

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 вышнего 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 человек¹. 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

¹ 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 назы-

ваемой когнитивно-поведенческой психологии². 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

² 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
- Беспричинная 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 фонта-

ном бил из этой молодой женщины? Вскоре они стали друзьями. Беседуя 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 некоей 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?»³.

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)

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

подразумевается огонь, который никто из людей не может угасить или потушить»⁴ (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).

⁴ 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)⁵. К сожалению, Карлос этого не знал. И будь у него силы и возможность, он бы покончил с собой и тем самым ускориł свой неизбежный конец.

⁵ 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 вопросу⁶, 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

⁶ 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, обнаружилось,

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»⁷.

⁷ "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, 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, со-

вершено 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 Божьим «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.

Глава 4

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!».
- Попытайтесь 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 почтишь 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»⁸.

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