



# ГНЕВАЯСЬ, НЕ СОГРЕШАЙТЕ!

*Как выражать свои эмоции,  
не теряя над собой контроль*

ЛИЗА БИВЕР



БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД  
Санкт-Петербург  
2006

**Lisa Bevere**

BE ANGRY, BUT DON'T BLOW IT!

Copyright © 2000 by Lisa Bevere

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson, Inc.

ISBN 0-7852-6988-6

**Бивер Л.**

Гневаясь, не согрешайте! — СПб.: Библейский взгляд, 2006. — 240 с.

ISBN 5-8445-0108-X

© Издание на русском языке. «Библейский взгляд», 2005

Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*

Редакторы: *М. М. Артемьева, И. А. Дейкун*

Корректор *Н. А. Акинина*

Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Издательская лицензия ЛР 030808 от 25.02.98.

Подписано к печати 01.03.2006. Формат 60 × 88<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Объем 15 печ. л. Тираж 10000 экз. Заказ

МРО ХВЕП «Христианская Миссия»

198188, Санкт-Петербург, ул. Подводника Кузьмина, д. 46

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции

ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ГУП «Типография «Наука»

199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12.

*Для тех, кто причинил боль любимым,  
и сожалеет об этом...  
У нас есть обетование надежды  
и новое начало.*



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### *Предисловие* 7

1. Разбитые окна 9
  2. Гневаясь, не согрешайте 17
  3. Лечь спать с врагом 25
  4. Приготовиться, целясь, пли! 37
  5. Взрыв чувств 45
  6. Когда очень больно 59
  7. Какое облегчение... Вы не судья 73
  8. Гневается ли Бог на женщин? 87
  9. Врожденный гнев 99
  10. Сила исповедания 121
  11. Остановиться, пока не поздно 135
  12. Истина или последствия: прорыв в физический мир 155
  13. Отпусти 169
  14. Осуществить на практике:  
сдерживать эмоции, не теряя над собой контроль 177
- Эпилог* 233

## СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Выражаю глубокую признательность и благодарность Виктору Оливеру и Синди Блейдс за их благословенную поддержку и терпение за все время работы над проектом.

Моим драгоценным мальчикам: каждый из вас — удивительный дар от Бога. Навсегда сохраните свои пылкие эмоции, не теряя над собой контроль. Я люблю каждого из вас так, что невозможно выразить словами.

Джон, ты всегда меня понимал и поддерживал. Ты всегда был для меня настоящим и верным другом. Ты ранил меня словами истины и восстановил словами любви.

Иисус, когда я слаба, Ты воистину силен. Спасибо Тебе за превращение трагических моментов моей жизни в триумф и победу. Ты вывел меня из темноты и обратил ее во свет. Я буду признательна Тебе вечно.



## Предисловие

Может быть, вы слышали старую поговорку: «Врач, исцелись сам!» Слишком часто люди пытаются учить нас жить, сами не выполняя собственных советов. Может, они не сталкивались с такими обстоятельствами или знают об этих проблемах понаслышке, и потому не успели претворить теоретические знания на практике. Они могут делиться знаниями о свободе, которая, как они понимают, доступна, но которую им еще не удалось ощутить в реальной жизни.

Бывает и другой тип людей, которые учат окружающих справляться с собственными недостатками. Проблема может действительно утихнуть, но корни ее остаются. Поэтому, по сути, самая лучшая надежда заключается в победе над грехом. Бог никогда не подразумевал нашего сосуществования с грехом, но напротив, все приготовил для полного освобождения от него.

Могу заявить честно, Лиза — одна из тех, кто верит в силу Евангелия и кто реально изменился под его воздействием. Мы с ней женаты почти восемнадцать лет, и вы поймете по той искренности, которую увидите в этой книге, что у нее были определенные проблемы в эмоциональной сфере. Иногда это бывало так тяжело, что становилось даже страшно.

Лиза говорит об этом достаточно конкретно, а я хочу лишь заверить, что теперь она абсолютно другой человек, и вот уже

## ГНЕВАЯСЬ, НЕ СОГРЕШАЙТЕ!

десять лет как изменилась вся наша жизнь. Я живу с ней, и если бы эти изменения не были реальными, я бы понял это первым. Но могу честно сказать, что с того самого момента, когда ее глаза открылись на эти истины, и до сегодняшнего дня у нее ни разу не было гневной вспышки. Я наблюдал, как ее темперамент подвергался испытаниям в очень трудных условиях, когда мог легко взорваться любой другой менее вспыльчивый человек. Лично свидетельствую о могуществе Божьем, которое произвело такие перемены в ее жизни. Эти изменения не произошли за одно богослужение или на собрании по изгнанию бесов, но со временем и посредством ее личных молитв. Более того, она получила Божье послание, которое несет в себе не только великую надежду, но и истинную свободу. Писание провозглашает: «Истреблен будет народ Мой за недостаток ведения» (Ос. 4:6). Вы держите в своих руках настоящее сокровище знаний, взятых из Божьего Слова. То, что Бог сделал для Лизы, Он сделает и для вас.

Я люблю Лизу и очень ее уважаю. Это мой самый лучший друг, но свою искреннюю любовь к Господу она ставит намного выше наших очень близких отношений. Она настоящий и верный ученик Господа Иисуса Христа.

Пусть Бог откроет вам глаза на понимание того, о чем вы читаете в этой книге, и пусть Его благодать принесет истинную свободу и в вашу жизнь.

*Джон Бивер,  
писатель и проповедник,  
Колорадо-Спрингс, штат Колорадо*





# 1 *Разбитые окна*

1988 год для нас с Джоном прошел в жарких дискуссиях. Настолько жарких, что я даже переставала с ним разговаривать. Крепко закрыв рот из-за боязни, что оттуда вылетит нечто неподобающее, я отвернулась от Джона и с яростью бросилась мыть посуду. Мне казалось, что с каждым вздохом температура моего тела поднимается, а мое дыхание становится все глубже. Так продолжалось до тех пор, пока я не стала дышать так, как обычно дышу во время работы. Мне нужно было контролировать себя. Я не могла позволить кипящему потоку гневных слов сорваться с моих уст и утопить мужа — как бы я ни была расстроена его поведением.

Впрочем, Джон рассматривал мое молчание совершенно с другой позиции. Он решил, что я наказываю его нежеланием разговаривать. Поэтому он попытался вывести меня из этого состояния, используя самые разные уговоры. Когда у него это не получилось, он попробовал провокацию.

И вдруг это сработало. Я посмотрела на тарелку в руках. Это была небьющаяся салатница. Очень медленным движением я прицелилась, словно искусная метательница диска, и бросила ее. Я беспомощно наблюдала за ее полетом, удивляясь тому, как она очутилась в воздухе, и желая любым способом задержать ее. Она летела целенаправленно и точно в

голову моего мужа. Джон быстро пригнулся, избежав потенциального отсечения головы, а тарелка с размаху врезалась в арку. Теперь она была высоко над стойкой бара, где в полном шоке стоял муж, и, не останавливаясь, продолжила плавный полет по всей длине гостиной. «Неужели она набирает скорость?» — подумала я. Я знала, что даже волан запустить не могу, но вот надо же, тарелка летела плавно и уверенно, ни разу не отклонившись от своего пути.

Звон разбитого стекла вернул меня к действительности. Я смотрела, не веря собственным глазам, на наше витражное окно, которое теперь уже не было окном. Эта была рама, в которой застряли куски разбитого стекла. Я попала не в нижнюю часть, на которой держалась защитная ширма, а в верхнюю стеклянную панель. В комнате наступила мертвая тишина, и мы оба смотрели на разбитое окно.

Джон первым нарушил тишину: «Не могу поверить, что ты запустила в меня тарелкой!»

Мне пришлось согласиться с этим заявлением. Мне самой было трудно в это поверить. Но это был свершившийся факт, и с этим ничего нельзя было поделать.

Мы оба с большой осторожностью подошли к разбитому окну. Холодный январский воздух приветствовал нас порывами ветра. Там внизу, под нашей квартирой на втором этаже, лежала одинокая белая салатница.

«Пойду, достану ее», — прошептала я.

Я надела туфли и осторожно открыла дверь, надеясь, что никто из соседей не видел моей вспышки ярости. Порывистый ветер хлестал по лицу моими волосами. Я тихонько скользила вниз по ступенькам, оглядываясь по сторонам, прежде чем выйти на лужайку перед домом. Тарелка лежала среди осколков битого стекла из нашего окна. Я взглянула наверх, чтобы посмотреть, не наблюдает ли за мной Джон либо кто-то из соседей, но в окнах я увидела только отражение серого и мрачного неба. Я схватила тарелку и, прижав ее к себе, взбежала вверх

по ступенькам расположенного между зданиями крыльца, которое теперь казалось ветровым тоннелем. Мне казалось, что даже ветер обвинял меня в содеянном. Я знала правду, и с готовностью приняла его осуждение. Я это заслужила.


Дома я снова посмотрела на Джона. «Я принесла ее, она не разбилась», — сказала я, показывая ему тарелку, словно в этом было какое-то утешение.

«Ты знаешь, я им скажу правду, Лиза, — спокойно уверил меня муж, — я позвоню в домоуправление и скажу им, что моя жена бросила в меня тарелкой, но промахнулась и разбила окно».

Я обреченно кивнула головой. Вся моя ярость улетучилась, и осталось только чувство стыда. «Да, говори, но только когда ты будешь с ними разговаривать, меня здесь не будет. Я пойду в магазин, так что звони и вызывай их».

В комнате повисла тяжелая и гнетущая тишина, резко контрастирующая с громким и жарким словесным обменом всего несколько минут назад. Я удивлялась тому, что наш сладкий двухлетний малыш все это время мирно спал. Я торопливо покинула место преступления.

Сев в машину, я испустила громкий вздох облегчения. Когда я включила зажигание, салон наполнился звуками христианской музыки поклонения, но она казалась мне пустой, не предназначенной для меня. Я выключила ее и позволила тишине снова наполнить меня. Я не хотела ни утешения, ни ободрения. Я желала жестокой действительности. Выехав со двора, я решила немного поездить прежде чем отправиться за покупками. Кроме того, я не хотела случайной встречи с работником из домоуправления. Что он подумает обо мне? Он решит, что перед ним стоит еще одна Лизи Борден, маниакальная убийца с топором.

 *Вся моя ярость прошла, и осталось только чувство стыда.*

Я решила принять чувство стыда и вины в качестве наказания. Я стала воображать самые жуткие последствия. Может быть, в газетах появятся такие заголовки: «Разъяренная жена молодого пастора бьет окна в квартире жилого дома». Могут ли уволить мужа со служения из-за моего поведения? Или еще хуже, средства массовой информации могут воспользоваться этой возможностью, чтобы поносить христианскую молодежь в Орландо.

Мне казалось, что я не имею права молиться Богу и просить Его хоть как-то вмешаться в мое поведение или прикрыть весь этот стыд, но, может быть, Он это сделает ради христианской молодежи? Я стала ходатайствовать о молодых людях.

«Пожалуйста, Бог, ради моей церкви, ради молодежной группы, ради моего мужа и всех христиан в Орландо, пожалуйста, сделай что-нибудь. Для Тебя нет ничего невозможного. Я знаю, что не заслуживаю Твоего вмешательства и помощи, не делай этого для меня, сделай ради всех остальных!» Я повторила эту молитву несколько раз.

Я действительно была в ужасе от возникавших в моем диалогическом воображении ярких сцен, которые могли превратиться в болезненную реальность. Я представила, как в следующее воскресенье пройду по проходу в своей церкви. Я почти видела неодобрительные взгляды и указывающие на меня пальцы. Я предполагала, о чем шепчутся люди, и видела их кивающие головы: «Я всегда догадывалась, что у нее проблемы в эмоциональной сфере, мне Дух подсказал», — говорили женщины друг другу. Может быть, мне придется просить прощения перед всей церковью. Но я боялась, что чувство стыда останется по-прежнему со мной. Как на меня посмотрят мои новые подруги? Конечно, они отвернутся от меня. Я представила, как их мужья в тишине спальных комнат предупреждают их о том, что от меня следует держаться подальше. В конце концов Библия велит нам не общаться с раздражительными людьми,

тем более с женами пасторов, которые не умеют держать себя в руках.

По моему лицу текли горячие слезы. Я остановила машину и взяла себя в руки, прежде чем войти в магазин. Конечно, мне некуда было уйти от того, что я сделала. Мой муж не станет лгать, да я этого и не хотела. Может быть, моя история и не попадет на первые полосы газет, но какие-то последствия моего поступка будут неизбежными. Я смирилась с этой вероятностью и призналась себе, что вполне заслуживаю того или иного вида наказания. Я только надеялась, что смогу оправиться от всего этого, когда оно кончится.

Мне было трудно делать покупки. Я даже не помнила, что мне нужно было купить. Я бесцельно бродила по магазину. Наш семейный бюджет был настолько скромным, что я не могла покупать то, что у меня уже было или что нам не нужно было на сей день. Я пожалела, что не составила список необходимых продуктов. Моя голова была словно в тумане. Я схватила несколько вещей, которые нам наверняка были нужны, и устремилась к своей машине. Солнце уже садилось. Может, мне удастся прокрасться незаметно под покровом ночи. Я приехала домой и немного посидела в машине, наблюдая за людьми, которые выходили из нашего дома. Было почти шесть часов, когда я наконец поняла, что у работников домоуправления закончился рабочий день.

Я схватила покупки и направилась к лестнице. Я постучала в дверь и затем открыла ее, поскольку она не была заперта. Я сразу заметила закрытое пластиком окно, оно вздымалось и опадало, как будто дышало. Я поискала Джона, боясь того, что он мог мне сказать, и желая, в то же время, это услышать.

«Что он сказал?» — спросила я робко.

«Могу сказать только, что Бог тебя очень любит, или же ты искренне помолилась Ему», — сказал Джон, но на лице его не было и тени улыбки.

«Но что все-таки случилось?» — настаивала я.

«Видишь ли, я действительно собирался сказать правду, — начал Джон, — но все получилось так неожиданно и странно. Когда работник домоуправления пришел к нам, Аддисон стоял в дверях и приветствовал его. Этот человек подошел к дивану, а оттуда направился к окну. Он сказал: «Ну и ну, что это такое?» Потом наклонился и поднял с пола металлическую машину нашего сына: «Не говори ни слова. У меня самого двухлетний сынишка. Завтра мы вставим вам стекло бесплатно». Я хотел что-то сказать, но он меня снова остановил: «Не беспокойтесь, такое случается довольно часто. Пока прикройте окно куском пластика, чтобы не заморозить комнату». И тут же ушел. Я думаю, он торопился домой».

Я села в полном шоке. Неужели Бог сделал это для меня? Нет, Он сделал это по какой-то другой причине. Какой бы ни была та причина, все прошло. Мой маленький сынишка взял мою вину на себя. Я почувствовала, как с моих плеч упала глыба вины. Я не знала, плакать или смеяться. Все мои страхи не превратились в жуткую реальность.

Я снова извинилась перед мужем. Но должна признаться, что в ту ночь, лежа в постели, я подумала, что Бог, возможно, прикрыл меня, потому что муж не захотел делать этого. В конце концов Джону не следовало меня провоцировать. Можно подумать, что я бью окна каждый день. Это был единичный случай. Бог меня простил, а иначе Он не стал бы избавлять меня от позора таким чудесным образом. Мне, конечно, не надо было бросаться тарелкой, но и Джону не следовало толкать меня на это. Так я рассуждала, пока не уснула под одеялом самооправдания и осознания собственной праведности. Мое чувство покаяния ушло. Да, в будущем следует быть осторожнее, как, впрочем, и Джону.

В тот раз я упустила драгоценный урок. Мне понадобился год, чтобы моя несдержанность и вспыльчивость заставили искать искреннего покаяния.

## КРИК О ПОМОЩИ


Может быть, вы никогда не били окна. Но в вашей жизни мог остаться след разбитой мечты или взаимоотношений. Сам факт, что эта книга находится у вас в руках, означает, что вы ищете равновесия в своей жизни. Вы хотите жить полноценной, но благочестивой жизнью. Может быть, вы не в состоянии сдерживать гнев, а может, вы спрятали его глубоко внутри. И он продолжает оставаться источником разрушения и даже саморазрушения. Может, вы чувствуете себя домом с разбитыми окнами. В вас бросают наполненные гневом кирпичи, и вас продувают холодные сквозняки, которые погасили ваши мечты и надежду. Но я верю, что исцеление приговорено и для вашей души.

В самом чувстве негодования или гнева нет ничего плохого, но иногда ярость и приступы негодования доходят до уровня, на котором начинается разрушение. Сгорая от стыда, мы взываем о помощи. Я же молюсь о том, чтобы вы научились на моих ошибках и выросли до следующего уровня в своих взаимоотношениях, во-первых, с Богом, а затем друг с другом.

*Небесный Отец!*

*Прихожу к Тебе во имя драгоценного Иисуса. Господь, отремонтируй разбитые окна в моей жизни. Меня больше ин-*

*тересуют истины, чем внешний лоск. Я хочу, чтобы свет Твоего Слова исследовал мое сердце и мои внутренности. Я хочу, чтобы в глубинах моего существа воссиял Твой свет. Я хочу ходить в свободе, не испытывая чувства стыда и вины. Господи, научи меня Твоим путям, чтобы я могла ходить в них.*

 *В самом чувстве негодования или гнева нет ничего плохого, но иногда ярость и приступы негодования доходят до уровня, на котором начинается разрушение.*

ГНЕВАЯСЬ, НЕ СОГРЕШАЙТЕ!

*Излей на меня любовь, которая все покрывает. Надели меня Твоей благодатью, чтобы мне повиноваться Твоей истине, которая освободит меня и позволит Тебе прославиться во всех аспектах моей жизни.*