



911

АТА-ЭНЕНИН АЖЫРАШУУСУ

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ

911

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ

ЭД СТЮАРТ

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



911



Уфа, 2023



АТА-ЭНЕНИН АЖЫРАШУУСУ

Джош МАКДАУЭЛЛ
ЭД СТЮАРТ



Англис тилинен которулган

Originally published in English under the title:

**MY FRIEND IS STRUGGLING WITH...
DIVORCE OF PARENTS**

by Josh McDowell and Ed Stewart.

Published by Word Publishing,
Thomas Nelson Company,
Nashville, USA.

All rights reserved.

Кыргыз тилинде чыгарылган

Макдауэлл Д., Стюарт Э.

Ата-эненин ажырашуусу / Англис тилинен которулган —
У., Рубин, 2023. — 64 бет. — («911» Сериясы).

Бул китеп Джош Макдауэллдин «911 Долбоору. Психологиялык тез жардам» кызматынын бир бөлүгү. Кызматтын максаты — жаштар менен чоң адамдардын тил табышууга келүүсү жана Кудайдын эркине негизделген мамилени үй-бүлөсүндө жакшыртуу.

ISBN 0-8499-3794-9 (англисче)

© 2000 by Josh McDowell Ministry

© 2023, «Рубин» басмаканасы.
Бардык укуктар корголгон.

ЫРААЗЫЧЫЛЫКТАР

Биз ыраазычылыгыбызды «Интимет Лайф Министрисдин» (Остин ш. Техас штаты) директору Девид Фергюсонго билдиребиз. Ал ушул сериянын жазылышына чоң салым кошкон. Бул адамдын таасири, «Интимет Лайфтын» принциптери ушул китептердин ар биринде айкын көрүнүнүп турат. Өзүнүн жеке үлгүсү менен, Девид Кудайдын колдоосун, сооронучун жана кубаттоосун бизге көрсөтүп турду;

Ошондой эле жыйырма үч жылдан бери менин жардамчым болуп келген Дейв Беллисге долбоорубузду даярдоодо жана уюштурууда көрсөткөн жардамы үчүн терең ыраазычылык билдиребиз. Ушул сериядагы окуялар анын «Youth in Crisis Resource» үчүн жазылган программаларынан алынган;

Жана дагы, биздин китептерди басып чыгарган Джои Полго жана «Уорд Паблишингге» биздин долбоорубузга колдоо көрсөткөндүгү үчүн терең ыраазыбыз.



Жессиканын ОКУЯСЫ

Он беш жаштагы Жессика Инграм апасы ага эч нерсе жөнүндө айта элек болсо да, кечки үй-бүлөлүк талкуу эмне жөнүндө болорун билип турду. Бул тууралуу Джессиканын эжеси Карен жана иниси Марк да билишкен. Эмне болуп жатканын сокур жана дүлөй адам, же таптакыр келесоо адам гана билмек эмес. Атасы менен апасы балдарына алар ажырашууну чечишкендигин жарыялоого камынып жатышкан эле. Алар бири-биринен бөлүнүп жашап көрүшкөндүгүн жана андан майнап чыкпагандыгын да айтышмак.

Бул кечтеги ажырашуу жөнүндөгү маек да, үч ай мурда бөлүнүп жашоону чечишкендиги тууралуу маектей эле, жагымсыз болорун Жессика билип турду. Ушунун баарына күбө болуунун ордуна, ал күкүрт кислотасына толгон цистернага кирип, түбөлүккө жок болууну кааламак! Албетте, так ушинтип өлүп алууну эмес. Себеби ал өзүн-өзү өлтүрүү — бул коркоктук жана күнөө экендигин жакшы билчү. Бирок эгерде бул сүйлөшүүдөн кийин баарынын абалы мурункудан да

жаман болгону турса, анда үй-бүлөнүн бардыгы чогулуп сүйлөшүүнүн эмне кереги бар? Жана дасторкондун четинде чогулуп алып, ажырашууну жарыялоо үчүн, буга мынча көп көңүл буруунун кандай кажети бар?

Керебетке туурасынан отуруп алып, Жессика үйдүн ичиндеги оор жымжырттыкты укпаш үчүн, кулагына сайып алып угуп жаткан плееринин үнүн жогорулатып койду. Анын он сегиз жаштагы эжеси Карен жумуштан жарым сааттан кийин келмек, ошондо алар чогуу тамактанып, баягы оор маселени талкуулашмак. Эгерде Карен азыр үйдө болгондо, ал эшиктерди тарсылдагып, ага туш болгондордун баарына ачуусун чыгарып жүрмөк. Азыркылар айткандай, ал жинденип жүрмөк. Апрель айындагы атасы менен апасынын бири-биринен бөлүнүп жашайбыз деген чечимин жарыялаган күндөн баштап, ал болуп жаткан абалга карата өзүнүн ачуусун эч жашырчу эмес. Ошондуктан Карен «жинин чыгарып» жүргөндө, Жессика өзүн жакшыраак сезчү, себеби үйдүн ичиндеги жымжырттыкты көтөрүү мүмкүн эмес эле.

Алардын он эки жаштагы иниси Марк өзүнүн бөлмөсүндө отурган. Ал Карендин таптакыр карама-каршылыгы болчу. Биринчи сүйлөшүүдөн кийин апасы анын акыбалын сураганда, ал жөн гана ийиндерин кууштуруп, эч нерсе болбогондой өзүнүн компьютер-

дик оюндарын ойноого кетип калган эле. Азыр да ал музыкасын угуп жатып, компьютердеги марсиандар менен салгылашып жаткандыр. Бирок Жессика ал үчүн тынчсызданып жатты: анын мындай абалы канчага чейин созулаар экен?

Апасы үйдө эле. Ал дивандын бурчунда отуруп алып, сүйүү романын окуп жаткан. Эгерде ал Жессикадан бөлмөсүн ирээттөөнү же үй иштерин кылууну талап кылып урушуп койсо, Жессиканын оюнча, ал өзүн жакшыраак сезмек. Бирок апасынын маанайы да, Марк менен аныкындай эле. Атасы болсо, албетте, үйдө жок. Баягы апрель айында, бардыгына бөлүнүп жашоо тууралуу жарыялаган күндөн баштап, алардан бир нече чакырым алыстыкта жайгашкан батирге көчүп кеткен эле. Бүгүн кечки тамакка ал пицца алып келерин апасы айтканда, Жессика мурдун чүйрүп койду. Эч нерсе болбогондой пицца жеп отуруп, ошол эле учурда үй-бүлөнү талкалоо — орой жана таш боордук менен айтылган тамашага окшоп жатты! Жессика ачка болгон жок. Анын тамакка болгон табити жоголгонуна үч айдай болуп калган. Анын уйкусу да бузулган болчу, себеби териси дүүлүккөндүктөн кычышып жана түшүнө ар кандай жаман нерселер кирип, аны кыйначу. Мунун баары апрель айынан башталган. Ата-энеси бири-биринен бөлүнүп жашайбыз деп чечкендиктен, ал өзүн

ушундай сезип жатса, анда алар таптакыр ажырашып кетишсе кандай болот? Жессика бул тууралуу ойлонгусу да келген жок.

Музыка анын кулагына жаңырып жаткан учурда, Жессика сыйынууга аракет кылып жатты. Ал өткөн жайдагы болуп өткөн жаштардын лагерине барып, ал жерден Машаякка ишенип калган болчу, ошентип, бир жылдан бери ал машаякчы эле. Ошол мезгилден баштап анын жашоосунда олуттуу өзгөрүүлөр болду. Сыйынуу, Ыйык Жазууну окуу, жыйынга баруу анын жашоосунда маанилүү ролду ойной баштаган. Бирок мунун бири да анын үй-бүлөсүнө, тактап айтканда, анын ата-энесине эч кандай таасирин тийгизген жок. Алар Жессика ырдаган жаштардын музыкалык тобу жыйындын программасында болгондо гана, жыйынга айына болгону эки жолу барышчу. Анысы аз келгенсип, ушул убакыттын аралыгында Жессика дайыма ата-энеси үчүн сыйынганына карабастан, алар бири-биринен улам алыстап жатышты.

Ага ата-энесинин биригүүсү үчүн сыйынуу таптакыр үмүтсүздөй сезилип жатты. Ал өзүн алардын үй-бүлөсүнүн талкалануусуна, анын да кандайдыр бир тиешеси бардай сезип жатты. Ал көбүрөөк тил алып, ата-энесине көбүрөөк жардам бериши керек эле, өзгөчө, ал машаякчы болгонго чейин ушинтиши керек

болчу. Анын өжөрлүгү ата-энесинин жашоосун көз көрүнөө татаалданып жатканын ал жакшы билчү. Жессика Кудайдан ата-энесине татыктуу жакшы кыз боло албагандыгы үчүн көп жолу кечирим сурап сыйынган болчу. Азыр болсо ал, көбүнчө, Марк жана Карен үчүн сыйынып жүрдү. Өзү үчүн да сыйынды.

Кечки тамактануу учурундагы жолугушуу үй-бүлөлүк жашоонун пародиясына окшоп турду. Атасы жана Марк пиццадан жешип, көңүлдүү кечеде отурушкансып, бейсбол жөнүндө сүйлөшө башташты. Жессика, Карен жана апасы пиццаны сыпаалык менен бир тиштеп, тарелканы ары жылдырып коюшту да, унчугушкан жок. Апасынын көз жашы төгүлүүгө даяр тургандай эле. Карендин көздөрү күйүп, азыр эле жарылчу бомбага окшоп жатты. Жессика эртерээк өз бөлмөсүнө кетип калуу үчүн, бардыгы тез аранын ичинде аякташын күтүп жатты.

— Биз, апаңар экөөбүз, силерге бир нерсени айткыбыз келет, — деп акыр аягында сөз баштады атасы. — Мен кеткен күндөн баштап, биздин көйгөйлөр чечилгендин ордуна, мурдагыдан да оорлошуп кетти. Бөлүнүп жашоо жана үй-бүлөлүк консультациялар жардам бере алган жок. Ошондуктан биз ажырашууну чечтик. Балдарым, силер бир нерсени билүүңөрдү каалайбыз: буга силер күнөөлүү эмессеңер, маселенин

бардыгы апаң экөөбүздө. Биз силердин баарыңарды жакшы көрөбүз жана биз...

Карен ордуна ыргып тура калгандыктан, анын отургучу жыгачтан жасалган полго тарсылдап оодарылып калды.

— Мунун баарынан кускум келип кетти! — деп ата-энесине үнүн болушунча кыйкырды. — Эгерде силер бизди чындап эле жакшы көрсөңөр, муну кылмак эмессиңер! Силер эмне үчүн бардыгын жөнгө сала албайсыңар? Менин оюмча, силер аракет да кылып көргөн жоксуңар, менимче, силер аракет кылууну каалабайсыңар дагы!

Карен өзүнүн ачуулуу сөздөрүн, Жессика мурда эжесинен угуп көрбөгөн сөздөр менен коштоп, ичиндеги туталанган ачуусу менен төгүп жатты. Атасы бир-эки жолу аны токтотууга аракет кылып көрдү, бирок анын бул ийгилиги шамалга каршы түкүргөн менен барабар болду. Анан ал унчукпастан бардыгын угууга аргасыз болду. Анын аракетинен эч нерсе өзгөрбөй турганын Жессика жакшы түшүнүп турду. Апасы көздөрүн жумуп алып, акырын ыйлап отурду. Ал эми Марк пиццасын акырын тиштегилеп, жеп жатты.

Карен канчалык кыйкырган сайын, Жессика да ошончолук ачууланып, ичи ачышып турганын сезип

турду. Жессиканын айткысы келген сөздөрдүн бардыгын Карен төгүп жатты. Ошентип Карен сиңдиси экөө үчүн болгон «жинин чыгарды». Анан качан Карен ыйлай баштаганда, Жессика да тамагы буулуп, көзүнөн ысык жаш агып баратканын сезди. Ал эжесинин айткан сөздөрүнүн бардыгына кошула албаса да, анын болгон сезимдерин ачык айтып салганды билген жөндөмдүүлүгүнө көз артып турду.

Жессикага чексиз созулгандай бир нече мүнөттөн кийин бардыгы бүттү. Атасы айткысы келгендин баарын айтты, Карен болсо жарылып алды. Андан соң атасы балдар алардын кимиси менен жана канча убакытка жашай алары жөнүндөгү маселени апасы экөө чечип жатышкандыгын айтты. Жессика үчүн бул аша чапкандык эле. Атасы башка батирге кетип жатканда, балдарды апасы менен таштап кеткен болчу. Анан Карен Жессикага, балким, атасы башка бирөө менен жолугушуп жүргөндүгү жөнүндө айткан, ушул себептен улам, ал Марктын же кыздардын бири менен чогуу жашоону каалабай турганын да айткан эле. Эми болсо атасы үй-бүлөнү мурункудан да ашыра бөлүп салуу жөнүндө сүйлөп жатты.

— Балким, сентябрда, сабактар башталган кезде, силердин бирөөңөр мени менен жашаганга келерсиңер, — деди атасы Жессиканы карап.

Жессика болсо атасын же апасын тандоону таптакыр каалаган жок, бирок ошол эле учурда, бир жактан экинчи жакка секирген топ сыяктуу болууга да даяр эмес эле. Анын бөлмөсү, анын бардык буюмдары бул жерде, анын орду да апасы, Карен жана Марктын жанында экендигин сезип турду. Ал апасы менен калууну каалап жатканын атасына кантип айтышты билбей турду.

Атасынын жети жарымда жолугушуусу бар болгондуктан, ал саат жетиден бир аз өткөндө эле кетип калды. Жессика атасын жакшы көрчү, бирок ал азыр кетип калганда жеңилдей түштү. Бүгүнкү күн үчүн бардыгы жетиштүү эле. Карен апасына дасторконду жыйнаштырууга жардам берди, Марк марсиандар менен салгылашуусун улантууга жөнөдү, ал эми Жессика бөлмөсүнө барып, кулагына наушниктерин кийди.

Азыр, ушул учурда апасы Карен менен болуп өткөн сүйлөшүүнүн майда-чүйдөсүн талкуулап жатышканын Жессика билип турду, бирок бул талкууга анын катышы келген жок. Анын пикиринде, ажырашуу — бул жеке маселе, ошондуктан аны чогуу көргөн кинодой кылып, башкалар менен талкуулоого болбойт деп ойлочу. Жана бул жөнүндө достор менен сүйлөшүүгө да болбойт. «Карачы, мен сатып түгөтүү акциясынан кандай сонун кроссовки сатып алдым жана дагы менин ата-энем ажырашып жатышат» — деп айтмак беле?

Жессика машаякчы болуунун дагы бир артыкчылыгын капысынан сезе түштү, бул артыкчылыкты ал мурда сезген эмес болчу. Анын эң жакын курбулары жана жаштар кызматынын жетекчилери болгон Даг жана Джинни Шоу, булардын баары жыйындан болушчу. Бирок алардын бири да анын үй-бүлөсү менен тааныш болбогондуктан, ата-энесинин ажырашуусу тууралуу билишкен жок. Жессика да аларга айтууну каалаган жок. Аны жайкы жаштар лагерине чакырган жана Ыйсаны кабыл алганда, аны менен чогуу сыйынган эң жакын курбусу Натали Симонс да, Жессиканын ата-энеси бири-биринен бөлүнүп жашашарын гана билчү. Эми Натали ага ата-энесинин ажырашкандыгы жөнүндөгү сырды эч кимге айтпоого жардам берсе эле болду. Бирок анда ал да бул көйгөйдү билип калат да. Ошондо Жессика ага баарын айтып берүүнү чечти. Башка эч кимге айтпайт.

— Мен Наталиге кеттим, саат онго келип калам, — деп Жессика апасына шашыла айты. Апасы андан бир нерсе деп сураганга чейин, Жессика велосипедине отура калып үйдөн чыгып кетти. Жайдын жагымдуу кечтеринин бири эле. Үйдүн ичиндеги пиццанын жыты оор сүйлөшүүнү эске салып тургандыктан, Жессика үйүнөн чыгып кеткенине өзүн жакшыраак сезе түштү. Эми мындан ары ал пиццаны бир тиштем да жей албай тургандай сезилип жатты.

— Сенин ата-энең ажырашып жатышабы? О Жесси, бул кандай кайгылуу! — деди Натали.

Жессика таң кала карап калды: курбусунун үнүнөн, анын кайгысын тең бөлүшүп жатканы, аны жакшы көрөрү сезилип турду жана анда эч кандай айыптоонун же жемелөөнүн кичинекей да белгиси жок эле. Кыздар велосипеддерин минип алышып, шаардын сейил багына келишти да, кош селкинчектерге отурушту. Анан Жессика кечки тамак учурундагы сүйлөшүүнү курбусуна айтып берди.

— Сага рахмат, бирок эч кимге айтпа, макулбу? Бул сыр, — деди Жессика.

— Сыр дейсиңби? Мага түшүндүрүп берчи, суранам, — деп сурады Натали.

— Мен бул тууралуу жыйындагылардын бири да билишин каалабайм. Азыр да сага баарын айтып бергенден кийин, бул тууралуу мындан ары сүйлөшкүм келген жок, — деп түшүндүрдү Жессика.

— Бирок эмнеге, Жесси? — деп Натали кайрадан сурады.

Бир саамга Жессика эмне дээрин билбей калды, ал канчалык чынчыл болушу керектиги тууралуу ойлонуп калды. Наталиге болгон көйгөйдүн маанилүү бөлүгүн айтып берген соң, ага акырына чейин чынчыл болууну чечти, бирок муну кылуу ага оор болуп жатты.

— Себеби... себеби... менин үй-бүлөм кадимки үй-бүлөлөрдөй эмес, сен мени түшүнүп жатасыңбы? Менин ата-энем машаякчы эмес жана алардын азыркы кылып жаткан иши да мактанаарлык иш эмес. Ошондуктан бул тууралуу эч ким билбей койсо, мага жакшы болмок, — деди да, селкинчекти катуураак тебүү үчүн Жессика серпиле баштады. Натали да анын артынан ээрчип, селкинчекте серпиле баштады, ошентип, алар бир нече мүнөттөй унчукпай селкинчек тээп жатышты.

Селкинчек токтогон кезде, Натали Жессикадан:

— А Джинничи? — деп сурады.

Джинни Шоу жана анын күйөөсү Даг жыйындагы жаштар кызматын жетектеген ыктыярчылар. Алардын жашы отуздан ашкан эле. Джинни Жессика Машаякты кабыл алганда, аны менен чогуу бир лагерде болгон жана бир нече жума бою анын руханий өсүүсүнө жардам берип жүргөн эле.

— А Джинни эмне болуптур? — деп Наталинин суроосуна суроо менен жооп берди Жессика.

— Ал сенин ишенимдеги эжең эмеспи, сен өзүң айткансың го. Менин оюмча, сен үйүңдөгү болуп жаткан нерселерди ага айтып беришиң керек. Ал сага бул абалыңдан чыгууга жардам бере алат, — деди Натали.

— Мен өзүм деле чыга алам, Натали. Мен башкалар сыяктуу, ачык-айкын кылбасам да... баарын кыла алам, — деди ал.

— Ажырашуу — бул олуттуу көйгөй. Бул абалдан өз алдынча чыгуу өтө оор, — деди Натали «улуу эже-нин» милдетин алып.

— Бирок мен сага айтып бердим го, туурабы?

— Ооба, албетте, мен сен үчүн сыйынып турам. Мен сенин курбуңмун да, ошондуктан сенин жаныңда болом, — деди Натали ишендире. — Бирок, менимче, Джинни мага караганда, сендеги эмоциялар менен сага жакшыраак жардам бере алмак.

— Эмоцияларым мененби? Билесиңби, мен биздин үй-бүлөдөгү эң эле эмоциясыз адаммын. Менин эжем Карен, мына анда эмоциялар бар, — деди Жессика. Ал курбусу менен талашууну каалаган жок жана курбусунун сөздөрү туура болгонуна карабастан, аны эмне кылуусу керектигине үйрөтүп жаткандыгы ага жаккан жок.

Натали бир саамга унчукпай калды, ошондо Жессика аны тынчып калды деп ойлоду. Бирок ал кайрадан:

— Эсиндеби, эки жыл мурда менин байкем каза болгондо? — деди.

— Ал кезде биз мынчалык жакын эмес элек. Ал кырсыктан каза болгон да, туурабы?

Натали башын ийкеди.

— Анын өлүмү биздин үй-бүлөбүздү кайгыга салган болчу. Ошол кезде бул кайгыдан чыгуу үчүн, мурнку көнүмүш жашоого кайтып келүү керек деп ойлочумун. Ошентип мен өзүмдү мажбурлай баштаган элем. Кайгыруу — бул табигый көрүнүш экендигин жана мындан мен өтүшүм керектигин билчү эмесмин. Ошондо Джинни менен Даг менин сезимдеримди түшүнүүгө жардам беришкен.

Жессика окуянын уланышын күтүп карап турду, бирок Натали унчукпай калды. Анын дагы бир нерсе айтуусуна кажет жок эле. *Ажырашуу — бул өлүм. Сен мындан өтүшүң керек, сен өзүңдүн сезимдериңди сага жардам бере алган бирөөгө айтып беришиң керек. Джинни — сенин Теңирдеги улуу эжең, сен ага барышың керек* деп Жессиканын ичиндеги үн айтып жатты.

Алар дагы бир нече мүнөт унчукпастан селкинчек тээп отурушту, анан Жессика ордунан туруп:

— Мен үйгө барайын. Марк үчүн тынчсызданып турам. Анын жанында бир аз болуп турайын, — деди.

Алар велосипеддерине минээрдин алдында, Натали курбусун бекем кучактап:

— Жесси, мен сенин кайгыңды тең бөлүшөм. Мындай оор абалды башыңдан өткөрүп жатканыңа өкүнүп турам, — деди.

— Рахмат, сага. Мен үчүн кам көрүп жатканыңа, рахмат, — деп Жессика даНаталини кучактады.

Ал түз эле үйүнө барууга шашылуунун ордуна, Джинниге өзүнүн жашоосундагы эң оор абалды айтуу керекпи же жокпу, ушул жөнүндө дагы бир аз ойлонуп алууну каалады.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Ажырашуу — дүйнөдөгү кайсы гана тил болбосун, эң кайгылуу сөздөрдүн бири, өзгөчө, ата-энеси ажырашып жаткан балдар үчүн бул — эң оор сөз. Жана мурунку муундагы адамдардын жашоосуна караганда, биздин күндөрүбүздө бул көйгөй улам көбүрөөк адамга таасирин тийгизип жаткандай көрүнөт. Акыркы жүз жылдыктын ортосунда Кошмо Штаттардагы ажырашуунун саны 25% түзгөн болсо, алтымышынчы жылдарда бул көрсөткүч 50%, керек болсо андан да жогорку деңгээлге көтөрүлгөн. Биздин мектептердеги балдардын жарымынан көбүнүн ата-энелери ажырашып кеткен, же алар чогуу жашашпай турганы шексиз. Балким, сиз бул сап-

тарды окуп жаткандыгыңыздын себеби да сиз ошондой балдардын биридирсиз.

Ажырашуу ушунчалык оор болгондугунун себеби ал сиздин жашооңуздун эң алгачкы этаптарынын негиздерин талкалаганы. Эгерде сиз коргоого муктаж болгон жаш бала болсоңуз, анда ата-эне сиз үчүн — сүйүүнүн жана коопсуздуктун негизги булагы болуп саналат. Кудайдын планындагы үй-бүлө мына ушундай иштеши керек. Өспүрүм жана эр жеткен кезде да, сиздин ата-энеңиз чогуу болуусу сизге кепилдик жана коопсуздук сезимин тартуулап турат. Бирок качан бул негиздер ата-эненин ажырашуусу же бөлүнүп жашоосу аркылуу талкаланганда, сизге мунун баарын кабыл алып түшүнүүгө же анын натыйжасы менен күрөшүүгө өтө оор болот. Так эле Жессика Инграм сыяктуу.

Эгерде сиздин ата-энеңиз ажырашып кеткен болсо, же алар бири-биринен бөлүнүп жашашса, анда эң эле ири диапазондогу күчтүү эмоциялар сизди толтуруп жатышы толук мүмкүн. Ар кандай убактарда сиз ачууланууну, намыстанууну, күнөөлүү сезимди, каарданууну, коркунучту, эмне кылуу керектигин билбөөнү, туталанууну, кош көңүлдүүлүктү же жалгыздыкты сезишиңиз ыктымал. Балким, бул анча деле таң каларлык эмес же болбосо келесоолуктай көрүнүп жаткандыр, бирок сиз өзүңүздү так ушундай сезип жатасыз. Жана

сиз эч нерсени өзгөртө албайсыз. Бирок сиз өзүңүздүн ичиңиздеги сезимдериңизди аныктап, аларды түшүнгөндөн кийин, аларды туура башкарууну үйрөнө аласыз. Өзүңүздүн сезимдериңиз жана көйгөйлөрүңүз менен сизден руханий жактан улуу машаякчы — досуңуз менен бөлүшкөнүңүз, сизге зор жардамын тийгизе алат. Жана Натали Жессикага кеңеш кылгандай, жаштар кызматынын жетекчисине же кызматчысына, же болбосо сиздин жыйындагы кимдир бирөөгө кайрылып, андан сооронуу, көмөк жана кубаттоо алуу жакшы болот.

Сиздин ата-энеңиз ажырашып жаткандыгы тууралуу жаңылыкты кандай кабыл аласыз? Төмөндө берилген ырастоолор сиздин сезимдериңизди чагылдыра алабы, текшерип көрүңүз.

Мен буга ишенбейм жана бул тууралуу сүйлөшүүнү каалабайм. Ата-энесинин ажырашуусуна эч нерсе болбогондой мамиле кылуу же алар таптакыр ажырашып кетишпейт деп өзүнө кайталап айта берүү — кадимки эле көрүнүш, мында таң каларлык эч нерсе жок. Жессиканын иниси Марк да, анын ата-энесинин ортосунда эч кандай көйгөйү жок деп өзүн-өзү ишендирүүгө аракет кылып жатат. Бул көйгөйдөн баш тартуунун дагы бир түрү — бул жанында жок болгон атасын же энесин эң мыкты жана сонун адам катары элестетип алуу, же болбосо өзүнүн тынчсызданууларын жашы-

рыш үчүн, ачык түрдө болуп жаткан жагдайлары менен курчаган адамдардын алдында тез-тезден мактана берүү. Ошондой эле Жессика сыяктуу да мамиле кылуу, башкача айтканда, бул тема тууралуу сүйлөшүүдөн баш тартуу. Баш тартуу же моюнга албоо — оор көйгөйлөрдөн чыгуунун кадимки ыкмаларынын бири, бирок бул — туура эмес ыкма.

Мен уялып жатам жана мага абдан ыңгайсыз болуп жатат. Уялуу жана оңтойсуздануу — ата-эненин ажырашуусуна карата болгон сезимдердин эң эле кеңири тараган түрү. Жессика сыяктуу эле, сиз да үйүңүздөгү болуп жаткан окуяны досуңузга айтып берүү үчүн, өзүңүздү оңтойсуз сезишиңиз мүмкүн. Ажырашуу сиздин пикириңизде, үй-бүлөңүздүн абалы абдан начар дегенди көрсөтүп турат деп ишенесиз, ошондуктан сиздин ата-энеңиздин бири-бирине жасаган ушундай мамилеси үчүн, алардан уялып жана өзүңүздү ыңгайсыз сезишиңиз мүмкүн. Алардын жашоосунун кескин өзгөрүшү, мисалы, атаңыздын же апаңыздын өзүнчө бөлүнүп жашашы жана башка бирөө менен жолугушуп жүрүшү сиздин тынчыңызды алышы мүмкүн. Жана дагы жыйындагылар менен жыйын жетекчиси да сиздин үй-бүлөңүзгө терс мамиле кыла баштаганын байкашыңыз мүмкүн. Бирок ажырашуунун өзү канчалык кайгылуу жана оор болгонуна карабастан, бул

нерсени эстеп алыңыз: ажырашуу — сиздин барктуулугунузду же үй-бүлөнүздүн барктуулугун эч кандай чагылдырбайт.

Мен өзүмдү күнөөлүү сезип жатам. Сиз да, Жесика сыяктуу эле, ата-энеңиздин ажырашуусуна өзүнүздү күнөөлүү сезишиңиз мүмкүн, сиздин кылык-жоруктарыңыздан улам алар ажырашып жаткандай сезилиши мүмкүн. Өзүнүздүн начар бааларыңыз үчүн, жетил албастыгыңыз үчүн, тез ачууланганыңыз үчүн, бир тууганыңыз менен урушуп кеткениңиз үчүн же ата-энеңизди сүйөрүнүздү жакшы көрсөтө албагандыгыңыз үчүн, сиз бул көйгөйгө карата кандайдыр бир жоопкерчиликти сезишиңиз да толук ыктымал. А балким, кимдир бирөөлөр сизге, сиздин жүрүм-турумуңуздун айынан ата-энеңиз ажырашып жатышат деген айыптоо сөздөрүн айткандыр. Мындай мамилелер болуп жаткан абалды дароо эле оңдоп жиберүүгө болгон каалоону пайда кылат. Бирок сиз бул нерсени жакшы түшүнүп алыңыз: үй-бүлөнүздүн талкаланышына же анын кайра калыбына келишине сиз эч кандай жоопкерчиликте эмессиз.

Мен ачууланууну жана таарынычты сезип жатам. Ата-энеңиздин ажырашуусунун себебинен улам, сиз ачууланып жаткандырсыз, анткени бул үй-бүлөлүк атмосфераны талкалап, мурда тартиптүүлүк менен

ирээтгүүлүк өкүм сүргөн жерде тартипсиздик менен баш аламандык орноду. Жана дагы сиз атаңыздан же энеңизден айрылып калууну каалабагандыктан да, сизде ушул сезимдер болуп жатышы мүмкүн. Анын үстүнө, сизди жалгыз таштап кеткендей сезимдер да күйүп турган отко май куйгандай болуп, абалыңызды оорлотот. Ошондой эле сиз досторуңуздун жана курбуларыңыздын үй-бүлөлөрүндө бардыгы жайында болгону үчүн, өзүңүздү алардын алдында кемсинтилгендей сезишиңиз мүмкүн. Жана дагы, сиз ата-энеңиздин ортосундагы кастыктан да жабыркашыңыз мүмкүн. Ажырашуунун финансылык жана денелик жактан баскан жүгү жана көптөгөн башка себептерден улам, сиз ачууланып жатышыңыз мүмкүн. Кандай болбосун, сиз кимдир бирөөгө ичиңизди толтурган ачуулануу сезимдериңизди айтып, бул сезимди туура жана эч кимге зыян келтирбей турган жолдор менен башкарууну үйрөнүшүңүз керек.

Менин тынчым кетип, коркуп турам. Коркуу жана тынчсыздануу — бул ата менен эненин ортосундагы болуп жаткан көйгөйлөргө жооп катары кадимки жана көптөрдүн арасында таркаган сезимдер. Балким, сиз эми мындан ары кайсы жерде жашап, окуп же каникулдарды өткөрө тургандыгыңыз үчүн тынчсызданып жаткандырсыз. Балким, үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрүнүн, досторуңуздун же жыйыныңыздын бул

абалга карата көз караштарынан коркуп тургандырсыз. Ошондой эле, эгерде сизди атаңыз же энеңиз таштап кетсе, анда анын тарабындагы туугандарыңыз да сизди таштап кетишинен коркуп жаткандырсыз. Жессиканын ачуулануусу менен корккондугу, анын тамакка табити жоголуусуна, түнкү уйкусу бузулуп, ар кандай түштөрдүн коркунучтары пайда болушуна жана терисинин дүүлүгүп кызаруусуна себеп болгон. Ошондуктан өзүңүздүн коркунучтарыңызды мойнуңузга алып, аларды ата-энеңизге жана жыйын кызматчыларына айтып берүүнүз өтө маанилүү.

Мен жеңилдеп калдым. Атаңыз энеңиз менен ажырашып жатканда, башка эмоциялар менен бирге, сизде жеңилдене түшкөндөй да сезимдер пайда болушу мүмкүн. Бул сиздин таш боорлугуңузду жана аларга карата аео сезиминин жоктугун билдирбейт. Жөн гана сиздин оюңузда: *эмнеси болсо да, алардын урушун күн сайын укпасам эле болду* деп жаткандыгыңызды билдириши мүмкүн. Атаңыз менен энеңиз ажырашып кетишсе, анда алар бир туугандарыңызга же сизге көрсөткөн кордугунан, же орой мамилесинен кутулууга боло тургандай сезим пайда болушу мүмкүн. Бирок сиздин ичиңиздеги жеңилденүү сезими жөн гана абалдан качып кетүүгө же ата-энеңизден өч алууга карата жасалган аракет эмес экендигин аныктап алганыңыз өтө маанилүү.

Мен өзүмдү татыксыз, четке кагылган жана эч ким сүйбөгөндөй сезип жатам. Ата-энеңиздин ажырашуусунан улам, сизди эч ким сүйбөй тургандай сезимдер толтурушу мүмкүн. Сиздин оюңузда: *атам менен апам үчүн мен анча деле кымбат эмесмин, ошондуктан алар бул көйгөйдү чечүүгө аракет да кылышкан жок,*— деп жаткандырсыз. Жана сиз менен мындан ары жашабай турган атаңыз же энеңиз сизди таштап кетип калгандай сезилиши мүмкүн. Ошондой эле сиздин үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрү, досторуңуз жана курбуларыңыз же жыйындагы адамдар сизге жогорудан карап жаткандай сезилиши ыктымал. Же болбосо сизди үмүтсүздүк менен четке кагылуу сезимдери толтуруп жаткандыр. Бул тууралуу ата-энеңизге, жаштар кызматынын жетекчисине же жыйын кызматчысына айтып бериңиз. Алар сизге ажырашуу — сиздин барктуулугуңузду эч качан чагылдырбайт экендигин жана ата-энеңиз сизди сүйбөйт дегенди билдирбестигин түшүндүрүп берсин.

Менин жүрөгүм кайгырып, үмүтсүздүккө толуп турганын сезип турам. Азыр сизди толтуруп турган сезимдер жакын досу же сүйгөн адамы өлүп, алардан биротоло ажырганда боло турган кайгыруу сезимдери-не абдан окшош. Ажырашууда атасы да, энеси да тирүү, бирок баары бир мындан кайгыруу же азап тартуу

азайып калбайт. Кээ бир күндөрү сиздин жүрөгүнүздү муң басып, ушул сезимге баш ийесиз. Сиздин эмоцияларыңыз чегине жетип, кичине эле бир нерсе болсо, сиз жарылып кетчүдөй болот. Жана бул сезимдерди аныктоого же түшүнүүгө мүмкүн эместей сезилип, сиздин жарылганыңызга эмне себеп болгонун билбей да каласыз. Кайгыруу — бул нормалдуу жана кадимки эле сезим, бирок ал үмүтсүздүккө алып келбеши керек.

Мен алсыздык менен ишенимсиздикти сезип турам. Ата-энеңиздин ажырашуусу сизди дүрбөлөңгө салып, бушайман кылышы мүмкүн, себеби буга тоскоолдук көрсөтүү үчүн сиз эч нерсе кыла албайсыз. Сиз ажырашуунун себептерин жок кылуу үчүн, убакытты артка кайтарып, өткөн нерсени өзгөртө албайсыз. Жана дагы, ата-энеңиздин чечимине таасириңизди тийгизип, алардын мамилесин жакшырта албайсыз. Ошондуктан бул кайгылуу жагдай сиздин ичиңизде алсыздык менен ишенимсиздикти пайда кылышы мүмкүн. Эгерде сиз көңүлүнүздү абалдын терс жактарына эле бура берсеңиз, анда өзүңүздү мурункудан да жаман сезе бересиз. Ошондуктан сиздин колуңуздан эмне келбей жатканы жөнүндө эмес, сизди толтурган сезимдер менен эмне кыла аларыңыз жөнүндө терең ойлонушуңуз керек.

Мени сатып кеткендей жана жалгыз тааштап койгондой сезип жатам. Ата-эненин ажырашуусунан

кийин, өзүнүздү четке кагылгандай жана жалгыз калгандай сезүү таң калыштуу эмес. Балким, атаңыз же энеңиз сизди сатып кеткендей сезилип жаткандыр. Сиз оюңузда: *менин сезимдеримди эч ким түшүнбөйт, мен өзүмдү кандай сезип жатканымды эч ким билбейт*, — деп жаткандырсыз. Балким, сиз жыйыныңыз тараптан, дос-курбуларыңыз тараптан, өзгөчө ата-энелери менен чогуу жашаган досторуңуз тараптан бөлүнүүнү сезип жаткандырсыз. А балким, сиз Кудай тараптан да бөлүнүп калгандай сезип жаткандырсыз. Жессика же компьютердик оюндарга баш-оту менен кирип кеткен Марк сыяктуу, мындай сезимдер сизди да адамдардан алыс болууга түртүшү мүмкүн. Ушундай оор күндөрү жалгыз болууну каалап жатканыңызга карабастан, сизди сүйгөн адамдар менен чогуу сүйлөшүүнүз абдан маанилүү. Мисалы, ата-энеңиз же жыйындагы жаштар кызматынын жетекчиси.

Сизди кандай гана сезимдер толтуруп жатпасын, Кудай сиздин оор абалыңыз тууралуу билеринен жана Ал сиз үчүн кам көрүп жатканынан эч шектенбеңиз. Ыйык Жазууда: «Теңир чын дилинен өкүнгөндөргө жакын, моюн сунгандарды куткарат» (Заб. 33:19) жана «Ал жүрөгү жаралангандарды айыктырат, аларды кайгысынан арылтат» (Заб. 146:3) — деп жазылган. Теңир сиз менен чогуу кайгырып эле турбастан, Ал сизди соо-

ротуп, сизди Өз колуна алып, жан дүйнөнүздөгү жарааттарыңызды таңып айыктыргысы келет. Ал сизди жаш баланын ишеними менен «бардык түйшүктөрүнүздү Ага тапшырышыңызды, анткени Ал сиз үчүн кам көрүшү» (1 Пет. 5:7) үчүн, сыйынуу менен Ага келишиңизди каалайт.

Сиздин үй-бүлөнүз туш болгон абал өтө кайгылуу болсо да, андан чыгууга болот. Жөн гана сиздеги сезимдерди кимдир бирөө менен бөлүшүп, сыйынууга убакыт бөлсөнүз, анда үй-бүлөнүздө болуп жаткан өзгөрүүлөргө көнүп кете аласыз. Сизди үмүтсүздүк менен кайгы толтура баштаганын сезгениңизде, жалгыздыкта азап тартып отуруу менен абалдан чыгууга аракет кылбаңыз. Сизге жардам бере алган бирөө менен сүйлөшүңүз. Жессика да ошондой кылууга аракет жасап жатат.



Жессиканын ОКУЯСЫ

Жума күнү таң аткандан баштап, Жессика «Джинни Шоуга телефон чалсамбы же чалбасамбы» деп чече албай жатты. Бир жагынан мунун баары акылсыздыктай сезилип жатты, себеби өткөн жайкы лагерде Джинни менен таанышкан күндөн баштап, ал Жессикага эң жакын дос жана насаатчы болуп жүргөн эле. Бирок ошого карабастан, Жессика ага өзүнүн ата-энеси ажырашып жаткандыгы тууралуу айтып берүүдөн бир аз уялып турду. Бирок Натали аны Джинниге телефон чалуусу керектигине көндүрүп жатты эле, ал эми Жессика өзүнүн курбусунун пикирин сыйлачу.

Акыры ал Джиннинин телефон номерин терип, ага эч нерсе айткысы келбесе да, бул кылып жаткан иши туура экенин билип, ага чалды. Окуянын чоо-жайын айтып берүүнүн ордуна, Жессика Джинни менен өтө маанилүү нерсе жөнүндө сүйлөшүшү керектигин жана аны менен жолуга аларын сурады. Джинни эртеси күнү түштөн кийин, Даг экөө иштеткен типографиядан чыга аларын айтты. Аба-ырайы ачык жана ысык болгондук-

тан, Джинни дарыянын жээгинде эс алып отурууну сунуштады. Жессика макул болду, анан Джинни аны саат бирге жакын үйүнөн алып кетмек болду.

Эртеси күнү алар жолугушуп, жашыл шиберлүү суунун жээгинде отурушту. Алар суунун жээгинде ойноп жаткан балдарды карап турушту да, алардын маегин чоочун адамдар укпашы үчүн, алардан алысыраак жайланышты. Алар жерге чоң сүлгүнү жайып, бири-бирине күндөн сактоочу кремди сүйкөштү.

Жессика эмнеден баштаарын билбегендиктен:

— Менин ата-энем ажырашып жатышат, — деп да-роо айта салды.

Джинни эмне дээрин билбей, таң кала карап:

— О, жок, Жесси, чын элеби? — деди ал, Жессинин колун кармап. — Мен бул тууралуу билген эмес экенмин. Мен эч нерсени укпактырмын, — деди. Анын үнүндө Жессиканын кайгысын түшүнүп тургандыгы байкалып турду.

— Бул тууралуу Наталиден башка эч ким билбейт, — деп түшүндүрдү Жессика. — Мен эч кимдин билишин каалаган жокмун. Бирок Натали мага сени менен сүйлөшүшүм керектигин айтты.

— Бул абдан өкүнүчтүү, Жесси. Сага азыр оор болуп жаткандыр.

Жессика анын сөздөрүнөн сооронучту, ал эми колдорунан анын кам көрүүсүн сезип турду. Эми ал Джинни менен сүйлөшүүнү чечкенине кубанып калды.

— Эми биздин үйүбүздө бардыгы мурункудай эмес, бардыгы... башкача, — деди ал.

— О, Жессика, бул жөнүндө угуу өтө өкүнүчтүү. Мага бардыгын айтып бергиң келсе, мен сени угуп жатам, — деди Джинни көзүнө жаш айланып. Муну көргөн Жессиканын да тамагы буулуп, ыйлагысы келип кетти.

Ал атасы менен энесинин ортосундагы конфликт жөнүндө, алардын бөлүнүп жашагандыгы жана ажырашуусу жөнүндө бирөөгө айтып берүүгө канчалык даяр экендигин өзү да билген эмес эле. Жарым сааттай ал Джинниге болгон окуянын бардыгын айтып, ичиндегисинин бардыгын төгүп жатты. Уруш да, жаңжал да болбогондугун, мушташуу да болгон эмес экендигин ал түшүндүрүп жатты. Мунун бардыгы болгондо, алардын ажырашуусун кабыл алуу жеңилирээк болмок эле. Бирок атасы менен энеси жөн гана унчукпастан эле бири-биринен алыстап кетишти. Алар бир жерде чогуу отурушканда да, ар бири өз-өзүнчө, өздөрүнүн жеке дүйнөсүндө жашап жаткандай сезилчү. Атасы болгон убактысынын бардыгын өз бизнесине, гольфко жана клубдарга кетирчү. Ал эми энеси болсо сүйүү

романдардагы, телесериалдардагы жана кинолордогу ойдон чыгарылган жашоого баш-оту менен кирип кеткен. Атасы менен энесин кызыкчылыктары ар кандай болгондуктан жана аларды бириктирген эч нерсе жок болгондуктан, алар чогуу жашабай эле коюшса, бактылуураак болушмак деп ой жүгүртүп жатты Жессика.

Ал күз келгенде боло турган нерселерди: ким ким менен жашай тургандыгы жөнүндө айтып бергенге чейин, өзүн бекем кармап турду.

— Атам мен же Карен аны менен жашашыбызды каалап жатат окшойт, бирок мен үй-бүлөмдү мындан да көбүрөөк талкалагым келбейт. Мен атамды жакшы көрөм, бирок менин ордум апамдын, Марк менен Карендин жанында. Мен эмне кылышты билбей калдым, — деп Жессика ыйлап жиберди.

Алардын жанында эч ким жок болгонуна карабастан, Жессика элдин көзүнчө ыйлагысы келген жок. Ал өзүн карманууга аракет кылып жатты, бирок Джинни аны кучактаганын сезгенде жана анын да көзү жашка толуп турганын көргөндө өзүн токтото албай калды.

— Баары жайында, Жесси, ыйлап ал. Сага канчалык оор болуп турганын мен билем. Мунун бардыгы абдан өкүнүчтүү. Мен сени мененмин. Ыйлап ал, — деди Джинни.

Жессика ичиндеги бугун чыгарып, буркурап ыйлап жатты. Бул анын, ата-энесинин ажырашып жаткандыгы үчүн, биринчи жолу ыйлап жаткандагысы эле.

Көздөрүн сүлгү менен аарчып жатып, анын ичинде да эжеси Карендегидей от жалындап бара жатканын сизди. Көз жашы аркылуу анын эмоцияларын кармап турган тоскоолдуктар бузулуп, эми бардыгы сыртка чыгып жаткандай болду.

— Эмне үчүн, айтчы, эмне үчүн алар бизге ушундай мамиле кылышат? Бул туура эмес да! Бул адилетсиздик да, өзгөчө, Маркка карата бул адилетсиздик! — деди ал. Жалгыздыкта азап тартып жаткан иниси жөнүндө ойлогондо, анын көз жашы кайрадан төгүлө баштады.

Джинни аны кучагынан чыгарбастан, ага:

— Мунун бардыгынан өтүшүң керек болгондугу үчүн өкүнүп турам, Жесси, анткени мен сени жакшы көрөм. Бирок мындан биз чогуу өтө алабыз, мен сенин жаныңда болом, — деди.

Андан соң ал сыйынды, ошондо Жессика Джинни, чын эле, анын улуу эжесиндей экендигин сизди.

Бир нече мүнөттөн кийин алар көздөрүн аарчышып, өздөрүн ирээттей башташты жана башкалардын көзүндө алар кандай көрүнгөндүгү жөнүндө да тамашалаганга жетишишти. Андан кийин Джинни олуттуу үн менен:

— Ажырашуу — бул жакын адамыңдын өлүмү сыяктуу. Сенин жакындарыңдын бири өлүп калса, сен кайгыруунун ар кандай тепкичтеринен өтөсүң. Ошондой сыяктуу эле үй-бүлө өлгөндө да, ушул эле нерседен өтүшүң керек болот.

— Ооба, Натали ушул сыяктуу бир нерселерди мага айткан болчу. Мунун бардыгы мага түшүнүктүү, бирок мен бул кандай тепкичтер экендигин билбейм, — деп түшүндүрдү Жессика.

Бир нече мүнөт Джинни Жессикага кийинки бир нече жуманын аралыгында анын башына түшө турган кыйынчылыктардын беш стадиясы жөнүндө сүрөттөп айтып берди. Мындай жөнөкөй түшүндүрүү Жессикага азыр андагы болуп жаткан сезимдерди түшүнүүгө жардам берди.

Андан кийин Джинни:

— Биз дагы бир нече жолу жолуксак жакшы болмок. Сенин сезимдериң жөнүндө сүйлөшсөк жана бул тепкичтерден кантип өтүүгө болору жөнүндө сүйлөшсөк жакшы болмок. Макулсуңбу? — деп сурады.

— Мен жаңы эле ишенип калган кездегидей болуп, чогуу эрте менен тамактанган күндөр сыяктуубу, же Ыйык Жазууну окуу сабактарындагыдай болуппу?

— Ооба, эгер сен кааласаң.

Жессика жылмайды. Джинни менен чогуу өткөргөн убакыттар анын ишеним жолунда бекемделүүсүнө жана ал жаңы ишенген кезде, руханий жактан өсүүсүнө жардам берген болчу.

— Ооба, албетте. Мен муну абдан каалайм, — деп жооп берди Жессика.

Ошентип Жессика Джинни экөө кийинки эки ишем-би күндөрү, эрте мененки тамакты чогуу өткөрүүгө, андан кийин керек болсо дагы жолугушуп турууга макулдашышты. Сүйлөшүп бүткөндөн кийин, алар сууга чөмүлүп чыгуу үчүн ылдый түшүштү.

Ата-энеси чогуу жашабай калгандан бери, Жессика кайгысында жана оор абалында, биринчи жолу, жалгыз эмес экендигин сезе түштү. Кийинки жуманын ичинде Джинни ага бир нече жолу телефон чалып, электрондук почта аркылуу кубаттоо сөздөрү жазылган каттарды жиберип турду. Натали да телефон чалып, же ал үчүн сыйынып жаткандыгын эскертип кетүү үчүн, анын үйүнө чуркап келип турду. Биринчи жуманын ичинде ага өзгөчө оор болду, анткени атасы менен энесинин ажырашуу боюнча чечими өзгөрбөс экендиги аныкталды. Ал Марк жана Карен үчүн да кабатырланып жатты, себеби алар да өздөрү билгендей ыкмалар менен бул кайгыдан чыгууга аракет кылып жатышкан эле. Ал эми Жессикага кыйла жеңил бол-

ду, анткени ал үчүн эки жакын адамы кам көрүп, аны колдоп турушту. Эми ал жакын курбусу менен руханий насаатчысынын колдоосун кабыл алгандан кийин, эжесине жана инисине жардам бере аларына үмүттөнүп жатты.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Жессика сыяктуу эле, ата-эненин ажырашуусунан кийин сиз көптөгөн ар кандай эмоцияларды сезишиңиз мүмкүн. Сиздин ичиңизди кайгыруу, көңүл чөгүү, үмүтсүздүк, жалгыздык, коркунуч жана ачуулануу толтурушу мүмкүн. Мурда ыйлап көрбөгөндөй ыйлашыңыз да мүмкүн. Ошондой эле эмоциялык жактан боштукту да сезишиңиз мүмкүн. Жана ошону менен биргеликте, сиз ата-энеңизге ачууланып, керек болсо мунун бардыгына жол берип жаткан Кудайга да ачууланышыңыз мүмкүн. Кантсе да, бул сезимдердин бардыгы нормалдуу жана кадимки эле сезимдер экендигин, мында таң каларлык эч нерсе жок экендигин толук түшүнүү зарыл: анткени Кудай бизди ушинтип жаратып койгон. Сиздин эмоцияларыңыз — жан дүйнөнүздү толтуруп жаткан азап-кайгыңызды сыртка чыгаруу үчүн коюлган атайын клапанга окшош.

Джиннинин кайгысын ичине катпастан, аны сыртка чыгаруу жөнүндөгү Жессикага берген эң жөнөкөй кеңеши — толугу менен туура болгон. Ошондой эле ал Жессиканын жанында отуруп, аны менен чогуу ыйлаганы да туура болгон. Мындай мамиле Ыйсанын: «Ыйлагандар бактылуу, анткени алар сооронушат» (Мат. 5:4) деген сөздөрүн чагылдырып турат. Ый — бул руханий кайгыруунун сыртка чыгуу процесси жүргөн убакыт. Сиздеги кайгыны жана жарааттарды башкаларга айтуу менен, сиз өз сезимдериңизди аныктай аласыз. Так ушундай жол менен Кудай ата-эненин ажырашуусун коштоп жүргөн оор жарааттардан сизди айыктырууну жана сизге бата берүүнү каалайт. Ажырашуу — бул никенин өлүмүнө барабар десек болот. Жана мындай абалга карата сиздин мамилеңиз атаңыздан же энеңизден, бир тууганыңыздан же жакын досуңуздан ажыраган сыяктуу сезимдерге окшош болот. Кайгыруу — бул ушундай жагдайлардан өткөн адамдардын көпчүлүгүндө боло турган абал. Ал бир нече жумадан бир нече айга чейин созулушу мүмкүн жана анын беш стадиясы болот. Бул стадиялардан ар бир адам ар кандай түрдө өтөт. Кээ бир жеринен жеңил эле өтүп кеткен соң, ага кайрадан бир нече убакыттан кийин кайтып келген учурлар да болот. Бирок үй-бүлөнүздөгү кайгылуу жагдайларга карата болгон

сиздин реакцияңыз Жессиканын реакциясына көбүрөөк окшош болушу мүмкүн.

Эң биринчи стадия — баш тартуу. Кээде сиздин жашооңузда ушундай кыйынчылыктар болуп жаткандыгына ишенүүдөн баш тартып жатканыңызды байкайсыз. Жессика үй-бүлөсүндөгү абалга болгон мамилесин, өзүнүн бөлмөсүнө кетип калып, бул тууралуу сүйлөшүүдөн баш тартуусу аркылуу көрсөткөн. Сиздин башыңызга түшкөн оор абалдан сиздин мээңиз: «Жок, мындай болушу мүмкүн эмес» — деп, өзүн коргоого аракет кылат. Бул да өзүн коргоонун бир ыкмасы.

Экинчи стадиясы — бул ачуулануу. Ушундай жагдайларда дайыма: «эмне себептен ушундай болуп жатат?» деген суроону өзүңүзгө берүү менен, сиз тез эле ачуулана баштаганыңызды байкайсыз, себеби бул суроого ылайыктуу жана туура жооп таба албай жатасыз. Сиз туруктуулуктун жана ишенимдүүлүктүн бир кыйла көлөмүнөн ажырадыңыз, ошондуктан сизге мунун бардыгы адилетсиздиктей көрүнүп жатат. Жессиканын эжеси Карендей, сиздин ачууңуз атаңызга же энеңизге, же экөөнө бирдей багытталат, же Жессика сыяктуу — ажырашуунун катышуучуларына эмес, ажырашуунун өзүнө багытталат. Кээде ачуулануу өзүңүзгө да багытталышы мүмкүн, анткени сизде бул жаг-

дайдын болуп жаткандыгына сиздин да кандайдыр бир тиешениз бар деген шектенүүлөр пайда боло баштайт.

Үчүнчү стадия — *Кудай менен келишим түзүүгө аракет кылуу*. Кудайдан болуп жаткан абалды өзгөртүп берүүсүн сурануу. Эгерде Кудай сиздин үй-бүлөңүздү кайрадан бириктирип берсе, анда сиз жашооңузду өзгөртүүгө убада берип, Аны менен келишим түзүп жатканыңызды да байкай аласыз. Жессикада да өзүн-өзү күнөөлөгөн жалган сезимдерден улам, Кудай менен соодалашууга азгырыктар пайда болгон. Ал ата-энесинин ортосундагы мамилеге анын кандайдыр бир жүрүм-туруму таасирин тийгизген жана алардын ажырашуу чечимине түрткү берген деген ойдон абдан корккон. Кудай менен келишим түзүүгө болгон аракетинизде, сиз ата-энеңиздин ортосундагы мамилени калыбына келтирүүнү жана өзүңүздүн кетирген катачылыктарыңызды оңдоо мүмкүнчүлүгүн мотив катары колдонушуңуз мүмкүн.

Кийинки стадия — бул депрессия. Ата-энеңиздин ажырашуусунан эч жакка качып кутула албай турганыңызды билгенде, сизде депрессия башталышы мүмкүн. Бул — үмүтсүздүк жана азап тартуу сезимдеринин сиздин ички дүйнөңүздү басмырлоосу. Депрессия коркунуч менен, өзүнө ишенбестик жана мында ары атаңыз же энеңиз жок болсо, кантип жашай турганыңыз

жөнүндө тынчсыздануу менен коштолот. Депрессиянын дагы бир аспектиси — жалгыздык. Жессика атасы кетип калганда бул сезимди башынан өткөргөн.

Жана акыркы стадия — бул кабыл алуу. Убакыт өткөн сайын, жогоруда айтылган стадиялар азая баштаганда, сиз ажырашуунун реалдуулугун кабыл алып, анын артындагы натыйжалары менен кантип жашаш керектигин биле баштайсыз. Бул стадия сиздин жашооңузда кеңири орун алып калган күндө да, сизде ачуулануу, баш тартуу жана депрессия болушу толук ыктымал. Бирок эгерде бул кайгылуу тажырыйбаңыз сизге жакшылык алып келиши үчүн, ичиңизде Кудай иштеп жаткан болсо, анда бул сезимдердин сизге тийгизген зыяндуулугу минималдуу болот (Рим. 8:28 караңыз).

Кээ бир учурларда, ушул беш стадиядан өтүүгө бир нече апта өтүшү керек. Бул учурда сиздеги кээ бир эмоциялар же ойлор тынчыңызды алып, сизди буга чейин болуп көрбөгөндөй кыйнашы мүмкүн. Ушул себептен улам, сизде: «Мени менен бир нерсе туура эмес болуп жатабы?» деген ойлор жана шектенүүлөр да пайда болот. Бирок андай эмес. Бул — жашооңузда боло турган эң эле кайгылуу абалга карата сиздин мамилеңиз кадимки эле көрүнүш, буга таң калыштын же коркуунун эч кажети жок.

Ушул стадиялардан өтүп жатканда сизге коркунуч жарата турган бир гана нерсе бар — бул сиздеги болгон эмоцияларды ырксыз жана зыян келтире турган жолдор менен чыгаруу. Мисалы, эгерде Жессиканын депрессиясы аны өзүн өлтүрүүгө түртсө, анда анын бул кылганы эң эле туура эмес жана өзүнө гана эмес, башкаларга да зыян келтирген болмок. Сиздеги кайнап жаткан эмоцияларды башкаруу үчүн акылмандык керек.

Биз сөз кылып жаткан бул беш стадиядан тышкары дагы башка түрдүү эмоциялар да бар. Бирок Жессика Инграмдын эмоцияларын башкарууга жардам берүү үчүн, анын «улуу эжеси» бар болгону жакшы болду.



Жессиканын ОКУЯСЫ

Алар кафедеги столго отурар замат, Джинни Жессикадан:

— Бул апта кандай өттү? — деп сурады.

Жессика ийинин кууштурду.

— Менимче, жакшы эле го. Албетте, ата-энемдин ажырашып жатканын кабыл алуу оор болуп жатат дечи, бирок сен мага мен өтүшүм керек болгон стадиялар жөнүндө айтып бергениң жакшы болду. Өткөн жумада, менимче, мен баш тартуудан жана бир аз депрессиядан өттүм окшойт, — деп жооп берди Жессика.

— Мына ушул үчүн мен дагы бир нече жолу жолугалы деген элем, — деди Джинни, — сезимдерди башкаруунун эң эле жакшы ыкмасы — бул ошол сезимдер жөнүндө бирөө менен сүйлөшүү жана алардын артында турган нерселерге көңүл буруу.

Алар тейлөөчү кызга буйрутмаларын берген соң, Джинни бир баракты алып чыкты да, аны Жессикага сунду.

— Ажырашуу жөнүндө сени кандай сезимдер толтуруп жатканы тууралуу ойлогон элем, — деп баштады ал. — Мен аларды жазып алайын деп чечтим. Карап көрчү, бул тизмеде сенде азыр болуп жаткан сезимдер бар бекен?

Жессика биринчи жазылган сөздү үнүн сыртка чыгарып окуду.

— «Ишенбестик».

Анан ал токтоп калды.

— Ооба, мага бул сезим тааныш. Мен азырга чейин ата-энемдин ажырашып жатканына ишене албай турам. Жана ишенүүнү каалабайм дагы. Өткөн жумада мен бир түш көрдүм. Түшүмдө атам үйгө кайрылып келген экен жана апам экөөнүн мамилеси жакшы болуп калыптыр. Эрте менен мен атамды ашканада кофе ичип, гезит окуп отурганын көрөм деген ой менен ойгондум. Бирок, албетте, андай болгон жок.

— Ишенбестик — бул баш тартуунун бир түрү. Ушинтүү менен сенин мээң катуу стресске карата, стабилдүүлүктүн белгилүү бир деңгээлин кармоого аракет жасап жатат. Кээ бир адамдарда бул сезим, алар ошол көйгөй жөнүндө сүйлөшүүдөн баш тартуусу аркылуу, же деги эле көйгөйдүн бар экендигин толугу менен кабыл алгысы келбегиндиги аркылуу байкалат. Баш тар-

туу — бул өзүн-өзү коргоонун бир түрү, бирок бул туура эмес жана зыян. Себеби акыр аягында ажырашуу ишке ашкандыгын жана ушул үчүн сенин жашооң өзгөргөнүн кабыл алууга туура келет.

Муну угуп, Жессика жай гана башын ийкеп:

— Мен түшүнүп турам. Ойдон чыгарылган дүйнөдө жашоо — туура эмес жана жаман. Эгерде көйгөйдүн бар экендигинен баш тартсаң, аны чечүү мүмкүн болбой калат, — деди.

— Муну түшүнүп жатканың жакшы, — деди Джинни.

— Азыр Марк да ушундай болуп жатабы деп корком. Ал атам же апам жөнүндө сүйлөшүүнү таптакыр каалабай жатат. Мен алар жөнүндө сүйлөшө баштаганда эле, дароо өзүнүн компьютер оюндарына кетип калат, — деп кошумчалады Жессика.

— Балким, ага жардам бериш үчүн Кудай сени колдонуп жаткандыр, — деди Джинни. — Мен Марк жана Карен үчүн сыйынып жатам. Сен үчүн да сыйынып жатам.

Жессика колундагы тизмени окуганын улантты.

— «Уялуу, оңтойсуздануу, ачуулануу, күнөөлүү сезүү»... Хм... мен өзүмдү бир аз күнөөлүү сезип жатат окшойм.

— Бул жөнүндө айтып берчи.

Жессика бир саамга эмне дээрин билбей калды. Ушул маалда кафедеги тейлөөчү кыз аларга ширени алып келип берди. Бир нече көз ирмемге Жессика кубана түштү, анткени Джиннинин суроосуна бере турган жообун бир аз ирээттеп алышы керек эле.

— Менин оюмча, атам менен апамдын ортосундагы келишпестикке менин да кандайдыр бир тиешем бардай сезилет. Мен дайыма эле жакшы кыз болгон эмес элем. Он үч жашымда мен өзүмдү бойго жетип калдым деп эсептечүмүн. Бир күнү мен үйгө, белгиленген убакыттан жарым саат кечигип келген элем, мен муну атайын кылгам. Ушул кылыгым үчүн үйдө ата-энем менен чоң чатак чыккан болчу. Ошондо атам мага кыйкырып: «Сен мындай кылыгың менен апаң экөөбүздүн жашообузду ушунчалык оорлонтуп жатасың, Жессика. Үй-бүлөлүк жашоо — ансыз деле оор нерсе, а сен болсо өзүңдүн кылыктарың менен аны мурункудан да оорлонтуп жатасың», — деген.

— Ата-энеңдин ажырашып жаткандыгына өзүңдү жооптуу сезип жатканың мен үчүн өкүнүчтүү. Жана азыр сен өзүңдү кандай сезип жатканыңды мен жакшы түшүнөм. Бирок бул сенин күнөөң эмес. Ооба, сен үлгүлүү кыз болбогондурсуң, бирок эч бир уул же кыз андай боло албайт да! Ата-энелер жашоонун кыйынчылыктарын өздөрү чечиши керек, анын ичинде балдар-

дын да көйгөйлөрү пайда болгон кезде, аларды чечүүгө ата-эне милдеттүү. Сенин ата-энең кабыл алган чечимдери үчүн, жоопкерчиликти алар өздөрү тартышат, — деди соороткон үн менен Джинни.

— Бирок атам ошондой деди го...

Джинни анын сөзүн бөлүп:

— Балким, сенин атаң өзүнүн көйгөйлөрү үчүн жоопкерчиликти алуу оор болуп жаткандыр. Мындай нерсе көп адамдар менен болот. Мен билем, ал сага жараат алып келүүнү каалаган эмес, бирок сенин туура эмес кылыктарың, анын күнөөсүнүн бир бөлүгүн сага жүктөп коюуга шарт түзүп берген, — деди.

Жессика бир саамга ойлоно түшүтү. Анан ал:

— Башкача айтканда, мында менин күнөөм жок экен да, туурабы? — деди.

— Жок. Ажырашуу — сенин күнөөң эмес жана ата-энеңдин биригүүсү үчүн да сен жоопкерчиликте эмессиң. Алар эр жеткен адамдар, ошондуктан ушундай маселелерди өздөрү чечиши керек. Сенин колуңдан келгени — аларды сүйүү жана алар үчүн сыйынуу гана.

Жессика отургучка жөлөндү да, жеңил дем алды.

— Менин үстүмдү басып турган оор жүктөн арылгандай болдум! — деди Жессика.

— Ии, эми жакшы — деди Джинни. — Мындан ары өзүңдү күнөөлөгөн сезимдер сенде болбошу керек.

Тейлөөчү кыз эки порция куймак алып келди. Алар жеп жатышканда Жессика тизмени окуганын улантып, өзүндө болуп жаткан дагы бир нече сезимдерге көңүл бурду. Жессиканы толтурган сезимдерден улам, анын ички дүйнөсү ооруп турган болчу, эми болсо алардан кутулууга Джиннинин суроолору жана анын түшүндүрүп бергени жардам берип жатты.

Джинни андан башка иштери жөнүндө да сурады, бирок ата-энеси ажырашып жаткандыктан, Жессика өзүнүн үйдөгү: кир жуу жана бакчага кам көрүү милдеттерин да таштап койгондугу үчүн бир аз уялгансып, акырын жооп берди. Муну угар замат Джинни ал күтпөгөн нерсени кылды: ал телефонун алып чыкты да, Наталиге чалып, Жессикага үй иштерин бүтүрүүгө чогуу жардам берүүнү макулдашты.

Өзүн бир аз ыңгайсыз сезгени менен, Жессика жеңилдене түштү. Адатта, ал абдан тыкан кыз эле. Бирок азыр ал ушунчалык маанайы чөгүп тургандыктан, үйдөгү ишти кылгысы келген эмес болчу, эми болсо Натали ага жардам берерин билгенде, абдан кубанып кетти.

Убакыт тез эле өтүп кетти жана Джинни жумушуна барышы керек эле. Алар кийинки ишембиде да жолугу-

шууну макулдашып, сөздөрүн улантууну чечишти. Жессика Джиннинин кам көрүүсүнө жана анын кеңештерине ыраазы болуп, үйүнө кайтты. Жана келе жаткан аптага да үмүт толо жүрөк менен карады.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Башыңыздан кайгы өтүп жаткан мезгилде сизде үч муктаждык пайда болушу мүмкүн жана ушул мезгилде сизге Джинниге окшош руханий насаатчылар жана Наталидей машаякчы достор жардам бере алышат. Башкалар сизге өз убагында жардам бере алышы үчүн, бул муктаждыктарыңыз жөнүндө билүү да өтө маанилүү.

Сиз сооронууга муктажсыз. Сиздин ата-энеңиз ажырашып жаткандыгын билгениңизде, сиздин эң эле чоң муктаждыгыңыз бул — сизди бирөө жарым сооротушу. Жессика өзүнүн ата-энесинин ажырашкандыгы жөнүндө Джинниге айтканда, ал так ушуну кылган. Биздин жан дүйнөбүз кыйналып жаткан мезгилде, биздин эң чоң сооронучубуз бул — кайгыбызды тең бөлүшө турган адамдарыбыздын жаныбызда бар болгондугу. Кудай бизге Өзүнүн сооротуусун башка адамдар аркылуу жөнөтөт. Пабыл элчи жазгандай: «Кудай бизди соороткондой эле, ар кандай кыйынчылыктарды башы-

нан кечирип жаткандарды соорото алышыбыз үчүн, Ал бизди бардык кыйынчылыктарыбызда сооротуп жатат» (2 Кор. 1:4).

Сооротуу деген эмне? Алгач ал эмне эмес экендигин көрүп алганыбыз пайдалуу болоттур. Сооротуу — бул бекем жана кайраттуу болууга чакырык эмес. Сооротуу — бул эмне үчүн адамдарда көйгөй боло тургандыгын түшүндүрүүгө аракет жасоо эмес. Сооротуу — бул Кудай бардыгын башкарып тургандыгы жөнүндөгү туура сөздөрдүн жыйындысы эмес. Мунун бардыгы убактысы келгенде пайдалуу болушу мүмкүн, бирок булар биздин сооронууга болгон муктаждыктарыбызды толтура албайт.

Адамдар биздин оор абалыбызды сезип жана биз менен кошо кайгыруусу аркылуу бизди соорото алышат. Ыйса Өзү да досу Лазар өлгөндө сооротуу кызматын көрсөтүп берген (Жак.11 бөлүмдү караңыз). Ыйса Лазардын карындаштары Марта менен Мариянын үйүнө келгенде, алар менен чогуу ыйлаган (33–34-аяттарды караңыз). Андан кийин гана Ал Өзүнүн ажайыбын — Лазарды өлгөндөн тирилтүүсү аркылуу көрсөткөн (38–44-аяттарды караңыз).

Эмне үчүн Ыйса кайгыдан азап тартып жаткан Марта менен Марияга: «Ыйлаштын кереги жок, Лазар жакында тирилет» деп айткан эмес? Анткени ошол

учурда алар алардын кайгысын тең бөлүшкөн адамга муктаж болуп турушкан. Ыйса алардын кайгысы менен көз жашын тең бөлүшүп, алардын муктаждыгын толтуруп берген. Андан кийин гана Ал керемет жасап, алардын кайгысын кубанычка айланткан.

Биз кыйналып жатканда жалгыз эмес экенибизди билишибиз керек, ошондо гана биз соорону алабыз. Пабыл элчи да бизди: «Кубангандар менен кубангыла, ыйлагандар менен ыйлагыла» (Рим. 12:15) — деп үйрөткөн. Сиз кайгырып жаткан учурда, адамдар сизди кайраттуу болууга чакырып же болуп жаткан окуянын себептерин түшүндүрүүгө аракет кылуу менен сизди сооротушат. Бирок алар чыныгы сооротуу деген эмне экендигин билбеши мүмкүн. Ошондо жаныңызда сиз муктаж болгон сооротууну бере алган, Джинни Шоуга окшогон бирөө бар экендигине үмүттөнүү керек. Сиз менен чогуу кайгырып, кыйналып жана керек болсо, чогуу ыйлаган адам аркылуу, сиз Кудайдын кам көрүүсүн сезе аласыз. Джинни Шоу — оор абалга туш болгон адамды соорото алган, чыныгы сооротуучунун жакшы үлгүсү.

Сиз колдоого муктажсыз. Жессиканын кайгысына бир эле сооротуу эмес, андан да көбүрөөк нерсе керек. Ал колдоого да муктаж. Сооротуу менен колдоо көрсөтүүнүн ортосунда кандай айырмачылык бар? Адамдар сиздин кайгыңызды эмоционалдык жактан тең бөлүшүү

менен соорото алат, ал эми алардын сизге иш жүзүндө жардам берүүсү — бул колдоо көрсөткөнү. Күнүмдүк жашоо койгон тапшырмалар, сиз оор жагдайларды башыңыздан өткөрүп жаткан мезгилде деле кала бермекчи. Бирок эмоционалдык жактан кыйналып жатканыңызда, сиз күнүмдүк милдеттериңизге аз күч жумшап, аларга көңүл бурбай калышыңыз мүмкүн. Ошондуктан сиз күнүмдүк иштериңизде кимдир бирөөнүн убактылуу жардамына муктаж болосуз. Сиз: «Бири-бириңердин кыйынчылыгыңарды көтөргүлө, ошентип, Машаяктын мыйзамын аткарасыңар» (Гал. 6:2) деген осуятты аткарган адамдардын жардамына муктажсыз.

Джинни Жессиканы дагы жолугууга чакыруусу аркылуу анын ойлору менен сезимдеринин баш алаамандыгынан чыгуу жолун табууга жардам берди. Жессиканы толтуруп жаткан эмоцияларга кандай мамиле кылуусу керектигине, Джинни иш жүзүндөгү руханий кеңешти бере алды. Жана Жессика кыйналып жүргөн күндөрүндөгү аткара албай калган күнүмдүк үй жумуштарына жардам берүүсү тууралуу Натали менен макулдашты.

Сизге бирөө жардам берейин деген сунушту этибарыңызга албай же андан таптакыр эле баш тартууну каалашыңыз ыктымал. Сиз бардыгын өзүңүз эле жасап кое алам деп эсептешиңиз мүмкүн, же өзүңүздүн

көйгөйлөрүңүз менен башка адамдарды тынчын алууну каалабайтгырсыз. Бирок мындай кылбаңыз. Сиздин жашооңузда сиз башка адамдардын жардамына муктаж болгон күндөр болорун Кудай билет, ошондуктан Ыйык Жазуудагы Галаттыктарга жазылган катта (6:2) бул тууралуу сөздөр жазылган. Башка адамдар сизге жардам берүүсүнө жол бериңиз жана алган жардамыңыз үчүн ыраазы болуңуз. Анткени сиздин башыңызга кыйынчылык түшкөн мезгилде, Кудай ушундай жол менен сиз үчүн кам көргөнүн көрсөтүп жатат.

Сиз иш жүзүндөгү жардамга муктаж болуп жатасыз дейли, бирок эч ким сизге өз жардам сунуштабай койсо кандай болот эле? Ошондуктан сураңыз. Өзүңүздүн көйгөйлөрүңүздү жакын, ишенимдүү досуңузга, жаштар кызматынын жетекчисине же жыйын кызматчысына айтып берип, алардан жардам сураңыз. Жардам суроонун жаман жери жок. Мисалы, эгерде Джинни Наталиге телефон чалбаса, анда Жессика өзү деле курбусуна жардам сурап кайрылса туура болмок. Көпчүлүк учурда адамдар жардам берүүнү каалашат, бирок эмне кылышты билишпейт. Аларга сиз кандай жардамга муктаж экендигиңизди айтып берип, сизди колдоосуна көмөктөшүңүз.

Сиз кубатталууга муктажсыз. Сооротуу менен колдоо көрсөтүүдөн тышкары, сиз кубаттоого да мук-

тажсыз. Сиз кубаттоону башка бирөө сиздин маанайыңызды көтөрүүгө аракет кылып жаткандыгы аркылуу кабыл ала аласыз. Жессика да Джинни ал үчүн сыйынып жаткандыгын айтуу үчүн, ага телефон чалган сайын жана электрондук кат жөнөткөн сайын жандана түшчү. Натали да анын иштери кандай болуп жатканын билүү үчүн келген күндөрү ал кубанчу. Ушуга окшогон кубаттоолор иш түрүндө жардам берүү сыяктуу эффективдүү болбосо да, абдан маанилүү.

Дагы бир ирет кайталап кетмекчимин, эгерде муктаж болуп турганыңызда сизди эч ким кубаттабай жатса, анда сураңыз. Сиз үчүн кам көрүп жаткан адамга: «Мени кучактачы» же «Менин жанымда болуп турчу» деп суроо кадимки эле көрүнүш.

Бизди сүйгөн адамдардан сооротууну, колдоо көрсөтүүнү жана кубаттоону кабыл алып жатсак, анда ата-энебиздин ажырашуусунан улам пайда болгон жашообуздун өзгөрүүлөрүн жеңилирээк көтөрө алабыз. Азыр болсо, Жессика ата-энесинин ажырашкандыгы тууралуу жарыялаган күндөн баштап, акыркы бир айдын ичинде болуп өткөн сезимдери жөнүндө айтып бермекчи.



Жессиканын ОКУЯСЫ

Джинни менен Жессиканын үч жолу жолугушуусунун акыркысына Даг Шоу да келди. Ал ишемби сайын эрте мененки тамакты жалгыз жегенден чарчагандыгын айтып, тамашалады. Чындыгында, ал Джиннинин чакыруусу жана Жессиканын макулдугунан кийин келген болчу. Ушул айдын ичинде Жессика үчүн ал да сооронуунун, колдоонун жана кубаттоонун булагы боло алды.

— Бул апта баарынан кыйын болду болушу керек, туурабы, Жесси? — деди Джинни, Даг тамак үчүн сыйынып бүткөндөн кийин.

Жессика башын ийкеди.

— Ооба, кечээ ажырашуунун акыркы чекити коюлду. Бул тим эле «Кара жума» (Черная пятница) сыяктуу болду.

— Эми азыр, сен өзүңдү кандай сезип жатасың? — деп сурады Даг.

Жессика өзүн жакшы эле көңүлдүү сезип тургандыктан, ушундай маанайда сүйлөөгө аракет жасап жатты.

— Мм, дегинкиси, жакшы эле. Акыркы бир ай бою мен ата-энем кылган чечимдерин өзгөртсө экен деп үмүттөнүп жана сыйынып жүрдүм. Бирок андай болгон жок, — деп жылмайды да, тезинен кошумчалады: — Тынчсызданбагыла, мен болуп жаткан абалдан баш тартууга аракет жасаган жокмун. Атам менен апам биротоло эки башка жолго түшкөндүгүн мен билип турам. Бардыгы ушундай болгонуна өкүнүп турсам да, бул үчүн мен өзүмдү күнөөлөбөй калдым. Жөн гана, алар Машаякты таанып калышсын жана кайрадан биригишсин үчүн сыйынганымды улантып жатам. Так ушундай тартипте болсун деп жатам.

— Бул эң жакшы сыйынуу, — деп ишендирди Даг.

— Кантсе да, кечээги күн сен үчүн абдан кайгылуу болгондур, чынбы? — деп сурады Джинни.

Жессика швед куймагын тиштеп, аны чайнап, акырын жутту.

— Ооба. Почтачы адам келгенде мен эшикте элем. Каттардын катмарында расмий түрдөгү билдирүү каты да бар экен. Апам ошол билдирүүнү менин көзүмчө ачты.

— Сага оор болду болушу керек, — деди Джинни.

Жессика бир саамга ойлоно түштү.

— Апам, менин оюмча, жеңилдей түшкөндөй болду. Билдирүү кат сыяктуу эле, мени апамдын ага бол-

гон мамилеси тынчсыздантып турду: себеби анын буга кубанып жатканын көрүү мага оор болду. Менин оюмча, атам менен мен эмес, ал ажырашканын апам толук түшүнө электей сезилет. Ал — менин атам жана мен аны абдан жакшы көрөм. Бирок апам муну таптакыр түшүнө элек.

Даг колундагы аш айрысын коюп:

— Жесси, сенин апаң атаңа карата сенин сезимде-ринди түшүнбөй жаткандыгы өкүнүчтүү, — деди.

Жессика ээгин бармагы менен сыйпалап койду.

— Рахмат, бирок мен муну өзүм жеңишим керек. Убакыт айыктырат деп Джинни туура айткан. Биздин жолугушуулар аркылуу мен кыйналган күндөрүмдөн жакшыраак өтүүнү үйрөндүм, — деп Жессика жылмайды да, Джинниге ыраазычылык толгон көздөр менен карады.

Джинни жооп катары көзүн кысып койду, анан:

— Карен менен Марк кандай? — деп сурады.

— Карен дагы деле кээде эшиктерди тарсылдатып калат. Бирок акырындык менен көнө баштаганы көрүнөт. Марк да акырындык менен ачыла баштады. Күн сайын кечинде мен аны менен бир нече мүнөт сүйлөшүү үчүн, анын бөлмөсүнө барам. Мен анын акыбалын сураганда, ал эмне дээрин билбегендиктен, ун-

чукпай отура берет. Ошондуктан мен башка жагынан сөз баштап, сүйлөшүп көрүүнү чечтим: сен мага берген сезимдердин тизмесин колдонуп, ага: «Марк, атам менен апамдын ажырашып кеткенине кайгырып, өзүңдү ыңгайсыз сезип жатасыңбы?» — деп сурайм. Ал үчүн «Ооба» же «Жок» деп жооп берүү жеңилерээк. Анан ал «ооба» десе, сен мени соороткондой, мен да аны сооротуп, кубаттоого аракет кылам, — деди Жессика.

Муну укканда Джиннинин жүзү жаркырай түштү.

— Бул эң сонун, Жесси! Бул мага Корунттуктарга жазылган экинчи каттын биринчи бөлүмүндөгү аятты эске салып жатат. Сен өзүң кабыл алган сооронуч менен Маркты сооротуп жатасың, — деди да, Дагга кайрылып:

— Менимче, Жесси Элисон менен жолугууга даяр го дейм. Кандай ойлойсуң? — деп сурады.

Даг жылмайып, башын ийкеди.

Джинни кайрадан Жессиге кайрылып:

— Элисон Гилберг — ал биздин жаштар тобундагы жаңы кыз, жетинчи класста окуйт. Өткөн жумада биз анын ата-энеси жазында ажырашып кеткенин билдик. Ал бул жерге апасы менен көчүп келген эле. Биз Даг экөөбүз сенден аны менен жолугуп, өзүңдүн тажы-

рыйбаң менен бөлүшө аласыңбы деп сурайлы деген болчубуз?

Бул Жессиге жага түштү, бирок ошол эле учурда коркуп кетти.

— Мм, билбейм. Мен жан сооротуучу эмесмин да. Ыйык Жазууну да жакшы билбейм...

— Биз сени анын жан сооротуучусу бол деген жок-пуз, — деди Даг. — Сен Маркты соороткон сыяктуу эле, аны да сооротуп, кубаттоонду суранып жатабыз. Ага өзүңдүн окуяңды, ата-энеңдин ажырашканын башыңдан өткөрүп жатып, эмнелерге үйрөнгөнүңдү айтып берсең жакшы болот. Сен муну кыла аласыңбы?

Жессика бирде Дагды, бирде Джиннини карап:

— Жөн гана, Марк менен сүйлөшкөн сыяктуу эле, аны менен да сүйлөшүшүм керекпи? Ушул элеби? — деп сурады.

Даг менен Джинни бирдей баштарын ийкешти.

Күтүлбөгөн жерден Жессика үчүн бардыгы жөнөкөй боло түштү.

— Ооба, албетте, мен муну кыла алам, — деди ал. — Аны менен качан жолуксам болот?

Даг колуна аш айрысын алып:

— Мен өзүмдүн куймактарымды жеп бүткөндө гана, — деди ал жагымдуу каткырып.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Жессика айткандай, ата-эненин ажырашуусунун натыйжалары менен күрөшүүнүн эң эле мыкты жардамчысы — бул убакыт. «Убакыт баарын айыктырат» деген эски макалда бир кичинекей чындык бар. Ыйык Жазууда бул жөнүндө мындай дейт: «...Кечинде — ый, эрте менен болсо — кубаныч» (Заб. 29:6). Үй-бүлөңүздөгү оор кыйынчылыкты көтөрүп кетүү үчүн, сизге убакыт талап кылынарын билиңиз. Сизди толтуруп жаткан сезимдер менен ойлордун баш аламандыгын ирээттеп алыш үчүн, сизге убакыт керек. Булар тууралуу тажырыйбалуу машаякчы достор жана жетекчилер менен сүйлөшүү үчүн да убакыт керек. Бир нече жума өткөндөн кийин гана, сиздин кайгыңыз акырындык менен азайып, кадимки жашоого кайтып келе аласыз. Убакыт сизге иштеп берүүсүнө жол бериңиз жана оору менен кайгы бат эле кетип калат деп күтпөңүз.

Жессика Инграм кыйын сыноону башынан өткөрдү. Ата-энесинин ажырашуусу ага эң эле оор эмоционалдык сокку берди. Бирок ал мындан жакшы өтүп жатат. Азыр ал реалдуулук менен баш тартуу жана өзүн-өзү айыптаган жалган сезимдердин дүйнөсүнүн айырмасын көрө алат. Керек болсо ал башка адамдын кайгысын түшүнүп, ага жардам да бере алат. Жессика дагы

деле болуп өткөн нерсеге тынчсызданат, бирок анын кайгыруусу азайып калды. Ата-энеңиздин ажырашкандыгы үчүн ушул учурдагы азап тартканыңыз ушунчалык оор болгондуктан, сиз мурункудай жашоого кайрадан кайта алышыңыздан шектенишиңиз мүмкүн. Бирок сиз Кудайга таяныңыз жана төмөнкү нерселерди эсиңизден чыгарбаңыз:

Өзүңүздүн кайгыңызды сыртка чыгарыңыз. Кудай клапан катары кызмат кылуу үчүн эмоцияларды жараткан, алар аркылуу сиздин кайгыңыз, ачууланууңуз жана көңүл калууңуз сыртка чыгат. Өзүңүздүн сезимдериңизди ичиңизге катууга аракет кылбаңыз. Айыгуу процесси башталыш үчүн, алардын сыртка чыгуусуна жол бериңиз.

Башка адамдар сизди сооротушуна, колдошуна жана кубатташына жол бериңиз. Кудай сиздин жүрөгүңүздү айыктыруу үчүн, башка адамдардын катышуусун колдонот. Ошондуктан сиздин үй-бүлөңүз жана досторунуз сизди сооротсун, кубаттасын жана иш жүзүндө да жардам берсин.

Бардыгы өтүп кетүүсү үчүн, өзүңүзгө убакыт бериңиз. Кайгыруунун ар бир тепкичинен өтүүгө — болуп жаткан нерседен баш тартууга, ачууланууга, Кудай менен келишим түзүүгө, депрессияга жана кабыл алуу-

га бир нече жума, же бир нече айлар да талап кылынышы мүмкүн. Бирок эсиңизде болсун, убакыт өтөт жана сизге жеңил боло түшөт.

Башка адамдарды да сооротуп, колдоп жана кубаттай алышыңыз үчүн, Кудай сизди колдонуусуна жол бериңиз. Сиздин сооронуч алган кымбат тажыйбайңыз, сизге башкалардын кайгысында жардам берүүгө мүмкүнчүлүк түзүп берет. Бул үчүн убакыт талап кылынышы мүмкүн, бирок ата-энесинин ажырашканынан кыйналып жаткандарды сооротууга, колдоого жана кубаттоого сизде сөзсүз мүмкүнчүлүктөр болот.

Кудай Жессикага окшоп, ата-энесинин ажырашкандыгынын оор таасирин башынан өткөрүп жаткан өспүрүмдөргө жардам бере аларын билүү, кубантат эмеспи, туурабы? Ал мындан да чоң нерсени жасай алат — Кудай сизге жардам бере алат.

АВТОРЛОР ЖӨНҮНДӨ

ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ — атактуу насаатчы, жазуучу жана ар кандай өлкөлөрдө туруктуулук менен чогулуш өткөрүп жаткан эл аралык кызматынын өкүлү. Ошондой эле ал элүүдөн ашуун китептин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Джош жубайы Дотти жана төрт баласы менен Техас штатында, Даллас шаарында жашашат.

ЭД СТЮАРТ — көптөгөн машаякчыларга арналган китептердин автору жана башка атактуу жазуучулар менен авторлош. Өзүнүн жазуучулук бай тажырыйбасын колдонуп, Эд Стюарт жаштарга арналган адабий чыгармаларын Джош Макдауэлл менен биргеликте баштаган. Кийинчерээк Эд Стюарт чондорго арналган эң кызыктуу төрт романдын автору боло алган. Эд жубайы Керол экөө Орегон штатында, Хиллсбородо жашашат. Алардын бойго жеткен эки баласы жана төрт небереси бар.