

Самооценка и духовная зрелость

Маргарет Хенсли

Вступление

1. Модель
2. Формирование самооценки
3. Влияние самооценки на поведение и эмоции
4. Неточная самооценка
5. Стабильная основа для точной самооценки
6. Изменение самооценки
7. Практические шаги к обновлению мышления
8. Отрицательные эмоции могут быть полезными
9. Подведение итогов

Приложение

Список литературы

Когда мы были миссионерами, мы встречались с тремя семейными парами, чтобы вместе изучать библейский курс под названием «Замысел Бога для семьи». Я и доктор Паулюс Рахардио перевели этот курс на индонезийский язык.

Уже в первом уроке этого курса говорилось о том, как важна самооценка человека для всех его взаимоотношений и, в частности, для брака и семьи. Найдя иллюстрацию, приведенную Лэрри Крэббом, известным христианским психологом, помогающую понять процесс формирования самооценки, я использовала её в уроке, и, применив к ней индонезийские термины, объяснила её в ходе обсуждения в группе.

Д-р Паулюс предложил, чтобы я написала комментарии и примеры к этой иллюстрации. Упор я сделала на то, как самооценка влияет на духовную зрелость. В результате получилась небольшая монография, которая оказалась полезной как англоговорящим читателям, так и индонезийцам.

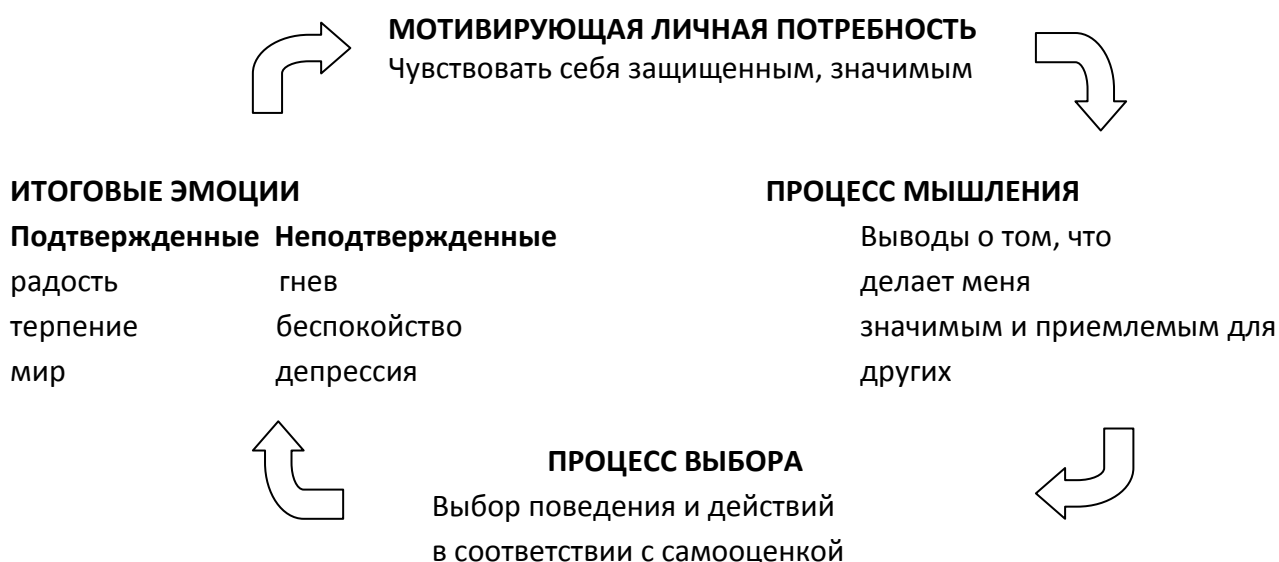
Маргарет Хенсли

ВСТУПЛЕНИЕ

У каждого человека есть некий образ самого себя, мнение о том, кем он является, какой он. Представление человека о самом себе, или самооценка, очень важна, поскольку она определяет поступки человека и влияет на его взаимоотношения с другими людьми. Положительная самооценка повышает его способность любить и быть любимым. Он может общаться с другими открыто, честно, с любовью, и его невосполненные нужды никак не влияют на качество этого общения. На него не давит прошлое, и он понимает, что может меняться и идти вперед, чтобы достичь реализации Божьего замысла в своей жизни, делая свое дело и используя свои творческие способности. Он уверен в своей значимости, у него хорошая самооценка. Когда возникают проблемы, он может взять на себя их разрешение. Он не разрывается между борьбой со страхами и решением насущных проблем. Иногда мы наблюдаем в себе плоды положительной самооценки, но это может длиться недолго. Слишком часто мы чувствуем себя одинокими, нелюбимыми, отверженными. Мы считаем себя хуже других, чувствуем себя неуверенно или боимся, что не сможем справиться с неизбежными трудностями жизни. Мы боимся выражать свои мнения и мысли. Боимся открываться другим и слишком остро переживаем критику. Гнев, чувство обиды, беспокойство и депрессия являются симптомами плохой самооценки, которая зиждется на непрочном основании. Имея низкую самооценку, мы даже не пытаемся делать то, что Господь велит нам делать. Или же мы изматываем себя, пытаясь доказать всем вокруг на что мы способны, и часто это бывает в ситуациях, где значимость результатов сомнительна. Наше отношение к другим, поступки и отношения с людьми являются мерой нашей духовной зрелости. Все это влияет на самооценку. Какова же тогда взаимосвязь между самооценкой и духовной зрелостью? Как понимание этой взаимосвязи может помочь в воспитании характера христианина? Об этих областях, относящихся к самооценке, мы и хотели бы поговорить. Господь да преобразит нас в образ Христов посредством этих уроков.

1. МОДЕЛЬ

Чтобы понять и использовать взаимосвязь самооценки и духовной зрелости в целях воспитания характера христианина, нужно понять, как мы пришли к текущему представлению о себе. Поняв процесс формирования самооценки и ее влияние на наше поведение и эмоции, мы можем легче определить препятствия на пути к духовной зрелости и позволить Святому Духу через Писание заменить эти препятствия духовным ростом. На рисунке А показан процесс формирования самооценки и его влияние на наше поведение и эмоции.



Каждый человек рождается с потребностью чувствовать себя защищенным и значимым, то есть, видеть себя тем, кого принимают и уважают. Это **МОТИВИРУЮЩАЯ ЛИЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**. Для того чтобы удовлетворять эту потребность, мы с младенческого возраста пытаемся узнать, что делает нас достойными признания и значимыми в глазах других людей. В **ПРОЦЕССЕ МЫШЛЕНИЯ** человек делает выводы о том, какой он. Это – наше представление о самом себе или так называемая самооценка.

На основании этой самооценки человек затем подстраивает свое поведение или действия (**ПРОЦЕСС ВЫБОРА**) под те, в результате которых, по его мнению, появится чувство защищенности и значимости. **ИТОГОВЫМИ ЭМОЦИЯМИ** положительной реакции на его слова и действия являются положительные чувства, такие как счастье, уверенность в себе и ощущение, что тебя любят. Отрицательные эмоции, такие как гнев и беспокойство появляются, если человек считает, что его безопасности и значимости что-то угрожает. Поскольку жизненные обстоятельства постоянно меняются, потребность в защищенности и значимости в этих меняющихся обстоятельствах опять-таки заставляет человека вернуться к процессу мышления, в котором он оценивает, что ему необходимо сделать, чтобы удовлетворить эту потребность в новых обстоятельствах. Затем он выбирает поведение в соответствии с этой оценкой.

Рассмотрим каждый из элементов приведенной иллюстрации.

2. ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ

МОТИВИРУЮЩАЯ ЛИЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Мы рождаемся с вложенной в нас Богом потребностью чувствовать себя защищенными и значимыми. Нам **нужно** чувствовать, что нас принимают, и что в нас нуждаются люди, которые важны для нас. Нам **нужно** чувствовать, что о нас заботятся, что нам рады. Нам **нужно** чувствовать, что мы чего-то стоим, что мы заслуживаем уважения, что другие уделяют нам внимание, что мы можем чувствовать себя прощенными и можем прощать себя. Мы жаждем уверенности в том, что видящие нас такими, какие мы есть, все равно будут принимать нас.

Кроме того, мы **нуждаемся** в ощущении компетентности в чем-либо, в способности выполнять повседневные задачи, справляться с неопределенностями жизни, а также в ощущение того, что в нашей жизни есть цель. Мы хотим оставить след в этом мире, внести какие-то долговечные и значимые изменения.

Эти врожденные потребности в защищенности и значимости должны удовлетворяться. Без этого ни один человек не может функционировать нормально. Каждый человек испытывает желание искать способы обретения уважения, значимости, достоинства. Эти поиски начинаются с момента появления на свет.

«Да ты просто трус и болтун», – насмехались над ним приятели. Разрываемый чувством гнева и унижения, парень сел в такси и уехал. Доехав до места, он, вместо того, чтобы заплатить за проезд, убил водителя и бросил его тело на заднее сиденье. Затем он повел машину туда, где часто собирались его приятели и, пытаясь разубедить их в том, что он трус, предъявил им доказательство. Его попытка избавиться от невыносимого чувства отверженности и никчемности привела к трагедии, которая оставила семью водителя без кормильца, а парня привела за решетку.

Большинство из нас, разумеется, не прибегнут к таким крайним мерам, чтобы защитить свое достоинство и значимость. Но как часто мы мрачнеем, когда нас не похвалили, не оценили какое-то наше достижение или добрые дела? Как часто мы разворачиваемся и уходим, когда нужно обличить брата в грехе? Не испытываем ли мы гнева, не впадаем ли в депрессию, когда те, кого мы пытаемся привести к Богу, не оправдывают наших усилий? Не погружаемся ли мы в водоворот видимой активности, не пренебрегаем ли невидимой внутренней активностью – чтением Библии и молитвой? Эти тенденции указывают на то, что мы пытаемся защитить свою самооценку.

ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ

Еще в младенческом возрасте человек начинает искать ощущение безопасности и значимости и постоянно оценивает действия и реакции своих родителей по отношению к нему. Он различает, когда ему говорят хорошее, а когда – плохое. Он отличает любовь от неодобрения. Если он чувствует, что его любят и принимают, у него развивается положительное отношение к себе. Неодобрение приводит к отрицательным чувствам относительно своей значимости. По мере взросления он добавляет в базу своей памяти реакции других людей по следующим трем аспектам:

1. **Внешность** – Насколько я симпатичен?
2. **Поступки** – Насколько хорошо я что-то сделал?
3. **Статус** – Насколько я значим?

Взрослея, ребенок наблюдает, заметили его другие или проигнорировали, пригласили или нет, улыбнулись ему или нет, одобрили или нет, похвалили или раскритиковали, приняли или отвергли. Он подсознательно спрашивает себя: «Что они думают о том, как я выгляжу?», «Рады ли они, что я с ними?», «Произвело ли на них впечатление то, что я сделал?», «Был ли я лучше других?», «Уважают ли меня?», «Важен ли я?» На основании этих оценок он делает вывод о том, что о нем думают другие по этим трем аспектам. Эти мнения накапливаются в его подсознании и формируют его представление о самом себе, т.е. его самооценку. Так он решает, что, по его мнению, другие принимают, то есть считают важным, приятным и достойным в нем, и таким способом будет удовлетворять свою потребность в защищенности и значимости.

По мере того как человек оценивает и корректирует свою самооценку относительно происходящих событий, он формирует основу для самовосприятия, которое складывается в течение первых пяти лет жизни. В первые годы жизни мы, как может показаться, являемся не более чем пассивными жертвами своих родителей и среды, которая нас окружает. И все же мы активно влияем на процесс формирования своего я, потому что, будучи рождены во грехе, мы с самого начала стараемся выработать свои собственные независимые пути решения проблем, хотим справляться с этим миром своими силами, без упования на Создателя. Мы тщательно планируем свои стратегии сведения к минимуму чувства незащищенности и никчемности, однако оно – не что иное как результат нашей независимости, автономности.

Тим Хансел, известный христианский автор, всегда казался большим энтузиастом туризма, получавшим большое удовольствие, как физическое, так и духовное, от походов в горы. Удовольствие от физических нагрузок и покорения высот только усиливалось от радости присутствия Божьего во время походов и приключений. Он начал свое собственное служение под названием “Экспедиции на высшем уровне” – устраивал походы в отдаленные горные районы, чтобы и другие могли ощутить радость возрастания в познании Господа. Несколько лет спустя во время одного из походов Тим упал в расселину в леднике и получил серьезную травму позвоночника. Его реабилитация проходила так же напряженно, как и процесс восстановления после серьезной утраты: он прошел путь от отрицания того, что на самом деле произошло, до торга с Богом, гнева и депрессии. Его состояние таково, что он уже никогда не сможет покорять горные вершины. Его тело всегда будет испытывать боль и быстро утомляться. Но он принял реальность такой, какая она есть, и попросил Господа научить его жить по-новому, ходить Его путями, несмотря на страдания.

Все последующие месяцы Тим вел личный дневник, записывая уроки Господа. Однажды он написал: «Моя самооценка очень долго зависела от моей силы и физической формы».

Позже он записал еще один краткий вывод в своем дневнике:

«Если ваша уверенность зиждется на чем-либо, что вы можете потерять, вы будете постоянно ходить по лезвию ножа».

Тим Хенсел положил в основание своей самооценки физическую силу и спортивную форму, а когда они вдруг исчезли, ему пришлось осознать, что его замок рухнул.

3. ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИИ

ПРОЦЕС ВЫБОРА

Каждый из нас хочет чувствовать себя защищенным и значимым, а поскольку вследствие вышеописанного процесса у нас сложились определенные выводы о том, что может дать нам это чувство, мы выбираем поступки и поведение, которые их стимулируют. Заботясь о своей внешности, поведении и статусе, мы пытаемся заработать любовь и одобрение окружающих, стараемся оправдать их ожидания и подходим ко всему с точки зрения: «Как я должен поступить или среагировать, чтобы угодить другим?» Жизнь человека подчинена тому, чего ожидают от него другие, однако в глубине души он ненавидит себя из-за отсутствия внутренней цельности.

Если его ощущение защищенности и значимости основывается на **внешности**, то ему всегда необходимо быть привлекательным. Ребенок, которому всегда делают комплименты, потому что он хорошенький, став взрослым, продолжает ожидать восхищения со стороны других. Женщина может тратить много денег, следуя моде или покупая дорогие украшения. Если кто-то застал ее в «неподготовленном» виде, это может пошатнуть ее уверенность в себе и привести к тому, что она встретит непрошеного гостя с грубостью и раздражением. Печальная картина зависимости от внешности – ворчливый, неуверенный в себе, надутый старикан, который осознал, что старость накладывает на его внешность необратимую печать. Самооценка, основанная на **поступках**, заставляет человека стремиться к максимуму, оттачивать свои умения до совершенства в какой-либо области. Он избегает всего, что может обернуться провалом. Когда он раздумывает, предпринять что-то или нет, беспокойство заставляет его отказаться от этой идеи. В итоге он выбирает то, что укрепляет его защищенность и значимость, а не то, что может быть лучше для других людей или для Царства Божьего. Он может пойти на грех, например, солгать или слухавить, но он никогда не позволит себе потерпеть неудачу или оказаться слабым.

Когда основой защищенности и значимости становится **статус**, человек чувствует побуждение быть самым лучшим. Он идет к успеху по головам, безразличный к страданиям тех, кто попадает ему на пути. Он больше озабочен тем, как окружающие влияют на его статус, чем мыслью о том, кому и как нужно послужить. В своем стремлении к вершине он может пустить сплетню, раскрыть чужой секрет только потому, что это дает ему ощущение значимости – ведь именно он является источником важной информации. Или же он может выбрать деятельность, которая влечет за собой общественное одобрение, отвергнув стезю, которая не несет в себе видимого признания.

Важность статуса в индонезийской культуре ярко выражена. Такое ощущение, что у каждого должен быть подчиненный, кем он может руководить. Если задание поручают двум работникам, один распоряжается, а другой выполняет работу. Простой студент университета может быть смиренным и послушным, пока не получит диплом, но как только он закончил учебу, его статус в обществе автоматически возрастает. И он уже ожидает уважения со

стороны других и смотрит на них свысока. Если его не признают в качестве лидера, он может разозлиться или впасть в депрессию, чувствуя себя неудачником оттого, что статус не дает ему того успеха, которого он ожидал, чтобы повысить чувство собственной значимости. Всякий раз, избирая какое-то поведение, мотивированное поиском чувства уважения и любви, мы направляем все свое внимание на себя и на то, насколько сильное впечатление мы производим на других. Мы думаем о себе, а не о потребностях других или их ценностях. По утверждению д-ра Максвелла Малца, 90% людей страдает от комплекса неполноценности. Мы чувствуем себя глупыми, когда у нас что-то не получается так, как хотелось бы. Мы считаем себя никчемными неудачниками и думаем, что только мы на всем свете такие, и что никто в действительности не хочет быть нашим другом. Такое отношение оборачивается огромными потерями в личной жизни и в служении.

Поскольку чувство незащищенности и никчемности доставляют нам страдания, мы прибегаем к различным типам защитного поведения, чтобы сохранить за собой хоть какие-то положительные чувства. Некоторые отказываются делиться своими глубокими переживаниями и гневно реагируют, когда кто-то задевает их самолюбие. Другие меняют тему беседы, если разговор начинает быть «опасным». Третьи молчат, чтобы избежать чувства отверженности или критики. И, наконец, можем так погрузиться в работу, служение или бесконечно пустую болтовню, что разговоры о важном станут просто невозможными. Испытывая чувство незащищенности и никчемности, человек часто преувеличивает свои сильные стороны и не признает нормальных человеческих слабостей и потребности в поддержке. Иногда мы эксплуатируем собственные слабости, чтобы получить сочувствие со стороны других, играя на их желании удовлетворять нашим капризам. Но это ведет к тому, что мы не используем наших сильных сторон на благо других. Иногда чтобы не подорвать свою самооценку, мы просто уходим в себя и становимся замкнутыми, чтобы ничто не могло разрушить нашего положительного мнения о себе. Мы самоустраиваемся, становимся равнодушными и не поддерживаем контакта с другими.

Отец Джейн был веселым, всегда выглядел довольным и добродушным. Пока Джейн росла, у них было много хорошего общения. Однако отец никогда не говорил с ней на серьезные темы. Он либо отмахивался от ее попыток обсудить с ним важные вопросы, либо переводил все на шутку. Со временем Джейн заключила, что в ней нет ничего достойного серьезного внимания. Раскрыть кому-то то, что у тебя на душе, всегда непросто, а поскольку к ней относились несерьезно, она сделала вывод, что самым эффективным способом избежать боли будет закрыться, скрывать свои чувства, мнения, мысли. Все вокруг считали, что она очень скромная девушка.

С другой стороны, можно постоянно сравнивать себя с другими и пытаться поддерживать непомерно высокое мнение о себе. В этом случае мы привлекаем внимание других к своим успехам и значимости. Мы делаем то, что нам хочется, ведь нам не нужны ни законы, ни начальники, которые говорили бы нам что делать. Мы считаем себя выше других и всех критикуем, чтобы сохранить свое чувство превосходства. Мы либо позволяем другим думать о нас неверно, либо сами создаем о себе неверное впечатление – главное, чтобы ничто не угрожало нашему высокому положению. Хотя у такого человека может быть положительная

самооценка, в действительности он может страдать от негативного восприятия себя и от неуверенности.

Два библейских рассказа описывают губительность страха по причине низкой самооценки. В 13-й главе Книги Числа соглядатаи, посланные в обетованную землю, возвращаются с неутешительными вестями о проживавшем в той земле сильном народе. Их страх («как саранча, такими же были мы и в глазах их») в конце концов привел к непослушанию всего народа Израильского, и Господь наказал их сорокалетним блужданием по пустыне.

В 1 Цар. 10:21-23 Саула должны были поставить царем над Израилем, но тот испугался и спрятался. Самуил говорит о нем: «Не малым ли ты был в глазах твоих» (1 Цар. 15:17).

Некоторое время спустя, когда Саул уже был царем, он поддался внешнему давлению и ослушался Бога, потому что «боялся народа» (1 Цар. 15:24). Его желание быть принятым другими подвело его к выбору, в результате которого он потерял свое царское достоинство. Все признаки, описанные в предыдущем абзаце, указывают на то, что наша самооценка неверна или зиждется на зыбком основании. Мы поступаем неверно по причине неверных допущений о том, что нам даст чувство уважения. Затем неправильный выбор порождает в нас болезненные и опасные эмоции, которые уводят нас от той цели, к которой мы стремимся – иметь о себе хорошее мнение.

ИТОГОВЫЕ ЭМОЦИИ

В стремлении увязать свою самооценку с такими факторами как внешность, поведение и статус, мы время от времени достигаем своей цели, когда действуем так, как выбираем. Например, другим можем понравиться то, что мы сделали, и мы можем произвести на них хорошее впечатление, нас могут похвалить по поводу нашей внешности. В результате исходное предположение, на котором мы основывали свое поведение, утверждается. Мы чувствуем себя удовлетворенными, уверенными в себе, начинаем общаться с окружающими. Но такие ощущения длятся недолго. Появляется страх потерять это положительное ощущение. Страх заставляет нас сосредоточиться на себе, забыв о чувствах других людей. Мы теряем чувство реальности и ведем себя неразумно. В результате мы удаляемся от тех самых источников, которые изначально дали нам ощущение уважения и значимости.

Если люди не реагируют так, как нам хочется на выбранное нами поведение, или относятся к нам неодобрительно, ощущение защищенности и значимости исчезает, не подтверждается. Наша цель утвердиться в своей значимости блокируется, и мы начинаем гневно реагировать на человека или обстоятельства, которые заблокировали эту цель. Отчуждение, вызванное гневом, приводит к потере ощущения причастности. Чувство унижения, порождающее гнев, указывает на потерю ощущения компетентности и веры в то, что нас считают достойными. Мы начинаем обвинять других в наших неудачах.

Другая возможная реакция – чувство вины, самоукорение, ведущее к потере уверенности в себе. В этом случае мы пытаемся заставить себя измениться, но постепенно понимаем, что чувствуем еще меньше уверенности в себе. Или же мы сдаемся и впадаем в депрессию.

Цель обрести защищенность и значимость кажется недостижимой, и потому мы теряем надежду достичь ее.

Суммируя все вышесказанное, можно сказать, что через анализ реакции других людей мы делаем некоторые допущения относительно того, что приведет к удовлетворению нашей потребности в чувстве защищенности и значимости. На основании этих допущений мы выбираем действия и поступки, которые способствуют достижению нашей цели.

Достижение цели придает нам уверенности в себе и приносит удовлетворение, но ощущение это длится недолго. Оно быстро сменяется:

1. Беспокойством по причине неуверенности в том, как сохранить это положительное ощущение;
2. Гневом, если наша цель блокируется,
3. Депрессией, когда наша цель кажется недостижимой.

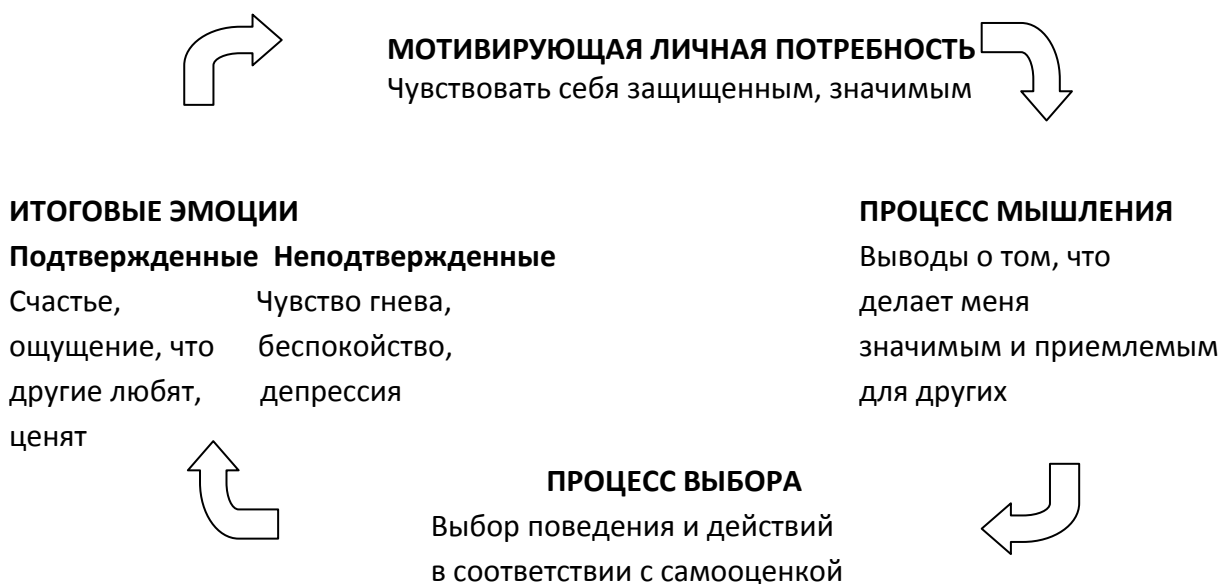


Рисунок В

Процесс, показанный на Рисунке А (стр. 4), суммируется на Рисунке Б, на котором показаны результаты формирования самооценки, проистекающей из человеческих реакций.

Даже если мы не осознаем в себе процесса формирования самооценки и причин, по которым мы выбираем то или иное поведение, мы, тем не менее, хорошо осознаем то, что чувствуем. Все мы ищем возможности сохранить положительные эмоции счастья и покоя. Поэтому основная тема современной рекламы – стремление человека к комфорту, статусу и удовольствию.

От отрицательных эмоций мы хотим поскорее избавиться. Чтобы совладать с ними, мы придумывает самые разные способы – например, отрицаем, что они существуют, или пытаемся скрыть их от себя и других. Когда нас переполняют гнев или депрессия, мы, вместо того, чтобы обратиться к единственному надежному источнику чувства защищенности и значимости, ищем его заменителей. Список суррогатов бесконечен: психотерапия,

антидепрессанты, поиск нового интересного дела, новых удовольствий, уход в себя и даже самоубийство. Мы готовы испробовать все, что только может ослабить боль и эмоции, которых мы так боимся.

Таким образом, мы установили, что самооценка оказывает значительное влияние на наше поведение и эмоции. Но это влияние не всегда хорошее. В чем же проблема?

Дело в том, что Бог создал всех нас с врожденной потребностью чувствовать себя защищенными и значимыми, и мы с рождения пытаемся удовлетворить эту потребность.

Премудрый и любящий Бог, создав в нас эту потребность, не сделал ошибки. Проблема, таким образом, заключается вовсе не в МОТИВИРУЮЩЕЙ ЛИЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ.

Посредством МЫШЛЕНИЯ мы оцениваем реакции людей и делаем выводы относительно того, кто мы есть. Так формируется наша самооценка. Но точна ли эта самооценка? Может ли потребность в любви и значимости удовлетворяться через вышеописанный процесс?

Ответ на оба эти вопроса – нет. Почему?

4. НЕТОЧНОСТЬ САМООЦЕНКИ ЗЕРКАЛА, КОТОРЫМ ВЕРИТЬ НЕЛЬЗЯ

Действия и реакции других людей являются как бы зеркалом, в котором мы хотим увидеть свое истинное отражение. Но, как в комнате смеха, отражения в этих зеркалах есть не что иное как искаженная картина реальности. Да и сам человек не может быть для себя правильным зеркалом, поскольку его природа тоже искажена.

Чтобы быть для нас правильным зеркалом, другой человек должен любить нас безусловно, независимо не от чего. А это невозможно, потому что настоящая любовь обладает следующими характеристиками.

1. Она никогда не прекращается. Хотя мать и стремится удовлетворить потребности плачущего малыша как можно быстрее, она физически не может быть рядом всегда и сразу же. В сознании младенца любая задержка в удовлетворении потребностей истолковывается как отсутствие любви и заботы. По мере взросления ребенок опять-таки истолковывает отсутствие возможности или нежелание со стороны других немедленно удовлетворять его потребности как недостаток любви. Как бы сильно ни любили родители своего ребенка, они никогда не смогут идеально восполнять его потребности.

2. Она никогда не меняется. Реакции людей, которые мы воспринимаем как истинное отражение реальности, меняются в зависимости от обстоятельств. То, что нам может показаться отрицательной реакцией, может быть вызвано их собственным беспокойством о чем-то, или может вообще не относиться к тому, что они о нас думают.

3. Она всегда справедливая и честная. Человек в силу ограниченности своих познаний не всегда может адекватно оценить ситуацию и сделать справедливые выводы. Человек видит только то, что лежит на поверхности, но не видит сердца. Он не видит побуждений другого человека и не может оценить ситуацию с 100% точностью.

4. Она всегда направлена на благо. Наши «зеркала» сами заняты тем, что поддерживают о себе положительное мнение. Поэтому они не могут всегда действовать на благо других.

Человек, в силу своих ограниченных представлений, не может знать, что служит высшему благу других или что лучше для их будущего.

5. Она не поддается манипуляциям. Мы хорошо знаем, что при помощи определенных слов или действий можно эффективно манипулировать другими людьми, чтобы добиться от них положительной реакции и утвердить свою самооценку. Мы называем это «напрашиваться на комплимент». Однако, даже получая такой комплимент, мы все равно с трудом в него верим, потому что знаем, что представили себя в самом выгодном свете. Другие же, в силу своей воспитанности, просто не могут нам отказать. Такой комплимент не только не помогает нам повысить самооценку, а, напротив, вызывает злость на себя за то, что мы получили его обманным путем! Зеркало, которому можно верить, должно быть таким, чтобы им невозможно было манипулировать.

СУБЪЕКТИВНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Взрослый человек формирует и утверждает свою самооценку так же, как ребенок, в основном посредством интерпретации человеческих реакций. Его самооценка основывается не на том, что другие думают о нем на самом деле, а на том, как он оценивает их реакцию. Его восприятие того, что говорят и делают другие, обусловлено его собственной субъективной самооценкой, и, таким образом, концепцией самого себя, которая уже сформировалась, развивается и укрепляется.

Например, если у человека уже низкое мнение о себе, он не верит, что положительная реакция его «зеркал» правдива. Если он считает себя неудачником, то утверждения, сказанные с любовью, могут восприниматься им как критика и как доказательство того, что в действительности он ничего не стоит.

ЛОЖНЫЙ ИДЕАЛ

В нашем сознании формируется идеальный образ того, кем мы бы хотели быть, то есть «идеал» самого себя, который, как мы считаем, сделает нас счастливыми, если только мы сможем его достичь. Этот образ становится мерилom, по которому мы судим о себе и о своих достижениях. Но грех мешает нам думать ясно (Рим. 1:21); сатана всем нам нашептывает ложь о том, каким должен быть наш идеал. И, кроме того, наш идеал постоянно меняется в зависимости от тех людей, рядом с которыми мы находимся.

В основе формирования неправильной самооценки лежит наше стремление быть независимыми от Бога и, тем не менее, иметь успех в жизни. В Библии сказано, что наше сердце лукаво, а разум испорчен. Мы придерживаемся взглядов и идей, которых осознанно не признаем. Наше сердце коварно и исполнено побуждений, которые скрыты даже от нас самих.

Поскольку наша самооценка неточна и зиждется на шатком основании, мы никогда избавимся от ощущения одиночества, изоляции. Мы никогда не найдем покоя, поскольку стремимся стать кем-то другим. Мы никогда не перестанем бояться, что потеряем чувство собственного достоинства. Мы пытаемся доказать себе, что мы что-то из себя представляем и прилагаем все усилия к тому, чтобы наше общение с другими помогало нам чувствовать

себя хорошо, но при этом сохраняем дистанцию, чтобы при необходимости защититься от потенциальной боли. Мы ставим границу в отношениях с людьми.

Откуда же может взяться самооценка, которая точна и стабильна, на которую можно положиться, и которая может избавить нас от постоянных попыток снова и снова доказывать, что мы чего-то стоим? Где нам найти чувство безопасности и значимости, которое не меняется и позволит нам служить другим так, как хотел бы Господь?

5. ТВЕРДОЕ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ СОВЕРШЕННОЕ ЗЕРКАЛО

Наше представление о себе, как мы уже сказали, основывается том отражении самих себя, которые мы видим в кривых «зеркала», в реакциях других людей. Но Бог предоставляет нам Себя и Свое Слово в качестве совершенного зеркала. Это зеркало кардинальным образом отличается от несовершенных человеческих зеркал с их «искривляющими» свойствами. Бог есть любовь, и эта любовь бескорытна, как явствует из характеристик, описанных выше.

1. Он всегда рядом.

«Помощь моя от Господа, сотворившего небо и землю. Не даст Он поколебаться ноге твоей, не воздремлет хранящий тебя... Господь будет охранять выходение твое и входение твое отныне и вовек». (Пс. 120:2, 3, 8)

2. Он никогда не меняется.

«Иисус Христос вчера и сегодня и во веки Тот же». (Евр. 13:8)

3. Он всегда справедливый и честный.

«Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны. Бог верен, и нет неправды в Нем; Он праведен и истинен». (Втор. 32:4)

«Бог не человек, чтоб Ему лгать, и не сын человеческий, чтоб Ему изменяться». (Чис. 23:19)

4. Он всегда действует нам во благо.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». (Рим. 8:28)

5. Им нельзя манипулировать.

«... Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены». (Иак. 1:17)

«...По воле Своей Он действует как в небесном воинстве, так и у живущих на земле, и нет никого, кто мог бы противиться руке Его и сказать Ему: "что Ты сделал?"» (Дан. 4:32).

Итак, у нас есть источник неиссякаемой любви. Его любовь нельзя заработать, поэтому ее нельзя и потерять. Господь сказал через Иеремию: «Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иер. 31:3). Эта безусловная любовь Господа и дает нам совершенное зеркало, в котором мы можем видеть свое точное отражение.

ПОЛНАЯ ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Бог, который знает всю нашу историю от начала до конца и которому известны все наши помыслы еще до того, как они пришли нам на ум, оценивает все предельно точно и объективно. И Он не может обнаружить в нас нечто такое, от чего Его мнение о нас может измениться. Его знание о нас совершенно и объективно, на Него не влияет новая информация или меняющиеся ситуации. У Бога нет потребности доказывать Самому Себе, что Он чего-то стоит. Бог совершенно честен, и поэтому то, что Он говорит о нас, всегда истинно. Таким образом, через Слово Бога мы можем найти объективную картину того, кем мы являемся на самом деле, и заменить ею ту субъективную интерпретацию, которая у нас сформировалась.

СОВЕРШЕННЫЙ ИДЕАЛ

Идеал, с которым мы себя сравниваем, сформировался у нас исходя из предположений о том, что, по нашему мнению, нравится в нас другим. В 2 Кор. 10:12 говорится: «Сравнивать себя с теми, которые сами себя выставляют: они измеряют себя самими собою и сравнивают себя с собою неразумно».

Наш идеал должен быть совершенным и неизменным. Иисус Христос был совершенным человеком, поскольку в Нем жила телесно вся полнота Божества (Кол. 2:9). И Он дает нам в Своем лице единственно правильный идеал, с которым мы должны себя сравнивать. Но вы можете сказать: «Библия рисует не очень-то приятную картину того, кем мы являемся. Там сказано, что я – ничто, и в Его глазах я как саранча (Ис. 40:15, 22). Я – пар (Иак. 4:14). Я крайне испорчен (Иер. 17:9), не могу делать то, что правильно, а все мои праведные дела как запачканная одежда (Ис. 64:6). Я порочен и грешен. Я постоянно делаю ошибки и промахи в том, что пытаюсь делать. Разве это не угнетает меня еще больше, не заставляет чувствовать себя никчемным и отвергнутым? Что это, злая шутка, что Бог сотворил меня с потребностью в значимости и уважении, хотя заранее знал, что я буду все время оступаться и падать?»

Это было бы злой шуткой, если бы Бог не даровал нам совершенного решения этой проблемы. Да, Он создал нас с потребностью в защищенности и значимости, хотя заранее знал, что мы никогда не найдем ее удовлетворения в себе и в отношениях с другими. Но все дело в том, что Он хотел удовлетворить эту потребность Сам.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ МОТИВИРУЮЩЕЙ ЛИЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ

Потребность чувствовать себя защищенным и значимым заложена в нас Самим Богом, и поэтому она правильна. Зная, что мы никогда не найдем удовлетворения этой потребности в себе и других, Бог дает нам возможность удовлетворить ее в Иисусе Христе.

1. **Защищенность** – Господь говорит, что во Христе я – Его чадо (Ин. 1:12), гражданин Царства Божьего (Еф. 2:19), друг Божий (Ин. 15:14-15). Он знает меня целиком и полностью, но все равно принимает меня (Рим. 15:7). Поскольку Он знает обо мне все (Пс. 138:1-5), нет ничего такого, что заставило бы Его отказаться от меня. Во Христе я в полной безопасности (Рим. 8:38-39). Бог не скрывает от меня правды о моей греховной природе и непослушании, но дает мне прощение и признает Своим.

2. **Значимость** – Бог утверждает, что мы ничего не можем сделать без Него (Ин. 15:5), что все наши праведные поступки – лишь запачканные одежды, что мы не можем жить праведно (Ис. 53:6). Но Он дал нам Святого Духа, Утешителя, Наставника, источник сил и защиты. Поскольку Бог выше всех обстоятельств, Он контролирует все, что касается нашей жизни. Поэтому во Христе Иисусе мы можем успешно справляться со всеми трудностями жизни (Флп. 4:13). Он дает нам все, что необходимо для жизни и праведности (2 Пет. 1:3).

У Бога есть замысел о нашей жизни и, поскольку Он вечен, наша жизнь имеет непреходящее значение. Он сформировал нас в утробе матери, наши кости не были сокрыты от Него. Он записал в Своей книге все дни, назначенные для нас, когда ни одного из них еще не было (Пс. 138:13, 15-16). И мы знаем, что «Господь совершит за меня!» (Пс. 137:8).

Нам больше не нужно искать самоутверждения через реакции других людей на нашу внешность, поступки и статус. Наша внешность создана самим Богом и существует для проявления Богом Своей любви к нам. Бог – наш источник. Теперь мы живем, чтобы являть новую жизнь, которую Он нам дал – мы можем отдавать любовь, не используя ее как средство самоутверждения. Наш статус важен лишь постольку, поскольку он дает нам возможность прославить Бога и служить другим.

Теперь, когда мы свободны и можем участвовать в жизни других без самоутверждения и самообороны, мы можем идти вперед, не избегая общения. Боль разочарований и конфликтов, которая неизбежно придет как результат контакта падших людей, уже не заставит нас прятаться за стены приспособленчества (соответствия чужим ожиданиям) и впадать в духовную изоляцию (оправдания типа «Спасибо, я помолюсь об этом»).

Чтобы узнать, кем мы на самом деле являемся, нужно всего лишь посмотреть на то, что Бог говорит о нас в Слове. И, что более важно, нужно держаться истины, утверждающей нас в Его любви, зная, что наша жизнь имеет непреходящую ценность.

Как практически усвоить этот урок и сформировать в себе новую самооценку во Христе?

6. ИЗМЕНЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Поскольку мы – христиане, у нас есть выбор:

- 1) мы можем продолжать жить с непрочной, зыбкой самооценкой, основанной на нашем собственном взгляде на себя, и выбирать поступки, которые, как нам кажется, приведут к положительному самовосприятию, или
- 2) формировать в себе правильную самооценку, основанную на милости единого и неизменного Бога, которая освобождает нас и помогает поступать по воле Божьей, несмотря на неодобрение и непонимание со стороны людей.

Вместе с тем нам необходимо помнить, что верующий, который продолжает оценивать свою личность на основании человеческих мнений, никогда не сможет стать зрелым христианином. Положительная самооценка, основанная на библейской истине, дает человеку силы прославлять Бога всей своей жизнью.

Христианская зрелость часто выражается в знании Писания, а также в привычках человека и его занятиях духовными упражнениями. Она может измеряться в способности ставить перед людьми задачи, убеждать их и вдохновлять на что-то.

В Еф. 4:11-16 дается такое определение зрелости: «В меру полного возраста Христова». Духовно незрелого человека смущают мнения и утверждения других людей, а духовно зрелый возрастает в меру полного возраста Христова. В результате возрастает все Тело Христово, поскольку каждый Его член выполняет свою особенную функцию.

В Флп. 3:13-15 апостол Павел описывает, как духовно зрелый человек, забывая заднее и простираясь вперед, стремится к цели, которая поставлена ему Богом во Христе. Он оставляет то, что было в прошлом и основывалось на мнениях и учениях человеческих, поскольку это делало его уязвимым. Вместо этого он стремится вперед, чтобы достичь той полноты, которую дает ему Бог. В этом процессе он становится подобным Христу, движется к «мере полного возраста Христа».

В Ин. 13:34-35 Иисус говорит, что должно отличать Его учеников – любовь. Если глубоко изучить этот вопрос в Писании и разобраться с тем, что это за любовь, то можно сделать вывод, что это не просто милая улыбка, комплименты и похлопывание по плечу, а самопожертвование и готовность почитать других высшими себя. Это такая любовь, которая появляется, когда мы можем общаться с другими, не оправдывая себя и не защищаясь, когда мы можем на самом деле «почитать один другого высшим себя» (Флп. 2:3). Человек, который хочет расти духовно, должен отказаться от самозащиты и общаться с другими для их назидания и приближения к Богу.

ПОСЛАНИЕ К РИМЛЯНАМ 12

Двенадцатая глава Послания к Римлянам кратко представляет нам Божье решение проблемы самооценки. Это решение дает нам свободу двигаться к духовной зрелости:

«Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего; и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть) воля Божия, благая, угодная и совершенная. По данной мне благодати, всякому из вас говорю: не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил. Ибо, как в одном теле у нас много членов, но не у всех членов одно и то же дело, так мы многие составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены. И как, по данной нам благодати, имеем различные дарования, то имеешь ли пророчество, пророчествуй по мере веры; имеешь ли служение, пребывай в служении; учитель ли, – в учении; увещатель ли – увещай; раздаватель ли, раздавай в простоте; начальник ли, начальствуй с усердием; благотворитель ли, благотвори с радушием».

Рассмотрим эти стихи подробно.

«Представьте тела ваши в жертву живую».

Принося жертву, мы не думаем о собственной выгоде – жертва предназначена для того, чтобы удовлетворить желания и потребности другого. Христианин, который хочет вместе с Богом исправить свою самооценку, осознает свою духовную несостоятельность. Он признает, что вся его жизнь с рождения была посвящена разрешению собственных проблем и удовлетворению собственных потребностей силами и средствами, которые никак не связаны с Богом. Чтобы жить без Бога, он должен иметь уверенность в себе. Но теперь он раскаивается в своей независимости и бунтарском неверии и признает, что без Бога он «не может делать ничего» (Ин. 15:5). Он решает покориться Богу и отдает себя Господу в жертву живую и благоугодную, отрекается от собственных планов, что стать тем, кем Бог хочет его видеть.

«Не сообразуйтесь с веком сим».

Когда мы отдаем себя в жертву Богу, наша жизнь становится противоположностью жизни людей в мире. В мире люди стремятся обрести душевный покой, положительные эмоции, смысл жизни и удовлетворенность посредством наслаждений, материальных благ, власти, статуса, достижений, самообольщения и т.п. Рождаясь с предрасположенностью жить без Бога, человек стремится удовлетворить все свои потребности собственными силами. Его мысли и поступки направлены на самого себя и на то, как удовлетворить свои потребности. Его представление о том, кем он является и как его потребности могут быть удовлетворены, основывается на представлениях этого мира и на принципах мирского мышления. Христианин, стремящийся к духовной зрелости, должен отвергнуть принципы этого мира. Он должен стремиться обрести Царство Божье и праведность. Но в этом новом направлении нельзя идти собственными силами, нужно полагаться на Бога каждую секунду. Нужно отвергнуть привычные методы оценки собственной жизни и искать истинный путь, который дает Господь.

«Преобразуйтесь обновлением ума вашего».

Отдавая жизнь в угодную Богу жертву, мы не теряем способности мыслить. Этот стих говорит нам о том, что наши мысли должны обновляться, и мы уже не должны жить принципами мира сего. Необходимо думать по-новому, размышления наши должны основываться на абсолютных истинах о том, кто таков Бог и что говорит Его Слово (Еф. 4:23-24). Мы должны помышлять о том, что истинно, чисто, достойно и добродетельно (Флп. 4:8).

Как мы уже отмечали, наше поведение и поступки зависят от наших представлений о том, что делает нас приемлемыми и значимыми в глазах других людей. Но такой ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ ошибочный, его результатом являются греховные установки и поведение. Мы интерпретируем наш мир так, что у нас нет иного выхода, кроме как полагаться на самих себя. Но этот образ мышления должен быть отвергнут. Мы должны оставить представления, порождающие в нас стремление к автономности, и усвоить представления, которые порождают в нас стремление полагаться на истину Божью.

Таким образом, чтобы добиться настоящих изменений, недостаточно просто изменить греховное поведение. Святой Дух должен изменить сам образ нашего мышления. Наше лукавое сердце полно побуждений, неведомых даже нам самим, а в нашем помутненном

сознании таится много идей, которые мы бы сразу отвергли, если бы только осознали. Чтобы наше мышление обновилось, мы должны предоставить себя Святому Духу и молиться о внутреннем изменении. «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня, и узнай помышления мои, и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь верный» (Пс. 138:23-24).

Слово Бога не менее важно для обновления нашего ума. Оно «живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12). Писание говорит, что наши мысли ошибочны, и дает нам правильное представление о себе. Оно говорит о безусловной любви Бога, которая удовлетворяет нашу потребность в уважении и значимости.

«Чтобы вам познавать, что есть воля Божия».

Когда ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ основывается на истине Божьего Слова, и наша уверенность в том, что нас любят, что мы чего-то стоим, основывается на том факте, что Бог неизменен, а не на изменчивых реакциях и мнениях других, мы можем более четко видеть, в чем состоит Божья воля.

Например, если мы раньше удовлетворяли потребность в чувстве значимости через успех в делах, у нас появлялось беспокойство всякий раз, когда мы сталкивались с задачей, с которой могли не справиться. В таких случаях мы делали вывод, что, поскольку беспокойство лишает нас покоя, следовательно, Бог не хочет, чтобы мы брали на себя эту задачу.

Однако если через Писание мы поймем, что в Божьем понимании успех – вовсе не то же самое, что в нашем, и что наше послушание Ему намного важнее, чем успешная деятельность, то мы сможем со спокойной душой выбрать Его волю, не боясь потерять чувство защищенности и значимости.

Таким образом, обновление ума влияет на ПРОЦЕСС ВЫБОРА и корректирует его. Нам все равно необходимо делать выбор – следовать известной нам воле Божьей или нет – но этот выбор уже не основывается на наших попытках сохранить чувство защищенности и значимости.

«Не думайте о себе более, нежели должно думать».

В греческом тексте фраза «более, нежели должно» обозначена словом *sophrones*. В других стихах это слово переводится как «в здравом уме» (Лк. 8:35), «скромный» (2 Кор. 5:13), «благоразумный» (1 Пет. 4:7) и «целомудренный» (Тит. 2:6, 12). Таким образом, слово *sophrones* означает правильное мышление, основанное на истине. Также оно включает в себя понятие целомудрия и самообладания, то есть, самоконтроль, который обуздывает наши страсти и желания, позволяя нам поступать сообразно воле Христа.

Применительно к нашей дискуссии, это означает, что мы должны контролировать наши мысли исходя из истины Слова Божьего. Как сказано в 2 Кор. 10:5, мы должны «пленять всякое помышление в послушание Христу». Поэтому слова «не думайте о себе более, нежели должно думать» представляют собой повеление, а повелениям нужно подчиняться. Если мы решаем и далее мыслить так, как мыслит мир, мы не слушаемся Бога. В начале главы мы сказали, что христианин сталкивается с выбором – основывать свою самооценку на мнениях и реакции других людей, или же формировать в себе правильную самооценку на

основании милости Бога и истины Его Слова. Сделанный выбор показывает, слушаемся мы Бога или нет.

«По мере веры, какую каждому Бог уделил».

Слова «вера» и «доверие» взаимозаменяемы по значению. Настоящий христианин, по определению, верит в обещание Бога простить его грехи в Иисусе Христе. Эти обещания имеют смысл, только если человек верит в то, каков Бог, а именно что Он не меняет Своего решения и не отказывается от Своих обещаний. Поэтому все, кто принадлежат Христу, уже имеют какую-то веру. Они уже верят, что сказанное Богом, есть истина и исполнится ровно в срок.

Такая же вера требуется и для того, чтобы видеть себя в правильном свете. Если мы верим Слову Бога относительно нашего спасения, то должны точно так же полагаться на него в отношении видения самих себя. Бог уже даровал нам некоторую степень веры, и ее достаточно, чтобы обновлять разум и изменять жизнь. Согласно желанию Бога, наша жизнь должна быть наполнена радостью, миром, любовью, смирением, терпением и добротой по отношению к другим, и все это должно проистекать от чистых побуждений сердца.

«Мы многие составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены».

Сообщив христианам в Риме, что они должны правильно оценивать себя, Павел напоминает им, что отныне они во Христе. Бог присоединяет всех христиан к Телу Христову. Ничто не может отлучить их от любви, которая помогла им оказаться в семье Божьей. Они в безопасности. Сам Бог принял их (Рим. 15:7).

Поэтому одной из составляющих нашей самооценки, когда мы *«не думаем о себе более, нежели должно думать»*, является знание о том, что мы принадлежим к огромной семье верующих и к Небесному Отцу, от которых нас ничто не отлучит. Наша потребность в защищенности и значимости удовлетворяется благодаря взаимоотношениям со Христом, которые Господь даровал нам по Своей безусловной любви.

«По данной нам благодати, имеем различные дарования».

Этот отрывок напоминает нам, что мы являемся членами Тела Христова, в котором каждый выполняет свою роль, подобно членам физического тела. В 1 Пет. 4:10 сказано: «Служите друг другу, каждый тем даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией».

Из этого следуют двоякие выводы. Являясь членом Церкви Христа, каждый из нас выполняет определенную функцию. Функции эти были даны нам самим Господом, поэтому жизнь наша имеет огромную ценность. Кроме того, Бог наделил нас дарованиями. Используя эти дарования, мы можем выполнять назначенную нам роль. Бог дал нам способности и умения (2 Кор. 3:5). Христос – Глава Тела, где каждый член выполняет свою функцию, а все тело растет и укрепляется в любви (Еф. 4:16).

Таким образом, правильно рассуждающий о себе и возрастающий в благодати христианин не только признает свою защищенность и причастность ко Христу, но и тот факт, что его жизнь имеет непреходящую ценность. У него есть цель, которая важна в вечности, и Христос может достичь этой цели. На рисунке В изображены циклы поведения и эмоций, которые являются результатом самооценки, основанной на истине Слова Божьего.

Регулярно изучая Писание и общаясь с Богом через молитву, возрастающий христианин постоянно получает подтверждение того, что его **МОТИВИРУЮЩАЯ ЛИЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ** чувствовать себя защищенным и значимым удовлетворяется Иисусом Христом. Его **ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ** и самооценка все больше основываются на истинах Божьих, а не на человеческих оценках. Общение с другими христианами, которые тоже учатся общаться с Богом и людьми, только укрепляет этот процесс.

По мере того как самооценка человека привязывается к истинам Слова Божьего, он начинает лучше распознавать волю Бога, и ему становится легче **ВЫБИРАТЬ** поведение в соответствии с этой волей, что делает его служение Богу благоугодным. **ИТОГОВЫМИ ЭМОЦИЯМИ** являются радость мир, терпение и любовь, изгоняющие беспокойство, гнев, вину и уныние. Плоды Святого Духа проявляются все более очевидно и ярко. Человек обретает духовную зрелость и становится больше похожим на Христа.

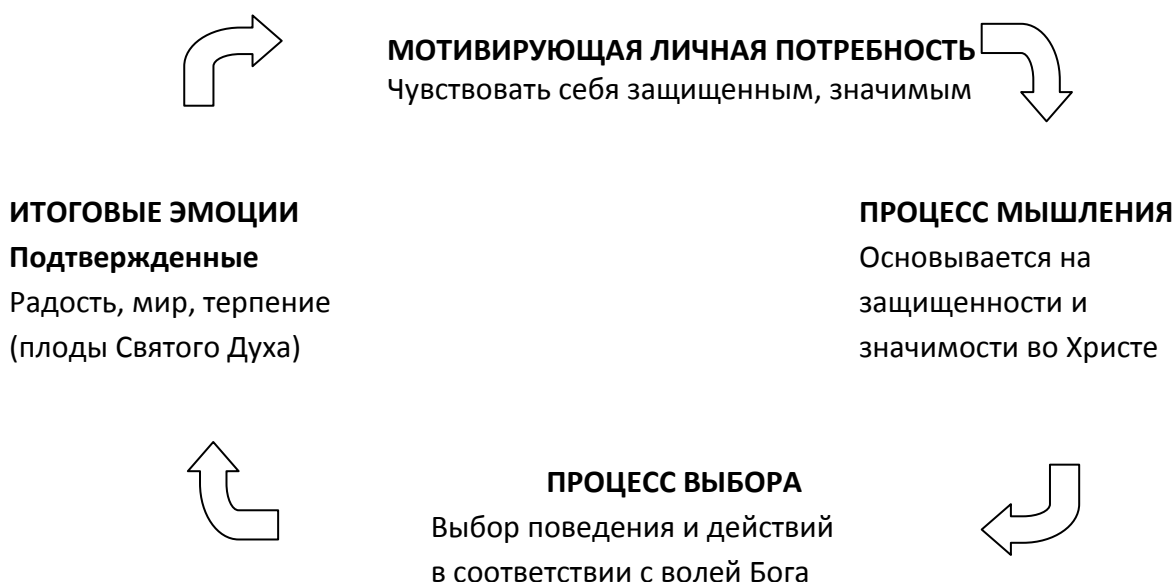


Рисунок В

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ К ОБНОВЛЕНИЮ МЫШЛЕНИЯ

В своей брошюре «Как изменить мышление» Джордж Саншез сравнивает процесс мышления с горой, на которой идет дождь. Когда капли дождя падают на вершину и начинают стекать вниз, они формируют ручьи, которые затекают в ложбинки, выбитые предыдущим дождем, углубляя их и увеличивая вероятность того, что во время последующих дождей вода опять потечет по ним. Единственный способ изменить течение воды – это поставить плотину у самого начала канавки и сделать новую канавку, по которой

вода от дождя может стекать вниз. Старая канавка, которая не используется, постепенно заровняется и исчезнет.

Так же обстоит дело и с нашими мыслями. Как дождевая вода начинает течь по существующей канавке, так и в нашем создании начинает течь поток мыслей в ответ на какой-то стимул. В следующий раз, когда появится такой же стимул, наши мысли начнут течь по тому же руслу. В итоге появляется глубоко укоренившийся образ мышления. Изменить этот образ мышления можно, только блокировав нашу начальную реакцию на этот стимул и создав новое русло для течения мыслей.

Из вышесказанного ясно, что со времен младенчества у нас сформировались некоторые представления о том, какие мы и что делает нас значимыми. Мы увязали наши представления с реакциями и мнениями других людей. Как уже говорилось ранее, к пяти годам от роду большая часть наших представлений уже сформировалась и закрепились, поэтому в последующие годы они меняются очень незначительно. Канавки, по которым текут наши мысли, сформированы. И эти мысли влияют на наши поступки и поведение. Представим, что по причине неприятных эмоций, которые мы испытали, или из-за осознания греховного поведения, которое мы сами выбрали, мы увидели потребность в спасении и поверили в Иисуса Христа. Теперь, будучи посланниками Христа в мире и членами Его Тела, мы видим, что нам необходимо изменить наше греховное поведение и негативные эмоции. Мы понимаем, что необходимо обновить наше мышление. Старые канавки необходимо засыпать и сформировать новый образ мышления, чтобы он стал основой для изменения нашего отношения и поступков, и чтобы это принесло славу нашему Господу и Спасителю. Рассмотрим пример Боба. Он был пятым ребенком в семье, где было семеро детей, и с его мнением особо никто не считался. Его идеи часто высмеивались, и в результате Боб закрылся и перестал выражать свои мысли вслух. Ему это казалось безопаснее, чем подвергаться риску осмеяния и пренебрежения. Однако Боб был очень умным парнем, и ему удалось вернуть себе чувство значимости посредством каких-то своих достижений. В университете он был отличником. На работе трудился много, надеясь не только доказать, что он на что-то способен, но и получить одобрение и уважение со стороны семьи. Он не щадил себя и стремился к еще большим достижениям. Несмотря на то, что в университете он принял Христа, укоренившийся в нем образ мышления побуждал его все время выбирать ту деятельность, которая могла бы дать результаты, подтверждающие его значимость. В итоге он оказался на грани физического истощения, что заставило его на время остановиться и переосмыслить свои цели. Он понял, что допущения, из которых проистекали его цели и которые должны были дать ему чувство защищенности и значимости, были ложными. Он понял, что подсознательная, но преобладающая мысль о том, что «мое успешное завершение этого проекта заставит моих родителей признать мою значимость» побуждала его снова и снова брать на себя какое-то дело, особенно в той области, где у него были особые знания и навыки. Кроме того, он избегал близких отношений с людьми, чтобы не подвергать себя опасности быть отвергнутым. «Никому не говори, что ты на самом деле думаешь», – шептал ему внутренний голос.

Каждое предложение о новом проекте проливалось дождем на его гору. По мере стекания дождя по канавкам Боб мысленно оценивал возможность его успешного выполнения. Положительное решение приводило к тому, что новый проект добавлялся к уже и так переполненному расписанию Боба. Занятостью он, кроме всего прочего, оправдывал то, что не вступает в тесное общение с людьми. Когда он получал одобрение по окончании проекта, это лишь углубляло канавки его мышления. Казалось, его занятость никому не мешает, и никто не считает, что он избегает или отвергает их.

Заблокировать «канавку» мышления Боба нужно было на самой вершине. Чтобы правильно реагировать на стимул, ему следовало намеренно создать новый образ мышления. Каждый раз, когда ему предлагали новый проект, его первой мыслью было: «А что мои родители подумают об этом?» Он представлял их реакцию на успешное завершение проекта и оценивал, можно ли здесь добиться успеха. Ставить преграду нужно было именно здесь, на этой первой мысли. В результате размышлений Боб заключил, что его первой мыслью должно быть: «А хочет ли Господь, чтобы я взялся за этот проект?»

Попросив у Господа помощи в обновлении своего мышления, Боб стал использовать методику, названную Норманом Райтом «**СТОП-ПОДУМАЙ**». Боб записал на листе бумаги: «Что мои родители подумают об этом проекте?» Затем большими красными буквами он написал «СТОП». На обратной стороне вверху он написал большими зелеными буквами «ПОДУМАЙ». Ниже он записал первую мысль новой канавки мышления: «Хочет ли Господь, чтобы я взялся за этот проект?» Далее новая канавка расширялась такими мыслями как: «Не стоит браться за этот проект только для того, чтобы быть значимым в глазах семьи. Но и не стоит отказываться от него из-за страха неудачи. Я важен потому, что Господь поставил меня в Своем Теле выполнять какую-то значимую роль. Поможет ли мне этот проект лучше выполнять эту роль?»

Каждое утро Боб размышлял над своими записями **СТОП-ПОДУМАЙ**. Перечитывая свою прежнюю реакцию, он каждый раз видел перед собой команду **СТОП** большими красными буквами. Это была плотина для ранее укоренившейся мысли. Затем он переворачивал карточку и вчитывался в образ нового мышления (**ПОДУМАЙ**). После этого он размышлял далее. Новые мысли приходилось перечитывать по несколько раз в день.

Чтобы утвердиться в новом образе самооценки, Боб заучил стихи Писания Еф. 4:16 и 1 Пет. 4:10 о важности дарований и способностей, ниспосланных Богом. Он часто размышлял о 10-м стихе 26-го Псалма, где говорится о том, что Господь принимает его, даже если он не получит одобрения родителей: «Ибо мой отец и мать моя оставили меня, но Господь примет меня». Ежедневное размышление над Словом и молитвы убеждали его в неизменной любви и помощи Бога. Он начал духовно расти.

Сначала Боб понял, что его мысли по инерции текут по старой канавке, но постепенно предупреждение **СТОП** стало вспоминаться ему все чаще, и он упорно продолжал подчинять свои мысли новым парадигмам. Чувство беспокойства о том, что он может оказаться неуспешным, служило еще одним напоминанием о старом образе мышления. В такие моменты он быстро вспоминал обещания Господа о его значимости независимо от достижений.

Также Боб осознал и другие негативные мысли, которые ввергали его в разочарование и депрессию. Он прислушался к своим внутренним размышлениям: «С моей стороны это было глупым замечанием». Далее следовала мысль: «Я слишком часто ошибаюсь», а затем: «Я просто неудачник, ничего не могу сделать как надо, я глупый, глупый, глупый. Хочется убежать и спрятаться. Почему я никак не запомню, что не умею общаться, и даже пытаться не стоит?» Такие мысли не только влияли на его эмоциональное состояние, но и заставляли замыкаться в себе, отказываться от общения. Когда же Святой Дух напоминал ему истины Писания о том, что Господь принимает его и ценит, Боб учился замещать мысли о своей бесполезности благодарностью Богу за то, что он ценен в Его глазах.

Обновленный образ мышления всегда основывается на истинах, явленных в Писании. Основанием для нового образа мышления и его укрепления служат конкретные стихи из Библии. В приложении приведен список таких стихов по самым разным темам, которые могут быть полезны в процессе обновления.

Святой Дух постоянно указывает нам на наши ошибочные мысли. Кроме того, в этом помогает молитва, вера в то, что Господь может открыть нам глаза, а также решимость довести дело до конца и размышления о Слове. Святой Дух помогает нам правильно оценивать свои эмоциональные состояния, чтобы мы распознавали те цели, которые подсознательно установили для себя исходя из желания уважения и значимости. Об этом мы поговорим в следующей главе.

8. ПОЛЬЗА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Как симптомы говорят врачу о природе заболевания, так и с помощью отрицательных эмоций можно выявлять те области, в которых у нас еще остаются ложные мысли, препятствующие духовному росту.

Христианам свойственно думать, что некоторые эмоции являются грехом. Но как температура является только симптомом болезни, эмоции также являются симптомом или реакцией на что-то. Сами по себе они не грех. Греховным или неправильным может быть только ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ или ПРОЦЕСС ВЫБОРА, который привел к какой-то эмоции. А сами по себе эмоции не являются грехом. Вместе с тем действие, порожденное эмоциями, может быть греховным.

Эмоционально здоровый христианин постоянно анализирует свои эмоции. Он не сдерживает и не игнорирует их. Он не подавляет их, не прячет и не боится показать другим. Он может признать наличие этих эмоций и выразить их, но, анализируя и контролируя их, он сделает это так, чтобы не причинить боль себе и другим.

Понимая свои эмоции и признавая их наличие себе, зрелый христианин может, таким образом, не только полнее ощущать свои положительные эмоции, но и использовать негативные эмоции, чтобы возрастить духовно, обновляя свой образ мышления. Негативные эмоции могут быть симптомом того, что человек пытается утвердиться через грех. Признав свои ЭМОЦИИ, осознав ПРОЦЕСС ВЫБОРА, который привел к данным эмоциям, а затем, выявив ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ, который повлиял на этот выбор, человек может начать исправлять и обновлять свое мышление в соответствии с истинами Писания.

Выделяют три основных негативные эмоции – гнев, депрессию и беспокойство. Пытаясь выявить цель, которая подспудно вызвала отрицательные эмоции, полезно помнить о том, что:

1. **Гнев** – это реакция на *заблокированную* цель.
2. **Депрессия** появляется, когда цель *недостижима*.
3. **Беспокойство** – признак того, что цель *не ясна*.

Таким образом, признав и поняв свои эмоции, мы можем выяснить, являются ли они следствием заблокированной, недостижимой или неопределенной цели. Это поможет нам выявить ту первичную цель, которая скрыта за выбранными нами поступками и осуществляется ради достижения чувства защищенности и значимости. Это в свою очередь облегчает выявление лжи в исходном допущении.

ГНЕВ

Существуют три основных причины гнева, то есть три типа целей, которые могут быть заблокированы и привести к возникновению гнева:

1. **Крушение надежд.** Мы не получили того, что хотели касательно наших планов. Нам приходится признать, что не можем контролировать ситуацию, и чувствуем, что наша компетентность под угрозой.
2. **Унижение.** Мы не получили желаемого статуса, ударили лицом в грязь. Нам кажется, что мы потеряли свою значимость.
3. **Отверженность.** Мы не получили той любви, на которую рассчитывали, и не чувствуем, что нас принимают, не чувствуем безопасности.

Осознав, что мы разгневаны, мы можем подумать о том, что гнев есть результат заблокированной цели. И тогда мы зададим себе вопрос: «А какова моя цель? Какое поведение я выбрал, чтобы достичь этой цели. Эти поступки не привели к желаемому результату, и я разозлился. Почему я думал, что такое поведение приведет к достижению этой цели? Какие ложные допущения я взял за аксиому, чтобы чувствовать себя защищенным и значимым?»

Предположим, мы чувствуем гнев из-за того, что важный для нас проект уже несколько раз откладывается. Это может быть симптомом того, что в глубине души мы верили, что благодаря своим умениям и деловым качествам сможем добиться некоторого уровня значимости. Неспособность сдать проект вовремя может привести к потере статуса, который является важным фактором для чувства защищенности.

Гневная реакция в ответ на непослушание ребенка может быть результатом убежденности в том, что мы непременно должны быть совершенными родителями, чтобы чувствовать себя значимыми. Обида, когда нас отвергли по причине физического недостатка, может указывать на то, что мы смотримся в кривое зеркало реакций других, и наша самооценка зависит от этой реакции.

Следует добавить, что гнев не всегда указывает на неправильный образ мыслей. Сам Иисус гневался. В Писании сказано, что гнев может быть праведным. Такой гнев описан как негодование по отношению к греху и сопровождается соответствующими действиями.

Праведный гнев, однако, всегда контролируется разумом. Он не имеет эгоистических корней и не проистекает из ненависти или обиды. Поскольку праведный гнев направлен против каких-то неправильных действий или ситуаций, а не против людей, он должен приводить к конструктивным действиям, направленным на исправление зла.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия может появиться и вследствие каких-то физических причин, например неправильного питания, недостаточного отдыха или реакции на лекарства. Она может быть результатом биохимического дисбаланса, гормональных нарушений или инфекции. Кроме того, угнетение нередко приходит сразу после потери любимого человека, работы или какой-то упущенной возможности. Но обычно такая депрессия не характеризуется заниженной самооценкой и со временем ослабевает.

Помимо этих причин депрессия может также вызываться чувством ложной вины по причине неправильного мышления и нереалистичных ожиданий, или может быть результатом реального чувства вины, возникшего по причине греха, в котором необходимо раскаяться. Мы рассмотрим здесь именно эти причины.

Если гнев возбуждается внешним толчком, то депрессия происходит изнутри человека. Мы решаем, что нам что-то не удастся, или думаем, что данная потеря подрывает значимость нашего я. Следующая мысль: мы ничего не стоим как личность. Поскольку с таким настроением невозможно иметь положительные эмоции по отношению к себе, мы испытываем чувство вины, гнев, безнадежность, печаль, апатию. Мы теряем чувство реальности и начинаем избегать людей, боясь быть отвергнутыми. Мы становимся гиперчувствительными к тому, что говорят и делают другие. Нам хочется убежать от проблем, и мы нередко берем на себя ложную вину.

Действительная вина – это чувство, приходящее в результате греховного поступка, но она не приводит к депрессии, если мы обращаемся к Богу, признаем свой грех и верим в обещание Бога простить и очистить нас (1 Ин. 1:9). С другой стороны, человек может пытаться самостоятельно справиться с виной, вместо того чтобы идти к Богу. А поскольку сделать это самому невозможно, он делает вывод о том, что он неудачник и не может поступать правильно, что он бесполезен и недостойн любви. Такие мысли убеждают его в том, что достичь желанной цели и стать человеком, которого принимали бы другие, невозможно. В результате приходит депрессия.

Ложное чувство вины, самобичевание по причине низкой самооценки необходимо корректировать на уровне ПРОЦЕССА МЫШЛЕНИЯ. Необходимо оценить, пытаемся ли мы заслужить признание через внешность, деятельность или статус. Как уже говорилось, мы должны замещать негативные мысли истиной о том, что Сам Господь целиком и полностью принимает нас.

БЕСПОКОЙСТВО

Беспокойство – это чувство волнения или тревоги, однако в отличие от страха оно может и не иметь никакой рациональной причины. Страх – это обоснованная и соответствующая

реакция на какую-то реальную опасность, например, когда вы видите, что ребенок направляется к дороге с оживленным движением. Причину же беспокойства и тревоги установить бывает крайне трудно.

Как и в случае с другими отрицательными эмоциями, необходимо сначала исключить физические причины. Усугублять беспокойство могут усталость, недостаточная физическая активность, плохое питание, определенные лекарства или гормональный дисбаланс. Кроме того, беспокойство может быть результатом нереалистичных ожиданий от себя. Поэтому мы должны понять, не исходит ли наше чувство тревоги от того, что мы видим несоответствие между уровнем наших достижений и тем достижением, которое, по нашему мнению, общество рассматривает как желаемое. Причина беспокойства может корениться в неправильном образе мышления или в неправильном выборе деятельности.

Можно ли сказать, что беспокойство при встрече с новыми людьми отражает мою зависимость от их мнения и одобрения, поскольку я ищу удовлетворения потребности в защищенности и значимости? Когда я не нахожу себе места при приближении срока сдачи проекта, означает ли это, что успех для меня самое главное, чтобы чувствовать себя значимым? Указывает ли моя нервозность на собеседовании, что я беспокоюсь о том, чтобы моя внешность и поступки произвели правильное впечатление и не доверяю Богу исход собеседования?

Как и в случае с гневом, виной и депрессией, честное признание беспокойства в какой-то ситуации поможет нам разгадать те исходные допущения, которые мы положили в основу своего чувства значимости и уважения. Это в свою очередь поможет нам увидеть области, в которых мы не полностью доверяем Богу и не уповаем, что Он направит нашу жизнь и жизнь других к высшему благу.

8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Христианин, возрастающий в духовной зрелости, – это человек, который стремится иметь правильную самооценку, основанную на неизменных истинах о Боге. Он понимает, что его основная мотивирующая потребность в защищенности и значимости удовлетворяются только Иисусом Христом. Он может принять себя как уникальное творение Бога, созданное для особых функций и дел. Освободившись таким образом от непрочной самооценки, зависящей от мнений других, он замещает старые методы оценки себя новым образом мышления, основанным на истине Божьей. По мере изменения его мышления его поступки все больше отражают волю Божью, а не диктуются потребностью в постоянном самоутверждении. Он умножает в своей жизни плоды Духа Святого, становясь более похожим на Христа.

Осознав, что мы важны для Бога, мы автоматически начинаем уважать других. Ко всем людям можно относиться как к равным, не испытывая ни ущербности, ни превосходства. Нам уже не нужно манипулировать, защищаться или нападать. Мы можем искренне любить ближнего и общаться с ним. Страх перед людьми исчезает. Мы можем быть теми, кем Бог хочет нас видеть в Теле Христовом.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подбор стихов, полезных для изменения самооценки

КТО Я КАК ХРИСТИАНИН

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, по великой Своей милости возродивший нас воскресением Иисуса Христа из мертвых к упованию живому» 1 Пет. 1:3

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» 2 Кор. 5:17

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, благословивший нас во Христе всяким духовным благословением в небесах» Еф. 1:3

«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, чрез познание Призвавшего нас славою и благодатью» 2 Пет. 1:3

Другие: 1 Ин. 3:1; 1 Кор. 6:19-20

ЗНАЧИМОСТЬ

«Но вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди взятые в удел, дабы возвещать совершенство Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет; некогда не народ, а ныне народ Божий; некогда непомилованные, а ныне помилованы» 1 Пет. 2:9-10

«А в большом доме есть сосуды не только золотые и серебряные, но и деревянные и глиняные; и одни в почетном, а другие в низком употреблении. Итак, кто будет чист от сего, тот будет сосудом в чести, освященным и благопотребным Владыке, годным на всякое доброе дело» 1 Тим. 2:20-21

«Итак, братья мои возлюбленные, будьте тверды, непоколебимы, всегда преуспевайте в деле Господнем, зная, что труд ваш не тщетен пред Господом» 1 Кор. 15:58

ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

«И сказал Мне: Ты раб Мой, Израиль, в Тебе Я прославлюсь» Ис. 49:3

«Чтобы познать Его, и силу воскресения Его, и участие в страданиях Его, сообразуясь смерти Его» Флп. 3:10

Другие: Ис. 43:7; Быт. 1:28; Пс. 8:5-9; 99:2-3; Деян. 20-24; Ин. 20:21; Флп. 3:14

ЦЕННОСТЬ ДЛЯ БОГА

«Так как ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя, то отдам других людей за тебя, и народы за душу твою» Ис. 43:4

«Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его, и прославлю его» Пс. 90:15

Другие: Ин. 17:22-23; Лк. 7:28; Рим. 8:30; 1 Кор. 2:7; 2 Фес. 1:12; 2 Кор. 3:18; 1 Пет. 1:6-7; 2 Кор. 4:16-18; Ис. 62:3-5; Мф. 6:26; 10:31; Вт. 32:9-10; Соф. 3:17; Пс. 146:11; 148:4; Еф. 1:11,18.

ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЕГО СЛАВЫ

«Возвестить сетующим на Сионе, что им вместо пепла дастся украшение, вместо плача – елей радости, вместо унылого духа – славная одежда; и назовут их сильными правдою, насаждением Господа во славу Его» Ис. 61:3

«При уверенности и надежде моей, что я нив чем посрамлен не буду, но при всяком дерзновении, и ныне, как и всегда, возвеличится Христос в теле моем, жизнью ли то, или смертью» Флп. 1:20

Другие: Ис. 43:7; Мф. 5:13-16; Ин. 14:13; Рим. 15:5-7; 2 Кор. 9:11-13; 1 Пет. 2:12; 4:10-11

ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ БОГА

«Но благодарение Богу, Который всегда дает нам торжествовать во Христе и благоухание познания Себе распространяет нами во всяком месте» 2Кор. 2:14

«Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» Мф. 5:16

Другие: Ин. 7:37-38; Ис. 49:3-4; Гал. 6:9-10; Ис. 58:7-12; Притч. 31:20,27

МЫ – БОЖЬИ ПОСЛАННИКИ

«Чтобы вам быть неукоризненными и чистыми, чадами Божиими непорочными среди строптивного и развращенного рода, в котором вы сияете, как светила в мире» Флп. 2:15

«Но вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой, и будете Мне свидетелями в Иерусалиме и во всей Иудее и Самарии и даже до края земли» Деян. 1:8

Другие: Ин. 20:21; 2 Кор. 5:19-20; 1 Пет. 2:10, 3:15

ПРИБОЩЕННОСТЬ К БОГУ

«А теперь во Христе Иисусе вы, бывшие некогда далеко, стали близки Кровию Христовою» Еф. 2:13

«Итак вы уже не чужие и не пришельцы, но сограждане святым и свои Богу» Еф. 2:19

«Не оставлю тебя и не покину тебя» Евр. 13:5

ПРИНЯТЫ И ПРИСОЕДИНЕНЫ К ЛОЗЕ

«Все, что дает Мне Отец, ко Мне придет, и приходящего ко Мне не изгоню вон» Ин. 6:37

Другие: Лк. 15:20-24; 1 Кор. 6:11; Еф. 1:6; 1 Кор. 6:16-18

БЛИЗКИ К БОГУ, ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С НИМ

«Живущий под кровом Всевышнего под сению Всемогущего покоится» Пс. 90:1

«Ибо так говорит Высокий и Превознесенный, вечно Живущий, – Святой имя Его: Я живу на высоте небес и во святилище, и также с сокрушенными и смиренными духом, чтоб оживлять дух смиренных и оживлять сердца сокрушенных» Ис. 57:15

Другие: Пс. 72:23; 56:1; 20:1,9; Ин. 14:18-20; Евр. 10:22; Иак. 4:8

ЕГО ДЕТИ И НАСЛЕДНИКИ

«Но когда пришла полнота времени, Бог послал Сына Своего (Единородного), Который родился от жены, подчинился закону, чтобы искупить подзаконных, дабы нам получить усыновление. А как вы – сыны, то Бог послал в сердца ваши Духа Сына Своего, вопиющего:

«Авва, Отче!» Посему ты уже не раб, но сын; а если сын, то и наследник Божий чрез (Иисуса Христа)» Гал. 4:4-7

Другие: Ин. 1:12-13; 3:6; Рим. 8:14-17, 29; 2 Кор. 6:17-18; 1 Пет. 1:23-2:3

ЕГО ДРУГ И СВИДЕТЕЛЬ

«Вы друзья Мои, если исполняете то, что Я заповедую вам. Я уже не называю вас рабами, ибо раб не знает, что делает господин его; но Я назвал вас друзьями, потому что сказал вам все, что слышал от Отца Моего» Ин. 15:14-15

Другие: Пс. 24:14; Мал. 2:6; 1 Кор. 1:9; Откр. 3:20

ГРАЖДАНЕ ЕГО ЦАРСТВА

«Наше же жительство – на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа (нашего) Иисуса Христа» Флп. 3:20

Другие: 1 Пет. 2:9-11; Лк. 12:32; Пс. 99:3; Кол. 1:13; Ин. 17:16; Евр. 11:13-16; Ин. 14:1-2

ЗНАЧИМОСТЬ

«Правда Божия через веру в Иисуса Христа во всех и на всех верующих; ибо нет различия, потому что все согрешили и лишены славы Божией, получая оправдание даром, по благодати Его, искуплением во Христе Иисусе, Которого Бог предложил в жертву умилостивления в Крови Его чрез веру, для показания правды Его в прощении грехов, соделанных прежде» Рим. 3:22-25

«Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом чрез Господа нашего Иисуса Христа» Рим. 5:1

« “И грехов их и беззаконий их не вспомяну более”. А где прощение грехов, там не нужно приношение за них. Итак, братия, имея дерзновение входить во святилище посредством Крови Иисуса Христа, путем новым и живым, который Он вновь открыл нам чрез завесу, то есть, плоть Свою, и имея великого Священника над домом Божиим, да приступаем с искренним сердцем, с полною верою, кроплением очистивши сердца от порочной совести, и омывши тело водою чистою» Евр. 10:17-22

ОПРАВДАНИЕ, ОТСУТСТВИЕ ОСУЖДЕНИЯ

«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» Рим. 8:1

Другие: Ин. 5:24; Рим. 8:32-33; 1 Кор. 1:8; Евр. 8:12; Пс. 33:22; 102:10-11

ОПРАВДАНИЕ, ПРАВЕДНОСТЬ

«Итак, оправдавшись верою, мы имеем мир с Богом чрез Господа нашего Иисуса Христа» Рим. 5:1

Другие: Ис. 61:10; Рим. 3:21-26; 5:17; 2 Кор. 5:21; 1 Кор. 6:11

ЧИСТОТА

«Вы уже очищены чрез слово, которое Я проповедал вам» Ин. 15:3
Другие: Ис. 1:18; Тит. 3:5; 2 Пет. 1:4; 1 Ин. 1:9; Евр. 9:14

ПРОЩЕНИЕ

«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды» 1 Ин. 1:9

Другие: Еф. 1:7; Пс. 129:3-4; Ис. 43:25; 44:22; 55:7; Деян. 13:38

СПОСОБНОСТИ

«Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» Флп. 4:13

«Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как-бы от себя, но способность наша от Бога: Он дал нам способность быть служителями Нового Завета, не буквы, но духа; потому что буква убивает, а дух животворит» 2 Кор. 3:5-6

«Но Господь сказал мне: “довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи”» 2 Кор. 12:9

«Если я пойду посреди напастей, Ты оживишь меня, простишь на ярость врагов моих руку Твою, и спасет меня десница Твоя. Господь совершит за меня! Милость Твоя, Господи, вовек; дел рук Твоих не оставляй» Пс. 137:7-8

«Только в Боге успокоивается душа моя; от Него спасение мое. Только Он – твердыня моя, спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь более» Пс. 61:2-3

СПОСОБНОСТЬ, СИЛА

«Не потому, чтобы мы сами способны были помыслить что от себя, как-бы от себя, но способность наша от Бога: Он дал нам способность быть служителями Нового Завета, не буквы, но духа; потому что буква убивает, а дух животворит» 2 Кор. 3:5-6

Другие: Рим. 8:26; Нав. 1:8-9; Притч. 16:3; Иер. 17:7-8; Пс. 26:3; 55:4, 10-11; 111:7-8; Ис. 26:3; Флп. 1:6; Евр. 13:6.

УКРЕПЛЕНИЕ ОТ БОГА

«Потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» Флп. 2:13
Другие: 2 Кор. 13:4; Рим. 8:11; Еф. 1:19-20; Кол. 1:29; 1 Пет. 4:11

СИЛА

«Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе; поднимут крылья, как орлы, потекут, и не устанут, пойдут, и не утомятся» Ис. 40:29-31

Другие: 2 Кор. 12:9-10; Кол. 1:11; Пс. 72:26; 137:3; Ис. 30:15; 45:24; Авв. 3:19

ИМЕЮЩИЙ ВСЕ ДЛЯ ЖИЗНИ И БЛАГОЧЕСТИЯ

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» Флп. 4:19

Другие: Мф. 6:33; Пс. 22:1-2, 5; Еф. 1:3; 1 Кор. 9:8

ГОСПОДЬ НАПРАВЛЯЕТ И ВЕДЕТ

«Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя, око Мое над тобою». «Не будьте, как конь, как лошак несмысленный, которых челюсти нужно обуздывать уздою и удилами, чтобы они покорились тебе» Пс. 31:8-9

Другие: Пс. 4:8; 40:2; Ис. 33:6; Пс. 61:5-6; Мф. 7:24-25; Рим. 8:31-39; Еф. 4:14-15

ЗАЩИТА

«Помилуй меня, Боже, помилуй меня; ибо на Тебя уповает душа моя, и в тени крыл Твоих я укроюсь, доколе не пройдут беды. Воззову к Богу Всевышнему, Богу, благодетельствующему мне» Пс. 56:2-3

Другие: Втор. 33:27; Пс. 91; Ис. 43:2; Рим. 8:37-39

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

«И делом правды будет мир, и плодом правосудия – спокойствие и безопасность вовеки. Тогда народ мой будет жить в обители мира, и в селениях безопасных, и в покоищах блаженных» Ис. 32:17-18

Другие: Пс. 24:8-9, 12; 118:105; Ис. 30:20-21; 47:17; 41:16; Ин. 16:13

УВЕРЕННОСТЬ В БУДУЩЕМ

«О, если бы сердце их было у них таково, чтобы бояться Меня и соблюдать все заповеди Мои во все дни, дабы хорошо было им и сынам их вовек!» Втор. 5:29

Другие: Пс. 137:8; Притч. 23:17-18; Еккл. 8:12-13; Ис. 3:10; Иер. 29:11; Рим. 8:18

BIBLIOGRAPHY

Crabb, Larry. Seminar, Institute of Biblical Counseling, 1983.

Dobson, James. HIDE OR SEEK. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974.

Maltz, Maxwell. PSYCHOCYBERNETICS. New York: Essandess, Simon & Schuster, 1960.

Meier, Paul D. CHRISTIAN CHILD-REARING AND PERSONALITY DEVELOPMENT. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1977.

Myers, Ruth. "A New Self-Image," 1973.

Narramore, Bruce. HELP! I'M A PARENT. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House.

Narramore, Bruce. YOU'RE SOMEONE SPECIAL. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978.

Osborne, Cecil. THE ART OF UNDERSTANDING YOURSELF. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1968.

Tournier, Paul. A PLACE FOR YOU. Trobisch, Walter. Love Yourself.

Wagner, Maurice. THE SENSATION OF BEING SOMEBODY. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1975.

Wright, H. Norman. THE CHRISTIAN USE OF EMOTIONAL POWER. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974.