

Г Э Р И Ч Е П М Е Н

# УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА

КАК ПОДЧИНИТЬ СЕБЕ  
ЕГО ТЕМНУЮ СИЛУ



ОТ АВТОРА  
МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ»

# Гэри Чепмен

## Укрощение гнева

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43001362](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43001362)*

*Укрощение гнева. Как подчинить себе его темную силу: Эксмо; Москва;*

*2019*

*ISBN 978-5-04-101894-8*

### **Аннотация**

Гнев бывает очень разрушительным. Особенно если направлен на близких людей. Или на тех, с кем ну совсем не стоит ругаться – например, на начальника. Автор мирового бестселлера «Пять языков любви» Гэри Чепмен увлекает читателя исследованием этой темной эмоции. Он рассказывает, что на самом деле порождает гнев, и помогает принять его истинную природу. А еще дает набор простых техник по обузданию бушующей ярости, учит не столько избегать ее, сколько направлять в нужное русло. Гэри Чепмен помогает справиться с гневом на: • детей; • мужа/жену; • руководителя; • коллег; • обстоятельства; • себя; • бога.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ       | 5  |
| Вступление                        | 8  |
| Глава 1                           | 12 |
| Что происходит, когда мы злимся?  | 16 |
| Почему именно гнев?               | 20 |
| «Это неправильно»                 | 23 |
| Глава 2                           | 27 |
| Реакция бога на гнев              | 28 |
| Что гневало Иисуса?               | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 33 |
| Комментарии                       |    |

**Гэри Чепмен**  
**Укрощение гнева**  
***Как подчинить себе***  
***его темную силу***

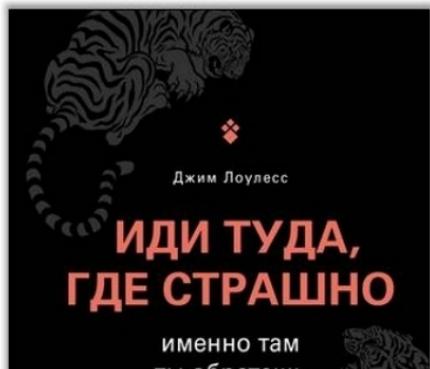
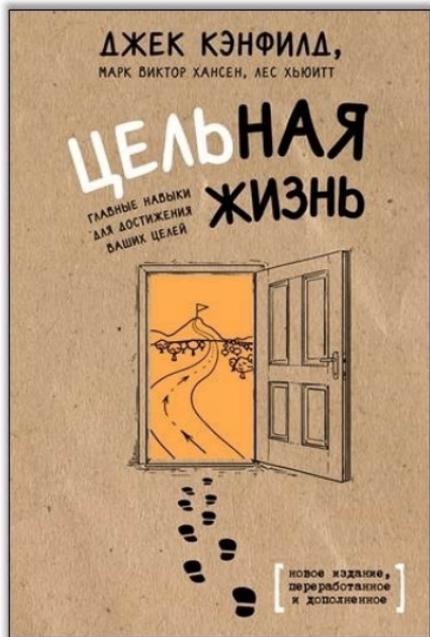
Gary Chapman  
ANGER

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title Anger, copyright © 1999, 2007, 2015 by Gary D. Chapman  
Translated by permission  
All rights reserved

\* \* \*

*Посвящается всем тем людям, которые рассказывали мне о своих личных проблемах с гневом, побуждая меня искать решения вместе с ними*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



## **Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей**

Что отличает успешных людей от неудачников? На этот вопрос отвечает в своей книге автор знаменитого проекта «Куриный бульон для души». Джек Кэнфилд подробно описывает 10 ключевых стратегий, которые не просто помогают достигать целей, но и учат фокусироваться на самом важном в жизни.

## **Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя**

Эта уникальная книга способна сделать ваши взаимоотношения с любым человеком, животным и даже самим собой гораздо лучше. Речь идёт о положительном подкреплении – самом надёжном и действенном способе влиять на поведение других. Вы узнаете, как заставить супруга раз и навсегда перестать ворчать; как научить трёхлетнего ребёнка вести себя прилично; как объяснить кошке, что не надо залезать на кухонный стол; как сподвигнуть начальника регулярно повышать вам зарплату; как улучшить свои собственные результаты в любой деятельности или избавиться от вредных привычек!

## **Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу**

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю сво-

ей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

**Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье**

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Жанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

# Вступление

## Наш гневный мир

Гнев повсеместен. Супруги кричат друг на друга. Подроски огрызаются на родителей – и наоборот. Служащие ненавидят начальство. Граждане винят в своих бедах правительство. В телевизионных новостях то и дело показывают демонстрантов, выражающих свою ярость. Проведите пять минут в аэропорту во время непогоды – и гнев пассажиров, чьи рейсы отменили, не заставит себя долго ждать.

А кто из нас не злился на себя? Часто мы думаем, что этого не следовало бы делать. А потом видим, как гнев выражают наши дети, и задаемся вопросом: как научить их справляться с этой эмоцией?

Для многих людей гнев оборачивается проблемой. Особенно для христиан, у которых эта сильная и сложная эмоция часто вызывает растерянность, – она вроде бы считается грешной. Существует ли подобающее выражение гнева для тех, кто следует учению Христа? Что говорит об этом Библия? Может ли гнев быть *оправданным*?

Если в поисках ответов на эти вопросы вы обратитесь к Интернету и наберете в поисковой строке браузера слово «гнев», то на вас вывалится ошеломляющее количество информации. Однако бóльшая ее часть не отвечает на два

важных вопроса: каково *происхождение* гнева и какова *цель* гнева? Почему у людей есть эта эмоция? Понимание цели невозможно без понимания происхождения, а осознавать цель необходимо, чтобы научиться конструктивно работать с гневом.

Те немногие книги и статьи, которые все же поднимают вопрос о происхождении этой эмоции, склонны рассматривать ее как инструмент выживания. Мол, гнев – это созданный природой способ подготовки человека к опасности. Имея несколько дипломов об образовании, так или иначе связанном с антропологией, я нахожу этот взгляд неадекватным. Во-первых, он игнорирует христианское мировоззрение. Во-вторых, даже если принять эту натуралистическую точку зрения, она не объясняет психологические аспекты гнева.

По большей части растерянность, которую вызывает у христиан такая эмоция, как гнев, возникает из-за непонимания его истоков. Христианская литература о гневe, как правило, фокусируется на его обуздании, не давая адекватного объяснения его происхождения. Но я убежден, что наши усилия по контролю этой эмоции были бы намного эффективнее, если бы мы отчетливее понимали, как она рождается.

Так откуда же берется гнев? Ответ вас удивит. Он изложен в главе 1 и указывает на предназначение гнева, которому посвящена глава 2.

Я консультирую супружеские пары и семьи уже много лет. Почти во всех случаях клиенты испытывали трудности с проработкой гнева. Когда взрослые люди *умеют* справляться с собственным гневом здоровыми, позитивными способами, это не только благоприятно влияет на среду внутри их семьи, но и позволяет научить этому *детей*. Что не менее важно, такие люди способны создавать продуктивную рабочую среду, эффективно взаимодействуя со своими коллегами. Когда же взрослые *не умеют* прорабатывать свой гнев, результатом часто становится супружеский и семейный разлад, порой прорывающийся наружу в рабочей или какой-либо другой обстановке.

Куда обратиться, чтобы научиться прорабатывать гнев? Первая мысль – в кабинет консультанта. К сожалению, большинство людей не идут консультироваться до тех пор, пока неумение управлять гневом не втянет их в серьезные неприятности. Да и другие, уже погрязшие в проблемах, все равно не обращаются к консультанту.

Предположим, вы не можете по определенным причинам прийти в кабинет консультанта. Но ведь значительную часть того, чему учат на консультациях, можно узнать и в собственной гостиной, если, конечно, под рукой есть адекватные источники информации. Эта книга – попытка изложить в читабельной форме идеи и методы, которые помогли сотням людей найти лучший способ проработки гнева. Имена всех моих клиентов в тексте изменены, но жизненные ситу-

ации и диалоги оставлены такими, какими они были на самом деле. И, скорее всего, на страницах этой книги вы не раз увидите себя.

Если у вас есть проблемы с гневом, надеюсь, книга, которую вы держите в руках, поможет вам. Она была создана с целью научить вас улавливать эту эмоцию у себя или ваших близких и с легкостью справляться с ней. Кроме того, я бы очень хотел, чтобы эта книга обеспечила заинтересованных людей удобным инструментом, стимулирующим групповое обсуждение и семинары на тему гнева. Дискуссионное руководство, опубликованное на сайте [www.5lovelanguages.com](http://www.5lovelanguages.com), поможет вам ознакомиться с моими ключевыми идеями. Я убежден, что многое о гневе можно узнать в учебной обстановке – в небольшой группе вроде клуба, в классе воскресной школы, на семинаре, – а не только в кабинете консультанта. Более того, так и должно быть, если мы хотим повернуть вспять волну эпидемии вербального и физического насилия, столь характерного для нашего времени.

*Гэри Чепмен*

«Каждый может разгневаться – это легко. Но разгневаться на того, на кого нужно, настолько, насколько нужно, по той причине, по которой нужно, и так, как нужно – это дано не каждому и нелегко дается».

**АРИСТОТЕЛЬ**

# Глава 1

## Откуда берется гнев?

Проблема Брук, уверен, будет близка многим.

Брук, мать двух дошкольников, любила своего мужа Глена, перспективного судебного адвоката. Супруги были женаты восемь лет. Брук получила сертификат независимого бухгалтера-аудитора, но предпочла отложить карьеру до того времени, когда дети пойдут в школу.

– Что, если я совершила ошибку? – обратилась она ко мне. – Кажется, я не создана для материнства. Я всегда хотела детей, но теперь, когда они у меня есть... Не могу припомнить ни одного раза, чтобы я злилась или теряла терпение раньше, до их появления в моей жизни. Всегда считала, что умею контролировать свои эмоции. Но, должна признать, в общении с детьми я часто срываюсь и ненавижу себя, когда это случается.

– Что именно вы делаете, когда срываетесь на детей? – спросил я.

– Да по-разному бывает, – пожала плечами Брук. – Иногда кричу на них. Иногда сильно шлепаю. На днях я в гневе схватила дочь и стала трясти ее. Это меня по-настоящему напугало. Только недавно я видела по телевизору репортаж о матери, которая подобной тряской убила своего ребенка. Мне

страшно навредить своим детям. Я люблю их, но теряю над собой контроль. Как мне хотелось бы, чтобы Глен взял часть забот о детях на себя и дал мне передышку, но у него настолько напряженная работа, что, по его словам, он не в состоянии заниматься детьми. Я думаю, может быть, мне стоит пойти работать, а заботу о детях передать кому-то другому?

Слова Брук говорили о том, что она злилась не только на поведение детей, но и на Глена – за то, что тот слишком мало ей помогал. Ее гнев был направлен и на себя – за решение быть только мамой, а в конечном счете и на Бога – за то, что позволил ей стать матерью.

– Ему следовало бы знать, что я не смогу с этим справиться!

К этому моменту она уже плакала. Да и у меня, честно говоря, глаза были на мокром месте: я вспоминал сотни матерей, прошедших через мой кабинет за годы моей работы, матерей, страдавших от чувства вины так же, как Брук.

Еще был Рич, который пришел в мой кабинет, одетый с иголки, но без ботинка на правой ноге. Я вскоре понял, в чем дело.

– Мне нужна помощь, – начал он. – Я уже давно понял, что не могу контролировать гнев, но прошлая суббота была последней каплей. Я пятнадцать минут пытался завести газонокосилку. Проверил, хватает ли бензина, масла, поставил новую свечу – а она все равно не желала работать! Меня это так взбесило, что я пнул чертову машину. Сломал два паль-

да на ногу и поранил третий. Большой глупости и представить нельзя. Мне стыдно. Я не могу рассказать людям, что со мной на самом деле произошло, поэтому отделяюсь словами: «Случилась авария».

– Это не первый раз, когда я выхожу из себя, – помолчав, продолжил он. – В прошлом я говорил несправедливые и мерзкие слова жене и детям. Однако не припомню, чтобы хоть раз применил к ним физическое насилие, хотя был к тому близок.

Рич был высокообразованным человеком, обладателем диплома МВА. Он активно участвовал в деятельности своей церкви, его уважали окружающие. У него были жена и двое детей, высокооплачиваемая работа и красивый дом в пригороде. А еще привычка «выпускать пар».

Тысячи мужчин с легкостью узнают себя в Риче. Увы, многие из них далеко не так честны, как он, и еще меньше готовы просить о помощи.

**ГНЕВ – ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ЛЮБВИ.  
ЛЮБОВЬ ВЛЕЧЕТ ВАС К ЧЕЛОВЕКУ, ГНЕВ –  
НАСТРАИВАЕТ ПРОТИВ НЕГО.**

Рич со сломанными пальцами и Брук с разбитым сердцем столкнулись с разными трудностями. Однако в их ситуациях есть кое-что общее: переживание гнева и неспособность с ним справиться. Оба понимали, что гнев приводит их к неприемлемому поведению, но ни один из них не знал, что с этим делать. Они физически и эмоционально страдали

от собственных деструктивных реакций на гнев. Страдали от этого и их любимые люди.

# Что происходит, когда мы злимся?

Гнев испытывают люди любого возраста и общественного положения. Брайан, ученик старших классов, злится на учительницу – она поставила ему неудовлетворительную оценку. Лиз, учительницу Брайана, бесит то, что ее бывший муж не высылает алименты вовремя. 85-летняя Мария страшно обижена на своего старшего сына Алекса, который редко приезжает к ней. Обида Алекса же направлена на весь мир – он не может найти работу и чувствует себя неудачником. Пастор Марвин гневаится на церковное руководство, которое всегда рубит на корню его лучшие идеи. Бетани всего три года, но она уже умеет показывать своей гнев – малышка кричит, потому что мама отобрала у нее любимую игрушку.

А что мы вообще подразумеваем под словом «гнев»? Словарь определяет гнев как «сильное чувство или эмоцию неудовольствия, вызываемые обидой или оскорблением и часто сопровождающиеся антагонизмом»<sup>[1]</sup>. Хотя обычно мы представляем себе гнев как эмоцию, в действительности это целый кластер эмоций, воздействующих на тело и разум.

Мы не решаем вдруг: «А вот сейчас я, пожалуй, буду гневаться». Гнев – это *реакция* на некое событие или жизненную ситуацию, которые вызывают у нас раздражение, боль или иное проявление неудовольствия.

Тысячи событий и ситуаций обладают потенциальной спо-

способностью провоцировать гнев. Родственница отпускает бестактное замечание о комплекции вашего ребенка. Кто-то идет за вами по людной улице и наступает вам на пятки. Друг постоянно постит в «Фейсбуке» политические филиппики. Ваш отец всегда гневался то на одно, то на другое, пока вы росли, и теперь вам трудно совладать с собственным гневом.

Гнев подпитывается разочарованием, обидой, отверженностью и стыдом. Он настраивает вас против человека, места или вещи, которые его спровоцировали. Гнев – противоположность любви. Любовь влечет вас к человеку, гнев – отталкивает от него.

В процессе зарождения гнева также участвует разум. Например, если Бекки попросила своего мужа Тима скосить траву на лужайке, пока она с детьми будет ездить по магазинам, а по приезде домой увидела, что трава по-прежнему не скошена, ее мысли могут быть такими: *«Если бы он любил меня, то выкосил бы лужайку. Он знает, как это для меня важно. Я же не многого прошу. Чем он вместо этого занимался? Тем, что хотелось делать ЕМУ. Как это эгоистично!»* А Тим внутренне отвечает: *«Да я же столько других дел переделал! Я законопатил щели на веранде, вынес мусор и выгулял собаку. Что ей от меня надо?!»*

Тем временем Кен сидит и тихо кипит гневом в конференц-комнате своего отдела, слушая, как Кори, его менеджер, говорит, что в текущем квартале показатели Кена снизились и если он не начнет работать результативнее, то ком-

паниии скорее всего придется с ним распрощаться. «Это потому что мне уже за пятьдесят! – думает Кен. – Они пытаются избавиться от всей «старой гвардии». Сколько там этому Кори, около тридцати пяти? Да что он может знать?!»

## **ГНЕВ ИСПЫТЫВАЮТ ЛЮДИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ОБЩЕСТВЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ.**

Бекки, Тим и Кен испытывают сильные эмоции – в уме. Но это еще не все. Тело тоже включается в переживание гнева. В автономной нервной системе организма происходит приток адреналина. В зависимости от уровня гнева на физическом уровне может произойти следующее. Надпочечники выбрасывают в кровь два гормона – эпинефрин (адреналин) и норэпинефрин (норадреналин). Эти химические вещества дарят людям физическое возбуждение, напряжение, волнение и гнев. Гормоны воздействуют на сердечный ритм, кровяное давление, функционирование дыхательной и пищеварительной систем<sup>[2]</sup>. Когда Кен сидит в конференц-комнате, слушая своего начальника, он чувствует, как вспыхивает его лицо, как печет в желудке, как сжимаются кулаки. Именно такие физиологические признаки создают у человека ощущение, будто гнев одолевает его и он не в силах контролировать эту эмоцию.

Затем гнев выливается в поступки: Брук хватает и трясет свою дочку, Рич пинает газонокосилку, Бекки закатывает истерику мужу, а Кен возвращается в свой закуток в об-

щем зале и принимается сочинять полное ярости электронное письмо.

Мы не можем контролировать реакции своего организма. Однако мы можем контролировать свои психологические и физические реакции на гнев. Мы рассмотрим этот вопрос подробнее в следующих главах.

# Почему именно гнев?

Но вначале давайте взглянем на корни гнева: откуда он берется и почему мы его ощущаем.

Я полагаю, что человеческая способность испытывать гнев исходит из нашей божественной природы. Пожалуйста, не думайте, что тем самым я проявляю неуважение к Богу. Напротив, я глубоко почитаю Бога, когда предполагаю, что человеческий гнев уходит корнями в его сущность. Я не хочу сказать, что гнев является важнейшей составляющей природы Бога. Моя мысль состоит в том, что гнев происходит от двух аспектов природы Всевышнего: Божьей святости и Божьей любви.

Священное Писание утверждает, что Бог свят (см., например, 1-е Послание Петра, 1:16; Левит, 11:44–45). Слово «святий» означает «отстраненный от греха». Неважно, говорим ли мы о Боге Отце, о Боге Сыне или о Боге Духе Святом: в природе Бога нет греха. Автор Нового Завета говорил об Иисусе, что Он «подобно [нам], искушен во всем, кроме греха» (К Евреям, 4:15).

**ГНЕВ – ЭТО ЭМОЦИЯ, КОТОРАЯ ВОЗНИКАЕТ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С ТЕМ, ЧТО СЧИТАЕМ НЕПРАВИЛЬНЫМ.**

Вторая составляющая природы Бога – это любовь. Апо-

стол Иоанн подвел итог всему учению Писания, когда просто сказал: «Бог *есть* любовь» (1-е Иоанна, 4:8; курсив мой). Любовь не следует приравнять к Богу; скорее, в самой Своей сути Бог является любящим. Это представление о Боге характерно не только для Нового Завета. От начала и до конца Писание показывает Его как Бога, заботящегося о благополучии Своих творений. Любить – это в природе Бога.

Божий гнев происходит именно из святости и любви. Обратите внимание: нигде в Писании не сказано, что «Бог есть гнев». Более того, это утверждение неверно. Гнев не является частью сущностной природы Бога. Однако Библия часто указывает, что Бог *ощущает* гнев. В Ветхом Завете слово «гнев» встречается 455 раз, и 375 раз из них в виду имеется Божий гнев. Более того, псалмопевец писал: «Бог, всякий день строго взыскивающий», или, в другом переводе, «зло всякий день осуждает Он гневно» (Псалтирь, 7:12).

Гнев Бога не ограничивается временами Ветхого Завета. Прочтите о жизни Иисуса – и увидите множество примеров, когда он демонстрировал гнев (например, см. Евангелие от Марка, 3:1–5; Евангелие от Иоанна, 2:13–17). *Поскольку* Бог свят, и *поскольку* Бог есть любовь, Он по необходимости ощущает гнев. Его любовь ищет лишь добра. Его святость противостоит греху. Все моральные законы Бога основаны на Его святости и Его любви – они всегда согласуются с тем, что правильно, и всегда направлены на благо.

**НИГДЕ В ПИСАНИИ НЕ СКАЗАНО, ЧТО**

## «БОГ ЕСТЬ ГНЕВ».

Бог желает, чтобы люди поступали правильно и наслаждались преимуществами правильных поступков. Он говорил древним израильтянам: «Вот, я сегодня предложил тебе жизнь и добро, смерть и зло. [Если будешь слушать заповеди Господа, Бога твоего,] которые я заповедую тебе сегодня – любить Господа, Бога твоего, ходить по путям Его и исполнять заповеди Его, и постановления Его, и законы Его, то будешь жить и размножишься, и благословит тебя Господь, Бог твой, на земле, в которую ты идешь, чтоб овладеть ею» (Второзаконие, 30:15–16).

Знание о губительных последствиях человеческого греха распаляет гнев Бога. Он вызван озабоченностью Бога справедливостью и праведностью (которые являются результатом Его святости и Его любви). Когда Бог видит зло, гнев становится Его логичной реакцией на несправедливость или неправедность.

## «Это неправильно»

И как же все это связано с человеческим гневом? Писание говорит, что мы сотворены «по образу Божию» (Бытие, 1:27). Хотя этот образ был извращен грехопадением, он не стерт полностью. Люди по-прежнему хранят отпечаток образа Бога глубоко в душе. Пусть и падшие, мы все равно озабочены справедливостью и праведностью. Найдите самого закоренелого язычника, последите за ним неделю – и услышите от него такие утверждения, как «это неправильно», «ему не следовало так обращаться с ней», «она несправедливо с ним поступила». Украдите у него машину – и увидите, как он злится. Оскорбите его дочь, жену или подругу – и обнаружите, что он внезапно превращается в высокоморальное существо, порицающее ваши действия.

Послушайте маленького ребенка, который только начинает складывать слова в предложения, – и вскоре услышите, как дитя говорит: «Это нечестно, мама». Откуда малыш взял это моральное суждение? Полагаю, что оно отпечатано глубоко в его природе и закалено родительскими наставлениями. Ребенок всегда чувствует, когда с ним обошлись несправедливо, и свободно говорит об этом.

**МЫ НЕ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ  
РЕАКЦИИ СВОЕГО ОРГАНИЗМА. ОДНАКО  
МЫ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ГНЕВ.

Следовательно, гнев – это эмоция, которая возникает всякий раз, когда мы сталкиваемся с тем, что считаем неправильным. Эмоциональное, физиологическое и когнитивное измерения гнева выходят на первый план нашего переживания, когда мы сталкиваемся с несправедливостью.

Почему жена ощущает гнев по отношению к мужу? Потому что, на ее взгляд, он разочаровал, опозорил, унизил или отверг ее. Он поступил с ней *неправедно*. Почему подростки ощущают гнев на родителей? Потому что в восприятии подростка родители были несправедливыми, нелюбящими, недобрыми – они поступали *неправедно*. Почему водители жмут на клаксоны, когда красный свет светофора сменяется зеленым? Потому что, по их логике, водителю машины, которая мешает им начать движение, «следовало бы обращать внимание на светофор, а не строчить СМС, и нажать на педаль газа двумя секундами раньше». Почему человек пинает свою газонокосилку? Потому что газонокосилка не работает правильно. Эта машина или ее производитель поступили *несправедливо*.

Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз ощущали гнев, и задайтесь вопросом: «*Почему я разгневался?*» Велика вероятность, что ваш ответ будет содержать упоминание о какой-нибудь несправедливости. Кто-то обошелся с вами несправедливо. Что-то было сделано неправильно. Ваш

гнев мог быть направлен на человека, предмет, ситуацию, себя или Бога, но в любом случае в отношении вас была допущена несправедливость. Мы сейчас говорим не о том, было ваше восприятие верным или нет. С этим вопросом мы будем разбираться в одной из следующих глав. Сейчас же мы уточняем, что гнев рождается от восприятия неправильности происходящего, и это нравственное чувство («некоторые вещи правильны, а некоторые неправильны») уходит корнями в тот факт, что мы сотворены по образу Бога, Который свят и установил моральный закон ради блага Своих творений.

Гнев – это не зло. Гнев не греховен. Он не является частью нашей падшей природы. Это не Сатана, действующий в нашей жизни. Совсем наоборот: гнев – доказательство того, что мы сотворены по образу Бога. Он показывает, что мы по-прежнему обеспокоены справедливостью и праведностью вопреки своему падшему состоянию. Способность испытывать гнев – доказательство того, что мы не просто животные. Эта способность обнаруживает нашу озабоченность праведностью, справедливостью и честностью. Переживание гнева – свидетельство нашего благородства, а не нашей низости.

Нам следовало бы поблагодарить Бога за то, что мы имеем способность испытывать гнев. Когда человек ее утрачивает, его больше не волнует мораль. Если бы мы перестали ориентироваться на мораль, мир превратился бы в поистине

страшное место. Это подводит нас ко второму важнейшему вопросу: какова цель гнева? Если точнее, с какой *целью* Бог создал человеческий гнев?

Человек велик настолько, насколько велики вещи, вызывающие его гнев.

**УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ**

# Глава 2

## Когда гнев во благо

Когда мы ссоримся с кем-нибудь или ворчим на свой медленный Интернет, вопрос о Божьей цели гнева может показаться умозрительным. Более того, мы можем думать, что наш гнев вызовет неудовольствие Бога.

Но я думаю, что человеческий гнев задуман Богом для того, чтобы мотивировать нас к конструктивным действиям перед лицом несправедности или несправедливости. Мы не слишком хорошо это понимаем, потому что обычно злимся тогда, когда что-то идет не так, как нам хотелось бы. Например, веб-страница грузится целую вечность именно в тот момент, когда мы пытаемся подать заявление о приеме на работу.

О гневе оправданном и неоправданном еще будет идти речь, но сейчас наша задача – понять, какова цель Бога для человеческого гнева. Ответ: гнев предназначен для того, чтобы мотивировать нас к позитивным действиям, когда мы сталкиваемся с несправедливостью. Я полагаю, этот принцип иллюстрирует Сам Бог.

## Реакция бога на гнев

Библия проводит четкую параллель между гневом Бога и Его любовью. В Ветхом Завете Он, как правило, посылает пророка, чтобы объявить людям о Своем недовольстве и призвать их к покаянию. Если люди раскаиваются, то гнев Бога утихает, и все хорошо. Однако если они не признают свои грехи, Бог предпринимает более серьезные меры. Послание к Иеремии это иллюстрирует: «Иди и провозгласи слова сии к северу, и скажи: возвратись, отступница, [дочь] Израилева, говорит Господь... ибо Я милостив, говорит Господь, – не вечно буду негодовать. Признай только вину свою... Возвратитесь, дети-отступники, говорит Господь, потому что Я сочетался с вами» (Иеремия, 3:12–14). Израиль презрел истину и стал следовать лжи. Гнев Бога мотивировал Его послать Иеремию, чтобы призвать людей к покаянию.

Похожие действия Бог предпринял, послав Иону в Ниневию. Люди Ниневии знали репутацию Бога. Когда Иона предупредил о грядущем уничтожении за сорок дней до того, по словам Писания, «поверили Ниневитяне Богу, и объявили пост, и оделись во вретича, от большого из них до малого». Вскоре царь объявил: «Чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили, и чтобы покрыты были вретичем люди и скот и креп-

ко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих. Кто знает, может быть, еще Бог умиласердится и отвратит от нас пылающий гнев Свой, и мы не погибнем». Жители Ниневии знали, что гнев Бога всегда движим Его любовью. Поэтому Писание говорит: «И увидел Бог дела их, что они обратились от злого пути своего, и пожалел Бог о бедствии, о котором сказал, что наведет на них, и не навел» (Иона, 3:5, 7–10).

**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ГНЕВ ЗАДУМАН БОГОМ  
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МОТИВИРОВАТЬ  
НАС К КОНСТРУКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
ПЕРЕД ЛИЦОМ НЕПРАВЕДНОСТИ ИЛИ  
НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ.**

Гнев Бога выражается в позитивном действии – объявлении злодею о том, что зло будет наказано. Из-за своей любви к людям Бог не может позволить несправедливости остаться безнаказанной. Однако когда ниневитяне раскаялись и отворотились от злых дел своих, сострадание Бога подвигло Его к прощению. Зло было устранено – гнев Бога послужил своей позитивной цели.

У некоторых современных исследователей Библии есть вопросы по поводу жестокости Божьего суда над Его народом, израильтянами, и его соседями. Они видят в этих актах образ мстительного и разрушительного божества. Но при пристальном рассмотрении обнаруживается, что Бог предпринимал такие крайние меры ради высшего блага. Святость

Бога не позволит Ему бездействовать, когда Его дети вовлекаются в злодеяния. Его любовь порождает гнев ради устранения несправедливости.

# Что гневало Иисуса?

Обращаясь к Новому Завету и изучая жизнь Иисуса, мы обнаруживаем, что Он тоже совершал позитивные, любящие действия против зла, которое вызывало Его гнев. Пожалуй, наиболее известное – переживания Иисуса в Иерусалимском храме, когда Он увидел, что торговцы покупают и продают волов, овец и голубей. Он сказал тогда: «Дом Мой домом молитвы наречется; а вы сделали его вертепом разбойников» (Евангелие от Матфея, 21:13). Задолго до этого в Своем служении Иисус укорял менял: «Дома Отца Моего не делайте домом торговли» (Евангелие от Иоанна, 2:16). Апостол Иоанн писал, что Иисус сделал бич из веревок, выгнал из храма всех «и деньги у меновщиков рассыпал, а столы их опрокинул» (стих 15).

**РЕАКЦИЯ БОГА НА ГНЕВ ВСЕГДА ПОДРАЗУМЕВАЕТ ЛЮБЯЩИЕ ДЕЙСТВИЯ – ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ ЗЛУ И НАСТАВИТЬ «ЗЛОДЕЯ» НА ПУТЬ ИСТИННЫЙ.**

Кто-то спросит: «Где же дух прощения Иисуса?» Но если бы злодеи раскаялись, Он простил бы их. Помните, прощение Бога всегда бывает ответом на человеческое покаяние. Его поступки демонстрируют не только менялам, но и религиозным вождям, что происходящее неприемлемо для

храма. Более того, пишет Иоанн, «ревность по доме Твоем снедает Меня» (2:17; см. Псалтирь, 69:9). Ученики познали гнев Иисуса и поняли этот гнев как признак Его праведности и глубокой озабоченности тем, что дом Отца Его должен быть местом молитвы, а не торговли.

Однажды, когда Иисус был в синагоге в Шаббат, к нему подошел мужчина с парализованной рукой. Фарисеи искали случая обвинить Иисуса в нарушении закона субботы<sup>1</sup>, поэтому Иисус спросил их: «Должно ли в субботу добро делать, или зло делать? Душу спасти, или погубить?» Фарисеи<sup>2</sup> промолчали. Иисус «воззрел на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, сказал тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Евангелие от Марка, 3:4–5). Иисус не одобрял формализм фарисеев, ставивших соблюдение закона субботы выше служения человеческим нуждам. Исцеление Иисусом увечья человека у них на глазах явилось поступком, который отверг их неправильное мышление и наглядно показал, что помощь нуждающимся важнее соблюдения религиозных догм.

---

<sup>1</sup> Тора (Пятикнижие) заповедует покой и прекращение работы в субботу.

<sup>2</sup> Фарисейское учение – одно из течений иудаизма. Фарисеев в первую очередь интересовало строжайшее исполнение норм Закона в повседневной жизни, за что их критиковал Иисус.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

# Комментарии

**1.**

Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 6-е издание, словарная статья anger.

**2.**

Mark P. Cosgrove, Counseling for Anger (Dallas: Word, 1988), стр. 30.