

*Джулиан Мелгоса*  
*Михельсон Боргс*

# ПОД ПАРУСОМ НАДЕЖДЫ

Как обрести душевное спокойствие  
в нестабильном мире



ИСТОЧНИК  
ЖИЗНИ

УДК 274/278

ББК 86.376

М47

**Мелгоса Д., Боргс М.**

М47 Под парусом надежды/Джулиан Мелгоса, Михельсон Боргс : [пер. с англ. Л. В. Гуртуевой]. — Заокский: «Источник жизни», 2017. — 128 с.

*Цитаты из Библии в данной книге приводятся по русскому  
Синодальному переводу за исключением случаев,  
когда указана аббревиатура ИПБ,  
обозначающая перевод  
Института перевода Библии в Заокском.*

Джулиан Мелгоса, Михельсон Боргс

## **Под парусом надежды**

Переводчик **Гуртуева Л. В.**

Ответственный редактор **Гуныко Л. П.**

Литературный редактор **Трифонов М. О.**

Дизайн обложки и верстка **Сибир С. Н.**

Корректоры **Лукьянова Н. М., Мелешкина В. О.**

Подписано в печать 23.08.2017.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Yefimov Serif 10,6pt. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 5,15. Тираж 150 000 экз. Изд № 3-0474. Заказ № 5376.

Издательство «Источник жизни»

301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9

Тел. (48734) 2-01-01, 2-01-02

Факс: (48734) 2-01-00

Типография издательства «Источник жизни».

**ISBN 978-5-86847-713-3**

© Перевод на русский язык, оформление.  
Издательство «Источник жизни», 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
Об авторах .....	5
Глава 1. Ваши мысли и ваше здоровье .....	6
Глава 2. Страхи: напрасные переживания о будущем.....	17
Глава 3. Депрессия: чрезмерные переживания о прошлом.....	31
Глава 4. Стресс: обостренная реакция на настоящее .....	49
Глава 5. Психологические травмы .....	63
Глава 6. В плену зависимости.....	75
Глава 7. Чувство вины .....	89
Глава 8. Монстр внутри нас .....	95
Глава 9. Рекомендации Создателя .....	102
Глава 10. Надежда, изменяющая сердца .....	118

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Все мы знаем, что физические упражнения и сбалансированное питание способствуют крепкому здоровью и хорошему самочувствию. Но что делать, если болезнь поражает не какой-то конкретный орган человеческого организма, а его душу? Как быть, когда сознание наполнено мучением и страхом и мы не знаем, как от них избавиться? Кто из нас хотя бы раз не ощущал себя раздавленным многочисленными обязанностями, будучи не в состоянии справиться с огромным количеством дел? Кому не приходилось испытывать чувство вины или бороться с какой-либо зависимостью? Кому никогда не хотелось бросить все и сбежать на необитаемый остров?

В ту самую минуту, когда вы читаете эти строки, миллионы людей страдают от тревоги, депрессии и стресса. Эти проблемы в последние годы все чаще выходят на передний план в современном обществе, и попытки их преодолеть, к сожалению, оказываются тщетны.

Если вы из числа таких людей или знакомы с ними, эта книга поможет вам найти верное решение, которое станет первым шагом на пути к душевному миру, восстановлению и исцелению, к жизни, полной смысла и успеха. Читая книгу, вы на каждой странице встретите потрясающие свидетельства того, как надежда преобразует жизнь!

## ОБ АВТОРАХ

Джулиан Мелгоса является практикующим психологом. Свое образование он получил в Мадридском университете, а докторскую степень в области психологии защитил в Университете Анджуса (США). Он является членом Британского общества психологов, преподавателем, автором статей и книг по вопросам психологии и эмоционального здоровья. Родился в Испании, в настоящее время живет в Соединенных Штатах.

Михельсон Боргс — журналист, имеющий ученую степень в области религиозных исследований. Живет в Бразилии, является редактором журнала «Vida e Saúde» («Жизнь и здоровье»), проводит публичные семинары и активно делится своими знаниями с жителями различных городов и стран. Автор ряда статей и книг о науке и религии.

## Глава 1

# ВАШИ МЫСЛИ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

В тот день движение на дороге было очень оживленным. После напряженного рабочего дня, полного проблем, многочисленных писем и телефонных звонков, на которые необходимо было ответить, единственное, чего действительно хотелось Полу, — вернуться домой, поужинать, развалиться на диване, включить телевизор и наконец-то отдохнуть. Однако минуты, потраченные на преодоление автомобильных пробок, сложились в часы. Когда Пол вернулся домой, уже стемнело. Войдя через парадную дверь, он разулся, поставил в угол портфель, бросил короткое «привет» жене Сильвии и мельком взглянул на двух своих детей, игравших на ковре. Приняв душ и переодевшись, Пол уселся за стол.

— Есть что-нибудь поесть? — сухо спросил он.

— Недавно звонила твоя мама. Жаловалась, что ты уже несколько месяцев к ней не заходишь.

— Она прекрасно знает, что у меня нет на это времени. Существуют и другие дела помимо визитов к ней. Счета, которые нужно оплачивать. Проблемы, которые нужно решать. Да еще эта новая неугомонная начальница. Нервная женщина! Всего боится. Опасается, что наша компания разорится. С ней невозможно работать. Когда-нибудь она сведет меня с ума!

— В последнее время ты только об этом и твердишь: проблемы, счета и твоя начальница. Когда ты последний раз общался с детьми? Марк весь день спрашивал, когда ты вернешься.

— Начинается... Каждый день одно и то же! Ты постоянно только жалуешься и жалуешься! Мне портят нервы на работе, а потом продолжают это делать еще и дома! Я и так устаю... Ты думаешь, легко содержать всех вас?

Его последние слова задели Сильвию за живое. Это несправедливо. Она бросила работу из-за проблем со здоровьем, и Полу это прекрасно известно. Конечно, проводить много времени с детьми — это замечательно, но и изо дня в день слышать недовольство мужа становится уже невыносимо.

— Дети растут и почти не видят отца. О состоянии нашего брака я вообще молчу...

— А почему бы тебе просто не дать мне отдохнуть? Я устал, у меня болит голова, и на все эти разговоры нет никаких сил.

В этот момент дочь Пола, маленькая шестилетняя девочка с кудрявыми волосами и зелеными глазами, подошла к родителям и протянула отцу какой-то конверт. Тот резко сказал:

— Не сейчас, дорогая! Не видишь, мы с мамой разговариваем?

Пол сунул конверт в карман, не обращая внимания на то, что малышка уходит со слезами на глазах.

— Нет, ты действительно глупец! Не видишь, что происходит с твоей семьей?

— С меня довольно! Аппетит пропал, и я иду в спальню.

Пола не покидало ощущение, что он теряет контроль над собой. Когда-то абсолютно самодостаточный и уверенный в себе человек, теперь он уже не мог справляться с собой. Его разумом овладели темные мысли. Его сознание находилось в смятении, а плохие воспоминания только усугубляли и без того плохое самочувствие. Из-за отсутствия физической активности его далеко уже не юный организм был в состоянии чрезвычайного утомления. Да и откуда ему взять время на

тренировки, даже если бы он и захотел? Его «ужасная» начальница постоянно требовала от него все новые отчеты. Он не мог думать ни о чем другом, кроме как о работе. Отдых и сон — это все, чего он хотел, и, может быть, еще одного — уснуть и никогда не проснуться.

Повернувшись на бок, он почувствовал, что в кармане что-то есть. Вынув измятый конверт, он открыл его и обнаружил маленькое письмо, написанное восковым мелком. Что-то екнуло в груди, и он прочел: «Папа, я люблю тебя».

### ***Черная дыра***

Кто из нас ни разу не испытывал чего-либо подобного? Кто не чувствовал себя эдаким Полом, когда долг и обязанности засасывают, как болото, а справиться со множеством различных забот просто нет сил? Кому никогда не хотелось бросить все и сбежать на необитаемый остров? Ну ладно, возможно, вам повезло, у вас все идет хорошо, дни проходят спокойно, без кризисов и неудач. Но прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, миллионы людей мучаются от тревоги, депрессии и стресса. Эти проблемы в современном обществе актуальны как никогда ранее.

Некоторое время назад все средства массовой информации наперебой цитировали известного британского физика Стивена Хокинга. На этот раз в центре внимания были не «черные дыры» и не фантастические теории о параллельных вселенных. Речь шла о довольно обыденном явлении, весьма распространенном и имеющем непосредственное отношение к нашему миру, — о депрессии. Фактически Хокинг, не первый год находящийся в инвалидном кресле из-за тяжелого неврологического заболевания, обратился к тем, кто страдает депрессией. Ученый сравнил депрессию как раз с «черными дырами», подчеркнув при этом, что из них все же можно вырваться, как бы глубоки они ни были. Хокинг буквально сказал следующее: «Главная мысль данной лекции заключается в том, что „черные дыры“ не настолько



черны, как их пытаются представить. Они — не вечная тюрьма, как полагали когда-то. Из „черной дыры“ есть выход — как обратно, так и внутрь, возможно, в другую вселенную. Так что, если у вас когда-нибудь возникнет чувство, словно какая-то „черная дыра“ поглотила вас, не отчаивайтесь: выход есть».

Возможно, эти ободряющие слова Хокинга и не смогут помочь человеку вроде Пола — травмированному, подумывающему о самоубийстве, живущему в «черной дыре» депрессии и тревоги. Но вопрос звучит как никогда актуально: есть ли выход из подобных проблем? Есть ли надежда? Как человеку вырваться из этих «черных дыр», в которые забросила его жизнь? Данная книга — о том, что выход есть, и он в пределах вашей досягаемости.

### ***Сила мысли***

Хотя люди иногда преувеличивают правдивость популярной поговорки «было бы желание, а возможность найдется», все же большая доля правды в ней есть. Каждый спортсмен знает, что достижение нового рекорда — это вопрос не только физической подготовки, но и выработки нужной мысленной установки. Точно так же многое из того, что присутствует в нашей жизни — эмоции, которые мы испытываем, и даже болезни, которыми мы страдаем, — берет начало в наших мыслях.

Наше *окружение* (люди, места и обстоятельства), *личностные качества* (оптимизм или пессимизм, подозрительность или доверчивость, разговорчивость или молчаливость, настойчивость или непоследовательность и т. д.), а также *воспоминания* и *переживания* являются своего рода отправными точками для наших мыслей. Каждый человек способен контролировать свои мысли и совершать волевые поступки. За исключением инстинктивных реакций нашего организма или привычно повторяемых нами действий все, что мы делаем, является плодом наших мыслей, которые возникают

прежде самих поступков. Давайте рассмотрим три следующие ситуации:

- До прихода агента по продаже недвижимости Моррис и не задумывался о покупке квартиры. Но обходительность риелтора, красивые фотографии квартир и удобный график ипотечных платежей побудили его серьезно задуматься о возможности покупки. В течение последующих двух дней, обдумывая этот вопрос, он представлял себе, как переедет в более просторное и качественное жилье, рядом с которым находится школа, а общественный транспорт останавливается прямо перед подъездом. На третий день он подписал договор купли-продажи.

- Элоиза отправилась в кафе с двумя бывшими подругами по колледжу. Они прекрасно провели время, вспомнив тысячу случаев из их общего прошлого, а также рассказав о своей нынешней жизни. Вернувшись домой, Элоиза невольно стала сравнивать свою жизнь с жизнью подруг. Она взвесила все детали, проанализировала прошлое и пришла к выводу, что ее подруги гораздо счастливее, чем она. Ее накрыла волна грусти и чувство, что жизнь прошла напрасно. В течение нескольких дней после этого Элоиза находилась в подавленном состоянии.

- У Виктории со всеми были хорошие отношения. Однако несколько месяцев назад у нее произошел конфликт с братом, после чего они перестали друг с другом разговаривать. Долгое время боль от оскорблений не утихала, и Виктория не испытывала желания помириться с ним. Но мысли о случившемся вызвали в ней сильные переживания; у нее усиливалось сердцебиение и даже подступала тошнота.

Во всех трех случаях видна четкая связь между мыслями, состоянием души и поведением. А что, если бы Моррис, Элоиза и Виктория задали своим мыслям другое направление? Вероятно, реакция каждого из них была бы тогда совсем иной.

В любом случае все мы способны контролировать свои мысли. И потому — с большим или меньшим успехом — мы можем их вынашивать, задавать им направление, усиливать, пресекать или отвергать. Многие хорошо знают, что нужно предпринять, когда подступает какое-то физическое недомогание — простуда, головная боль или боль в желудке. Однако мало кто знает, что делать, когда накатывает тревога, беспокойство, нервозность, расстройство или нетерпение. Все это — определенные состояния сознания, отравляющие весь организм; и им необходимо противостоять. Как?

Как распознать негативные мысли? Как выявить, не приведут ли они к нежелательному поведению или опасному состоянию ума? Чтобы избежать подобных проблем, необходимо следовать образу жизни, основанному на таких важных принципах и ценностях, как искренность, ответственность, справедливость, уважение к другим и честность.

Здесь следует оговориться: люди, которые пытаются превратить эту модель мышления в метод самосовершенствования, видя в нем решение своей проблемы, подчас эмоционально перегружают себя или даже вводят себя в состояние самогипноза. Но суть подхода в другом — основать свое мировоззрение на определенных морально-нравственных ценностях и выработать соответствующий образ жизни.

Исследователи Дэвид Собел и Роберт Орнстейн в книге «Здоровье тела и ума» пишут о благотворном влиянии оптимистичного мышления на здоровье человека. Вот в чем оно проявляется:

*Иммунная система.* Слюна человека содержит химические вещества, которые защищают нас от инфекций. Уровень защиты, обеспечиваемый этими веществами, более высок в те дни, когда мы чувствуем себя счастливыми и довольными, чем когда грустим.

*Онкологические заболевания.* С группой людей, страдающих онкологическими заболеваниями, проводились психологические тренинги, где их учили позитивно мыслить и

правильно отдыхать. Исследование показало, что антитела в организме этих пациентов стали более активными, чем у пациентов, которые не проходили подобного обучения.

*Долголетие.* Несколько пожилых людей, находящихся в доме престарелых, получили право самостоятельно принимать определенные решения (выбирать блюда на ужин, фильмы для просмотра и т. д.). После этого они почувствовали себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью. По прошествии полутора лет показатель смертности в этой группе был на пятьдесят процентов ниже, чем у остальных.

*Послеоперационная реабилитация.* Как известно, все люди делятся на оптимистов и пессимистов. Исследования выявляют, что среди пациентов, перенесших операцию на сердце, оптимисты выздоравливали быстрее, у них было меньше осложнений, и они скорее возвращались к привычной жизни.

*Общее состояние здоровья.* Участникам исследования предлагалось составить список положительных и отрицательных событий, которые, как им казалось, ожидают их в ближайшие несколько лет. Два года спустя всех участников подвергли тщательному медицинскому исследованию, и оказалось, что у тех, кто с надеждой смотрел в будущее, недугов было меньше.

Одним из способов выработать позитивный образ мышления является отвержение негативных мыслей и их замена на противоположные. Пессимистичные мысли обычно овладевают человеком против его воли и не имеют никакого логического обоснования. Следовательно, важно выявлять такие мысли и «разворачивать» их на сто восемьдесят градусов. Наш герой Пол, например, сам того не замечая, постоянно думал о проблемах на работе, о своей невыносимой начальнице, о протестах жены и совершенно не боролся с этими мыслями. Но оптимистичное мышление должно стать органичной частью нашей умственной деятельности. И распространять его следует на все сферы жизни. Ниже приводятся те области нашего бытия, на которые стоит обратить особое внимание.

*Позитивное самовосприятие.* Не допускайте того, чтобы ваша самооценка формировалась под влиянием сравнений самого себя с телеведущими, персонажами кинофильмов или известными политиками. Все они выставляют напоказ образ, не соответствующий действительности. Признайте свои недостатки и делайте все возможное, чтобы избавиться от них. Не забывайте о своих сильных сторонах и способностях. Пресекайте и отвергайте мысли, которые вас разрушают изнутри. И, что особенно важно, помните о том, что вы ценны для Бога, Который вас сотворил и Который, как говорит Библия, «так возлюбил... мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Евангелие от Иоанна, 3:16).

*Адекватное восприятие прошлого.* Прошлое нельзя изменить. Вам следует принять его таким, каким оно является, со всеми неприятными событиями, которые имели место. Не возлагайте вину за трудности сегодняшнего дня на прошлое. Это ничего не даст. Не переживайте о неприятностях, случившихся в прошлом. Размышляйте о счастье и успехах сегодняшнего дня; о них следует помнить, им следует радоваться, и тогда ваш настрой станет более оптимистичным. Вот что на своем примере советовал апостол Павел в одном из своих библейских посланий: «Я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Послание к филиппийцам, 3:13, 14).

*Позитивные мысли о будущем.* На будущее можно повлиять. Ваша сегодняшняя позиция оказывает влияние на ваш завтрашний день. Глядя вперед с уверенностью и с надеждой, вы повышаете свои шансы на счастливое будущее. А если вы все же боитесь чего-то в будущем, то, вместо того чтобы переживать и страдать, уже сейчас выработайте определенный план, позволяющий избежать того, что вызывает у вас страх. Библия говорит, что Бог желает каждому человеку только добра и все делает для того, чтобы мы вели такую

жизнь, которая позволила бы Ему благословить нас Его благами. «Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (книга Иеремии, 29:11).

*Добрые мысли по отношению к миру и людям.* Вооружитесь «очками терпения» и смотрите на все, что вас окружает, через них. Хотя наша жизнь далеко не идеальна, в ней присутствуют и красивые вещи, и приятные переживания. Не осуждайте людей, но доверяйте им и уважайте их. Цените то доброе, что они делают. Стремитесь понять их проблемы и помогайте им. Такое отношение к ним принесет радость и вашим сердцам. «*Не делайте ничего из духа соперничества или тщеславия, но в смирении каждый почитай другого выше себя; заботьтесь не только о своем, но [и] о благе других*» (Послание к филиппийцам, 2:3, 4, перевод ИПБ).

Многие люди находятся под влиянием разного рода мыслей, противоречащих здравому смыслу. Эти мысли вызывают уныние и являются помехами на пути к счастью. Вот некоторые примеры:

- Мы живем в окружении различных опасностей и рисков, поэтому откуда угодно можно ожидать подвоха.
- Мы очень несчастны и при этом не можем сделать ничего, чтобы исправить это положение вещей.
- Чтобы быть счастливым и жить в мире с самим собой, необходимо заслужить одобрение и любовь со стороны близких и окружающих.
- Для каждой проблемы необходимо найти идеальное решение. Если идеального решения найти не удастся, последствия будут катастрофическими.

На самом деле все приведенные выше утверждения ложны. Согласие с ними неизбежно приведет к душевным страданиям и, как следствие, ощущению себя мучеником. Нам следует выявлять такие мысли, анализировать их и опровергать на основе логики и здравого смысла.

### ***Контролируйте ход своих мыслей***

Герой нашей истории Пол в силу своей весьма бедной духовной жизни постоянно находился во власти отрицательных эмоций. Хотя его физическое и эмоциональное состояние стало результатом многих факторов, все же основной причиной сложившейся вокруг него неприятной атмосферы было его отношение к самому себе. Если его «внешние» отношения складывались, мягко говоря, не очень хорошо, то отношения с самим собой были еще хуже.

Люди обычно проявляют определенную индивидуальную склонность к позитивным либо негативным мыслям. По большей части эта склонность зависит от характера внутреннего диалога, который человек непрерывно и неосознанно ведет с самим собой. Чтобы отказаться от привычки мыслить негативно, найти ей положительную замену и тем самым содействовать разрешению сложных ситуаций, необходимо понять характер этого внутреннего диалога. Проанализируйте мысли Пола и попытайтесь найти им положительные альтернативы, например:

*Негативный характер диалога с собой:* «Все это ужасно». «Я ничего не могу поделать». «Моя жизнь никчемна». «Я теряю свою семью».

*Альтернатива:* «Дела не так уж плохи; могло быть и хуже». «При некотором усилии и терпении я все же смогу решить свои проблемы». «Не все идеально, но в моей жизни есть и хорошее». «Если бы я посвящал больше времени семье, я мог бы спасти наш брак».

Некоторые люди верят, что радость и счастье являются следствием обстоятельств, приходят случайно и относятся к вопросу везения. На самом же деле во всех вопросах нашей жизни ключевая роль принадлежит нашему личному выбору. Быть счастливым — это тоже выбор. К сожалению, некоторые сами предпочитают быть несчастными, хотя вполне могли бы принять иное решение и жить счастливой жизнью. Простые решения, если они принимаются твердо, могут на-

полнить нас энтузиазмом и предупредить разочарование. Приведем некоторые примеры таких решений: «Я принимаю решение быть счастливым»; «сегодня я буду мыслить позитивно и не допущу, чтобы мной овладело уныние»; «буду концентрироваться на светлой стороне жизни»; «даже если моя начальница попытается испортить мне день, я не позволю себе расстроиться».

Быть счастливым, наполненным радостью и оптимизмом — это желанная цель, являющаяся следствием нашей собственной инициативы. Она не возникает случайно.

Позитивное мышление — это наша единственная возможность сохранить свое ментальное здоровье и достичь жизненных целей. Но нельзя думать, что от мышления зависит все. Хотя оптимизм и полезен, в определенных обстоятельствах его сила ограничена (в случае смерти члена семьи, стихийного бедствия или неутешительного медицинского диагноза). Опыт нашей жизни показывает, что довольно трудно мыслить позитивно, когда горько на душе или когда мы оказываемся в критической ситуации. Более того, позитивное мышление может обернуться самообманом, и в некоторых случаях из-за него мы можем упустить из виду определенные серьезные реалии. Однако все это не должно стать для нас препятствием к тому, чтобы развивать в себе привычку мыслить позитивно.



## Глава 2

# СТРАХИ: НАПРАСНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ О БУДУЩЕМ

Говорят, что страхи — это напрасные волнения о будущем, депрессия — чрезмерные переживания о прошлом, а стресс — неумеренная реакция на настоящее. А теперь представьте человека, у которого всего перечисленного в избытке! Именно таким человеком и была Лаура.

Когда ей было всего пять лет, отец бросил семью ради женщины, которая была намного моложе ее матери. Он ушел и уже не вернулся. Матери Лауры приходилось много работать, чтобы обеспечивать семью. Поскольку помочь женщине было некому, девочка находилась в детском саду, пока ее мама изнуряла себя непомерным трудом.

Лаура часто слышала, как мать жаловалась на отсутствие денег, и в ее душе постепенно стали появляться опасения за свое будущее. Она боялась, что мать уйдет так же, как когда-то отец. Она боялась, что потеряет свой дом, свою комнату, свою жизнь. Вскоре эти мысли полностью овладели ею. Ее сознание постоянно было наполнено чувством, что вот-вот случится какое-то несчастье. Проще говоря, она не могла справиться с негативными переживаниями.

За два года тяжелой работы мать Лауры заплатила высокую цену: ее поразила неизлечимая болезнь, от которой она через несколько месяцев скончалась. И маленькая девочка

почувствовала себя окончательно брошенной, а чувство незащищенности в ее разуме достигло крайней степени.

Лауру забрала к себе двоюродная бабушка, но, к сожалению, она не могла полностью заменить родителей. Лаура выросла без тепла материнской любви, без отцовского покровительства и жила с постоянной тревогой за свое будущее.

Многие люди, подобно Лауре, задавлены страхами и наполнены всевозможными мрачными предчувствиями и тревожными состояниями, которые вносят существенный дискомфорт в их жизнь. Обычно больше всего люди испытывают беспокойство по поводу отношений с другими людьми, работы, финансовых затруднений, здоровья и будущего в целом. Иногда человек испытывает «общее» беспокойство, даже когда для этого нет никаких оснований. Его эмоциональное состояние выходит из-под контроля, и он не может преодолеть свои страхи. Тревожность может возникать как без явных физиологических симптомов, так и с проявлениями признаков развития панического синдрома.

Страхи и депрессия являются наиболее распространенными проблемами психического здоровья, и с каждым годом масштабы этой проблемы растут. В крупных городах от страхов и тревог страдает каждый третий человек<sup>1</sup>. К сожалению, нынешние условия жизни только благоприятствуют усугублению данной проблемы, приносящей глубокие страдания и самому человеку, и его семье. Есть ли способ исправить такое положение вещей?

### ***Как преодолеть страх***

Часто симптомы тревожных состояний не проявляются, пока какая-то стрессовая ситуация не приведет к кризису. Существуют, однако, несложные профилактические меры, позволяющие избежать возникновения страхов, а также

---

<sup>1</sup> A. J. Baxter et al., "Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression," *Psychological Medicine* 43, no. 5 (May 2013): 897–910.

способствующие устранению симптомов при их появлении. Ниже перечисляется то, что мы можем сделать.

*Не замалчивайте свою проблему.* Старайтесь больше общаться с близкими и друзьями, с теми, с кем вы можете откровенно поделиться своими переживаниями. Одинокие люди подвергаются большему риску возникновения тревожных душевных состояний. Если вы относитесь к их числу, поддерживайте близкие отношения с членом семьи или другом, который может стать вашим желанным собеседником.

*Практикуйте регулярный отдых.* Напряженность и усталость являются неотъемлемыми спутниками всех тревожных состояний. Важно знать, как правильно снимать напряжение, а также систематически делать это, выработывая соответствующую привычку.

*Используйте практику глубокого дыхания.* Дыхание снижает напряжение. Удивительно, но медленное, глубокое дыхание обладает успокаивающим эффектом при любом тревожном состоянии и помогает избежать возможных связанных с этим осложнений.

*Питайтесь правильно.* Исследования показывают, что поддержание необходимого уровня глюкозы в крови и завтраки, богатые белками, — это меры, позволяющие сохранять биохимический баланс в организме, что, в свою очередь, способствует предотвращению вызывающих тревожные состояния мыслей. Поэтому ешьте здоровую пищу и начинайте день с хорошего завтрака.

*Практикуйте групповую терапию.* Во многих городах существуют организованные группы социальной поддержки, в которые объединяются люди со схожими проблемами. В этих группах можно многому научиться из опыта других людей и поделиться своими переживаниями.

Сегодня наиболее успешными методами лечения тревожных состояний считаются те, которые основаны на так на-

зываемой когнитивно-поведенческой психологии<sup>2</sup>. Вот некоторые из них:

*Контроль над мыслями.* Исследованиями доказано, что такой контроль эффективен в ситуациях с возникновением тревожных состояний. Если, например, причиной беспокойства является страх заболеть смертельной болезнью, необходимо блокировать мысли, связанные с этим страхом, поскольку они способны запустить цепную реакцию волнений, приводящих к тревожному состоянию. При первых признаках появления подобных мыслей стоит научиться говорить им «нет!» и переключаться на что-то другое или начать заниматься делом, которое отвлечет ваше внимание.

*Систематическая десензитизация* — регулярное подавление тревоги активностью, которая, становясь привычкой, вытесняет страх. Этот метод включает в себя релаксационные техники, которые позволяют выявить источник тревог и страхов и противостоять ему. Метод требует участия психолога, благодаря чему вероятность успеха значительно повышается, а сама процедура проходит довольно быстро.

Указанные методы могут оказаться эффективными, но все же они касаются поверхностного слоя проблемы, в то время как тревожность, как правило, имеет глубокие корни, как, например, в случае с Лаурой. Поэтому необходимо устранять причину проблемы, а не только ее симптомы.

### ***Типы тревожных состояний и их симптомы***

*Общее тревожное расстройство.* Этот тип тревожного состояния может проявляться путем трех и более перечисленных ниже симптомов. О наличии указанного расстройства

<sup>2</sup> F. Hohagen et al., "Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo: Results of a Multicentre Study," *The British Journal of Psychiatry* 173, Sppl. 35 (August 1998): 71–78; K. O'Connor et al., "Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study," *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, no. 1 (1999): 64–71; K. Salaberria and E. Echeburúa, "Long-term Outcome of Cognitive Therapy's Contribution to Self-exposure In Vivo to the Treatment of Generalized Social Phobia," *Behavior Modification* 22, no. 3 (July 1998): 262–284; A. Stravynski and D. Greenberg, "The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment," *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, no. 3 (September 1998): 171–181.

можно говорить лишь в том случае, если симптомы проявляются ежедневно в течение полугода:

- Чувство беспокойства
- Усталость
- Проблемы с концентрацией внимания
- Раздражительность
- Беспочинная боль в мышцах
- Проблемы со сном

*Тревога, сопровождаемая паническими атаками.* Этот тип тревожного состояния диагностируется в том случае, если проявляются четыре и более перечисленных ниже симптомов. Они возникают внезапно и достигают своего пика в течение десяти минут.

- Учащенное сердцебиение
- Обильное потоотделение
- Одышка
- Мелкая дрожь
- Ознобы или приливы жара
- Удушье
- Приступы паники
- Боль или дискомфорт в области грудной клетки
- Тошнота или дискомфорт в животе
- Головокружение
- Сухость во рту
- Страх потери самоконтроля
- Ощущение приближающейся смерти

### ***Причины тревожных состояний***

Опыт показывает, что чувство личной незащищенности и восприятие себя как неудачника являются основными причинами тревожных состояний (как мы увидим позже, Лаура, чтобы не чувствовать себя неудачницей, ставила перед собой цель добиться успеха во всем, чем бы она ни занималась). Нередко к этому примешивается чувство вины, когда человек винит себя во всем, что с ним случи-

лось. Таким образом, важно научиться прощать самого себя и окружающих.

Чувство личной незащищенности и отношение к себе как к неудачнику связаны с заниженной самооценкой. Человеку, мучимому чувством вины, важно проанализировать свое прошлое и попытаться обрести прощение для себя и простить других. Все это мы видим в истории Лауры.

### ***Поворотный момент***

Прошли годы. Маленькая сиротка Лаура превратилась в юную девушку... Двоюродная бабушка, вырастившая ее, была атеисткой и с детства научила девочку тому, что Вселенная и жизнь возникли сами по себе миллиарды лет назад. Для Лауры человеческие существа были результатом космической случайности, и она рассматривала мир как набор элементов, возникших также абсолютно случайно. Естественно, эти идеи только усиливали ощущение, что ее жизнь бессмысленна.

Еще будучи подростком, Лаура очень любила прогулки по пляжу возле своего дома. Часто она бродила по песчаной полосе до самого заката, а потом ложилась на песок и наблюдала, как на небе одна за другой появляются звезды. Она была умной девочкой и имела кое-какие познания в астрономии. Она знала, что Вселенная существует на основании тонко настроенных законов и очень точных параметров. Без них все небесные механизмы просто перестали бы работать. Созерцание звездного неба привело ее к мысли, что если существует сложный «часовой» механизм Вселенной, то где-то должен быть и «часовщик». Но если часовщика нет, если нет того, кто создал все и всем управляет, какой смысл в жизни человека? И какое тогда будущее у самой Вселенной?

Придерживаясь натуралистического мировоззрения, Лаура была убеждена, что никакой будущей жизни нет. Она допускала, что планету может уничтожить солнечная буря или же человеческий вид истребит сам себя в какой-нибудь

очередной мировой войне. Вселенная может разрушиться, свернувшись в энергетическое кольцо, или, наоборот, станет расширяться, выплеснет всю имеющуюся энергию и уже не сможет поддерживать жизнь в каком-либо живом организме. Выходит, жизнь — иллюзия? Большинство людей избегает подобных размышлений, в частности потому, что они не хотят, чтобы их жизнь была основана на иллюзии. Однако в конечном счете они делают именно то, чего хотят избежать: живут в иллюзиях мимолетных удовольствий и преходящих успехов или в искусственных мечтах, созданных киноиндустрией, компьютерными играми и прочими инструментами развлечений. Некоторые даже считают, что легче игнорировать холодную, жестокую реальность и сознательно жить в иллюзорном мире.

Лаура твердо решила стать успешной и независимой. Ни одиночество, ни чья-либо смерть не повлияют на нее, ведь она не живет для кого-то другого. Она выучится, станет профессионалом своего дела, заработает много денег. А потом... Что будет потом — она не знала, не хотела об этом думать.

Лаура поступила в университет, как и планировала. Получив степень бакалавра, она окончила магистратуру, нашла отличную работу, стремительно поднялась по служебной лестнице и заняла вожделенную должность. Однако ее тревожное состояние никуда не исчезло. Где-то там, в глубинах ее сознания, все еще звучал вопрос о смысле жизни. Сама того не осознавая, Лаура стала вымещать все свои страхи, стрессы и всю свою неудовлетворенность жизнью на подчиненных. Она была сверх меры требовательна, а подчас и несправедлива.

Переломный момент в жизни Лауры наступил, когда она познакомилась с сотрудницей, которая, казалось, отличалась от всех прочих коллег: эта девушка всегда была спокойна, счастлива, от нее веяло стабильностью. У нее всегда находилось слово ободрения для окружающих. Лаура была заинтригована: в чем источник оптимизма, который фонтаном

бил из этой молодой женщины? Вскоре они стали друзьями. Беседа с ней, Лаура узнала, что та не разделяет ее атеистических взглядов на мир и место человека в нем. Эта девушка называла себя христианкой, и от нее Лаура услышала, что христианство — логичное и последовательное мировоззрение и что Библия — это книга, заслуживающая доверие, подтвержденная десятками и сотнями археологических находок. Лаура открыла для себя, что Вселенная, наша планета и жизнь на ней — это результат деятельности великого разума. Наконец она обнаружила того самого «часовщика», управляющего космическим механизмом всего мироздания! Подруга рассказала Лауре и о том, что существуют философские и научные аргументы, бросающие серьезный вызов натуралистическому, атеистическому взгляду, на котором Лаура основывала свои представления до этого момента.

Девушка поведала Лауре о Библии, которая говорит, что Создатель Вселенной существует и поддерживает жизнь всех сотворенных Им существ. Это стало особым открытием для Лауры: она — не следствие некой космической катастрофы и живет не случайно. Человек был сотворен в силу разумного замысла. Наконец-то она увидела цель в жизни. С каждым днем в беседах с подругой Лаура открывала для себя все новые истины: откуда она появилась, для чего живет и куда направляется.

При этом Лаура сделала еще одно открытие, которое произвело на нее неизгладимое впечатление. Читая некоторые книги, она узнала, что такие известные личности, как Зигмунд Фрейд и Клайв Льюис, в детстве также испытывали проблемы в отношениях с родителями, и эти конфликты в конечном счете «испачкали» их понимание Бога. Один из этих людей стал великим психоаналитиком, второй — не менее великим писателем. И оба были атеистами. Однако Льюис в дальнейшем пережил настоящую внутреннюю революцию, преобразившую его сердце, мысли и чувства. Он примирился со своим прошлым и простил отца, обида на которого



причиняла ему невыносимую боль. С Фрейдом, насколько известно, ничего подобного не произошло. Он предпочел остаться атеистом, хотя идея существования Бога постоянно беспокоила его.

И в этих людях, и во многих других, кто осознанно или неосознанно приписывал Богу черты и недостатки своих отцов, Лаура увидела себя. Она действительно считала, что если Бог и существует, то Он оставил ее, как когда-то это сделал ее отец. Ей трудно было понять, что между биологическим отцом и Отцом Небесным может быть значительная разница.

Возможно, нечто подобное имеет отношение и к вашей жизни. Неважно, кто и какое зло причинил вам в детстве: подверглись ли вы жестокому обращению со стороны близкого вам человека или вас кто-то бросил и забыл. Бог этого не делал! Он всегда оставался с вами и всячески стремился Себя вам открыть. Он — ваш любящий Отец.

Лаура наконец сделала для себя вывод: Бог есть, Он любит ее и находится рядом с ней. Осознание и принятие данного факта вытеснило из ее души тяжелое бремя постоянной тревоги. Но ей еще предстояло усвоить множество других важных вещей, она только встала на путь исцеления. Однако уже в это время она ощутила то, что мы называем влиянием Божьего Духа. И теперь уже две новые мысли постоянно крутились у нее в голове: во-первых, нужно простить отца, а во-вторых, надо начать по-другому относиться к окружающим. С этого момента жизнь Лауры стала меняться. Ей помогло то, что сама Лаура позднее назвала «Божьей терапией».

### ***Божья терапия***

Порой состояние тревоги возникает из-за страха перед будущим. Лауре понадобилось некоторое время, чтобы осознать, что будущее знает только Бог. Это привело ее к вере в Небесного Отца, любящего, оберегающего всех, принимающих Его. Божья терапия подразумевает влияние

Бога на мышление и жизнь человека. Она включает три аспекта.

*Индивидуальный аспект.* Человек должен обращать внимание на свой внутренний мир, уделяя время размышлениям о том, что ценность и полнота жизни не ограничивается биологическими рамками рождения и смерти. Такие размышления открывают перспективы, выходящие далеко за пределы нынешней реальности. Они приводят к тому, что мы начинаем осознавать наличие Божьего плана спасения человечества и обнаруживаем его описание в Библии. Более того, мы обретаем понимание будущего, и это убеждает нас в окончательной победе добра над злом. Божья терапия эффективна благодаря тому, что мы обращаемся к ясному, исполненному духовной силы библейскому слову. Кроме того, целительное влияние оказывает и размышление над приведенными в Библии Божьими обещаниями, которые Он дал Своим последователям, такие как: «Падут возле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится» (Псалтирь 90:7).

*Социальный аспект.* Бог взаимодействует с человеком не только в процессе посещения церкви, через соблюдение религиозных праздников или наставления священника. Он делает это и посредством взаимоотношений с окружающими. В Библии мы можем найти множество примеров того, как Бог побуждал людей утешать плачущих, ободрять отчаявшихся и давать надежду погибающим. Наконец, Бог, чтобы помочь человеку, может также действовать через квалифицированных специалистов.

*Духовный аспект.* Духовность реализуется через близкие отношения, возникающие между человеком и Богом. Не последнюю роль здесь играет молитва или общение с Богом. Смысл молитвы состоит в том, чтобы говорить с Богом как с другом и советником — о страхах, тревогах, сомнениях и проблемах, а также в том, чтобы благодарить Его за все то доброе, что есть в нашей жизни. Искренняя молитва помогла многим людям возрасти в вере, которая вытесняет тревогу и

чувство нестабильности. Верить в действительности означает доверять Богу. Чем больше мы узнаем Бога, молясь и обращаясь к Библии, тем больше развиваем в себе это доверие и тем сильнее укрепляем свою веру.

### ***Уверенность в завтрашнем дне***

Из всех страхов, одолевавших Лауру в подростковом возрасте, наиболее сильным был страх перед будущим. Научные книги, которые она читала, чем-то были полезны, но они не давали надежды на будущее. «Так или иначе, — говорилось в них, — Вселенной однажды придет конец». Согласитесь, что человеку, живущему в состоянии тревоги, это не приносило утешения.

Поэтому Лаура с огромным воодушевлением приняла истину о том, что Бог существует, что Он любит ее независимо от того, какова она на данный момент или какой она была в прошлом. Этот Бог особым образом открыл Себя в святой книге — Библии, и есть много веских оснований полагать, что эта уникальная книга правдива и заслуживает доверия.

В беседах со своей подругой, а также в процессе совместного изучения Библии Лаура узнала, что в этой книге содержится более 2500 упоминаний о чудесном событии в будущем — возвращении Иисуса Христа. Сам Иисус когда-то сказал: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Евангелие от Иоанна, 14:1–3).

Библия говорит, что Иисус прожил на земле три десятка лет, умер на кресте и воскрес. Когда же Он вознесся на небеса, два ангела явились Его ученикам и сказали: «Мужи Галилейские! что вы стоите и смотрите на небо? Сей Иисус, вознесшийся от вас на небо, придет таким же образом, как вы видели Его восходящим на небо» (Деяния апостолов, 1:11). «Он вернется», — сказали ангелы. Но как это произойдет?

Каким именно образом? Мы читаем в Библии, что это случится явно и открыто, Иисус Христос придет на облаках и в окружении ангелов. Это будет самое впечатляющее событие в истории планеты!

В книге Откровение, 1-й главе, 7-м стихе, говорится, что «узрит Его всякое око» — то есть грядущего на землю Иисуса Христа увидят все люди. Лаура понимала, что неразумно игнорировать те связанные с возвращением Иисуса пророчества, которые уже исполнились. Она пришла к мысли, что Его второе пришествие неизбежно. Иисус никогда не лгал и не стал бы шутить в таком серьезном вопросе, который на протяжении всей истории давал веру и надежду множеству христиан.

Еще одним обстоятельством, в связи с которым Лаура испытала искреннее облегчение, был вопрос о том, что принято называть «вечным адом». В своей книге «Бессмертна ли твоя душа?» автор Роберт Лео Одом пишет: «Предположим, например, что судья должен приговорить человека, осужденного за убийство, к постоянным круглосуточным пыткам кипятком и раскаленным железом, чтобы тот непрерывно страдал от мучительной боли. Как бы на это отреагировала общественность? Какой была бы лично ваша реакция на подобные наказания? Разве разумно утверждать, что наш Творец, Который является Богом справедливости и любви, — жестокое чудовище или даже хуже этого?»<sup>3</sup>.

Идея вечных мук не согласуется с библейской истиной о справедливом и любящем Боге. В Библии говорится, что поступающие несправедливо будут истреблены (см. книгу Откровение, 20:8, 9) и что от них ничего не останется (см. книгу пророка Малахии, 4:1–3). Но как же тогда понимать выражение «огонь вечный»? Одом объясняет: «О страдании не говорится, что оно вечное; вечен огонь, которым Бог уничтожит их. Под словом „неугасимый“ (Евангелие от Луки, 3:17) подразумевается огонь, который никто из людей не может

<sup>3</sup> Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal?* (Hagerstown, MD: Review and Herald, 1989), 63.

угасить или потушить»<sup>4</sup> (см. также Второе послание апостола Петра, 3: 7, 10). Хорошим примером горения вечного огня является наказание жителей древних городов Содома и Гоморры (книга Бытие, 19-я глава). Эти города не горят до сих пор. Они были полностью уничтожены, и от них ничего не осталось.

Узнав об этом, Лаура испытала огромное облегчение, поскольку вопрос о вечных муках был еще одним барьером между ней и Богом. Представляя себе вечные муки ада, она не могла видеть в Боге любящего Отца. Это было противоречиво и нелогично. Но Библия не имеет ничего общего с этим мифом. Для тех, кто принял сторону Бога, приготовлено место, где «смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (книга Откровение, 21:4).

Возможно, для преодоления состояния тревоги Лауре совсем не помешала бы профессиональная поддержка психолога или священнослужителя. Однако решающую роль в обретении покоя, который начал наполнять ее жизнь, сыграли знания о Боге и надежда на возвращение Иисуса Христа. Она перестала бояться будущего, потому что узнала, что добрый Небесный Отец, никогда не покидающий Своих детей, ждет ее с распростертыми объятиями.

***В моменты тревоги прочитайте следующие библейские стихи и поразмышляйте над ними:***

«Господь Сам пойдет пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся» (книга Второзаконие, 31:8).

«Вот Я повелеваю тебе: будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся; ибо с тобою Господь, Бог твой, везде, куда ни пойдешь» (книга Иисуса Навина, 1:9).

«При умножении скорбей моих в сердце моем утешения Твои услаждают душу мою» (Псалтирь, 93:19).

<sup>4</sup> Там же, с. 69.

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

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Послание к филиппийцам, 4:6).

«Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» (Евангелие от Матфея, 6:25, 26).

## Глава 3

# ДЕПРЕССИЯ: ЧРЕЗМЕРНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ О ПРОШЛОМ

В 2009 году зрители были очарованы сценами идеального мира, представленного сценаристом и кинорежиссером Джеймсом Кэмероном в фильме «Аватар». Но никто не мог предвидеть, что многие люди испытают после этого синдром «пост-Аватарской депрессии». Дело дошло до того, что создавались целые веб-сайты, на просторах которых фанаты делились сожалениями о том, что живут не на Пандоре — планете, которая, по их мнению, была намного лучше Земли. Некоторые записи, оставленные на этих сайтах, вызывают сильное беспокойство: например, молодой человек по имени Майк написал: «С того момента, как я посмотрел фильм „Аватар“, я нахожусь в депрессии. Чудесный мир Пандоры и все ее обитатели вызвали у меня желание быть одним из них. Я непрестанно думаю обо всем, что происходило в фильме, не могу забыть собственных слез и того волнения, которое испытал, когда смотрел фильм. Я даже готов решиться на самоубийство при условии, что после этого я воскресну в мире, подобном Пандоре, и там все будет так, как в „Аватаре“».

Данная история иллюстрирует желание многих людей убежать от жизни и укрыться в мирах своей мечты, независимо от того, реальны они или нет. И это не только поклонники «Аватара». Есть люди, у которых не проходит и недели (или

даже дня), чтобы они с головой не погрузились в какой-либо фильм. Другие с нетерпением ждут очередного выпуска своей любимой телепрограммы или очередной серии «мыльной оперы». Некоторые бросают все, чтобы только не пропустить матч своей любимой спортивной команды. Что уж говорить о многих часах, проведенных за видеоиграми или на просторах интернета. Люди пытаются заполнить пустоту в своей душе пищей, лишенной питательных веществ, пищей, создаваемой в студиях, принадлежащих тем, кого заботят только деньги зрителей, попавших в ловушку их продукции, вызывающей зависимость. Подобные депрессивные состояния свидетельствуют о том, что люди упускают что-то важное, но при этом понятия не имеют, что именно.

Еще одним типом поведения, способного привести к депрессии и даже вызвать мысли о суициде, являются случайные половые связи. Исследование, проведенное Калифорнийским университетом с участием 3900 студентов, показало, что люди, которые вступают в интимные отношения вне брака, чаще страдают от депрессии и тревожных состояний, чем те, кто этого не делает. Исследователи считают, что такая реакция является результатом сожаления и подсознательного чувства вины.

Причины депрессии весьма разнообразны. Иногда их сложно идентифицировать. Наш мир не идеален, и чем больше мы удаляемся от первоначального замысла Создателя, Того, Кто сотворил этот мир, тем выше цена, которую нам приходится за это платить.

Только тот, кто уже сталкивался с депрессивным состоянием, может понять, что значит спать больше двенадцати часов подряд без желания просыпаться, горько плакать без видимой причины, утратить способность к получению удовольствия от того, что когда-то тебе нравилось больше всего, чувствовать себя некомпетентным и неуклюжим, быть одолеваемым тяжелыми мыслями и потерять всякую волю к жизни. Фактически это не жизнь, а существование, и в ко-



нечном счете оно достигает точки, когда приходят мысли о самоубийстве.

Депрессия в наши дни — это серьезное психическое расстройство. Страдающие от депрессии составляют большинство тех, кто приходит на консультации к психологам и психиатрам. И проблема эта усугубляется: по экспертным оценкам к 2020 году депрессия будет занимать второе место в мире среди болезней и причин нетрудоспособности, оставив позади сердечно-сосудистые заболевания.

В различной степени депрессия затрагивает всех: детей, подростков, молодежь, людей среднего возраста и пожилых, мужчин и женщин. Страдают люди всех сословий — богатые и бедные. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подсчитала, что в настоящее время в депрессивном состоянии находятся более ста миллионов человек в мире.

Глубокое отчаяние, чрезмерное беспокойство о чем-то или патологическая подверженность стрессу необязательно указывают на наличие депрессии. Однако перечисленные эмоциональные признаки могут быть предвестниками депрессии, а значит, необходимо следить за тем, чтобы эти состояния не становились затяжными.

Симптомы депрессии разнообразны, и диагноз сложно подтвердить до тех пор, пока несколько симптомов не будут стабильно проявляться в течение двух недель. И как минимум одним из них будет печаль, потеря интереса к повседневным делам и способности радоваться им. Появление даже одного симптома должно послужить сигналом к принятию мер, чтобы не наступил момент, когда решить проблему станет уже сложно.

### ***Как предупредить депрессию?***

*Стремитесь быть вовлеченными в здоровые социальные отношения.* Депрессия очень редко наблюдается в социальных кругах, где присутствуют крепкие, доверительные отношения, будь то брак, семья, работа или друзья. Поэтому очень важно быть частью счастливой семьи, иметь широкий

круг друзей и знакомых, трудиться в здоровой атмосфере. В совокупности эти отношения являются отличной защитой от депрессии. О том, как всего этого достичь, и говорится далее в этой книге.

*Живите активной жизнью.* Просто удивительно, насколько быстро может измениться состояние ума, когда вы занимаетесь какой-либо активной деятельностью. Чтобы избежать депрессии, необходимо чем-то заниматься. Возможно, вам покажется трудным навестить друга или поговорить с соседом, но это чувство возникает только поначалу. Как только вы начнете действовать, то заметите, что продолжать общение уже легче. Ставьте перед собой задачи, которые приносят вам удовлетворение и поднимают настроение: займитесь ремонтом, почините что-нибудь или позвоните кому-нибудь из ваших близких. Если у вас есть возможность, займитесь спортом или хотя бы регулярными прогулками на свежем воздухе. Физическая усталость в этом случае является источником здоровья и хорошего настроения.

*Мыслите позитивно.* К депрессии больше склонны люди, которые сосредотачиваются преимущественно на отрицательных сторонах событий и явлений. Мыслить позитивно — это привычка, и ее следует развивать в противовес негативному взгляду на жизнь.

*Оглядывайтесь на прошлое с осторожностью.* Прошлое может быть как источником эмоционального вдохновения, так и депрессии. Вместо того, чтобы размышлять о прошлых несчастьях, поднимайте себе настроение воспоминаниями о добрых временах и радостных событиях. Если прошлое нанесло вам травму (вы испытали жестокое обращение, пережили трагическое событие и т. д.), можно обратиться к специалисту, который поможет вам выработать иной взгляд на случившееся.

### **«Призраки» прошлого**

Депрессия иногда является «чрезмерно острой реакцией на прошлое». Именно с этой проблемой столкнулся мужчина по имени Карлос. Карлоса считали настолько сильным и энер-

гичным человеком, что друзья называли его Большим Карлосом. Но долгие годы распутного образа жизни, вечеринки, алкоголизм и случайные любовные связи не прошли бесследно. К семидесяти годам Большой Карлос стал лишь тенью того человека, которым был в прошлом. Большую часть времени он проводил в инвалидном кресле, погруженный в свои мысли. Время в доме престарелых тянулось медленно. От тяжелого груза воспоминаний и негативных эмоций его когда-то крупное тело стало сутулым и грузным. К тому же у Карлоса была диагностирована неоперабельная раковая опухоль. Все это погрузило его в глубокую депрессию. Он стал немногословным; к нему никогда не приходили родственники.

В прошлом в объятиях женщин и в шумных залах питейных заведений Карлос старался не обращать внимания на голос своей совести. Теперь же он боялся признаться себе, что всего лишь один раз в жизни он испытал нечто, что показалось ему настоящим счастьем. Чем больше он пытался отрицать это, тем настойчивее его мысли возвращались к той единственной женщине, его первой возлюбленной и бывшей жене, которую он не смог должным образом оценить. Теперь ее уже не было рядом, чтобы выслушивать его жалобы и разговоры о прошлой жизни. Как он был не прав! Как он мог так обмануться?

Карлос не осознавал того, что Бог готов простить все его грехи и даровать ему вечное спасение. Разве не это Иисус гарантировал разбойнику, распятому рядом с Ним на кресте? «И сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда приидешь в Царствие Твое! И сказал ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю» (Евангелие от Луки, 23:42, 43)<sup>5</sup>. К сожалению, Карлос этого не знал. И будь у него силы и возможность, он бы покончил с собой и тем самым ускорил свой неизбежный конец.

<sup>5</sup> Оригинальный греческий текст не имел ни разделений между словами, ни знаков препинания. Поэтому это библейское выражение может быть переведено и иначе: «Истинно говорю тебе ныне: будешь со Мною в раю». И такой перевод более верен, так как Иисус не мог сказать разбойнику, что тот будет в раю в момент Его смерти, поскольку Сам Иисус еще не восходил на небо после Своего распятия (см. Евангелие от Иоанна, 20:17). Согласно Библии, воскресение тех, кто получает спасение, и их приход в Царство Христа произойдет при Втором пришествии Христа (см. Евангелие от Иоанна, 14:1-3; Первое послание апостола Павла к фессалоникийцам, 4:16).

## **Самоубийство**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) самоубийством оканчивают жизнь более 800 000 человек ежегодно. Каждые три секунды кто-то пытается покончить с собой. Каждые сорок секунд эти попытки заканчиваются смертью одного человека. Самой распространенной причиной самоубийств является депрессия.

Желая повысить уровень информированности населения по данному вопросу<sup>6</sup>, ВОЗ опубликовала список связанных с самоубийством фактов и мифов. К числу мифов в этом списке отнесено, к примеру, следующее: «Люди, которые говорят о самоубийстве, на самом деле не намерены его совершать». Однако реальность такова, что люди, заводящие речь о самоубийстве, скорее всего ищут помощи, так как зачастую не в силах самостоятельно справиться с тревожным состоянием, депрессией и чувством безнадежности.

Вот еще один миф из списка ВОЗ: «Большинство самоубийств совершается без предупреждения». Но известно и то, что многие самоубийцы либо предупреждали о своем намерении, либо демонстрировали те или иные признаки этого. Поэтому важно знать признаки запланированного суицида и уметь их распознавать в поведении окружающих.

Еще одна классическая ошибка в отношении данного вопроса состоит в том, что самоубийство якобы совершают только люди с психическими отклонениями. На самом деле многие люди из этой категории вообще не проявляют суицидального поведения. И, с другой стороны, далеко не все, кто лишил себя жизни, страдали психическими расстройствами.

Согласно данным, взятым из материалов ВОЗ, открытые разговоры о самоубийстве не подталкивают человека к нему. Более того, такие разговоры могут помочь человеку с суицидальными наклонностями задуматься о других способах решения своих проблем и дать ему время переосмыслить

<sup>6</sup> Alexandra Fleischmann et al., eds., Preventing Suicide: A Global Imperative (Geneva: World Health Organization, 2014).

свое намерение о сведении счетов с жизнью. Люди, которые всерьез задумываются о таком исходе, почти всегда воспринимают реальность в искаженном свете. Поэтому, чтобы предотвратить самоубийство, очень важно скорректировать взгляд человека на мир.

Следующие два мифа: «Люди, угрожающие убить себя, просто хотят привлечь к себе внимание» и «если человек выживает после попытки самоубийства, он — вне опасности». На деле же в первые дни после неудачной попытки суицида к выжившему требуется проявлять особое внимание, так как в это время он особенно уязвим.

Наконец, существуют люди, полагающие, что средства массовой информации не должны освещать тему самоубийства, потому что, по их мнению, это только подталкивает человека к нему. На самом деле, по данным ВОЗ, средства массовой информации должны заниматься этим вопросом, но делать это правильно. Каждый человек должен располагать информацией о симптомах суицидального настроения и знать, к кому он мог бы обратиться за помощью. Кроме этого необходимо очень тщательно анализировать содержание информации, предлагаемой СМИ. К сожалению, некоторые песни, телевизионные программы, фильмы и даже электронные игры могут спровоцировать самоубийство. Следует уделять внимание подросткам и детям, проводя с ними мероприятия по профилактике суицидальных намерений.

По данным ВОЗ, в 90 процентах случаев самоубийство можно предотвратить. Существуют организации, готовые предложить свою помощь в этом вопросе. Например, бесплатная психологическая поддержка, так называемый «телефон доверия». Стоит добавить, что все эти организации гарантируют круглосуточный доступ и полную анонимность.

### ***Как преодолеть депрессию***

Лечение депрессии должно осуществляться одновременно по двум направлениям — через употребление фармакологи-

ческих средств и с помощью психотерапии. В большинстве случаев семейный врач или психиатр назначает фармакологическое лечение. В то же время важно составить и соблюдать определенный план психологической работы, которая способствует облегчению депрессивного состояния человека и предотвращает его рецидив. Ниже мы рассмотрим определенные факторы, на основании которых выстраивается индивидуальный подход к лечению человека, страдающего депрессией.

*Фармацевтические средства.* В некоторых случаях антидепрессанты действительно могут принести облегчение и минимизировать риск суицида, который часто имеет место при депрессии. Антидепрессанты воздействуют на химические процессы в мозге, приводя в состояние баланса активность его нейронных связей. Во многих случаях это облегчает симптомы и может повысить шансы на успех психотерапии. Иногда приходится подвергать пациента воздействию различных типов лекарств, пока не будет найден наиболее подходящий для него препарат. Но результаты нужно оценивать через несколько недель. Одна из проблем состоит в том, что некоторые пациенты, оставшись без медицинского наблюдения, отказываются от лекарств, что, как правило, только ухудшает ситуацию. Кроме того, лекарства-антидепрессанты могут вызывать побочные эффекты различной степени тяжести.

Любой психотропный препарат подобен регулятору скорости хода механических часов. И проблема в том, что он влияет только на скорость хода часов. По этой причине лечение антидепрессантами может стать неэффективным и даже опасным методом, если использовать его ненадлежащим образом.

*Повседневные дела.* Составление плана повседневных дел является одной из наиболее распространенных методик в борьбе с депрессией, используемых психологами. Советуясь с членами семьи пациента, психолог составляет план-расписание, которому пациент должен следовать в течение не-

скольких недель. Этот план должен быть тщательно продуман и основан на следующих принципах:

- План нужно составлять из таких видов деятельности, которые приятны пациенту, и избегать (особенно в начале) тех, которые кажутся ему слишком трудными.
- Старайтесь планировать такие виды деятельности, которые имеют социальную составляющую. Например, лучше запланировать встречу с друзьями, чем просмотр фильма в одиночестве.
- По возможности не стоит прерывать работу или учебу, однако интенсивность и количество часов, отведенных для этого, следует уменьшить.
- Важно включать в план виды деятельности, связанные с физическим трудом — столярным ремеслом или работой на огороде.
- Распорядок дня должен быть как можно более детальным.

Также необходимо включать в план физические упражнения, если, конечно, состояние здоровья пациента это позволяет. Более того, в восстановлении химического и гормонального баланса занятия спортом и физическая активность могут сыграть не менее важную роль, чем употребление фармацевтических препаратов.

*Образ мышления.* При лечении депрессии человек должен разобраться в своем образе мышления. Люди, страдающие депрессией, как правило, склонны к следующему:

- Иметь завышенные, подчас нереальные цели и ожидания. Например, мужчина впадает в депрессию, считая, что не достиг должного успеха в бизнесе, хотя в целом дела у него идут не так уж и плохо.
- Фокусироваться на своих неудачах и сводить к минимуму собственные достижения. К примеру, молодая женщина, одержав победу в литературном конкурсе, сильно расстроилась и посетовала друзьям, что ей присудили награду из жалости.

- Сравнивать себя с другими и обладать чересчур критической самооценкой. Для примера: женщина возвращается со встречи выпускников в депрессии, потому что считает достижения своих бывших одноклассников выше собственных.

Депрессия усиливает негативное восприятие человеком окружающего мира и его переживания относительно будущего, поэтому для успешного восстановления необходима перестройка сознания. Человек должен избегать жалости к себе, а также любой мысли о своей неполноценности. Вместо этого ему следует научиться понимать, что большая часть его успеха зависит от того, насколько он ценит свои личные положительные качества и способности.

Глядя на окружающий мир, человек не должен концентрироваться на его несовершенствах и опасностях. Следует сосредоточиться на чем-то прекрасном, на приятных воспоминаниях. Несомненно, есть много хорошего, о чем стоит думать. А если негативные вещи все же случаются, следует противостоять им, а не жалеть себя.

*Поддержка со стороны семьи.* Профессиональное лечение будет продвигаться значительно лучше, если страдающему депрессией человеку окажет поддержку его семья. Если супруг, ребенок или другой член семьи страдает депрессией, чрезвычайно важно, чтобы остальные отнеслись к этой проблеме со всей серьезностью. Ниже приведены советы, которым желательно при этом следовать.

- Слушайте близкого человека с вниманием и участием, поскольку это само по себе оказывает целительное воздействие.
- Никогда не порицайте его, но общайтесь с ним спокойно и естественно.
- Содействуйте тому, чтобы он был максимально вовлечен в какую-либо активную деятельность: планируйте выходы на природу, приятные развлечения, интересные поездки и так далее.



- Ободряйте его и вселяйте надежду на благополучное разрешение его проблемы.
- Способствуйте лечению, напоминая пациенту о приеме лекарств. Также рекомендуется воздержаться от скептических фраз, таких как: «Для чего нужны эти таблетки?» или: «Зачем тебе обращаться к психиатру? Ты ведь не сумасшедший!». Обсуждать сомнения по поводу методов лечения лучше с врачом, а не пациентом.
- Нужно быть готовыми к трудностям, особенно если состояние человека ухудшается и он начинает высказывать суицидальные мысли.
- Следите за тем, чтобы человек правильно питался и не употреблял алкоголь.

*Оказание помощи окружающим.* Оказание помощи окружающим помогает депрессивному человеку прийти к осознанию, что он может быть кому-то полезен. Это вселяет в него мужество и оказывает целительное воздействие. Можно, к примеру, совершать покупки для пожилых людей, помогать в выполнении работ на приусадебных участках или делать что-то иное. Вовлекаясь в деятельность, человек забывает о своих страданиях и начинает замечать, что есть люди, которые испытывают еще большие трудности, чем он. Помощь другим в этом случае — это способ помочь себе.

*Уверенность в будущем.* Человек, обнаруживший у себя симптомы депрессии, должен осознать, что будущее не отдано во власть слепых обстоятельств и что он сам может повлиять на завтрашний день. Бегите от чувства отчаяния и недееспособности.

*Объективный анализ происходящего.* Необходимо отдавать себе отчет, что у вас, как и у любого другого человека, есть свои слабые и сильные стороны. К любой ситуации нужно подходить спокойно и уравновешенно. Например, если вам не удалось получить какую-то конкретную должность, не считайте себя ни на что не способным. Вместо этого задумайтесь: возможно, это была работа, которую в принципе не

так-то легко получить, или на эту должность претендовало слишком большое количество соискателей. Сделайте вывод и поблагодарите судьбу за бесценный опыт.

*Принятие ответственности за свое будущее.* Многое из того, что вы сейчас переживаете, вполне может быть изменено вами самими. Например, если причина ваших проблем связана с семьей, не допускайте мысли, что вы лично не можете ничего сделать для исправления ситуации. Вы вполне можете предпринять определенные усилия, чтобы что-то изменить. На самом деле всегда есть возможность положительным образом повлиять на существующую ситуацию, какой бы она ни была.

*Божья терапия.* Вера в то, что Бог готов помогать ищущим Его, защищать их и являть им Свою любовь, — это первый шаг на пути приобщения к той пользе, которую несет духовность. Убежденность в этом порождает такие отношения с Богом, которые приносят внутренний покой. Возникают чувства, похожие на те, какие испытывает маленький мальчик, идущий по скалистой тропе, держась за отцовскую руку; он не боится, потому что сильная рука отца вселяет в него уверенность. Точно так же и человек, доверяющий Богу, знает, что в жизни могут присутствовать какие угодно риски, но вера в Творца позволяет ему смотреть в будущее с полным душевным спокойствием, так как он убежден, что Небесный Отец всегда готов защитить его.

Любая духовная помощь доступна через молитву, а молитва к Богу должна быть похожа на разговор с другом, с которым вы делитесь тем, что вас беспокоит. Душевный мир приходит и от чтения библейских историй. У многих людей есть любимые тексты из Евангелия, которые они выучили наизусть. Вы также можете последовать их примеру. И, наконец, стремитесь к общению с людьми, которые разделяют ваши убеждения; такого рода общение может стать мостом между вами и Небесами.

В процессе исследования, проведенного в городе Сан-Франциско после землетрясения 1989 года, обнаружи-

лось, что у людей, обратившихся за помощью к специалистам по социально-психологической реабилитации, наблюдался более низкий уровень депрессии и тревоги, чем у тех, кто «ушел в себя». Этот факт отмечался не только в первые дни после землетрясения, но также и спустя семь недель после катастрофы.

Если вы привыкли жить изолированно от общества и много времени проводите в размышлениях, наполняющих вас печалью, срочно начните менять эти привычки, иначе вы очень скоро впадете в депрессию. Очень хорошо, если у вас есть друг или человек, с которым вы можете делиться всеми своими тревогами.

### ***Антидепрессанты: ограничения и проблемы***

Антидепрессанты, конечно, могут принести временное облегчение при симптомах депрессии, однако самой болезни они не излечивают. Только устранение причин, вызывающих стресс, в сочетании с изменением отношения к ним (и, соответственно, поведения) может действительно способствовать исцелению.

Надо учитывать и то, что, приступив к приему антидепрессантов, пациент в первые две или три недели скорее всего не ощутит никакого улучшения. Помимо этого иногда могут наблюдаться следующие побочные эффекты: проблемы с сексуальной активностью, сердечно-сосудистые изменения, сонливость (или, наоборот, бессонница), ухудшение зрения, нервозность, увеличение веса (или его потеря), сухость во рту.

Врач Марсия Энджелл, в прошлом редактор медицинского журнала, отмечает: «Анализ исследований эффективности антидепрессантов привел к выводу, что наиболее распространенные лекарства, назначаемые при депрессии, обладают не большим эффектом, чем плацебо»<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> "Antidepressivos Trazem Mais Prejuízos do que Benefícios" ["Antidepressants Bring More Harm Than Good"], O Globo, [oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469](http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469), last updated November 3, 2011.

С учетом этих выводов комплексное изменение образа жизни является самым лучшим лекарством для преодоления как депрессии, так и большинства других хронических заболеваний.

### ***Не вините прошлое***

Пережитый опыт оказывает большое влияние на образ мыслей, но не стоит допускать, чтобы он формировал ваше эмоциональное здоровье. Прошлое необходимо принять, его нельзя изменить. Необходимо все делать для того, чтобы избежать состояния пассивного бездействия, когда оставляются всякие попытки повлиять на настоящее и будущее. Поэтому никогда не позволяйте себе говорить: «Это мое прошлое сделало меня таким» или: «Я такой, потому что у меня было тяжелое детство», или: «У меня есть эта проблема, потому что мои родители неправильно меня воспитали». Такая позиция подрывает процесс реабилитации и делает неэффективными многие инструменты помощи и поддержки.

Несмотря на то, что депрессия обычно требует медицинского и психологического вмешательства, различные способы помощи самому себе также могут существенно содействовать выздоровлению и профилактике. Вот несколько советов:

- *Ищите опору в друге или человеке, которому доверяете.* Найдите того, кто ценит и понимает вас, с кем вы могли бы поговорить по душам. Худшее, что может произойти с человеком, находящимся в депрессии, — оказаться в одиночестве, наедине со своими мыслями.

- *Ведите активный образ жизни.* Как можно чаще находите на свежем воздухе и занимайтесь каким-нибудь видом спорта либо хотя бы домашними делами. Вовлечение в какую-либо деятельность не позволит вам предаваться мыслям, усиливающим депрессию.

- *Полностью откажитесь от алкоголя.* Многие пытаются «утопить» печаль в алкогольных напитках. Однако не обманывайтесь. Тот разрушительный вред, который алкоголь причиняет физическому и психическому здоровью, совер-

шенно несопоставим с кратковременным снятием симптомов депрессии, которое благодаря ему достигается. Он подавляет активность церебральных нейронов, связанных с мозговыми центрами, ответственными за самоконтроль. Эйфория от алкоголя быстротечна, а за ней следуют неадекватная реакция, чувство вины и бесполезности.

- *Придерживайтесь здорового питания.* Ешьте овощи, свежие фрукты, зерновые и бобовые. Возможно, поначалу изменить свой рацион вам будет сложно. Однако спустя некоторое время вы привыкнете.

- *Берегите себя от бессонницы.* Выполняйте физические упражнения, старайтесь, чтобы ваш ужин был легким, и блокируйте мысли, вызывающие беспокойство. Если у вас все же возникнут трудности со сном, не нервничайте. Устройтесь на кровати поудобнее и перед сном почитайте книгу или послушайте радио.

- *Думайте о хорошем.* Мысленно сконцентрируйтесь на том, что доставляет вам позитивные эмоции. Живите с верой, что все плохое рано или поздно заканчивается. Кроме того, всегда можно найти то, что вызывает чувство благодарности.

- *Живите с надеждой.* Надежда — это то, что всегда необходимо человеку. В ее отсутствие человека одолевают сомнения, страхи и тревоги. Люди, живущие с надеждой, лучше всего защищены от депрессии.

Проблема Карлоса, о котором шла речь в начале этой главы, заключалась в том, что он отказывался говорить о своих страхах и чувствах, а мысли о смерти только усугубляли его депрессивное состояние. Тяжелый якорь воспоминаний тянул его в прошлое, а впереди была только мрачная, пугающая дорога.

### ***Перед лицом смерти***

Как и поклонники «Аватара», Карлос с грустью обнаружил, что мифической Пандоры, планеты мечты, не существует. Реальность весьма сурова. Он потерял веру в счастливую

жизнь. Жена бросила его много лет назад, а дочь не хотела встречаться с ним ни при каких обстоятельствах. Надвигающийся конец казался неотвратимым. Карлос ничего не знал о вере и надежде на вечную жизнь, благодаря которой люди обретают покой даже перед лицом смерти.

Если бы только Карлос знал, что Библия говорит о жизни после смерти! Тогда бы он мог смело опереться на Божье обещание! Ведь мысли о смерти в Библии всегда подаются через призму надежды.

Для того, чтобы понять, что происходит в момент смерти, необходимо знать, как был сотворен человек. В книге Бытие, первой книге Библии, во второй главе написано: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдыхнул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие, 2:7). Здесь говорится не о том, что у нас есть душа, а что мы и есть душа живая. Согласно Библии, человек становится живой душой, когда «прах земной» соединяется с Божиим «дыханием жизни».

В книге Бытие 3:19 говорится, что после смерти человек превращается в прах, из которого когда-то был создан. То есть когда дыхание жизни покидает человека (душу живую), он превращается в прах земной. Интересно, что в книге Числа 6:6 и 9:6 употребляется выражение «мертвая душа», и им обозначается мертвый человек или труп. Таким образом, душа в библейском понимании является живой, пока человек жив, и становится мертвой, когда человек умирает. В полном согласии с этим апостол Павел недвусмысленно заявляет, что бессмертен только Бог (см. Первое послание Тимофею 6:15, 16).

Многие люди считают, что с умершими возможно установить контакт. Для этого они обращаются к различного рода медиумам и спиритам. Однако из Библии мы узнаем, что мертвые не обладают сознанием и не могут общаться с живыми. Это ясно, к примеру, из книги Екклесиаст, 9:5, 6, а также из Псалтири 145:4. Поэтому духи, выдающие себя за умерших людей, о которых упоминается и в Библии, на са-

мом деле являются злыми демонами (см. книгу Откровение, 16:14; Второе послание Павла к коринфянам, 11:14).

В истории о смерти и воскресении Лазаря (которую можно прочесть в 11-й главе Евангелия от Иоанна) Иисус называет смерть сном, подтверждая мысль о бессознательном состоянии мертвых. Вызывая Лазаря из могилы, Иисус не повелевает ему сойти с небес, выйти из рая, восстать из ада или вернуться из «тоннеля, в конце которого виден свет». Лазарь был мертв, находился в бессознательном состоянии, которое Христос сравнил со сном. Кроме того, было бы огромной несправедливостью со стороны Христа вернуть Своего друга в эту реальность, наполненную болезнями и смертью, если к тому моменту тот уже наслаждался вечной жизнью в раю.

Умереть — значит превратиться в нечто бессознательное. В Библии ничего не говорится о немедленном посмертном попадании души в ад, вознесении на небеса или о каком бы то ни было цикле перевоплощения. Писание утверждает, что жизнь человека — это «пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий» (Послание Иакова, 4:14). Апостол Павел пишет, что «тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие» только после воскресения «при последней трубе», то есть при Втором пришествии Христа (Первое послание Павла к коринфянам, 15:52, 53).

Откуда же происходят корни идеи о бессмертии души? Чтобы получить ответ на этот вопрос, мы должны вернуться к истокам. Согласно первым главам книги Бытие, Творец предельно ясно объяснил Адаму и Еве, что последствием греха (изоляции себя от Бога как источника жизни) является смерть (см. книгу Бытие, 2:16, 17). Сатана, противник Бога, открыто выразил несогласие с Божьим Словом и заверил Еву, что она не умрет, даже послушавшись Творца (см. книгу Бытие, 3:4). Ева поверила сатане и согрешила; затем согрешил и Адам. И теперь все мы пожинаем результаты этого рокового выбора наших прародителей.

Любящий Творец не покинул нас в этом мире греха и зла. Библия полна Божьих заверений о воскресении и даре вечной жизни всем, кто примет спасение, предлагаемое Господом. Апостол Павел в своих посланиях утверждает, что, когда вернется Иисус, верующие во Христа воскреснут (см. Послание Павла к фессалоникийцам, 4:16; Первое послание Павла к коринфянам, 15:51). Сам Иисус обещал, что все, кто примут Его дар спасения, будут воскрешены, даже если умрут (см. Евангелие от Иоанна, 14:1–3).

Будет два разных воскресения (Евангелие от Иоанна, 5:28, 29), разделенных интервалом в одну тысячу лет. Определяющим фактором, обеспечивающим наше участие в первом воскресении, являются наши отношения с Иисусом уже сегодня. Только в Нем и через Него существует вечная жизнь (см. Первое послание Иоанна, 5:12; Евангелие от Иоанна, 3:16). И только когда мы будем связаны с Ним, подобно ветвям с деревом (см. Евангелие от Иоанна, 15:1–9), мы сможем жить вечно в совершенном мире (см. книгу Откровение, 21:4).

Будьте уверены, что «близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренным духом спасет», как сказано в книге Псалтирь 33:19. Он готов простить наши грехи и подарить нам вечную жизнь. Знание этого поможет нам победить отчаяние и боль этой жизни, а также перенести разочарование со стойкостью и мужеством.



## СТРЕСС: ОБОСТРЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА НАСТОЯЩЕЕ

Помните Пола из первой главы этой книги? Мужчину, который приходил домой расстроенным из-за действий своей начальницы и никогда не находил времени на жену и детей? Его главной проблемой был стресс. На самом деле это самая распространенная проблема в жизни миллионов людей.

Стресс является частью повседневной жизни. Время поджимает, работа «давит», возникают конфликтные ситуации в отношениях, кругом шум и грязь, а тут еще финансовая нестабильность и незащищенность... Это только некоторые факторы стресса.

Стресс оставляет последствия, негативно влияющие на тело, ум и эмоции. Поэтому стрессовые ситуации нужно отслеживать и избегать их, иначе они могут нанести существенный урон здоровью и даже привести к летальному исходу. С другой стороны, стресс в ограниченной мере — хороший источник мотивации. Механизмы стресса высвобождают в организме человека накопленную энергию, дающую силы справиться с трудной ситуацией. Некоторые специалисты даже дают следующее определение: *стресс* — это физиологическое состояние, необходимое и полезное для жизни и выживания; *дистресс* — состояние дисбаланса, приносящее ущерб здоровью.

Хорошей иллюстрацией этому является образ жизни Эвелин, швеи по профессии. Пятница — это день, когда она доставляет заказы клиентам, и потому в четверг она работает не покладая рук. Фактически в четверг она делает больше, чем во вторник и среду, вместе взятые. Она трудится в этот день быстрее и с большей отдачей, и даже... забывает поесть! В пятницу она развозит одежду клиентам, испытывая громадное удовлетворение от выполненной в срок работы. В случае с Эвелин стрессовая ситуация, кажется, идет только на пользу.

Но нельзя постоянно злоупотреблять резервной энергией организма. Наихудшие последствия стресса проявляются, когда ситуации, подобные описанной, становятся все более продолжительными по времени. Именно это произошло с Полом, который вышел за рамки разумного. Когда человек перешагивает барьер, после которого стресс перестает быть полезным, иммунитет организма, защищающий нас от инфекций, снижается. И тогда мы становимся более уязвимыми ко всевозможным заболеваниям, включая обычную простуду. А если стресс соединяется с депрессией? На что способна эта пара? Не она ли спровоцировала развитие онкологического заболевания у Карлоса?

### ***Физические и психологические последствия стресса***

Стресс провоцирует различные болезни. Кроме того, состояние моральной неустойчивости, вызванное сильным стрессом, ослабляет и ум, и организм, делая их неспособными противостоять сложным ситуациям. Мысли, эмоции и поведение также испытывают на себе влияние последствий чрезмерного стресса:

- *Мысли:* становится трудно адекватно мыслить, подводит память, ослабевает внимание, человек принимает за истину ошибочные концепции и т. д.
- *Эмоции:* не покидает чувство внутреннего напряжения, возникают различные страхи и фобии, одолевают не-

терпимость, раздражительность, чувство незащищенности и т. д.

- *Поведение:* наблюдается боязнь общения, повышается риск совершения опасных для жизни поступков; обычным делом становятся пропуски занятий или прогулы на работе, появляются проблемы во взаимоотношениях с окружающими и т. д.

### ***Опасность длительного стресса***

У нашего друга Пола из-за стресса пока еще физических заболеваний не развилось, но он уже близок к этому. Ему необходимо срочно изменить свой образ жизни, иначе придется заплатить за это очень высокую цену. Когда производительность на работе достигается за счет сильного стресса и огромной нагрузки, эффективность труда постепенно снижается. И если подобная ситуация затягивается, возрастает риск серьезных расстройств как в организме в целом, так и в психике.

### ***Как предупредить стресс***

Стресс предотвращается за счет мудрого распределения времени. Это означает, что нам нужно научиться управлять временем. Время — это разновидность капитала, которым все обладают в одинаковой мере, и то, как мы себя чувствуем, зависит от того, насколько грамотно мы обращаемся с этим капиталом. Как человек может использовать время более продуктивно? Ниже представлены некоторые советы по данному вопросу.

*Будьте реалистами.* Возможно, вы слышали поговорку «Не откусывай больше, чем проглотить сможешь». Очень важно не браться сразу за много дел, но ставить перед собой такие задачи, которые могли бы быть достигнуты за определенное время.

*Правильно расставляйте приоритеты.* Определение приоритетов поможет сосредоточиться на задачах, которые

являются наиболее важными. А приоритеты, как правило, связаны с ценностями и убеждениями. В определении приоритетов помогают следующие вопросы: «Какую роль в вашей жизни занимают материальные ценности?», «Насколько для вас важна работа?», «Насколько вы цените семейные отношения?», «Считаете ли вы, что стоит помогать другим людям?», «Как вы относитесь к духовным ценностям?». В зависимости от ответов вы сможете определить, каким задачам стоит уделять первостепенное внимание.

*Периодически меняйте виды деятельности.* Слишком долгое занятие одним и тем же видом деятельности может привести к тому, что это или наскучит вам, или вы станете заложником того, чем занимаетесь. Работа важна как источник дохода и личной удовлетворенности. Нельзя забывать, что разного рода взаимоотношения также являются составной частью хорошо сбалансированной жизни. Кроме того, хобби приносит большое удовлетворение и должно отличаться по своей сути от работы. Также полезно чередовать физический труд со спокойным досугом или сидячую работу — с активным отдыхом.

*Будьте организованны.* Подготовьте список дел, которые вам нужно сделать в течение дня и предстоящей недели. Сосредоточьтесь только на них и не отвлекайтесь на другие дела, которые отнимают у вас время. Если нагрузка окажется слишком большой, не бойтесь отказаться от некоторых дел. Если же вы почувствуете, что с запланированными делами справляетесь легко, добавьте в ваш план что-то еще.

*Стремитесь к простому укладу жизни.* Те занятия, которые поглощают слишком много времени, например, дорогие путешествия во время отпуска или экстремальные виды спорта, сами по себе могут стать причиной стресса. Как правило, они требуют как серьезных затрат, так и большого количества времени и энергии. Старайтесь больше заниматься чем-нибудь простым, например, погуляйте на свежем воздухе или почитайте хорошую книгу. Научитесь испытывать

радость и удовлетворение от простых занятий, приносящих успокоение, а не возбуждение.

### ***Как победить стресс***

Избавление от стресса требует всеобъемлющих, комплексных усилий, затрагивающих все сферы жизни человека (работу, семью, друзей и т. д.). Находясь в состоянии стресса, беритесь за такой объем работы, который сможете достаточно хорошо выполнить, и постарайтесь не переживать в это время ни о чем другом. Уделите внимание взаимоотношениям с окружающими, забудьте о себе, старайтесь быть приятным собеседником и по-дружески относитесь к другим. Старайтесь находить время, чтобы помогать другим, будьте дружелюбны и посвящайте силы и время людям. Их ответная реакция не заставит себя ждать.

Для победы над стрессом необходимо вести работу в трех направлениях: физическом, ментальном и духовном. Ниже приводятся некоторые рекомендации.

*Ментальное здоровье.* Наиболее эффективной в преодолении стресса считается когнитивная терапия. Ее суть заключается в том, чтобы научиться управлять собственными мыслями. Как этого добиться? Это нетрудно, если вы будете придерживаться следующих рекомендаций:

- Отвергайте негативные мысли.
- Определите для себя круг вопросов, размышление над которыми приносит либо положительные, либо нейтральные эмоции. Например, вспомните что-нибудь приятное, пережитое вами в прошлом, людей, которых вы любите, смешной эпизод из какой-нибудь книги или вашего любимого фильма. Думайте об этом, выполняя свои повседневные обязанности.
- Добивайтесь того, чтобы в основе вашей мотивации лежали конструктивные интересы. Чтобы справиться с проблемами, провоцирующими стресс, необходимо искать альтернативные решения и пути преодоления

трудностей, а не поддаваться деструктивному, навязчивому беспокойству.

- Откажитесь от нелогичных убеждений. Многие люди мыслят негативно и, соответственно, имеют негативное мнение о самих себе и том окружении, в котором живут. Подобные представления только усиливают стресс. Например, человек может думать: «Я ни на что не гожусь»; «никому не нравится проводить со мной время»; «мне постоянно не везет». Подобные мысли необходимо отвергать. И если человек не может сделать это сам, ему следует обратиться за помощью к психотерапевту.

*Физическое здоровье.* Физические упражнения — лучшее лекарство от стресса. Если вам позволяет здоровье, каждый день выполняйте энергичные физические упражнения или занимайтесь активными видами спорта, такими как бег, плавание, командные игры, либо же ходите быстрым шагом.

Кроме того, для преодоления стресса человеку очень важно мышечное расслабление. Ежедневно находите как минимум полчаса для того, чтобы чередовать напряжение разных групп мышц с их полным расслаблением.

Медленный глубокий вдох также является простой и действенной методикой борьбы со стрессом: глубоко вдохните (используйте так называемое брюшное дыхание, при котором задействуются мышцы живота, а не грудной клетки) и задержите воздух на несколько секунд, после чего медленно выдохните.

*Духовное здоровье.* Прямой противоположностью стресса является мир в душе, достигаемый путем веры и молитвы. Господь Иисус после утомительного жаркого дня, длительных пеших переходов и шума толпы сказал Своим ученикам: «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (см. Евангелие от Марка, 6:31). Он просыпался рано утром, еще затемно, и уединялся в тихом месте для молитвы (см. Евангелие от Марка, 1:35).

Старайтесь находить хотя бы 15–20 минут в день для чтения Библии и молитвы. Благодарите Бога за Его любовь

и просите у Него силы, чтобы противостоять трудностям, вызванным стрессом. Полезно также обращаться к опыту библейских героев и искать вдохновения в их историях.

Прочитайте в Библии удивительные истории о вождях и патриархах — Аврааме, Иакове, Иосифе, Моисее, Самсоне, царе Давиде и его друге Ионафане, о пророках — Самуиле и Илии, царице Есфири, апостолах Петре и Павле. Еще более важно познакомиться с жизнью Иисуса Христа и Его учением. Из всех этих жизнеописаний можно извлечь удивительные уроки. Вы также обнаружите, что чтение Священного Писания и размышление над ним само по себе успокаивает и снимает стресс.

### ***Целостный подход к здоровью***

Лучший способ защитить себя от стресса — вести здоровый и сбалансированный образ жизни, причем это касается состояния как тела, так и ума. Поддерживать физическое и эмоциональное здоровье в хорошем состоянии может каждый человек.

Самое важное, в отношении чего мы должны проявлять осторожность, — это навязчивые мысли. Вы когда-нибудь чувствовали неспособность уйти от каких-то своих мыслей? Помочь вам в этом может следующая методика:

- Определите, какие мысли вызывают у вас тревогу или стресс.
- При первом же признаке возникновения таких мыслей скажите сами себе: «Стоп! Хватит! Я не стану об этом думать!».
- Попробуйте переключить внимание на то, что поднимает настроение — какое-нибудь приятное воспоминание или ожидаемое радостное событие.

Вырабатывайте позитивное отношение ко всему происходящему и приучайте свой ум размышлять о чем-либо приятном и конструктивном. Когда подобный самоконтроль войдет у вас в привычку, нежелательные мысли не смогут проникать в ваш разум.

*Окружающая обстановка.* Самочувствие человека в значительной мере зависит от уровня шума и звуков в пространстве, в котором он находится. Когда этот уровень становится выше допустимого предела (60 децибел), звук может стать фактором стресса. Еще большая громкость звуков способна вызвать повреждения во внутреннем ухе и даже привести к потере слуха. Чрезмерный шум может также спровоцировать появление таких психофизических состояний, как усталость, раздражительность, бессонница, головная боль, мышечное напряжение. А все эти симптомы напрямую связаны со стрессом.

*Питание.* Лучшие продукты — те, которые не подвергались обработке или подвергались в незначительной мере. Цельнозерновые злаки и крупы, а также блюда домашнего приготовления должны быть основой пищи человека. Овощи, фрукты, бобовые и орехи также необходимы, так как содержат в себе важные целебные и питательные вещества. Продукты животного происхождения, такие как мясо, рыба, молочные продукты и животные жиры, являются далеко не лучшим вариантом правильного питания.

*Вода.* Вода — наилучший напиток для человека, так как она легче всего усваивается и используется для обновления различных жидкостей в организме. Специалисты рекомендуют ежедневно выпивать 6–8 стаканов воды. Другие широко используемые напитки, такие как газированная вода во всех ее видах, пиво или кофе, являются бременем для организма, которому приходится потом выводить содержащиеся в них токсичные вещества — алкоголь, кофеин и красители. Еще одним следствием употребления таких напитков становится отложение в организме сахаров, приводящее к ожирению. Это может закончиться закупоркой кровеносных сосудов и привести к различным сердечно-сосудистым заболеваниям.

*Физическая активность.* Условием должной работы всех органов и систем организма является их активность. В соответствии с состоянием вашего здоровья и рекомендациями



вашего врача постоянно давайте нагрузку мышцам и суставам. Займитесь каким-либо видом спорта, который требует физической активности.

*Вредные вещества.* Вещества, называемые психоактивными (алкоголь, табак и другие влияющие на сознание препараты), воздействуют непосредственно на центральную нервную систему и, следовательно, влияют на настроение и способность к адекватному восприятию. План профилактики или лечения стресса должен полностью исключить употребление таких веществ.

*Отдых.* После физической работы организму требуется отдых. Важно соблюдать баланс между физической усталостью и длительностью сна. Семь-восемь часов сна, которые требуются большинству взрослых людей, имеют большое значение для профилактики стресса. Без надлежащего отдыха вы не сможете справиться с задачами, которые ставит перед вами жизнь, а это вызовет состояние тревоги, и, соответственно, приведет к стрессу. Помимо отдыха в ночное время важно пользоваться правом на отпуск и полностью «отключаться» от работы. Нам необходим ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. И как раз-таки о еженедельном отдыхе многие забыли.

### *День, избавляющий от стресса*

Четвертая заповедь Закона Божьего звучит следующим образом: «Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой— суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (книга Исход, 20:8–11).

К сожалению, заповедь, начинающаяся со слова «помни», оказалась забытой. Как много пользы принес бы Полу, Лауре, Карлосу, да и любому другому человеку физический, ум-

ственный и духовный отдых в течение целого дня один раз в неделю! И знаете почему? Потому что человек так устроен — его организм настроен на семидневный цикл. В научных кругах это называется семициклическим ритмом.

Рекомендации, исходящие от Творца, всегда нацелены на благополучие человека. Если уж Он включил в Свой закон заповедь, касающуюся отдыха в конкретный день, то этим Он желает уберечь нас от поглощения рабочей суетой, приводящей к физическому и эмоциональному угасанию. Сегодня мы можем сказать, что, соблюдая четвертую заповедь Закона Божьего, мы фактически улучшаем качество нашей жизни и избегаем стресса. Кроме того, мы следуем закону самой жизни, так как Автор этой заповеди одновременно Творец и физических, и биологических законов.

Читая Библию, мы не можем не заметить, что о субботе как дне отдыха говорится в ней очень много. В книге Бытие 2:1–3 говорится, что в самом начале существования этого мира Творец совершил в отношении субботы три действия: благословил субботу, освятил ее и оставался в этот день в покое. Когда Бог что-то освящает, этим Он отделяет освящаемое для особой важной цели. А когда Он благословляет кого-то или что-то, то никто кроме Него самого не может это благословение отменить.

У вас может возникнуть вопрос: что значит тот факт, что в первую субботу Бог покоился? Разве Бог мог каким-то образом устать? Да, действительно, в книге пророка Исаии, 40-й главе, 28-м стихе, говорится о том, что всемогущий Бог никогда не устает. Подобным же образом Иисусу Христу не нужно было креститься от Иоанна Крестителя, поскольку Он был безгрешен. Но Иисус пошел на этот шаг, чтобы дать нам пример (см. Евангелие от Матфея, 3:13–15). Подобным образом и Господь Бог, отдыхая в субботу, дал нам пример.

В Евангелии от Марка 2:27 приведены слова Иисуса о том, что суббота — это подарок, данный всему человечеству («суббота для человека»), а не какому-то отдельному народу или определенной этнической группе. В момент учреждения

субботы были только Адам и Ева. Не было ни евреев, ни других национальностей. Книга Исход 20:8–11, книга Левит 23:3, Евангелие от Матфея 28:1 ясно показывают, что суббота — это седьмой, а не какой-то другой день недели. А книга Иезекииля 20:12, 20 говорит о том, что празднование субботы — это знак верности людей Создателю. Суббота — это праздник чудесного рождения нашего мира и нас самих, это — памятник в честь Творения.

Иисус Христос, Сын Божий, соблюдал субботу, когда находился на земле (см. Евангелие от Луки, 4:16). Так же поступали и Его ученики (см. книгу Деяния Апостолов, 16:13; 17:2). Таким образом, Адам и Ева, патриархи, пророки и последователи Иисуса Христа чтити субботу, которая, согласно Библии, начинается с заката в пятницу (у евреев этот день назывался «днем приготовления») и продолжается до следующего захода солнца (в субботу вечером). Подтверждение этому мы можем найти в следующих местах Библии: книга Неемии, 13:19; книга Бытие, 1:19; Евангелие от Марка, 1:32; книга Левит, 23:32. Представление о том, что смена суток происходит в полночь, не согласуется ни с Библией, ни с естественным биоритмом человека.

«Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днем Господним, чествуемым, и почишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, — то будешь иметь радость в Господе, и Я возведу тебя на высоты земли и дам вкусить тебе наследие Иакова, отца твоего: уста Господни изрекли это» (книга Исаии, 58:13, 14). Бог хочет, чтобы мы именно так соблюдали Его святой день, и это порядок, который будет сохраняться всегда (см. книгу Исаии, 66:22, 23).

Суббота — это подарок от Бога, который мы получаем каждую неделю. Примите же его с благодарностью!

### ***Как сделать субботу праздником***

План проведения субботы составляйте еще в начале недели.

- Ожидайте субботу с радостью как особый день общения с Иисусом.
- На закате в пятницу соберитесь всей семьей и помолитесь вместе.
- В субботу посетите церковь, как это делал Иисус.
- Заранее приготовьте на субботу особые, праздничные блюда.
- Во второй половине дня, особенно если у вас есть маленькие дети, осуществите прогулку в парке или другом красивом месте, где на лоне природы вы можете поговорить о величии Бога как Творца всего окружающего.
- Участвуйте в богослужении и оказывайте физическую и моральную поддержку нуждающимся, как это делал Иисус.
- По прошествии дня еще раз соберите семью для молитвы о Божьем благословении на предстоящую неделю.

### ***Проверьте себя***

Чтобы узнать, насколько вы подвержены стрессу, ответьте ДА или НЕТ на следующие вопросы:

1. *Проводите ли вы свободное время на природе?* \_\_\_\_\_
2. *Употребляете ли вы алкогольные напитки?* \_\_\_\_\_
3. *Употребляете ли вы в изобилии фрукты и овощи?* \_\_\_\_\_
4. *Вы курите?* \_\_\_\_\_
5. *Занимаетесь ли вы физическими упражнениями?* \_\_\_\_\_
6. *Принимаете ли вы успокоительные препараты?* \_\_\_\_\_
7. *Содержится ли ваш дом в чистоте и порядке?* \_\_\_\_\_
8. *Шумный ли у вас район?* \_\_\_\_\_
9. *Уютная ли атмосфера в вашем доме?* \_\_\_\_\_
10. *Всегда ли вы окружены большим количеством людей?* \_\_\_\_\_
11. *У вас хороший аппетит?* \_\_\_\_\_
12. *Легко ли вы забываете о чем-то?* \_\_\_\_\_
13. *Хорошо ли функционирует ваша пищеварительная система?* \_\_\_\_\_

14. Испытываете ли вы усталость без видимой причины? \_\_\_\_\_
15. Хорошо ли вы спите? \_\_\_\_\_
16. Легко ли вы раздражаетесь? \_\_\_\_\_
17. Хорошие ли у вас отношения с начальством? \_\_\_\_\_
18. Используете ли вы для работы собственный автомобиль? \_\_\_\_\_
19. У вас стабильная работа? \_\_\_\_\_
20. Берете ли вы работу на дом? \_\_\_\_\_
21. У вас хорошие отношения с коллегами и друзьями? \_\_\_\_\_
22. Проявляете ли вы нетерпение, когда приходится кого-то ждать? \_\_\_\_\_
23. Терпеливый ли вы слушатель? \_\_\_\_\_
24. Вы разговорчивый человек? \_\_\_\_\_
25. Довольны ли вы своей сексуальной жизнью? \_\_\_\_\_
26. Пытаетесь ли вы быть во всем первым? \_\_\_\_\_
27. Довольны ли вы собой? \_\_\_\_\_
28. Стремитесь ли вы к совершенству во всем? \_\_\_\_\_
29. Обладаете ли вы чувством юмора? \_\_\_\_\_
30. Легко ли вас вывести из себя? \_\_\_\_\_

### **Подсчет баллов:**

Начислите себе по одному баллу за каждое НЕТ по нечетным вопросам. Засчитайте себе один балл за каждое ДА по четным вопросам. Затем сложите все эти баллы. Полученное число и есть ваш результат.

### **Результаты:**

*От 0 до 7 баллов:*

Вы хорошо защищены от стресса. Возможно, вам нужно внести в жизнь лишь небольшие изменения, чтобы обладать еще более высокой мотивацией.

*От 8 до 13 баллов:*

У вас средний уровень стрессоустойчивости. Ситуация может развиваться как в одном, так и в другом направлении. Было

бы хорошо вам принять предупредительные меры против негативного развития ситуации.

*14 баллов и выше:*

Такое количество баллов сигнализирует о наличии у вас серьезного стресса. Вам необходимо провести анализ вашего образа жизни, привычек, взглядов и взаимоотношений с окружающими, а также принять меры по приведению всего этого в лучшее состояние.

## Глава 5

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Молодой человек по имени Иосиф, выходец из еврейской семьи с крепкими устоями, жил почти за две тысячи лет до Рождества Христова. В нем рано проявились ум и дальновидность. Родные братья Иосифа, побуждаемые завистью, продали его в рабство кочующим торговцам. В этой непростой ситуации ему не оставалось ничего другого, как молча страдать и по мере возможности приспособливаться к условиям, полностью противоположным тем, к которым он привык. Иосиф пережил глубочайший стресс, но с честью перенес все испытания и через какое-то время достиг весьма высокого положения в Египте.

Как же удалось Иосифу сохранить свое психическое здоровье, находясь под давлением крайне неблагоприятных обстоятельств? Он просил у Создателя сил преодолеть отчаяние, ежедневно молился, и за долгие годы жизненных трудностей вера Иосифа только окрепла. В результате ему удалось сохранить надежду на то, что его страданиям когда-то наступит конец. И Бог приготовил для этого молодого человека счастливый итог.

Иосиф является живым примером того, какие изменения Бог может произвести в человеке. У него были все основания затаить злобу на братьев, предъявить им свои обиды и заслуженные обвинения, отплатив той же монетой, да еще и с процентами. Но он решил поступить со всеми участниками

этих событий совершенно по-другому. Полностью эта история описана в книге Бытие в главах 37, 39–50.

Наполненные сильными эмоциями негативные события, особенно в раннем возрасте, могут сделать человека чрезвычайно подверженным воздействию депрессивных факторов. Это происходит, к примеру, когда ребенка постоянно высмеивают или осыпают оскорблениями, пугают темнотой, змеями или пауками, необоснованно обвиняют во лжи, склоняют к действиям сексуального характера, или же когда он рано теряет отца или мать. Любая серьезная физическая травма оставляет шрам, а отголоски травм эмоциональных могут проявляться в течение многих лет.

Наиболее явно последствия таких травм проявляются в течение первых недель после пережитого — кошмарные сны, провалы в памяти, огульное отрицание всего, состояние тревоги, неспособность сконцентрироваться на чем-либо и так далее. В некоторых случаях, особенно у детей, эти последствия могут стать постоянными спутниками, превратившись в непреодолимое препятствие в их жизни.

Такого рода психологические травмы со временем могут перерасти даже в болезни. «Исследования показали, что социальный и поведенческий факторы наряду с фактором окружающей обстановки могут сыграть решающую роль в функционировании определенных генов — задействовать их или „отключать“. Так, например, у животных, генетически предрасположенных к диабету, стресс вызвал повышение уровня глюкозы в крови. Не подвергаемые воздействию стрессовых ситуаций животные оказались более устойчивыми к развитию гипергликемии или диабета, хотя и оставались генетически склонными к этому заболеванию», — пишет доктор Норман Андерсон в своей книге «Эмоции и продолжительность жизни»<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Norman B. Anderson with P. Elizabeth Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (New York: Viking, 2003), 5.



### ***Последствия психологических травм***

Психологические и эмоциональные травмы, перенесенные в прошлом, могут вызвать целый ряд последствий, перечисленных ниже.

*Чувство незащищенности и беспомощности.* Психологическая травма приводит к тому, что человек теряет уверенность в себе, его наполняет чувство беспомощности и безвыходности.

*Неспособность справляться с обыденными жизненными ситуациями.* Человек чувствует себя неспособным к выполнению обычных вещей. Например, женщины, ставшие жертвами сексуального насилия, в дальнейшем могут испытывать трудности в общении с лицами противоположного пола, а у мальчика, которого старшие братья пугали пауками, может развиваться страх перед этими насекомыми.

*Параноидальные наклонности.* Человек с таким синдромом проявляет недоверие к окружающим и может интерпретировать нейтральное или даже позитивное отношение к себе как заговор со стороны других людей, при этом считая себя жертвой агрессии или несправедливых действий.

*Депрессия.* Любое травмирующее душу событие обычно связано с какой-либо утратой (чести, любимого человека или домашнего животного), а всякая утрата создает риск возникновения депрессии.

*Анорексия или булимия.* Существует тесная взаимосвязь между психологической травмой и возникновением расстройств, связанных с контролем за употреблением пищи, прежде всего анорексии и булимии.

### ***Как справиться с психологическими травмами***

В жизни человека случаются события, которые в силу своей серьезности требуют психиатрического лечения. Но даже если какое-то событие не повлекло за собой таких радикальных последствий, все же часто оно усложняет жизнь чело-

века, и в таком случае полезно придерживаться следующих рекомендаций.

*Примиритесь с прошлым и сосредоточьтесь на будущем.* Оставаясь душой и мыслями в прошлом, вы не сможете с верой смотреть в будущее. Кроме того, важно помнить, что наш ум не совершенен и не способен абсолютно верно оценивать происходящее. Наши воспоминания — это реконструированные события прошлого, и на них сказалось влияние как былых чувств, так и нашего нынешнего восприятия.

*Расскажите кому-нибудь о событии, которое вас беспокоит.* Поговорить (или написать) о событии, принесшем боль, — очень важный шаг. Выберите человека, заслуживающего вашего доверия, и расскажите ему о том, что с вами произошло. Людям, пережившим тяжелые события, полезно пройти терапию в группе поддержки. Боль, которую вы лечете в одиночестве, как правило, не проходит никогда.

*Попытайтесь увидеть что-либо положительное в произошедшем.* К примеру, несчастья и беды могут объединить тех, кто с ними столкнулся; это верно как в отношении семей, так и любых других сообществ. Будьте благодарны за заботу, проявленную к вам в таких случаях. К тому же подобные ситуации, как правило, закаляют характер тех, кто переносит их с мужеством.

*Прощайте обиды.* Прощение может занять много времени, но оно чрезвычайно важно, так как освобождает нас от ненависти и обиды на тех, кто причинил нам боль. Это важный шаг к развязке, причем он распространяется и на нас самих: часто нужно простить самих себя и примириться с собой. При этом освобождение от обиды не должно мешать вам желать справедливого разрешения ситуации. Боль и возмущение делают нас пленниками прошлого, постоянно напоминая о том, что произошло когда-то. В итоге больше всех страдает от обиды сам обиженный.

Способность прощать, однако, не приходит спонтанно, равно как и способность любить (а прощать и значит любить).

Стремитесь к Источнику прощения — Богу любви, Который, согласно Евангелию, признает нас Своими друзьями и желает помочь нам преодолеть последствия прошлого, которые окутывают нашу жизнь мрачной тенью. В известной молитве «Отче наш», которую Христос однажды преподал Своим ученикам, есть замечательные слова: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Евангелие от Матфея, 6:12). Давайте будем помнить о них.

*Описывайте свои переживания.* Ученые Мелани Гринберг и Артур Стоун из университета Нью-Йорка провели интересное исследование, в котором участвовали в общей сложности шестьдесят студентов. Было сделано следующее:

- Участников распределили по группам: в первую включили тех, кто в прошлом пережил очень серьезную трагедию, во вторую — перенесших психологическую травму небольшой степени тяжести, в третью — тех, чье прошлое казалось безоблачным и свободным от каких-либо негативных эпизодов.
- Некоторым из участников было предложено изложить свои переживания о событиях прошлой жизни в письменной форме, от других же этого не требовалось — они были так называемой контрольной группой.
- В течение нескольких последующих месяцев велись наблюдения за состоянием здоровья всех участников.

Результаты этого исследования показали, что те, кто перенес в прошлом тяжелую психоэмоциональную травму и описал этот опыт на бумаге, в дальнейшем ощущали себя значительно более здоровыми, чем те, кто этого не делал<sup>9</sup>.

Многие другие исследования подтверждают, что описание своего трагического опыта оказывает благотворное влияние не только на психологическое состояние человека, но на его здоровье в целом. Один из сторонников этой идеи — писатель и бывший заключенный, переживший ужасы нацистского

<sup>9</sup> Julián Melgosa, "Cicatrices" ["Scars"], Saúde e Lar, January 2015, [http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10\\_\\_psicologia.htm](http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10__psicologia.htm).

концлагеря — Эли Визель. Он вновь и вновь писал о своих душевных муках и благодаря этому смог увидеть нечто ценное в своем трагическом опыте. Даже если нам кажется, что мы не в состоянии должным образом выразить свои чувства и переживания, нам все равно следует пытаться это сделать. Отличным помощником в этом может стать привычка вести личный дневник.

Кроме того, пытаясь преодолеть переживания о произошедшем в прошлом, очень важно не относиться к себе как к жертве. Важно искать утешения в вере, в новых жизненных целях, но не вынашивать в сердце ненависть или желание отомстить. Библия дает в этом отношении ценный совет: «Я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели» (Послание апостола Павла к филиппийцам, 3:13, 14).

### *Эмоциональная упругость*

Термином «упругость» обозначается способность некоторых материалов возвращаться в исходное состояние и даже улучшать свои качества под воздействием экстремальных факторов. Если говорить о нас с вами, упругостью можно назвать способность человека возвращаться к эмоциональному равновесию или даже становиться сильнее в результате прохождения через травмирующие обстоятельства. Ученые называют это резильентностью.

Существуют разные уровни эмоциональной упругости, они варьируются в зависимости от личностных черт человека. Что производит впечатление на одного, необязательно так же влияет на другого. Подверженность внешнему влиянию зависит от многих вещей, таких как темперамент, способность решать проблемы, уровень интеллекта, самооценка, социальная активность, самообладание, семейные и социальные связи.

Длительные исследования, в рамках которых на протяжении семидесяти лет велось наблюдение за 724 участниками,

показали, что богатство и известность не гарантируют счастья в жизни. Не приносит его и долголетие, и даже то, что мы назвали эмоциональной упругостью. В действительности, только добрые отношения в семье и в кругу друзей способны продлить жизнь и вызвать чувство удовлетворения ею. В настоящее время этот проект координирует Роберт Уолдингер — психиатр, профессор медицинского факультета в Гарварде. Он следующим образом формулирует три важных урока, извлеченных из этого исследования: 1) социальные связи приносят благо, в то время как одиночество убивает; 2) качество отношений более важно, чем их количество; 3) длительные, счастливые отношения позитивно сказываются на физическом и психическом здоровье<sup>10</sup>.

«Оказывается, одиночество отравляет подобно яду. Люди, которые по тем или иным причинам изолируют себя от окружающих, редко чувствуют себя счастливыми; их здоровье ухудшается уже к 40 годам, функциональная способность мозга снижается быстрее, да и сама жизнь их короче, чем у людей, которые не живут в одиночестве», — утверждает Уолдингер<sup>11</sup>.

Но существует еще один фактор, возможно, даже более важный, чем высокий уровень социальной активности. Сегодня исследователи признают, что одним из важнейших факторов развития и укрепления эмоциональной упругости является вера в Бога. Она, помимо обеспечения социальной поддержки, помогает человеку сохранять позитивный взгляд в будущее. Но «под верой понимается не просто религиозность», — убежден Гарольд Кениг, психиатр из университета Дьюка в Северной Каролине, изучающий связь между религией и здоровьем. Он утверждает, что человек не может называться духовным, если его вера не реализуется на практике. Чтобы в полной мере воспользоваться всеми его

<sup>10</sup> Márcio Tonetti, "Segredo da Felicidade e da Longevidade" ["Secret of Happiness and Longevity"], Revista Adventista, February 17, 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo-da-felicidade-e-da-longevidade/>.

<sup>11</sup> Robert Waldinger, "What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness." Speech at TEDx Conference, November 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.

преимуществами веры, крайне важно быть посвященным верующим. Важно как посещать богослужения, так и следовать принципам веры повсеместно, практикуя молитву и изучение Библии. По мнению этого же ученого, необходимо, чтобы религиозные убеждения оказывали влияние на все сферы жизни человека, — только в этом случае они смогут позитивно влиять и на его здоровье.

В одной из своих статей тот же доктор Кениг объясняет, что практикуемая вера снижает уровень психологического стресса, а это в свою очередь снижает возбудимость и скорость укорачивания теломер<sup>12</sup> в клетках организма. Он поясняет: «Теломеры являются для клетки не чем иным, как биологическими часами. Они укорачиваются при каждом делении клетки, и когда они прекращают свое существование, клетка погибает, и происходит дегенерация органа»<sup>13</sup>. Этим объясняется, почему верующие люди живут в среднем на семь—четырнадцать лет дольше.

Итак, вера оказывает благоприятное влияние только тогда, когда она ориентирована на искренние отношения с Богом и окружающими людьми. Библия так описывает истинную веру: «Чистое и непорочное благочестие пред Богом и Отцом есть то, чтобы призи́рать сирот и вдов в их скорбях и хранить себя неоскверненным от мира» (Послание Иакова, 1:27).

Живя в этом мире, мы не можем избежать ситуаций, приносящих боль. Каким бы «упругим» ни был человек, страдание рано или поздно постучится в его дверь. Почему же так происходит?

### ***Поле битвы — Земля***

В Библии ясно показано, что наш мир — это поле битвы, сам же конфликт начался далеко от планеты Земля. В книге пророка Иезекииля в 28-й главе и в книге пророка Исаии в

<sup>12</sup> Теломеры — концевые участки хромосом, характеризующиеся отсутствием способности к соединению с другими хромосомами или их фрагментами и выполняющие защитную функцию.

<sup>13</sup> Michelson Borges, “Saúde Emocional e Sspiritual” [“Emotional and Spiritual Health”], *Vida e Saúde* [Life and Health], June 2015, 8–13.

14-й главе говорится о том, что этот конфликт возник из-за гордости и тщеславия сотворенного Богом могучего ангела по имени Люцифер. Этот ангел был любим и уважаем всеми, но в какой-то момент в его сердце зародилась зависть. Он возжелал статуса и положения, присущего Богу. Как дитя Божье Люцифер имел все. Но все-таки он принял решение пойти против своего Творца и поставил под сомнение правомочность Божьего правления и справедливость закона, на котором это правление основывается.

Зная Божий характер, раскрытый в Священном Писании, мы можем быть уверены, что Бог сделал все возможное, чтобы убедить Свое дитя раскаяться и отказаться от восстания. Но Люцифер неуклонно следовал своим планам и в конце концов достиг точки невозврата — черты, за которой грешника уже не беспокоит собственная греховность и он не испытывает желания покаяться. Его сердце стало невосприимчиво к голосу Святого Духа. В книге Откровение, 5-й главе, 11-м стихе, говорится, что существуют миллиарды ангелов. Многие из них стали на сторону Люцифера.

Но действительно ли Бог являлся несправедливым тираном, как Люцифер утверждал? Разве факт наличия Божьего Закона, которому должны повиноваться все сотворенные Богом существа, указывает на его деспотичность? В устах восставшего ангела все выглядело так, будто Закон Божий — это несправедливое бремя.

Конечно же, возникает вопрос: если всеведущий Бог с самого начала знал о настроениях Люцифера, почему Он не уничтожил его до разрастания конфликта? Однако задумайтесь: для небесных ангелов все это было чем-то совершенно новым. Никогда прежде у них не возникало сомнений в справедливости и любви Бога. Если бы Бог в самом начале уничтожил мятежного ангела, какие чувства могли бы зародиться у остальных сотворенных существ? «Вот как все здесь устроено! Ослушался — умри!» Создатель должен был позволить последствиям восстания стать очевидными, чтобы все

ангелы могли сделать свой сознательный выбор и решить, под чьим правлением они хотят жить. Он также предоставил мятежнику возможность вернуться на правильный путь по собственной воле, но Люцифер все же выбрал иную дорогу.

Можно пойти дальше в этих рассуждениях и задать следующий вопрос: «Разве Бог не мог сотворить Вселенную, в которой не было бы зла?». Но это то же самое, что и спросить: может ли Бог создать квадратное колесо? Очевидно, что такая постановка вопроса нелогична, так как квадратное колесо вовсе не является колесом. Подобно этому и Творец не мог пойти вопреки законам логики и сотворить существ без свободы выбора, так как в этом случае Вселенная уже не была бы такой, какова она есть. Бог не хотел создавать бездушные автоматы, запрограммированные на слепое повиновение, еще и по той причине, что, как говорит Библия, Он есть любовь (Первое послание Иоанна, 4:8) и ожидает от людей ответной любви. А любовь проявляется только там, где присутствует свобода, в том числе и свобода выбора. Никого нельзя принудить к любви.

Мог ли Бог создать Вселенную без потенциальной возможности возникновения зла? Да, но тогда эта Вселенная была бы совершенно иной. Поэтому, несмотря на утверждения некоторых, зло не является доказательством того, что Творца не существует. Наоборот, оно доказывает прямо противоположное: Он существует, и Он наделил нас свободой выбора. Кроме того, если бы Бога не было, само слово «зло» потеряло бы всякий смысл. В конце концов, зло — это противоположность добра. Без морального абсолюта, который служил бы критерием поступков, как бы мы определили, что есть добро? Мы можем говорить о кривизне нарисованной линии только тогда, когда существует прямая.

К сожалению, третья часть небесных ангелов присоединилась к восстанию Люцифера (позже он был назван сатаной или отступником) и была изгнана с небес (см. книгу Откровение, 12:3, 4, 7, 9), получив возможность действовать в на-



шем мире. Здесь сатана обманом вовлек Адама и Еву в этот вселенский конфликт (см. книгу Бытие, 3:1–6). Обладая немалой хитростью и могучим интеллектом, противник Божий смог заразить вирусом своего восстания Еву. Он внушил ей мысль, что если она не подчинится Богу, то станет неподвластной Творцу, достигнув равенства с Ним. Люцифер сам желал этого и смог убедить несчастную женщину, что ей тоже нужно к этому стремиться.

Обман сатаны, которому поверили Адам и Ева, можно свести к двум пунктам: 1) вы не умрете; 2) вы станете подобными Богу. С тех самых пор и до сего дня Люцифер распространяет эту ложь, пряча ее за различными масками, и делает это с одной целью: разделить человечество с Творцом. Если люди сочтут себя бессмертными и самодостаточными, они перестанут признавать свою зависимость от Источника жизни. Этим мятежник стремится ранить сердце Отца.

С учетом всего этого нам нельзя забывать, что наш мир — это поле битвы. Каждую секунду вокруг нас и за нас идет сражение между светом и тьмою, между злыми и добрыми ангелами. Нам всегда следует помнить, что «наша борьба не против плоти и крови, а против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (Послание апостола Павла к ефесянам, 6:12).

Участвуя в военных сражениях, трудно избежать ран, оставляющих шрамы. Об этом может сказать любой прошедший войну солдат. В духовных битвах нам также приходится получать ранения. Однако на нашей стороне в них сражается наш Создатель, причем решающая битва Им уже выиграна, а об окончательной победе будет объявлено, когда Он снова придет на землю.

Но как можно быть уверенными в том, что мы действительно ценны для Бога и что Он не оставил нас одних на своеобразном минном поле без надежды? Ответ прост. Когда сатане удалось вовлечь в свое восстание Адама и Еву, он решил, что поставил Творцу шах и мат. В конце концов, люди знали,

что «возмездие за грех — смерть» (Послание апостола Павла к римлянам, 6:23), и, раз уж они согрешили, Бог должен был наказать их смертью. И как только это произошло бы, Люцифер с полным правом сказал бы всем обитателям Вселенной: «Вы видели? Разве я не говорил вам, что Он — тиран, что Он и есть зло?». При этом, зная, что Бог милостив, сатана допускал и иное развитие событий: Бог не обратит внимания на непослушание первозданных людей, и в таком случае у него появится возможность обвинить Создателя в непоследовательности и невыполнении собственных слов. Более того, если Бог проигнорирует вину этих двух человек, то Он будет вынужден снисходительно отнестись и к самому Люциферу.

Однако мятежник не предусмотрел такого варианта развития событий, которое смешало все его планы. Да, действительно, «возмездие за грех — смерть». Таков закон, и за грех кто-то должен понести наказание. Но Сам Бог в лице Иисуса Христа умер вместо людей, приняв их вину на Себя. Только представьте себе, насколько далеко готов пойти Небесный Отец, движимый любовью к Своим детям! Именно поэтому Он и говорит нам: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея, 11:28).

Ни Пол, ни Лаура, ни Карлос, упомянутые выше, ни вы, ни кто-либо другой не в состоянии изменить свое прошлое. Ваши тело, разум и сердце изранены в ходе войны. Но все же вы можете кое-что предпринять: измените свое отношение к тому, что произошло в прошлом, в минувших жизненных сражениях, измените свой взгляд на полученные душевные раны.

Человек, который верит в Бога на основании Библии, знает, «что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Послание апостола Павла к римлянам, 8:28). Бог не является источником зла. Но через опыт, полученный вами на полях сражений, Он готовит вас к вечному спасению.

## Глава 6

# В ПЛЕНУ ЗАВИСИМОСТИ

В истории Лауры, которую мы уже рассказывали, было еще кое-что, о чем необходимо упомянуть: причина, по которой она решила не выходить замуж, — она не доверяла мужчинам. Дело здесь не только в негативном опыте, пережитом ею в детстве из-за проблем с отцом. У нее не было того, кто мог бы стать для нее образцом для подражания. Ну а мужчины, с которыми она по жизни пересекалась, не вызывали в ней доверия. Лаура видела, что большинство мужчин оценивали ее не с точки зрения характера и внутренних качеств, а с позиции ее сексуальной привлекательности. Лауре было известно, что многие ее знакомые в той или иной форме интересуются порнографией. Как можно вступить в какие-то отношения с человеком, который, вероятнее всего, будет сравнивать тебя с якобы идеальными актрисами с ярких обложек глянцевого журнала? Как она может назвать своим мужем человека, чье сердце запятнано извращенным восприятием всего интимного?

Друзья нашего старого знакомого Пола пытались убедить его, что и для него самого, и для необходимой «остроты» его брака было бы не лишним смотреть «те самые» фильмы. Однако Пол понимал, что охлаждение его чувств к жене было вызвано не нехваткой чего-то эротического или «остренького», а просто отсутствием любви, общения и диалога — того, чего он лишился из-за повседневных стрессов.

И, кроме того, как ему после просмотра подобных фильмов смотреть в чистые глаза своих маленьких детей, особенно его девочки, которая так любит писать ему милые письма о любви? Наступит день, когда его дочь станет взрослой. Он никогда не смог бы смириться с мыслью, что она может оказаться в ситуации, когда ее будут воспринимать сугубо как сексуальный объект. К счастью, Пол принадлежал к тому меньшинству мужчин, которые избегают порнографии.

Понимание серьезности данной проблемы приходит тогда, когда осознаешь, что свободный доступ к порнографии имеется даже у детей. Согласно анализу трех с половиной миллионов детских поисковых запросов в интернете за 2008–2009 годы, «секс» и «порно» были в числе десяти основных<sup>14</sup>.

### ***Влияние порнопродукции***

Исследование, проведенное Университетом Падуи<sup>15</sup> в Италии, показало, что 70% молодых мужчин, обратившихся к неврологу по поводу своей сексуальной слабости, признались в том, что часто проводили время за просмотром порнопродукции в интернете. Другие исследования показывают, что у подобных людей со временем угасает сексуальное влечение. Происходит это из-за привыкания мозга к сексуальному возбудителю. Годы подмены естественных процессов сексуального возбуждения внешней стимуляцией приводят к нарушению отклика организма на дофамин — «гормон удовольствия», который стоит за желаниями, мотивациями и зависимостями. Этот гормон побуждает нас стремиться получить то, чего мы желаем. Когда же удовольствие тесно связано с порнографией, реальный секс перестает быть желанным. Именно это является причиной отсутствия сексуального влечения у многих мужчин.

<sup>14</sup> "Kids' Top Searches Include 'Porn,'" BBC News, August 12, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.

<sup>15</sup> "Italian Men Suffer 'Sexual Anorexia' After Internet Porn Use," Ansa, March 4, 2011, [http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza\\_new.html\\_1583160579.html](http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html); "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports," Behavioral Sciences 6, no. 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo, and C. Foresta, "Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality," International Journal of Adolescent Medicine and Health 28, no. 2 (May 2016): 169–173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.

В своей книге «Путеводитель по интиму: как порнография захватывает мозг» Уильям Струтерс, преподаватель Уитонского колледжа, привлекательность порнографии для мужчин объясняет неврологическими причинами. Он утверждает, что данная проблема имеет отношение к наиболее глубинным (интимным) факторам человеческой личности. Желая максимально удовлетворить свои самые глубокие эмоциональные потребности, мужчины обращаются к порнографии или услугам проституток. «Они движимы сильным желанием достичь интимности через сексуальные средства», — пишет он<sup>16</sup>.

По мнению Струтерса, просмотр порнографических материалов создает в сознании новые стереотипы, а привычка закрепляет эту «перенастройку»<sup>17</sup>. Это можно сравнить с пагубным эффектом употребления наркотиков: «Устойчивость — это состояние приспособливания организма, когда каждое последующее воздействие одного и того же вещества производит все меньший эффект. Если мы снова и снова будем принимать одну и ту же дозу наркотического препарата, наш организм привыкнет к нему, и, чтобы достичь желаемого эффекта, нам придется с каждым разом дозу увеличивать»<sup>18</sup>. Сексуальная зависимость «действует подобно наркотику, вызывающему эмоциональное и чувственное возбуждение и подпитывающему сексуальные потребности человека»<sup>19</sup>.

### ***Как распознать сексуальную зависимость***

Если вы обнаруживаете у себя, своего супруга, друга или члена семьи два и более поведенческих признака из списка, приведенного ниже, это может свидетельствовать о наличии у него сексуальной зависимости.

<sup>16</sup> Albert Mohler, "Hijacking the Brain: How Pornography Works," personal blog, February 1, 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.

<sup>17</sup> Там же.

<sup>18</sup> William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: IVP, 2009), 76.

<sup>19</sup> Там же, с. 69.

1. Человек много времени проводит за компьютером или телевизором в то время, когда другие спят или отсутствуют в доме.

2. Человек держит на замке чемодан, рюкзак, ящик или шкаф, к содержимому которого никто из членов его семьи не имеет доступа.

3. Человек с неподдельным интересом смотрит вслед проходящим мимо лицам противоположного пола.

4. У человека по банковской карте проходят платежи, которым он не может дать внятных объяснений.

5. Человек часто задерживается на работе, объясняя это транспортными проблемами или производственной необходимостью.

6. Просматривая что-то в сети интернет, человек быстро переключает «окно» или выключает компьютер при чьем-либо приближении.

7. Человек избегает сексуальных отношений с супругой либо же его привлекает секс в необычных формах.

8. Человек эмоционально дистанцируется от своей супруги.

9. В минуты близости человек ведет себя отстраненно и рассеянно.

10. У человека возникают резкие перепады настроения и проявляются признаки угрожающего поведения.

### ***Как преодолеть сексуальную зависимость***

Преодоление сексуальной зависимости происходит по тем же законам, что и преодоление любых других зависимостей. Ниже представлены определенные шаги в данном направлении.

1. Самый первый шаг: признайте наличие у себя проблемы и проявите готовность измениться.

2. Ищите поддержки у другого человека (лучше всего у супруги, хотя это может быть и друг, и близкий родственник). Важно также, чтобы эта поддержка оказывалась под контролем специалиста.

3. Старайтесь всегда быть чем-либо занятым (не оставайтесь в одиночестве надолго, всегда стремитесь быть вовлеченным в какую-то деятельность).

4. Придерживайтесь абсолютной сексуальной верности; не допускайте никаких сексуальных отношений, кроме как со своей супругой.

5. Задействуйте механизмы помощи, извлекаемой из конкретных решений: заблокируйте определенные веб-сайты и ограничьте время своего пребывания в интернете.

6. Находите время для регулярного восстановительного отдыха, который желательно проводить на открытом воздухе и в местах, отличных от мест вашего обычного пребывания.

7. Склонность к порнографии может быть связана с сексуальным насилием или трудным детством. В этом случае план реабилитации должен сопровождаться индивидуальной психотерапией, помогающей устранить негативные последствия прошлого.

8. Тому, кто оказывает поддержку, важно быть сострада- тельным и относиться к зависимому как к больному, нужда- ющемуся в выздоровлении. Нужно принять на себя ответ- ственность за состояние зависимого, избегать обвинений или критики, понимая, что такой человек нуждается в со- страдании, принятии и поддержке.

### ***Никотиновая зависимость***

На сегодняшний день количество курящих во многих странах сократилось. Однако в некоторых оно, напротив, продолжает расти, причем курение особенно популярно среди молодежи. Никотин обладает высокой способностью вызывать зависи- мость, что усложняет отказ от этой привычки. Если вы нахо- дитесь под влиянием данного пагубного пристрастия и хотите бросить курить, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

1. *Выявите в своем образе жизни факторы, способствующие курению.* Есть ли какие-то конкретные обстоятельства или ситу- ации, которые стимулируют ваше желание курить? Проанали- зируйте эти обстоятельства и избегайте их либо же поставьте перед собой задачу воспротивиться этим побудительным факто- рам. К примеру, вы привыкли выкуривать сигарету перед сном,

после завтрака, в компании с друзьями, сидя в удобном кресле перед телевизором и т. п. Постарайтесь либо избежать этих ситуаций, либо при их возникновении запретить себе курить.

2. *Формируйте для себя новую окружающую среду.* Измените свой распорядок дня, режим встреч, места прогулок. Участвуйте в полезных для здоровья мероприятиях на свежем воздухе, а также в местах, где окружающая атмосфера способствует отдыху.

3. *Привлеките на свою сторону друзей и членов своей семьи.* Скажите всем, что вы решили бросить курить и что ожидаете от них поддержки. Если возможно, объединитесь с человеком или людьми, которые также хотят отказаться от этой привычки, и тогда вы сможете поддерживать друг друга.

4. *Питайтесь преимущественно тем, что помогает избавиться от никотиновой зависимости.* Очищение организма от накопленных токсичных веществ должно сопровождаться употреблением в пищу в изобилии фруктов и овощей. Пейте как можно больше воды и цитрусовых соков, которые способствуют выведению никотина из организма. При правильном питании желание закурить будет постепенно слабеть.

5. *Выполняйте физические упражнения.* Физические упражнения ослабляют последствия детоксикации организма, что способствует позитивному настроению.

6. *Вознаграждайте себя.* После нескольких дней полного воздержания от курения устройте для себя небольшой праздник — сходите в какое-нибудь особенное место или купите что-то на деньги, сэкономленные на сигаретах.

7. *Черпайте поддержку в духовных вещах.* Многие зависимые игнорируют этот шаг и потому не добиваются успеха в отказе от курения. Молитесь Богу, просите у Него силы преодолеть эту привычку. И пусть ваши молитвы будут похожи на общение с лучшим другом.

### ***Коварный кофеин***

Многие считают, что кофеин не является наркотиком. Тем не менее, если человек употребляет более 250 миллиграммов



кофеина в сутки (более двух-трех чашек), происходит интоксикация организма. В «энергетических» напитках кофеина может содержаться даже больше, чем в самом кофе<sup>20</sup>. Последствиями употребления кофеина являются беспокойство, нервозность, бессонница, повышенный диурез, гиперемия кожи лица, мышечные судороги, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, проблемы, связанные с мышлением и речью, тахикардия, психомоторное возбуждение<sup>21</sup>.

Ниже в таблице указано содержание кофеина в некоторых продуктах<sup>22</sup>.

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО	СОДЕРЖАНИЕ КОФЕИНА
Кофе эспрессо	100 мл	170–225 мг
Молотый кофе	100 мл	38–65 мг
Растворимый кофе	100 мл	31–48 мг
Чай разных видов	100 мл	18–50 мг
Какао и горячий шоколад	100 мл	5–10 мг
Кока-кола и аналогичные напитки	100 мл	6–13 мг
Горький шоколад	100 гр	80 мг
Энергетические напитки	100 мл	20–100 мг

<sup>20</sup> G. Richards and A. Smith, "Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children," *Journal of Psychopharmacology* 29, no. 12 (December 2015): 1236–1247.

<sup>21</sup> Subin Park; Yeeun Lee; Junghyun H. Lee, "Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption," *Nutrition Journal* 15, no. 1 (October 2016): 87; G. S. Trapp et al., "Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males," *Depression and Anxiety* 31, no. 5 (May 2014): 420–428.

<sup>22</sup> Mayo Clinic Staff, "Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More," Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, last updated May 30, 2014.

### ***Порочный круг***

Есть люди, которые определяют счастье как полное отсутствие каких-либо зависимостей, включая зависимость от наркотиков, навязчивых сексуальных желаний, азартных игр, видеоигр и интернета, а также и таких «безобидных» веществ, как алкоголь, сигареты и кофе. Эти вещества называют психоактивными, так как они влияют на работу психики. Кроме того, некоторые люди впадают в зависимость от всевозможных диет, медикаментов и даже занятий спортом.

Порочный круг, в который ввергает человека зависимость, очень опасен. Законно их употребление или противозаконно, содержат они химические компоненты или нет — все психоактивные вещества наносят вред здоровью человека. Всякая зависимость отнимает свободу у того, кто ей подвержен. Более того, зависимости являются источником очень серьезных последствий, которые перечислены ниже.

*Привыкание.* Привыкание к наркотику или химическому веществу порождает желание продолжать его употребление. Чем дольше человек идет на поводу у этого желания, тем сильнее оно становится.

*Устойчивость.* Зависимый человек нуждается все в больших и больших дозах наркотического вещества для достижения эффекта, аналогичного эффекту от предыдущей дозы.

*Абстинентный синдром.* Зависимый может испытывать психологическое состояние сильнейшего тревожного возбуждения, когда не получает вожаделенного наркотического вещества. Это состояние может включать и специфические физические ощущения, так как организм «приучен» к веществу и требует его. Симптомы абстинентного синдрома включают в себя бессонницу, возбуждение, учащенное сердцебиение, потливость, тошноту, рвоту и прочее.

*Негативное воздействие на мозг (при химической зависимости).* Наркотики поражают центральную нервную систему. Попадая в мозг, химически активное вещество нарушает его работу, из-за чего определенные жизненно важные функ-

ции начинают осуществляться иначе, и человек становится неспособен совершать простейшие умственные действия. Если употребление наркотического вещества происходит в течение длительного периода времени, могут развиваться необратимые поражения головного мозга.

Первые три последствия связаны не только с химическими зависимостями, но наблюдаются и у людей, привыкших к определенным стереотипам поведения. Например, человек, пристрастившийся к порнографии, испытывает сильное желание повторить просмотр изображений или видеороликов. По прошествии определенного времени просмотренного становится недостаточно, и человеку нужны более яркие и более непристойные образы. Невозможность просмотра может вызывать у зависимого сильное раздражение или состояние психического напряжения — так называемую фрустрацию.

### ***Как предотвратить зависимость***

Большинство зависимых начинают употреблять наркотические вещества или практиковать ведущий к зависимости тип поведения еще в подростковом или даже детском возрасте. По этой причине превентивные меры должны быть направлены на эти возрастные группы. Начиная с первых лет обучения в школе, детям нужно говорить об опасности наркотиков и связанных с ними рисках. Школьные программы должны предусматривать время для бесед и семинаров, проводимых компетентными людьми (бывшими наркоманами, врачами, юристами, полицейскими, социальными работниками и т. д.).

Принципиально важно, чтобы все школы и другие учебные заведения были объявлены зонами, свободными от наркотиков; должны приниматься все меры, чтобы они не стали местами наркоторговли.

На родителях также лежит ответственность за профилактику зависимости. Они должны говорить с детьми об этой проблеме, и при этом им нужно:

- занимать твердую и последовательную позицию относительно наркотической и любой другой зависимости;
- способствовать формированию у детей здорового чувства собственного достоинства;
- обеспечить в семье доверительную, не вызывающую опасений атмосферу;
- проявлять гибкость в суждениях и поведении, не выходя при этом за границы здравого смысла;
- являть собой безупречный пример в отношении зависимостей.

Органы власти также играют важную роль в воспитании у детей, во-первых, неприятия зависимостей, и, во-вторых, заинтересованности в полноценном здоровье. Они могут реализовывать привлекательные и убедительные программы, использовать узаконенные превентивные меры (например, размещение на алкогольных напитках и сигаретах необходимой маркировки), разрабатывать правила, регулирующие продажу того, что способно вызывать зависимость, и так далее. Чрезвычайно важно пресекать незаконный оборот наркотиков в школах и иных местах, где собираются дети и молодежь.

Другие виды зависимостей (трудоголизм, сексуальная зависимость, игромания) также могут появиться в подростковом возрасте и сохраняться во взрослой жизни. Необходимо помнить, что при этих видах зависимости, как и при химической, часто к самой проблеме добавляются еще и психические расстройства. По этой причине одним из способов предотвращения развития зависимости является преодоление возможных внутренних психологических тревожных состояний человека.

### ***Как победить зависимость***

Доказано, что человек не может справиться с проблемой зависимости в одиночку. Зависимый нуждается в социальной, профессиональной и духовной поддержке. Поэтому предложенные ниже рекомендации главным образом ориен-

тированы на семью и на всех, кто оказывает такому человеку поддержку.

- Если зависимый много раз предпринимал безуспешные попытки самостоятельно справиться со своей проблемой, следует настоять на том, чтобы он обратился в реабилитационный центр.
- Поддерживайте план, разработанный центром или квалифицированным специалистом. Доверяйте предложенному подходу к лечению и побуждайте к этому зависимого.
- Избегайте снисходительности и попустительства. Всегда есть сильное искушение встать на сторону людей, которых мы любим. Однако при этих обстоятельствах необходимо оставаться твердым, что касается подхода к лечению.
- Чтобы иметь силы для достижения новых целей, зависимый нуждается в ободрении и поддержке со стороны. Можно применять определенную систему поощрений за достижения. Ими могут быть билеты в музеи или кино, книги, подарки или что-либо иное в зависимости от обстоятельств и предпочтений.
- Создайте спокойную, здоровую атмосферу, чтобы держать зависимого как можно дальше от провоцирующих факторов (мест, людей, объектов и т. д.), чтобы избежать рецидива.

Громадную помощь в преодолении зависимости оказывают специальные группы поддержки. Существуют целые сообщества анонимных алкоголиков, наркоманов, игроманов и даже сексоголиков, а созданные на их основе группы поддержки приносят довольно высокие результаты. Зависимый, общаясь с людьми, страдающими от той же проблемы, что и он, борется с ней более настойчиво.

Очень важно признать, что власть зависимости над человеком настолько велика, что многие преодолевают ее только с помощью Божьей. Успехи общества анонимных алкоголи-

ков объясняются не только человеческой поддержкой, но и поддержкой Бога, Чью помощь люди принимают, обращаясь к Нему.

После достижения первоначального успеха борьба не заканчивается, поскольку риск рецидива очень высок. Поэтому важно тщательно планировать шаги возврата к нормальной жизни, обращая внимание на изложенные ниже моменты.

*Трудоустройство.* Прошедшему реабилитации может потребоваться новая работа, чтобы у него возникли отношения с новыми людьми и сформировался твердый настрой на возвращение в общество без повторных срывов.

*Дружеская атмосфера.* В течение всего периода восстановления человеку, нуждающемуся в помощи, требуется тот, кто внимательно следил бы за его состоянием и окружением. Борясь с зависимостью, человек должен общаться только с теми людьми, которые умеют наслаждаться жизнью без употребления химических веществ, кто не имеет каких-либо других зависимостей, кто живет просто и естественно.

*Свободное время.* Наличие свободного времени в период восстановления действует скорее во зло, чем во благо, так как дает человеку большую свободу действий, что может подтолкнуть к рецидиву. Следовательно, оно должно быть тщательно спланировано. Его необходимо наполнить физическим трудом, пребыванием на свежем воздухе, занятиями спортом и так далее. Следует тщательно избегать баров, игровых залов и других мест, где может сработать психологический фактор, «включающий» зависимость.

*Духовная жизнь.* На пути к нормальному образу жизни основополагающее значение имеет также и духовная составляющая. Жизнь в рабстве привычек осталась в прошлом, и человек должен начать новую жизнь. Чувство вины, столь распространенное в среде бывших зависимых, замещается верой в прощение любящего Отца. Более того, Бог обещает защиту и поддержку в будущем. Замечательное обетование Божье, на которое могут опереться те, кто борется с зависи-

мостями, звучит следующим образом: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя» (книга пророка Исаии, 41:10).

### ***Солидарная зависимость***

Желая во что бы то ни стало облегчить страдания тех, кто оказался во власти зависимости, некоторые люди ступают на опасный путь — в отношения так называемой солидарной зависимости. Это происходит тогда, когда кто-то из членов семьи (мать, отец или брат) начинает «борьбу за зависимого», используя совершенно неверные методы, хотя и с благими намерениями. Уступая отдельным настойчивым просьбам зависимого, они проявляют слепую любовь. Отдавая отношениям с зависимым много сил, времени и эмоциональной энергии, такие люди в итоге сами оказываются препятствием на пути к его исцелению. Чтобы не допустить развития этого опасного побочного эффекта, принципиально важно обратиться за профессиональной помощью.

### ***Двенадцать шагов по избавлению от зависимости***

Первоначально эти двенадцать шагов были разработаны «Обществом анонимных алкоголиков», но, как показывает практика, они успешно используются и теми, кто борется с игроманией, сексоголизмом или кто не способен совладать со своим аппетитом.

1. Мы признали свое бессилие перед нашей зависимостью, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Мы смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Мы составили список всех тех людей, кому причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Мы стремились путем молитвы и размышления улучшить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Группы взаимной поддержки, действующие на основе подобных «уставов», уже на протяжении десятилетий добиваются существенных успехов. Основные принципы их деятельности таковы: доверие Богу как высшему авторитету и источнику жизни; твердое решение помогать людям, которые хотят отказаться от своей зависимости; конфиденциальность.



## ЧУВСТВО ВИНЫ

Многие люди живут в этом мире под гнетом вины. Чувство вины сделало их конфликтными, они мучаются от ощущения незащитности, перфекционистских стремлений, постоянного самобичевания, страха перед неудачами (с постоянной бессонницей как побочным эффектом). К тому же, как правило, они проявляют чрезмерную требовательность к окружающим. Но чувство вины может принести и пользу — побудить к корректному и уважительному поведению и благоприятно повлиять на общение с окружающими. Чувство вины является признаком беспокойной совести, побуждающей к самоанализу и уберегающей от нравственных падений.

Вернемся к многострадальному Карлосу, медленно умирающему в своем инвалидном кресле в доме престарелых. Многие годы он жил так, словно и не был виноват перед своей семьей, которую оставил, перед дочерью, которая выросла с целым «букетом» эмоциональных проблем из-за пережитого в детстве. Теперь же, оказавшись в доме престарелых, стоя в двух шагах от могилы, Карлос почувствовал угрызения совести. Но он не понимал, что же теперь делать с этим чувством. У него уже не было возможности попросить прощения у жены, а дочь не желала даже встречаться с ним. Отчаяние и уныние одолевали Карлоса с каждым днем все сильнее.

Освобождение от чувства вины происходит через заглаживание причиненных страданий. Для этого нужно попросить прощения у Бога и у людей, которые были вами обижены. Известно ли вам, что Бог готов простить любые наши ошибки, даже те, которые непростительны с человеческой точки зрения? В Библии сказано: «Если будут грехи ваши как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю» (книга пророка Исаии, 1:18). Осознание того, что Бог готов простить нас, поможет нам примириться с другими, а также даст силы простить самих себя.

Но чувство вины может быть и преувеличенным. И в этом случае требуется целый ряд последовательных шагов. Основные из этих шагов перечислены ниже.

*Старайтесь жить в полном согласии с принципами Библии и доверяйтесь Богу.* Принимайте решения и вырабатывайте позиции, основываясь на библейских принципах, а результаты доверьте воле Божьей.

*Извлекайте уроки из своих ошибок.* Попросите прощения у Бога и людей, которые пострадали в результате вашего поведения, постарайтесь возместить им причиненный ущерб либо как-то загладить свою вину и сделайте определенные выводы; пусть совершенная ошибка станет для вас уроком на будущее.

*Расскажите о своих переживаниях человеку, которому вы доверяете.* Если вы поделитесь чувством вины со своим надежным другом, это избавит вас от чрезмерного психологического напряжения и поможет привести в порядок собственные мысли.

### ***Испорченная совесть***

Многие люди в своей жизни руководствуются принципом «поступать по совести». Этот принцип хорош, но проблема в том, что совесть не всегда может быть лучшим критерием поведения. У одних совесть весьма чувствительная и удерживает человека в четких границах нравственности, у дру-

гих же эти границы существенно расширены или их вовсе не существует. Люди строгих правил ожидают, что все другие будут поступать так же, как они. Те же, для кого не существует границ и пределов, считают приемлемым даже то, что обычно воспринимается как плохое. Как говорится в Библии, «есть пути, которые кажутся человеку прямыми, но конец их — путь к смерти» (книга Притчей, 16:25). Кроме того, апостол Павел предупреждал своего ученика Тимофея, что всегда найдутся такие люди, которые будут руководствоваться своей прожженной совестью (см. Первое послание апостола Павла к Тимофею, 4:2).

Поэтому, как бы ни был хорош образ поведения, основанный сугубо на человеческой совести, необходимо все же опираться на независимые от человека этические принципы. Такие принципы изложены в Библии. Бесчувственная совесть не может способствовать заслуживающим доверия поступкам.

### ***Здоровое чувство вины***

Исследование, проведенное Гражиной Коханской и ее коллегами, подтвердило, что умеренное чувство вины помогает детям соблюдать установленные правила и относиться к другим с уважением. В этом исследовании приняли участие 106 мальчиков и девочек в возрасте от двух до пяти лет. Чтобы определить степень чувства вины, исследователи убедили детей, что те испортили очень ценную вещь. Затем они проанализировали поведение каждого ребенка, а также выяснили мнение их родителей. Ниже приведены основные результаты данного исследования:

1. У девочек была выявлена более высокая степень чувства вины, чем у мальчиков.
2. Дошкольники из полных, благополучных семей испытывали чувство вины в меньшей степени.
3. Дети, испытывавшие чувство вины, впоследствии нарушали меньше правил, чем те, кто его не испытал.

4. Здоровая мера чувства вины играет важную роль в профилактике плохого поведения.

### ***Возвращение домой***

Одна из самых красивых и наиболее известных притчей, рассказанных Иисусом, — притча о блудном сыне, записанная в 15-й главе Евангелия от Луки. В ней рассказывается об отце и двух сыновьях, один из которых устал от своей спокойной и мирной жизни и решил, бросив все, искать свободы и счастья вдали от дома. И, словно считая, что этого бунтарства и неблагодарности недостаточно, он вдобавок потребовал у отца свою часть наследства — то, что обычно передается детям после смерти родителей. Отец, уважая выбор сына, отдал ему его долю, и тот покинул родной дом.

Свободный от всех отцовских ограничений, молодой человек начал тратить деньги на вино, дружеские посиделки и беспорядочную жизнь. Пока у него еще оставались средства, его окружали «друзья». Но в один прекрасный день деньги закончились, и он даже не мог купить себе пищу. Что ему оставалось делать? Он отправился на поиски работы и вынужден был согласиться пасти свиней — весьма унижительная работа для иудея. Молодой человек, еще недавно гордившийся своей свободой, оказался рабом обстоятельств. Тот, кого не устраивала еда с отцовского стола, теперь почитал за счастье наестся помоев из свиной кормушки, чтобы не умереть с голоду. Куда же пропали его «друзья»?

В притче говорится, что этот молодой человек ушел в «дальнюю страну», что служит намеком на греховную жизнь, поскольку грех уводит нас далеко от Бога, да и от самих себя. Грех разрушает все хорошее, что было в нашей жизни, ненадолго создавая иллюзию свободы и радости. Но вдали от Бога, в «дальней стране», подлинной радости нет. Все, что смог найти наш герой на чужбине, — разочарование, печаль, унижение, пустоту и чувство вины.

В этой критической ситуации он решает вернуться домой, будучи согласен стать одним из рабов своего отца, если только тот вообще его примет. Неразумному сыну предстояло еще многое узнать о своем отце, к которому он когда-то повернулся спиной. Однако уже в тот момент он знал, что его отец — человек милостивый и добрый. Именно это и побудило его к возвращению. Знание о том, что Бог благ, и нас ведет к покаянию и влечет к Нему (см. Послание к римлянам, 2:4; книгу пророка Иеремии, 31:3).

С опущенной головой, в лохмотьях, с грузом вины на сердце молодой человек отправился домой. Отец, заметив сына издали, побежал ему навстречу, крепко обнял его и прикрыл его лохмотья собственной одеждой. Все это время Отец ждал сына. Он никогда не переставал любить его. И потому принял раскаявшегося молодого человека не как раба, но с почестями, достойными сына, не напоминая ему об ошибках. Прошлое было забыто, грехи — прощены. И никто из домашних не мог ничего возразить.

Сатана — блудный сын, который так и не вернулся к Отцу; он продолжает лживо утверждать, что Господь не может принять грешников до тех пор, пока они не станут достаточно хорошими. Но если грешник будет ждать момента, когда станет «достаточно хорошим», он никогда не придет к Богу.

Главное, что иллюстрирует эта притча, — это любовь отца, в котором явно угадывается Сам Бог. Он никогда не перестает любить нас, а когда мы приходим к Нему с покаянием, прощает и принимает нас. Знание этой истины может полностью изменить жизнь любого человека, живущего под тяжким гнетом вины.

А вы уже приняли решение вернуться к Отцу?

### ***Проверьте себя***

Существует тесная взаимосвязь между определенным поведением и чувством вины. Следующие вопросы помогут эту связь выявить. Ответьте ДА или НЕТ.

1. *Прошло ли ваше детство в атмосфере авторитаризма и запугивания?* \_\_\_\_\_
2. *Тяжело ли вам прощать самих себя?* \_\_\_\_\_
3. *Трудно ли вам прощать своих обидчиков?* \_\_\_\_\_
4. *Испытываете ли вы страх от мысли, что можете нарушить какой-либо закон или правило?* \_\_\_\_\_
5. *Опасаетесь ли вы дурных вестей?* \_\_\_\_\_
6. *Испытываете ли вы страх каждый раз, когда думаете о будущем?* \_\_\_\_\_
7. *Впадаете ли вы в панику, когда что-то идет не так, как было запланировано?* \_\_\_\_\_
8. *Можете ли вы назвать себя пунктуальным человеком?* \_\_\_\_\_
9. *Часто ли вы чувствуете себя неуверенно?* \_\_\_\_\_
10. *Легко ли вы выходите из себя?* \_\_\_\_\_
11. *Беспокоитесь ли вы по поводу того, что подумают о вас окружающие?* \_\_\_\_\_
12. *Представляется ли вам Бог грозным судьей?* \_\_\_\_\_

Если вы ответили ДА более чем на три вопроса, вы склонны к ложному чувству вины и вам нужно искать этому решение. Начните с советов, данных в этой главе, а если этого будет недостаточно, обратитесь за помощью к специалисту.

## Глава 8

# МОНСТР ВНУТРИ НАС

Несмотря на свой возраст (а нашей очередной героине было всего шесть лет), Изабель отпугивала от себя всех, кто только оказывался рядом, когда с ней случалась истерика. Смотреть на это было страшно и больно. Чем чаще это происходило, тем больше она подвергалась насмешкам со стороны и тем острее реагировала в ответ. Возник порочный круг: провокации — взрывы истерики — еще более колкие провокации — еще более сильная истерика. Изабель буквально теряла над собой контроль и вела себя агрессивно по отношению к одноклассникам и учителям. Но в промежутках между истериками она была милой и выдержанной девочкой. Все это вызывало у учителей и школьных психологов подозрение, что своей истерикой она выражает скрытую боль или гнев, связанные с ситуацией в семье. Тем более что ее отец уже долгое время не посещал родительские собрания.

Хотя Изабель была ребенком, она понимала, что ненависть, гнев и агрессия — это плохо. Но даже взрослым трудно контролировать свои эмоции, тем более детям. И когда такие эмоциональные взрывы становятся привычкой, люди ожесточаются и расплачиваются за это своим здоровьем, не говоря уже об испорченных отношениях с окружающими.

Гнев и ненависть — это эмоции, присущие человеку и время от времени проявляющиеся в его поведении. Их нелегко избежать, а когда они приобретают стабильный, закономер-

ный характер, то становятся поведением, разрушающим семейные, социальные и трудовые отношения. Физическая агрессия неприемлема ни для какого человеческого сообщества, и ее необходимо предотвращать.

Забегая вперед, скажем, что Изабель, к счастью, не являлась объектом физической агрессии, но было очевидно, что она страдает от недостатка любви. В ее семье что-то было не так.

### ***Как победить свой гнев***

Наблюдая за собой и развивая простые привычки спокойствия и уравновешенности, вполне можно научиться контролировать вспышки гнева и агрессии. Вот несколько рекомендаций.

*Задумайтесь о подлинном значении ситуации.* Спросите себя: настолько ли серьезна причина, чтобы гневаться? Что произойдет, если что-то случится не по-моему? Стоит ли мне так реагировать на это? Не буду ли я потом сожалеть о случившемся?

*Сделайте глубокий вдох и постарайтесь успокоиться.* Как только вы почувствуете порыв к гневу, начните дышать медленно и глубоко. Скажите себе: «Успокойся, ничего страшного не произошло! Я буду держать себя в руках, это скоро пройдет». Томас Джефферсон как-то произнес фразу, которая потом стала известной: «Если ты зол, сосчитай до десяти, прежде чем что-то сказать. Если очень зол — считай до ста».

*Попробуйте отвлечься.* Думать о том, что вызвало у вас гнев, значит подливать масла в огонь. Помолитесь Богу, попросите помощи преодолеть свое негативное чувство и займитесь чем-нибудь, что заполнит ваш разум другими заботами, и гнев вскоре утихнет.

*Найдите верные слова.* Избегайте того, чтобы говорить людям: «Вы эгоистичны», «ваше отношение ко мне всегда несправедливо», «тебе все равно, что я думаю». Попробуйте выразиться позитивно: «Я бы хотел, чтобы вы попытались



сделать это иначе», «я огорчен подобным отношением», «как я могу вам помочь?».

*Не считайте врагом того, в отношении кого вы испытываете чувство гнева.* Когда кто-то расстраивает вас своими словами или поведением, не спешите думать, что этот человек вас провоцирует. Постарайтесь увидеть другие возможные причины и обстоятельства, объясняющие его поведение. Если у этого человека действительно недобрые намерения, признайте, что он несчастен и нуждается в сострадании.

*Учитесь прощать.* Простить — не значит потерпеть поражение. Старая бразильская поговорка гласит: «Прости своего обидчика, и выйдешь победителем». Прощение не только приносит вам чувство внутреннего мира, но и успокаивает других участников ситуации, которые помимо всего прочего в конечном счете будут уважать вас за ваше благородство и великодушие.

*Будьте благодарными.* В Библии говорится: «За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (Первое послание апостола Павла к фессалоникийцам, 5:18). Известно, что обычный акт выражения благодарности уже делает человека счастливее. Ученые из Калифорнийского университета на основании исследований пришли к выводу, что испытываемое чувство благодарности улучшает здоровье<sup>23</sup>.

*Молитесь.* Библия также говорит: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинаящих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Евангелие от Матфея, 5:44). Исследователи утверждают, что, когда человек молится за того, кто доставляет ему огор-

<sup>23</sup> Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003), <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>; Mei-Yee Ng and Wing-Sze Wong, "The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain," *Journal of Health Psychology* 18, no. 2 (February 2013): 263–271.

чения, это снимает с души груз недобрых чувств, рассеивает негативные мысли<sup>24</sup>.

### ***Как гнев влияет на человека***

Раньше считалось, что человеку полезно изредка «выпустить пар», но сегодня нужно признать, что риски при этом перевешивают все те незначительные плюсы, которые могут быть достигнуты. Гневливые люди, в отличие от миролюбивых, оказываются в следующих опасных обстоятельствах:

- Риск развития у них ишемической болезни сердца возрастает в четыре раза.
- Повышается опасность смерти в молодом возрасте.
- Сразу после приступов гнева они, как правило, страдают от чувства вины.
- Ухудшаются их отношения с друзьями и родственниками.
- Возникают конфликты в супружеских отношениях.
- Развиваются вторичные вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.).
- Возникает риск переедания и увеличения веса.

Прежде чем один раз вспылить, дважды подумайте, как можно этого не сделать и избежать перечисленных негативных последствий.

### ***Разгневанные пророки***

Библия содержит некоторые любопытные примеры того, как люди позволяли гневу возобладать над ними. Это, кстати, уникальная особенность Священного Писания — авторы библейских книг не старались «подсластить» то, о чем писали, и не притворялись непогрешимыми героями. В Писании указаны все их недостатки. И знаете для чего? Для того, чтобы каждый знал: у тех, кто покоряется Божьей воле и силе,

---

<sup>24</sup> Alex M. Wood et al., "Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (November 2010): 890–905.

всегда есть надежда. Мы расскажем о двух пророках — одном из Ветхого Завета, другом — из Нового.

Имя первого из них Иона. Бог поручил ему непростое дело: передать Его весть жителям Ниневии. Этот город с населением более ста тысяч жителей являлся столицей ассирийской империи. Ассирийцы были настолько жестокими людьми, что не довольствовались простым убийством своих противников — часто они всячески истязали их. Израильтяне считали их своими врагами, но Бог хотел, чтобы Его пророк отправился в их столицу и передал им особую весть. И для Ионы это было уже слишком!

Пророк попытался убежать от Бога. Он сел на корабль, идущий в противоположном направлении. После того, как, в силу определенных обстоятельств, его выбросили за борт, Иону проглотило огромное морское существо. Три дня спустя оно «выплюнуло» Иону на прибрежный песок. За время пребывания во чреве этого морского существа он раскаялся в своем малодушии и отправился в Ниневию. Иона передал народу весть о том, что город будет уничтожен, если его жители не покаются. Затем он вышел из города и задержался на некоторое время на высоком холме, чтобы своими глазами увидеть гибель Ниневии. Но ничего не произошло. Ниневитяне раскаялись! Жители всего города изменились в своих мыслях и действиях! И Бог не стал их уничтожать. Это разгневало пророка: ведь он предсказал их уничтожение, а тут этого не произошло! Его разозлила такая Божья милость, и он решил высказать Творцу все, что думает по этому поводу.

В ответ на гнев Ионы Бог только спросил: «Неужели это огорчило тебя так сильно?» (книга пророка Ионы, 4:4). И замолчал, позволяя ему подумать.

Некоторое время спустя Бог снова заговорил, и в сказанных Им словах проявился Его исполненный любви характер: «Мне ли не пожалеть Ниневии, города великого, в котором более ста двадцати тысяч человек, не умеющих отличить правой руки от левой, и множество скота?» (книга пророка

Ионы, 4:11). Бог сострадателен и терпелив, Бог нацелен на прощение. Он любит всех живых существ! Творец хотел спасти как жителей Ниневию, так и Своего разгневанного пророка.

В Новом Завете мы находим историю трансформации еще одной личности, которая невольно привлекает пристальное внимание. Этого человека звали Иоанн; также он был известен как один из «сынов громовых». Горе было тому, кто перейдет ему дорогу! Однажды он даже попросил у Иисуса позволения низвести огонь с неба на тех, кто был недружелюбно настроен против апостолов! Но время, проведенное с Сыном Божиим, произвело перемены в характере этого человека. Спустя несколько лет он уже не был «сыном грома»; напротив, он был известен как «любимый ученик». В чем же секрет такой перемены? Секрет в том, что, находясь рядом с Иисусом, он стал похож на Него по характеру. Те, кто переживает подобный опыт, смогут сказать, подобно апостолу Павлу: «Уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Послание Павла к галатам, 2:20).

От нас не ожидается, чтобы мы боролись в одиночку. Бог — вот Кто более всего заинтересован в нашем благополучии. Он предлагает Свое благословение всем, кто только хочет его принять, даже шестилетнему ребенку, как, например, нашей Изабель. К сожалению, в своем доме она не видела никакого примера веры, который бы научил ее отношениям с Небесным Отцом.

### ***Проверьте себя***

Чтобы узнать, склонны ли вы к гневу, ответьте ДА или НЕТ на следующие вопросы:

1. Тяжело ли вам забыть зло, причиненное другими людьми? \_\_\_\_
2. Любите ли вы спорить с другими? \_\_\_\_

3. *Когда вы думаете о своем недруге, учащается ли ваш пульс?* \_\_\_\_\_
4. *Проявляете ли вы нетерпение, когда вам приходится долго стоять в очереди?* \_\_\_\_\_
5. *Сердитесь ли вы на себя, когда не можете контролировать свои эмоции?* \_\_\_\_\_
6. *Раздражает ли вас отсутствие пунктуальности у других?* \_\_\_\_\_
7. *Склонны ли вы не помнить того, что вы говорите во время вспышек гнева?* \_\_\_\_\_
8. *Согласны ли вы с тем, что ваш дурной нрав вредит вашим отношениям с окружающими?* \_\_\_\_\_
9. *После приступа гнева испытываете ли вы сильное желание поесть, закурить или выпить спиртного с целью успокоиться?* \_\_\_\_\_
10. *Гневались ли вы когда-нибудь настолько, чтобы ударить человека или сломать какой-то предмет?* \_\_\_\_\_

### **Результаты:**

Если вы ответили положительно на восемь или более вопросов, как можно скорее обратитесь за помощью, чтобы научиться подавлять свой гнев. Ваши личные, семейные и трудовые отношения находятся в серьезной опасности.

Если вы ответили ДА на четыре–семь вопросов, это сигнал о том, что уровень вашего эмоционального контроля приближается к опасной отметке. Старайтесь проявлять терпение, и вы сможете держать себя в руках. Понаблюдайте за другими, и вы поймете, что добиться желаемого можно и без выражения чрезмерных эмоций.

Если вы дали утвердительный ответ на один–три вопроса, то вашей выдержке и эмоциональной стабильности можно только позавидовать. Так держать! Вы — человек, которого очень трудно вывести из себя.

## Глава 9

# РЕКОМЕНДАЦИИ СОЗДАТЕЛЯ

Представьте себе, что, гуляя по пляжу, вы увидели написанные на песке слова: «В начале Бог сотворил небо и землю». Вы еще не успели прочесть эту фразу, как к вам подошел кто-то из отдыхающих и сказал: «Эти слова появились на песке сами собой». Вы поверите такому объяснению? А если бы он сказал, что дело было так: волны ударились о берег, ветер поднял кучу песка в воздух, а когда пыль рассеялась, песчинки случайно расположились именно таким образом, что образовалась эта надпись? Было бы это объяснение более логичным? А может, эта надпись создавалась в течение миллионов лет песчинка за песчинкой, образуя буквы и слова?

Конечно, трудно поверить в нечто подобное. Интуитивно мы понимаем, что у любой информации есть источник. Она не проистекает из ниоткуда. Если нас привела к такому выводу всего одна фраза, написанная на песке, что же тогда говорить об огромном количестве информации, содержащейся в коде жизни, каковым является ДНК?

Сложность устройства любого живого существа указывает на то, что жизнь возникла вследствие замысла, а это, в свою очередь, означает, что есть Тот, Кто стоял за этим замыслом. Именно об этом писал апостол Павел: «Ибо, что можно знать о Боге, явно для них, потому что Бог явил им. Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через

рассматривание творений видимы, так что они безответны» (Послание к римлянам, 1:19, 20).

Бог — Создатель жизни, и нет никого, кто лучше Него может объяснить нам, как наше тело может функционировать таким удивительным образом. В святой Библии Бог оставил нам «руководство по эксплуатации» нашего организма. Любопытно, что восемь основных рекомендаций от Создателя (которые еще называют «естественными лекарственными средствами») указаны в самом начале Библии в книге Бытие. И если мы решим им последовать, они принесут нам физическое, эмоциональное и духовное здоровье<sup>25</sup>.

К этим рекомендациям следует относиться как к предписаниям Врача всех врачей. Каждый из этих восьми основополагающих принципов здоровья подтвержден научными исследованиями. Им можно доверять, на них можно полагаться, так как они на самом деле действуют! Начните с тех, которые покажутся вам самыми легкими, и постепенно переходите к другим.

В этой главе мы представим вам семь рекомендаций, восьмой же принцип мы придержали для последней главы. Пусть это будет сюрпризом! Вы увидите ту роль, которую он сыграл в жизни измученного стрессом Пола, уставшей от тревог Ларуры, депрессивного Карлоса и даже маленькой Изабелль с ее истериками. Но не поддавайтесь искушению перейти сразу к восьмой рекомендации. Будьте последовательны. Просите Бога помочь вам воплотить эти рекомендации в своей жизни и возвращайтесь к данным «предписаниям» столько раз, сколько понадобится.

### **Рекомендация 1: пейте воду**

*«Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою» (книга Бытие, 1:2).*

<sup>25</sup> Большая часть этой главы (а именно рекомендации) является адаптацией статьи «Самые простые средства защиты», подготовленной с разрешения автора, Франсиско Лемоса (Francisco Lemos, "Os Mais Simples Remédios" ["The Most Simple Remedies"], Vida e Saúde [Life and Health], July 2014, 9–25.).

Организм человека на 70 процентов состоит из воды. Постоянное возмещение воды, которую мы теряем с потовыделением и прочими естественными процессами, является важнейшей задачей для поддержания здоровья. Вода очищает организм, вместе с нею из крови выводятся различные ненужные организму вещества. Каждый час почки фильтруют такое количество крови, которое в десять раз превосходит ее общий объем в организме. Вся она подвергается проверке и очистке.

Недостаточное употребление воды делает организм уязвимым для инфекций и воспалительных процессов, особенно сильно от этого страдают почки и мочевыводящие пути. Какое же количество воды в идеале мы должны потреблять каждый день? В среднем между приемами пищи рекомендуется употреблять восемь стаканов воды ежедневно.

*Польза от употребления воды.* Когда вы пьете воду в достаточном количестве, ваш организм положительным образом реагирует на это и посылает соответствующий сигнал в мозг. В результате у вас повышается настроение, а следовательно, и продуктивность жизни.

Когда желудок получает воду в нужном количестве, ощущение сытости становится более продолжительным. Кроме того, следует помнить, что вода не содержит калорий, жиров, углеводов или сахара!

Вода увлажняет кожу, что увеличивает ее эластичность и замедляет появление признаков старения.

Вода необходима для эффективной работы иммунной системы организма, а значит, при ее достаточном потреблении организм лучше противостоит болезням.

*Что произойдет, если не пить воду в нужном количестве?* Если вы внезапно почувствовали усталость, одной из причин может быть нехватка воды в организме. Она выводит токсины и шлаки, которые наносят вред нашему здоровью. Кроме того, когда вы употребляете недостаточное количество воды, увеличивается нагрузка на сердце, которому приходится перекачивать более густую кровь.



Нередко причина головных болей и мигрени связана с недостатком воды в организме. Когда возникает головная боль, прежде чем принимать какие-либо лекарства, выпейте стакан воды. Вполне возможно, что, восполнив тем самым ее недостаток, вы решите проблему.

Несвежее дыхание также может быть признаком недостаточного насыщения организма водой. Слюна избавляет полость рта от бактерий и поддерживает увлажненность языка.

Как видите, вода жизненно необходима для нашего организма. Пейте ее в нужном количестве.

### ***Рекомендация 2: принимайте солнечные ванны***

*«И сказал Бог: да будет свет. И стал свет»* (книга Бытие, 1:3).

Солнечные лучи оказывают разностороннее воздействие на человеческий организм. Они помогают бороться с бактериями и другими микроорганизмами. Антисептическое действие обеспечивается ультрафиолетовыми лучами. В результате воздействия солнечного излучения на кожу все жизненные процессы организма стимулируются как видимым солнечным светом, так и невидимыми инфракрасными и ультрафиолетовыми лучами. Давайте рассмотрим, как это работает.

*Воздействие на кожу.* Солнечные лучи способствуют расширению поверхностных вен, вызывая увеличение притока крови к коже и тем самым предотвращая ее застой во внутренних органах грудной клетки и брюшной полости. Солнечный свет стимулирует также выработку меланина — клеточного пигмента, придающего коже бронзовый оттенок и, что важнее, укрепляющего ее поверхностные слои, защищающие от избыточного воздействия солнечной радиации. Кроме того, солнечное излучение оказывает бактерицидное действие, уничтожая различные вредные микроорганизмы и способствуя, соответственно, дезинфекции и заживлению ран на коже.

*Воздействие на костную систему.* Солнечный свет участвует в образовании витамина D в клетках кожи. Этот ви-

тамин способствует усвоению кальция, поступающего с пищей, что весьма важно для формирования костной ткани и здорового состояния костей.

*Влияние на мышечную систему.* Солнечные лучи улучшают кровообращение и стимулируют процессы выработки биохимической энергии в клетках мышечной ткани. В результате улучшается процесс формирования мышц и их тонус, что особенно полезно для обездвиженных больных.

*Влияние на кровеносную систему и обмен веществ.* Солнечный свет стимулирует производство костным мозгом эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Он также снижает уровень сахара в крови, тем самым повышая допустимую дозу употребления в пищу углеводов, что важно для диабетиков.

*Влияние на сердечно-легочную систему.* Лучи солнца стимулируют работу симпатической нервной системы, повышая артериальное давление, учащая пульс и увеличивая глубину дыхания; также они усиливают интенсивность обменных процессов и усвоение кислорода. Однако, когда кожа покрывается загаром и ее сопротивляемость ультрафиолету повышается, артериальное давление снижается вместе с интенсивностью обменных процессов, приводя к нормализации пульса и дыхания.

*Воздействие на нервную систему.* Солнечные лучи стимулируют нервные окончания, находящиеся в коже, что благоприятно сказывается на работе мозга, вызывая ощущение умиротворения и хорошее самочувствие.

*Влияние на эндокринную систему.* Световые раздражители достигают сетчатки глаза, от которой вызванные ими нервные импульсы передаются в мозг и воздействуют на гипофиз, контролирующей выработку гормонов другими железами внутренней секреции. Например, активация яичников у женщин и яичек у мужчин в значительной степени зависит от количества света, который достигает сетчатки глаз.

*Будьте осторожны.* Слишком долгое пребывание на солнце негативно сказывается на состоянии кожи. Особенно осторожными должны быть люди со светлой кожей. Полученные ожоги приводят к преждевременному старению и даже раку кожи. Избыточное количество солнечного света может вызвать конъюнктивит (воспаление глаз) и кератомаляцию (воспаление роговицы), способствовать образованию катаракты и дегенерации макулы (изменению сетчатки с потерей зрения).

*Рекомендации.* Не прячьтесь от солнца за плотными шторами вашей комнаты! Проснувшись утром, раздвиньте занавеси и жалюзи. Ежедневно гуляйте на улице, не пренебрегайте этим даже в пасмурную погоду. По возможности регулярно принимайте солнечные ванны в период до 11 часов или после 16 часов. Вполне достаточно находиться на солнце в течение получаса каждый день. Если вы работаете в помещении со слабым доступом солнечного света, часть обеденного перерыва старайтесь проводить на свежем воздухе. Выполняя физические упражнения, отдавайте предпочтение занятиям на свежем воздухе или в хорошо освещенном помещении с открытыми окнами.

### ***Рекомендация 3: дышите чистым воздухом***

*«И создал Бог твердь... И назвал Бог твердь небом»* (книга Бытие, 1:7, 8).

Нос — это наша индивидуальная система кондиционирования воздуха: она нагревает холодный воздух, охлаждает горячий и отфильтровывает загрязненный воздух.

Воздух содержит приблизительно 20 процентов кислорода, все остальное — это азот и другие газы. Поскольку человеческий организм функционирует только при наличии кислорода, каждая клетка должна получать этот химический элемент постоянно, иначе она погибнет.

Ежедневно легкие перерабатывают около двенадцати кубических метров воздуха, поступающего в дыхательные

пути и затем в легочные альвеолы, площадь которых составляет более семидесяти квадратных метров. Но тот же самый воздух, с которым в организм поступает жизненно важный кислород, может содержать и другие, совершенно не полезные газы и различные частицы; попадая в дыхательные пути, они могут вызывать их раздражение.

В целом загрязненный воздух является усугубляющим фактором при болезненных состояниях организма человека, ухудшая их течение. Наиболее восприимчивы к вредному воздействию загрязненного воздуха люди с респираторными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но независимо от качества воздуха дышать нам все-таки нужно, поэтому важно проводить как можно больше времени на природе и в сельской местности, где воздух более чист и свеж.

Чрезвычайно важно выработать привычку дышать ритмично, спокойно и глубоко. При таком дыхании воздух достигает всех участков легких, способствуя тем самым более полноценному насыщению крови кислородом. Благодаря этому повышается устойчивость дыхательных путей (гортани, трахеи и бронхов) к инфекциям, при этом слизь, содержащаяся в дыхательных путях, выходит путем отхаркивания или кашля. Кроме того, достаточное наличие кислорода в крови способствует улучшению интеллектуальной производительности, снижению раздражительности.

***Чтобы воздух, которым вы дышите, приносил максимальную пользу вашему организму, придерживайтесь следующих рекомендаций:***

- Исключите наличие любого дыма в закрытых помещениях.
- Регулярно очищайте воздуховоды и фильтры ваших кондиционеров.
- Проветривайте свое жилище, широко распахивая окна и двери по меньшей мере один раз в день. Делайте это в те часы суток, когда воздух на улице наиболее чист.

- Если возможно, спите с открытым окном, чтобы помещение вентилировалось.
- Не злоупотребляйте использованием очистителей воздуха.
- Не оставляйте автомобиль с заведенным двигателем в гараже и под окнами вашего дома.
- Следите за двигателем вашего автомобиля, чтобы он выбрасывал наименьшее количество вредных веществ.
- Выполняйте аэробные физические упражнения (бегайте, плавайте, катайтесь на велосипеде, занимайтесь спортивной ходьбой).
- Ежедневно выпивайте 6–8 стаканов воды.
- Содержите кожу в чистоте, увлажняйте ее.
- Регулярно мойте волосы.
- Не захламляйте свое жилище; каждая вещь в вашем доме должна для чего-то использоваться.
- Выбирая место жительства, отдавайте предпочтение району с более чистым воздухом.
- Выработайте привычку проводить выходные и праздничные дни за городом. Дышите чистым деревенским воздухом.
- Не занимайтесь спортивными упражнениями в местах с интенсивным автомобильным трафиком.

#### **Рекомендация 4: питайтесь правильно**

*«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам сие будет в пищу» (книга Бытие, 1:29).*

В рамках научных изысканий в медицинской школе при Университете Сан-Паулу кардиолог Эвертон Падилья Гомес провел исследование образа жизни христиан адвентистов седьмого дня, о которых известно, что живут они в среднем несколько дольше других людей на планете. Гомес решил проанализировать, насколько среди них распространены факторы, вызывающие хронические заболевания, прежде

всего сердечно-сосудистые. Показатели здоровья тех, кто следовал принципам образа жизни адвентистов седьмого дня, куда входит и вегетарианство, сравнивались с показателями людей, которые этих принципов не придерживались.

Подобное исследование, проведенное ранее в Соединенных Штатах, показывало, что люди, придерживающиеся рекомендаций Церкви адвентистов седьмого дня, таких как сбалансированная диета и физические упражнения, живут до десяти лет дольше, чем среднестатистический американец. Гомес решил повторить североамериканское исследование в Сан-Паулу, пригласив в нем участвовать 1500 адвентистов седьмого дня в возрасте от 35 до 74 лет.

Все участники были разделены на три группы: «строгие» вегетарианцы, лакто-ово-вегетарианцы (которые едят яйца и молочные продукты), и люди, употребляющие в пищу мясо. Группа вегетарианцев показала самые ощутимые результаты: за время исследования их обхват талии уменьшился на 10%, общее содержание холестерина также снизилось на 10%. Кроме того, на 20% снизились показатели, указывающие на предрасположенность к диабету и на негативные изменения в кровеносных сосудах.

На основании результатов данного исследования доктор Гомес пришел к выводу, что самое главное в питании — увеличить потребление фруктов, овощей и бобовых. Интересно то, что, приступая к исследованию, сам Гомес придерживался привычного для него образа питания, пока постепенно не сдался: «Либо я буду продолжать себя оправдывать и затем страдать от последствий неправильного образа жизни, многие из которых уже проявили себя, либо мне придется уступить полученным доказательствам», — признался он.

К счастью, доктор Гомес избрал верный путь. Приверженность научным исследованиям поставила его перед необходимостью выбора. Его собственный вес составлял 128 килограммов, а индекс массы тела равнялся 41 (при норме не более 25). Но ему хотелось, чтобы его привычки находились

в гармонии с медицинскими данными. «Могу сказать, что благодаря адвентистской церкви я „сдул пыль“ со многого, что было мне известно о здоровье, но не применялось мной на практике», — говорит он.

Доктор Гомес стал следовать новому образу жизни. По его собственным словам, ему уже не требовалась никакая чудесная формула или волшебная диета: «Я стал придерживаться трехразового питания, употребляя самую простую пищу, а также отказался от сахара и большинства блюд, которые продаются в готовом или полуготовом виде».

Свободное время, которое прежде посвящалось просмотру электронной почты, социальным сетям или СМИ, теперь доктор Гомес отдавал беговой дорожке. «Это было непросто, особенно первый месяц. Удивительная вещь — увидеть, насколько твой организм зависит от определенных привычек. Вначале у меня было такое чувство, что я полностью обессилен. Потом стало легче. Сейчас же без преувеличения могу сказать, что меня просто тошнит от запаха некоторых продуктов. Мои вкусовые ощущения стали тоньше. Я чувствую, что мой организм функционирует лучше. Через три месяца существенно улучшились мои клинические анализы. Даже у своих пациентов, „сидевших“ на достаточно серьезных препаратах, я не замечал тех изменений, которые произошли со мной», — подчеркивает он.

За год доктор Гомес похудел почти на 50 килограммов. Проведенное исследование принесло огромную пользу ему самому. Более того, ощутив на себе позитивные результаты, он теперь с большей уверенностью может консультировать своих пациентов.

Помимо низкой калорийности и наличия легкоусвояемых белков, жиров, витаминов и минеральных веществ фрукты и овощи, прежде всего апельсины, брокколи и помидоры, обладают замечательными лечебными свойствами. Эти продукты, составляющие основу так называемого функционального питания, можно разделить на две группы: про-

дукты с иммуномодулирующим действием (они обладают фитохимическими свойствами, способными активировать иммунную систему) и продукты с антиоксидантной способностью (они нейтрализуют действие свободных радикалов). Растительная пища предназначена именно для того, чтобы в полной мере удовлетворять нужду живых существ в питании. Знание ее свойств и ее правильное употребление — это синоним хорошего здоровья.

Лучше всего употреблять в пищу продукты в их максимально естественном состоянии. Идеально, если ваш рацион состоит по меньшей мере наполовину из сырых продуктов. Наиболее питательными являются нерафинированные продукты; они богаты клетчаткой и веществами, ослабляющими действие канцерогенов.

Продукты, подвергнутые сильной обработке, животные жиры, трансжиры, сахар, соль и рафинированная мука могут нанести значительный вред здоровью, привести к ожирению, раку, диабету и снижению иммунитета. Колбасы и газированные напитки также являются частью длинного списка того, что вредит организму.

Пищу следует принимать три раза в день, завтракать плотно, а ужинать, наоборот, легко за несколько часов до сна. Кроме того, во время приема пищи нежелательно употреблять большое количество жидкости.

Здоровое питание начинается с правильного выбора продуктов, которые, снабжая наш организм питательными веществами, позволяют ему быть в хорошем состоянии. Питательные вещества «всасываются» в кровь в кишечнике. А правильной работе кишечника и, соответственно, здоровью организма в целом способствует рацион, богатый клетчаткой.

Христианская писательница XIX века Эллен Уайт советовала: «После того как вы поели в свое обычное время, предоставьте желудку пятичасовой отдых. До следующего приема пищи ни один кусочек пищи не должен попасть в ваш желудок»<sup>26</sup>.

<sup>26</sup> Эллен Г. Уайт. Основы здорового питания. Заокский: Источник жизни, 1997, с. 205, 206.



Слюнным железам нужно несколько часов, чтобы «перезарядить» свой запас амилазы — вещества, необходимого для полноценного переваривания пищи. Желудку также необходим отдых. Поэтому старайтесь питаться в одно и то же время и избегайте перекусов.

### **Рекомендация 5: выполняйте физические упражнения**

*«И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его»* (книга Бытие, 2:15).

Можно сказать наверняка (с чем согласны врачи всего мира): регулярные физические упражнения приносят такую пользу, какую нам не могут принести какие бы то ни было лекарства. В конце концов, мы были созданы для активной жизни.

В своей книге *«Импульс: революционное представление о взаимосвязи физических упражнений и мозга»* профессор и психиатр из Гарварда Джон Рэкли утверждает, что токсичный уровень стресса истончает соединения между миллиардами нейронов, а хроническая депрессия «сморщивает» определенные участки мозга. С другой стороны, физические упражнения высвобождают поток нейрохимических веществ и факторов роста, которые могут обратить этот процесс вспять, способствуя восстановлению мозговой структуры. Физические упражнения положительно влияют даже на обучаемость. Кроме того, они приносят и множество других ценных результатов:

- Они укрепляют сердце и увеличивают объем легких, что помогает эффективнее выполнять обычные повседневные задачи.
- Они предотвращают развитие такого заболевания, как остеопороз, поскольку помогают костям сохранять кальций.
- Аэробные упражнения (бег, езда на велосипеде, плавание и быстрая ходьба) способствуют снижению уровня стресса и депрессии.

- Они противостоят приобретенным заболеваниям, связанным с обменом веществ, диабету, онкологическим болезням и заболеваниям сердца.
- Они способствуют удержанию в норме артериального давления. Регулярные физические упражнения, как выяснилось, понижают уровень холестерина и триглицеридов в крови; помимо этого они увеличивают выработку так называемого полезного холестерина, который важен для здорового состояния артерий.
- Занятия физическими упражнениями положительно сказываются на общем состоянии здоровья, особенно при соблюдении принципов здорового питания. После нескольких часов физических нагрузок щитовидная железа получает дополнительный импульс к работе, что способствует улучшению общего метаболизма в организме. Это к тому же предотвращает ожирение.
- Физические упражнения стимулируют выработку «гормонов счастья» (эндорфинов) и вызывают чувство удовлетворенности.
- Регулярные физические упражнения ведут к уменьшению частоты пульса, и, следовательно, сердцу приходится затрачивать меньше энергии для перекачивания крови. Также они усиливают действие инсулина и стимулируют периферическое кровообращение, положительно сказываются на лечении диабета 2-го типа, снижают уровень триглицеридов в крови и способствуют повышению качества сна.

Это еще не полный перечень всего того, что дают организму физические упражнения. Но если вы все еще не убеждены в их необходимости, знайте, что продолжительная гиподинамия (малоподвижный образ жизни) может вызвать хроническую физическую усталость, делая человека неспособным эффективно выполнять задачи, выходящие за рамки его обычного поведения. Доказано, что сидячий образ жизни может быть причиной многих заболеваний.

Итак, двигайтесь! Ваш организм, ваш мозг и ваши эмоции скажут вам спасибо.

### ***Рекомендация 6: регулярно отдыхайте***

*«И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (книга Бытие, 2:2, 3).*

Трудоголизм нашел плодородную почву в нашей врожденной предрасположенности к потреблению и накопительству. Чтобы купить желаемое, мы убиваем себя безостановочным трудом. Многие люди балансируют на грани изнурения, вместо того чтобы найти время просто порадоваться жизни.

Отдых предполагает нечто большее, чем прекращение труда. Отдых — это обновление организма и восстановление сил. Ниже излагаются некоторые рекомендации, направленные на то, чтобы помочь нам извлечь из отдыха максимальную пользу.

*Не работайте сверх сил.* Оканчивайте свой рабочий день в установленное время и отправляйтесь домой, оставляя на работе все связанные с ней проблемы. Если вы считаете, что все рухнет без вас или ваша компания потерпит крах от того, что вы что-то не сделаете, помните, что незаменимых людей нет.

*Расслабляйтесь.* Ваши мышцы нуждаются в покое и восстановлении. Лучшее расслабление достигается после физической нагрузки, например, после получаса интенсивной ходьбы.

*Спите.* Не жертвуйте драгоценными часами сна ради дел, которые приводят к еще большему напряжению. Если у вас бессонница, не спешите принимать снотворные. Не реже четырех раз в неделю выполняйте умеренные физические упражнения. Не ешьте на ночь. В еде отдавайте предпочтение фруктам и хлебу из цельного зерна. На ночь гасите свет

во всех комнатах. Теплая ванна перед сном также поможет расслабиться. Работа на компьютере, просмотр новостей и тому подобное возбуждают мозг. Вместо этого прочитайте несколько любимых мест из Библии, и вы вновь почувствуете Божью поддержку. Доверьте Богу все свои проблемы и переживания.

*Отдыхайте каждую субботу.* Выделяйте один день недели для физического, умственного и духовного отдыха. Сделайте таким днем субботу — день покоя, которым Бог завершил неделю сотворения мира. Проведите этот день в соответствии с библейской заповедью, которая требует прекращения всех обычных видов работы, выделения времени для духовных размышлений и таких добрых дел, как посещение больных и нуждающихся в поддержке (см. Евангелие от Матфея, 12:12). Если вам кажется, что оставить на один день всю работу невозможно, помните, что Сам Бог, сотворив мир за шесть дней, в седьмой день находился в покое.

*Ежегодный отпуск.* Каждый ежегодный отпуск проводите со своей семьей. Это время должно быть особым для всей семьи. Даже если вы — владелец собственного бизнеса, не упустите возможности по-особенному провести свой отпуск. Вы нуждаетесь в этом. Жизнь проходит, дети растут, мы стареем и умираем, а работа никогда не прекратится.

### **Рекомендация 7: учитесь самоконтролю**

*«От всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла, не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (книга Бытие, 2:16, 17).*

Наличие непреодолимого влечения к чему-либо — это знак того, что человеку нужно научиться самоконтролю. Многие люди борются с каким-либо пристрастием: перееданием, тягой к алкоголю, курением, употреблением наркотиков, зависимостью сексуального рода и так далее.

Ожирение в большинстве случаев связано с перееданием. Многие люди не выходят из-за стола, стремясь заглушить не

просто голод, а внутреннюю пустоту. В этом случае медицинские препараты бессильны.

У курильщиков в сравнении с некурящими людьми чаще наблюдаются случаи онкологических заболеваний легких, рта, гортани, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек. Язвы желудка и двенадцатиперстной кишки также на 60 процентов более распространены именно среди этой категории людей. Курение приводит к вымыванию кальция из костей, провоцируя развитие остеопороза.

За привычку употреблять алкогольные напитки люди также платят высокую цену. Алкоголь способствует повышению артериального давления и токсичен для ткани сердечной мышцы. Он повышает риск инсульта, внезапной смерти от аритмии и инфаркта и, кроме того, способен вызвать цирроз и рак печени.

Противостояние любому пристрастию начинается с осознанного самоконтроля, суть которого можно определить одной фразой: воздержание, то есть сознательный отказ от всего вредного и соблюдение баланса в отношении всего полезного.

Знакомство с информацией о важности здорового образа жизни приносит большую пользу, но помните, что не менее важно искать поддержки у Бога. Сила, полученная посредством молитвы и общения с Творцом, непременно поможет нам изменить свои привычки и открыть для себя новые горизонты.

Следование практическим рекомендациям, представленным в этой главе, пошло бы на пользу Полу, Лауре, Карлосу и даже маленькой Изабель. И если все это могло бы оказаться ценным для них, то разве не будет оно ценно и для вас? Почему бы не начать претворять эти рекомендации в жизнь уже сегодня?

## Глава 10

# НАДЕЖДА, ИЗМЕНЯЮЩАЯ СЕРДЦА

В данной главе мы рассмотрим восьмую рекомендацию Создателя: упование на Бога и надежду. Действительно ли надежда на Бога помогает? Действительно ли религия приносит реальную пользу тем, кто ее исповедует?

Известно, что вера в Бога способствует снижению уровня эмоционального стресса, что, в свою очередь, снимает нервное перенапряжение и уменьшает скорость укорачивания теломер в клетках. Теломеры — это своего рода биологические часы клеток. При каждом делении клетки они укорачиваются, и с их исчезновением клетки гибнут, в итоге приводя к гибели всего органа. Этим и объясняется то, почему люди с религиозным мышлением живут в среднем на семь–четырнадцать лет дольше.

Но вера приносит пользу человеческому организму только в том случае, если она практикуется в повседневной жизни, нацелена на добрые отношения с Богом и окружающими людьми. Это созвучно с тем, что писал апостол Иаков: «Чистое и непорочное благочестие пред Богом и Отцом есть то, чтобы призирать сирот и вдов в их скорбях и хранить себя неоскверненным от мира» (Послание апостола Иакова, 1:27).

Истинная религия всегда ориентирована на практическую жизнь; она делает нас лучше прямо здесь и сейчас. В то же

время она дает надежду на будущее. Надежда — это главная эмоция, связанная с будущим. Наряду с оптимизмом и способностью поддерживать хорошие отношения надежда существенно помогает в профилактике психических заболеваний.

Надежда дает человеку силу сопротивляться различным негативным воздействиям. Во времена стихийного бедствия или иных потрясений люди, твердо верящие, что у проблем есть решение, ощущают дополнительный прилив сил. Это делает их способными оправиться от потерь и неудач.

Психолог Виктор Франкл утверждает, что выжить в нацистских концентрационных лагерях могли только те, кто сумел сохранить надежду на освобождение. Эти люди не согласились с мыслью, что их жизнь закончится в лагере, но сосредоточились на надежде когда-нибудь вырваться из плена на свободу.

### ***Возрастание в надежде***

Если надежда так важна и так влияет на многие аспекты нашей нынешней и будущей жизни, мы непременно должны научиться ее развивать и поддерживать. Обратите внимание на приведенные ниже советы, следование которым может помочь обрести и сохранить надежду.

*Поддерживайте в себе мысли, исполненные надежды.* Думая о будущем, старайтесь мыслить позитивно. Ваш первоначальный настрой определяет конечный результат. Переживая радостные события, размышляйте об их добрых последствиях.

*Боритесь с негативными мыслями.* Многие пессимистичные мысли заведомо содержат в себе логические ошибки, которые нужно научиться выявлять. Это поможет отказаться и от самих мыслей. Если что-то у вас не получалось в прошлом, не следует думать, что и в будущем это вам не удастся. Нужно найти причины таких неудач, устранить их и тем самым вернуть контроль над ситуацией.

*Не позволяйте прошлому угнетать вас.* Не отчаивайтесь по поводу прошедшей жизни. Чаще вспоминайте приятные

события и цените полученный жизненный опыт. Так вы сможете взирать на грядущие события без страха и переживаний, так как позитивные моменты вашего прошлого будут способствовать обретению надежды на будущее.

*Измените повседневный распорядок своей жизни.* Если вас гнетут тоска и отчаяние, попробуйте что-то изменить в вашем образе жизни. Посетите новые места, займитесь каким-либо новым для вас делом, пригласите в гости друга, которого вы не видели много лет, послушайте новую музыку. А если вы еще не открыли для себя глубины библейской мудрости, может быть, самое время сделать это сейчас? Эти изменения повлияют на состояние вашего духа таким образом, что вы сможете смотреть в будущее с надеждой.

*Развивайте в себе оптимизм.* Надежда и оптимизм тесно связаны. Всегда есть два способа истолкования одного и того же факта, например: 1) «А что если эта головная боль вызвана опухолью в мозгу?» или: 2) «Эта головная боль скоро пройдет». При отсутствии точного диагноза следует предпочитать второй вариант мыслей. Безусловно, любая ситуация имеет положительную и отрицательную стороны, и обе нужно принимать во внимание, оценивать, собирать о них всю возможную информацию. Но при этом важно настраивать себя на позитивный лад и благоприятное разрешение даже, казалось бы, безвыходных ситуаций.

*Читайте и размышляйте.* Всегда неплохо иметь под рукой хорошие книги писателей высокого уровня с глубоким знанием жизни. Размышляйте об идеях, изложенных в этих книгах, и это оживит вашу надежду. Особое внимание обратите на Библию, прежде всего на такие библейские книги, как Евангелия, Псалтирь и книгу Притчей, содержащие вдохновенные мысли, которые на протяжении веков поддерживали многих людей и укрепляли их дух.

*Обращайте внимание на то, каков ваш круг общения.* Надежда укрепляется еще и благодаря общению с позитивно мыслящими, оптимистично настроенными людьми. Старай-



тесь проводить больше времени в общении с такими людьми, подружитесь с ними.

*Ободряйте и поддерживайте других людей.* Оказывая позитивное влияние на других, вы и сами будете духовно расти. Беседуя с человеком, переживающим трудную ситуацию, ободряйте его и помогите ему не впасть в отчаяние. Переключайте его внимание на позитивные или, по крайней мере, нейтральные вещи, пока сложная ситуация в его жизни не разрешится.

*Поддерживайте свое физическое здоровье в хорошей форме.* Хорошее здоровье в совокупности с душевным миром формируют состояние, которое помогает смотреть в будущее с надеждой. В вопросах здоровья следуйте практическим рекомендациям, с которыми вы познакомились в предыдущей главе.

### ***Надежда на Бога***

Помимо того, что надежда позволяет позитивно относиться к будущему и настоящему и способствует хорошему эмоциональному здоровью, это еще и качество, тесно связанное с верой в Бога. Для верующего человека надежда — это дар Божий, который связывает прошлое с настоящим и будущим в точке достижения славной конечной цели нашей жизни. Ниже приводятся наиболее яркие характеристики надежды в ее связи с духовной жизнью человека.

*Духовная надежда — это надежда на спасение.* Христианская надежда предвкушает окончательное решение проблемы страданий. Всех, принявших Бога, ждет вечное спасение. Верующий живет «в надежде вечной жизни, которую обещал неизменный в слове Бог прежде вековых времен» (Послание апостола Павла к Титу, 1:2).

*Надежда — это инструмент выживания в нашем мире.* В мире, полном несправедливости и страданий, нам важно найти опору. Царь Давид, автор многих библейских псалмов, описывает надежду на Бога как жизненно важное условие

для этого: «Но я верую, что увижу благость Господа на земле живых. Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое» (Псалтирь, 26:13, 14).

*Для обретения надежды усилий самого человека недостаточно.* В библейском контексте надежда — это не только вопрос моей личной заинтересованности; в этом заинтересован и Сам Бог. Апостол Павел утверждал, что истинная надежда безвозмездно даруется Богом: «Сам же Господь наш Иисус Христос и Бог и Отец наш, возлюбивший нас и давший утешение вечное и надежду благую во благодати» (Второе послание апостола Павла к фессалоникийцам, 2:16).

*Надежда приносит радость.* Истинная надежда является источником радости, счастья и здоровья. Чтобы это имело место, апостол Павел советует: «Утешайтесь надеждою; в скорби будьте терпеливы, в молитве — постоянны» (Послание апостола Павла к римлянам, 12:12). И еще одно его высказывание: «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою» (Послание апостола Павла к римлянам, 15:13).

*Надежда будет нашей опорой в жизни вплоть до возвращения Иисуса.* Согласно Библии кульминацией наших надежд будет Второе пришествие Христа. Оно положит конец страху, несправедливости и страданиям. В следующем библейском высказывании эта связь отражена: «Ожидая блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа» (Послание апостола Павла к Титу, 2:13).

*Надежда включает в себя уверенность в воскресении из мертвых.* Христианская надежда заверяет верующего в том, что в определенный момент он будет воскрешен для вечной жизни: «Не хочу же оставить вас, братия, в неведении об умерших, дабы вы не скорбели, как прочие, не имеющие надежды... Потому что Сам Господь при возвещении, при гласе Архангела и трубе Божией, сойдет с неба, и мертвые во Христе воскреснут» (Первое послание апостола Павла к фессалоникийцам, 4:13, 16).

*Надежда сосредоточена на совершенном и вечном будущем мире.* «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, по великой Своей милости возродивший нас воскресением Иисуса Христа из мертвых к упованию живому, к наследству нетленному, чистому, неувядаемому, хранящемуся на небесах для вас» (Первое послание Петра, 1:3, 4).

Если христианская надежда еще не является частью вашей жизни, внимательно изучите Божьи обещания спасения. Примите их верой, и это станет для вас источником таких перемен, которые придадут вашей жизни новый глубокий смысл.

### **Восстановление**

Прошлое изменить невозможно, и вряд ли кто-то рискнет с этим спорить. Мы обращали на это внимание на протяжении всей книги. Будущее еще не наступило, но своими нынешними поступками мы можем на него повлиять.

Решение Лауры начать изучать Библию и узнать, каков Бог, запустило такую цепную реакцию, которую она не могла себе даже представить. Она уже не могла изменить свое прошлое, но увидела возможности в будущем, ухватившись за надежду, о которой узнала.

По мере своего продвижения в изучении Библии, а также углубления общения с Иисусом Лаура заметила, что ее отношение к отцу стало меняться. Казалось, что-то в ее душе сдвинулось с места. Раньше, думая о нем, она не испытывала ничего, кроме ненависти и презрения. Как он мог отказаться от маленькой дочери ради того, чтобы «наслаждаться жизнью»? Как он мог быть таким эгоистом и не подумать о том, что в жизни его дочери это оставит глубокий след? Если бы он не оставил семью, возможно, мать Лауры была бы еще жива, запуганная маленькая девочка не воспитывалась бы сухой и холодной двоюродной бабушкой и не погрузилась бы в книги и карьеру как в средство спасения от своей душевной боли. Она не стала бы такой упрямой и нетерпимой к людям, окружающим ее на работе — единственном месте, где у нее было

хоть какое-то общение с людьми. Если бы ее отец не проявил жестокосердия, она бы не воспылала отвращением к мужчинам, и сегодня у нее могла быть своя семья, муж и дети...

Лаура не могла ничего изменить, но все же она могла простить отца и примириться с прошлым. Несколько месяцев назад это было бы невозможно, но теперь все изменилось. Она изменилась. Разве блудный сын не вернулся в отчий дом? А как же тогда насчет «блудных родителей»? Можно ли их простить? Она должна была сделать это — для себя и для отца. Это должно было стать первым чудом в череде удивительных событий, коснувшихся широкого круга лиц.

Как только Лаура переступила порог дома престарелых, она почувствовала, как по ее спине пробежал холодок. Сердце трепетно забилось, ладони вспотели. Хватит ли у нее душевных сил примириться с отцом? Прошло много лет с тех пор, как она последний раз пыталась сюда войти, и тогда эта попытка не увенчалась успехом.

Она медленно вошла в комнату и направилась к седовласому мужчине, сидевшему в инвалидном кресле. Он располагался к ней спиной и не заметил ее появления. Лаура невольно обратила внимание на то, как он похудел; из-за прогрессирующей болезни его кожа, казалось, просто висела на костях. Теперь это лишь тень того человека, которого она знала. Лаура тихо помолилась про себя и, собравшись с силами, шепотом произнесла:

— Папа...

Это слово, этот голос... Сколько лет прошло с тех пор, как он слышал их в последний раз? Карлос из последних сил попытался развернуть кресло и взглянуть в глаза женщины, стоявшей перед ним.

— Дочь моя! Это действительно ты? Ты пришла?

По его лицу потекли слезы.

— Ты не поверишь! Перед тем как ты сюда вошла, я смотрел на небо и думал: «Боже, если Ты существуешь, подтверди это. Пожалуйста, дай мне увидеться с моей дочерью до того,

как я умру. Мне нужно попросить у нее прощения, мне это так нужно...».

Его голос дрожал. Человек, известный когда-то как Большой Карлос, казался сейчас беззащитным ребенком. «Блудный отец», униженный, оборванный, больной. Он растратил все и потерял самое дорогое.

«Что бы сделал Небесный Отец на моем месте?» — подумала Лаура. Не медля ни секунды, она в два шага преодолела пространство, разделяющее ее с отцом, крепко обняла его и прижалась к нему. Слезы, не переставая, текли по ее щекам.

— Папа, Бог существует, и Он ответил на твою молитву. Я тебя прощаю.

Первое чудо свершилось. И когда в понедельник утром Лаура появилась на работе, все заметили, что в ней что-то изменилось. Во-первых, она вошла в офис с улыбкой и поприветствовала всех фразой «Доброе утро!». Затем одного за другим она стала приглашать подчиненных к себе в кабинет.

— Присаживайтесь, Пол. Как у вас дела? Все в порядке?

Пол медленно опустил на стул, пытаясь при этом понять причины изменения поведения своей начальницы. «Больна? Сошла с ума?» — задавал он сам себе вопросы.

— Пол, я знаю, что вы, как, впрочем, и все остальные, находите мое поведение странным. Поэтому я решила объяснить с каждым лично. Не как ваш начальник, а просто как человек.

Пол сидел молча, почти не моргая.

— Прежде всего я должна попросить у вас прощения. В последние несколько месяцев из-за своего нервного состояния и заикленности только на успехе компании я плохо обращалась с вами и требовала чрезмерного. Я превратила вашу жизнь в сущий ад...

Пол изо всех сил старался не кивнуть в знак согласия.

— Но в моей жизни произошло нечто, что полностью изменило мои прежние взгляды. Вам это покажется странным, но это правда. Не вижу никакой другой причины: у меня про-

изошла личная встреча с Иисусом. Он простил меня, помог мне простить отца и дал возможность взглянуть в будущее с надеждой.

Лаура привсталась, дотянулась до полки, взяла Библию и продолжила:

— Изучение этой книги открыло мне глаза и помогло понять, что я могу быть другим человеком. Люди гораздо ценнее цифр и вещей.

Затем, пристально глядя в глаза подчиненного, она спросила:

— Пол, вы можете простить меня? Пожалуйста, простите за все, что вам пришлось пережить из-за меня. Это ведь не могло не сказаться на вашем здоровье и взаимоотношениях в семье, верно? Можете ли вы простить меня?

Сглотнув, Пол нерешительно пробормотал:

— Да, Лаура, могу. Я прощаю вас.

Лаура встала, поблагодарила Пола и произнесла:

— Я обещаю: с этого момента все будет по-другому.

Казалось бы, в этой истории можно поставить точку. Но нет. Чудеса продолжились.

Пол вышел из кабинета начальницы, не понимая до конца, что произошло, но ему явно стало лучше. Он испытывал огромное облегчение. Пора было возвращаться домой. Внезапно остановившись на пороге и вернувшись к рабочему столу, он взял лист бумаги и написал на нем несколько слов. Затем запечатал листок в конверт, положил в карман пиджака и вышел из офиса.

— Привет, дорогая! Какая ты сегодня красивая! — сказал он, придя домой, и крепко обнял жену, чего давно не делал.

Опустившись на колени перед сыном, он произнес:

— Переодевайся. Через минуту я жду тебя на заднем дворе. И не забудь захватить с собой мяч.

Внимательно посмотрев на свою маленькую дочурку, Пол ласково позвал ее:

— Подойди, милая. У меня есть кое-что для тебя.

Он достал конверт из кармана пиджака и вручил его Изабель. Подозревая, что это очередное письмо из школы насчет ее истерик, она осторожно открыла конверт. Внутри был листок бумаги со словами: «Я люблю тебя, милая».

С глазами, полными слез, она бросилась на шею отцу. Он же решительно, но мягко сказал вслух:

— Этому дому нужен Бог. А нам всем нужна любовь!

Если вы хотите больше узнать о затронутых  
в этой книге вопросах, обращайтесь:

**[www.knigagoda.info](http://www.knigagoda.info)**



Здесь же размещена бесплатная электронная версия данной  
книги, а также других книг о вере, семье, здоровье.

Свои письма вы можете направлять по адресу:

**107589, г. Москва, а/я 32**

Электронная почта

**[info@knigagoda.info](mailto:info@knigagoda.info)**

Телефон для бесплатных звонков

**+ 7 800 100-18-44**

Многие из затронутых в данной книге вопросов  
рассматриваются в программах телеканала «Надежда»

**[www.tvhope.net](http://www.tvhope.net)**

телерадиоцентра «Голос надежды»

**[www.golosnadezhdi.ru](http://www.golosnadezhdi.ru)**

и книгах издательства «Источник жизни»

**[www.7knig.org](http://www.7knig.org)**