

# НАДЕЖДА среди ТРЕВОГИ



Чак де Гроат

# Содержание

<b>Введение</b>	1
<b>Один</b>	
<b>Не заботьтесь ни о чем</b>	3
<b>Два</b>	
<b>Вы всего лишь человек</b>	7
<b>Три</b>	
<b>Отказ от контроля</b>	11
<b>Четыре</b>	
<b>Принятие близости Бога</b>	17
<b>Пять</b>	
<b>Отнеситесь к тревоге серьезно</b>	23
<b>Шесть</b>	
<b>Носите бремена друг друга</b>	27
<b>Семь</b>	
<b>Открытые ладони</b>	31

---

СЕРИЯ ОСНОВАНА В 1990 ГОДУ.

Перевод с английского Александра Капустина по изданию: "Heart, Soul, and Mind. Raising Kids to Know and Love God" by Patricia Batten. Printed in USA, 2024. Все цитаты Священного Писания взяты из Синодального перевода Библии на русский язык.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Джед Остойч

РЕДАКТОРЫ: Моника Ла Роуз, Пегги Уиллисон

ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ОБЛОЖКЕ: Plaifah / AdobeStock

ДИЗАЙН: Стив Гир

ИЗОБРАЖЕНИЯ В ТЕКСТЕ: Plaifah / AdobeStock (c. 1), Kenstocker / AdobeStock (c. 3), Hardqor4ik / AdobeStock (c. 7), Silvio / AdobeStock (c. 11), Bricolage / AdobeStock (c. 17), Alzay / Shutterstock.com (c. 23), Alohaflaminggo / Shutterstock.com (c. 27), De Visu / Shutterstock.com (c. 31).

© Our Daily Bread Ministries, 2024. Все права защищены по всему миру.

© Перевод на русский язык, оформление. Религиозная миссия «Хлеб Наш Насущный», 2025.



## *Введение*

# Надежда среди тревоги

**Н**икто не застрахован от тревоги. Библия полна рассказов о добрых царях и героях веры (включая Иисуса Христа), обремененных тревогой. И все же Писание призывает нас отвергнуть страх, не заботиться ни о чем и быть довольными в любых обстоятельствах. Как же христиане понимают и переживают тревогу? Мы рассмотрим библейские и личные истории преодоления тревоги, а также христианские советы для страдающих от беспокойства.

Мы узнаем, что тревога – это не просто расстройство (хотя существуют ее клинические проявления), но экзистенциальная реальность, с которой сталкивается каждый человек, в том числе и христианин. Мы видим, что Библия призывает нас не к состоянию постоянной беспомощности, а к близким отношениям с Богом, Которому можно довериться вопреки страху. Мы поймем, что даже в тревоге Он приходит к нам. Более того, тревога – это побуждение к более тесному общению с Богом, Который принимает нас со всеми нашими страхами.

*Чак де Гроат*



*Один*

## Не заботьтесь ни о чем

«**Н**е заботьтесь ни о чем», – шепчет она себе, лежа на холодном хирургическом столе в ожидании выскабливания – последствия неожиданного и болезненного выкидыша после первого триместра.

«Не тревожьтесь», – тихо бормочет он, расхаживая взад-вперед среди ночи в ожидании возвращения дочери с выпускного вечера.

В минуты тревоги мы можем вспоминать слова Писания, но человеческая природа такова, что мы все

равно тревожимся. Да и как не тревожиться в подобных ситуациях? Однако на самом деле тревога – это признак того, что мы живы, способны чувствовать и открыты для мрачных и светлых сторон жизни.

Если бы у тревоги был внутренний выключатель, который можно по желанию включать и выключать, мы бы сэкономили огромные деньги на книгах о самопомощи, лекарствах и избежали неприятных последствий стресса вроде головных болей, бессонницы и многого другого. Однако выключателя нет. Более того, как мы скоро увидим, тревога может быть индикатором, побуждающим нас к более честным отношениям с Богом и более искреннему принятию сложностей жизни.

Джилл – та женщина на операционном столе – была христианкой и эмоционально здоровым человеком. И все же ее психика отреагировала тревогой, вполне естественной и ожидаемой. Еще не успокоившись после утраты, она оказалась в стерильном, холодном пространстве операционной, где чувствовала себя ужасно одинокой и уязвимой перед болезненной процедурой. В такие моменты, мне кажется, само творение стенает и мучится, ожидая дня искупления (см. Рим. 8 гл.), когда не будет выкидышей, когда плач превратится в смех. Возможно, стенания творения – это указание на то, что наши стенания тоже допустимы.

Генри, чья дочь задержалась допоздна, был замечательным отцом и всю жизнь следовал за Христом.

И тем не менее он тревожился. В старших классах школы Генри попал в автокатастрофу. Последствия остались с ним на всю жизнь. Громкие звуки приводят его в состояние беспокойства, учащается пульс, глаза начинают бегать. Он проснулся от далекой сирены и больше не мог спать. За его тревогой скрывается глубокое стремление к благополучию дочери и к собственному покою.

Мои собственные панические атаки начались в раннем детстве. Некоторые говорят о феномене под названием «эффект прожектора», и я хорошо помню его первое яркое вторжение в мою жизнь. Это был один из моих первых дней рождения. Мы собирались во дворе нашего дома на Лонг-Айленде в штате Нью-Йорк в теплый летний день. Играли, ели торт. Когда друзья повернулись ко мне, чтобы спеть «С днем рождения тебя», я почувствовал прилив тревоги. С того момента в моем теле поселилось ощущение, будто на меня направлен прожектор, все смотрят и смеются надо мной.

«Но ведь это не так», – скажете вы. И будете правы. Однако тревога не подчиняется логике. Ее нельзя отключить позитивной мыслью или уничтожить «бомбой истины». Ложь, которую мы внушаем сами себе, опровергнуть не так-то просто. Почему молодая женщина с нормальным весом смотрит в зеркало и видит «толстуху»? Почему спортсмен, занявший второе место на национальных соревнованиях, чувствует себя неудачником? Почему менеджер, чью презентацию

назвали выдающейся, несколько последующих дней страдает из-за одного упущенного пункта?

Когда мы слышим вырванные из контекста библейские фразы вроде «не заботьтесь ни о чем» или «не тревожьтесь», наша тревога может даже усилиться. Почему я не могу перестать заботиться? Почему не могу просто выключить беспокойство? Может, я не в мире с Богом? Может, я Ему неверен?

Чтобы понять, что Библия говорит о тревоге, нам стоит познакомиться с одним из величайших героев Писания в один из самых тревожных моментов его жизни.



Два

## Вы всего лишь человек

**Е**сли у вас под рукой есть Библия, откройте, пожалуйста, главу 30 Книги пророка Исаии. Давайте на несколько минут погрузимся в тревожный эпизод из жизни Божьего народа и его праведного царя, одного из лучших, если не самого лучшего, – Езекии.

Это было страшное время. Ассирийская империя угрожала маленькому иудейскому царству. Езекия делал все возможное, чтобы защитить и укрепить Иерусалим. Представьте, что в вашей местности началось масштабное наводнение, и река рядом с вашим домом поднимается, угрожая все затопить. Вы бы начали принимать меры, не так ли? Тревога побуждает вас действовать: наполнять мешки песком, строить

дамбу, запасаться провизией. Иногда верность – это не просто молитва «Господи, защити меня», но и действия. Езекия действовал.

Я не могу проникнуть в его мысли, но предполагаю, что, как любой добрый и мудрый правитель, любящий свой народ, он тревожился. Мы также знаем, что Езекия заболел и едва не умер (см. 4 ЦАР. 20), и это происходило примерно в тот же тревожный период. Если бы я проводил стресс-тест, то наш праведный царь, скорее всего, набрал бы немало баллов. Это было трудное для него время, не только из-за угрозы собственной смерти, но и из-за возможного разрушения города и гибели народа. Езекия был великим царем, но при этом всего лишь человеком, подверженным тем же страхам, что и мы.

Неизвестно, насколько Езекия был вовлечен в решение отправить послов в Египет за помощью, как сказано в главе 30 Книги Исаии, но первые два стиха ясно показывают, что Бог был этим недоволен. Слова «сочвещания» и «союзы» указывают, что жители Иудеи хотели «укрыться» Египтом, как дети укрываются одеялом, когда им страшно. И, возможно, вы знаете предысторию: Египет сыграл значительную роль в истории Божьего народа. Это была роль угнетателя, от которого израильтяне бежали в Обетованную землю. Теперь послы Езекии шли в направлении, обратном исходу, чтобы получить помощь от своих бывших поработителей. Детское поведение: искать защиту там, где она когда-то сработала, но теперь помочь не может.

Как вы справляетесь с тревогой в моменты глубокой внутренней борьбы? Оглядываясь на прожитые

годы, я могу вспомнить немало неудачных решений. И помню, как мне было стыдно и неловко из-за них. Если вы продолжите читать главу 30 Исаии (ст. 3-5), то увидите унижение и позор, ставшие результатом неразумного решения иудеев. Собственно, вся оставшаяся часть главы изображает метание человека, пытающегося справиться с тревогой без Божьей помощи и обеспечения. Особенно выразительный образ появляется в стихе 13, где Исаия говорит:

*«Беззаконие это будет для вас  
как угрожающая падением трещина,  
обнаружившаяся в высокой стене,  
разрушение которой настанет внезапно,  
в одно мгновение».*

Один зависимый, с которым я работал, сказал, что это в точности описывает крах его жизни после периода «самолечения» алкоголем: сначала возникает трещина, а потом все здание в одно мгновение рушится. Иногда наши тревожные способы справиться с проблемами приводят к разрушениям, которых мы и не представляли.

Но не будем забегать вперед. Если немного отсторониться, то стоит признать: все это происходило при добром царе Езекии. Царь был известен своей верностью, он уничтожал идолов, очищал улицы и возвращал народ к поклонению истинному Богу. Другими словами, он был одним из лучших. И все же даже лучшие не всегда поступают правильно. Как и вы. Как и я. Несмотря на свою верность, Езекия впадал в искушения – и он сам, и его народ.

■ **Обращение Езекии за внешней помощью** не ограничилось только этим эпизодом. Вскоре после того как Бог чудесным образом исцелил его от смертельной болезни, царь решил продемонстрировать богатства Иерусалима и Божьего храма перед посланниками Вавилона. В каком-то смысле он хотел показать, что может откупиться от любой угрозы. Это было прямое нарушение Божьих установлений для царей, изложенных в книге Второзаконие 17:16-17. Цари Израиля должны были всецело полагаться на Бога, а не на лошадей, союзы или богатство.

И это меня утешает. Езекия был человеком. Он был хрупким, неуверенным и беспокойным. Как мы с вами.

Я рассказывал другу о своих панических атаках, и он удивил меня мыслью, которая сначала показалась мне почти еретической. Он сказал: «А тебя не утешает мысль, что Иисус тоже испытывал тревогу?»

Друг напомнил мне о Гефсимании, где Иисус, по словам Марка, «начал ужасаться и тосковать», а ученикам сказал: «Душа Моя скорбит смертельно» (МК. 14:33-34). Лука рассказывает, как Он, «находясь в борении, прилежнее молился, и был пот Его, как капли крови, падающие на землю» (ЛК. 22:44). Простервшись на земле, Иисус умолял Отца, чтобы эта чаша миновала Его.

И вдруг на помощь пришло мое богословское образование: Иисус был полноценным человеком! Как я и вы! Он чувствовал то, что чувствуем мы: тоску, гнев, растерянность, бессилие. И тревогу.

Может быть, Бог приходит к нам именно в нашей человечности. Полезно помнить: тревога – это не проклятие за непослушание и не знак того, что с нами что-то не так. Может быть, Господь особым образом посещает нас именно в состоянии тревоги.



Три

## Отказ от контроля

**К**огда я проходил обучение, чтобы стать пастором и душепопечителем (более двадцати лет назад), я запомнил слова одного мудрого преподавателя: «Тревога не хочет, чтобы ты жил здесь и сейчас. Ей нужно, чтобы ты либо зацикливался на прошлом, либо терзался мыслями о будущем». Будучи мастером по части зацикливаний и терзаний, я был заинтригован.

Возможно, вам будет полезно такое описание. Существуют первичные эмоции: печаль, радость, гнев.

Мы переживаем их сразу, в моменте. Наш рост и зрелость во многом зависят от того, насколько мы осознаем эти эмоции и (что еще важнее) насколько мы с ними дружим. Да, именно дружим. Если это звучит странно, не спешите спорить, скоро все прояснится.

Из множества источников – духовных, психологических, физиологических и даже нейробиологических – мы знаем, что вторичные эмоции сложнее распознать и назвать. Они сложнее и остаются с нами дольше, чем первичные. Вернемся к нашей иллюстрации с наводнением. Оно началось. Уровень воды поднимается, вам страшно. В последующие дни первичный страх от бедствия превращается в парализующую тревогу: что будет с вами, с вашим городом, с домом, который вам так дорог?

Наводнение усиливается. Ваш дом затапливает. Вода поднимается с такой скоростью, что приходится эвакуироваться. В последующие недели и месяцы вы живете в незнакомом месте, испытываете финансовые затруднения и эмоциональное истощение. В конце концов стихия отступает, и вы возвращаетесь домой. Но травма остается.

Проходит два года. Уровень воды снова начинает подниматься. Плотина укреплена, дом восстановлен, риск затопления минимален. И все же однажды вечером после прогноза погоды ваше сердце начинает биться так сильно, что возникает подозрение на инфаркт. Вы не можете уснуть. Кошмары и жуткие эпизоды из прошлого терзают ваш разум. Иногда вы

буквально видите, как вода заполняет дом, и начинаете метаться по комнатам, несмотря на заверения супруги, что все в порядке, и вам ничего не грозит.

Вторичные эмоции сложнее и продолжительнее первичных. И большая часть того, что мы называем тревогой, – это именно вторичные эмоции. Конечно, страх может возникнуть мгновенно. Но тревога иногда преследует нас неделями и месяцами. И если вы узнали в этом описании себя, то поймете, почему я призываю вас подружиться с первичными эмоциями.

Если мы научимся правильно воспринимать первичные эмоции в тот момент, когда они возникают, у них будет меньше шансов уйти вглубь и превратиться в нечто действительно разрушительное. Более того, если мы научимся принимать эти эмоции на стадии их появления, вторичные травмы начнут исцеляться. Здесь особенно уместны слова Иисуса о тревоге:

*«Поэтому 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 не сеют, и не жнут, и не собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их... Ищите же прежде Царства Божьего и правды Его, и это все приложится вам. Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы»* (МФ. 6:25-26, 33-34).

Жизнь настоящим днем – не наивность, а мудрость. Это не духовная практика оторванного от жизни гуру. Это проницательность, рожденная в сорокадневной борьбе с искусителем в пустыне. Это учение Того, Чье имя – «С нами Бог». Слова ставшего плотью. Того, Кто был настоящим человеком, знакомым со всеми нашими скорбями.▶

¶ Иисус спорил с фарисеями по поводу субботы: что можно и чего нельзя делать в этот день. В Евангелии от Марка 2:23-28 Он указывает, что суббота была дана человеку как благословение, а не как повод для бесконечных придирок. Именно идея того, что **Бог хочет, чтобы мы были спокойны, полагаясь на Его обеспечение**, лежит в основе учения Иисуса о тревоге, особенно в Нагорной проповеди.

За прошедшие века мы узнали, что человек чувствует себя лучше всего, когда он целостен, когда его дух, разум и тело живут «здесь и сейчас». Мы знаем, что хроническая тревога разрывает эту связь. Она поселяется в глубине нашего существа, часто скрытая от глаз, пока что-то ее не пробудит. Люди, страдающие от тревоги, рассказывают, как им трудно жить настоящим днем. Они теряют ощущение времени, забывают важные дела, чувствуют себя рассеянными, отстраненными, чужими.

Иисус не укоряет нас за то, что мы тревожимся. Думаю, Он прекрасно понимает, насколько разрушительна хроническая тревога. Он говорит, что наше беспокойство питается иллюзией контроля – мифом

о том, что мы можем все просчитать, предусмотреть каждую мелочь, избежать боли. Жизненный путь Иисуса и Его распятие напоминают нам: жизнь не поддается контролю, а боль неизбежна. Он говорит, что лучше принять неопределенность настоящего момента, иначе нас поглотит парализующая тревога, подпитываемая иллюзией контроля.

Представьте, что после наводнения вы восстановили и укрепили свой дом. Но вы так и не разобрались с внутренней травмой. Спустя некоторое время вы сидите и пьете чай с супругой. На дворе прекрасная погода, но вас ничто не радует. Хотя страшное событие осталось в прошлом, в вашем сердце продолжает жить тревога. Она приводит к внутренним мучениям и вспышкам гнева, которых близкие не могут понять. Вы постоянно чувствуете угрозу и списываете все на политику или недосыпание. Но на самом деле вы утратили связь с тем, что происходит внутри (и на уровне первичных, и на уровне вторичных эмоций).

Что же делать?

Будем искать ответ в следующих главах.



*Четыре*

## Принятие близости Бога

**О**днажды я получил письмо от женщины, пережившей болезненное и несправедливое событие. Она писала, что ощущает внутри «пожар пятого уровня тревоги» и не уверена, что сможет продолжать нормально жить. А внизу заглавными буквами было написано: «ГДЕ БОГ?»

В Библии, словно рефрен, снова и снова звучат одни и те же слова:

«Не бойся, ибо Я с тобой;  
не смущайся, ибо Я Бог твой» (ИС. 41:10).

Этот рефрен – «Я с тобой» – повторяется много-кратно. Вспомните, что сказал отец старшему сыну: «Сын мой! Ты всегда со мной, и все мое – твое» (Лк. 15:31).

Я с тобой и ты со Мной.

Бог никогда не оставляет нас.

Псалмопевец выразил это следующим образом:

*«Куда пойду от Духа Твоего  
и от лица Твоего куда убегу?  
Взойду ли на небо – Ты там,  
сойду ли в преисподнюю – и там Ты.  
Возьму ли крылья зари  
и переселюсь на край моря –  
И там рука Твоя поведет меня,  
и удержит меня десница Твоя.  
Скажу ли: может быть, тьма скроет меня,  
и свет вокруг меня сделается ночью,  
Но и тьма не затмит от Тебя,  
и ночь светла, как день:  
как тьма, так и свет» (ПС. 138:7-12).*

Бог никогда не оставляет нас.

Древние богословы говорили: Бог вездесущ, то есть Он находится повсюду. Он рядом, даже если нам так не кажется.

Вот почему в центре христианской веры находится крест. Если бы я создавал новую религию, то, возможно, выбрал бы более эффектный символ, что-нибудь выражавшее мужество или победу. Но наш символ – это знак Божьей солидарности в нашем страдании. Бог не смотрит издалека. Во Христе Он страдал с нами и за

нас. Бог здесь – не вопреки страданию, а в самой его глубине, во всех подробностях вашей боли.

Так почему же нам *кажется*, что Бога нет рядом?

На самом деле это не Бог уходит, это мы уходим. Когда первичный страх превращается во вторичную тревогу, мы легко диссоциируем. Это сложное слово означает, что мы отстраняемся, убегаем и таким образом защищаемся. Часто это происходит автоматически. В краткосрочной перспективе способность организма отстраняться может быть полезной. Но чтобы действительно исцелиться, нам нужно снова соприкоснуться с первичными эмоциями.

Отстраняясь, мы теряем целостность. Мы психологически «расчленяем» себя. Вот почему тревога у одних ощущается в голове, у других в животе, у третьих – в шее и спине. Когда она ушла вглубь, неизвестно, где она всплынет. Получается что-то вроде игры «Ударь крота»: мы пытаемся справиться с тем симптомом, который вылез первым.

Если мы «расчленились», Библия побуждает нас вновь собраться воедино. Вспомнить все, что произошло. Вот почему так важно рассказывать свою историю, соединяя разрозненные точки своей жизни. И это не изобретение психологов, а древняя мудрость. Когда Бог вывел Свой народ из рабства, Он велел израильтянам помнить свою историю, пересказывать ее, хранить ее в сердце. Каждый праздник в еврейском календаре раскрывал разные грани этой исторической памяти – памяти о травме, угнетении и о Божьем вмешательстве. Христиане делают то же самое каждый раз, когда совершают Вечерю Господню.

¶) Объясняя смысл праздника Пасхи (ИСХ. 13:11-16), Бог говорит израильтянам, что дети обязательно будут спрашивать: «Что означают эти обряды?» **Ритмы воспоминаний** давали родителям возможность рассказать детям, родившимся через много лет после исхода, историю Божьего избавления. Эта память формировала их идентичность: они принадлежали великому Богу, Которому не смогло помешать самое могущественное царство мира.

Возможно, вы переживали нечто подобное. Я работал с человеком, отец которого был запойным алкоголиком. Сейчас ему пятьдесят, он посвященный христианин, отец и руководитель успешной программы для подростков. И вот он пришел ко мне с жалобами на постоянную тревогу. Мы быстро обнаружили, что он никогда не испытывает удовлетворения от своей работы. Ему всегда кажется, что он сделал недостаточно. Он получал награды за вклад в развитие общества, влиял на жизни молодых людей. Но ему все равно казалось, что этого мало.

Когда я спросил о его отношениях с Богом, он сказал: «Я христианин», но признался, что Бог кажется ему далеким. Я поинтересовался, что, по его мнению, хочет сказать ему Бог. Он ответил: «Чак, я все время думаю, что мне нужно больше работать, влиять на большее число людей». После чего, вздохнув, понуро опустил голову.

«Не думаю, что это голос Бога, – ответил я. – Это голос твоего отца, который до сих пор в тебе звучит».

Он вспыхнул: «Мой отец был хорошим человеком! Он старался!»

Я не стал давить. Но в последующие недели мы начали понемногу разбирать его прошлое. Мне не хотелось демонизировать его отца. Уверен, в нем было немало хорошего. Однако я также был убежден, что приступы ярости отца, вызванные алкоголем, глубоко засели в душе этого человека, мешая осознать и принять доброту Небесного Отца. Я хотел, чтобы он вспомнил прошлое (не ради обвинения, а ради переустройства внутренней жизни), распознал и принял первичные эмоции, спрятавшиеся внутри.

И вот настал день, когда он вспомнил один пугающий эпизод:

«Тем вечером папа был сильно пьян. А у мамы собралась женская группа по изучению Библии. Он ворвался туда и начал выкрикивать гадости. Что женщинам нужно не Библию изучать, а слушаться мужей. Что мир был бы лучше, если бы женщины лежали лицом вниз и не поднимали голов. Что-то про феминизм. Смущенная и униженная мама попыталась его успокоить. Он хлопнул дверью и стал искать ключи, чтобы уйти. А ключи были у меня. У нас был такой уговор: когда отец пьян, я забираю ключи. Так попросила мама. И вот он вошел в мою комнату. Помню, как он с отвращением посмотрел на меня. «Никчемный иждивенец!» – рявкнул он. Ключи были у меня в руках, он стал их вырывать и дернул так сильно, что рассек мне руку от запястья до среднего пальца. Он ушел, а я так и заснул с окровавленной рукой. Я никому никогда об этом не говорил».

Закончив свой рассказ, он показал мне шрам. Он забыл об этом случае. Даже его жена, с которой он прожил двадцать пять лет, не знала о нем. Теперь он сидел, потирал свой шрам и качался взад-вперед. Я подошел и сел рядом на диван. Через несколько секунд он уткнулся головой мне в плечо и заплакал. Слезами сорокалетней давности.

Несколько недель спустя он сказал: «Я пришел к вам за пасторским советом, потому что тревожился. Не думал, что случится все это... Но теперь я чувствую такое облегчение и, страшно сказать, радость!»

Я спросил: «Где в этом Бог?»

Он положил руку на сердце и посмотрел на меня глазами, полными слез, не в силах говорить.

К счастью, у нас есть тот самый рефрен, который напоминает:

*«Не бойся, ибо Я с тобой;  
не смущайся, ибо Я Бог твой»* (ИС. 41:10).



## Пять

# Отнеситесь к тревоге серьезно

**К**ак мы увидели в предыдущей главе, мой опекаемый сделал важный шаг – он вспомнил. Это правильный и исцеляющий процесс – связать точки своей истории. Хотелось бы, чтобы одного воспоминания было достаточно, чтобы навсегда избавиться от тревоги. Но правда в том, что это лишь первый, хотя и важнейший, шаг к целостности. Скорее всего, вам предстоит долгий путь.

Когда я начал разбираться со своей тревожностью, а это было более двадцати лет назад, важной частью моего пути стало именно то, о чем мы говорили в прошлой главе: соединение разрозненных фрагментов своей истории, поиск смысла и открытие Божьего присутствия. Но это исследование повело меня дальше –

по более длинной и сложной дороге, к истории моей большой семьи. И тогда многое стало на свои места.

Я узнал, что тревога тяготила мою мать. И мать моей матери. И многих других в нашей семье. В конце концов до меня дошло: я не исключение. Я – носитель наследственного бремени.

И вдруг я перестал быть один. Я оказался в компании тревожных людей.

Открытие того, что тревога живет не только во мне, но и в моей семье, невероятно мне помогло. Я столкнулся с чем-то большим, чем я сам. Все стало понятнее. Точно так же, как склонность к раку или диабету у бабушки или дедушки может влиять на меня, так и история тревоги в поколениях оставила свой отпечаток в моей жизни. На самом деле, когда мой терапевт заговорил о тревожном расстройстве, я даже не испугался. Но, с другой стороны, это помогло мне отнестись к своему состоянию серьезно.

Я также допустил возможность медикаментозного лечения своих симптомов – так же, как поступил бы, если бы у меня был диабет или гипертония. Для некоторых тема лекарств в таких случаях остается спорной. Их можно использовать неправильно или злоупотреблять, поэтому этим путем нужно идти осторожно и под наблюдением компетентного специалиста. Мой врач прописал мне антидепрессант, который со временем помог сгладить приливы тревоги. Он также назначил низкую дозу другого препарата, который нужно было принимать во время панических атак. Я немного волновался, не знал, чего ожидать, и боялся побочных эффектов.

Настал день важного устного экзамена в магистратуре. Я сидел в первом ряду вместе с двумя другими студентами и смотрел на преподавателей. Обычно в таких случаях мое сердце бешено колотилось, ладони потели, рот пересыхал. Но за полчаса до экзамена я принял лекарство, поэтому был спокоен и собран. Когда стали задавать вопросы, я отвечал ясно и полно. Я был, действительно, по-настоящему хорош!

Мне вспомнился тот день рождения и странный, тревожный «эффект прожектора», который я тогда испытал. Теперь ничего подобного не было. С тех пор эти два лекарства стали для меня надежными друзьями в трудные времена. С возрастом моя тревожность уменьшилась, но иногда я все еще прибегаю к помощи таблеток. Я воспринимаю это как Божий дар, посланный мне на помощь в преодолении тревожного расстройства и проблемной наследственности.

Каждый человек, проходящий непредсказуемым путем жизни «под солнцем» (ЕККЛ. 1:9), будет испытывать тревогу. Однако при этом мы должны признать: бывает тревога, которая серьезно усложняет жизнь, подавляет и разрушает. Такая тревога требует медицинской и/или психологической помощи. В таких случаях бесполезно (а порой и вредно) «спиритуализировать» тревогу, прикрываясь библейскими текстами вроде того, что «любящим Бога... все содействует ко благу» (РИМ. 8:28) или банальной фразой: «Я молюсь за тебя... Бог все устроит». Для человека, чья тревога требует клинической помощи, крайне важно помнить, что Бог действует через обычные средства: визиты к врачу, лекарства, полноценный сон, физическую

активность, полезную еду и поддержку друзей. Мы можем молиться за тех, кто страдает от тревожного расстройства, но также можем помочь им, показав ценность хорошего плана лечения.

Синтия, двадцативосьмилетняя мама, сидящая дома с ребенком, годами страдала от социальной тревожности. Порой она неделями не могла выйти из дома. В детстве отец объяснял ее тревогу недостатком веры и ругал за слабость. Муж был лишь немного более внимательным, но чаще пассивно-агрессивно упрекал Синтию за то, что она не ходит за продуктами и не заводит друзей.

Однажды к ней зашла Джейн, сестра из церкви, и принесла одежду для малыша. Синтия впервые открылась, рассказала о своей боли. Джейн внимательно выслушала ее и поняла, что Синтия боится обращаться за помощью из-за семейных представлений о психическом здоровье. Джейн поделилась своей историей борьбы с депрессией, указав на необходимость лечения и потребность в поддержке.

Синтия плакала. Она чувствовала и страх, и надежду. Прежде чем Джейн ушла, Синтия записалась на прием к врачу. Ее путь к исцелению и свободе был трудным, не в последнюю очередь из-за мнения родственников и собственных внутренних обвинений в том, что она слаба и ни к чему не способна. Однако, благодаря поддержке Джейн, Синтия получила необходимую помощь. Со временем ее муж осознал, насколько его поведение усугубляло страдания Синтии, раскаялся и сам встал на путь эмоционального и духовного исцеления.



## Шесть

# Носите бремена друг друга

**И**исус не стыдит сокрушенных сердцем. Напротив, Он называет их блаженными (Мф. 5:2-11) и предлагает покой. Он говорит: «Придите ко Мне, все измученные и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим, ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф. 11:28-30).

Согласно псалму, Бог «исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (ПС. 146:3). Снова и снова Библия призывает нас не скрывать свое бремя, не заглушать боль самолечением, не «брать себя в руки», а признать свою нужду, уязвимость и страдание. Псалмопевец говорит:

*«Возложи на Господа заботы твои,  
и Он поддержит тебя.*

*Никогда не даст Он  
поколебаться праведнику»* (ПС. 54:23).

Может быть, Господь вовсе не требует от нас «сбратиться» и «стать сильнее»?

Для Синтии это было трудным откровением. Ее земной отец был благочестивым прихожанином, неутомимым работником и уважаемым стоматологом в их маленьком городке. Хотя была и другая сторона. Синтия помнила отца жестким, несгибаемым и требовательным. Бессознательно она переносила этот образ на Бога. В ее голове боролись два голоса. Один говорил: «Я люблю тебя, Синтия. Приди ко Мне. Я хочу исцелить тебя и дать тебе покой». А другой, гораздо громче, напоминал голос ее отца: «Хватит жаловаться! Действуй! Бог не помогает тем, кто не помогает себе сам!»

Терапевт Синтии был преданным христианином и серьезно относился к ее тревоге. Он не стал демонизировать ее отца, но помог Синтии осознать:

возможно, отец не был непогрешим в вопросах душевного здоровья. Синтия начала понимать, что принятие несовершенств земного отца может стать путем к принятию совершенной любви Отца Небесного. Со временем она смогла простить его недостатки. А еще она начала открываться единственному Источнику верной любви. Постепенно она стала видеть в себе любимую дочь Бога, принятую и утешенную в своей тревоге.

Мы также призваны носить бремена друг друга (Гал. 6:2). Это исполнение заповеди любви к ближнему. Иногда, к сожалению, церковь добивает тех, кто уже упал. Я слышал истории о людях с психическими расстройствами, инвалидностью и духовными проблемами, к которым церковь проявила меньше милости, чем Иисус. Но есть и много историй о церквях, распахнувших объятия для страдающих. Случай с Синтией – один из таких.

Джейн была первой. Со временем Синтия нашла и другие родственные души: верующих, страдающих от биполярного расстройства, депрессии, панических атак и зависимостей. Она с трудом верила, что многие из тех, кого она видела в церкви каждое воскресенье, боролись с тем же, что и она. Открыв дверь своего сердца, она обнаружила множество других открытых дверей. Церковь стала для нее местом надежды и исцеления.

На самом деле все, о ком я рассказываю в этой брошюре, нуждались в многосторонней заботе: в Божьей

благодати, в добром церковном сообществе и профессиональной помощи. И это признак не слабости, а силы.

Испытывая невыразимые страдания, Иисус искал утешения не только у Бога, но и у Своих учеников. Евангелие от Матфея рассказывает, как Он просил апостолов побывать с Ним и молиться, пока Он борется с мыслями о предстоящей смерти. И не только с мыслями, но и с волей Отца (МФ. 26:36-46). **Иисус** – полностью Бог и полностью Человек – считал поддержку близких людей столь же важной, как и поддержку Небесного Отца.



Семь

## Открытые ладони

**М**ы вместе исследовали тему тревоги и пришли к выводу, что это нормальный человеческий опыт. Иисус Христос, Бог, тоже имел этот опыт. И потому, даже если тревога заставляет нас убегать, мы обнаруживаем, что Он ближе к нам, чем тепло нашего тела. Величайшая радость для измученных и обремененных – осознать, что Бог все это время был с ними. Как писал псалмопевец: «При умножении скорбей моих в сердце моем утешения Твои услаждают душу мою» (ПС. 93:19)

В то же время тревога может быть пугающим, изнурительным бременем. В тревоге мы часто чувствуем себя слабыми, неверными и грешными. Одна женщина сказала: «Если бы я была настоящей христианкой, то нечувствовала бы такой тревоги. Бог, наверное, считает меня безнадежной». Надеюсь, вы уже поняли, что Бог видит нас в нашей беспомощности и сочувствует нам.

Я вспоминаю образ, который поддержал меня в молитве и сопровождал на пути от тревоги к Богу. Он принадлежит покойному служителю и писателю Генри Нувену. Это образ сжатых кулаков и открытых ладоней. Позвольте объяснить.

В детстве мне давали карманные деньги, и я с нетерпением ждал, когда приедет фургон с мороженым. Однажды я накупил сладостей на несколько долларов, быстро собрал сдачу и уже собирался хорошо провести время на крыльце у дома. Но тут появились друзья, жадно глядевшие на мои сокровища. Некоторые даже начали тянуть к ним руки. И тогда я так сжал в руках свои покупки, что костяшки побелели. Делиться? Еще чего!

А теперь представьте, что мне почти пятьдесят, и я все еще сжимаю в руках то, чем не хочу делиться. Возможно, вы узнаете в этой иллюстрации себя. В тревоге я хватаю, сжимаю, пытаюсь контролировать – лишь бы не потерять. Вы тоже так делаете? В конце концов, все мы – люди.

Но, взрослея, мы понимаем: разжать пальцы – это не только путь к жизни, но и необходимое условие

роста. В этом году я это сделал, когда моя дочь уехала в колледж. Было тревожно, но пришло время, когда нужно было не держать, а отпустить. В этом году мы с моей женой Сарой отпустили ее родителей. Они ушли из жизни с разницей в несколько месяцев. И каждый раз мы открывали для себя радость доверия. А еще осознавали, что наши попытки держать все под контролем были тщетны с самого начала.

Джилл, с которой мы познакомились в первой главе, в конце концов отпустила свое горе и гнев, попрощавшись с неродившимся ребенком. Когда она отдала своего малыша в руки Христа, ее глаза наполнились слезами – и скорби, и радости. Генри, которого мы тоже встретили в начале, должен был пройти путь осмысливания своей травмы, чтобы отпустить тревогу, державшую его в постоянной напряженности. Вспоминая свою старую историю и открываясь для новой, он нашел свободу в жизни и в отцовстве. Синтия отпустила прежнее убеждение, что ее страх – это грех, и с открытыми ладонями вошла в новые отношения, находя радость в каждом новом знакомстве.

Каждый из нас за что-то держится. Причина тому – тревожная потребность контролировать. Как послы Езекии пытались справиться с тревогой перед вторжением, так и мы пытаемся управлять множеством непредсказуемых обстоятельств. Автор Книги Екклесиаста называет такие усилия «томлением духа».

И вот, когда мы разжимаем пальцы, приходит настоящая радость. Быть человеком – значит быть

уязвимым, ошибающимся, никогда не имеющим полного контроля. Если Евангелие истинно, то мы не можем спасти себя сами. На самом деле в мире много такого, что нам не подвластно. Иногда я выхожу ночью под звездное небо, чтобы вспомнить, насколько я мал и слаб – и мне становится легче.

«Не заботьтесь», – говорит Иисус. И, может быть, этими словами Он не упрекает нас и не ставит недостижимую планку. Может быть, Он похож на отца, который шепчет дочери, боящейся темноты: «Не бойся, милая». Может быть, Он похож на маму, обнимающую сына после страшного сна. А Его призыв – не то, что нужно исполнить, а то, в чем можно успокоиться. Может быть, это Его способ сказать: «Я справлюсь».

Мы разжимаем пальцы в тишине, наедине с Богом. Мы раскрываем ладони в присутствии душепечителя. В самый тревожный момент мы расслабляемся. Возможно, тревога не исчезнет чудесным образом, но через нее мы встретим Того, Кто снова и снова говорит: «Я с тобой». И, может быть, этого будет достаточно. 

*«В итоге, тревога – это побуждение к более тесному общению с Богом, Который принимает нас со всеми нашими страхами».* ЧАК ДЕ ГРОАТ

## **Верьте: что бы ни происходило, Бог держит это в Своих руках**

Тревога и страх сопровождают человечество со времен грехопадения. В Библии мы читаем, как пророки, цари, апостолы и даже Сам Иисус переживали моменты сильнейшей тревоги. Возможно, это неотъемлемая часть человеческого опыта. И все же в Писании есть 365 призывов «Не бойся». Из брошюры «Надежда среди тревоги» вы узнаете, что Бог не укоряет вас за беспокойство, но приходит именно туда, где вы находитесь. Вы найдете практические советы по преодолению тревоги и увидите, как освобождение от тревожного стремления все контролировать приносит свободу и радость.

**Чак де Гроат** – доктор философии, лицензированный клинический терапевт, профессор консультирования и христианской духовности, а также исполнительный директор программы клинического консультирования в Западной богословской семинарии (г. холланд, мичиган, США). Он служит пастором в Реформатской Церкви. Чак и его жена Сара воспитывают двух дочерей.

---

Библиотека более чем из 85 брошюр серии «Духовные открытия» доступна для чтения бесплатно на сайте: [russian-odb.org/ds/](http://russian-odb.org/ds/).



**Хлеб Наш Насущный**  
Служение®

[russian-odb.org](http://russian-odb.org)

BN893

