

# ЧТО ВАС ПРОВОЦИРУЕТ?

*Дейву Бетти*

Что цепляет Вас? Что взрывает вулкан гнева в вас? Что вызывает страх в Вашем сердце? Что делает соблазн таким заманчивым, что кажется, невозможно устоять?

"Я нормально обсуждал проблему с моим соседом, пока он не начал оскорблять мою жену! Вот тогда я и потерял терпение, и мой разгневанный крик просто взял верх". Возможно, вы можете соотнести себя с опытом этого человека.

Друг был на концерте под открытым небом в Нью-Йорке несколько месяцев спустя трагедии 11 сентября 2001 (*с небоскребами-близнецами – прим. пер.*), когда промышленный самолет низко пролетел. Он сказал, около 90% людей посмотрели вверх.

До 11 сентября 2001 такой обыкновенный шум вряд ли бы заставил хоть одного человека глянуть вверх. Для многих сегодня этот шум также вызывает чувство страха, и вызывает воспоминания картин трагедии, которые изображаются на экране телевизора.

Другие провоцирующие факторы тянут нас вниз, на путь, ведущий ко греху. Каждое искушение начинается с импульса – что-то захватывает наше внимание и наши желания.

- **Что Вас побуждает, пленяя в рабство греха или вызывая боль из Вашего прошлого?**
- **Как Вы можете сокрушить власть таких побуждений в Вашей жизни сейчас?**
- **Как Ваша борьба с провоцирующими факторами может помочь другим?**

## Что такое провоцирующий фактор?

Что угодно может быть причиной.

Некоторые провоцирующие факторы зрительные – Вы видите кого-то или что-то, и оно становится спусковым крючком, и тянет Вас к определенной реакции.

Другой пример провоцирующих факторов - запахи. Салли Калбрет, основатель «Преданные свободе» (см. информацию далее), подверглась сексуальному насилию со стороны человека, который употреблял капли от кашля с белокудренником. Годы спустя, этот запах может мгновенно вызвать воспоминания о прошлых сексуальных надругательствах. С этими воспоминаниями также приходит поток эмоций, тесно связанный с этим насилием.

Звуки также могут быть провоцирующих факторов – как уже упоминалось ранее, звук пролетающего над землей самолета.

*Провоцирующий фактор, возможно, стал частью вашей жизни из-за душевной травмы.*

Каждый провоцирующих факторов тянет нас к реакции. Некоторые из них очень очевидные, другие скрыты. Но в любом случае они могут открыть дверь к эмоциональному потрясению и реакциям, которые приводят к цепной реакции событий.

Некоторые провоцирующие факторы – просто мысли. Вы можете сидеть в церкви, и вдруг из ниоткуда в Вашем уме начинает воспроизводиться фильм – грех из Вашего прошлого, или провальная неудача, или болезненный опыт. Вы задаетесь вопросом, что стало причиной этого воспоминания?

Более важный вопрос, как я буду реагировать на это спусковой крючок? Позволю ли я этому побуждению толкнуть меня на разрушительный путь? Или я выбираю другой ответ, проговаривая ему правду Божию.

Мы можем быть в рабстве травм нашего прошлого, или искушений, которые сокрушили нас в прошлом. Мы можем продолжать летать на эмоциональных американских горках, позволяя нашим эмоциям влиять на наше настроение, наши мысли, слова и действия.

Но Бог хочет, чтобы мы испытали свободу от этих уз. Так каков этот путь, который приведет нас к свободе, которая есть у Бога для нас?

### **Что дает власть провоцирующему фактору?**

Сначала мы должны определить побуждающие факторы в нашей жизни и понять, как они влияют на нас сейчас. Надругательство или предательство могли произойти 20 лет назад, и никаких физических шрамов не остается, но эмоциональный ущерб по-прежнему очень сильный до сих пор.

Каждый провоцирующий фактор в Вашей жизни связан с Вашими мыслями и эмоциями. Фактор мог родиться из события Вашей жизни, которое впервые заставило Вас пережить этот опыт: травмы сексуального насилия, борьба с другим человеком, автомобильная авария в которую Вы попали, предательство друга, первый раз, когда Вы увидели порнографию, или первый раз, когда Вы что-то украли в магазине, или неловкий момент.

Каждое из этих событий открыло дверь опыта в Вашей жизни, и в настоящее время память, увиденное, запах становится импульсом – магнитом настоящего времени, способным тянуть Вас вниз в разрушительный путь.

У каждого провоцирующего фактора также есть ложные убеждения, связанные с ним. Эти ложные убеждения – то, что дает ему так много власти в нашей жизни. Звук низколетящего самолета вызывает мысли, что, может быть, это еще один самолет вот-вот разобьется – террористы снова здесь, я больше не в безопасности. Абсолютно разные ложные убеждения могут быть прикреплены к этому спусковому крючку.

Если Вы собираетесь взять под контроль эти провоцирующие факторы вашей жизни, Вы должны определить, что это за факторы и какие ложные убеждения Вы привязываете к ним.

У другого человека, возможно, был подобный опыт, но у него нет в настоящем тех провоцирующих факторов, которые связаны с этим событием у Вас.

В некотором смысле все люди разные, но у всех нас есть спусковые механизмы того или иного рода.

Что дает власть провоцирующим факторам в Вашей жизни? Часть ответа заключается в ложных убеждениях, которые имеют отношение к нему. Может быть, лучше спросить, кто дает силу «спусковому крючку»? Вы даете! Каждый такой фактор имеет ровно столько энергии, сколько Вы даете ему.

Как побуждающий фактор получает власть? Давайте посмотрим на пистолет – у него есть спусковой крючок, и он может нанести большой ущерб, если Вы нажмете на курок. Но курок не имеет власти и безобиден пока кто-то не поднесет к нему палец и не нажмет на него крепко.

Спусковой крючок сам по себе всего лишь небольшой кусок металла, он безвреден. Но когда он установлен в пистолет, и пистолет заряжен, эта безобидная маленькая деталь вызывает взрывной ряд событий, которые могут быть очень разрушительными.

Похожим образом провоцирующие факторы у нас сами по себе – безвредные запахи, звуки, люди или объекты. Но когда мы соединяем их в нашем сознании с воспоминаниями о прошлом опыте, часто в сочетании с ложными убеждениями, мы даем им право вести нас по тем путям, и переживать в настоящее время ущерб, как в нашей жизни, так и в жизни тех, кто вокруг нас.

### **Как сломить силу побуждения?**

"Я не могу ничего с собой поделать, когда я злюсь и взрываюсь. Я просто такой человек. Я всегда был вспыльчивым точно так же, как мои родители, бабушки и дедушки. Это просто мой итальянский темперамент". Может быть, Вы слышали подобную историю. Если Вы хотите жить в полной свободе, которую Бог имеет для вас, то Вы должны взять ответственность за свои нынешние действия, мысли и эмоции.

*Получение контроля над провоцирующим фактором означает, что Вам придется думать и выбирать, прежде чем реагировать.*

**Во-первых**, необходимо определить, что провоцирует Вас. Начните с очевидного. Составьте список из них и опишите Вашу типичную реакцию на них.

**Во-вторых**, попытайтесь понять, что происходит до срабатывания фактора в Вашей жизни. Случается ли это обычно в определенное время дня или ночи? Или когда Вы с определенным человеком? Что Вас окружает при этом? Что ставит Вас в это уязвимое положение, где Вы легко поддаетесь этому побуждению?

**В-третьих**, снимите палец со спускового крючка. Сделайте своей целью не реагировать так, как Вы делали в прошлом. Некоторые побуждающие факторы, связанные с искушениями, имеют власть, потому что мы еще не приняли решение остановить эту деятельность. Глубоко в нашем сердце нам все еще нравится, что он делает с нами, и мы не готовы отказаться от него полностью.

Если Вы собираетесь найти свободу от этого побуждения, Вы должны выбрать отвернуться от этого искушения.

Убрать палец с курка также означает, что Вы начнете думать, прежде чем реагировать. Подумайте о последствиях того, если Вы нажмете на курок.

**В-четвертых**, атакуйте ложь, связанную с провоцирующим фактором. Принесите Божью истину в картину. Вы должны узнать, что Бог говорит об этой проблеме Вашей жизни, а затем сделать это частью вашего мыслительного процесса.

Вместо того, чтобы охватить красоту порнографического изображения, Вы должны сделать выбор – я не буду идти по этому пути снова. Истина Бога, которая относится к этому – у Бога есть план истинной близости, секса с вашей женой или мужем. Любое другое выражение секса – вне границ Бога, и принесет разрушение в Вашу жизнь.

Другой способ увидеть Божью истину здесь – признать, что порнография является путем ложной близости. Это не реальная вещь. Это визуально красиво, но все-таки это ложная близость. И это не принесет истинное удовлетворение и удовольствие в Вашу жизнь.

Если побуждающий фактор – гнев, то Вы должны привнести Божью истину о гневе в Ваш мыслительный процесс. Если это страх – то что Бог говорит о страхе?

**В-пятых**, выберите новую реакцию на провоцирующий фактор и память прошлого. Эта новая реакция должна быть основана на правде Божией. Будучи подростком, я помню, как уступил соблазну, и пошел по пути греха. Я сразу почувствовал Божье осуждение и раскаялся в грехе, и попросил Бога простить меня.

В следующие месяцы память о грехе возвращалась, часто с потоком стыда. Каждый раз я снова исповедовался в этом грехе и просил Бога простить меня.

Несколько лет спустя память и чувство стыда все равно вернулись. И вот однажды я снял палец со спускового крючка, и внимательно рассмотрел курок. Я знал, что я искренне раскаялся в грехе несколько раз. Слово Божье дало простой ответ на это – если я исповедаю свой грех – Бог верен и прощает его.

Вывод был ясен, этот снова приходящий стыд не был от Бога. Меня осенило – это чувство стыда было от дьявола, а не Бога. Дьявол пришел как ангел света с посланием, которое казалось Божьим.

Когда ложь, связанная с побуждением была разоблачена, оно потеряло часть своей власти. Но настоящий ключ к уничтожению силы побуждающего фактора нашелся, когда я присоединил новую реакцию на спусковой крючок.

Я принял решение о стратегии реагирования в следующий раз, когда эта память и чувство стыда нахлынут на меня. Моя стратегия была не разговаривать с дьяволом, но говорить себе и Богу.

1. То, что я сделал годы назад, было грехом.
2. Бог простил меня.
3. Я сейчас ощущаю стыд не от Бога, но это ложь от дьявола.
4. Я буду использовать этот момент, чтобы обратиться к Богу за Его миром – истинным и законным чувством, которое я могу испытать прямо сейчас.
5. Я также буду использовать этот момент, чтобы вновь себя посвятить хождению в послушании законам Бога.
6. Я буду использовать это в качестве побуждения для молитвы – я благодарю Тебя, Боже, за Твое прощение и любовь. Спасибо Тебе, что мне больше не придется жить в рабстве у этой прошлой неудачи, но что я могу жить в новой свободе, которую Ты мне даешь на каждый день.

Вы не можете изменить прошлые неудачи, травмы, предательства, и другие трагедии Вашей жизни. Но Вы можете выбрать новую реакцию на каждый из них. Вы можете прикрепить новое понимание к каждому болезненному воспоминанию о прошлом. Не меняйте одну ложь на другую. Убедитесь, что Вы меняете каждую ложь на Божью истину.

## **Как долго вы позволите побуждающим факторам иметь власть в вашей жизни?**

67-летний мужчина с глубокой любовью к Богу, после долгих лет успешного служения, все еще нашел провоцирующие факторы с детства, имеющие власть в его сознании.

"Я все еще слышу слова моего отца, когда я был ребенком: "Ты никогда не будешь чего-то стоить в жизни".

В 67 он все еще борется с неуверенностью, вызванной этими словами из прошлого.

## **Смотрите на каждый побуждающий фактор с точки зрения Бога**

Когда мы выбираем получить контроль над нашими побуждениями мы, возможно, окажемся в длительном бое. Мы должны работать над этим с усердием.

Некоторые провоцирующие факторы могут не быть опасным и неправильными. Пища может быть побуждением к транжирству, анорексии и другим расстройствам. Но, очевидно, решением в этом случае будет - присоединить правильные мысли к нашей еде.

Другие факторы являются опасными, и Вам придется полностью держаться подальше от них. "Избегайте всякого рода зла" 1 Фес 5:22. Алкоголику, возможно, нужно взять на себя обязательство никогда больше не заходить в бар. Или зависимому от наркотиков, возможно, придется переехать из окрестностей, где есть наркотики, продающие кокаин или героин.

Если причина – человек, который глубоко обидел Вас в прошлом, то какой Божий путь к полной свободе для Вас? Возможно, прощение – один из шагов в преодолении силы этого спускового крючка. "Бог, я отдаю в Твои руки этого человека, который предал меня. Бог, я хочу научиться любить этого человека как Иисус бы любил".

Какая любовь может быть у Вас к тем, кто предал или надругался над Вами? Иисус любил Иуду до конца. Это не теплые, пушистые чувства к этому человеку. Нет, это не романтическая любовь а та которая описанная в 1-м Коринфянам 13, которая начинается с "любовь терпелива", и показывает много других выражений такого рода любви.

Вы можете выбрать не позволить ненависти править в Вашем сердце. Вместо этого, Вы можете принести эту боль к Богу и сказать: "Мне нужно Твое исцеление. Я хочу быть свободным от власти этой боли".

Так что в следующий раз, когда Вы увидите этого человека, Вы можете начать смотреть на него, как Иисус.

1. Иисус любит этого человека.
2. Иисус не игнорирует или уменьшает грех, который этот человек причинил мне.
3. Иисус будет делать то, что является правильным для этого человека.

4. Мне нужно сосредоточиться на Иисусе, исцелении и свободе, которые у Него есть для меня.

Мы должны проявлять бдительность в отношении новых стратегий, которые мы запланировали для наших провоцирующих факторов. Дьявол будет продолжать возвращаться и пытаться заставить нас верить лжи, связанной с этими факторами. Мы должны повторять изученные Божьи истины – что Бог говорит об этом побуждении? Как Бог хочет, чтобы я восполнял каждую потребность и желание моей жизни?

Ключевым вопросом является то, что Вы должны продолжать заполнять свой ум и свое сердце Божьей истиной. И Вы должны продолжать практиковать Его учение в своей повседневной жизни.

Важно также сделать себя подотчетным другому доверенному человеку, который поможет Вам увидеть провоцирующие факторы в Вашей жизни и выслушать ложь, которую Вы, возможно, говорите себе.

### **Как мои побуждающие факторы могут помочь другим**

Когда Вы учитесь жить в победе над провоцирующими факторами Вашего прошлого, Вы можете стать примером и вдохновением для других, борющихся с ними в своей жизни. Они могут набраться храбрости от Вашего успеха и последовать по тому же пути.

Нет гарантии, что Ваша стратегия обязательно приведет к таким же успехам в их жизни. Но, когда они видят, как Вы растете, Ваша жизнь может быть помощью и поддержкой для них.

Иисус сказал: "Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного". Матфея 5:16.

### **Когда ваш провоцирующий фактор размером с Голиафа**

Когда царь Саул и все другие могучие воины в армии увидели Голиафа, он был побуждением для страха гигантского размера. Почему? Они смотрели на Голиафа, видя в нем большую проблему с человеческой точки зрения.

1. Голиаф большой, гораздо больше, чем я.
2. Он воин, большой воин, опытный воин.
3. Он мощный, гораздо сильнее, чем я.

Давид был молодым человеком, возможно, еще подростком, когда он впервые встретил Голиафа в тот день. Он видел те же физические проблемы, что и все. Также, в уме он видел Бога в этой ситуации. Речь Голиафа вызвала в нем желание идти драться с ним, несмотря на то, что он никогда не учился воевать в армии Израиля.

Когда он напал на Голиафа, он шел, проговаривая правду Божию в ситуацию. "...ты идешь против меня с мечом и копьем и щитом, а я иду против тебя во имя Господа Саваофа, Бога воинств Израильских, которые ты поносил; ныне предаст тебя Господь в руку мою, и я убью тебя, и сниму с тебя голову твою, <...> и узнает вся земля, что есть Бог в Израиле; и узнает весь этот сонм, что не мечом и копьем спасает Господь, ибо это война Господа, и Он предаст вас в руки наши." 1-я Царств 17:45 - 47.

Давид пережил Божью силу, когда напал на врага и принес свободу своей стране.

## **Что провоцирует критическое отношение?**

Кажется, что некоторые из нас рождены с двойным помазанием дара критики. Наша критика других людей настолько глубоко укоренилась в нашей повседневной жизни, что мы даже не задумываемся об этом. Это так же естественно, как дышать.

Так что же вызывает критическое отношение? Как Вы можете начать узнавать, что вызывает его у Вас и начать преодоление этой дурной привычки?

1. Спросите Ваших близких: "К чему у меня критическое отношение?" Или: "Когда я критиковал вас?"

2. Ведите дневник примеров, где Вы были критичны сегодня. Вы можете спросить: "Зачем записывать такие негативные вещи?" Одним из шагов по преодолению этой привычки, это быть в курсе того, как часто это происходит в Вашей жизни. Создание этого списка также поможет Вам начать видеть влияние, которое она оказывает на жизнь других людей.

3. Спросите себя: "Что вызвало эту критическую реакцию в моем сердце?"

- Был ли я ранен этим человеком?

- Может, это моя неуверенность? Может, указывая на недостатки других, я становлюсь лучшего мнения о себе?

- Это мой эгоизм? "Я хочу то, что у них есть".

- Может, это мой стандарт совершенства для других? "Если Вы не совершенны, Вы заслуживаете быть подвергнуты критике".

- Дал ли мне Бог конкретное служение указывать на ошибки других?

- Может, я просто получаю удовольствие от выставления неудач других?

Иисус призывает нас: "Благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас". Луки 6:28.

Один из шагов, которые могут помочь преодолеть критическое отношение – это молиться: "Боже, какими мыслями Ты хочешь, чтобы я думал об этом человеке?" Филиппийцам 4:8-9 дает целый список рекомендаций для использования, чтобы довести нашу мысленную жизнь до Божьих стандартов для нас. "Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте".

Как Вы можете вдохновить этого человека? Как Вы можете быть добрым к этому человеку, несмотря на то, что он делает для Вас?

Мы должны признать, что когда у нас присутствует критическое отношение, мы находимся в рабстве. Жестокая битва может понадобиться, чтобы преодолеть эту старую привычку.

Павел говорит: "и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу". 2-е Коринфянам 10:5.

Мы должны поставить целью в наших сердцах пойти по пути свободы, особенно во владении нашим языком.

## **Что Вас провоцирует?**

### **Руководство для дискуссии**

Следующие вопросы могут быть использованы для ваших личных размышлений на эту тему, или в качестве руководства для группового обсуждения. Если они используются в группах, пожалуйста, поймите, что Вы не обязаны раскрывать конкретные детали прошлых грехов, неудач, или личного опыта.

1. Каковы провоцирующие факторы в Вашей жизни? Связаны ли они, травмой, искушением, или неловким опытом из прошлого?

2. Прочитайте главу 11 из книги 2 Царств.

А. Что было спусковым механизмом, который пустил Давида по пути к греху?

Б. С какой ложью он жил до того, как Вирсавия прибыла во дворец?

С. Какие возможности были у Давида, которые могли бы помешать ему идти по этому пути к греху?

3. У каждого побуждающего фактора есть ложное убеждение, привязанное к нему. Какие ложные убеждения связаны с Вашими факторами?

4. Прочитайте Иакова 1:13-15. Как здесь говорится о цепной реакции событий искушения? Как провоцирующие факторы вписываются в этот процесс?

5. Прочитайте 2 Кор. 10:5. Как Вы можете использовать это место Писания в процессе получения контроля над побуждающими факторами в вашей жизни?

6. Прочитайте 1 Фес. 5:22. От каких вещей Вам нужно держаться подальше? Где Вы уязвимы для провоцирующих факторов?

7. Напишите молитву к Богу о вашей борьбе с провоцирующими факторами Вашей жизни.

### **Особая благодарность**

Многие из ключевых понятий в этой статье являются частью учебной программы «Преданные свободе» и семинаров, написанных Салли Калбрет, и используются здесь с ее разрешения.

Служение «Преданные свободе» обеспечивает обучение и консультирование жертв сексуального насилия.

Веб-сайт: [www.CommittedToFreedom.org](http://www.CommittedToFreedom.org)