

# 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 согласишься 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](mailto:gtc@Globaltc.org)  
Веб-сайт: [www.Globaltc.org](http://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](http://www.iTeenChallenge.org)

2-е издание 2006