

Как справиться с чувством стыда

Как понять, от Бога ли оно?

Автор Дэвид Бетти

«Помню, однажды меня забрали в полицию, брали у меня отпечатки пальцев и фотографировали», - рассказывает Ивонна. «Помню, меня заковали в наручники по рукам и ногам. Мне было так стыдно, когда пришлось звонить своему пастору и семье, и рассказывать о своей тайной зависимости».

«Но больше всего меня беспокоит, что мне 42 года, меня арестовали и теперь у меня есть судимость», - говорит Ивонна. «Мне стыдно, что все эти годы моей жизни были потрачены впустую, и мне нечего вспомнить».

Чувство стыда – могущественная сила в жизни многих подростков. Некоторые борются с проблемами, связанными с жизнью дома – особенно, если их родители употребляют алкоголь или наркотики.

Одна мать рассказывает о своем проблемном прошлом: «Я была так поглощена своей зависимостью, что не заботилась о своих детях должным образом. Моя 15-летняя дочь заботилась о других детях из-за моей зависимости. А еще моя дочь сама родила ребенка, когда ей было всего 15».

Сила чувства стыда таится в детских воспоминаниях, как то, что пережил Харви в 5 лет. «Однажды мы ехали куда-то, и мой отец очень торопился. А я сидел в машину недостаточно быстро, поэтому отец разозлился и пнул меня. Но меня обидела не физическая боль – мне было обидно, что он так поступил со мной», – говорит Харви. «Он поступал так со мной постоянно, когда я был ребенком. И я вырос с ненавистью к своему отцу и самому себе».

Путь к чувству стыда

Что приводит человека к возникновению чувства стыда?

К оковам чувства стыда ведут многие пути.

Некоторым чувство стыда внушили родители, которые пытались объяснить разницу между хорошим и плохим, и говорили: «Тебе должно быть стыдно!» ребенку, который себя плохо вел. Разочарование в голосе родителя выжигало эти слова в сердце и в душе ребенка.

Когда мой отец пнул меня, меня обидела не физическая боль – мне было обидно, что он так поступил со мной.

Другие росли в совсем других обстоятельствах, в окружении взрослых, у которых было мало времени на Бога. Лишенные морального компаса, они не видели причин испытывать стыд за свои греховные поступки.

«Я калечила сама себя», – говорит Лиза. «Теперь у меня шрамы на руках, напоминающие о моих прошлых грехах. Мне было стыдно за шрамы. Я не понимала, что это грех – резать и жечь свое тело, пока не пришла в Тин Челлендж и не узнала о Боге».

- ❖ Что становится причиной того, что люди не могут разобраться, как Бог желает, чтобы они реагировали на чувство стыда?
- ❖ Когда чувство стыда является ложным?
- ❖ Что является «пусковым механизмом» для вашего чувства стыда?
- ❖ Как снова не угодить в ловушку чувства стыда?

2, Как справиться с чувством стыда

У некоторых людей, выросших в семьях верующих родителей, есть болезненные воспоминания о прошлых ошибках. «Я был верующим уже 5 лет, и у меня случился роман с другой женщиной», – признается Хуан. «Даже сейчас, по прошествии 16 лет, я продолжаю бороться с чувством вины и стыда за то,

Если мы поддаемся чувству, не проверив его прежде Божьей истиной, очень легко попасться в ловушку сатаны.

что навредил своей жене, работе, своей церкви, самому себе и Богу. Каждый раз, когда я встречаю свою бывшую жену, я испытываю боль и стыд».

Встреча с Христом на пути чувства стыда

Когда Тине было 32 года, она пережила личную встречу с Христом. Еще ребенком она была в церкви, но раньше у нее никогда не было личных отношений с Богом. И теперь впервые в 32 года она начала понимать, что значит следовать за Христом.

Она начала понимать обличение Святого Духа, и Он указал ей на грехи в ее жизни. Это стало мотивом для нее, чтобы изменить свой образ жизни, и начать жить в послушании Христу.

Чем больше она изучала Библию, и посещала церковь, тем больше она понимала Божье видение истины. Она по-новому

взглянула на свои поступки в прошлом. «Когда я была зависимой, мой разум был настолько затуманен, что я не понимала, насколько разрушителен мой образ жизни. Что он вредит моей собственной жизни, и влияет на жизнь моей семьи».

Другой новообращенный христианин рассказывает: «Тема чувства стыда стала для меня значимой с тех пор, как я стал христианином. Но я научился с этим жить, и каждый день я высвобождаю это чувство и отдаю его Богу».

Иллюзия стыда

Вместе с растущим стремлением служить Богу у многих христиан появляется повышенная чувствительность к обличению Святого Духа. И вот в этот момент многие попадают в ловушку чувства стыда. Мы упускаем Божью истину, сосредотачиваясь на своих чувствах вместо того, чтобы сосредоточиться на истине. Нам не удается уловить разницу

Тебе стыдно из-за того, как другие люди поступили с тобой?

Для многих людей, переживших сексуальное надругательство, чувство стыда является большой проблемой. Этот стыд зачастую заставляет человека считать себя «испорченным товаром».

В 1 Иоанна 1:9 Бог обещает нам, что когда мы признаем свои грехи, Он прощает нас, и очищает от всякой неправды – в том числе, и от грехов, совершенных другими людьми в отношении нас. Нам не нужно жить с чувством стыда за то, что другие причинили нам – Бог считает нас чистыми, и Он любит нас.

между истинным обличением Святого Духа и ложью дьявола.

Бог говорит: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» 1 Иоанна 1:9 (Синодальный перевод)

Когда христианин признает свой грех, как правило, воспоминание о случившемся не исчезает в тот же момент бесследно. Через несколько дней или недель, или даже лет воспоминание об этом греховном поступке наводит вашу память. А вместе с воспоминанием накатит волна чувства стыда.

Размышляя над этим воспоминанием вы невольно начинаете испытывать чувство стыда. И оно настолько похоже на обличение Святого Духа, что легко сделать вывод: «Это Святой Дух». И вы начинаете обвинять себя, внушая самому себе, что вы просто неудачник.

Вот здесь мы и видим ловушку – мы позволили своим чувствам привести нас к определенному выводу, вместо того, чтобы прибегнуть к Божьей истине. «Наверное, это Бог, потому что мне так стыдно из-за моих прошлых грехов», – говорим мы себе.

Сатана приходит в облике ангела света, притворяясь Святым Духом. Он наполняет нас чувством стыда – не однажды, а снова и снова, день изо дня, неделя за неделей, месяц за

3, Как справиться с чувством стыда

месяцем. Мы приходим к заключению: «Раз мне все еще настолько плохо из-за того, как я поступил, значит, Святой Дух показывает мне, насколько сильно я Его огорчил».

Сатана стремится разрушить вашу свободу во Христе. Если ему удастся заставить вас поверить в ложь, он сможет украсть у вас мир и силу, которую Христос желает вам дать на каждый день вашей жизни.

Как выбраться из ловушки чувства стыда

Чтобы выбраться из ловушки чувства стыда, нам нужно сосредоточиться на Божьей истине, а не на собственных чувствах. Задайте себе вопрос: «Признал ли я свой грех перед Христом?» Если да, Бог не посылает новое чувство стыда в вашу жизнь за грех, который Он уже простил.

Стыдишься Христа?

Некоторым людям бывает сложно говорить о том, что они христиане. Является ли причиной этого стеснительность, или страх перед тем, что скажут окружающие, или враждебность со стороны других людей – правда в том, что некоторые христиане стесняются рассказывать о том, что они – христиане.

У Иисуса есть на это ответ: «Ибо кто постыдится Меня и Моих слов, того Сын Человеческий постыдится, когда придет во славе Своей и Отца и святых Ангелов» Луки 9:26 (Синодальный перевод).

Нужно держаться этой истины, не потому что вы *чувствуете* ее, а потому что делаете выбор верить тому, что Бог сказал в 1 Иоанна 1:9. Помимо этого существует масса других обетований Бога, которые помогают нам сражаться с ложью дьявола.

В Римлянам 8:1-2 говорится: «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу, потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти» (Синодальный перевод)

Бог не всегда будет менять ваши чувства или подавать звуковой сигнал в вашем сердце, предупреждая: «Не верь этим чувствам стыда, это обман дьявола». Нам следует научиться стоять на Божьей истине, даже когда кажется, что наши чувства противоречат этой истине.

Очень легко поверить: «Если мне плохо внутри, наверное, я неправ» Если мы поддаемся чувству, не проверив его прежде Божьей истиной, очень легко попасться в ловушку сатаны.

Следует ли нам как христианам быть чувствительным к нашим переживаниям? Да – потому что Святой Дух будет обличать нас, когда мы грешим или отходим от Его стандартов в повседневной жизни. Но мы также должны быть чувствительны к Божьей истине – и эта чувствительность должна заключаться не просто в ощущении истины, а в понимании ее – быть

основанной на фактах из Библии.

Если вы хотите правильно реагировать на истинное обличение Святого Духа, и также правильно распознавать происки дьявола, изучайте Божью истину. «Старайся представить себя Богу

Нам следует научиться стоять на Божьей истине, даже когда кажется, что наши чувства противоречат этой истине.

достойным, делателем неукоризненным, верно преподающим слово истины» 2 Тимофею 2:15 (Синодальный перевод).

Что становится «пусковым механизмом» вашего чувства стыда?

Каждый раз, когда стыд наполняет ваше сердце, следует задать себе вопрос: что становится «пусковым механизмом» для чувства стыда? Для Дебры это были воспоминания о многократных случаях, когда она пренебрегала своими детьми, находясь в зависимости. «Стыд накатывал как огромная волна, когда я вспоминала, как снова и снова начинала пить. Чувство вины, стыда и осуждения преследовали меня, когда я думала о том, как поступала со своими тремя детьми и моей мамой»

4, Как справиться с чувством стыда

Однако это не всегда могут быть воспоминания об огромных грехах прошлого. Возможно, вам навредили грехи других людей. В случае Мириам это были болезненные воспоминания о том, как ее домогались отец и братья, когда она была еще ребенком. Воспоминания настигали ее снова и снова, и каждый раз вместе с ними возникало сильнейшее чувство стыда.

Чувство стыда могут вызывать даже малейшие воспоминания, которые даже не были грехом. Это может быть недавний разговор с другом, и размышляя над ним, ты слышишь в своей голове голос,

Следует должным образом обойтись с чувством стыда, которое тянется за этим воспоминанием – провозглашать Божью истину

который говорит тебе: «Ты все провалил», хотя все, что ты помнишь – это всего лишь комментарий, который не был идеальным.

Малейшие происшествия в прошлом могут тянуть за собой целый шлейф стыда, точно так же, как и крупные неудачи. Сатане не важно, насколько серьезными были твои грехи в прошлом. Все, что его волнует – чтобы ты поддался на его ложь.

Так что же является «пусковым механизмом» для твоего чувства стыда? Ты уже признал свой грех – если это

вообще грех? Если да, значит, это чувство стыда не от Бога. Следует должным образом обойтись с чувством стыда, которое тянется за этим воспоминанием – провозглашать Божью истину.

Скажи себе: «Эти чувства стыда не от Бога. Поэтому я отвергаю их, и не оставляю им места в своем сердце. Я не отрицаю своего прошлого и не игнорирую его. Я принимаю всю ответственность за все мои поступки (но не за грехи других людей), и я сегодня посвящаю себя тому, чтобы следовать за Христом».

Нужно стоять на обетовании Бога в Римлянам 8:1 о том, что нет осуждения тому, кто во Христе Иисусе.

Это выбор – ты можешь решить принять чувство стыда, и осуждение, которое следует за ним, или решить принять Божью истину и ходить в ней. Провозглашай Божью истину в воспоминания о прошлом. Провозглашай Божью истину в чувства стыда, которые ты испытываешь в настоящем.

Иисус сказал: «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Иоанна 8:36, Синодальный перевод) Сделай выбор ходить в Его свободе каждую секунду своей жизни. Чувства стыда могут по-прежнему наполнять твое сердце. Но стой на истине – Божьей истине – а не «истине» своего сердца.

Значит ли это, что мне нужно просто игнорировать чувство стыда в своей жизни. Да – иногда, особенно, когда дьявол возвращается с воспоминаниями о прошлых

грехах, которые ты давно признал.

Почему я продолжаю испытывать стыд?

Почему же я до сих пор испытываю чувство стыда? Дьявол не сдастся просто потому, что ты однажды сказал ему «нет». Он будет снова и снова возвращаться с теми же чувствами и теми же «старыми фильмами» о твоих ошибках прошлого. Он может дать тебе передышку на пару дней, или даже недель, а потом начнет все сначала.

Почему же дьявол возвращается с теми же старыми воспоминаниями? Он хочет разрушить твою радость и твой мир. Он надеется, что ты поверишь своим чувствам вместо того, чтобы стоять на Божьей истине.

Каждый раз, когда стыд наполняет твое сердце, моментально передай его Иисусу и скажи: «Как это соотносится с Твоей истиной, Иисус?»

Залог твоей победы над чувством стыда не в глобальном духовном сражении с сатаной, когда демоны летают повсюду. Наша победа заключается в том, чтобы настроить свои сердца на следование за Иисусом, день за днем.

Каждый раз, когда стыд наполняет твое сердце, моментально передай его Иисусу и скажи: «Как это

5, Как справиться с чувством стыда

соотносится с Твоей истиной, Иисус?» Если дело касается старого греха, который ты уже признал, сразу же отвергай чувство стыда, и смотри только на Иисуса, ходи в Его свободе, Его мире и Его радости.

Если ты не можешь припомнить, что признавал этот грех перед Богом, сделай это прямо сейчас – попроси Иисуса простить тебя и очистить тебя. А затем стой на обетовании Бога из 1 Иоанна 1:9 о том, что Он простил тебя.

Возможно, Иисус ожидает от тебя большего, чем просто признания в грехе. Возможно, Он убеждает тебя также пойти к этому человеку и попросить у него прощения за то, что ты ему/ей причинил. Только убедись, что в этом есть водительство Бога, и что ведут тебя не твои собственные чувства.

Если ты уже подходил к этому человеку и признавал свой прошлый грех, не делай этого повторно. Перестань возвращаться к этой теме в разговоре с этим человеком. Даже если ты по-прежнему испытываешь стыд, оставь прошлое в прошлом, и живи дальше, стараясь, чтобы твои отношения с этим человеком в будущем были позитивными.

Бог призвал нас к жизни в свободе – Его истинной свободе. Мы обретаем Его свободу, живя в соответствии с Его истиной, а не со своими чувствами.

Дьявол может продолжать пытаться внушать тебе ложь о чувстве стыда, но ты должен твердо стоять на Божьей истине.

Как справиться с чувством стыда

Как понять, от Бога ли оно?

Руководство для обсуждения

Следующие вопросы можно использовать для своих личных размышлений на данную тему, а можно использовать в качестве руководства для группового обсуждения. Если вы будете использовать эти вопросы в групповом обсуждении, пожалуйста, имейте в виду, что не следует выносить на обсуждение конкретные детали и подробности прошлых грехов, неудач или личных переживаний.

1. Прочитайте 2 Коринфянам 11:14.
 - А. Насколько большой проблемой является для вас чувство стыда?
 - Б. Насколько трудно вам осознавать обман и чувство стыда, которые сатана пытается вам внушить?
2. Прочитайте 1 Царств 20:27-34.
 - А. Каким образом царь Саул пытался внушить чувство стыда своему сыну Ионафану? (ст. 30)
 - Б. Как Ионафан отнесся к стыду в данном случае? (ст. 34)
 - В. Была ли ваша семья для вас местом, где вы испытывали чувство стыда? Поясните.
3. Прочитайте Римлянам 8:1-2 и 1 Иоанна 1:9. С какими трудностями вы столкнулись, пытаясь применить это место Писания в своей жизни в отношении чувства стыда?
4. Прочитайте 2 Тимофею 2:15. Какие стратегии применения Божьих истин оказались наиболее полезны вам в борьбе с чувством стыда?



Global Teen Challenge
P.O. Box 511
Columbus, GA 31902 USA
Phone: 1-706-576-6555
E-mail: gtc@Globaltc.org
Веб-сайт: www.Globaltc.org

Если вам нужны дополнительные копии этой рассылки, или у вас есть вопросы или комментарии, пожалуйста, свяжитесь с Тин Челлендж по указанному адресу. Этот и другие ресурсы имеются в открытом доступе в разделе «Материалы для служения» на сайте www.iTeenChallenge.org

2-е издание 2006