



Комплекс жертвы

ДРЕССИРОВЩИКИ СЛОНОВ рассказывают, что сразу после рождения маленького слоненка за одну ногу приковывают цепью к колышку, и, как бы он ни старался, освободиться он не может. Очень скоро молодой слонёнок прекращает эти попытки, понимая, что он недостаточно силен, чтобы обрести свободу. Проходит время, слон растёт и становится взрослым и мощным животным, но его разум не осознаёт этого. Хотя он уже давно имеет такую силу, что с лёгкостью может дёрнуть ногой, вырвать кол и уйти, разумом — он всё тот же слонёнок, слабый и беспомощный, ...и он даже не пытается освободиться! То же самое происходит и с людьми. Взрослые люди, которые в детстве стали жертвой насилия, часто продолжают жить в мире неверных представлений. Они чувствуют себя бессильными, неспособными что-либо изменить. Они не понимают, что Бог может вырвать кол, к которому они прикованы, и разорвать «цепь контроля». Бог может освободить их.



«Итак стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Галатам 5:1).

I. Определения

A. Жертва

Кого мы называем жертвой? Жертва — это человек:

- с которым плохо или неправильно обращаются (например — ребёнок, заброшенный своими родителями);
- которого обманули, «надули»; над которым жестоко подшутили (жертва ограбления, воровства);
- который получил физические повреждения, или был принесен в жертву (пострадавший от инцеста, домашнего насилия, изнасилования);
- который подвергается угнетению, притеснению, терпит лишения (жертва любого эмоционального, сексуального или физического насилия и издевательства, включая пренебрежение со стороны любимых людей).

Вопрос: Видит ли Бог моё горе?

Ответ: Да, Он видит ваше горе и ваши печали, и Он относится к этому серьезно.



«Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник» (Псалом 9:35).

Б. Значение слова «жертва» в Библии

Древнееврейское слово, выражающее понятие жертвы в Ветхом Завете — «халал», оно означает «раненый или пронзенный».

«Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Исаия 53:5).

В Библии есть примеры того, как человек становится жертвой:



История Фамари

2 Царств 13 глава

Фамарь, дочь царя Давида, стала жертвой чудовищного насилия со стороны своего брата. Бедная Фамарь — невинная жертва эгоистичного, необузданного желания Амнона. И, что ещё ужаснее, Аммон, который надругался над ней, после этого прогнал её от себя. Она жертва еще и потому, что Давид, её отец, ничего не сделал для защиты дочери. Грех Давида — похоть, прелюбодеяние, а затем и убийство, вернулся к нему и порастил его через греховные действия собственного сына.

Бог дал каждому человеку свободную волю, чтобы человек мог отличать хорошее от плохого и выбирать хорошее. Часто Бог допускает страдание и печаль в нашей жизни, чтобы не только мы сами, но и многие другие люди вокруг нас могли отвернуться от греха и повернуться к Нему. Среди всех бурь и штормов жизни, как скала, возвышается Божье твердое обетование для тех, кто стал жертвой людей или обстоятельства: Его благодать, любовь и доброта, будут через эти страдания направлять нас к духовному росту.

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

В. Ментальность жертвы

МЕНТАЛЬНОСТЬ ЖЕРТВЫ — это образ мыслей или установки сознания, с которыми живет человек, ставший жертвой. Даже по прошествии времени он продолжает жить, основываясь на тех своих представлениях и ощущениях, которые когда-то испытал. Он чувствует себя бессильным, хотя ситуация изменилась, и никто не нападает на него.

Люди с ментальностью жертвы склонны считать других людей более сильными и могущественными, а себя — слабыми и беспомощными.

Дети, ставшие жертвами неправильного поведения окружающих, действительно не имеют сил остановить издевательства, но, став взрослыми, они всё ещё остаются жертвами своей детской ментальности. Они ошибочно думают, что ничего не изменилось, и продолжают пребывать в состоянии беспомощности.

Вопрос: Что может помочь человеку преодолеть ментальность жертвы?

Ответ: Прежде всего надо изменить образ мыслей. Хотя было время, когда вы были бессильны сделать что-то, это время прошло. Сейчас вы выросли и стали взрослым человеком, вы больше не беспомощны.



«Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по — младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11).

Г. Нарушенные границы жертвы

Если однажды человек стал жертвой физического или эмоционального издевательства и насилия, он продолжает испытывать трудности с установлением и поддержанием личных границ.

Взрослые люди, которые выстраивают свои отношения с другими, исходя из ментальности жертвы, испытывают большие трудности с тем, чтобы быть честными, открытыми, уверенными и отстаивать свои права в той мере, в какой это уместно.

ТЕСТ для определения НАРУШЕННЫХ ГРАНИЦ

- ☐ Трудно ли вам принимать решения и затем придерживаться их, если вы встречаете сопротивление?
- ☐ Чувствуете ли вы, что вам необходимо узнать мнение других людей, прежде чем вы сможете принять решение?
- ☐ Испытываете ли вы колебания, нерешительность, когда вас просят высказать своё мнение?
- ☐ Боитесь ли вы выражать свои истинные чувства?
- ☐ Доверяете ли вы своим собственным убеждениям?
- ☐ Избегаете ли вы определенных людей из-за страха испытать смущение, неловкость, дискомфорт?
- ☐ Трудно ли вам смотреть человеку в глаза?
- ☐ Трудно ли вам обратиться к людям за помощью?
- ☐ Делаете ли вы одолжение, оказываете ли услуги другим людям, даже когда точно знаете, что вы не должны этого делать?
- ☐ Избегаете ли вы просить людей вернуть вам различные предметы, книги, которые они брали у вас?
- ☐ Трудно ли вам принимать искренние комплименты?
- ☐ Нуждаетесь ли вы в постоянном ободрении и одобрении со стороны других людей?

- ☐ Делаете ли вы больше, чем должны в соответствии со своими обязанностями, работая над каким-либо проектом?
- ☐ Трудно ли вам указать человеку на ситуации, в которых проявляется нечестность или несправедливость?
- ☐ Говорите ли вы «да», когда вы точно знаете, что должны сказать «нет»?

Если вы ответили «да» на 4 и более вопросов — ваши границы нарушены и вам надо задуматься об этом.

Вопрос: Как я могу перестать угождать людям? Что я должен изменить в себе?

Ответ: Перестаньте искать одобрения у людей, начните жить для Бога и ищите лишь Его одобрения.



«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

II. Признаки ментальности жертвы

В основе раненых эмоций жертвы лежит чувство **бессилия**, беспомощности, неспособности сделать правильный выбор, принять верное решение, поднявшись над обстоятельствами и взаимоотношениями. Продолжая жить с искаженным представлением о собственной ценности, неизлеченные жертвы насилия и издевательства вырабатывают нездоровый стиль поведения. Такие люди часто испытывают скрытый страх, что их будут контролировать, следить за каждым их шагом, каждой высказанной мыслью, каждым словом... Поэтому они стараются сами контролировать всё и вся, это даёт им ощущение защищенности, безопасности. Эти и другие неразрешенные эмоциональные трудности могут привести даже к физическим проблемам.

«Помилуй меня, Господи, ибо я немогущ; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены» (Псалом 6:3).

A. Психологические «ловушки»



Низкая самооценка — человек:

- мирится с издевательствами, унижением, насилием
- принимает вину на себя
- принимает осуждение



Страх — человек боится:

- быть оставленным
- привязаться к кому-либо, полюбить
- людей, наделенных властью

 Крайности, которые проявляются в разных сферах жизни, в том числе:

- в стремлении контролировать всё и вся
- в излишней серьезности
- в слишком сильном увлечении работой

 Зависимость

- от еды
- от спиртных напитков
- от людей

 Принуждение — человек подвергается принуждению со стороны других людей или сам оказывает давление на окружающих, что проявляется в:

- перфекционизме
- безответственности

«Взывают [праведные], и Господь слышит, и от всех скорбей их избавляет их» (Псалом 33:18).

Б. Физическое состояние

 Сексуальные проблемы:

- фригидность/импотенция
- неразборчивость в сексуальных отношениях

 Нарушения сна:

- ночные кошмары
- бессонница

 Нарушения в процессе питания:

- анорексия — отсутствие аппетита
- булимия — патологическое повышенное влечение к пище

Вопрос: Можно ли исцелить человека, который подвергался преследованиям?

Ответ: Да, сила Божия может это сделать.



«Исцели меня, Господи, и исцелен буду; спаси меня, и спасен буду; ибо Ты хвала моя» (Иеремия 17:14).

В. Плач жертвы

«Для чего, Господи, стоишь вдали, скрываешь Себя во время скорби?»

По гордости своей нечестивый преследует бедного: да уловятся они ухищрениями, которые сами вымышляют. Ибо нечестивый хвалится похотью души своей; корыстолюбец ублажает себя. В надмении своем нечестивый пренебрегает Господа: «не взывает»; во всех помыслах его: «нет Бога!»

Во всякое время пути его гибельны; суды Твои далеки для него; на всех врагов своих он смотрит с пренебрежением; говорит в сердце своем: «не поколеблюсь; в род и род не приключится мне зла»; уста его полны проклятия, коварства и лжи; под языком его мучение и пагуба; сидит в засаде за двором, в потаенных местах убивает невинного; глаза его подсматривают за бедным; подстерегает в потаенном месте, как лев в логовище; подстерегает в засаде, чтобы схватить бедного; хватает бедного, увлекая в сети свои; сгибается, прилегает, — и бедные падают в сильные когти его; говоря в сердце своем: Восстань, Господи, Боже, вознеси руку Твою, не забудь угнетенных [Твоих до конца]. Зачем нечестивый пренебрегает Бога, говоря в сердце своем: «Ты не взываешь»? Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник.

Сокруши мышцу нечестивому и злему, так чтобы искать и не найти его нечестия. Господь — царь на веки, навсегда; исчезнут язычники с земли Его, Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое, чтобы дать суд сироте и угнетенному, да не устареет более человек на земле» (Псалом 9:22-39).

«Господи! Ты слышишь желания смиренных; укрепи сердце их; открой ухо Твое» (Псалом 9:38).

III. Причины,

ведущие к ментальности жертвы

Чувствительные дети, которые буквально сокрушены нанесенной им травмой, делают неправильные выводы о себе и об окружающем их мире. Ложные представления побуждают таких детей усваивать манеру поведения, скрывающую их сильную боль. Сами не осознавая того, жертвы часто позволяют своим искаженным реакциям стать стеной между ними и Богом. Эта стена делает невозможными близкие отношения с Богом. Любящий Господь использует наши неудачи и проблемные взаимоотношения в зрелом возрасте, чтобы выявить неразрешенные эмоциональные проблемы нашего детства. Он хочет разрушить эти старые стены, чтобы ...отпустить пленных на свободу!

«Что было, то и теперь есть, и что будет, то уже было, — и Бог воззовет прошедшее» (Екклесиаст 3:15).

ПЛЕННИКИ ПРОШЛОГО

«Но как они, познав Бога, не прославили Его, как Бога, и не возблагодарили, но осуетились в умствованиях своих, и омрачилось несмысленное их сердце; называя себя мудрыми, обезумели» (Римлянам 1:21).

А. Духовные «стены»

**Неправильные
реакции:**

**Примеры
«детского» мышления:**

- *Обвинение Бога*

— «Это Бог виноват».
— «Бог несправедлив».

ИСТИНА — Второзаконие 32:4

- *Гнев на Бога*

— «Как мог Бог допустить такое в моей жизни?»
— «Бог не заботится обо мне».

ИСТИНА — Псалом 144:17

- *Недоверие Богу*

— «Я не могу положиться на Бога».
— «Я не верю в Бога».

ИСТИНА — Притчи 3:5

- *Страх перед Богом*

— «Я боюсь Бога».
— «Я хочу спрятаться от Бога».

ИСТИНА — Псалом 26:1

- *Сомнения в Божьей любви*

— «Бог не любит меня, это точно».
— «Я не заслуживаю Божьей любви».

ИСТИНА — Иеремия 31:3

Б. Эмоциональные «стены»

**Привычные
эмоции**

**Примеры
«детского» мышления**

- *Горечь*

— «Я бы хотела жить в другой семье, не в этой».
— «Я бы хотел быть кем-либо другим».

ИСТИНА — Евреям 12:15

- *Чувство ложной вины* — «Это я виноват».
— «Я не должна никому говорить, или я попаду в беду».

ИСТИНА — Псалом 50:8

- *Стыд, позор* — «Что-то не так со мной».
— «Я — плохой человек».

ИСТИНА — Псалом 138:14

- *Непрощение* — «Я никогда не прощу их».
— «Я хочу, чтобы они умерли».

ИСТИНА — Марк 11:25

- *Страх* — «Что будет со мной, если кто-нибудь узнает об этом?»
— «Если я расскажу об этом, что-нибудь случиться со мной».

ИСТИНА — Псалом 33:5

- *Безнадежность* — «Ничего хорошего не будет».
— «Жизнь никогда не станет лучше».

ИСТИНА — Псалом 26:13

- *Эгоцентричность* — «Я никогда не веселился и не наслаждался жизнью, как другие».
— «Я не могу думать ни о чем, кроме своего несчастья».

ИСТИНА — Иеремия 29:11

По мере взросления многие жертвы избавляются от детских взглядов на жизнь, от своего прежнего образа мыслей. Они стараются не вспоминать о своём прошлом и осуществиться как личности через вступление в брак, воспитание детей, карьеру, финансовый успех, самосовершенствование, саморазвитие и самораскрытие, и даже служение Богу. К сожалению, часто их действия, поведение несут на себе отпечаток их раненой личности, воздвигают защитные стены, которые невозможно пробить. Защитные стены помогают спрятаться от любой эмоциональной боли или обиды. Хотя люди, обладающие ментальностью жертвы, жаждут зрелой любви ...путешествие назад, в онемевшие сердца, слишком пугает их. Они не готовы проявлять открытость, необходимую для созидания подлинной близости в отношениях. И при этом они сами чаще всего не понимают, что проблема — в них самих, в их ментальности жертвы.

«Лукаво сердце человеческое более всего и крайне испорчено; кто узнает его?» (Иеремия 17:9).

В. Главная причина

Жертвы остаются пленниками своей ментальности из-за системы убеждений, которая заставляет их чувствовать себя беспомощными, бессильными изменить что-либо. Эта система упорно сопротивляется, не давая им принять на себя ответственность за своё исцеление и личностный рост.

Неверное убеждение:

В моём прошлом столько боли, у меня нет сил забыть о ней. Я не могу изменить себя и знаю, что не выдерживаю сравнения с другими людьми. Я боюсь, что они увидят это и поймут, что я — неудачник. Этот страх буквально убивает меня.

Верное убеждение:

Я — дитя Божье и Христос живет во мне. Он дает мне свою силу, чтобы я мог изменяться. Я не боюсь неудач, я принимаю на себя обязанность преодолеть влияние своего прошлого и ответственность за своё исцеление. Господь верен Своим обещаниям и Он исцелит меня!

«...От Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию» (2 Петра 1:3).

«Верен Призывающий вас, Который и сотворит сие» (1 Фессалоникийцам 5:24).

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для запоминания



«Ты видишь, ибо Ты взираешь на обиды и притеснения, чтобы воздать Твоею рукою. Тебе предает себя бедный; сироте Ты помощник» (Псалом 9:35).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения



Псалом 90

«Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе — охранять тебя на всех путях твоих» (Псалом 90:11).

ПСАЛОМ 90

Находить покой и отдых в присутствии Всемогущего Бога ----- стих 1
 Верить в защиту любящего Бога ----- стих 2
 Помнить о верности Бога ----- стихи 3-7
 Видеть возмездие нечестивым, приходящее от Бога ----- стих 8
 Жить в безопасности под покровом Бога ----- стихи 9-10
 Идти по жизни с Ангелами-хранителями, посланными Богом ----- стихи 11-13
 Полагаться на помощь и защиту любящего Бога ----- стих 14
 Призывать на помощь Господа, и Он избавит... ----- стихи 15-16

В. Поиск и разрушение ваших личных «навыков выживания»

У каждого из нас есть несколько уловок и хитростей, которые мы используем, когда необходимо избежать неловкой ситуации, нежеланных обязанностей или ответственности. Однако человек, обладающий менталитетом жертвы, превосходит всех нас в деле самосохранения и самозащиты. Эти навыки были развиты им еще в начале жизни, путем проб и ошибок или в результате чистого творчества. Он хорошо усвоил их как способы реагирования, необходимые для его выживания. Существова на уровне подсознания, эти модели поведения часто подрывают взаимоотношения между людьми и препятствуют процессу исцеления.

«Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8).

ЗАВИСИМЫЙ — передает личную ответственность за многие стороны своей жизни другим людям и использует свою беспомощность, чтобы получить их поддержку. Эта маскировка, используемая для защиты, несет весть: «Я нуждаюсь в вас», а в зрелом возрасте превращается в мощное средство контроля над другими людьми.

УГОДЛИВЫЙ — его девиз «Мир любой ценой». Постоянно уступая и соглашаясь с желаниями других людей, такой человек платит очень *высокую цену* за их одобрение и принятие. Став взрослым, *Угодливый* обнаруживает, что потерял свою индивидуальность.

НАВЯЗЧИВЫЙ — компенсирует свою низкую самооценку тем, что становится *ответственным за других и исправляет, укрепляет их*. Навязчивые рассматриваются как любящие, приносящие себя в жертву, духовные люди. На самом деле, это всего лишь прикрытие, позволяющее им избежать серьезной работы над собой, разобраться со своими собственными нуждами.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ — показывает высокую компетентность и кажется человеком, способным ориентироваться во всем. Недостижимой целью *Исполнительного* является совершенное исполнение каждого действия. Хотя, делая столь многое столь успешно, человек получает большое удовлетворение, он внутренне парализован страхом, что обнаружится его недостаточность, неспособность сделать что-либо.

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ — чувствует себя в безопасности, только контролируя всё и вся. Взрослый человек с таким типом личности идет по жизни, думая, что он всегда прав и, как правило, выглядит хорошим человеком. Страх уязвимости, незащищенности, открытости — вот что заставляет эту раненую «овцу» действовать подобно льву.

МУЧЕНИК — великий и постоянный страдалец. Любой человек, подвергнувшийся издевательствам и насилию, заслуживает сострадания окружающих. *Мученик*, используя это, развивает навыки, позволяющие ему контролировать других. Он может делать это, напоминая о своём тяжелом детстве и тем самым *вызывая* жалость и сострадание окружающих. А с другой стороны он стремится вызвать восхищение своей жертвенной жизнью в настоящий момент, направленной на благо и пользу других.

«Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия» (Евреям 12:1-2).

Г. Освобождение от цепей

Исцеление — это процесс, который требует времени. И в этом процессе бывают периоды регрессии. Могут быть такие моменты, когда кажется, что нет никакого движения вперед. Первый шаг — ваше желание исцелиться и принятие решения исцелиться с помощью Божьей. Когда вы возложите всю свою надежду на Него, терпеливо ожидайте, и Господь с любовью покажет вам путь.

«...Да не постыдятся и все надеющиеся на Тебя: да постыдятся беззаконствующие втуне. Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим» (Псалом 24:3-4).

Осознайте свою НЕСВОБОДУ

- Чувствуете ли вы, что вашу проблему невозможно решить, и из вашей ситуации нет никакого выхода?
- Чувствуете ли вы своё бессилие, неспособность изменить что-либо в ваших отношениях с окружающими?
- Доверяете ли вы другим людям? Или вам не хватает доверия?

Вопрос: Возможно ли это, — обнаружить, что держит меня в плену?

Ответ: Да! С Богом все возможно.



«А Иисус, возрев, сказал им: человекам это невозможно, Богу же всё возможно» (Матфея 19:26).

Вопрос: К кому я могу обратиться за помощью? Кому я могу довериться?

Ответ: Бог знает, как обратить вам на пользу ваше смятение. И Он достоин вашего доверия.



«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).

Посмотрите в глаза своему ПРОШЛОМУ

- Воспоминание — первый шаг на пути исцеления.
- Пройдите все три стадии воспоминания:
 - **Факты** издевательства или насилия — без подробностей.
 - **Особенности** насилия (издевательства) — специфические детали.
 - **Чувства**, испытываемые при этом — ваш эмоциональный отклик.
- Чтобы пробудить нашу память, Бог часто использует:
 - Воспоминания (взгляд в прошлое)
 - Средства массовой информации
 - Сны и ночные кошмары
 - Прикосновения
 - Рождение ребенка
 - Эмоциональный разрыв, разрыв отношений
 - Смерть значимого человека
 - Свидетельства других

Вопрос: Как я могу исцелиться?

Ответ: Вы должны верить в обетования Слова Божия.



«...Послал слово Свое и исцелил их, и избавил их от могил их» (Псалом 106:20).

Вопрос: Что делать, если мне трудно вспоминать?

Ответ: Псалмопевец утверждает: «Вот, Ты возлюбил истину в сердце и внутрь меня явил мне мудрость [Твою]» (Псалом 50:8). Просите Бога показать вам, что держит вас в плену.



Посмотрите на свои МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

«Что я делаю для того, чтобы восполнить мои внутренние нужды?»

- Иду ли я на компромисс, жертвуя своими ценностями, чтобы почувствовать себя любимым?
- Я — перфекционист, трудоголик, исполнительный ...потому что хочу чувствовать свою значимость, важность?
- Я «прилипаю» к людям, становлюсь зависимым от них ... чтобы чувствовать свою безопасность?

Вопрос: Как я могу перестать играть роль жертвы?

Ответ: Прежде всего, вы должны согласиться с Богом, что вы можете стать свободным.



«Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода» (2 Коринфянам 3:17).

Раскройте свой ЛИЧНЫЙ СЕКРЕТ

- Говоря о прошлом, вы освобождаетесь от него.

Вопрос: Зачем рассказывать об этом кому-то? Это слишком ужасно.

Ответ: Сила секрета, тайны держит вас в тисках прошлого. Эти цепи должны быть разорваны.



«...Пусть взвесят меня на весах правды, и Бог узнает мою непорочность» (Иова 31:6).

Посмотрите в глаза БОЛИ

- Боль подтверждает, что вы подверглись насилию, издевательствам.
- Боль выраженная, высказанная словами — это высвобожденная боль.

Вопрос: Как я могу вынести это? Это так больно.

Ответ: Господь поможет вам, Он понесёт ваше бремя.



«Благословен Господь всякий день. Бог возлагает на нас бремя, но Он же и спасает нас» (Псалом 67:20).

Вопрос: Как я могу уйти от этой боли?

Ответ: Через обновление своего разума.



«...И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

 **Посмотрите в глаза ВИНОВНИКУ ваших страданий** — если это безопасно для вас

- Возьмите с собой кого-нибудь, кому вы доверяете.
- Определите для себя и назовите цели конфронтации.
- Поделитесь с кем-нибудь тем, что вы планируете сказать виновнику ваших страданий, прежде чем идти к нему.
- Будьте готовы к тому, что он откажется от встречи с вами.

Вопрос: Разве конфронтация допустима для христианина?

Ответ: Да, конфронтация — это библейский принцип.



«Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего» (Матфея 18:15).

Вопрос: Когда я должна встретиться лицом к лицу с этим человеком?

Ответ: Когда это будет безопасно для вас, когда вы будете достаточно сильны для этого и сможете провести встречу уверенно.



 **Посмотрите в глаза ПРОЩЕНИЮ**

- Простите себя.
- Простите обидчика.
- Бог учит нас, что мы не должны мстить за себя, если надо — Он сам накажет обидчика, ведь Господь знает истинное состояние сердца человека, знает — упорствует ли он в своём грехе или уже давно раскаялся в содеянном.

Вопрос: Должен ли я простить, если обида была столь ужасна?

Ответ: Бог говорит вам, что вы должны прощать. Вам надо простить не обиду, а обидчика.



«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14-15).

Вопрос: Означает ли прощение, что я должна продолжать оставаться жертвой?

Ответ: Нет. Наоборот, простив, вы перестаете быть жертвой. Вы «отпускаете» своё прошлое, которое держит вас в плену, и получаете освобождение.



«... А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:15).

Поймите, всё происходит потому, что Бог ПОЗВОЛИЛ этому случиться с вами

- Различайте свободную волю человека и волю Божию.
- Осознайте: допустить проявление греха — не означает быть причиной этого греха или согласиться с греховными действиями.
- Помните, Бог будет судить всякий грех.

Вопрос: Где был Бог, когда это случилось со мной?

Ответ: Ничто не застает Бога врасплох. Ничто не является для Него сюрпризом.



«На всяком месте очи Господни: они видят злых и добрых» (Притчи 15:3).

Вопрос: Почему Бог не наказывает обидчика?

Ответ: Он накажет его, но в своё время и так, как Он сочтет нужным.



«Еще немного, и не станет нечестивого; посмотришь на его место, и нет его» (Псалом 36:10).

«...Ибо мышцы нечестивых сокрушатся, а праведников подкрепит Господь» (Псалом 36:17).

Вопрос: Как любящий Бог мог допустить такое?

Ответ: Точно так же как Он допустил страдания Своего Сына, Иисуса Христа. Все страдания, которые допускает наш Небесный Отец, имеют цель и смысл.



«Ибо то угодно Богу, если кто, помышляя о Боге, переносит скорби, страдая несправедливо» (1 Петра 2:19).

«Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1 Петра 2:21).

«Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному» (1 Петра 2:23).

Бог может разбить вашу «цепь контроля».
Позвольте Его исцеляющей силе вырвать кол,
который крепко держит вас привязанными к прошлому!