

«Возможно, книга об эмоциях не займет одно из первых мест в списке книг, которые вы намечаете прочесть, но, учитывая, что наша повседневная жизнь переполнена эмоциями – нашими, наших родственников, друзей и врагов, – данная тема крайне важна. Эта книга научит вас справляться с эмоциями правильно и плодотворно».

Эд УЭЛЧ,
преподаватель и душепопечитель Фонда
христианского душепопечительства и образования

«Нередко советы богословов и философов в отношении эмоций чересчур все упрощают: *«Подчините эмоции разуму! Принимайте положительные эмоции (радость, умиротворенность), а отрицательные (страх, гнев) подавляйте!»* Такие чрезмерные упрощения противоречат духу Писания и вредят людям, переживающим жизненные неприятности. Гроувз и Смит помогают нам разобраться в проблемах, избавиться от замешательства и отнестись ко всему этому серьезно. Они помогают нам увидеть, что в Писании для любых эмоций (которые мы можем воспринимать и как хорошие, и как плохие) находится и правильное применение, и неправильное. Есть праведный гнев, а есть неправедный. Есть правильный страх, а есть греховный. Они показывают, как относиться к своим эмоциям и что с ними делать (или не делать). Авторы обладают глубоким пониманием Писания и человеческих переживаний, и они изложили свои мысли в поразительно хорошо написанной книге, разбирая сложные вопросы с помощью живых образов, примеров и историй из жизни. Что еще важнее, эта книга сосредоточена на Боге. В ней даже есть приложение, поясняющее, в каком смысле можно и в каком нельзя говорить, что Бог испытывает чувства. Я рекомендую эту книгу людям, которые не могут разобраться в своих чувствах, или тем, кто пытается помочь разобраться в этом другим».

Джон М. ФРЕЙМ,
почетный профессор систематического
богословия и философии, Реформированная
богословская семинария, Орландо

«Бог создал нас эмоциональными. Мы любим и ненавидим. Мы радуемся и скорбим. Мы испытываем чувства вины и стыда. Временами – довольно часто – мы испытываем нежелательные эмоции. Гроувз и Смит, рассматривая проблему наших эмоций, применяют обширные знания, накопленные за время душепопечительства и изучения Библии. Они помогают нам понять наши эмоции и справиться с ними, чтобы приблизиться к Богу».

Тремпер ЛОНГМАН III,
почетный профессор, Уэстмонт-колледж

«С личными эмоциями Гроувз и Смит справляются так, как опытные инструкторы по рафтингу справляются с прохождением стремительных речных порогов. Они чувствуют течения и помогают вам добраться туда, куда нужно. Что особенно важно, они признают взаимосвязь между тем, что мы чувствуем, и тем, что мы ценим. По моему опыту, часто именно эта взаимосвязь позволяет разобраться в сложных эмоциях людей, с которыми я работаю».

Джереми ПЬЕРР,
декан факультета библейского душепопечительства
и семейного служения, Южная баптистская богословская
семинария; автор книги «*Dynamic Heart in Daily Life*»

«Аласдер Гроувз и Уинстон Смит не придают эмоциям чрезмерного значения и не игнорируют их: держась золотой середины, авторы обнаруживают по-библейски богатое понимание эмоций как Божьего дара – необходимого аспекта нашего уподобления Божьему образу. Но на этом они не останавливаются. Проявляя практическую проницательность и приводя удачные примеры, они показывают, как относиться к собственным эмоциям и управлять ими, возрастая в любви к Богу и окружающим людям. Если вы задаетесь вопросами о роли эмоций в жизни христианина или временами задумываетесь, почему ваши чувства так сильны (или слабы), вы извлечете огромную пользу из чтения этой книги».

Майкл Р. ЭМЛЕТ,
преподаватель Фонда христианского душепопечительства
и образования; автор книги «На перекрестке:
там, где пересекаются жизнь и Писание»

«Я занимаюсь душепопечительством уже двадцать лет, и я все еще не разобрался в эмоциях. Мне бывает нужна помощь в этом, и я уверен, что такая помощь нужна и вам. *«В плену эмоций»* – это мое настольное пособие на тему эмоций. В одной этой книге уместилось многое, и вся она, страница за страницей, проникнута благоговением перед Христом».

Дипак РЕДЖУ,
пастор по вопросам библейского душепопечительства
и семейного служения, Баптистская церковь
на Капитолийском холме, Вашингтон, Федеральный
округ Колумбия; автор книг *«The Pastor and Counseling»*
и *«Preparing for Fatherhood»*

«Возьмите эту книгу. Внимательно ее прочтите. Доверьте Богу свое сердце, потому что Гроувз и Смит совершенно правы: самое время обратить внимание на наши эмоции. Разве не очевидно, что времена меняются? И рядовые христиане, и пасторы сталкиваются с одинаковой опасностью: мы поддаемся влиянию культуры и позволяем любви в наших сердцах охладевать (Мф. 24:12). Но эта книга ведет нас к Иисусу. Ее животворные наставления, опирающиеся на Писание и исполненные доверия к Господу, помогают нам справиться с самыми сложными нашими эмоциями. Прочтите эту книгу. Погрузитесь в нее. Воплощайте прочитанное в жизни, и тогда мы сможем помочь другим – в том числе, и тем, кто погибает без Христа – сделать то же самое».

Тэд РОКУЭЛЛ БАРНУМ,
викарный епископ, диоцезия Северной
и Южной Каролины

Посвящается моей маме, которая научила меня
прислушиваться к тому, что чувствуют другие,
и ощущать Божью заботу о своем сердце. Ты,
с твоей верой, отвагой и беззащитностью,
провела нашу семью через самое
тяжелое время.

Дж. Аласдер Гроувз

Посвящается Ким: тем, как ты по-детски радуешься самым
простым вещам, тем, как ты восторгаешься всем хорошим
и до слез гневаешься из-за всего плохого, твоим
смирением и преданностью – всем этим
и тысячей других способов ты каждый
день показываешь мне любовь,
подобную Христовой.

Уинстон Т. Смит

В плену ЭМОЦИЙ

Дж. Аласдер Гроувз
Уинстон Т. Смит



содержание

введение	что вы чувствуете по поводу того, что вы чувствуете?	13
----------	--	----

часть 1 понимание эмоций

глава 1	иногда чувствовать себя плохо – это хорошо	21
глава 2	так что же такое эмоции?	28
глава 3	ваши эмоции не выстраиваются в очередь	41
глава 4	эмоции – это то, что происходит в вашем теле	53
глава 5	когда вы сочувствуете людям, вы налаживаете с ними отношения	68
глава 6	почему я не могу контролировать свои эмоции?	76

часть 2 разбираемся с эмоциями

глава 7	две ловушки	84
глава 8	разбираемся: лучшее решение	93
глава 9	разобраться в своих эмоциях означает разобраться в своих отношениях с Богом	102
глава 10	разбираемся в отношениях	113
глава 11	о воспитании здоровых эмоций	127
глава 12	о подавлении нездоровых эмоций	146

часть 3 разбираемся в самых тяжелых эмоциях

глава 13	страх	158
глава 14	гнев	178
глава 15	горе	194
глава 16	вина и стыд	209
глава 17	музей слез	223

приложение	действительно ли Бог чувствует? доктрина Божьего бесстрастия	227
общий указатель		235
библейский указатель		239

благодарности

Когда пишешь книгу, начинаешь понимать, как много даже самых новаторских твоих идей было сформировано и вдохновлено другими людьми, большинство из которых даже не подозревают, как сильно они на тебя повлияли. Как отблагодарить всех людей, которые научили нас тому, что мы знаем? Тем не менее мы хотели бы воспользоваться этой возможностью и сказать «спасибо» тем нескольким людям, которые оказали особенную помощь в осуществлении этого проекта.

Дэвиду Дьюиту и команде издательства «Кроссуэй» – спасибо за ваше терпение, за ваш вклад и, что самое главное, за поддержку.

Мы также хотим поблагодарить наших коллег из Фонда христианского душепопечительства и образования (ССЕФ). Ваше служение в этой организации создает совершенно особую атмосферу, без которой мы бы никак не смогли свести наши замыслы в одну книгу. Особая благодарность нашему агенту Джейн Кларк, Дэвиду Паулисону, предоставившему нам время для работы над этой книгой, а также всему профессорско-преподавательскому составу за уточнение наших мыслей и за возможность обсудить наши идеи в контексте национальной конференции ССЕФ в 2016 году. Кроме того, отдельная благодарность сотрудникам Школы библейского душепопечительства, которые мирились с тем, что книга отвлекала меня (Аласдера) от работы.

Спасибо сотрудникам и руководству ССЕФ в Новой Англии за одобрение этого проекта и предоставление мне (Аласдеру) свободы и поддержки для его воплощения. Вы даже не представляете, как я нуждался и в том, и в другом.

Со своей стороны, я (Уинстон) благодарю общину епископальной церкви святой Анны за то, что вы приняли меня в свою семью, и за то, что пригласили меня сделать здесь свои первые шаги как приходского священника. Я люблю вас всех. Вы с каждым днем помогаете мне все ревностнее стремиться к Христу.

Особая благодарность доктору Полу Максвеллу – ваши усилия и беседы с вами, которые помогли придать материалу его окончательную форму, неоценимы. Мы бы не справились с этим без вас! Спасибо также Энди Ханауэру, Кевину и Дианне Сойерам, Сьюзи Мэттер, Лорен Гроувз и Олдену Гроувзу за вычитку отдельных частей нашей рукописи при всей их слабости, незрелости и неприглядности. Вы помогли нам понять, что мы имели в виду, и сказать то, что мы недосказали.

И, наконец, самое большое спасибо мы хотим сказать нашим семьям. Лорен, Эмили, Адара и Олден, я (Аласдер) благодарю вас за то, что вы радуетесь за меня, а также за то, что разделили со мной многие тяготы, связанные с этой работой. Я ценю вас больше всего на свете, и поэтому мои главные эмоции принадлежат вам (и в счастье, и в горе). Нет никого, с кем бы я охотнее мог бы разделить жизненные печали и радости. Я (Уинстон) благодарю Ким, Грешема, Сидни и Шарлотту за неизменную любовь и поддержку. Спасибо вам за то, что вы благосклонно принимаете мои неуверенные попытки воплотить в жизни то, о чем я так уверенно говорю и пишу.

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ПО ПОВОДУ ТОГО,
ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ?

Эмоции – странная штука.

Они странные потому, что могут заставить нас вести себя так, как мы этого не хотим. Странные потому, что они могут переполнять нас – хотим мы того или нет. Странные потому, что могут помочь нам увидеть и сделать то, что мы никогда бы не сделали без них. Странные потому, что большинство из нас чаще всего не понимают (или даже не задаются вопросом), почему мы чувствуем то, что чувствуем.

И именно поэтому мы написали эту книгу. Мы хотим помочь вам разобраться, что собой представляют ваши эмоции (и чего они собой не представляют), а также что вы можете с этим поделать. Дело в том, что всех нас, пусть мы и не торопимся это признать, беспокоят наши эмоции.

Возможно, вас одолевает беспокойство. Возможно, вы из тех, кто испытывает сильный стресс. Может быть, вы часто пребываете в меланхолическом настроении или живете с постоянным легким ощущением неудовлетворенности. Может быть, ваша жизнь в основном просто скучна. А может, вы и вовсе никогда особенно не задумывались о своих эмоциях. В наше время и в нашем возрасте не так уж трудно, переключаясь между сериалами Netflix, электронной почтой, Фейсбуком и работой, ни на чем не заострять внимание подолгу и не заметить, что вы что-то чувствуете.

Что бы ни происходило в вашей жизни, осознаете вы это или нет, вам иногда не нравятся собственные ощущения. И в этом смысле вы ни в чем не отличаетесь от других людей.

Рассмотрим, как люди могут переживать свои эмоции. Возьмем, к примеру, Джен. Утро вторника у нее проходит вполне неплохо, пока ей не попадается на глаза картинка в топе ее ленты в Фейсбуке. Все дело в фотографии, на которой изображены три ее подруги: позируют, обнявшись и улыбаясь, и явно отлично проводят время. Подпись под фотографией гласит: «Выбрались погулять с подругами! Вечер удался!» На снимке не хватает только одного человека: Джен.

Ее захлестывают эмоции: ей кажется, что ее предали, она приходит в замешательство, недоумевает, гневается и остро ощущает свое одиночество. На глазах появляются слезы, на сердце тяжело, щеки пылают. До конца дня Джен не может справиться со своими чувствами и легким ощущением тошноты. *«Это ужасно. Конечно, никто не хочет со мной общаться, – думает Джен. – Вряд ли кто-то еще испытывает такие чувства. Не думаю, что есть такие люди, как я».*

А вот для таких, как Энджи, эмоции напоминают не столько бурю, сколько болото. Энджи застряла в мире, в котором нет ни взлетов, ни падений. Чаще всего ей просто скучно и пусто, она даже чувствует себя оцепеневшей. Она понятия не имеет, почему ее эмоции такие вялые, без единого проблеска, почему ей, в отличие от других людей, не знакомы чувства воодушевления и радости. Кажется, будто она всегда смотрит на жизнь со стороны. Пока все от души смеются, радуются победам, предаются душевным и приятным беседам, она только отчасти находится со всеми – больше как наблюдатель, а не как участник. Ей одиноко, она чувствует отчужденность, и она устала от этого.

Другие, такие как Чад, вообще с трудом осознают в себе какие-либо эмоции. Иногда он счастлив, иногда печален, иногда сердится. Целыми днями он вообще не замечает, что чувствует, и не понимает, что означают все разговоры об эмоциях. Но его жену время от времени одолевает тревожность и подавленность. Он и рад бы помочь, но не понимает, как. Чад чувствует себя в мире эмоций, скорее, свидетелем, а не участником. Ему становится неловко, когда он видит явные проявления эмоций в других людях.

И, наконец, есть Аарон. Аарон справляется с этой проблемой легко. Он испытывает какие-то эмоции, но они его не слишком задевают. Когда что-то такое и происходит, он редко подолгу грустит или раздражается. Он не боится глубоких переживаний; он не так часто огорчается, а если и огорчается, то все со временем налаживается. Нужно немного времени, чтобы все утряслось. После каждой ночи наступает рассвет.

Итак, что вы чувствуете по поводу того, что вы чувствуете? Знакомы ли вам ощущения кого-то из наших героев?

За годы консультаций мы обнаружили, что христиан эмоции иногда тревожат больше, чем неверующих. Христиане часто воспринимают отрицательные эмоции – те, которые мы считаем отрицательными – как проявление своей духовной несостоятельности. Тревожность – это свидетельство того, что вы не доверяете Богу. Печаль – признак того, что вы не умеете полагаться на благие Божьи замыслы о вашей жизни. Гнев – это всего-навсего эгоизм. Похоже, христиане никогда не имеют дело *только* с отрицательными эмоциями. Каждое темное чувство несет в себе еще и ощущение духовной неудачи, вины и стыда за то, что вы *испытываете* это чувство. В итоге считается, что отрицательные эмоции необходимо раздавить, в них необходимо покаяться, но не исследовать. Выразать свои чувства можно, только подвергнув их процедуре тщательного осмотра – при этом желательно облачиться в защитный костюм.

Иногда даже положительные эмоции вызывают у христиан беспокойство. Счастье нужно тщательно исследовать – как бы не возлюбить дар больше, чем Дарящего, то есть Бога. Чувство выполненного долга или удовлетворение от хорошо проделанной работы может оказаться пленой, за которой скрывается гордыня, либо присвоением заслуг там, где мы были всего лишь орудием. Если вы слишком долго испытываете удовлетворенность, это может означать, что вы эгоистичны и глухи к нуждам окружающих.

Похоже, что христиане не могут правильно разобраться в своих эмоциях, какими бы они ни были.

То, как вы откликаетесь на свои эмоции (в том числе и то, как вы чувствуете то, что вы чувствуете), жизненно важно для ваших отношений с Богом и окружающими людьми. Наши эмоции – одна из самых простых возможностей достигать зрелости и возрастая в любви, какие есть в нашей жизни, и мы часто понимаем эту возможность неправильно. Наши эмоции могут как обогащать наши отношения, так и вбивать в них клин.

для кого эта книга

Помня об этом, мы надеемся, что данную книгу будут читать три категории людей. Во-первых, мы пишем ее для тех, чьи эмоции тяготеют к крайним проявлениям – таких как Джен или Энджи. И тех, кто ощущает себя живыми мертвецами, и тех, кого сбивают с ног порывы эмоций, постоянно нуждаются в Божьем утешении, Божьей помощи, отваге и мудрости.

Во-вторых, эта книга может пригодиться вам, если вас, подобно Чаду, эмоции ставят в тупик. Возможно, вы не можете разобраться в собственных эмоциях. Возможно, вас ставят в тупик эмоциональные бури, охватывающие кого-то из ваших любимых людей. Может быть, вы просто не можете понять, почему те или иные люди делают то, что делают, и теряетесь.

И, наконец, мы пишем для вас, если вы хотите с любовью и заботой относиться к тем людям, чьи эмоции по тем или иным причинам захватывают их врасплох. Мы, душепопечители, знаем, каким испытанием может оказаться забота об эмоционально нестабильных людях. И мы хотим помочь вам, чтобы вы смогли войти в их жизнь с мудростью и практичными советами.

А как же быть с такими, как Аарон? Имеет ли смысл людям, довольным своей эмоциональной жизнью, читать такую книгу? Возможно. Но учтите, что люди с легким характером, которым редко приходится иметь дело с болезненными чувствами, рискуют кое-что упустить. Бог задумал так, что, раз-