мне нечего бояться. Я не могу изменить весь мир, но зато я могу попытаться изменить себя. И это самая интересная работа на свете, я буду заниматься ей до конца своей жизни. Ведь я знаю, что ничего о себе не знаю.

Н. весна 1999

Я БЛАГОДАРНА ЗА ВСЕ

Я росла в семье, где не знали о Боге. Отец был потомственным алкоголиком. Мама совершенно не имела времени заниматься детьми: нас в семье было трое, и она работала на нескольких работах, чтобы прокормить нас, потому что отец все пропивал. Я, как и все в моей семье- бабушка, мама, обе сестры - тоже алкоголик. И решать свои жизненные проблемы, а вернее - прятаться от них, я стала единственным известным мне способом - с помощью алкоголя.

Всю жизнь, до начала моего выздоровления, я не была самой собой - я была тем, что обо мне говорили или думали другие люди. С самого раннего детства я была уверена в том, что сама по себе, как личность, я ничего не представляю, и что любить меня можно только за что-то. Сколько я себя помню, я всегда старалась заслужить чье-нибудь одобрение, соответствовать чьим-то представлениям, чтобы меня не отвергли. Я старалась угодить, понравиться всем подряд: маме, друзьям, мужьям, начальникам, любовникам. Я не была и не умела быть собой - такой, какая я есть. Мне и в голову не приходило, что можно любить меня просто так, просто потому, что я родилась на свет, потому, что я живу. Все мое восприятие мира, людей и себя, все мое поведение были неосознанно построены на том, что любовь надо заслужить. Если другие не оценивали положительно какой-то мой поступок, я считала, что все сделано неправильно, и вообще - я плохая, ни на что не годная. Так я жила лет тридцать - до прихода в программу “Двенадцати Шагов”.

Много лет меня преследовали разные болезни, страдания и беды, связанные с моим алкоголизмом. В минуты отчаяния я взывала: “Господи, я не могу больше так жить! Господи, помоги мне!” Это был крик души, но он не был обращен к живому Богу. Его я тогда просто не знала, хотя и слышала о Нем в детстве от старенькой прабабушки. У нее в доме было много икон, и она мне говорила: “Боженька все видит. Если будешь плохо себя вести, Он тебя накажет”.

Мне тогда было одновременно и страшно и радостно. Но потом я уехала домой, в Москву, и долгие годы не вспоминала ни о Боге, ни об этих своих чувствах.

Три года назад я очень сильно заболела. Не знаю, что это было, но я несколько дней не могла встать с постели. Страшно болело все тело, меня рвало, иногда с кровью. Мне казалось, что я умираю. Меня приехала навестить тетя, которая незадолго перед тем уверовала в Бога. Она привезла с собой молитвослов, и мы начали вместе молиться. Это были мои первые искренние молитвы к Богу. И они были услышаны. Не могу передать словами то состояние покоя и умиротворения, которое я испытала, вдруг осознав, что не боюсь умереть. Я только просила Бога позаботиться о моей дочери. Перепуганная мама отвезла меня в больницу. Странно, но врачи, при самом тщательном обследовании, не нашли никаких отклонений от нормы. Я была полностью здорова, чего со мной не бывало с самого детства.

Я взахлеб рассказывала окружающим о том, как Господь избавил меня от страданий, и продолжала молиться. Я искренне раскаялась в своих дурных поступках и принесла извинения многим людям, которых когда-то обидела. Я понимала: во мне что-то произошло, изменилось. Я хотела жить с Богом.

И моя жизнь начала улучшаться - меня больше не мучила тяга к спиртному, налаживались отношения с родными и друзьями, я даже получила повышение по работе. Но все эти удивительные перемены я приписала себе, своим способностям, личным качествам. Я стала молиться все реже, а потом и вовсе прекратила. Закончилось все очередным тяжелым запоем, и я оказалась в наркологической больнице, совершенно раздавленной и беспомощной.

И тут Господь снова помог мне: Он послал ко мне в больницу человека, которого я знала очень давно, но много лет не видела. Он - выздоравливающий алкоголик с десятилетней трезвостью, работающий по программе “Двенадцати Шагов”. Через год после этой встречи он стал моим мужем. С его помощью и я пришла в сообщество “Анонимных Алкоголиков”, а потом - в реабилитационную христианскую программу “Старый Свет”. Там я начала выздоравливать, снова стала молиться, пришла в Церковь.

В процессе выздоровления у меня было очень много открытий и откровений. Но я до сих пор чувствую себя маленьким ребенком, который только начинает познавать мир. Одновременно я взрослею - учусь видеть и принимать реальную жизнь, не прятаться от проблем, решать их, отвечать за свои поступки. Раньше моя зависимость от алкоголя и от других людей руководила мною, а я только беспомощно покорялась ей, пытаясь выжить. Но сейчас, когда я стараюсь жить, не противясь воле Божьей, я чувствую себя свободной: у меня есть возможность выбирать свои действия, сознательно строить и осуществлять планы.

Бог помогает мне принять себя, мое прошлое, даруя мне удивительные внутренние изменения, которых мне никогда бы не добиться своими силами. Например, я долго не могла избавиться от чувства вины перед дочерью. Это чувство подавляло меня и не давало продвигаться дальше в выздоровлении. Я не могла без слез вспоминать моменты, когда оставляла дочь одну, уходя за очередной бутылкой. Сердце мое больно сжималось при навязчивых размышлениях о том, сколько любви и тепла я недодала своему ребенку. И под тяжестью свей вины я просто сгибалась.

Наконец, мне открылось, что невозможно доверять Богу и людям, не принимая себя и не доверяя себе. Хотя на группах я часто говорила, что верю Богу и люблю Его, я поняла, что на самом деле это не так. И вот, внезапно, каким-то озарением, я поняла, почувствовала, поверила, что Он любит меня просто за то, что я Его дитя, любит меня, какая бы я ни была. Я ощутила, что Он всегда

ждет меня, радуется и страдает вместе со мной. Он простил меня, Он любит меня, Он жизнь за меня отдал. И я поверила, что принята и прощена Им. Это было Чудо! Я благодарна Господу за прощение и возможность спасения.

С уверенностью могу сказать, что именно в программе “Двенадцати Шагов” я сознательно пришла ко Христу, смогла всем своим существом поверить Ему, Его Любви. Я стала доверять Его мудрому руководству, научилась благодарить за все, что Он посылает мне. И когда я узнала, что моя дочь-наркоманка начала выздоравливать в сообществе “Анонимных Наркоманов”, я ощутила радость - ведь у нее есть возможность познать Бога гораздо раньше, чем это удалось мне. Я твердо знаю, что Бог желает всем только добра, какие бы испытания не выпали на нашу долю.

И я благодарна Богу за все, что Он мне даровал, не требуя ничего взамен: за мою жизнь, за мужа, за дочь, за два года трезвости, за возможность радоваться, страдать, переносить боль, учиться, помогать другим. Мне остается лишь трудиться, чтобы изживать в себе эгоизм, гордыню, своеволие, страх - то, что мешает мне приближаться ко Христу. Я прошу у Господа сил, терпения и смирения, чтобы принимать все, что еще может произойти в моей жизни.

Я хочу служить во славу Божию!

А. Сентябрь 1999

ПРИЛОЖЕНИЕ.

РУКОВОДСТВО ПО СОЗДАНИЮ И ВЕДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТОЙ КНИГЕ.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОБРАНИЙ

Создать учебную группу для занятий по этой книге нетрудно. Можно привлечь людей в группу, объявляя о начале занятий на собраниях других групп самопомощи и поместив объявление в информационном листке Вашего церковного прихода. Расскажите о группе своим друзьям и пригласите их принять в ней участие. Полезно также отправить объявление о группе тем, кто может быть заинтересован в этом. Мысли о том, как составить такое объявление, Вы сможете найти в этом приложении в разделе “Рекомендуемые планы проведения собраний”.

Предлагаемая программа рассчитана на одиннадцать недель. Первая встреча - ознакомительная, на ней участники смогут узнать о том, как будут проходить собрания. Это возможность познакомить будущих участников с материалом и обсудить важность групп поддержки для процесса выздоровления. На ознакомительной встрече те, кто захочет узнать о программе побольше, смогут решить, будут ли они посещать учебную группу. Некоторые могут прийти лишь однажды, потом решив, что они больше ходить не будут.

Полезно предусмотреть на каждую неделю нового ведущего для общей группы. Рекомендуется, чтобы ведущие назначались от всех малых групп по очереди. Это дает каждой малой группе возможность периодически выбирать своего ведущего. Рекомендованные планы проведения собраний - лишь предложения, хотя они хорошо зарекомендовали себя на практике. Главное, чтобы собрания давали возможность участникам малых групп обсудить домашние задания и поделиться друг с другом своим опытом и чувствами.

Иногда кто-то из членов группы решает уйти из программы. Если после ухода нескольких участников в группе останется два-три человека, их могут принять к себе другие малые группы. Это позволяет оставшимся членам группы продолжить работу, не чувствуя себя брошенными.

Чтобы быть ведущим большой группы, надо ясно представлять, как малые группы взаимодействуют между собой в процессе общей работы. Надо помнить, что некоторые участники, работая над материалом, могут испытывать сильное напряжение или беспокойство. Когда человек касается болезненных для него тем, особенно если с ним это происходит впервые, он может разволноваться и заплакать. Важно проявить терпение и дать ему высвободить свои чувства. Не стоит прерывать ход группы, лучше продолжить ее обычную работу, приняв проявления участниками своей печали как естественную и уместную часть процесса исцеления. Если положение этого участника представляется серьезным, направьте его на поиск дополнительных источников помощи (например, к христианскому консультанту, священнику или психотерапевту). Рассказывая о себе людям с такими же, как у него, проблемами и слушая их рассказы, человек получает возможность по-новому увидеть собственные нужды. Но это не заменяет работы со специалистом-психотерапевтом.

Хороший ведущий большой группы помогает участникам внимательно, не давая советов и не предлагая рецептов, выслушивать друг друга. Например, кто-то в группе может не по делу или слишком грубо критиковать другого, давать ему советы, цепляться к нему. Если тот, кого критикуют, не умеет принимать критику и отвечать на нее здоровым образом, он нередко становится настороженным и уходит от общения. Это, скорее всего, помешает ему быть открытым и честным.

Важно также ограничивать диалоги участников между собой, потому что обычно это исключает участие в разговоре других членов группы и превращается в раздачу советов. Надо напоминать группе, что лучший способ ободрить и воодушевить другого человека - это поделиться с ним своим опытом, силой и надеждой.

Одна из задач ведущего - организовать сами собрания и их проведение, обеспечивая каждой малой группе возможность нормально работать. Важно настраивать каждого участника на доброжелательное и участливое отношение к нуждам всех остальных в группе. Членам группы надо проявлять искреннюю заботу обо всех других участниках и стремиться создать атмосферу доверия и единства.

Роль ведущего - обеспечивать участникам поддержку и ободрение, задавать им направления для работы. Надо понимать, что такие группы - это не групповая терапия, которая проводится специалистами, подготовленными к тому, чтобы давать профессиональные советы; это лишь место, где человек может поделиться с другими своим опытом, силами и надеждами.

К ведущему обращаются за ответами на вопросы, относящиеся к рабочему материалу. Этот человек привносит в работу группы элемент надежности и уверенности, поскольку все участники знают, что у них есть к кому обратиться в случае затруднений. Ведущий не принадлежит к какой-то одной из малых групп, каждую неделю эту роль принимает на себя представитель новой малой группы. Это дает ведущему возможность общаться со всеми участниками большой учебной группы и быть внимательным к нуждам каждого.

Вот некоторые рекомендации для ведущего:

Поддерживайте открытое общение участников между собой:
- внимательно выслушивая то, что говорится;
- поощряя участников к обмену мыслями и чувствами;
- проявляя терпение и сочувствие;
- поощряя честность и открытость участников.

Развивайте в группе чувство общности и единения:
- помогая членам группы довериться водительству Святого Духа;
- обращая внимание на важность гармоничного развития групповых процессов;
- поощряя доверие и терпимость.

Показывайте пример того, как правильно рассказывать о себе в группе:
- обращаясь к членам группы с учетом того, какой опыт они имеют в выздоровлении;
- рассказывая прежде всего о своих чувствах;
- используя собственный опыт для того, чтобы выразить свои мысли и чувства.

Старайтесь находить решения конфликтным ситуациям:
- решая проблемы с любовью и не прячась от них;
- поощряя честное и открытое общение;

- обеспечивая людям возможность поделиться своими тревогами, не боясь осуждения и неприятия.

ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОБРАНИЙ:

А. ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА.

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

- приготовьте для тех, у кого нет экземпляра книги, копии главы “Как пользоваться этой книгой”;

- приготовьте магнитофон и кассеты с записями спокойной музыки для размышлений;

- предварительно ознакомьтесь сами с тем материалом, который будет обсуждаться на собрании.

18.50 (до начала собрания)

Включите магнитофон со спокойной музыкой. Это поможет снять напряжение дня и позволит участникам сосредоточить внимание на Боге, на Его спокойном, утешительном присутствии с нами.

Раздайте копии главы “ Как пользоваться этой книгой” тем, у кого нет книги.

Выразите поощрение участникам, пришедшим на занятия вовремя, начав собрание точно по расписанию.

19.00 ОТКРЫТИЕ СОБРАНИЯ

*Отведите 15 минут на процедуру **открытия собрания**.*

Ведущий:

Добро пожаловать на собрание христианской учебной группы по изучению книги “Преодоление прошлого”. Меня зовут ....., и сегодня я буду вести собрание.

Давайте перед началом работы минуту помолчим и сосредоточимся.

А сейчас приглашаю вас присоединиться ко мне в ***Молитве о душевном покое.***

Молитва о душевном покое

Боже, даруй мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

Жить заботами дня сегодняшнего,
радоваться мигу, в котором живу,
в невзгодах видеть путь, ведущий к покою,
принимать, как Иисус, этот грешный мир таким, каков он есть,
а не каким бы я его хотел видеть,
верить, что моя жизнь преобразится во благо Твоей волей,
если я препоручу себя Ей, -
этим смогу я обрести
земное блаженство в этой жизни,

и небесное блаженство с Тобой в будущей вечности.

Аминь

Ведущий:

Давайте познакомимся друг с другом. Пожалуйста, называйте только ваши имена, чтобы соблюсти анонимность присутствующих. Фамилию и другие личные данные называть не требуется.

(Присутствующие представляются по кругу)

Я рад каждому из вас. Ваше присутствие здесь говорит о мужестве; оно было необходимо, чтобы обратиться за помощью в вашем стремлении к духовной полноте и цельности жизни. У каждого из нас свой жизненный путь. Но общее для всех нас - душевные раны, нанесенные нам в детстве, и наше стремление получить исцеление через Господа нашего Иисуса Христа. Эта учебная группа - одно из средств, с помощью которых вы сумеете лучше разобраться в проблемах, возникающих у людей, выросших в неблагополучных семьях. Вы можете, кроме этой группы, посещать встречи других групп самопомощи и читать дополнительную литературу о неблагополучных семьях. Это расширит ваше понимание процесса выздоровления и придаст вам новые силы для участия в программе. Один из первых уроков выздоровления - это понимание ограниченности наших возможностей.

На сегодняшней ознакомительной встрече вы узнаете, как проходят собрания нашей группы поддержки. После первого занятия вам надо будет решить, готовы ли вы продолжать работу. Вся программа рассчитана на одиннадцать недель работы над собой, изучения нового материала и размышлений над ним.

Участвуя в группе, делясь своим опытом, силами и надеждой с другими ее членами, вы начнете видеть, как у вас складываются новые отношения с людьми. И эти отношения могут быть совершенно иными, чем раньше.

Главная цель этой группы - помочь вам в выздоровлении и обретении целостности. В группе вы попробуете делать то, что, возможно, незнакомо или непривычно для вас: доверять другим, полагаться на людей и быть опорой для них, внимательно слушать собеседника, делиться своими чувствами. У вас будет возможность на опыте испытать, какой может быть жизнь в здоровой, духовно благополучной семье.

19.15 ОБЩИЙ ОБЗОР ПРОГРАММЫ

(Отведите на эту часть работы 20 минут).

Ведущий:

Сейчас мы все по очереди будем читать по абзацам главу “Как пользоваться этой книгой”. Прошу вас активно участвовать в обсуждении.

Пожалуйста, пусть начнет сидящий слева от меня.

(читается глава “Как пользоваться этой книгой”)

19.35 ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОБРАНИЙ

(отведите 20 минут на чтение и обсуждение “Правил проведения собраний”).

Ведущий:

А теперь мы прочтем ***“Принципы работы христианских учебных групп”,*** и ***“Основные правила христианских учебных групп”.*** Все участники по очереди будут читать по одному параграфу. Прошу вас активно участвовать в обсуждении материала после чтения каждого абзаца или в конце всего раздела.

Пожалуйста, пусть начнет сидящий слева от меня.

Принципы деятельности христианских учебных групп.

Существует пять основанных на Священном Писании принципов, которые составляют важную часть христианской программы выздоровления. Этим принципам надо следовать на всех собраниях группы.

1. Обеспечить доброжелательную атмосферу взаимной открытости.

“Злостраждет ли кто из вас? Пусть молится. Весел ли кто? Пусть поет псалмы. Болен ли кто из вас? Пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазавши его елеем во имя Господне, - и молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться; много может усиленная молитва праведного.” (Иак. 5:13-16).

Один из примеров взаимной открытости - когда участник группы каждый день звонит другому для совместной молитвы и поддержки друг друга в воздержании от пагубных привычек. Это особенно полезно на первом этапе отказа от разрушающих человека форм поведения, таких как злоупотребление алкоголем, наркотиками, курение, избыточное питание, неадекватные формы сексуального поведения, азартные игры, трудоголизм. Человек, который пользуется такой поддержкой, может делиться опытом, укрепляя силы и мужество других членов группы и получая содействие от них, рассказывая всей группе о достигнутых результатах.

2. На каждом собрании обращаться в молитве к конкретным нуждам членов группы.

“Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.“ (1 Фес. 5:17-18).

Чтобы осознать важность этого основополагающего принципа, необходимо понять, насколько мы склонны к отрицанию и самообману. Когда мы открыто делимся своими мыслями и чувствами с подлинными друзьями, готовыми нам помочь, мы можем получать помощь в наших нуждах, сосредотачиваясь в молитвах на конкретных проблемах нашей жизни.

3. Заботиться о каждом члене группы, учитывая его нужды.

“Посему, страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены. И вы - тело Христово, а порознь - члены.“ (1 Кор. 12:26-27).

Участие в группе поддержки поможет вам обрести свободу от прошлого, честно жить в настоящем и строить реальные планы на будущее. Если мы то и дело пытаемся обвинять в своих проблемах обстоятельства прошлого или наш страх перед будущим (например: “Я не был бы обжорой, если бы мои родители больше любили

меня в детстве", или: "Как же я брошу курить, если вот-вот нагрянут большие неприятности"), то, общаясь в группе, мы можем научиться устремлять внимание на *день сегодняшний*. Продвигаясь в совместной работе к общей цели: исцелению и зрелости, члены группы учатся распоряжаться своей жизнью здоровым, единственно возможным способом - живя только в сегодняшнем дне.

4. Ободрять и поддерживать друг друга в движении к физическому, эмоциональному и духовному исцелению и подлинной полноте жизни.

"Будем внимательны друг к другу, поощряя к любви и добрым делам". (Евр. 10:24).

Мы часто уподобляемся мулу, который упрямо останавливается отдыхать в середине вспахиваемой борозды. Крестьянину приходится подбадривать и подгонять мула, чтобы тот закончил начатое. Нам тоже надо, чтобы кто-то поддерживал нас, когда мы движемся с насиженного и удобного места туда, где не так удобно, но где мы можем изменить свою жизнь и свое будущее.

5. Помогать друг другу в приложении библейских истин к нашим личным нуждам и проблемам наших отношений с окружающими.

"Тогда сказал Иисус к уверовавшим в Него Иудеям: если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными." (Ин. 8:31-32).

Исповедание - один из путей, с помощью которого участники группы поддержки могут применять христианские принципы к своей жизни. Исповедывая свои грехи Иисусу Христу, мы очищаем душу и получаем прощение. Когда члены группы друг перед другом открыто признаются в своих ошибках, они обретают честность и доверие, к ним приходит исцеление. Говоря другим о своих ошибках, мы уделяем особое внимание тому, как Истина входит в нашу сегодняшнюю жизнь и меняет ее. В таком рассказе неуместно цитировать Библию или уходить в богословские рассуждения.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ХРИСТИАНСКИХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Опыт показывает, что в христианской группе выздоравливающих людей укрепляется общность, сохраняется дух единства и обеспечивается здоровая поддержка каждому из участников, если в этой группе соблюдаются следующие правила:

Приходить на каждое собрание подготовленным.

Заранее прочитайте материал, который будет обсуждаться на занятии и просмотрите "*Задание для работы в группе"*.

Помолитесь о Божием водительстве и о готовности открыто, честно рассказать членам группы о своем прошлом и настоящем опыте.

Выполните *"Задание для самостоятельной работы".*

Записывайте в дневник вашего выздоровления все свои открытия и ожидания, появляющиеся при чтении литературы по проблеме.

В периоды между собраниями поддерживайте общение хотя бы с одним из участников вашей группы.

Соблюдать конфиденциальность.

Не выносите за пределы группы то, что Вы услышали на ней. Следование этому правилу позволяет обеспечить атмосферу безопасности и открытости.

Молитесь друг за друга. Личная молитва может быть действенной и сильной.

Воздерживаться от сплетен.

Рассказывайте о своих собственных проблемах; не говорите об отсутствующих.

Содействовать созданию атмосферы заботы и поддержки, делясь друг с другом собственным опытом, силой и надеждами.

Поддерживайте других членов группы, не пытаясь, однако, давать советы или заниматься их спасением. Когда мы собираемся вместе, мы в состоянии ободрить и утешить друг друга, получая утешение и ободрение от Господа. Такая взаимная поддержка - одна из причин высокой эффективности выздоровления в группах. Нередко, пытаясь решить какую-то свою проблему, мы обнаруживаем, что хотя бы одному человеку из группы тоже приходилось сталкиваться с похожей проблемой. Тот, кто выздоравливает от последствий своих разрушительных форм поведения (таких, как проявления химической, пищевой, сексуальной зависимости или зависимости от отношений с другими людьми), нередко лучше других подготовлен к служению и помощи людям, стремящимся преодолевать подобные проблемы. Общаясь с теми, для кого Божье обещание утешения стало реальностью, мы начинаем видеть свет в конце тоннеля.

Уделять особое внимание тому, чтобы наша любовь к другим проявлялась подходящим образом.

Проявляйте уважение к нуждам других, выясняя, какую помощь они могут принять, не испытывая чувства неловкости. Многие не знают, как попросить другого о дружбе, не знают, что участливое прикосновение или дружеское объятие могут выражать любовь и симпатию. Важно проявлять свои дружеские чувства с осмотрительностью, чтобы эти проявления были правильно поняты.

Не критиковать и не вставать на защиту других членов группы.

Не мешайте другим нести ответственность за свои поступки, высказывая свои замечания с любовью и лишь тогда, когда Вас попросят об этом. Если Вас не просят - напомните себе, что все мы отвечаем перед Христом. Главное в христианских учебных группах - приходить на встречи, чтобы решать собственные проблемы и ободрять других людей; не надо становиться на чью-то сторону, защищая одних и критикуя других.

Не говорить долго и давать другим возможность высказаться.

Пусть у всех в группе будет поровну времени, чтобы поделиться своими проблемами. Говорите о своем опыте, силах и надеждах, без подробного пересказа всей Вашей биографии. В своих выступлениях рассказывайте о событиях или чувствах, а не о намерениях или оценках, не пускайтесь в философские или богословские построения. Дожидайтесь своей очереди, чтобы сказать что-то, не перебивайте друг друга.

Признать, что все происходящее на группе во власти Святого Духа.

Все время помните, что ведущий лишь организовывает работу группы, содействует ей. Молитесь о Божьем наставлении, благоразумии и о присутствии Святого Духа в каждом из вас.

Воздерживаться от диалогов и “приватных разговоров” на группе.

Не комментируйте выступления других людей. Старайтесь отвечать за себя в своих чувствах, мыслях и действиях, а не давать советы другим. “Приватный разговор” возникает, когда двое или больше человек заводят беседу друг с другом, исключая из нее других участников группы и превращая эту беседу в раздачу советов.

19.55 ОБЗОР ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

(*Отведите 10 минут на обзор изученного материала).*

Ведущий:

Для успешной работы в программе необходимо твердо решить, готовы ли вы регулярно и постепенно, день за днем и собрание за собранием, включиться в этот процесс. Также очень важно целиком положиться на Бога в том, какой результат принесет эта работа.

Все собрания следующих недель будут, в основном, похожи на то, которое вы посетили сегодня. После работы в общей группе в течение часа следуют обсуждение заданий в малой группе. На каждой малой группе будет отводиться время для молитвенных просьб.

Моя цель, как ведущего - честно служить вам. Мы будем вместе с вами работать с изучаемым материалом. Я, как, полагаю, и каждый из вас, здесь для того, чтобы поделиться своим опытом, силами и надеждой. Я провожу только эту ознакомительную встречу. На второй неделе будут сформированы малые группы и каждая из групп будет по очереди отвечать за ведение собрания. Не являясь членом какой-то одной малой группы, я приму участие в работе той группы, представитель которой будет вести собрание.

Есть ли у кого-то вопросы по изученному сегодня материалу или по ведению сегодняшней группы?

20.05 РАЗДЕЛЕНИЕ НА МАЛЫЕ ГРУППЫ

Ведущий:

Сейчас, чтобы мы смогли разделиться на малые группы, я раздам всем маленькие карточки. Пожалуйста, напишите на них свое имя, первую букву фамилии и номер телефона.

Желательно, чтобы родственники и друзья не были в одной группе. Поэтому, если вы пришли на занятия с кем-то из родственников или друзей, напишите на обороте вашей карточки их имена, чтобы вас не включили в одну группу. Потом мы смешаем карточки и будем не глядя вытаскивать по одной. Это испытанный метод избежать пристрастности и субъективности в формировании групп и серьезный шаг к тому, чтобы отказаться от контроля и довериться процессу выздоровления.

(Карточки раскладываются на несколько стопок, в соответствии с нужным количеством малых групп. Потом ведущий и назначенный им помощник проверяют, не написано ли на обороте карточек в каждой стопке чьих-либо имен и не входят

ли люди с этими именами в одну группу с хозяином карточки. Если такие случаи обнаружатся, то карточки этих людей перекладывают в другие стопки).

Теперь я прочитаю вам, кто в какой группе будет участвовать. *(Читает имена на карточках в каждой из стопок).*

К следующему занятию мы составим и раздадим всем, кто придет на занятие, списки малых групп с номерами телефонов каждого из участников.

В каждой группе надо будет выбрать своего ведущего. В следующий раз - ведущий малой группы № 1, а потом каждый из ведущих малых групп по очереди будут вместо меня вести общее собрание, пользуясь руководством, которое им будет выдано.

На следующей неделе мы будем изучать 1-ю главу книги «Преодоление прошлого». Поэтому те, кто решил продолжать наши занятия, пожалуйста, приобретите экземпляр этой книги. Посмотрите дома текст 1-й главы и ответьте письменно на вопросы задания для самостоятельной работы в конце этой главы. Прочтите также задание для работы в группе. Текст главы и ваши ответы на вопросы этого задания вы будете обсуждать на следующем занятии.

Напоминаю, что всё, что вы услышите на группах – конфиденциально и не должно выноситься за пределы группы. Не надо пересказывать услышанное другим или сплетничать о говоривших людях. Пожалуйста, уважайте личную жизнь людей, которые будут рассказывать вам о себе. Соблюдение этого принципа важно для выздоровления, а его нарушение может привести к самым неприятным и необратимым последствиям.

Сейчас мы сделаем перерыв на 5 минут, после которого соберемся малыми группами для выполнения и обсуждения заданий.

20.15 Перерыв на 5 минут

20.20 ОБЩЕНИЕ В МАЛЫХ ГРУППАХ

(Разделитесь на группы по 5-7 человек и выберите ведущего в каждой группе).

Ведущий малой группы *(читает):*

Важная часть данной программы - возможность почувствовать себя уверенно в безопасной атмосфере малых групп. В таких группах можно установить здоровые доверительные отношения взаимной поддержки, подобные отношениям в духовно благополучной семье. Это обеспечивает обстановку защищенности, в которой можно учиться доверять окружающим, и дает возможность полноценно и глубоко общаться друг с другом.

Выполнение заданий в малой группе займет 15 минут, а их обсуждение – еще 20 минут. Пусть у всех участников будет одинаковое время для рассказа. В выступлениях ограничимся ответами на задание. Будем внимательно выслушивать каждого, говорить и задавать вопросы по очереди, не перебивая друг друга.

Нам надо воздерживаться от диалогов и “приватных разговоров” на группе, от комментирования слов других участников. “Приватный разговор” возникает, когда двое или больше человек начинают говорить между собой, исключая из обсуждения других участников; часто это происходит в форме раздачи советов. Будем отвечать за себя в своих чувствах, мыслях и действиях, а не давать советы другим.

В рассказе о себе сосредоточимся на собственном опыте, связанном с темой письменного задания. Это позволит вам выразить важные мысли и поделиться с другими вашим опытом, силой и надеждами.

Сначала мы прочтем, какие признаки характерны для тех, кто вырос в неблагополучной семье, а потом ответим на вопросы в конце этого списка.

Ведущий раздает каждому из участников подготовленный листок с перечисленными ниже признаками и вопросами для письменных ответов:

ПРИЗНАКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЫРОС В НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬЕ

- мы неспособны устанавливать и поддерживать прочные и осмысленные близкие отношения с Богом, самими собой и окружающими.
- нам нелегко до конца доверится себе и другим, и, поэтому, трудно жить по вере;
- у нас нет ни навыков, ни нужных слов для выражения своих чувств, желаний, мыслей и потребностей;
- мы не знаем, как справляться с неизбежными жизненными стрессами, нам трудно расслабляться, участвовать в играх, отдыхать;
- нам не хватает навыков, чтобы определить волю Божью в нашей жизни;
- мы сопротивляемся переменам;
- наше мышление и наши действия слишком прямолинейны и негибки;
- нам недостает возможностей для духовного и эмоционального развития;
- мы не знаем как и где искать помощь, как предлагать помощь другим;
- мы не знаем, как по-взрослому справляться со своими обязанностями и поддерживать взрослые отношения;
- нам часто кажется, что мы никому не нужны;
- нам трудно выработать здравые убеждения, нормы и ценности;
- мы испытываем сильную потребность держать все под контролем;
- нам трудно выполнить что-либо от начала до конца;
- мы чувствуем себя виноватыми, если приходится отстаивать свои интересы;
- мы отдаем себя в руки других, вместо того, чтобы самим заботиться о себе.

ОТВЕТЬТЕ ПИСЬМЕННО НА СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОСЫ:

1. Выберите из этих признаков два наиболее характерных для Вас и опишите, как они сказываются на Вашей сегодняшней жизни.

_____
_____
_____
_____

2. Какие изменения в своей жизни Вы хотели бы видеть в результате Вашего участия в этой программе выздоровления?

_____
_____
_____
_____

20.55 ЗАКРЫТИЕ СОБРАНИЯ

Отведите 5 минут на процедуру закрытия собрания.

Ведущий малой группы *(читает)*:

Снова напомню, что всё, услышанное на собрании - конфиденциально, пусть оно останется в стенах этой комнаты; не надо пересказывать услышанное другим или сплетничать о говоривших людях. Будем уважать личную жизнь людей, которые сегодня рассказывали нам о себе.

Прошу тех, кто хочет, присоединиться ко мне в завершающей молитве. Сегодня я предлагаю прочесть молитву: _____. *(предлагаются молитва «Отче наш», «Молитва о душевном покое» или другая по выбору ведущего).*

21.00 – завершение собрания

Б. СОБРАНИЯ ВТОРОЙ – ОДИННАДЦАТОЙ НЕДЕЛЬ

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

- подготовьте копии списков участников малых групп для всех присутствующих;

- приготовьте магнитофон и кассеты с записями спокойной музыки для размышлений;

- предварительно ознакомьтесь сами с тем материалом, который будет обсуждаться на собрании.

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩИХ МАЛЫХ ГРУПП

- подготовьте комнату и расставьте стулья для участников малых групп;

- назначьте тех, кто будет вслух читать "Правила проведения собраний" и "Принципы деятельности христианских учебных групп";

- познакомьтесь с программой собрания и назначьте людей, которые будут объявлять о времени начала письменных упражнений, обсуждения в малых группах, молитвы и т.д.

18.50 (до начала собрания)

Включите магнитофон со спокойной музыкой. Это поможет снять напряжение дня и позволит участникам сосредоточить внимание на Боге, на Его спокойном, утешительном присутствии с нами.

Выразите поощрение участникам, пришедшим на занятия вовремя, начав собрание точно по расписанию.

19.00 ОТКРЫТИЕ СОБРАНИЯ

(Отведите 10 минут на открытие собрания).

Ведущий - представитель одной из малых групп:

Добрый вечер. Меня зовут ..... . Я представитель малой группы № ___, и наша группа сегодня отвечает за ведение собрания.

На следующей неделе вести собрание будет представитель малой группы № __ *(называет номер группы, следующий по порядку за его группой; после последней группы ведение снова принимает первая).*

Прежде, чем начать наше собрание, я раздам вам списки малых групп.

Давайте перед началом работы минуту помолчим и сосредоточимся.
А сейчас приглашаю вас присоединиться ко мне в “Молитве о душевном покое”.

Молитва о душевном покое

Боже, даруй мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

Жить заботами дня сегодняшнего,
радоваться мигу, в котором живу,
в невзгодах видеть путь, ведущий к покою,
принимать, как Иисус, этот грешный мир таким, каков он есть,
а не каким бы я его хотел видеть,
верить, что моя жизнь преобразится во благо Твоей волей,
если я препоручу себя Ей, -
этим смогу я обрести
земное блаженство в этой жизни,
и небесное блаженство с Тобой в будущей вечности.
Аминь

Ведущий - представитель малой группы:

Я прошу (имя участника) прочесть “Принципы деятельности христианских учебных групп”

ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХРИСТИАНСКИХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

- обеспечить доброжелательную атмосферу взаимной открытости;
- на каждом собрании обращаться в молитве к конкретным нуждам членов группы;
- заботиться о каждом члене группы, учитывая его нужды;
- ободрять и поддерживать друг друга в движении к физическому, эмоциональному и духовному исцелению и подлинной полноте жизни;
- помогать друг другу в приложении библейских истин к нашим личным нуждам и проблемам наших отношений с окружающими.

Ведущий - представитель малой группы:

Я прошу (имя участника) прочесть “Основные правила христианских учебных групп”:

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ХРИСТИАНСКИХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

- приходить на каждое собрание подготовленным;
- соблюдать конфиденциальность;
- воздерживаться от сплетен;
- содействовать созданию атмосферы заботы и поддержки, делясь друг с другом собственным опытом, силой и надеждами;
- уделять особое внимание тому, чтобы наша любовь к другим проявлялась подходящим образом;
- не критиковать и не вставать на защиту других членов группы;

- не говорить долго и давать другим возможность высказаться;
- признать, что все происходящее на группе во власти Святого Духа;
- воздерживаться от диалогов и “приватных разговоров” на группе.

19.10 ЧТЕНИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ ОЧЕРЕДНОЙ ГЛАВЫ ИЗ КНИГИ «ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОШЛОГО»

Ведущий - представитель малой группы *(читает):*

Следующие 40 минут мы уделим чтению и обсуждению очередной главы книги «Преодоление прошлого». Затем, в 20.00, у нас будет 15-минутный перерыв, после которого мы соберемся малыми группами для обсуждения домашних заданий и обмена опытом. Последние 15 минут мы уделим обсуждению в малых группах молитвенных просьб участников.

Если кого-то из вашей группы сегодня нет, пожалуйста, свяжитесь с ним, чтобы ободрить и поддержать его в желании продолжить участие в группе.

Давайте начнем чтение.

Все по очереди читают по абзацу из очередной главы книги

А теперь обсудим прочитанное.

У кого есть практический опыт использования в выздоровлении того, о чем мы сейчас прочитали? Есть ли у кого-то мысли в связи с ведением дневника или замечания по поводу общения в малых группах на прошлой неделе? В рассказах важно делиться не только приятными, но и неприятными мыслями и воспоминаниями.

Прошу вас, высказываясь, называть свои имена. Пожалуйста, говорите кратко, чтобы смогли высказаться все присутствующие. Старайтесь говорить о себе, о своих чувствах и мыслях, а не о других людях или абстрактных теориях.

20.00 ПЕРЕРЫВ

(Отведите 15 минут на перерыв).

20.15 ОБЩЕНИЕ В МАЛЫХ ГРУППАХ

(Отведите 30 минут на общение в малых группах).

Ведущий каждой из малых групп *(читает):*

Следующие 30 минут отводятся на общение в малых группах. В начале наших выступлений давайте будем называть свое имя и кратко рассказывать о себе.

Рассказывая о подготовленных письменных заданиях, постараемся не говорить подолгу, чтобы у всех была возможность поделиться своим опытом. Не надо перебивать друг друга или говорить одновременно. Не будем допускать “приватных разговоров” - когда двое завязывают диалог, исключая из него других или начинают давать друг другу советы.

После того, как мы все расскажем о том, что написали в заданиях, можно обсудить тему, изучавшуюся на этой неделе, и другие вопросы.

Последний вопрос письменного задания - о наших молитвенных просьбах – мы обсудим в конце группы. У нас будет возможность рассказать, как мы ответили на этот вопрос.

Наши рассказы будут особенно ценными, если мы будем говорить о своем личном опыте. Не надо вступать в обсуждение частностей, это отвлекает от главной темы собрания. Нет необходимости, чтобы по каждому вопросу высказывались все присутствующие

20.45 МОЛИТВЕННЫЕ ПРОСЬБЫ УЧАСТНИКОВ МАЛОЙ ГРУППЫ

(Выделите 10 минут на молитвенные просьбы участников малой группы).

Ведущий каждой из малых групп *(читает):*

Последние 10 минут мы посвятим просьбам о молитвах участников малой группы.

Расскажем о написанной нами в “Задании для групповой работы” просьбе о молитвах, касающейся нас или других людей.

Мы можем продвигаться в выздоровлении и достичь желанного исцеления только при помощи Бога и поддержке от людей. Когда мы обращаемся к группе с просьбой о молитвах и молимся о проблемах других участников, мы можем честно взглянуть на собственные нужды и заботы. Будем помнить, что, отвечая на молитвенную просьбу других членов группы, неуместно давать советы или предлагать решения.

20.55 ЗАКРЫТИЕ

(*Отведите 5 минут на процедуру закрытие собрания).*

Ведущий каждой из малых групп *(читает):*

Наше время закончилось. Будем стараться видеться друг с другом в течение следующей недели, чтобы вместе делать письменные задания и укреплять взаимное доверие и отношения друг с другом. Если не удастся встретиться, будем звонить друг другу по телефону.

Будем помнить, что всё услышанное на собрании - конфиденциально, и должно остаться в стенах этой комнаты; нельзя пересказывать услышанное другим или сплетничать о говоривших людях. Нам надо уважать личную жизнь людей, которые сегодня рассказывали нам о себе. Соблюдение этого принципа важно для выздоровления, а его нарушение может привести к самым неприятным и необратимым последствиям.

К следующей встрече нам надо прочитать очередную *(называет номер)* главу книги «Преодоление прошлого» и выполнить задание для самостоятельной работы в конце этой главы.

Прошу тех, кто хочет, присоединиться ко мне в завершающей молитве. Сегодня я предлагаю прочесть молитву: _____ (предлагается молитва “Отче наш”, “Молитва о душевном покое” или другая по выбору ведущего).

21.00. Завершение собрания.