

# Цикл горя

# Цикл горя

## Глава из книги Аниты Ворфен и Боба Девиса: «Тот, кого я люблю - гей...» (Anita Worthen & Bob Davies. *Someone I love is Gay*).

Обнаружить, что ваш ребенок - гей, это агония. «Это почти то же самое, что смерть кого-то из членов семьи. Но когда кто-то умирает, вы можете похоронить его и жить дальше. В случае с гомосексуальностью, боль кажется бесконечной». Барбара знает это по собственному опыту. В 1968 году ее восемнадцатилетний сын присоединился к морским пехотинцам и был убит во Вьетнаме. Ровно пять лет спустя ее второй сын погиб в столкновении с пьяным водителем. Барбаре удалось пройти через эти испытания, сохранив свое эмоциональное здоровье невредимым.

А затем, жарким июньским днем 1975, когда Барбара уже собиралась выходить из дома, раздался телефонный звонок. Друг ее двадцатилетнего сына Ларри хотел одолжить у него книгу, и Барбара прошла в его спальню, чтобы найти ее.

Открыв ящик стола, она нашла нужную книгу и вытащила ее наружу. То, что было спрятано под ней, оказалось кипой гомосексуальных журналов. Ее охватил приступ тошноты. Будучи совершенно ошеломленной, ей тем не менее удалось завершить разговор по телефону и повесить трубку.

Она вернулась в комнату Ларри и обнаружила объявления о гей-фильмах и другие материалы. Некоторые из них были в конвертах, все были адресованы ее сыну на почтовый ящик в близлежащем городе. Это открытие потрясло ее, и ее буквально захлестнули эмоции.

«Я бросилась на кровать, и у меня вырвались страшные рыдания», вспоминает она в своей автобиографии, «Я была в доме совершенно одна, и в течение нескольких ужасных минут меня сотрясали рыдания от страха, шока и неверия. ..... Мысль о сыне, сплетенном в объятиях с другим мужчиной, исторгала из меня сильнейшие рыдания, словно в агонии».

## Цикл горя

Горе - часто всепоглощающее и сокрушительное, - это стандартная реакция на открытие, что кто-то из ваших близких гомосексуален. Можно по-разному описать этот цикл. Приведенная схема - это иллюстрация, которая может оказаться полезной людям, пытающимся разобраться в своей реакции на новость, что их близкий гомосексуал.



Цикл горя имеет 4 фазы: шок, протест, дезорганизацию, реорганизацию. Хотя некоторые люди последовательно проходят одну стадию за другой, жизнь редко столь проста. Нет ничего

необычного в том, что кто-то периодически возвращается к предыдущей стадии. Это крайне распространенное явление – проходить одну фазу несколько раз. Например, обнаружение гомосексуальности сына запускает цикл. В дальнейшем известие, что он переезжает к своему любовнику, обуславливает начало нового цикла. Спустя несколько лет диагноз СПИДа может дать толчок следующему циклу.

По прошествии времени мы выходим из этого цикла, двигаясь в одном из двух направлений: ухудшения или восстановления.

Давайте уделим несколько минут, чтобы лучше разобраться во всех фазах цикла; это поможет лучше понять свои эмоции и посмотреть, как же справлялись с ними другие.

## **Потеря. Пусковой механизм горя.**

Горе запускается, когда люди переживают серьезную утрату. Этот феномен легко понять, когда речь идет о неизлечимом диагнозе, поставленном близкому другу или члену семьи, или об обеспечении их внезапной смерти в результате несчастного случая. Но почему новость о гомосексуальности близкого нам человека вызывает столь острое чувство утраты? Тому есть несколько объяснений, вот несколько из них.

**Утрата стабильности.** Даже если ваш друг или родственник боролся с гомосексуальностью годами, для вас это откровение. Внезапно вы начинаете чувствовать себя так, словно говорите с незнакомцем, ведь вам вдруг открылась совершенно неизвестная сторона его личности. Чувство, что вас предали, может вызывать опустошенность.

Возможно, вы считали, что у вас идеальный христианский брак, или ваша дочь была образцом благочестивой женщины. Ваш сын никогда не доставлял вам хлопот, а верный друг всегда был рядом с вами, даже когда все остальные отступали. А сейчас жизнь повернулась совсем неожиданной стороной, и вы находитесь в крайней растерянности.

**Утрата контроля.** Внезапно жизнь полностью выходит из-под контроля. Ваша дочь отвергает веру, включая все те базовые нравственные ценности, которым вы учили ее с рождения. Ваш муж изменяет вам с женщиной. Вы чувствуете отвращение и тошноту.

Поток событий увлекает вас туда, где вы никогда не думали оказаться. «Если бы у него появилась другая женщина, я могла бы с этим бороться, - сказала одна жена, - но в этой ситуации я почувствовала себя беспомощной и полностью потерянной».

**Крах надежд на будущее.** До этого открытия будущее могло представляться вам четким и ясным. А теперь вы гадаете, что же произойдет с вашей семьей, вашим браком, детьми, друзьями. Возможно, ваш сын был для вас единственным шансом пережить радость стать когда-нибудь бабушкой. Вы мечтали о том дне, когда ваша дочь станет центром всеобщего восхищения на роскошной свадебной церемонии в вашей церкви. Вы были уверены, что ваш муж будет замечательным отцом, а теперь не можете поверить, что он оставляет вас. Ваши мечты рушатся под натиском беспощадной реальности.

**Потеря репутации.** В зависимости от вашего статуса в обществе или в поместной церкви, это может быть главным вопросом. Например, если вы пастор, то ваши возможности в будущем найти работу оказываются под угрозой. Или вы считали, что всегда были прекрасным родителем. Что же теперь люди подумают о вас? Вы чувствуете себя в полной изоляции. Как рассказать кому-либо о случившемся? Ведь они не поймут!

**Потеря взаимоотношений.** Возможно, это самая главная потеря. Чем крепче узы между вами и этим человеком, тем большую боль приносит новость о его гомосексуальности. Вы понимаете, что отныне и навсегда ваши отношения станут иными.

Какую бы из этих потерь не испытывали, конечный итог один и тот же: вы оказываетесь на начальной стадии цикла горя.

## **Начальная стадия. Шок.**

На многих людей обнаружение гомосексуальности своих близких производит такой же эффект, как удар бейсбольной битой по голове.

Мир перевернулся для меня после признания, сделанного Тони. Моя самооценка в значительной степени покоилась на том великом труде, которую я затратила, вырастив его в одиночку. И внезапно я оказалась опозорена тем самым сыном, которым столь гордилась до сего дня. Что люди подумают о нем, если узнают?...И что они будут думать обо мне? Ведь мы с сыном были так близки. Как же он мог так со мной поступить?

Многие супруги реагируют столь же остро. Одна жена сказала, что она почувствовала себя, словно хрупкая семейная ваза, которую уронили на пол. «Внутри я разлетелась на миллион мелких осколков».

Другие симптомы шока включают в себя:

**Эмоциональную разрядку.** Взрыв эмоций может произойти сразу же в момент открытия. Нет ничего необычного в том, что мать или жена плачут часами, и кажется, что невозможно вынести эти горькие рыдания. Мужчины могут столь же остро переживать боль, независимо от того, выражают ли они ее в слезах или нет. «Услышав эту новость, - сказал один отец, - я почувствовал себя полностью опустошенным и безжизненным. Мне казалось, что наша прекрасная, образцовая семья, размеренно двигавшаяся по дороге жизни, внезапно попала под стремительно несущийся поезд».

**Оцепенение.** Чувства некоторых людей оказываются словно заморожены. Они становятся похожи на роботов, автоматически переставляющих перед собой ноги, и двигающихся словно зомби.

«Моя дочь получила облегчение, признавшись, что она лесбиянка, - сказала одна мать, - Но я почувствовала, что все внутри меня словно умерло. Моей первой мыслью было: «Как такое могло случиться в христианском доме? Ведь Бог обещал защитить наши семьи от тяжких грехов наподобие этого!». Некоторые матери говорят, что случилось самое худшее, что только могло произойти.

Оцепенение может быть Божьим уколом новокаина, который поможет вам выстоять перед внезапным осознанием того, что в жизни вашего близкого присутствует тяжелый грех. Это парализующее онемение уменьшает тяжесть, легшую на наше разбитое сердце. Но в итоге, по прошествии времени, Бог начинает подталкивать нас, чтобы мы встретились лицом к лицу с этой внутренней болью. Проработка боли - это единственный способ высвободить ее и избавиться от нее.

**Физические симптомы.** Могут проявиться разнообразные симптомы стресса: тошнота, мигрени, бессонница, потеря аппетита, равнодушие к интимной близости.

«Когда я это узнала, меня тошнило три дня, - вспоминает одна мать, - Каждый раз, когда я пыталась прикоснуться к своему мужу, я не могла избавиться от мысли, что же мой сын мог проделывать со своим партнером. Эти картины в моем воображении были столь ужасны, что я не могла функционировать в своем собственном браке».

Часто стресс влечет за собой неспособность заснуть, которая может нанести вред вашему здоровью. Днем вас переполняет тревога, а ночи приносят полное истощение. Если вам все же удастся заснуть, то это беспокойный сон.

После часов беспокойных метаний в собственной постели, Дженис засыпала только для того, чтобы увидеть сон о том чудесном времени, которое она проводила со своей чистой, христианской дочерью. Они смеялись и дружески беседовали, - так как это обычно бывало. Дженис просыпалась с блаженной улыбкой на лице, которая немедленно сменялась пронзительной внутренней болью, едва она вспоминала, что ее столь дорогая ей дочь оставила дом и переехала к своей любовнице. Сон казался жестокой шуткой, сыгранной с ней Богом; после того, как это повторилось несколько раз, она вообще начала бояться ложиться спать.

Одна мать боролась с этим следующим образом: «Часто я просыпалась посреди ночи, не в состоянии больше уснуть. Но я научилась мудро использовать это время. Я научилась предупреждать его. Я ложилась так рано, как только возможно. Старалась вздремнуть, когда чувствовала, что в этом необходимость. Избегала смотреть перед сном фильмы или телевизионные программы, которые могли меня взволновать. Я молилась перед сном, чтобы Господь разбудил меня, если Он захочет, чтобы я провела с Ним время. Я оставляла Библию, молитвенный список и дневник в удобном кресле, зная, что некоторые из моих лучших встреч с Богом произошли именно в эти утренние часы».

Главное, что нужно помнить, - все перечисленные физические симптомы типичны для стрессовой ситуации. Вы вовсе не сходите с ума. Со временем они будут убывать. Вы нормальны и здоровы. Намного хуже, если эмоции загоняются внутрь, оставаясь неразрешенными.

**Отрицание.** Некоторые члены семьи, особенно мужчины, реагируют тем, что вообще отрицают существование проблема. Это может быть вызвано игнорированием гомосексуальности или быть симптомом надежды на лучшее в тяжелой ситуации. Когда одна жена по секрету сообщила своему мужу о гомосексуальных похождениях их сына, он ответил: «Это просто период, через который он проходит, дорогая. Не беспокойся ты так. Вечно ты придаешь слишком большое значение всяким пустякам!». С этими словами он вновь отвернулся к телевизору, чтоб досмотреть футбольный матч.

Отрицание - это форма инстинктивной самозащиты, способ справиться с чем-то, что слишком тяжело признать. Иногда это стандартная поведенческая модель данного человека.

Дженни позвонила мне, потому что обнаружила, что ее муж борется с гомосексуальностью. «Я знаю, что у него были небольшие проблемы с этим, но это было еще до нашего брака» - пояснила она.

«Какие именно проблемы у него были?»- спросил ее я.

«Он подвергся приставаниям, будучи маленьким ребенком, и это породило у него мысли о мужчинах. Кроме того, он забавлялся с некоторыми ребятами в средней школе, но это было так давно».

Когда я спросил, чем я могу помочь, она ответила: «Мне кажется, у него снова проблемы. Его

нет всю ночь, он не хочет заниматься со мной сексом. Он даже не старается быть со мной любезным».

«Вы думаете, что у него есть связь?» – задал вопрос я.

«Нет, - твердо ответила она, - Я уверена, что дело не в этом. Но, полагаю, что он вновь борется с подобными мыслями».

Я видел, что Дженни пыталась минимизировать проблемы своего мужа. Он бродил по улицам ночью, и она сделала вывод, что он всего лишь думал о сексе с другими мужчинами! Я подозревал обратное. Позже мои подозрения подтвердились. Муж Дженни стал посещать еженедельные собрания групп поддержки и признал, что регулярно вступал в сексуальные контакты с другими мужчинами.

Гомосексуальность или лесбиянство обычно глубоко укоренены и устойчивы. Надеяться на то, что они как-нибудь разрешатся сами собой неразумно. Родители могуттешить себя надеждой, что проблема вовсе не в их детях, а в плохом влиянии, которое на них оказывает их компания. Это позволяет им сказать: «На самом деле он не гей. Он набрался этого от своих дружков!»

Я впала в то же самое заблуждение, отослав Тони в Орегон. Я считала, что если я смогу держать того преподавателя на расстоянии от моего сына, то все будет отлично. Спустя несколько дней мой брат позвонил мне, чтобы сообщить, что Тони пошел в церковь. Я была на седьмом небе от счастья. Бог ответил на мою молитву – и так быстро!

А затем мой брат позвонил на следующий день. «Прости, сестричка, - сказал он упавшим голосом, - Ты знаешь, какую церковь посещал Тони? Это гей-церковь...». Мой разум не мог даже вместить подобное понятие. Гей-церковь?... Как такое вообще может существовать? И как Тони умудрился найти ее так быстро и в таком маленьком городке?

Внезапно меня озарило: проблема была не в его друзьях. И не в том, где он живет. Проблема была в самом Тони. Я потратила все мои деньги, чтобы отправить его подальше отсюда, - и я заплатила все за ничто!

## **Вторая стадия: протест**

На этой стадии эмоции выплескиваются наружу. Хотя эмоциональная разрядка могла произойти уже тогда, когда все всплыло наружу, на этой стадии эмоциональная неустойчивость может сохраняться еще недели и даже месяцы. Внутренняя боль слишком сильна.

**Печаль.** Происходит высвобождение печали, сопровождаемое бесконечными слезами, которые, как кажется, никогда не прекратятся. «Я сидела за своим рабочим столом, надеясь, что никто не увидит слез, текущих по моему лицу, - вспоминает одна мать, - я чувствовала, что если я дам себе волю и заплачу по-настоящему, то уже никогда не смогу остановиться».

«Это и впрямь очень больно, - признался один отец, - Я хотел умереть. Мне хотелось, чтобы мой сын умер. И я хотел, чтобы в первую очередь умер тот, кто втянул его в это».

[Некоторые люди время от времени сталкиваются с горем дополнительно, их эмоции возбуждаются только им понятными ассоциациями]. Определенный цвет машины, определенный городской парк, или определенный ресторан могут пробудить воспоминания, вызывающие поток слез.

«Помню, как я сидел в церкви позади молодых ребят, примерно того же возраста, что и мой сын, - вспоминает один отец, - Они смеялись, подшучивали друг над другом; они были такие...нормальные. Я заплакал и выбежал из церкви, раздираемый рыданиями».

Слезы приносят исцеление и очищение. Без высвобождения эмоциональное давление скапливается внутри, подобно вулкану, готовому начать извержение в любой момент. Если вы боитесь, что слезы хлынут в неподходящий момент, найдите укромный уголок, где вы можете позволить себе прочувствовать боль и выплакаться. Некоторые выплескивают свои эмоции в обществе с близким другом, другие изливают свое горе в уединенной молитве.

**Гнев.** Совершенно нормально в подобной ситуации испытывать сильный гнев и даже ярость. Как мой сын посмел так поступить со мной? Как моя дочь могла пренебречь всеми христианскими убеждениями? Неужели моему мужу абсолютно безразлично, что я чувствую? Все мои друзья думают только о ее эмоциональных нуждах - как это эгоистично!

Кэрол столкнулась с подобным поведением со стороны своего мужа после того, как они узнали о гомосексуальности их сына. Ее муж носился по дому, выкрикивая угрозы в адрес «того гомика», который втянул их сына в первую гомосексуальную связь. Кэрол почувствовала, что это выше ее сил - сперва на нее обрушилось известие о сексуальных отклонениях сына, а теперь ее муж стал просто неуправляем. В конце концов она заявила, что одного взбунтовавшегося ребенка в семье вполне достаточно, и что он должен вести себя как подобает взрослому человеку. Ее муж стих, но его гнев не прошел.

Иногда наш гнев направлен на Бога. У нас были свои надежды на нашу жизнь, и гомосексуальность определенно не входила в наши планы. Возможно, мы чуть ли не с рождения учили нашего ребенка Библии. Разве Бог не обещал, что сохранит детей праведников? Или мы обнаруживаем, что наш муж имел проблемы с гомосексуальным влечением еще до брака. И сейчас мы чувствуем себя глубоко преданными Богом. Мы раздумываем, - если Бог все знает, то почему же Он позволил нам выйти замуж за этого человека?

**Паника.** Некоторые люди до смерти боятся реакции других людей. Они лихорадочно начинают соображать, как же сохранить все в тайне. Они беспокоятся о возможных последствиях сексуальной распущенности для здоровья, запуганные ужасающими перспективами о спиде.

Внезапно начинает казаться, что гомосексуальность повсюду. В тот день, когда Барбара Джонсон узнала все о своем сыне, к ней приехала сестра. Взглянув на ее розовый багаж, она внезапно была застигнута иррациональной мыслью: «О нет, она тоже гомосексуальна!». Слова «гомосексуальность...гомосексуальность...гомосексуальность» вертелись в ее голове, словно испорченная пластинка.

**Поиски.** Многие близкие в поисках решения обращаются к поместному пастору и в христианские консультационные центры. Родители могут быть очень требовательными, поскольку они теряют над собой контроль. Они отчаялись спасти своих детей от опасности. Самое лучшее решение - самое быстрое. Они озабочены только одним - как справиться с тем, что обрушилось на их семью.

Иногда родителям дают координаты служений экс-геев, и они звонят и в отчаянии просят о помощи. «Что вы можете выслать моему сыну? Он неверующий. Можете ли вы позвонить ему и переубедить его?». Они забывают, что мотивация к изменениям должна исходить изнутри, а не от назойливых убеждений всезнающих родителей.

К сожалению, многие христиане были глубоко ранены всезнающими душепопечителями, которые либо дали им плохой совет, либо вовсе не смогли ничего посоветовать. Вскоре после того, как я узнала о гомосексуальности своего сына, он ушел из дома, и я решила обратиться к консультанту. Я позвонила в крупную церковь, которую посещал мой брат, и решила предупредить заранее о причине своего визита.

«Мой сын – гомо...гомо...» – я запнулась, и женщина, принимавшая звонок, попросила меня говорить громче. В конце концов, мне удалось сказать все как есть, и, к моему огромному облегчению, она вовсе не была шокирована.

«По крайней мере, теперь они будут в курсе, по какому вопросу я приду, – подумала я, – и они направят меня к тому человеку, который сможет лучше всего помочь мне».

Мы с братом пришли в офис церкви. Я боялась, что все начнут указывать на нас пальцем или перешептываться за нашими спинами. Женщина в приемной протянула мне для заполнения розовый бланк. Там был вопрос о причине визита, но ни брат, ни я не знали как точно пишется слово «гомосексуал».

Когда приятный молодой человек вышел нам навстречу, он выглядел озабоченным. Пока мы усаживались, он бросил взгляд на нашу карточку. Паника отразилась на его лице. Я поняла, что у него нет ни малейшего представления о проблеме, по поводу которой мы пришли.

Последующая консультация осталась темным пятном на моей памяти. Я знаю, он хотел сказать правильные вещи, но был совершенно выбит из колеи. Он повертел в руках Библию и зачитал нам несколько стихов, осуждающих гомосексуализм. Вовсе не это нуждались в тот момент услышать отчаявшиеся мать и ее брат.

Помнится, я спросила его, что же мне делать с моим шестнадцатилетним сыном, сбежавшим из дома. Он посоветовал предоставить его самому себе и позволить Господу разбираться с ним. После краткой молитвы мы ушли. Моя голова была по-прежнему полна неразрешенных вопросов. Я так и видела, как наш консультант испускает вздох облегчения, едва мы вышли за порог.

## **Стадия 3. Дезорганизация.**

На этой стадии стрессового цикла ....

Кажется, что боль бесконечна, и ее невозможно выразить словами.

«Какое это имеет значение, если мой дом рухнул?» – задается вопросом мать. – «Мой сын – гей». Часто те занятия, которые прежде приносили нам такую радость, кажутся теперь неуместными и пустыми. Все теряет свою ценность.

### ***Тоска.***

Мы испытываем глубокую эмоциональную жажду по привычному течению жизни. На самом деле, наши семейные отношения могли быть далеки от идеальных, но раньше они казались хорошими – или во всяком случае, были лучше, чем сейчас.

Помню, я думала: «Если бы только мы не переехали в город, где тот человек вошел в жизнь Тони...». Но потом я смогла взглянуть правде в глаза: вовсе не он втянул моего сына в гомосексуализм. У Тони были проблемы задолго до этого. Осознание этого помогло мне отдать свою печаль Богу и позволить Ему исцелить ее. Постепенно я вновь начала смотреть в



будущее, а не проводить все время, тоскуя по «добрым старым временам». Принятие истины о прошлом воодушевило меня двигаться вперед.

### ***Изоляция.***

Новость о гомосексуальности наших близких может поставить нас в крайне затруднительное положение. «Как поживает ваш сын?» – это вполне естественный вопрос. Что мы должны на это ответить? Что у него все отлично? Что он занят на новой работе? Некоторые родители приходят к заключению, что проще всего избежать таких расспросов, уклоняясь от общения с людьми, которые обычно их задают, – например, с друзьями из церкви.

Один отец сказал: «Я спрятался в свою пещеру, в гараж, где занимался столярными работами. Я избегал всех. Мне было так стыдно, что я перестал ходить на мужские собрания в нашей церкви».

“Казалось, что никто не способен понять, что я чувствую, - вспоминает одна мать, - Поэтому я полностью отгородилась ото всех и проводила весь день перед телевизором. Я целыми днями предавалась жалости к себе. К сожалению, никто не пришел ко мне”.

“Долгое время я не обсуждал это ни с кем, кроме своей жены, - сказал один отец, - Я был слишком разочарован. Но я ... свои чувства. Каждый раз, думая об этом, я размышлял, что же мы могли сделать иначе, и что мы можем сделать сейчас. Это очень помогло нам, когда мы присоединились к группе родителей, столкнувшихся с той же проблемой”.

Ситуация становится еще более сложной, если человек, борющийся с гомосексуальностью, требует от других полной секретности. Вопросы изоляции и открытости столь важны, что мы отдельно рассмотрим их в четвертой главе.

### ***Потеря интереса к жизни.***

Обнаружив гомосексуальность кого-то из близких, вполне естественно утратить интерес к повседневным событиям.

“Я была одержима только одной мыслью, - сказала Джейн, чей парень признался ей в своих проблемах после того, как она стала настойчиво побуждать его к более серьезным отношениям. - Я не могла думать ни о чем, кроме Джона”.

Концентрируясь только на одном вопросе, мы можем пренебрегать тем, что на самом деле помогло бы нам преодолеть боль. Наша одержимость близким нам человеком препятствует другим значимым взаимоотношениям. От нас зависят другие люди, - особенно, если в нашей семье есть дети, но мы становимся неспособны удовлетворить их нужды. К сожалению, некоторые кладут на этот алтарь своих детей.

### ***Сопротивление возвращению в нормальное состояние.***

На этой стадии горя мы можем противиться восстановлению нормальной жизнедеятельности. “Как Бог может ожидать от меня, что я буду просто жить дальше, как будто ничего не произошло? – спросила одна мать, - Как я могу вернуться к нормальной жизни? Она уже никогда больше не будет нормальной”.

Если мы застреваем на этой стадии боли и неподвижности, мы уподобляемся заупрямившемуся ребенку, который задерживает дыхание, пытаясь заставить родителей уступить его требованиям.

Мы заявляем: “Бог, я хочу, чтобы ты устранил эту проблему прямо сейчас! И я даже не пошевелюсь, пока Ты это не сделаешь”. Бог глубоко озабочен тем, через что проходит ваш

близкий - и вашей болью тоже, - но опыт, полученный теми из нас, кто занят в этом служении, научил нас, что обстоятельства редко меняются столь быстро, как нам бы того хотелось. Бог не убирает проблемы по нашему расписанию.

К сожалению, решение обратиться за помощью редко приходит к нашим детям быстро. Долговременные изменения происходят в результате глубокого решения, которое вынашивается не один день. И мотивация должна исходить в первую очередь от самого человека, а не от его родных. Большинство служений экс-геев откажутся вступать в контакт с вашими близкими, особенно, если он или она не желают помощи. Спустя годы работы, мы убедились, что такой подход будет безрезультатным и иногда может повлечь за собой гневные угрозы судебного преследования за вторжение в личную жизнь.

## **Стадия 4. Реорганизация**

В итоге, подобно тому как затягиваются глубокие раны, наши эмоциональные раны начнут уменьшаться. Как медведь выходит из зимней спячки, мы вновь возрождаемся к жизни в тех сферах, в которых отсутствовали месяцы. Разбросанные кусочки жизни вновь начинают укладываться на свои места. Мы входим в стадию, называемую "реорганизация". Каковы ее характеристики?

### ***Печаль становится менее острой.***

Однажды утром мы просыпаемся и понимаем, что внутренняя тяжесть горя стала меньше. Возможно, однажды посреди дня мы обнаруживаем, что прошло уже несколько часов, с тех пор, как мы думали о ситуации с нашими родными.

"Я помню, как сначала несколько часов, а затем и несколько дней стали проходить без этой огромной печали, захлестнувшей мою жизнь, - вспоминает одна мать, - вскоре ко мне начала возвращаться радость. Это очень подбодрило меня. Воздух стал казаться свежее, солнце сияло ярче, и ко мне даже вернулось чувство юмора. Я вновь почувствовала себя живой!"

### ***Возрождение надежды.***

Другим признаком исцеления является появление надежды. Мы больше не ставим крест на будущем; мы чувствуем, что впереди нас еще может ждать нечто хорошее. Когда мы слабы и боимся, мы можем быть честны с Богом. Он говорит во 2 Кор. 12:9, что сильнее всего Его сила видна в слабых людях.

Моя надежда не зависит от изменчивых обстоятельств, но покоится на неизменном - на характере Бога и Его любви ко мне. Я могу черпать внутренний мир и силу, вспоминая об этом.

### ***Новый духовный рост.***

Проходя через горе, мы получаем возможность нарастить наши духовные мускулы. Даже если они вялые, мы можем ежедневно тренировать свою веру. Мы можем научиться жить сегодняшним днем, не тревожась о будущем. Именно это подразумевал Иисус, говоря: "Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы" (Мф.6/34). У нас недостаточно благодати, чтобы снести бремена завтрашнего дня; все, на что у нас хватит сил, это та ноша, которую мы несем сегодня.

Пережив горе, мы можем быть удивлены появившейся у нас новой внутренней силой.

Эта ситуация дает нам возможность возрасти эмоционально и духовно.

Нам приходится совершенно по-новому полагаться на Бога, поскольку мы столкнулись с

проблемой, которую не способны решить собственными силами. Узнав о своем сыне, я обратилась к Богу в глубокой печали, великом страхе и сильнейшем разочаровании. Часто Он давал мне именно тот покой и совет, в которых я нуждалась в данной ситуации. И затем, в следующий раз, я могла довериться Ему еще больше. Однажды утром я молилась о той ситуации, которая наполняла меня горем. Затем, читая Библию, я прочла Ин. 16/33: “Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире бедете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир”.

Эти слова ободрили меня. Иисус предупреждал, что скорби придут, но посреди этих обстоятельств Он может дать нам мир. Когда мы научимся применять этот принцип в нашей жизни, мы возрастет духовно.

### ***Принятие реальности.***

Мы признаем, что возврата к прошлому нет. Жизнь изменилась бесповоротно. Мы уже никогда не сможем взглянуть на своего близкого теми же глазами. Да, это болезненно, но мы должны смириться с этим фактом и со всем, что он за собой влечет.

Достигая нового духовного уровня, мы становимся способны смотреть на будущее реально. Наш близкий может не ....., по крайней мере, так скоро, как нам бы того хотелось. Но мы можем жить дальше, даже несмотря на то, что родной нам человек избрал неверный путь. Обычно к этому моменту мы уже перепробовали все возможные средства, чтобы исправить его. И у нас не осталось другого выбора, как только отдать наши обстоятельства Богу. В итоге, мы можем использовать то, что Бог показывает нам, чтобы помочь другим, испытывающим те же страдания. Мы начинаем видеть что-то положительное даже в плохой ситуации.

### ***Способность отпустить.***

На этой стадии мы начинаем расставаться с нашими прошлыми ожиданиями, понимая, что многим из них не суждено сбыться. Хотя гомосексуальность - это частный вопрос, этот принцип охватывает широкий спектр ситуаций.

Большинство родителей сталкиваются с глубоким неприятием каких-то вещей в жизни своих детей. Их боль похожа на ту, которую испытали мы; наши страдания не уникальны. Как родители, мы лелеем надежды на будущее наших детей и жаждем видеть их успешными в жизни. Но нам не дано контролировать их судьбы: лишь они ответственны за свои решения. Мы можем оказывать на них благотворное влияние пример, но не можем быть надзирателем, принуждающим подчиняться нашей воле.

Когда Тони исполнилось 18, мне пришлось признать, что он уже не нуждается во мне так как раньше. Для каждого родителя это поворотный момент. В подростковом возрасте он начал удаляться от веры и окунулся в достаточно беспорядочный образ жизни, - такое происходит во многих семьях. Его провозглашение гомосексуальной идентичности было для меня сверхкритической ситуацией, но многим родителям приходится сталкиваться с не менее серьезными кризисами.

Женам также следует смириться с реальностью. Тот факт, что ваш муж изменяет вам с мужчиной - это сокрушительный удар. Но ваша ситуация не столь уж отличается от того, через что проходят другие жены - возможно, даже в вашей же церкви, - сталкиваясь с гетеросексуальным адюльтером своих мужей.

### ***Принятие своей ответственности.***

Прохождение через горе включает принятие ответственности за наши прошлые ошибки и поиск мудрости для дальнейших правильных действий. Преодоление чувства вины -

действительной или мнимой, - это столь обширный вопрос, что мы посвятим ему главное место в следующей главе.

«Однажды ко мне пришло огромное откровение, - рассказывала одна жена, - я осознала, что все наши семейные проблемы не имеют никакого отношения к гомосексуальности моего мужа». Эта женщина поняла, что она играла для своего супруга роль матери - довольно распространенная модель отношений. «Я была расстроена трудностями в наших сексуальных отношениях. А потом одна жена дала мне совет: если ты обращаешься с ним как с непослушным маленьким мальчиком на протяжении всего дня, то ему сложно действовать как мужчина, когда вы оказываетесь в постели. Это открыло мне глаза».

Другие члены семьи (в том числе вы сами) также могут вносить свой вклад в семейные проблемы. Ответственны ли мы в какой-то мере за возникший кризис? К примеру, то, что моя дочь лесбиянка, еще не дает мне права мало зарабатывать или подрывать семейный бюджет безумными тратами. Честно взглянув на собственные проблемные области, мы сможем лучше разобраться с ситуацией.

## **Выход из горя.**

Иногда мы проходим через определенные стадии горя неоднократно. Новые обстоятельства приводят к тому, что наши чувства вновь оказываются охвачены печалью. Это нормально, и большинство из нас проходит этот процесс неоднократно. Однако, поскольку наша жизнь продолжается, сила этих волн будет ослабевать. Они уже не будут сбивать нас с ног, и мы будем приходить в себя быстрее.

Обычно так и происходит. Однако, некоторые люди попадают в ловушку бесконечного горя; по прошествии времени они чувствуют, что все стало только хуже. Человек, неспособный отдать ситуацию Богу, может медленно погружаться в озлобленность. .... Линия, пролегающая между верой, что Бог изменит кого-то, и попытками заставить этого человека измениться, очень тонка. Если наше разочарование слишком велико, мы можем вообще оставить христианство.

За истекшие 15 лет я участвовал в работе огромного числа групп поддержки для родителей. Шэрон пришла в одну из моих групп вскоре после того, как узнала о гомосексуальности своего сына. Она была полностью сокрушена эмоционально, и ухватилась за нашу поддержку как тонущий хватается за спасателя.

Шэрон жадно слушала мои еженедельные учения и вскоре включилась в обсуждение. Она пожирала всю доступную литературу, особенно свидетельства тех мужчин и женщин, которые получили освобождение от гомосексуальности. Вскоре она была стала такой бодрой и радостной на собраниях, что служила поддержкой и воодушевлением для других родителей.

Затем, несколько месяцев спустя, Шэрон достигла кризисной точки. Ее сын не испытывал энтузиазма от той литературы, которую она ему пересылала. Ее многочасовые молитвы казались совершенно бесплодными и не оказывали никакого влияния на его поведение. Постепенно я стал замечать, что Шэрон стала отдаляться; она уже не была столь бодрой и не так активно принимала участие в происходящем. Вскоре она и вовсе перестала посещать собрания.

Несколько месяцев спустя я навещал ее соседей и решил заехать к ней для краткого визита. Когда она открыла дверь, я был ошеломлен. Ее карие глаза были тусклыми, почти остекленевшими. На лице пролегли глубокие морщины. Одежда была в беспорядке. Она

выглядела лет на 10 старше по сравнению с нашей последней встречей.

Шэрон заявила, что ее больше не волнует, что делает ее сын. Когда я попытался как-то утешить ее, она осталась безучастна. При упоминании Господа она казалась совершенно равнодушной. Отвечая на мои духовные вопросы, она произносила правильные слова, но было ясно, что она просто выговаривает одно предложение за другим. Я чувствовал себя так, словно разговариваю с каменной стеной; после нескольких минут разговора я быстро ушел.

К сожалению, я был так потрясен этой встречей с Шэрон, что никогда больше не виделся к ней. Я был шокирован разительными переменами в ее наружности. Втайне я испытал облегчение, когда ушел.

Сейчас, много лет спустя, меня все еще преследует ее пустой взгляд. Шэрон утратила надежду, – как на сына, так и на Бога. Ее планы, в первую очередь ее представление о сроках их осуществления, отличались от Божьих, и она устала ждать.

С тех пор я не раз сталкивался с подобными ситуациями и уже не шарахался от них так испуганно. Я научился позволять этим матерям изливать свои чувства, не торопясь поскорее дать им совета. Я старался увидеть боль, стоящую за их словами и реакциями: «я понимаю, как вам сейчас тяжело».

Подобное проявление участия способно вызвать поток слез, и в таких случаях я просто обнимаю этого человека. Идеальный вариант – если мы можем помолиться вместе; это дает матери шанс излить ее боль тому Единственному, кто способен исцелить ее глубокую внутреннюю боль.

.....

Случай Шэрон не уникален. В других случаях проходило достаточно много времени с тех пор, как всплывала наружу ситуация в их семье. И все же люди по-прежнему не могли выкарабкаться из бесконечного отчаяния. Как проявляются такие долгосрочные симптомы?

- Упадок сил. Независимо от того, как много они отдыхают, они испытывают хроническую усталость.
- Расстройство сна. Некоторые спят постоянно, другие лишаются сна. Или же, после нескольких часов сна, они неожиданно просыпаются и больше не могут уснуть. Оба паттерна ведут к синдрому «вечной усталости».
- Изменение аппетита. Некоторые начинают смотреть на еду как на источник утешения, другие полностью теряют аппетит.
- Чувство бессмысленности существования. Они не верят, что что-либо может измениться. Жизнь безнадежна.
- Мысли о самоубийстве. Они начинают склоняться к мысли, что легче прекратить жизнь, нежели продолжать испытывать отчаяние.

У таких людей пролонгированное отчаяние может приобрести черты клинической депрессии. Такие чувства нормальны, если они длятся несколько месяцев. Но если они не проходят, может потребоваться помощь специалиста. Ниже даны три практических совета, которые помогли другим.

1. Пройти медицинское обследование. Продолжительный стресс может вызвать изменения в вашем обмене веществ. Пройдите полное медицинское обследование у вашего врача. Сообщите ему, что вас беспокоят те или иные физические проблемы, которые могут быть вызваны вашим отчаянием.

2. Найдите людей, способных оказывать вам регулярную психологическую поддержку. Наиболее распространенная причина того, что люди задерживаются в состоянии горя, это то, что они несут свое бремя одиночку. Возможно, вы и сказали кому-то о нем, но эти люди вас не поняли или не выказали должного сопереживания. Возможно, ваш муж в курсе, но он смотрит на ситуацию иначе. Какова бы ни была причина, но вы не получаете эмоциональной поддержки, жизненно необходимой для вашего восстановления. Если это так, то вам требуется обратиться за дополнительной помощью. Обратитесь к пастору, терапевту или в экс-гей служение, которые специализируются на беседе с родителями. Вам необходимо дать выход своим эмоциям, и этому могут способствовать регулярные беседы о вашей ситуации с кем-либо еще. В моей ванной висит деревянная табличка, на которой написано: «Дружба удваивает нашу радость и разделяет наше горе». Мои ближайшие друзья были для меня величайшей поддержкой в тяжелые времена.
3. Прибегайте к помощи антидепрессантов. В прошлом было крайне постыдно прибегать к медикаментозным средствам для снятия депрессии. В своей книге психиатр Д. Карлсон говорит: «Из моего опыта могу сказать, что христиане нетерпимо, если не предубежденно, настроены против людей, испытывающих эмоциональные трудности. Большинство рассматривает подобные проблемы как результат греха». К счастью, эта стигма уходит в прошлое. Возрастающее число глубоко верующих христиан находят помощь, принимая антидепрессанты, если испытывают эмоциональные проблемы. Разумеется, медикаменты не устраняют причины, вызвавшие депрессию, но они позволяют вам справляться со своими эмоциями до тех пор, пока вы не найдете способ разрешить более серьезные проблемы.

## **Противостойте осуждению.**

В христианском мире депрессия иногда рассматривается как признак падения, произошедшего из-за неспособности доверять Богу. Но Библия показывает, что некоторые из наиболее прославленных библейских персонажей временами испытывали огромное уныние.

Увидев, как целый город покаялся в результате его проповеди, Иона вышел за городские ворота, сел на землю и пожелал умереть: «Лучше для меня умереть, нежели жить», сказал он Богу (Ион. 4/8). После победы над пророками Ваала и угроз царицы Иезавели, Илия, спасая свою жизнь, сбежал в пустыню. Он был в таком унынии, что молился о возможности умереть: «Довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:4). Мужчины и женщины, могущественно используемые Господом, не застрахованы от отчаяния. Есть и другие отрывки из Библии, которые являются прекрасным пособием по вопросу депрессии. В частности, Псалмы во все века представили собой источник утешения для людей, находящихся в депрессии.

Часто нам трудно признать, что мы нуждаемся в помощи. Помню, как в прошлом я зашел к своему врачу на медосмотр; в то время я заботился о Рике, в течение 10 лет бывшего партнером моего сына, так как он был смертельно болен СПИДом. Мне действительно нужна была помощь. Я не мог спать. После осмотра, я поговорил в кабинете с доктором и мимоходом попросил ее выписать мне какое-нибудь снотворное. Я не слова не сказал ей о своей бессоннице. Наверное, я просто боялся показаться слабым и потерявшим контроль над своими эмоциями. Я не получил необходимой помощи, поскольку она не могла заглянуть за мою приклеенную улыбку.

Поэтому я советую вам быть настоящими. Дайте знать кому-нибудь, что вам нужна помощь. Будь то бессонница или потребность в эмоциональной поддержке, не старайтесь быть самодостаточным, как я пытался это сделать в кабинете врача. Я научился тому, что позволять

себе быть слабым - это вовсе не что-то отрицательное. Бог говорит, что только в нашей слабости мы познаем Его силу (2 Кор. 12/9).

Это та истина, которую усвоила Барбара Джонсон. Обнаружив гей-журналы в комнате своего сына, она устроила ему скандал - и двадцатилетний Ларри отказался от семьи и окунулся в гей-жизнь. После длившейся почти год депрессии, Барбара смогла достичь прорыва. «Даже если Ларри убивает себя, - сказала она Богу, - и даже если я никогда больше его не увижу, в любом случае, Господь, он Твой». Она говорила это раньше много раз, но сейчас она почувствовала свободу от гнетущего ее горя. «..... и на душе стало легко - впервые за последний год».

После десятилетнего молчания, прерываемого лишь краткими контактами, в мае 1986 года сын Барбары приехал к ней. «Я прошу у тебя прощения за те 11 лет боли, которую ты испытывала по моей вине, - сказал он со слезами на глазах. - Я отдал свою жизнь Господу. Я понял, в каких оковах я находился, и Бог действительно очистил меня. Теперь я чист перед Ним». Сегодня его мать много путешествует, поддерживая других родителей своим свидетельством и своими книгами. Она говорит, что поскольку Христос умер за всех нас, у нас всегда есть надежда, - каковы бы ни были наши обстоятельства.....