

Освобождение

Противостояние
токсичному отрицанию



1207

Освобождение

Противостояние токсичному отрицанию

Автор: Венди Буттэси

Токсичное отрицание ограничивает нашу свободу....

Источником истинной свободы является истина.

Но реальность жизни может

причинять боль, а потому

отрицание кажется более

безопасным.

К сожалению, вскоре мы понимаем, что

измождены, разгневаны и находимся в

конфликте с окружающими.

Почему?

Освобождение: Противостояние токсичному отрицанию

Курс 1207

Автор: Венди Буттаси

Все ссылки на места Писания с соответствующими указаниями взяты из Синодального перевода Библии и Современного перевода Библии (IBS, 1991 г.)

Все права защищены © 2023, Adult & Teen Challenge USA, Ozark, MO

Материалы курса разрешены к воспроизведению и распространению в центрах реабилитации Тин Челлендж или других аналогичных программах, поместных церквях, школах и других организациях. Материалы этого курса также можно загрузить с сайта: www.iTeenChallenge.org. Желающие опубликовать и продавать данные материалы должны получить письменное разрешение Глобал Тин Челлендж.

Данный курс является частью программы *Индивидуальные занятия - Новая Жизнь*, разработанной для применения в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж и других подобных служениях, работающих с новообращёнными христианами. Руководство для преподавателя и ответы к упражнениям, а также Пособие для студента входят в материалы данного курса. Более подробную информацию можно получить по адресу:

Российская Ассоциация Организаций
Социальной Реабилитации "Вызов"
Кемеровская область, 654007
Новокузнецк, ул.Орджоникидзе 35, корпус 2
Россия
challengerussia@mail.ru

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Последняя версия: 08-2023

СОДЕРЖАНИЕ

Испытание на эту неделю	4
Введение: О чём этот курс.....	5
Глава 1: Засоня.....	6
Глава 2: Токсичное отрицание	14
Глава 3: «Жаворонки»	23
Глава 4: Упавшая чешуя	34
Глава 5: Новое имя.....	43
Что дальше?	53
Возможности для роста.....	54
Твои примечания	56

Испытание на эту неделю

МЕСТО ПИСАНИЯ

«Ибо огрубело сердце людей сих и ушами с трудом слышат, и глаза свои сомкнули, да не увидят глазами и не услышат ушами, и не уразумеют сердцем, и да не обратятся, чтобы Я исцелил их». Матфея 13:15 (Синодальный перевод)

ИСПЫТАНИЯ

ЧИТАЙ:

Читай место Писания 1-2 раза в день в течение этой недели.
Усложнить задачу? Выучи его наизусть!

ДУМАЙ:

Когда прочитаешь место Писания, ответь на следующие вопросы.
Попробуй находить на них новые ответы каждый день:

1. Что, по-твоему, значит иметь огрубевшее или зачерствевшее сердце?
2. Какая разница между тем, чтобы слышать чей-то голос и тем, чтобы по-настоящему слушать кого-то?
3. Если видеть, слышать, понимать и обращаться ведёт к исцелению, куда ведёт отрицание?

МОЛИСЬ:

Постарайся во время молитвы 5-10 минут послушать голос Бога. Вознеси к Нему свои молитвы и просьбы, и вырази благодарность за то, что Он слушает тебя. Попроси Бога помочь тебе отчётливо понять и усвоить истину.

ВКУСИ И УВИДИШЬ (Псалом 33:9):

Сосредоточься на том, чтобы увидеть, услышать и понять истину. Ищи возможностей дать понять людям, что ты их слушаешь и уважаешь их мысли и мнения. Искренне оцени себя и подумай, в чём тебе можно расти и развиваться. Обрати особое внимание на то, каким образом твои мысли и настроение повлияют на отношения с людьми в течение недели.

ПАМЯТКИ

Перечисли, чему ты научился на Индивидуальных занятиях на прошлой неделе, что тебе особенно запомнилось и что вызывает сложности. Может быть, у тебя есть какие-то идеи, соображения или эмоции, которые ты испытываешь? Возможно, кто-то серьёзно повлиял на тебя в хорошем или плохом смысле? Расскажи обо всём этом.

О ЧЁМ ЭТОТ КУРС?

В рамках курса Освобождение №1107 мы вытащили на свет Божьей истины тёмную натуру зависимости. Мы рассмотрели духовное, физическое, ментальное, эмоциональное и социальное последствия зависимости в жизни человека. Также мы сопоставили фальшивый кайф от зависимости и преимущества отношений с Богом через Иисуса Христа. Бог приготовил для нас восстановление, исцеление, свободу, прощение и истинные любовь, радость и мир.

Однако невозможно принять эти дары, если мы не признаем, что они нам необходимы. Если я не грешил, зачем мне искать прощения? Если у меня ничего не болит, зачем исцеление? Если мне кажется, что всё у меня под контролем, зачем мне меняться? Если под кайфом зависимости мне хорошо, зачем бросать?

Признать зависимость и страстно желать измениться — совершенно разные вещи. На этой неделе мы обсудим одного из величайших врагов свободы...ОТРИЦАНИЕ. Отрицание блокирует свободу, убеждая нас, что мы итак свободны (даже когда от звона наших цепей закладывает уши). Отрицание дурачит нас словами: «Да нет у меня никаких проблем».

Человек, живущий в отрицании, прочитает курс Освобождение №1107, всё поймёт, даже поверит, что это правда, но вообще не поймёт, какое всё это имеет к нему отношение. Он будет считать, что вся эта учёба нужна зависимым, а он-то ведь не зависимый. Всем вокруг его проблема с зависимостью очевидна, но он её не признаёт. Есть люди, которым уже суд назначил лечение от зависимости, а они всё ещё считают, что нет у них никаких проблем.

«Ибо огрубело сердце людей сих и ушами с трудом слышат, и глаза свои сомкнули, да не увидят глазами и не услышат ушами, и не уразумеют сердцем, и да не обратятся, чтобы Я исцелил их». Матфея 13:15 (Синодальный перевод)

Почему это так часто происходит?

Потому что зависимость держит нас в темноте, прячет от болезненной реальности жизни. Единственный способ справиться с темнотой — вынести её во СВЕТ (Божью истину) и ОТКРЫТЬ ГЛАЗА (БОЖЬЕЙ СИЛОЙ). Можно день напролёт говорить о зависимости и ничего от этого не изменится. Глубокий, долговременный результат достигается работой Божьего Духа в сердцах и разуме. Он помогает нам слышать, видеть и понимать истину.

Этот курс весь об истине и искренности. По правде говоря, мы надеемся, что по окончании этого курса ты станешь искренним ИСКАТЕЛЕМ ИСТИНЫ. Мы молимся, чтобы Бог открыл твои глаза и сердце в течение этой недели. Мы надеемся, что тебя вдохновит Божье Слово и наполнит Его Дух, и ты обретёшь свободу от проблем, контролирующих твою жизнь.

Ну что, «нажимаем кнопку выключателя» вместе с нами, чтобы включить свет и изучить самих себя? Готов столкнуться с истиной, чего бы это ни стоило? Понадобятся храбрость, смелость, смирение и сила. Если кажется, что это слишком трудно — помни, что для первого шага нужно лишь...ОТКРЫТЬ ГЛАЗА.

Глава 1 Засоня

Наш вопрос:

ПОЧЕМУ ОТРИЦАНИЕ ТАК СЛОЖНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ?

Как говорится, «Того, кто притворяется спящим, разбудить невозможно». Когда я первый раз прочитала эту поговорку, сразу подумала о трудностях, которые возникают, когда мы противостоям отрицанию.

Ну просто невозможно. Как говорить истину тому, кто её отвергает? Как помочь тому, кто отказывается принимать реальность? Если я сплю в доме, который горит и меня будят, я брошусь бежать в безопасное место.

Но тот, кто живёт в отрицании, увидит пламя, закроет глаза и откажется уходить. Тогда ты (тот, кто пытается предупредить) окажешься перед выбором. Оставить любимого человека гореть? Попытаешься вытащить его волоком, пинками, с криками и опасностью для самого себя? Или присоединишься к его отрицанию, закроешь глаза и сгоришь с ним за компанию?

В случае с зависимостью третий вариант имеет место чаще, чем нам хотелось бы. Отрицание заразно и опасно для окружающих. В лучшем случае отрицание приводит к разочарованию и злости — ощущению беспомощности и неспособности спасти любимого человека.

Когда имеет место отрицание, мы неспособны быть разумными и решать проблемы. Оно лишает нас способности общаться и мыслить здраво. Люди в отрицании говорят: я не принимаю твои аргументы.

И отрицание влияет на всех нас. Со всеми бывает, что мы не желаем признавать или решать последствия своих ошибок или травм, полученных на протяжении жизни. Почему так? Потому что не хотим боли, не хотим ощущать стыд и не хотим меняться.

Бороться с отрицанием у самого себя сложно ещё и потому, что надо же ОТКРЫТЬ СВОИ ГЛАЗА на неудобные истины. А это выбор. А за этим выбором следует обетование.

В **Ефесиям 5:14** написано: **«встань, спящий, и воскресни из мёртвых, и осветит тебя Христос»**. Бог взывает к нам. У Его Святого Духа есть власть и сила пробудить нас от сна (отрицания), а жертва, которую принёс Христос, помогает нам встретиться с этой истиной — дерзновенно и без стыда.

С другой стороны, отрицание — тоже выбор. Можно выбрать остаться в темноте. Эта темнота лишает нас способности меняться. Именно поэтому отрицание — суть проблемы тех, кто борется с зависимостью. Хочешь справиться с зависимостью — сначала противостоянь токсичному отрицанию.

ПРОВЕРКА

1. Что такое, по-твоему, отрицание? Как оно выглядит?

2. Встречал кого-нибудь в отрицании? Как оно повлияло на этого человека?

3. Возможно измениться и при этом оставаться в отрицании? Почему да или почему нет?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Как объяснить, что такое отрицание?

В следующей главе поговорим о нескольких видах отрицания, а сегодня начнём с простого определения.

Отрицание: Отказ принять или признать что-то реальностью или фактом и поведение, соответствующее такому убеждению.

Например: Многие люди, пережившие смерть любимого человека, проходят через отрицание. Они отказываются верить, что любимый ими человек умер на самом деле. Они могут даже ждать, что он вернётся домой или отказываются планировать похороны.

Краткие периоды отрицания во время травматичных или болезненных событий могут облегчить сильную боль. Отрицание — естественная реакция в подобных ситуациях. Но отрицание становится проблемой, если затягивается или если отрицают очевидное, реальное и вредное, такое, как зависимость.

Почему отрицанию сложно противостоять?

Можно же просто представить доказательства человеку, который отрицает.

Помнишь поговорку в начале? «Того, кто притворяется спящим, разбудить невозможно». Доказательства не срабатывают, потому что этот человек итак знает правду. Просто не хочет её признавать.

Вообще-то частенько они срываются на тех, кто говорит им правду, даже когда им услышать эту правду полезно. К сожалению, сама по себе правда к изменениям не приведёт, и этим отрицание мы не поборем и не разрушим. Но можно предложить им наставление, сострадание и Божью любовь.

Каждый из нас должен принять решение принимать правду, касающуюся себя. Когда мы избавляемся от защитных реакций и отрицания, Бог помогает принять и понять истину. Правда, не всегда это легко и удобно. Сегодня поговорим о трёх основных причинах, почему сложно принимать правду.

№1 АТАКА НА НАШУ ЗАЩИТУ

Перемены — это страшно, а реальность жизни — может быть больно. Отрицание — защитный механизм разума и эмоций, который мы выстраиваем, чтобы избежать боли и перемен. А ещё оно помогает нам избежать ответственности от знания.

> Что такое «ответственность от знания»?

Часто говорю своим детям: «Раз лучше ЗНАЕТЕ, тогда лучше ДЕЛАЙТЕ!» Когда мы растём в знаниях, растёт наш уровень ответственности. Можно продолжать действовать вопреки тому, что мы считаем правдой или правильным, при этом зная, что это плохо. Можем нести эту ответственность знания.

Так же и с отрицанием. Как только мы признаем проблему, травму, утрату или ошибку, возникает наша ответственность за это знание. А это может означать необходимость прорабатывать боль, отверженность или утрату. Или может означать необходимость принять последствия наших поступков и предпринять действия к изменению поведения.

Как бы ни выглядела эта ответственность с твоей точки зрения, это неудобно. Отрицать реальность и ответственность, которая в связи с ней возникает — очень заманчиво, потому что это безопаснее или, как минимум, проще. Поэтому мы отвергаем правду и клеймим её ложью. Мы скрываемся за стеной намеренного игнора — это и есть отрицание. Мы думаем: «Слишком больно. Не могу я меняться. У меня не выйдет. Я не справлюсь с этой проблемой». Закрываем глаза и притворяемся спящими, скрываясь за защитной стеной отрицания.

Понимаешь теперь, почему противостоять отрицанию так сложно? Правда и те, кто её говорят, становятся врагами, АТАКУЮЩИМИ НАШУ ЗАЩИТУ. Мы даём отпор, бросаемся на того, кто открывает нам глаза, или бежим, или отвергаем помощь, чтобы продолжать находиться в отрицании. К сожалению, в итоге мы атакуем людей, которые из любви к нам решились противостоять нашему отрицанию. От того попадаем в изоляцию и боль только усиливается.

№2 РАЗРУШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАШЕГО ТЯЖЁЛОГО ТРУДА

Вторая причина, почему отказаться от отрицания так сложно — оно рушит результат нашего ТЯЖЁЛОГО ТРУДА. Отрицание — мера временная, мера безопасности, она не постоянная. Встроить отрицание в долговременную структуру — тяжёлый труд. Надо постоянно игнорировать факты и отталкивать людей, которые на них указывают. А ещё надо трудиться над тем, чтобы все наши поступки отражали ложь, которую мы сами себе внушаем. А ложь всегда выходит наружу, особенно крупная.

И мы защищаем защитную стену отрицания, которая держится на паутине нашей лжи. Как страшно жить! Мы избегаем проблем, тяжело трудясь над тем, чтобы усложнить их. Это как притворяться спящим на рельсах, когда уже слышишь гудок — тут нужно упорство.

Признание, что мы находились в отрицании, докажет, что весь этот тяжёлый труд был в лучшем случае бесполезен... а в худшем — глупым или опасным. Кто захочет признать такое? И вот здесь мы подходим к третьему пункту... ГОРДЫНЯ.

№3 УЯЗВЛЕНИЕ НАШЕЙ ГОРДЫНИ

Никто не хочет признавать, что был неправ. Когда так долго держишься за отрицание, признать правду — всё равно что отказаться от самого себя. Кто-то говорит нам правду, а гордыня подталкивает к мысли: Да они меня за дурака держат. Думают, что чем-то лучше меня. Кто им вообще дал право так со мной разговаривать? Да кто вы такие, чтобы меня судить!

Гордыня — глубоко затаившийся яд, поддерживающий отрицание. Те из нас, кто страдает гордыней, часто обрушивают свой гнев на людей, пытающихся помочь. Мы обвиняем и пытаемся переложить ответственность на них. Говорим себе: Это у них проблема. Но это скользкая дорожка. В Притчах 16:18 написано: «Погибели предшествует гордость». Чем дольше мы позволяем страху и гордыне держать нас в отрицании, тем опаснее и вреднее оно становится — падать будет больше.

Решение состоит в том, чтобы отложить гордыню и признать, что мы неправы. Можно даже признать, что нам нужна помощь! От этого станем чувствовать себя раннее и уязвимее, возникнут сомнения в собственной разумности и уверенности в себе. Чтобы передать бразды правления, смириться и принять реальность жизни, нужна смелость и храбрость.

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

А что если я не такой сильный?

Сила в немощи

Давайте прочитаем: **2 коринфянам 12:9-10** и **Иакова 4:8-10**

Во 2 коринфянам Бог говорит Павлу, автору этой книги, что помощь Бога — всё, что ему надо, и что сила Бога совершается в (1) _____. Далее Павел пишет, что он благодушествует в немощах, ибо, когда он немощен, он силен.

Иаков пишет, что если мы приблизимся к Богу, Он (2) _____ к нам.

Это побуждает нас сокрушаться, плакать и рыдать. Если мы (3) _____ перед Господом, Он вознесёт нас.

Сила через НЕМОЩЬ и рост через СМИРЕНИЕ. И снова Бог указывает нам новый способ увидеть этот мир. Большинство людей считает, что слабость — это противоположность силы. Бог же говорит, что она — основание силы.

Почему? Потому что Бог не станет строить на лжи — это плохое основание. Он желает, чтобы твоё основание строилось на Его истине, силе, любви и власти, а не на отрицании, гордыне и страхе. Если мы стремимся к отношениям с Ним, следует признать собственную немощь и смириться. На этом основании искренности возможен новый рост. Оно создаёт плодородную почву для того, чтобы Бог работал с нами.

Нам следует принять истину о нашем мире, нашем прошлом и о самих себе. От этого, возможно, мы будем «сокрушаться, рыдать и плакать», потому что это больно. Но эта боль не отталкивает Бога. Он приближается к нам и возвышает нас, когда мы смиряемся перед Ним. Искренность ведёт к сокрушённости, а сокрушённость позволяет нам обрести СИЛУ В БОГЕ.

Стоит ли становиться уязвимым?
Вроде как полный контроль над всем куда безопаснее.

Исцеление и вечная жизнь

Давайте прочитаем **Матфея 13:15** (Современный перевод) и **Матфея 16:24-25**

В Матфея 13:15 написано, что если бы люди, чьи сердца огрубели, увидели бы глазами, услышали ушами и поняли сердцами и обратились бы, Бог бы (4) _____ их.

В Матфея 16 Иисус говорит ученикам, что тот, кто желает быть Его учеником, должен (5) _____ себя, взять свой крест и следовать за Ним. Кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет её, а кто потеряет душу свою ради Христа, тот обретёт её.

Конечно, уязвимость того стоит! Потому что когда мы открываем свои глаза на истину и обращаемся к Богу, Он ИСЦЕЛЯЕТ нас. Если мы слагаем с себя гордыню и меняем свои планы на Его, мы получаем взамен вечную жизнь и жизнь в избытке. Это Божий бесценный дар нам! Мы приходим к Нему ни с чем и получаем всё, что нам нужно и даже больше. Передавая Ему контроль над своей жизнью, мы получаем силу, уверенность и мир.

ПРОВЕРКА

1. В определённые моменты жизни каждый из нас находился в отрицании. Почему так сложно отказаться от отрицания, страха, гордыни и всего того тяжёлого труда, который ты во всё это вложил? Пожалуйста, поясни свой ответ.

2. Какие у тебя соображения по поводу обретения силы в Боге через немощь и смирение?

3. Как ты себе представляешь то, что ты обратишься к Богу и смиришься перед Ним? Ты веришь, что Он может и исцелит тебя?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Какое всё это имеет ко мне отношение, если я не верю в Бога?

Противостояние отрицанию необходимо любому, кто борется с зависимостью, потому что так мы можем признать проблему. И христиане и не-христиане согласны с тем, что смирение, признание собственной немощи и обращение за помощью — важнейшие условия процесса восстановления. Большинство программ 12 шагов вдохновляют участников поверить в то, что высшая сила способна помочь им и что можно передать свою волю и жизнь под опеку этой силы.

Я попрошу тебя просто прислушаться к этому курсу. Внимательно прочитай места Писания, которые мы предлагаем, и подумать о том Боге, о котором в них говорится. Возможно, ты поймёшь, что эти библейские принципы лежат в основе программ 12 шагов, потому что они основаны на абсолютной истине: любящем и сильном Боге — Творце вселенной.

А что если я не в отрицании?

Что ж, тогда ты просто уникальный человек. Потому что мы можем это признавать или нет, но мы все находимся в том или ином отрицании. Вот несколько причин, почему мы все боремся с отрицанием:

- У нас у всех греховная природа, которая толкает нас к самообману и отрицанию.
- Нам нравится всё контролировать.
- Нам нравится видеть всё так, как мы хотим.
- Нам нравится находить простейший выход из ситуации, проблемы или боли.

Даже когда мы признаём серьёзные проблемы в нашей жизни, остаются мелкие сферы, о которых мы не любим говорить и думать. Распознать и преодолеть отрицание полезно нам всем. Подобное знание учит помогать другим. Когда ты поймёшь, как влияет на тебя отрицание и что нужно предпринять, чтобы справиться с ним, ты сможешь провести других людей через тот же процесс, когда они будут готовы открыть свои глаза.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Почему отрицанию так трудно противостоять?

1. Чтобы преодолеть зависимость или помочь близкому человеку справиться с зависимостью, сначала нужно побороть токсичное (6) _____ .
2. Отказ принять или признать что-то как реальность или факт и поведение, отражающее подобное убеждение называется (7) _____ .
3. Противостоять отрицанию трудно, потому что кажется, что кто-то:
 1. Атакует нашу (8) _____
 2. Разрушает результат нашего тяжёлого (9) _____
 3. Ранит нашу (10) _____
4. Библия учит нас, что мы можем обрести силу через (11) _____ и вырасти через (12) _____ .
5. Искренность ведёт к сокрущённости, а сокрущённость позволяет нам обрести (13) _____ в Боге.
6. Если откроем глаза на истину и обратимся к Богу, Он (14) _____ нас.
7. Если отложим нашу гордыню и поменяем наши планы на Божьи, получим вечную (15) _____ и жизнь в избытке.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Если речь идёт о противостоянии отрицанию, важно жить в соответствии с тем, что мы проповедуем. Есть такое, что ты избегаешь какой-то ответственности? Перечисли ниже:

2. Назови хотя бы что-то одно, что ты можешь начать делать, чтобы исполнить каждую из перечисленных обязанностей:

3. Бывало такое, что ты набрасывался, отталкивал или вредил кому-то, кто пытался тебе помочь? Перечисли этих людей. А потом подумай или помолись о том, как извиниться или уладить эти ситуации.

4. Сегодня мы много читали об обещаниях Бога тем, что смирится и обратится к Нему. Если ты к этому готов, прямо сейчас помолись. Расскажи Богу о своих немощах и попроси у Него силы!



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 2 Токсичное отрицание

Наш вопрос:

Почему нас должно волновать отрицание?

Делать нечего этому так называемому учителю! Поверить не могу, что люди Его ещё и каким-то там Мессией называют, вроде как Он нас всех освободит. Ну конечно! Такие вот мысли у меня насчёт всего этого. Никакой Он мне не царь! Надо что-то делать!

Если в эту чушь ещё и народу много поверит, до нас власти доберутся. Быстро запретят нам самим что-то решать. Надо собрание всех религиозных лидеров провести. Придумаем, как это всё прекратить. Лучше пусть один кто-то умрёт, чем потом все пострадаем.

Его слова всё ещё у меня в ушах звенят. Назвал нас всех лицемерами и мошенниками! Да что Он себе позволяет?! Мы вообще-то религиозные лидеры. Мы всю жизнь свою посвятили тому, чтобы следовать правилам. Дома все традиции соблюдаем.

Но об этом Он говорил. Что Он там сказал насчёт правил? А, да: «даёте десятину с мяты, аниса и тмина, и оставили важнейшее в законе: суд, милость и веру; сие надлежало делать, и того не оставлять. Вожди слепые, озеживающие комара, а верблюда поглощающие!» Кто Он такой, чтобы нас судить?! Рождённый в Вифлееме да в хлеву, не меньше! Отец у Него плотник, а не учёный и не учитель.

Он даже работу нашу оскорбил. Сказал, что обращаем людей в веру, чтобы «сделать их сынами геенны, вдвое худшим нас» К аду нас приговорил! Не за Бога ли говорит?!

Назвал нас окрашенными гробами — снаружи красивыми, а внутри полными костей мёртвых и нечистотами. Откуда Ему знать, что у меня на сердце? Дело вообще не во мне, а в том, чтобы соблюдать Закон и защищать народ. Распят надо этого Иисуса! А всех, кто Его слушает, заставить молчать.

Вот только в праздник-то нельзя. Это против традиций и народ может разозлиться. Потом Его арестуем и распнём. Всё по правилам сделаем.

~По мотивам **Матфея 23; 26:3-5** и **Иоанна 11:45-57**.

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Что, правда так было?

Факты в этой истории — правда. Выраженные чувства и мысли основаны на том, что записано в Библии. В 23 главе Евангелия от Матфея Иисус вывел на чистую воду лицемерие учителей закона и религиозных лидеров, которые Его не признавали. Эти лидеры гордились тем, что соблюдают правила, но они упустили самую суть Божьего закона. На критику Иисуса они отреагировали плохо.

Правда была нелестная. И через три главы — в Евангелии от Матфея 26:3-5 — мы читаем о том, что они планируют казнить Христа.

А причём тут отрицание?

При всём! Эта история демонстрирует, почему всем нужно противостоять отрицанию в своих жизнях. Отрицание уводит на кривые дорожки. Эти религиозные лидеры сбились с пути, а когда Иисус противостоял им, спланировали, как Его казнить. Как можно отвергнуть Божьего Сына? А всё просто: гордыня и токсичное отрицание. Этим мы все грешим.

Истории этих лидеров — всем нам наука. Мы все грешим и оступаемся. Их история — пример того, что может произойти, когда отрицание становится токсичным. Мы вредим сами себе, отказываясь меняться. Вредим другим людям, атакуя их. И отстраняемся от окружающих, потому что они не разделяют нашу версию реальности.

Когда их грех был раскрыт, религиозные лидеры не приняли решения раскаяться или измениться. Вместо этого они всё отрицали. Отреагировали гордыней и гневом. Хотели покрыть свой грех, напав на человека, который легко их разоблачил. При этом себе они внушили, что совершают Божью работу.

Хорошая новость в том, что Бог работал через их отрицание, и то же самое может сделать для нас. Бога не удивило их поведение. На самом деле, Он знал, что они сделают, и использовал это, чтобы нас освободить. Такой у Бога был план: чтобы Иисус стал жертвой ради нас. А вот токсичное отрицание этих религиозных лидеров ничем не отличалось от нашего. Иисуса к смерти приговорила толпа людей, которые действовали под влиянием отрицания и гордыни. Но Он воскрес из могилы и всем нам подарил прощение и вечную жизнь. Бог желает обратить нашу тьму в свет, а наше токсичное отрицание — в веру.

ПРОВЕРКА

1. Бывало, что ты набрасывался на кого-то из-за того, что тебе задали вопрос или указали на то, о чём ты думать не хотел? Чем всё закончилось?

2. Как ты думаешь, как отрицание и лицемерие влияют друг на друга? Как они связаны между собой?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Какое отношение это имеет ко мне?

Почему мне должно быть дело до отрицания?

Нам всем должно быть дело до того, чтобы противостоять отрицанию, потому что нераскрытое отрицание становится токсичным. Оно усиливает боль, останавливает рост и портит наш характер, потому что мы предаём то, что является правильным и истинным.

Например: Как часто те, кто живут в отрицании и зависимости нарушают свои обещания? Мы говорим, что кого-то любим, а в следующий момент лжём и манипулируем этим человеком. Говорим, что у нас всё под контролем, а сами из-под него выходим. Наши слова и характер больше доверия не заслуживают.

Что такое токсичное отрицание?

Отрицание бывает разное?

Существует несколько типов отрицания, и не все они плохие. В правильном контексте или ситуации отрицание может быть здоровым. Можно поделить виды отрицания на три простые категории:



Здоровое отрицание

ЗДОРОВОЕ ОТРИЦАНИЕ это когда мы отстаиваем то, что правда и то, что правильно перед лицом лжи, вредоносной ситуации или в морально неправильной ситуации. Мы не оставляем места в нашем сердце и разуме для лжи.

Например: Если кто-то утверждает, что некая группа людей глупее других потому что принадлежит к определённой расе, такое утверждение следует отрицать. Почему? Потому что это неправда и потому что расизм аморален. Другой пример — желание употребить наркотики, а отрицание этого желания — отказ от употребления. Это здоровое отрицание, потому что употребление наркотиков — вредоносное поведение.

Отрицание может служить благородным мотивом. Если я вижу ложь, нужно сказать, что это ложь. Я должен её отрицать. Если я испытываю искушение согрешить, следует отрицать это искушение. Это здоровое отрицание.

Временное отрицание

ВРЕМЕННОЕ ОТРИЦАНИЕ имеет место, когда мы отрицаем реальность на короткий период времени, чтобы пережить момент или правильно функционировать. Такое отрицание широко распространено и является естественной реакцией на травматичные или экстренные ситуации.

Например: Человек, попавший в аварию, может отрицать собственную боль ради того, чтобы сосредоточиться на оказании помощи другим пострадавшим. Ему некогда остановиться, чтобы проанализировать свои эмоции.

Отрицание — первая стадия горя, потому что даёт временное облегчение от внезапной и шокирующей боли или утраты.

Иногда бывает сложно разделить временное и токсическое отрицание. В обоих случаях присутствует отрицание правды или реальности. Два факта отличают временное и токсичное отрицание. Временное отрицание всегда временное и не причиняет вреда.

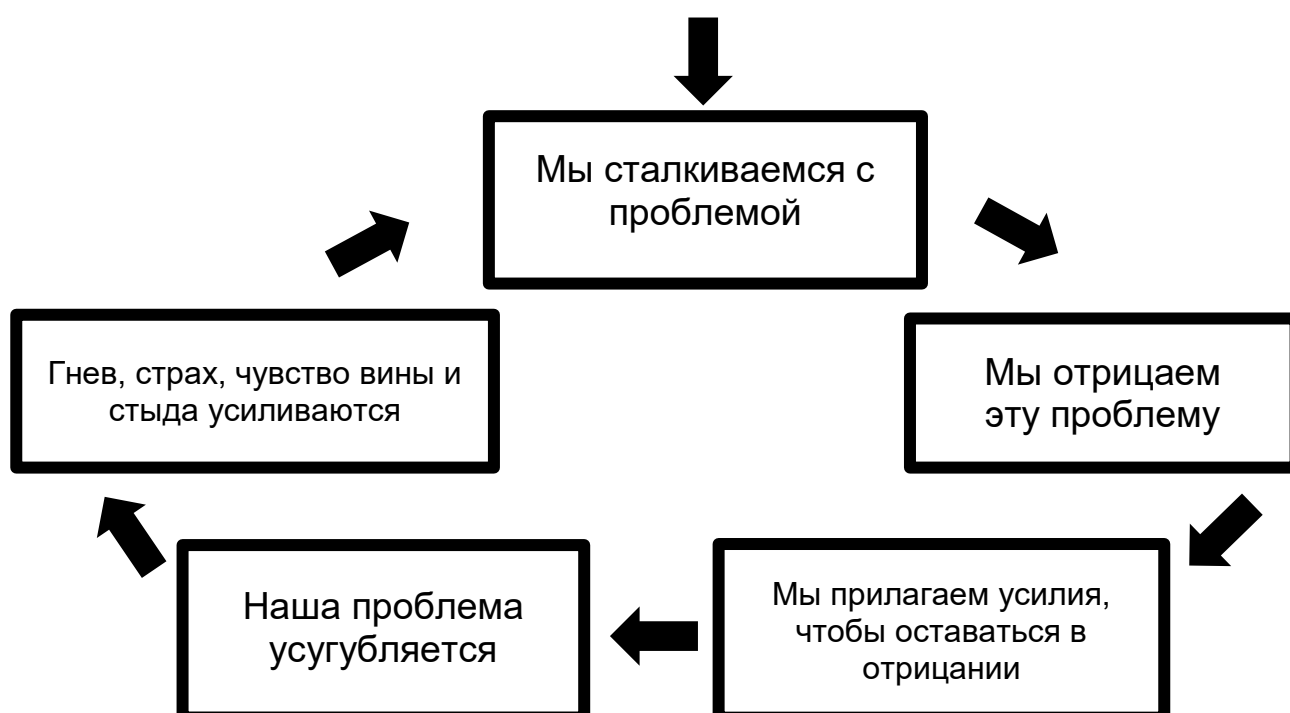
Токсичное отрицание

ТОКСИЧНОЕ ОТРИЦАНИЕ это когда мы вредим себе или окружающим тем, что отказываемся принять правду или реальность. Оно устраняет или ограничивает нашу способность расти и исцеляться.

Например: Отрицание религиозных лидеров привело к тому, что они отвергли Иисуса. Более распространённый пример — отказ признать, что у нас есть проблема или зависимость, контролирующая жизнь, и стремление продолжить поведение, которое нам вредит.

Токсичное отрицание заставляет причинять вред себе и другим. Мы скрываемся от боли, отталкиваем людей и бежим от ответственности. Токсичное отрицание может принимать разные виды и формы, но результат всегда один: усиление боли и изоляции.

Токсичное отрицание быстро входит в токсичный цикл:



ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как затягивает в этот цикл?

Всегда проще понять, что и как происходит на примере жизни другого человека. История царя Давида, описанная в Библии — пример того, как токсичное отрицание может влиять на жизнь. Давайте прочитаем, что написано в Писании.

Давайте прочитаем: **2 Царств 11:1-17** (Синодальный перевод)

В этом месте Писания мы читаем о том, что Давид, царь Израиля, совершает прелюбодеяние с (16) _____ Урия (Вирсавией). Вирсавия беременеет.

Давид пытается прикрыть свой грех, а когда это не срабатывает, он устраивает всё так, что Урия (17) _____ в сражении.

Когда я читаю это место Писания, фраза «быстро всё обострилось» приходит мне на ум. Бог помазал Давида быть царём Израиля. Давид был невероятным воином и был назван мужем по сердцу Божьему. Ещё юношей он сражался и убил льва, медведя и великана. Он знал, как верить в Бога и отстаивал истину. Так что же случилось?

А случился грех, покрытый токсичным отрицанием. Вместо того, чтобы признать свой грех перед Богом и Урием, Давид отрицал его, пытаясь прикрыть. Он стал одержим стремлением скрыть правду. Все его ресурсы, энергия и сила попали в рабство токсичного отрицания своего греха. Каждый следующий его шаг только усугублял положение. Когда не сработали ложь и манипуляции, он пошёл на убийство.

Мы подходим к первому из четырёх эффектов токсичного отрицания.

№1 Разрушительный зыбучий песок

Токсичное отрицание растёт. Одна ложь порождает другую. Не успеем оглянуться — попытка прикрыть ложь становится круглосуточным занятием, поглощающим всю энергию и ресурсы. То же касается и зависимости. Мы становимся одержимы стремлением скрыть правду от самих себя и окружающих. Токсичное отрицание превращается в **РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ ЗЫБУЧИЙ ПЕСОК**. Чем больше мы стремимся скрыть правду, тем глубже нас затягивает.

№2 Токсичные отношения

Токсичное отрицание порождает **ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**. Здоровые отношения строятся на доверии и честности. Токсичное отрицание строится на лжи и манипуляции. Хочешь здоровых отношений — избавься от токсичного отрицания. Люди, живущие в токсичном отрицании, внушают себе, что все ведут себя так же, или что это нормально, но на самом деле подобное поведение и образ мышления отдаляет их от Бога и других людей.

В истории с Давидом Урий был одним из самых лучших его воинов. Он был талантливым и верным лидером, который поддерживал Давида задолго до того, как он стал царём. Они были верны друг другу в бою, их отношения были проверены кровью и жертвами друг ради друга. Вот до чего довело токсичное отрицание Давида... убил человека, который с радостью отдал бы жизнь за него.

Вот так и работает токсичное отрицание. Мы вредим или отталкиваем людей, которые больше всего нам преданы. Те, кто стремятся отстоять правду, становятся нам врагами. В итоге остаёмся одни и в изоляции. Допускаем к себе лишь тех, кто поддерживает нашу ложь, и кому нет дела до того, чтобы сказать нам правду.

Давайте прочитаем: **2 Царств 12:1-10** (Синодальный перевод)

В этом месте Писания Бог использует пророка по имени (18) _____ чтобы противостоять Давиду и сказать ему правду о его грехе. Он говорит Давиду, что меч не отступит от его дома вовеки, потому что он пренебрёг словом Господа, взяв себе в жены жену Урия.

Эта история всегда привлекает моё внимание. Мы читатели, и знаем, что сделал Давид, и понимаем, к чему ведёт Нафан своей историей. Но Давид не признаёт сказанное за чистую монету — это Божье вмешательство в дела Давида. Давид приговаривает человека из истории Нафана к смерти, тогда как сами Давид тоже виновен в грехе и заслуживает умереть. Серьёзное отрицание. Так мы подходим к третьему эффекту токсичного отрицания.

№3 Испорченный характер и лицемерие

В Матфея 7:3 Иисус спрашивает: «Что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь?» Токсичное отрицание — частый ответ на этот вопрос, потому что оно портит наш характер и приводит к лицемерию.

Токсичное отрицание закрывает нам глаза на наши собственные ошибки, толкая на поступки, которые мы сами считаем неправильными. Например, Давид украл жену другого человека. Отрицание собственных ошибок или греха облегчает критику других людей. На самом деле, осуждение других — прекрасный способ оставаться в токсичном отрицании. Это отвлекает внимание от собственных проблем.

Например: Давид приговаривает к смерти человека за кражу овцы. Тогда как сам виновен в прелюбодеянии и убийстве!

№4 Препятствие росту и исцелению

Токсичное отрицание препятствует ЛИЧНОМУ РОСТУ и ИСЦЕЛЕНИЮ. Пока мы не посмотрим в лицо нашей боли, греху и ошибкам, мы их не перерастём. Потому Бог и посылает Нафана, чтобы противостоять Давиду. Ему следует посмотреть в лицо своему греху. И Нафан раскрыл его так, что Давид в результате понял правду. Давид признаёт свой грех перед Богом и получает прощение. Его раскаяние даёт возможность Божьему прощению совершить работу в сердце.

То же касается и нас. Игнорирование проблем только их усугубляет. Мы не получим исцеления, если откажемся просить помощи. Мы не получим прощения, если не признаемся и не раскаемся. Мы не перерастём своё прошлое, если не посмотрим ему в лицо.

Примечание: Важно отметить, что исцеление и прощение Давида не освободило его от последствий поступков. Его семья и царство впоследствии столкнулись с трагедией, предательством и распрями. Не попадайтесь в ловушку мыслей о том, что признание освободит вас от последствий. Выйти из отрицания не просто, но и трудности останутся. И всё же исцеление, прощение и духовная свобода того стоят!

ПРОВЕРКА

1. В твоей жизни или жизни твоих знакомых отрицание становилось токсичным? Чем всё закончилось?

2. Как ты думаешь, важно ли иметь такого друга, как Нафан — того, кто открыто скажет тебе о проблеме? Всегда ли удобно дружить с такими людьми?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

А что если у меня нет отрицания по поводу тайного греха, как у царя Давида? Что если я избегаю болезненных воспоминаний из прошлого? Отрицание просто помогает мне жить.

Повторимся: отрицание может быть полезным временно, если помогает нам двигаться вперёд. Польза в том, что можно принимать боль постепенно. Бог сотворил нас со способностью отрицать реальность по уважительной причине. Нам нужно продолжать ходить на работу или в школу, или заботиться о детях. Как-то надо жить в потерянном, греховном мире. Но когда отрицание препятствует исцелению и росту — это проблема. И если мы отказываемся обращаться за помощью или отвергаем идею обратиться к Богу за исцелением — отрицание становится токсичным.

Например: Самую жуткую боль в своей жизни я испытала, когда диск выскочил со своего места в моём позвоночнике. Нервы были повреждены и половина моей правой ноги и ступни были обездвижены. Меня увезли в больницу и назначили мне операцию. После операции мне сказали, что если бы я протянула дольше, случились бы постоянные и более серьёзные повреждения: я могла лишиться возможности ходить. Если бы я проигнорировала проблему, решила её лекарствами или «потерпела» бы, то потеряла бы гораздо больше.

Не отказывайся от возможности двигаться вперёд и получить исцеление из-за решения жить в отрицании. Ищи помощи. Бог желает исцелить тебя от ран. Просто открой глаза, протяни руку и пригласи Его.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Почему нас должно волновать отрицание?

1. Мы все должны быть заинтересованы в том, чтобы противостоять отрицанию, потому что нераскрытое отрицание становится (19) _____.
2. Можно поделить виды отрицания на три простые категории:
Здоровое, (20) _____ и Токсичное.
3. Сопоставь термин и определение:

А. Токсичное отрицание	(21) _____ возникает, когда мы отрицаем и отвергаем то, что является неправдой, вредит или является аморальным.
Б. Здоровое отрицание	(22) _____ возникает, когда мы отрицаем реальность или правду на короткий период времени, чтобы выжить или правильно функционировать. Подобное отрицание распространено в травматичных, болезненных или экстренных ситуациях.
В. Временное отрицание	(23) _____ возникает, когда мы вредим самим себе или окружающим, отказываясь принять правду или реальность. Тем самым мы препятствуем или ограничиваем свою способность расти или исцелиться.
4. Результатом токсичного отрицания является усиление боли и (24) _____.
5. Токсичное отрицание быстро превращается к токсичный (25) _____.
6. Четыре основных эффекта токсичного отрицания:

№1 Разрушительный (26) _____
№2 Токсичные (27) _____
№3 Испорченный характер и (28) _____
№4 Препятствие росту и (29) _____

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. История про царя Давида кажется тебе знакомой? **Да** или **Нет** (Обведи нужный ответ)
Кратко опиши случай, когда ты манипулировал или врал, чтобы покрыть какой-то поступок.

Как в описанной ситуации можно было поступить иначе?

2. В следующей главе мы разберём, как выявить токсичное отрицание в жизни. В качестве подготовки напиши молитву Богу. Изложи свои мысли об отрицании в жизни и попроси Его открыть разум для истины. Пригласи Его приступить к Божественному вмешательству в твою жизнь!



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 3 «Жаворонки»

Наш вопрос:

Как понять, что я нахожусь в отрицании?

Вот я — «сова». Люблю сидеть допоздна. Если ты — тоже, то следующую мою мысль ты хорошо поймёшь и меня не осудишь. «Жаворонки» меня раздражают. Это неестественно — быть бодрым и весёлым ранним утром. Я раз за разом выключаю будильник, когда он звонит, и даже когда встану, мне нужна пауза — тихое время, чтобы проснуться до конца, выпить кофе и начать нормально функционировать.

К сожалению, так бывает редко. Мой муж и сын — «жаворонки». Только не поймите меня неправильно. Я их люблю. Но вот утром мне вообще не до любви.

В шесть утра мне только не хватает их вопросов типа: Что сегодня будем делать? Может в шахматишки? Зачем Бог устроил потоп на земле? Всё это — примеры вопросов, реально заданных мне моим восьмилетним сыном. (Обожаю его энтузиазм!)

Но худшее, что может сделать «жаворонок» «сове» — включить свет, когда та ещё спит (или в моём случае — дремлет между двумя повторами будильника). Вот это вообще жёстко. Яркий свет моментально будит от мирного сна.

Все мы понимаем, о чём я говорю. Существует конкретная причина, почему родители будят подростков десятилетиями по схеме «свет включаем — одеяло убираем». Чтобы это понять, «совой» быть необязательно.

Свет заставляет занять защитную позицию... зажмурить глаза... натянуть одеяло на голову.

Человек, который включил свет, становится объектом нашего раздражения и гнева. Ты зачем включил свет?! Выключи! Это так грубо! Мне глаза жжёт! (Честно говоря, я убеждена, что отсюда и пошла легенда о вампирах и солнечном свете).

Никому не нравится свет (поначалу) если до этого какое-то время было темно. Он раздражает и чтобы привыкнуть, нужно время. Мы дезориентированы и уязвимы, потому что плохо видим.

То же касается противостояния токсичному отрицанию. Из-за отрицания мы находимся в темноте. Включить свет значит посмотреть в лицо правде. А это некомфортно. На самом деле, ощущение дискомфорта, упорства или гнева — прекрасные способы идентифицировать отрицание. Об этом сегодня и поговорим. Что ты отвечаешь на вопрос: У тебя проблема?

Возникает желание натянуть одеяло на голову и наорать на того, кто спросил? Или ты задумаешься и задашь себе пару откровенных вопросов? Что ж, сегодня побуду тем самым раздражающим «жаворонком», который включил свет... прошу понять и простить.

Зачем включать свет, если от этого больно?

Мой отец всегда говорил, что действительно важные поступки в жизни совершать всегда сложно. Надо тяжело трудиться, тренироваться и преодолевать боль, чтобы получить результат. Всё это — в буквальном смысле, если речь идёт о физических упражнениях в тренажёрном зале или о стремлении сбросить вес. Но это может быть и в переносном смысле и касаться роста в целом. Желаем вырасти эмоционально, ментально, в плане отношений или духовно — придётся «включить свет» и противостоять токсичному отрицанию.

Награда превзойдёт все приложенные усилия. Наградой станут: ИСЦЕЛЕНИЕ (Матфея 13:15), СВОБОДА (Иоанна 8:32), МИР, НЕПОРОЧНОСТЬ (Притчи 10:9), БЛАГОСЛОВЕНИЯ и ПАМЯТЬ (Притчи 10:7). Если останешься в токсичном отрицании, какую память (воспоминания) ты оставишь о себе? Какое влияние окажешь на окружающих и на мир вокруг тебя? Какой мир обретёшь? И о каком исцелении или свободе может идти речь, если ты так и не признаешь проблему?

Противостояние токсичному отрицанию — первый шаг на долгом пути. Это непросто, но необходимо. Готов включить свет, открыть глаза и храбро поговорить с нами сегодня начистоту?

Что если я лгал себе так долго, что уже не понимаю, где правда?

Так бывает чаще, чем ты думаешь. Ты такой не один! Мы все мастера отрицать. Любим придумывать варианты правды, от которых нам хорошо или которые помогают нам избежать боли и дискомфорта. Такова уж греховная природа, которая отдаляет нас от Бога. И начинается всё это в раннем возрасте. Понаблюдайте за трёхлеткой и увидите это на деле. Он будет сидеть с ног до головы вымазанный красным и доказывать, что маркер он не брал. Отрицание и нечестность для нас — естественные вещи.

Быть честным, уметь признаваться и владеть здоровым отрицанием — всему этому нужно учиться. А когда мы становимся последователями Христа, то получаем величайшего из учителей... Святого Духа. О Святом Духе говорят как о помощнике, ходатае и утешителе (Иоанна 14:16-17). Он — Сам Дух правды! Святой Дух даётся нам в подарок, чтобы помочь видеть, понимать и применять правдивость. Через Своего Святого Духа Бог даёт силы, если мы следуем указаниям и словам Иисуса Христа. Так как же распознать истину? Мы приближаемся к Богу и полагаемся на то, что Святой Дух поможет нам.

Сегодня поговорим о наиболее распространённых признаках токсичного отрицания, чтобы затем обнаружить их в своей жизни. Пожалуйста, подумай о том, чтобы помолиться и попросить Святого Духа помочь тебе увидеть, понять и начать ходить в истине.

ПРОВЕРКА

1. Когда речь заходит о раскрытии отрицания в твоей жизни, о чём ты начинаешь думать и что чувствовать?

2. Что может вызывать у тебя такие мысли или чувства?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Как идентифицировать токсичное отрицание в собственной жизни?

Идентификация токсичного отрицания начинается с распознавания симптомов. Мы поделим наиболее распространённые симптомы на три категории, о которых шла речь в первой главе:

- **АТАКА НА НАШУ ЗАЩИТУ:** Нам кажется, что на нас нападают, поэтому начинаем защищаться или нападать на других.
- **РАЗРУШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАШЕГО ТЯЖЁЛОГО ТРУДА:** Мы чувствуем волнение и страх, что наша ложь будет раскрыта.
- **УЯЗВЛЕНИЕ НАШЕЙ ГОРДЫНИ:** Мы гневаемся, осуждаем или обвиняем окружающих.

Сегодня честно оценим самих себя и выясним, есть ли у нас подобные симптомы. Сделаем это в три этапа.



АТАКА НА НАШУ ЗАЩИТУ: БОРЬБА ИЛИ РЕЖИМ ПОЛЁТА

Когда мы чувствуем угрозу или страх, то можем застыть на месте, начать бороться (драться) или включить режим полёта (защиты). Если мы выстраиваем стены отрицания, чтобы защититься от боли, правда становится для нас угрозой. И тогда мы атакуем (боремся) окружающих или начинаем защищаться (включаем режим полёта), если нам говорят правду.

Пожалуйста, ответь «да» или «нет» на следующие утверждения, чтобы разобраться, присутствуют ли эти симптомы в твоей жизни. (Отвечай на дальнейшие вопросы только, если твой ответ «да»)

Мне часто кажется, что на меня нападают и я защищаюсь. **Да** или **Нет** (Обведи один ответ)

Я начинаю защищаться когда/если: _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

Я часто реагирую на окружающих грубо или обижаю их. **Да** или **Нет** (Обведи один ответ)

Я грубо реагирую или обижаю окружающих, когда/если: _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

РАЗРУШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАШЕГО ТЯЖЁЛОГО ТРУДА: СТРАШНО И ВОЛНИТЕЛЬНО

Когда мы находимся в токсичном отрицании, наши жизни могут начать вращаться вокруг лжи. Ложь и манипуляции окружающими становятся для нас обычным поведением. Нам может даже казаться, что наша сущность привязана к этой лжи. И это может стать причиной множества страхов и переживаний, что правда выйдет наружу.

Пожалуйста, ответь «да» или «нет» на следующие утверждения, чтобы разобраться, присутствуют ли эти симптомы в твоей жизни. (Отвечай на дальнейшие вопросы только, если твой ответ «да»)

Я начинаю сильно переживать или бояться, когда люди приближаются ко мне или начинают обсуждать некоторые темы. **Да** или **Нет** (Обведи один ответ)

Что вызывает у тебя подобные чувства? _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

Я много времени и энергии трачу на то, чтобы манипулировать или лгать окружающим.

Да или **Нет** (Обведи один ответ)

На какие темы ты манипулируешь или лжёшь? _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

УЯЗВЛЕНИЕ НАШЕЙ ГОРДЫНИ: ГНЕВ И ОСУЖДЕНИЕ

Когда мы вязнем в токсичном отрицании, то сами начинаем верить в свою ложь. Мы становимся рабами гордыни и самоправедности. Когда отрицание и гордыня сталкиваются между собой, признание проблемы или обращение за помощью кажутся нелепыми. А окружающие нас люди страдают. Мы становимся скоры на ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ВИНЫ, ОСУЖДЕНИЕ ДРУГИХ или ГНЕВНЫЕ РЕАКЦИИ.

Пожалуйста, ответь «да» или «нет» на следующие утверждения, чтобы разобраться, присутствуют ли эти симптомы в твоей жизни. (Отвечай на дальнейшие вопросы только, если твой ответ «да»)

Я часто обвиняю других в собственном поведении. **Да** или **Нет** (Обведи один ответ)

Делаю так когда/если: _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

Я трачу много времени/сил, чтобы жёстко осудить окружающих.

Да или **Нет** (Обведи один ответ)

Делаю так когда/если: _____

Почему? От какой правды, проблемы или страха это отвлекает твоё внимание?

Я реагирую гневом, когда окружающие высказывают мысль, что у меня есть проблема или недостаток. **Да** или **Нет** (Обведи один ответ)

Я реагирую гневом, когда они указывают на: _____

Почему? Какая правда, боль, проблема или страх могут быть раскрыты в этих ситуациях?

Что если я ответил «нет» на все эти вопросы?

Что ж, либо ты в отрицании по поводу отрицания, либо ты беспрецедентно здоровый человек. Но есть и ещё один симптом, который нужно учесть, и серьёзный. Люди, достигшие мастерства в отрицании, живут по следующей философии:

ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ВЫШЛО, УСТРОЙ ПОЖАР!

Один из лучших способов избежать необходимости решать проблему — начать новую.

Мы перенаправляем свои усилия и усилия других людей на новое яркое дело.

В каждом конкретном случае это выглядит по-разному, но мы приведём пару примеров:

- Начать вести себя рискованно, экстремально или опасно.
- Устроить ссору без причины.
- Спровоцировать собственное увольнение с работы или саботировать отношения.
- Устроить помолвку, несмотря на то, что вы всё время ссоритесь.
- Найти себе новую одержимость или зависимость.

Список можно продолжать. Но смысл ты понял. Мы устраиваем пожар, чтобы не разбираться с первоначальной проблемой. Зависимость может быть твоей первоначальной проблемой.

Но чаще бывает, что зависимость и есть тот пожар, который ты устроил, чтобы не разбираться с первоначальной, более глубокой проблемой.

Пожалуйста, ответь «да» или «нет» на следующие утверждения, чтобы разобраться, присутствуют ли эти симптомы в твоей жизни. (Отвечай на дальнейшие вопросы только если твой ответ «да»)

Я часто устраиваю пожары: новые проблемы, сложности, рискованное поведение.
Да или **Нет** (Обведи один ответ)

Я чувствую соблазн поступить так когда/если: _____

Почему? Какую правду, боль, проблему или страх ты пытаешься покрыть или избежать?

Что мне делать со всей этой информацией?

Сначала прочитай свои ответы на вопросы «Почему?» на предыдущих страницах. Потом задай себе вопрос:

>> Я разбирался или обращал внимание на эту проблему?

>> Или я пытался игнорировать или забыть о ней?

Теперь обведи все проблемы на этой и предыдущих страницах, которых ты избегал.

Твои ответы могут указать на проблемы, о которых ты уже знаешь и которые решаешь — значит, по их поводу ты уже не в отрицании. Но если, когда ты их записывал, было трудно их признавать, возможно, ты только что раскрыл источник токсичного отрицания. Некоторые из нас даже увидят то, что указывает на боль, трудность или проблему. Это могут быть духовная пустота, зависимость, травма или утрата.

Что если принять всё это слишком сложно?

Если ты понимаешь, что тебя накрывают эмоции, дальше послушай очень внимательно. Тебе не нужно решать эту проблему прямо сейчас и необязательно делать это в одиночку. Ты уже сделал огромный шаг, признав эту проблему. Не дави на себя — тебе не надо прямо сейчас искать выход. Принять ответственность за правду важно, но делать всё нужно постепенно. Первый шаг — признать, что проблема существует. Затем начни внимательно разбирать её. Не надо искать решение сегодня. И ты не один.

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

> Что если мне кажется, что я одинок или мне трудно самому искать ответы на эти вопросы?

На этот вопрос два ответа:

Вкладывайся в общение

Общайся с Богом

Вкладывайся в общение

Давайте прочитаем: **Иакова 5:16** (Синодальный перевод)

В этом месте Писания говорится, что нам нужно (30) _____ в наших грехах перед другими верующими и вместе молиться, чтобы получить исцеление. Эти молитвы сильные и эффективные!

Мы сотворены не для жизни в одиночестве. Вообще-то Бог говорит, что человеку плохо быть одному (Бытие 2:18). Нам нужны другие люди, чтобы любить, заботиться, поддерживать и противостоять нам, даже если мы этого не ценим. В раскаянии и молитве есть сила. Но нам нужно признать, что мы нуждаемся в помощи. Нужно обратиться за помощью.

Общение не появляется просто потому, что нам захотелось. Здоровые отношения и общение нужно выстраивать, а это тяжёлый труд. Нужно иметь желание помогать другим людям, быть уязвимым и открытым. (Если хочешь узнать больше о том, как построить общение — на эту тему есть хороший курс *Взаимодействие с другими людьми №1505*)

Давайте прочитаем: **Матфея 7:1-5** (Синодальный перевод)

В этом месте Евангелия от Матфея нас призывают достать (31) _____ из собственного глаза прежде, чем обращать внимание на сучок в глазу брата или сестры, чтобы нам видеть лучше и суметь им помочь.

Трудно иметь правдивое представление о себе, когда в глазу токсичное отрицание. Если сегодня тебе было сложно отвечать на вопросы, попроси близких тебе людей помочь. Они честно тебе ответят. В других людях видеть проблемы проще. И если проблема серьёзная, они будут рады тебе помочь. Ты удивишься, о каких наблюдениях расскажут тебе люди, если ты разрешишь им высказаться.

Потом найди людей, которых ты сможешь попросить помочь решить эти проблемы. Близкие тебе люди, возможно, не лучший вариант. В Матфея 7:1-5 приведены три простых шага, как найти правильных людей:

- НЕ СУДИ И НЕ ВЕДИ ЗА СОБОЙ ДРУГИХ, КОГДА ТЫ САМ В ТРУДНОСТЯХ:
Нельзя вести за собой людей, если ты нездоров, а твой взгляд не ясен.

- **НАЙДИ ТОГО, ЧЕЙ ВЗГЛЯД ЯСЕН:** Найди того, кто свои проблемы решил успешно, кто здоров и имеет устойчивые отношения с Богом и другими людьми.
- **ПОПРОСИ ПОМОЩИ:** Откройся и расскажи о проблеме, и спроси, могут ли с тобой помолиться и помочь тебе.

Пожалуй, я добавила бы ещё один шаг: **ПРОДОЛЖАЙ ПРОСИТЬ**. Если первый, к кому ты обратился, не смог — это не страшно. Найди другого. Потрать время и силы, чтобы найти хороших наставников. Это критически важно для твоего роста. Не сдавайся! Помни, что Бог — мощнейший источник помощи, и Он всегда готов и рад помочь, если ты обратишься к Нему.

Общайся с Богом

Давайте прочитаем: **2 Коринфянам 3:14-18** (Синодальный перевод)

В этом месте Писания сказано, что когда кто-то обращается к Господу, (32) _____ которое лежит на его сердце, снимается. Люди, с закрытыми лицами не видят славы Господней и не могут преобразоваться по Его подобию.

Когда мы становимся последователями Иисуса Христа, меняется наша способность видеть и думать о Боге. Наши сердца открыты для истины. Нет разделения между нами и Богом. Когда мы переживаем присутствие Божье в своей жизни, мы лучше начинаем видеть себя и других людей. Грех — это тьма по сравнению со светом истины — Божьим Святым Духом. Утрата и боль исцеляются силой Его любви. Мы преобразуемся!

Поэтому, если тебе одиноко и трудно понять истину, шагни в веру, протянув руку Богу.

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

> **Что если мои проблемы не настолько серьёзны?
Я сам могу с ними справиться.**

Что ж, этот вопрос или утверждение — красные флажки для двух уровней токсичного отрицания: приуменьшение и упрямство. Кратко скажем обо всех четырёх уровнях токсичного отрицания.

☐

Избегание:

У меня нет проблемы

☐

Гнев и обвинения:

У всех остальных есть проблема.

☐

Приуменьшение: Моя проблема не такая уж серьёзная.

☐

Упрямство:

Я сам могу решить её.

Отметь все варианты, которые касаются тебя. В следующей главе поговорим о том, как избавиться от такого образа мышления и начать двигаться к исцелению и свободе.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Как понять, что находишься в отрицании?

1. Если мы желаем возрасть эмоционально, ментально, в отношениях или духовно, то должны «включить свет» и противостоять токсичному (33) _____ .
2. Наградой будет: исцеление (Матфея 13:15), (34) _____ (Иоанна 8:32), мир (35) _____ (Притчи 10:9), благословения и (36) _____ .
3. Наиболее распространённые симптомы отрицания можно поделить на три категории.
 1. Атака на нашу (37) _____ : Нам кажется, что на нас нападают, мы защищаемся или нападаем на других.
 2. Разрушение результатов нашего (38) _____ : Мы испытываем переживания и страх, что наша ложь раскроется.
 3. Уязвление нашей (39) _____ : Мы гневемся, осуждаем или обвиняем окружающих.
4. Те, кто достиг мастерства в отрицании, живут по следующей философии:
Если ничего не вышло, устрой (40) _____ .
5. Если нам сложно противостоять или признавать отрицание в собственной жизни, нужно вкладывать в общение и общаться с (41) _____ .

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Если сегодняшние вопросы ты воспринял всерьёз, с большой долей вероятности мы подняли ряд болезненных тем. Возможно, сейчас ты испытываешь бурю эмоций или искушение вернуться назад в отрицание. Без паники. Лучше запиши то, что сейчас чувствуешь и о чём думаешь. Затем эти мысли и ощущения передай Богу в молитве.

2. Запиши имена 1-2 людей, самых близких тебе — тех, кого ты мог бы попросить ответить на некоторые сегодняшние вопросы. Выбери время обсудить эти вопросы с ними.

3. Назови человека, который мог бы помолиться и поддержать тебя прямо сейчас. Убедись, что его взгляд ясен (он готов быть с тобой откровенен)!

Когда ты попросишь его помочь? _____



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

Глава 4 Упавшая чешуя

Наш вопрос:

Как преодолеть токсичное отрицание?

Савла переполнял праведный гнев. Он только что засадил в темницу всех последователей Христа в Иерусалиме. Даже обошёл все дома, чтобы убедиться, что изловили всех.

Теперь религиозные власти и первосвященник дали ему разрешение отправиться в соседние города и призвать там всех к ответу. Люди пустились в бег. Ещё немного и все эти ложные верования о том, что Иисус — Мессия и Царь, будут полностью искоренены.

Савл надеялся, что казни Иисуса будет достаточно, но последователи Христа сочинили ложь о том, что Он воскрес из мёртвых. Один из них, Стефан, набрался смелости рассказывать эту ложь перед людьми. На месте был убит за это.

Когда он уже приближался к Дамаску, его внезапно осиял свет с неба. Он упал на землю и услышал голос: — Савл, Савл, почему ты Меня преследуешь?

Кто Ты, Господи? — спросил Савл.

Я Иисус, которого ты преследуешь, — ответил голос. — Вставай и иди в город, там тебе скажут, что ты должен делать.

Люди, путешествовавшие вместе с Савлом, стояли в оцепенении, они слышали голос, но никого не видели. Савл поднялся с земли, но когда он открыл глаза, оказалось, что он ничего не видит; и его за руку привели в Дамаск. Три дня он был слеп и ничего не ел и не пил.

В Дамаске жил ученик по имени Анания. Господь сказал ему в видении: — Анания!

Да, Господи, — ответил тот.

Господь сказал ему: — Пойди на улицу Прямую в дом Иуды и спроси там человека из Тарса по имени Савл. Он сейчас молится, и в видении он видел человека по имени Анания, который пришёл и возложил на него руки, чтобы он прозрел.

Анания ответил: — Господи, я от многих людей слышал об этом человеке, о том, как много зла он причинил Твоим святым в Иерусалиме. И сюда он пришёл, получив от первосвященников полномочия арестовывать всех, кто призывает Твоё имя.

Но Господь сказал ему: — Иди, потому что человек этот — Моё орудие, которое Я избрал, чтобы возвестить имя Моё перед язычниками, перед царями и перед народом Израиля. Я покажу ему и то, сколько ему предстоит пострадать из-за Моего имени.

Анания пошёл, вошёл в тот дом, возложил на Савла руки и сказал: — Брат Савл, Господь Иисус, который явился тебе на твоём пути сюда, послал меня к тебе, чтобы ты опять мог видеть и был исполнен Духом Святым. В тот же момент будто чешуя спала с глаз Савла, и он вновь прозрел.

Он встал и был крещён. Затем он поел, и к нему вернулись силы. Савл провёл несколько дней с учениками в Дамаске и сразу же начал проповедовать в синагогах о том, что Иисус — Сын Божий.

~Деяния 9:3-19 (Современный перевод)

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Вы же не имеете в виду, что я ослепну?

Нет. Шансов, что тебя поразит молния или слепота в ближайшем будущем — мало. Но этот эпизод из истории преподаёт нам сильную истину: Бог активен. Он не пассивный наблюдатель за твоей болью, грехами и отрицанием. Он всё видит! И Он занят делом и божественными вмешательствами.

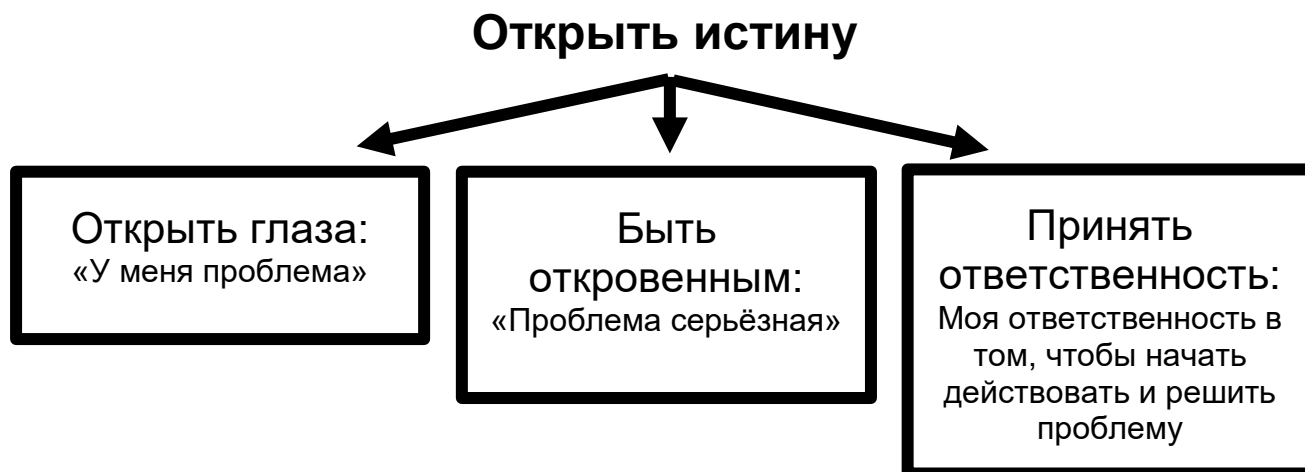
Богу не потребовалось особое разрешение на вмешательство и противостояние Савлу. Бог есть истина. Он — наш Создатель. Он знает тебя абсолютно и любит тебя глубоко. Он видит каждый твой грех и предлагает тебе прощение. Он видит всю твою боль и утраты и предлагает тебе исцеление и вечную жизнь. Он видит твой страх и переживания и желает предложить тебе плоды Своего Святого Духа — любовь, радость, мир, терпение, доброту, милость и самоконтроль.

Как получить эти дары? Как преодолеть токсичное отрицание и принять эти истины? Как поверить в нечто настолько хорошее и чистое после стольких лет жизни во тьме? Вот об этом и поговорим в сегодняшней главе.

Главное — отдалиться от самообмана и перейти в самоотречение.

Что это значит и почему это лучше?

Итак, первый шаг был — открыть истину. Это выглядит так:

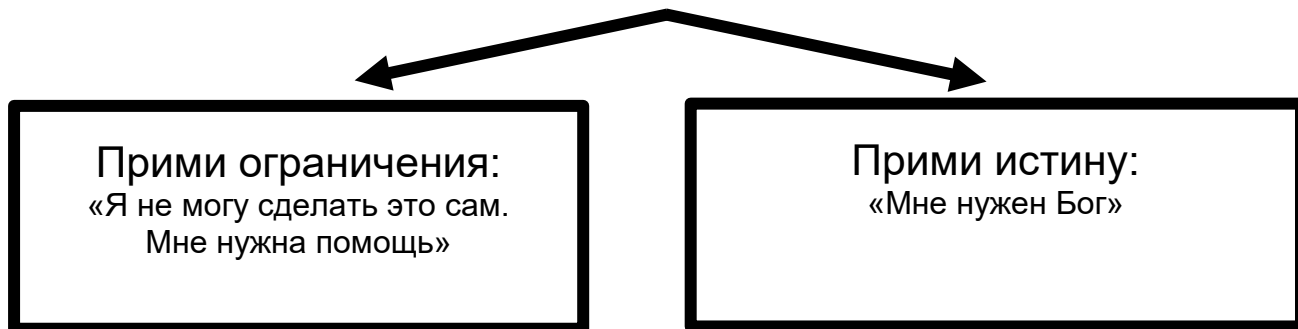


Второй шаг — начать действовать. Но что если я уже пытался меняться и всё исправлять, но ничего не получалось?

Ты в хорошей компании. Мы все там были — пытались меняться и расти, но снова впадали в грех и зависимость, или боль и утраты. Но ты ровно в том месте, где тебе нужно быть — на грани. Возможно, второй шаг не кажется логичным. Но что если он глубже и радикальнее, чем кажется? Что если второй шаг ты не можешь совершить самостоятельно? На самом деле, шаг два требует от тебя самоотречения.

Мы противостояли проблеме, но внутри нас есть то, что нужно изменить. И сделать это самостоятельно мы не можем. Нет у нас решения. Эти истины приводят нас к сути самоотречения и к тому, что нам нужно сделать.

Потренируйся в самоотречении



ПРОВЕРКА

1. У тебя или у кого-то из твоих знакомых был свой «Дамаск», как у Савла — когда истина о том, как ты был неправ, поражает тебя, как молния? Некоторые называют это «нащупать дно». Пожалуйста, расскажи об этом.

2. На каком из перечисленных шагов ты видишь себя в настоящий момент? Ты на шаге первом: раскрытие истины? Или ты трудишься над шагом вторым: самоотречение? Пожалуйста, поясни.

Примечание: Если ты на пересечении двух шагов — это нормально. Для нас для всех это текущий процесс.

3. Что ты чувствуешь по поводу того, что ты уверовал в Бога? Ты уже погрузился полностью? Или что-то тебя останавливает, есть сомнения или страхи?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

> Что если я согласен, что нуждаюсь в помощи, но в Бога я не верю?

Что ж, ты готов обратиться за помощью. И это важно на пути преодоления токсичного отрицания и зависимости. Есть люди, готовые помочь тебе в положительных изменениях.

Просто помни, что их возможности поддерживать тебя ограничены. Они тоже не совершенны. Их силы ничем не отличаются от твоих. Они не вездесущие и не смогут сразу оказаться рядом каждый раз, когда тебе будет нужно. Бог — единственный, Кто так может.

Мы молимся, чтобы ты не останавливался на ограниченных источниках силы. А чтобы ты вместо этого обратился по вере к бесконечному, вечному и любящему Богу. Только Он может преобразовать тебя полностью.

> Как это выглядит — когда токсичное отрицание преодолевают через веру в Бога?

Повторюсь, всегда проще понять, когда видишь это со стороны — на примере чьей-то жизни. Давайте внимательнее перечитаем историю Савла и ответим на этот вопрос.

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Наш момент «обращения ко Христу»

Давайте прочитаем: **Деяния 9:3-11** (Синодальный перевод)

По пути в Дамаск Савла остановил яркий (42) _____ с небес и он услышал, как Иисус, которого он преследовал, заговорил с ним. Иисус даёт ему указания, и когда Савл поднимается и открывает глаза, то понимает, что ничего не видит. Он ослеп.

Три дня Савл не ест и не пьёт ничего, и из 11 стиха мы узнаём, что Савл (43) _____ (Богу).

Это самое драматичное обращение ко Христу в истории. Савл видит Иисуса в Его славе и от этого он ослеп. В один момент он полностью уверен в себе и своих действиях, а в следующий он понимает, насколько сильно он ошибался. Савл переживает божественное вмешательство.

Примечание: Для Савла это нелегко. Три дня он переживал встречу с истиной. Представь, какие картинки проносились в его разуме и сколько сожалений он пережил? Разрушенные семьи людей, который он бросал в темницу или взгляд на лице Стефана, которого убили за то, что он следовал за Христом. Савл даже не ел и не пил три дня. Горе, чувство вины и страх переполняли его.

Савл не просто напуган, но и смирён. На этом этапе смирения Савл вспоминает свет. Иисус говорил. Он сказал Савлу пойти в город и ждать указаний. У Иисуса был для него план. Его можно было восстановить. Савл падает на самое дно, но ему открывается свет.

- Савл видит истину и РАСКАИВАЕТСЯ. Он искренне сожалеет и хочет измениться.
- Савл обращается к Иисусу всем сердцем. Он ВЕРУЕТ.
- Савл совершает самый ХРАБРЫЙ из возможных поступков. ОЖИДАЕТ и МОЛИТСЯ.

У большинства из нас не случалось подобных драматичных божественных вмешательств, но мы понимаем, что значит упасть на дно. Осознать правду о себе часто бывает болезненно. Может быть, ты сейчас в таком положении. Хватит смелости отреагировать, как Савл?

Сможешь раскаяться, обратиться к Иисусу и помолиться? Готов послушаться Его указаний и ждать, поверить в то, что у Него есть для тебя план? Готов отречься от себя, взять свой крест и последовать за Христом (Мтф. 16:24)? Путь к новой жизни во Христе лежит через отважное смирение самоотречения.

> Что если мне кажется, что я сижу в темноте целую вечность!?

Важно понять, что Савл не просто сидел на земле в том месте, где Иисус оставил его. Он подчинился. Он встал и позволил своим попутчикам отвести его туда, куда Иисус сказал ему пойти. Благодаря послушанию Савл подготовил себя к Божьей работе в его жизни.

Нам всем нужно слушать и молиться о таком водительстве в своих жизнях. Для многих людей, борющихся с зависимостью, центры реабилитации Тин Челлендж или другие стационарные центры — то место, куда Иисус ведёт их. Если это о тебе — ты готов ожидать Господа и ходить в послушании Ему, вкладываясь в прохождение этой программы?

Где бы ты ни находился, старайся слушаться Бога и не сдавайся. Молись каждый день и будь открыт к тому, чтобы слушать и учиться. Будь там, где верующие в Иисуса Христа могут тебя найти. Если бы Савл ушёл раньше времени, Анания не смог бы предложить ему помощь от Бога и Савл не пережил бы Божьего исцеляющего прикосновения. Если ты в центре, сосредоточься на том, чтобы усердно работать и пройти курс — влейся в процесс и молись!

Мы можем не понимать Божьего времени или плана, но мы можем доверять Его любви. Не сдавайся — тянись к свету истины. Иисус умер, чтобы ты мог получить прощение, исцеление и вечную жизнь. И у Него есть для тебя особое предназначение.

С помощью Духа

Давайте прочитаем: **Деяния 9:17-22** (Синодальный перевод)

В этом месте Писания Анания говорит Савлу, что Иисус послал его, чтобы Савл прозрел и наполнился (44) _____. Тотчас чешуя с глаз Савла отпала и он прозрел. Он встал и (45) _____ в воде. Затем Савл приступает к работе. В стихе 22 мы читаем, что Савл всё более и более укреплялся в проповеди истины о Христе.

После того, как Анания и Савл послушались, Святой Дух приходит, и чешуя отпадает с глаз Савла. Савл прозрел! И что делает Савл первым делом? Крестится в воде. Савл публично заявляет о том, что стал последователем Иисуса Христа. Вот это поворот! Был гонителем последователей Христа, а теперь дерзновенно провозглашает, что Иисус — Мессия. Сила Святого Духа исцеляет, преображает и даёт Савлу силу говорить истину.

Как преодолеть токсичное отрицание? Своими силами мы этого не сможем. А вот Бог может. Мы можем раскаяться, послушаться, ожидать и молиться. И в этот момент самоотречения появится Бог со Своим божественным вмешательством. Жертвенная любовь Иисуса Христа вызволяет нас из тьмы самообмана. Божий Дух даёт нам силы включить свет, встать и ходить в истине, и жить, как последователь Христа.

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

> Как мне ходить в истине, если я не знаю истины?

Хороший вопрос, который нам всем бы задать. У Савла было серьёзное преимущество над всеми нами: он знал Писание. Ещё ребёнком он выучил наизусть большую часть Ветхого Завета. Он знал пророчества о пришествии Мессии. Когда Савл встретился с Иисусом, кусочки его знаний начали вставать по местам, и он отправился провозглашать истину другим людям.

У многих из нас нет подобных знаний и у Господа для нас другое предназначение. Что всё это значит? Ну, это значит, что нам нужно поработать. Нужно многое узнать. Нам нужно стать искателями истины.

Стань искателем истины

Вместо того, чтобы тратить всё своё время и силы на то, чтобы скрываться от истины, мы посвящаем себя истине. Мы ищем истину о себе, о мире и о нашем Боге. Лучший способ сделать это — последовать примеру Савла. Нужно изучать Божье Слово (Библию). Читай Библию, изучай её и учись у тех, кто её уже изучил. Во 2 Тимофею 3:16-17 говорится, что всё Писание богодухновенно и полезно для научения и праведности. Оно готовит нас к совершению благого дела!

И откройся! Проси других людей говорить истину в твою жизнь — даже если это неприятно. Не позволяй врагу — сатане — вернуть токсичное отрицание обратно в твою жизнь. Вместо этого стань преданным последователем Иисуса Христа и построй отношения с людьми в Теле Христовом — Его Церкви.

ПРОВЕРКА

1. Как ты себе представляешь отречение от себя, взятие своего креста и следование за Христом? Для этого нужно раскаяться, подчиниться, ожидать и молиться и изучать Его Слово? Над чем в процессе самоотречения тебе нужно поработать?

2. Что, по-твоему, значит получить силу Святого Духа?

3. Ты знаешь кого-нибудь, кто добился успеха в поиске и провозглашении истины? Почему ты так думаешь? Какими характеристиками обладает этот человек?

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос: Как преодолеть токсичное отрицание?

1. Главное — отдалиться от самообмана и перейти к (46) _____.
2. Шаг первый в преодолении отрицания — открыть истину. Это выглядит так:
 - Открыть (47) _____: У меня проблема.
 - Быть (48) _____: Проблема серьёзная.
 - Принять (49) _____: Моя ответственность в том, чтобы начать действовать и решить проблему.
3. Шаг второй — самоотречение. Это выглядит так:
 - Принять свои (50) _____: Я не могу сделать это сам. Мне нужна помощь.
 - Принять (51) _____: Мне нужен Бог.

4. Савл — отличный пример того, как преодолеть токсичное отрицание, став последователем Иисуса Христа.
- Савл видит истину и (52) _____. Он по-настоящему сожалеет и хочет измениться.
 - Савл обращается к Иисусу Христу всем сердцем. Он (53) _____.
 - Савл совершает самое храброе, что только может. Он ожидает и (54) _____.
5. Савл не просто сидит на земле и ждёт там, где Иисус его оставил.
- Он (55) _____.
6. Важно стать искателями (56) _____.
7. Лучший способ сделать это — последовать примеру Савла, учиться и изучать (57) _____ Божье (Библию).

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Мы проделали большую работу в предыдущей главе, раскрывая сложные истины. Пожалуйста, назови три истины, которые тебе нужно принять. Это может быть проблема, греховное поведение, зависимость, прошлые обиды, значимая утрата или недостаток.
1. _____
2. _____
3. _____
2. Потренируйся в самоотречении. Вознеси эти истины к Господу и попроси Его помочь. Признай, что самостоятельно с ними не справишься. Попроси о Его водительстве и направлении.
3. Помолившись, запиши всё, что придёт тебе в голову о том, как ты можешь принять Его помощь. Например, пройти реабилитацию в центре, начать ходить в церковь, найти группу поддержки, обратиться за помощью к другим верующим.

Глава 5 Новое имя

Наш вопрос:

Как держаться подальше от токсичного отрицания?

Уже не я живу, но живёт во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня.

-Апостол Павел, **Галатам 2:20** (Синодальный перевод)

Павел, автор этого места Писания, настолько предан Иисусу Христу, что говорит, что он «умер со Христом». Он отрекается от себя и провозглашает свою веру в Иисуса. Этот человек написал тринадцать книг Библии, передавая истину бессчётному количеству поколений людей.

Но для Павла это был нелёгкий путь. Его сажали в темницы, секли плетями, избивали, он был при смерти много раз, даже попадал в кораблекрушение три раза, когда проповедовал о Христе другим людям (2 Коринфянам 11:23-27). Но, несмотря на всё это, он «живёт по вере в Сына Божьего». Почему? Потому что Павел знал, что его любят. Иисус любил его настолько сильно, что отдал Свою жизнь за него, поэтому Павел был готов поступить так же.

От чего люди становятся настолько самоотверженными и верными — становятся людьми, которые живут и действуют, ведомые благородными мотивами? Ответ прост: полное и бесповоротное падение.

Павел был известен под другим именем: Савл. Помните, был религиозный лидер, о котором мы прочитали в 4 главе, который преследовал последователей Христа? Так вот это он же. Он преследовал последователей Христа и сажал их в темницы, а потом стал их самым ярким лидером. Савл — ревностный религиозный лидер, стал Павлом — Апостолом Иисуса Христа.

Бог раскрыл токсичное отрицание Савла, ослепив его истиной. В тот момент Савл утратил всю свою самоуверенность и гордыню. Он пал на колени. Стал абсолютно зависим от окружающих людей и от Бога.

Но Иисус не оставил его в таком состоянии. Нет, у Него было для Савла предназначение. Иисус его исцеляет, убирая чешуи с его глаз. Он освещает его светом истины и Савл становится известен под новым именем: Павел. Он обретает новую жизнь и новую личность во Христе.

Павел становится последователем Христа и глашатаем истины, он проливает свет Христа в жизни других людей. Бог по-прежнему использует слова Павла, записанные в Библии, чтобы приводить множество людей к вечной жизни. Токсичное отрицание Савла обратилось в непоколебимую и заразительную веру Павла!

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Всё это, конечно, прекрасно, но я-то не апостол. Ко мне эта история какое имеет отношение?

Попросту говоря...эта история о надежде! У Бога для тебя есть предназначение. И твоё прошлое, твои ошибки — это не настоящий ты! Как бы мы ни увязли в отрицании, Иисус проливает Свой свет и ведёт нас в Свою истину и свободу. История Павла — одна из миллионов историй людей, которые пережили преображение от Бога.

Бог желает обратить наше токсичное отрицание в непоколебимую и заразительную веру. Мы переживаем свободу, а затем помогаем другим людям найти её! Мы превращаемся в тех самых раздражающих «жаворонков», которые будят всех светом истины. Мы делаем это, потому что становимся глашатаями истины.

А может никто не захочет меня слушать?

Враг — сатана — и твоя неуверенность будут пытаться убедить тебя, что никто не станет тебя слушать. Не обманывайся. Сатана очень хочет, чтобы ты поверил, что пал слишком низко, чтобы тебя простили, и что ты ни к чему не годен и слишком сильно ранен. Я уверена, что у Павла были такие же сомнения. Представляешь, какие страхи и вопросы были в его голове? Примерно такие:

- Эти люди в ужасе, что я могу засадить их в тюрьму. Как они примут меня за лидера?
- Как они меня простят за то, что я сотворил с их семьями?
- Как Бог простит меня за то, что я позволил убить Стефана?
- Кто станет слушать такого лицемера, как я?

Видишь, какой обман за этими вопросами? У нас у всех бывают подобные сомнения и страхи. Давай прочитаем историю Павла. Он — живое доказательство того, что эти сомнения — ложь. Бог прощает и исцеляет. У Него есть планы и предназначение для твоей жизни. Но если мы примем ложь, мы впадём в токсичные духовные твердыни — отрицание Божьей любви, прощения и силы.

Что всё это значит?

Если мы примем ложь врага, эти ложные убеждения обратятся в отрицание самого Бога. Мы сомневаемся, что Он может или хочет нам помочь. Нам трудно поверить, что у Него есть предназначение для наших жизней. Это блокирует нашу свободу, исцеление и рост. Работает это так:

Ложное убеждение:

Если я верю, что Бог меня не простит —>>

Если я верю, что Богу не нужно меня прощать —>>

Если я верю, что Бог не может меня использовать >>

Токсичное отрицание:

я отрицаю Божью любовь.

я отрицаю Божью любовь и мудрость.

я отрицаю Божью силу.

Вместо того, чтобы позволять врагу втянуть тебя в токсичное отрицание, тренируйся в здоровом отрицании. Отрицай его ложь и отвергай свои сомнения. Обратись к Библии и узнай Божьи истины о Его любви, прощении и силе.

Примечание: Всё это характерно для всех христиан. Ты такой не один. Когда я писала черновик этого курса, враг пытался вселить сомнения, что я способна его написать.

Что делать? Я вызываю врага в «примечания» и говорю истину: Бог может сделать всё, через любого человека, в любое время. Надо говорить истину, выступать по вере и доверять Ему.

Сегодня научимся выступать по вере, практикуясь в ЗДОРОВОМ ОТРИЦАНИИ и ПРОВОЗГЛАШЕНИИ ИСТИНЫ.

ПРОВЕРКА

1. Ты веришь, что можешь быть или уже прощён и восстановлен? Почему?

2. Ты веришь, что у Бога есть для тебя предназначение? Почему?

3. Ты веришь, что Бог может использовать тебя, чтобы помочь другим людям обрести свободу и истину? Почему?

ИССЛЕДУЕМ ПИСАНИЕ

Как Павлу удалось так быстро развернуть свою жизнь?

Лучшее в деле мастера отрицания — то, что ты умеешь быть последовательным.

Если уж чего решил — сделаешь обязательно. Так вот главное — сохранить тот же уровень последовательности применительно к своим отношениям с Иисусом Христом. Иди ва-банк!

Павел не просто принял Иисуса Христа, он всю свою личность выстроил на Нём!

Он посвятил свою жизнь тому, чтобы следовать примеру Христа, и словом и делом.

Сегодня мы сформулируем четыре условия, которые помогут нам не впадать в токсичное отрицание. Первые три узнаем у Христа и Павла. Для этого откроем Писание.

№1 Новая личность

Давайте прочитаем: **Галатам 2:20** (Синодальный перевод)

В послании галатам Павел пишет, что был (58) _____ с Христом. Жизнь, которой он живёт — по вере в Сына Божьего, который возлюбил его и предал Себя за него.

Павел не позволил прошлому определять себя. Он больше не строит свою личность на том, что он был религиозным лидером. Савл видел, что был сораспят со Христом. Он умер для своего прошлого образа жизни. Он был крещён по вере в новую жизнь во Христе. Святой Дух дал ему силы распространять истину. Он обрёл новую цель. Павел построил свою новую личность на своём Спасителе.

Нам что, всем нужно менять свои имена? Смахивает на странную секту.

Нет. Менять имена не надо. Но если мы станем последователями Христа — мы получим новую духовную личность. Мы станем детьми Бога. Нас простят, и наши отношения с Богом будут восстановлены и исцелены.

Например: Многих людей, которые борются с контролируемыми жизнью проблемами или зависимостями, называют «наркоманами» или «алкоголиками». Когда человек становится последователем Христа, эти слова больше к нему не относятся. Теперь он — дитя Бога и новое творение во Христе!

Предостережение №1: Новая личность не даёт нам права на глупости. Если ты боролся с алкоголизмом, проповедовать Христа в баре на следующий день после покаяния — плохая идея. Нужно действовать умно и защитить себя от лишних искушений.

Предостережение №2: Не впадай в ловушку отрицания того, что у твоего прошлого есть последствия. То, что ты стал последователем Христа, не избавляет тебя от ответственности, необходимости исправлять ошибки или прорабатывать боль и утраты. Работы много и жизнь по эту сторону вечности тоже непростая.

Принятие новой личности во Христе означает, что мы ассоциируем себя с Ним. Ты принят в Божью семью. Он — твой Спаситель, Отец и Господь. Жизнь сложная штука, искушения будут появляться время от времени, но семья есть семья. Кровь, которую Иисус Христос пролил за то, чтобы тебя спасти, сильнее и мощнее любых оков. Чтобы полностью принять новую личность, нужно отвернуться от прошлого образа жизни и встать на путь новой жизни и практики ЗДОРОВОГО ОТРИЦАНИЯ.

Как это сделать?

№2 Практика здорового отрицания

Давайте прочитаем: **Ефессянам 4:22-24** (Синодальный перевод)

Послание к ефессянам призывает нас отложить образ жизни (59) _____ человека, чтобы обновиться духом ума и облечься в (60) _____ человека, созданного по Богу в праведности и святости истины.

Из этого места Писания становится ясно, что переход в веру — дорога с двухсторонним движением. Одни мы этого не сможем. Нам нужно отказаться от прежних привычек, греха и ложных убеждений. Нам нужно их умертвить. А затем мы входим в веру и послушание. Мы становимся последователями Христа и следуем Его примеру. В процессе этого наши привычки становятся «новыми». Бог работает в наших сердцах и разуме. Мы в этом процессе не одни, но нам следует взаимодействовать с Богом. Он — наш источник власти, силы и самоконтроля.

Давайте прочитаем: **Иоанна 8:42-47** (Синодальный перевод)

Иисус говорит религиозным лидерам, что Его речь им непонятна, потому что они не способны слышать то, что Он говорит. Дьявол, сатана—их отец, и он же—отец (61)_____.

Из этого места Писания становится ясно, что сатана и Бог говорят на разных языках. Сатана кормит нас ложью, а Бог — истиной. Вопрос простой: кто твой отец?

Когда мы ставимся последователями Христа, мы становимся детьми Бога и дух истины — Святой Дух — пребывает в нас. Мы слышим и понимаем истину. Мы выучиваем новый язык! Чем мы ближе к Богу, тем более естественной для нас становится истина. А ложь врага становится чужой — она отличается.

Например: Когда я слышу, как кто-то в ресторане говорит на иностранном языке, я обращаю внимание: я замечаю, что язык другой. Когда я сближаюсь с Богом и узнаю истину, манипуляции, ложь и искушения мне распознавать становится легче. Это больше не мой родной язык. Я их воспринимаю тем, чем они являются.

Мы учимся отличать настоящее — Божью истину — от фальшивого — лжи сатаны. И когда мы сталкиваемся с подделкой, то не принимаем её за Божью истину. Мы отрицаем её ценность, отрицаем её силу и просим дать нам настоящее. Мы обращаемся к Богу и Его Слову, и учимся говорить правду.

Что значит стать глашатаем истины?

№3 Стать глашатаем истины

Давайте прочитаем: **Луки 4:5-8** (Синодальный перевод)

Здесь мы читаем, что дьявол искушает Иисуса, предлагая Ему все царства и всю власть на земле, если Иисус поклонится ему. Иисус отвечает цитатой из книги Второзаконие 6:13, где сказано, что поклоняться и служить следует только Господу нашему (62)_____.

Лучший способ держаться подальше от токсичного отрицания — следовать примеру Христа. Когда сатана искушал Его, Он не просто это проигнорировал, принял или поддался. Иисус реагирует следующим образом:

- Иисус знает, кто Его Отец: Бог
- Иисус применяет здоровое отрицание: Он отвергает фальшивки (искушения сатаны)
- Иисус провозглашает истину: Божье Слово

Иисус видит ложь и говорит истину. Он позволяет Богу вести сражение за Него, используя Божье Слово, как оружие против врага. Иисус не вступает в долгие споры с сатаной — отцом лжи. Он просто провозглашает истину и идёт дальше — это и есть непоколебимая вера.

Когда у нас возникает искушение соскользнуть обратно в токсичное отрицание, нужно провозглашать истину из Божьего Слова. Понимаешь теперь, почему изучать Библию важно? Истина, которую мы там найдём, удерживает нас от отрицания. Это оружие — свет истины — разрушает тьму токсичного отрицания.

Примечание: К сожалению, Писание — не первое, к чему мы обращаемся, когда испытываем искушение. Часто мы пытаемся бороться самостоятельно. Нужно тренироваться первым делом провозглашать истину. Даже если ты не помнишь конкретного места Писания, просто провозглашай истину.

Например: Если враг нашёптывает тебе сомнения или искушения, просто ответь: я — дитя Божье. Он — мой Отец, и я только Ему буду служить. А затем делай то, к чему призвал тебя Господь. Не позволяй врагу, искушению или слабости даже на момент занять время твоей жизни. Откажи им!

ПРОВЕРКА

1. Что, по-твоему, значит найти или построить свою личность на Христе?

2. Как ты поступал с искушениями токсичного отрицания или сомнениями в прошлом?

3. Если бы ты следовал примеру Иисуса Христа, как бы ты реагировал на искушения, сомнения или ложь?

СКАЖИ ЭТО ВСЛУХ

Что если я не могу так противостоять искушениям, как Иисус? Я обычно начинаю «за здоровье», но потом сдаюсь. На себя у меня надежды нет.

Ну, ты и не Иисус. Ты никогда не станешь совершенным, и будешь ошибаться. Но ты всё равно дитя Божье. Хочешь победить токсичное отрицание — живи во свете истины, даже когда ошибаешься.

№4 Жить во свете

Жить во свете значит разрушить стены греха и тайн, которые не подпускают к нам людей. Нужно стать честными и сделать так, чтобы окружающие люди могли нам доверять. Нужно научиться полагаться на Бога и других людей в том, что они могут нам помочь. Они помогут нам, если мы споткнёмся, и удержат нас на ногах. Вот как мы предлагаем это сделать.

- **ПРИБРЕСТИ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ:** читать Библию, молиться, найти полезное хобби, избегать скрытности и искушений
- **СТАТЬ ЧЛЕНОМ ЦЕРКВИ:** участвовать в её жизни, заниматься волонтерством, посещать служения и домашние группы
- **ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С БОЖЬИМ НАРОДОМ:** строить отношения и найти наставников
- **СТАТЬ ПОДДОТЧЁТНЫМ:** обращаться за помощью, если борешься с чем-то
- **ПРИЗНАВАТЬСЯ В ОШИБКАХ и ГРЕХАХ:** быть скорым на раскаяние, просить прощения и возвращаться на правильный путь

Как мне жить в истине, если люди вокруг по-прежнему находятся в токсичном отрицании?

Что ж, вопрос серьёзный, с твоей стороны потребуются мудрость и прозорливость. Иногда ты можешь провозглашать истину и помогать им увидеть свет. Если не выходит, возможно, придётся порвать связи или хотя бы немного отдалиться от этих людей. Не исключено, что молиться за них на расстоянии будет наилучшим решением.

Этот вопрос подводит нас к ещё одному важному фактору того, как держаться подальше от токсичного отрицания: выстроить правдивое окружение. Правдивое окружение мы выстраиваем, когда окружаем себя людьми, которые открыты и честны с нами и с самими собой.

Например: Если ты освободился от контролирующей жизнь проблемы, отношения с людьми, которые понимают твои трудности и откровенная беседа с ними имеют большое значение. Ты можешь обратиться за помощью, когда сталкиваешься с искушением, найти у них поддержку, когда совершаешь ошибку, или праздновать свои победы, когда у тебя что-то получается.

Прилагай усилия, чтобы проводить время с людьми, которые видят истину и достаточно смелы, чтобы провозглашать её вслух. Их свет озаряет комнату ещё ярче. А их смелость укрепит тебя в том, чтобы устоять в истине.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Наш вопрос:

Как держаться подальше от токсичного отрицания?

1. У Бога есть для тебя предназначение. А твои прошлые проблемы — это не твоя
(63) _____ .
2. Бог желает обратить наше токсичное отрицание в непоколебимую и заразительную
(64) _____ .
3. Но если мы примем ложь врага, то впадём в токсичные духовные твердыни — отрицание
Божьей любви, (65) _____ и (66) _____ .
4. Сегодня мы научимся выступать по вере, применяя здоровое (67) _____
и провозглашая (68) _____ .
5. Четыре фактора того, чтобы держаться подальше от токсичного отрицания:
 1. Новая (69) _____: Мы — дети Божьи.
 2. Применять здоровое (70) _____: Распознавать и отвергать ложь, манипуляции и искушение.
 3. Стать глашатаем (71) _____: Быть открытым, честным и провозглашать истину, найденную в Божьем Слове.
 4. Жить во (72) _____: Построить правдивое окружение, вырабатывая у себя новые привычки, устанавливая подотчётность, быть скорым на раскаяние и построить здоровые отношения с честными людьми.

ПЛАН ДЕЙСТВИЯ

1. Стать новой личностью во Христе может быть трудно, потому что для этого нам нужно передать или отдать наши планы и желания Богу. Мы перестаём делать всё по-своему и самостоятельно. Какие сферы твоей жизни тебе сложно передать Богу? Например, сомнения, ложные убеждения, грехи, искушения. Перечисли их здесь.

2. Попроси наставника, пастора или друга назвать тебе 2-3 места Писания, которые помогли им справиться с искушениями, ложными убеждениями и отрицанием. Перечисли их здесь.

3. Теперь помолись и передай эти проблемы Богу, попроси Его силы, мудрости и власти. Когда будешь молиться, проси водительства, как тебе построить правдивое окружение. Перечисли 2-3 способа, которые придут на ум, как это сделать. Например, начать ходить в церковь, общаться с наставником или консультантом, строить здоровые отношения и т.д.



СТОП: Обсуди свои мысли и вопросы по этой главе с наставником.

Попроси его проверить твою работу и поставить здесь подпись прежде, чем перейдёшь к следующей главе.

Подпись наставника: _____

КАК ТЫ ДУМАЕШЬ?

В течение нескольких минут запиши (своими словами) ответы на следующие вопросы после завершения данного курса.

1. Почему отрицанию так трудно противостоять?

2. Почему нас должно волновать отрицание?

3. Как понять, что мы в отрицании?

4. Как справиться с токсичным отрицанием?

5. Как держаться подальше от токсичного отрицания?

Что дальше?

Включать свет в темноте может быть больно и шокирующе. Какие-то из этих эмоций ты можешь испытывать прямо сейчас. Смотреть в глаза правде о себе и своём прошлом — возможно, один из самых трудных шагов, которые ты когда-либо совершал, а правда может обескуражить.

Но прекрасная сторона в том, чтобы обратить токсичное отрицание в непоколебимую веру в Христа в том, что нам не требуется искать решение сегодня. Вообще-то, мы можем отречься от себя, взять свой крест и следовать за Ним. Мы не можем сами решить свои проблемы, но нам и не нужно. Мы можем вкладывать в общение с другими последователями Христа и строить отношения с Богом, который преобразует нашу жизнь.

Когда мы принимаем новую личность во Христе, Святой Дух даёт нам силу стоять во свете — непостыжёнными и полностью прощёнными, исцелёнными и восстановленными. Но Божьи благословения на этом не прекращаются. У Него есть значимые дела и цели для твоей жизни. Ты приглашён быть искателем и глашатаем истины! Чтобы озарять светом жизни всех, с кем встречаешься в жизни.

Мы молимся, чтобы ты принял эти истины сегодня, чтобы они стали твоим твёрдым основанием, укоренили тебя в прощении, любви и благодати Божьей. А если приходят искушения или трудности, ты не будешь бояться или отрицать. Вместо этого ты обратишься за:



Возможности для роста

Место Писания

Повтори основные места Писания из этого курса и запиши здесь по памяти.

Ссылка: _____

Обдумай всё, что ты узнал.

Подумай

1. Ты выполнил испытание этой недели? Да или Нет.
2. Если не выполнил, поясни, какие обстоятельства тебе нужно преодолеть, чтобы выполнить дальнейшие испытания?

3. Если выполнил, поясни, каким образом испытания повлияли на тебя?

Подведи итоги

4. Назови основные истины, которые ты узнал на этом уроке или которые помогли тебе.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Применяй

5. Как практическое применение этих истин может помочь тебе в жизни?

6. Как практическое применение этих истин может помочь окружающим тебя людям?

Что делать

7. Назови несколько шагов, которые ты можешь предпринять, чтобы применить эти истины на практике.

1.

2.

3.

4.

Здесь запиши любые свои мысли, вопросы, молитвы или примечания, которые появились у тебя после работы по этому учебнику. Здесь также можно писать комментарии к любому из обсуждений или занятий, которые проходили у тебя с наставником или другими студентами по этой теме.

[illegible]