



911

СЕКСУАЛДЫК ЗОМБУЛУК

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



ДЖОШ МАКДАУЭЛЛ

ЭД СТЮАРТ

911

ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТЕЗ ЖАРДАМ



911



Уфа, 2023



СЕКСУАЛДЫК ЗОМБУЛУК

Джош МАКДАУЭЛЛ
ЭД СТЮАРТ



Англис тилинен которулган

Originally published in English under the title:

**MY FRIEND IS STRUGGLING WITH...
PAST SEXUAL ABUSE**

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.

Сексуалдык зомбулук / 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.



Энндин ОКУЯСЫ

Бөлмөнүн сыртынан кадамдардын дабышын укканда, кичинекей кыз коркконунан кыймылдабай катып калды. Ал таенеси менен таятасынын үйүндөгү коноктор бөлмөсүндө жалгыз жаткан эле. Бирөөнүн басып келе жатканын укканда, ал керебеттин астына жашынып алсамбы деп ойлоду. Бирок эшик ачылганда, кеч болуп калганын түшүндү. Ал жуурканына чүмкөнүп, аны эч ким көрбөй каларынан үмүттөнүп жатты.

Кыз анын бөлмөгө киргенин укту.

— Коенегим, бул мен, таятаң, — деген шыбырды укту. — Таенең катуу уктап калды, ошондуктан биз өзүбүздүн эч кимге айтпаган сырдуу оюнубузду ойной алабыз.

Кыз ого бетер бүрүштү. Ал эч кимге көрүнбөгүдөй кичине болуп кетүүнү же таптакыр эле жок болуп кетүүнү каалап жатты. Ал таятасы менен «сырдуу оюнду» ойногонду жаман көрчү. Таятасынын

анын денесин кармалаганы ушунчалык жагымсыз эле, бирок кыз эч кимге эч нерсе деп айта алчу эмес, себеби таятасы «бул — сыр, аны эч кимге айтпаш керек» деп койгон. Андан сырткары, эгерде ал бирөө жарымга бул тууралуу ооз ачса, анда ал өзү күнөөлүү болуп калам деп коркчу, себеби ал ушундай жаман нерсени жасап жатпайбы.

Кыз бөлмөнүн эшиги жабылганын укту.

— Коенегим, чык эми, — деп шыбырады таятасы.

Таятасы төшөктүн ылдый жагында түйүнчөктү кармалай баштаганда, кыз ого бетер бүрүшө түштү.

— Таята, бүгүн ойнобой эле коелучу, суранам, — деп жалдырап жатты кыз, таятасы жуурканды ача баштаганда.

— Жок, коенум, биз бүгүн ойношубуз керек, — деди жагымсыз үн менен таятасы. Анын колдору шейшептин ичине кирип, кичинекей кыздын денесин кармалай баштады.

Кыз колунун келишинче бүрүшүп жатты.

— Жок, таята, антпечи! Жок, жок, таята, суранам!..

— Ойгон! — Энн бирөө аны түрткүлөп жатканын сизди. — Сага коркунучтуу түш кирип жаткан

окшойт, Энн, ойгончу. — Ал угуп жаткан үн таятасыныкы эмес эле, Хэзердики экен.

Хэзер аны жулкулдатып жатканда Энн ойгонуп кетти. Караңгы экен. Энн жыйындын жайкы лагеринде, уктоочу каптын ичинде керебетте жатканын эстеди. Бөлмөнүн ичинде ал жана Хэзерден башка дагы төрт кыз бар эле. Ал жерде алар менен чогуу Джинни Шоу, алардын насаатчысы да бар болчу.

Энн жеңилдене үшкүрдү. Ал көргөн түшүндөгүдөй алты жашар кыз эмес, азыр ал он төрт жашта жана ал таятасы менен эмес, жаштар лагеринде достору менен болчу. Алар жайгашкан кичинкей үй тоонун арасында жайгашкан жана бөлмөнүн ичи салкын эле. Ошентсе да, коркунучтуу түшүнөн кийин, аны муздак тер басып, денеси титиреп, жүрөгү ушунчалык катуу соккондуктан, азыр эле сыртка ыргып кете тургандай болуп жатты.

— Энн, сени менен баары жайындабы? — деп шыбырады Хэзер. — Сен түшүндө: «Жок, таята, жок!» деп, бир жериң ооруп жаткандай кыйкырып жаттың.

Караңгыда Энн курбусунун бетин араң көрүп турду.

— Баары жакшы, Хэзер, — деди ал. — Бул жөн эле коркунучтуу түш. Баары жакшы.

— Таятаң сенин артыңдан балта же дагы башка нерсени көтөрүп алып кууп жүргөндөй болуп, ушунчалык коркунучтуу кыйкырып жаттың, — деди шыбыраган үн менен Хэзер, суроолорун улантып.

— Сенин уйкуңду бузганым үчүн кечир, — деди Энн сөздү башка нукка бурууга аракет жасап. — Башкаларды да ойготуп албадым бекен?

— Коркпой эле кой, бардыгы өлүктөй уктап жатышат, — деди тынчтандыра Хэзер.

Энн Кассиди Хэзер Уэллсти өзүнүн дүйнөдөгү эң жакын курбусу деп эсептечү. Хэзер ал үчүн бир туугандай болчу, дайыма ал үчүн кам көрүп, жардам берүүгө даяр эле. Алар бешинчи класста окуп жүргөн кезде, Эннди апасы машаякчылардын орто мектебине киргизгенде достошуп калышкан. Апасы Эннди бул мектепке алып келгенде, ал аябай таң калган болчу, себеби алардын үй-бүлөсүнөн эч ким жыйынга барчу эмес. Бирок жыйынтыгында бардыгы жакшы болду.

Мектептин биринчи окуу жылында Энн эки адам менен таанышты. Кийин алар анын жашоосунда өтө маанилүү ролду ойношту. Башында ал бешинчи класста окуган Хэзер Уэллс менен достошту, андан кийин, жекшебилик чогулуштардын биринде, ал

Ыйса Машаякка ишенип калды. Бул октябрь айында болгон, ошол күндө баштап ал ага бир туугандай болгон Хэзер менен чогуу, жекшемби күндөрү жыйынга бара баштады.

— Сенин түшүңө эмне кирди? — деп Хэзер тынчтана албай сурай берди.

Энн анын суроосуна жооп берүүнү каалаган жок. Бул түштү ал буга чейин да көп көргөн. Бул түштөн кийин ал өзүн булгангандай жана туңгуюкта калгандай сезчү. Бул жөн гана түштөр эмес эле — бул анын коркунучтуу эскерүүлөрү эле.

— Маанилүү эч нерсе деле эмес. Кел уктайлы, — деп жооп берди Энн, бирок ал бир нерсени жашырып жатканын билип турду.

— Сенде таятаң менен көйгөйүң барбы, Энни? Мен бул жөнүндө сыйынсам болобу? — деди Хэзер.

Энн курбусун, анын дайыма сыйынууга даяр болгон сапаты үчүн абдан жакшы көрчү.

— Таятам эки жыл мурда каза болгон, — деп жооп берди ал.

— Ой, кечирип койчу, мен жөн гана ойлогон элем... — Хэзер эмне дээрин билбей калды.

— Эч нерсе эмес, Хэзер, кел эми уктайлы. Эрте менен бизде сыйынуу чогулушу барбы?

— Ооба, эрте мененки тамактан кийин болот.

— Жакшы анда, бейпил түн. Сага рахмат, — деп шыбырады Энн.

— Бейпил түн.

Хэзер тез эле уктап калды, ал эми Энн эч эле уктай алган жок. *«Хэзер, мен сага чындыкты айткан жокмун, — деп ичинен шыбырап жатты Энн. — Менде азыр таятам менен эч кандай көйгөйүм жок, ал өлүп калган. Бирок ал мени менен жасаган иштерин эч качан эч кимге айткан эмесмин. Мен ушунчалык уялганымдан, кимдир бирөөгө бул жөнүндө айттып берүүдөн корком. Анан дагы бул эскерүүлөрүмдөн эч эле кутула албай келем. Балким, бул жөнүндө экөөбүз чогуу сыйынсак жакшы болмок окшойт».*

Джинни Шоунун бөлмөсү үчүнчү күн катары менен тазалыгы мыкты болгону үчүн сыйлыкка ээ болгону жөнүндө эрте менен тамак учурунда жарыялашты. Хэзер Уэллс, адаттагыдай эле, эң катуу кол чабуулар менен, үнүн бийик чыгарып, баарын куттуктап жатты, ал эми Энн бардыгынын артында тынч карап турду. Көптөрү бул экөөнүн дос болгонуна ишене алышчу эмес, себеби алар бири-биринен ушунчалык айырмаланып турушчу. Хэзер эмоционалдык жактан ачык жана көңүлдүү кыз эле.

Энн болсо, тескерисинче, тынч жана жөнөкөй кыз. Анткен менен Хэзер курбусу Эннди эч качан жалгыз таштачу эмес. Энн аны ушул сапаты үчүн да жакшы көрүп, аны баалачу.

Тамактан кийин Энн менен Хэзер сыйынуу чогулушуна келишти да, өздөрүнүн сүйүктүү дөңгөчүнө отурушту. Алар Ыйык Жазууну ачардан мурда, Энн түнкү кыскача сүйлөшүүдөн кийин анын тынчын алган суроону көтөрдү.

— Экөөбүз сыйынаар алдында, мен сенден кечирим сурагым келет, — деди Энн курбусуна кайрылып.

— Эмне үчүн? — Хэзер башын көтөрүп аны кызыга карады.

Энн онтойсуздана дөңгөчтөн жылымыш этти, себеби бул тема жөнүндө сүйлөшүү ага оор болуп жатты.

— Түндө мен сага таятам менен эч көйгөйүм жок деген элем.

— Ооба. Анткени ал эки жыл мурда каза болгон да, туурабы?

— Чынын айтсам, мен сага чындыкты айткан жокмун.

— Анын каза болгондугу жөнүндөбү?

— Жок. Көйгөйлөр жөнүндө.

— Сенин таятаң менен көйгөйлөрүң бар беле?
Ошол үчүн сен түндө коркунучтуу түш көрдүңбү?

Түнкү түшүн эстегенде, Энндин денеси муздай түштү. Ал башын ылдый салып, бутунун учу менен арчанын ийнелерин санап жатты. Акырында ал:

— Мен бул жөнүндө эч кимге айткан эмесмин, ата-энеме да, — деди.

Хэзер курбусунун колун кармады. Ал курбусу үчүн бул жөнүндө айтуу канчалык оор болуп жатканын көрүп турду.

— Энни, коркпо, мен сени мененмин, — деп тынчтандырып жатты ал. — Сен кааласаң, мага бардыгын айтып берсең болот.

— Мунун баары мен төрт жашымда башталган. Ата-энем мени таятам менен таенемдин үйүнө жылына бир нече жолу дем алыш күндөрү алып барышчу. Таенем дүкөнгө кеткенде, же уктап жатканда, таятам... ал мени менен... туура эмес... нерселерди жасачу, — уялганынан Энндин көзүнөн жаш куюлуп, буркурап ыйлай баштады. — Ал... мени... кармалап... жана мени да... аны кармалашыма... мажбурлачу. Мени түшүнүп жатасың да. Ал бул жөнүндө эч кимге айтпашым керектигин буйруган, ошондук-

тан мен эч кимге айткан эмесмин. Бирок ошондон бери мен дайыма коркунучтуу түштөрдү көрөм.

Энн курбусунун далысына башын коюп алып, буркурап ыйлап жатты. Хэзер да аны кучактап алып, көзүнө жаш алды.

— Энни, байкушум, — деди ал кайгыга толгон үн менен. — Сен ушундай жаман нерсени башыңдан өткөргөнүң жөнүндө билген эмесмин. Бул абдан өкүнүчтүү.

Бир нече мүнөт алар чогуу ыйлап отурушту.

— Бул канчага чейин созулду эле? — деп сурады Хэзер, алар көздөрүн аарчыган кезде.

— Үч жылга жакын, — деди Энн. — Андан кийин таятам ооруп калды. Ал карылар үйүндө жашап жүрчү, анан эки жыл мурда каза болду. Мен ата-энеме эч нерсе айткан эмесмин, анткени өзүмө көйгөй жаратып аламбы деп корктум. Мунун баарына өзүм күнөөлүмүн деп ойлочумун.

— Энни, сен ал кезде кичинекей элең да, — деп каршы болду Хэзер. — Мында сенин күнөөң жок, бардыгына таятаң күнөөлүү. Кичине балдар менен мындай нерселерди жасабаш керек да.

— Анда эмнеге, мен болгон нерселер үчүн өзүмдү күнөөлүү сезип жатам?

Бир саамга Хэзер унчукпай туруп калды. Анан ал:

— Мен сага эмне деп жооп беришти билбейм, бирок Джинни билет болушу керек?

Джинни алардын лагердеги насаатчысы эле. Джинни Шоу жана анын күйөөсү Даг кыздар барган жыйындагы жаштар кызматын жетектешчү. Кыздар Джиннини өздөрүнүн ишенимдеги эжеси катары көрүшчү.

— Мен мунун бардыгын Джинниге айтып бере аларыма көзүм жетпейт, — деди Энни кабагын салып.

— Өзүңдүн түштөрүң жөнүндө жана таятаң жөнүндө мага айтып бергениң үчүн ыраазымын. Мен сени менен болом жана сен үчүн сыйынам, — деди Хэзер курбусун кубаттап. — Бирок бул көйгөйдү чечүүдө Джинни менен кеңешсек жакшыраак болот деп ойлойм. Биз чогуу аны менен сүйлөшөбүз.

Энн селт эте түштү. Бирок Хэзер туура нерсени айтып жатканын сезип турду. Кыздар жыйындагы жаштар тобуна бара баштаган күндөн тарта, Джинни Шоу алар үчүн руханий күчтүн булагы боло алган.

— Балким, анын убактысы жоктур, — деп акырын гана каршылык көрсөтүүгө аракет жасады Энн.

— Сен аны менен сүйлөшкөнгө даяр экениңди мага айтсаң эле болду. Калганын мен өзүм кылам, — деди Хэзер.

Энн үчүн өзүнүн көптөн бери катып жүргөн сырын Хэзерге айтып берүү канчалык оор болгонуна карабастан, ал өзүн кыйла жеңил сезе түштү. Хэзер аны угуп, аны менен чогуу ыйлагандыгы үчүн эле, аны басып турган оор жүктүн бир бөлүгүн алып салгандай болду. Ал эми Джинни менен сүйлөшүү аны мындан да жакшыраак сезе алуусуна жардам берсе, анда Энн муну жасай алат.

— Макул, — деди ал. — Мен Джинни менен сүйлөшөм, бирок сен мени менен барсаң гана.

Хэзер жылуу жылмайды.

— Албетте! Биз доспуз го.

Хэзер түшкү тамактан кийинки бош убакытта Джинниден жолугушуу жөнүндө сурады, ал макул болду. Башкалар ат минип көңүл ачып жүргөн кезде, алар кичинкей үйдө жолугушту.

Хэзер курбусунун колун бекем кармап отурган кезде, Энн Джинниге өзүнүн түнкү коркунучтарынын себеби болгон өзүнүн башынан өткөн окуя-

ларды айтып жатты. Джинни ага көптөгөн суроолорду берди, бирок жийиркеничтүү окуянын майда — чүйдөсүнө чейин айтуусун талап кылган жок. Энн көз жашын токтото албай, окуянын бардыгын айтып жатты жана Джинни менен Хэзер аны колдоп турушту.

— Эч нерсе эмес, Энн, ыйлап ал. Сен бугунду чыгарышың керек. Биз сени мененбиз, — деп сооротуп жатты Джинни.

Хэзер менен Джинни да көздөрүнө жаш алды.

Алар эс ала түшкөндө Джинни:

— Сенин таятаң менен ойногон «сырдуу оюндун» аталышы бар. Мен эмне жөнүндө айтып жатканымды түшүнүп жатасыңбы, Энни? — деп сурады.

Джинни эмнени айткысы келип жатканын Энн билди. Бирок бул ушунчалык жийиркеничтүү жана жаман нерсе болгондуктан, ал эмне деп айтышты билбей турду.

— Анда, таятаң сени менен жасаган иштин аталышы кандай экендигин мага айтчы, — деди Джинни.

Энн үчүн бул сөздөр тыюу салынган — сөгүнгөн уят сөзгө окшош болгондой сезилип жаткандыктан,

ал бул сөздөрдү айткысы келген жок. Бирок Джиннинин жумшак түрткүсү менен ал:

— Таятам... мага сексуалдык зомбулук жасаган.

— Туура айтасың, Энн, — деп анын сөзүн ырас-тады Джинни. — Муну сен өзүң түшүнгөнүң маа-нилүү. Сенин ата-энең, таенең менен таятаң жана башка чоңдор сен үчүн кам көрүп, сени коргошу ке-рек. Таятаң башка убакта сага канчалык кам көрүп, боорукер көрүнгөнүнө карабастан, анын жеке ка-нааттануусу үчүн сени менен жасаган иши — сек-суалдык зомбулук экени анык. Ал эми мындай иш-тер — кылмыш деп аталат. Энн, эгерде сенин тая-таң азыр тирүү болуп, дагы деле сени менен ушул ишти жасап жаткан болсо, анда мен полиция ча-кырып же балдардын укугун коргоочу агентствого арыз менен кайрылууга мажбур болмокмун. Бул өтө олуттуу иш.

— Бирок мында менин да кандайдыр бир күнөөм бар да, — деди Энн, көз жашын кармап. — Таятам менин өтө эле татынакай экенимди айтчу.

Джинни акырын гана башын чайкап:

— Мында сенин эч кандай күнөөң жок, Энн. Ал сага эмне деп айтса да, сен өзүңдү кандай сезип жат-саң да, бул сенин күнөөң эмес, — деди.

Джиннинин сөздөрүнөн кийин Энн эркиндикке чыккандай болду, анын жонунан өтө чоң жүктүн түшкөнү сезилди.

— Бул менин күнөөм эмес, — деп кайталады ал.

— Туптуура, — деди Джинни жылмая. — Ушунун бардыгын азыр айтып бергендигиң үчүн, сенин эр жүрөктүүлүгүң үчүн мен сени менен сыймыктанып жатам. Жана ушундай коркунучтуу жарааттардан айыгууңа сага жардам бергим келет.

— Айыгуу? — деп таң калды Энн. — Бирок мунун бардыгы болгонуна көп убакыт өтүп кетти да!

— Мен азыр сага бардыгын түшүндүрүп берем, — деди Джинни. — Мисалы, сен колуңду сындырып алдың дейли, бирок бул тууралуу эч кимге айткан жоксуң жана доктурга да барган жоксуң. Эмне болот?

— Мм, колум айыгып калмак, бирок кыйшык болуп бүтмөк, — деп ой жүгүрттү Энн. — А балким, таптакыр айыкмак эместир...

— Туура, — деди Джинни. — Сени менен да ушуга окшош нерсе болгон. Сен бала кезиңде, таятаңдын сага карата сексуалдык зомбулугунан эмоционалдык травма алгансың. Балким, убакыт өткөн сайын сен кандайдыр бир жарааттарыңдан айыккан-

дырсың. Бирок азыр Кудай сени сүйгөн адамдардын жардамы менен, сенин айыга элек жана сени кыйнап жаткан жарааттарыңдан толугу менен айыктырууну каалайт.

— Эми мен түшүндүм, — деди Энн.

— Мына ошондуктан мен сенин жаныңда болом жана сенин айыгууңа жардам берүүнү каалайм, муну эсиңден чыгарба. Сен мага ишенсең болот, Энн.

— Мага да ишенсең болот, — деди Хэзер, алардын сөзүн бөлүп.

Анан Джинни саатты карап:

— Биз барышыбыз керек: топтогу оюндардын убактысы болуп калды. Эгерде силер кааласаңар, эртең да ушул эле жерде жолугалы. Биз дагы бир нече аспектилер жөнүндө сүйлөшүшүбүз керек, — деди.

— Мен каалайм, — деди Энн чечкиндүү. Хэзер да макул болду.

Кетээр алдында Джинни Энндин айыгуусу үчүн сыйынды. Ошол күнү бою Энн өзүн мурункудан бактылуураак сезип, кубанып жүрдү. Ал өзүнүн жашоосундагы эң караңгы барагын ачкан кезде, ал үчүн эң кымбат болгон эки адам аны дагы деле сүйүп турушту. Эми Энн жашоосунда жаңы бөлүм башталганын сезип турду.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Энн Кассидиге таятасы жасаган мамиле азыркы учурда таң калыштуу эмес экендиги өкүнүчтүү. Статистика көрсөткөндөй, АКШда ар эки мүнөт сайын жаш балдар сексуалдык зомбулукка кабылышат. Болжол менен, он сегиз жашка чейинки ар бир үчүнчү аял жана ар бир жетинчи эркек сексуалдык зомбулукка туш болушат. Жаш балдарга жана өспүрүмдөргө карата жасалган сексуалдык зомбулук көп адамдарга билинбейт, бирок күнөөлүү сезимден, жан дүйнөсүндөгү жарааттарынан, уялуудан кыйналган Энн жана ага окшогон башкалар үчүн бул өтө оор. Балким, сиз да ушундай зомбулукка кабылгандырсыз, ошондуктан ушул китепти окуп жатасыз.

Келиңиз, «сексуалдык зомбулук» деген терминди аныктап алалы. Бул терминдин мааниси — чоң адамдын жаш балага карата, андан сексуалдык каанааттанууну алуу максатында жасалган иш-аракети же аны менен маектешүүсү дегенди билдирет. Эгерде тагыраак айта турган болсок, бала кезиңизде же өспүрүм кезиңизде сиз менен төмөндө жазылган нерселер болгон болсо, анда сиз сексуалдык зомбулукка кабылгансыз:

- Чоң адам сизге өзүнүн жыныс мүчөлөрүн көрсөткөн.
- Чоң адам сиздин дениңизди көрүш үчүн жана кармалаш үчүн кийимиңизди чечүүнү сураган.
- Чоң адам сиздин жыныс мүчөңүзгө оозу менен тийген же сизди анын жыныс мүчөсүнө тийүүгө мажбурлаган.
- Чоң адам сизди мастурбация кылууга же анын мастурбация кылганын карап турууга мажбурлаган.
- Чоң адам сиздин жыныс мүчөңүзгө же көтөн тешигиңизге өзүнүн манжаларын, жыныс мүчөсүн же дагы башка нерсени салган.
- Чоң адам сизди аны менен жыныстык жакындашууга мажбурлаган.
- Чоң адам сизди порнографиялык материалдарды жасоо үчүн колдонгон.

Кудай бузукулукту жана сексуалдык зомбулукту жек көрөт. Ал жыныстык жакындашууну үй-бүлөдөгү аялы менен күйөөсүнүн ортосундагы сүйүүнү бири-бирине көрсөтүшү үчүн жараткан (Башт. 2:24; Эвр. 13:4). Ушул чектен чыккан кандай гана жыныстык катнаш болбосун, ал Кудайдын мыйзамын жана эркин бузуу дегенди билдирет. Мунун ичине чоң

адамдар өздөрүнүн сексуалдык канааттануусу үчүн жаш балдарды колдонуусу да кирет. Алар өздөрүн ар түрдүү «күнөөсүз» себептер менен акташы мүмкүн, бирок баары бир бул кылмыш боюнча калат.

Сексуалдык зомбулуктар сиздин секс жөнүндөгү жана анын Кудай койгон максаты жөнүндөгү түшүнүгүңүздү бурмалайт. Бурмаланган түшүнүгүңүз сиздин эмоционалдык, социалдык жана жыныстык жетилүүңүздүн процессин бузат. Алар чыныгы сүйүүнүн — адамдык жана Кудайлык табиятын туура түшүнүүңүзгө тоскоолдук кылат. Алар Кудайдын бейнеси боюнча жаратылган сиздин инсандыгыңызды тебелеп-тепсейт. Эгерде сиз сексуалдык зомбулуктан жабыр тарткан болсоңуз, анда сиз эмоционалдык жактан жана балким, денелик жактан да жаракат алгансыз.

Жаш балдарга жана өспүрүмдөргө көрсөтүлгөн сексуалдык зомбулуктун кесепеттери кандай? Төмөндө мунун негизги кесепеттеринин тизмеси берилген, балким, алардын кээ бирлери сизге тааныш болуп чыгар.

Денелик жактан ооруу же жаракат алуу. Энндин таятасынын сексуалдык зомбулугу ага эч кандай денелик зыян келтирген эмес. Бирок көптөгөн жаш

балдар менен мындай болбойт. Кээде мындай зомбулукка туш болгон балдар СПИД же жыныс жолу менен жуккан дагы башка ооруларды жуктуруп алышат, же болбосо жатыны, же көтөн тешиги айрылып кеткендиктен оор жаракаттарды алышат. Кээ бир оорулар айыкпайт жана өлүмгө да алып келиши мүмкүн.

Кош бойлуулук. Кээ бир кыздардын боюна бүтүп, алар төрөшү мүмкүн. Бул алардын жашоосун мурункудан да бузат.

Жалган күнөөнү сезүү. Эмне үчүн Энн таятасынын ага көрсөткөн зомбулугунда өзүн күнөөлүү деп ойлогон? Көпчүлүк балдар чоң адамдарды идеалдуу жана адилеттүү деп эсептешет. Чоң адам ага кандайдыр бир зыян келтирсе, анын ичинде сексуалдык зомбулук да бар, анда бала мындай мамилеге татыктуумун деп ойлоп калышы мүмкүн. Ал эми кээ бир балдар чоңдор аларга жаман мамиле жасап жатышканын билишет, бирок муну токтотуу үчүн эч нерсе жасай алышпайт.

Уялуу. Бул сезим өзүн күнөөлөгөн сезимге окшош. Мындай сезимди сиз өзүңүз каалабасаңыз да, сексуалдык зомбулукка катышканыңыз үчүн сезишиңиз мүмкүн. Мында сиздин күнөөңүз жок болсо

да, сизге карата ушундай зомбулук жасалганы үчүн, сиз өзүңүздү ыпылас, бузулган жана күнөөкөр сезишиңиз мүмкүн.

Алсыздык. Энн таятасы тараптан сексуалдык зомбулукка туш болгондо, ал таятасы экөө гана билген «сырдуу оюндун» капканына түшкөндөй сезген. Ал мунун туура эмес экендигин билсе да, баары бир бул жөнүндө эч кимге айта алган эмес. Балким, сизди коркуткандыр, жакшы сөздөр же иштер менен жоошутуп, сизди ооз ачпай турган кылып көндүргөндүр. Ошондой эле, сиз кимдир бирөөгө бул тууралуу айтып берүүгө аракет жасаган кезде, сизге ишенбей же таптакыр эле сизге көңүл бурбай коюшкандыр. Ушул себептен улам сиз өзүңүздү алсыз сезесиз.

Өзүн-өзү төмөн баалоо. Зордуктаган адамдардын мамилесинен жабыр тарткан адамдардын көбү аларды эч ким сүйбөйт жана сүйүүгө татыксызбыз деп сезишет. Аларды Кудай, досу же курбусу, ата-энеси же өмүрлүк жары сүйө турганына ишенүү алар үчүн өтө кыйын. Өзүн-өзү төмөн баалоо эмоционалдык жана денелик жаракаттарга алып келип, өзүн өлтүрүү жөнүндө ойлорго да түртүшү мүмкүн.

Зордук-зомбулуктун кайрадан кайталанышы.

Сексуалдык зомбулукка кабылган адамдардын көбү кайрадан зомбулукка туш болушу мүмкүн. Себеби алар өздөрүнүн баалуулугун биринчи жолу зордукталганда эле жоготуп койгондуктан, ушундай зомбулукка өздөрүн татыктуубуз деп ишене башташат.

Сексуалдык зомбулуктардын дагы башка кесепеттери бар: курчап турган адамдарга карата каардануу, адамдарга ишенбестик, башкалар менен мамиле түзүүнү билбөө, өзүн карабай калуу, үйдөн качуу, тартипти бузууга умтулуу (мисалы, сойкулукка баруу), депрессия, ачуулануу, коркунуч, тынчсыздануу, өзүн-өзү өлтүрүүгө аракет жасоо. Зомбулукка кабылган адам катары, сиз кандайдыр бир эмоционалдык туруксуздукту сезесиз. Мындан айыгуу үчүн сизге башка адамдардын жардамы керек болот. Эгерде сиз да, Энн сыяктуу, сиз менен болгон окуяны жашырып, эч кимге айтпай жана эч кандай жардамды издебеген болсоңуз, анда азыр бул жөнүндө айтууга жана жардам сурап кайрылууга убакыт келди.

Энн билгендей эле, зомбулук көрсөтүлгөн убакты эске салуу өтө оор жана кыйын болот. Энндин окуясынын биринчи бөлүмүндө, биздин көңүлүбүздү бурган эки маанилүү учур бар. Бул учурлар башы-

быздан өткөн оор окуянын кыйындыгын көтөрүүгө жардам бере алат.

Биринчиден, сизди көп түрдүү эмоциялар толтурушу мүмкүн. Энн сыяктуу эле, сизде да күнөөлүү сезим, уялуу жана ачуулануу болушу мүмкүн. Сиз мурда ыйлап көрбөгөндөй ыйлайсыз. Ошондой эле, эмоционалдык боштукту да сезесиз. Сиз ошол абалыңызга, сизди зордуктаган адамга жана сиздин оюнузча сизди коргошу керек болгон адамдарга (ата-энеңизге, улуу байкеңизге же эжеңизге), керек болсо, ушул нерсеге жол берген Кудайга да ачуулангышыңыз мүмкүн. Бирок бул сезимдер кадимки жана табигый сезимдер экендигин билиңиз. Анткени Кудай сизди ушундай кылып жаратып койгон. Сиздин эмоцияларыңыз — ички жан дүйнөңүздүн ооругандыгын сыртка чыгарып турган клапанга окшош. Бул эмоцияларды түшүнүү жана аларды башкара билүү абдан маанилүү. Анткени эмоцияларды чыгаруунун пайдалуу ыкмасы менен биргеликте, сизге зыян келтирген ыкмалары да болушу мүмкүн.

Джинни Эннге берген эң эле жөнөкөй кеңеш туура болгон: кайгыны ичине жашырбастан, анын сыртка чыгышына жол берүү. Ошондой эле, ал Энндин жанында болуп, аны менен чогуу ыйлаган. Ушундай

мамиле Ыйсанын: «Ыйлагандар бактылуу, анткени алар сооронушат» (Мат.5:4) деген сөздөрүн чагылдырып турат. Ыйлоо — бул процесс, ал аркылуу жан дүйнөнүн ооруганы сыртка чыгат. Башка адамдар сиздин кайгыңыз менен азабыңызды бөлүшүп, сиз менен чогуу ыйлашы үчүн, аларга өзүңүздү ачып бересиз. Мына ушундай жол менен Кудай сизди баталагысы келет жана сизди коштоп жүргөн оор сезимдерден жүрөгүңүздү айыктырууну каалайт. Сизди толтуруп жаткан ар кандай эмоцияларды сезе билүү — өтө маанилүү жана пайдалуу боло алат.

Экинчиден, сиз сексуалдык зомбулуктун кесепеттери жана жарааттары менен күрөшүп жаткан мезгилде, сиз муктаж болгон эң эле чоң нерсе — бул сооронуч. Мына ушул үчүн Джинни Шоу жана Хэзер Уэллс Эннди кучактап, аны менен чогуу ыйлашты. Биздин жан дүйнөбүз ооруп, азап тартып жаткан кезде, биздин кайгыбызды тең бөлүшкөн адамдардын жаныбызда болгону биз үчүн чоң сооронуч. Кудай бизге сооронучту жакындарыбыз аркылуу жөнөтөт. Элчи Пабыл жазгандай: «Кудай бизди соороткондой эле, ар кандай кыйынчылыктарды башынан кечирип жаткандарды соорото алышыбыз үчүн, Ал бизди бардык кыйынчылыктарыбызда сооротуп жатат» (2 Кор.1:4).

Сооротуу деген эмне? Алгач, ал эмне эмес экендигин билип алганыбыз пайдалуу болоттур. Сооротуу — бул бекем жана кайраттуу болууга чакырык эмес. Сооротуу — бул эмне үчүн адамдардын жашоосунда көйгөйлөр 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 (Жкн.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 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 жана Хэзерге окшогон адамдар бар экендигине үмүттөнүү керек. Сиз менен чогуу кайгырып, кыйналып жана керек болсо, чогуу ыйлаган адам аркылуу, сиз Кудайдын кам көрүүсүн сезе аласыз. Джинни жана Хэзер — оор абалга туш болгон адамды соорото алган, чыныгы сооротуучунун жакшы үлгүлөрү.

Ал эми Энн Кассиди сексуалдык зомбулуктун кесепетинен пайда болгон жарааттардан айыгуунун ичинде дагы башка көптөгөн аспектилер кире турганын азыр билет.



Энндин ОКУЯСЫ

— Энн, биздин кечээги сүйлөшүүдөн кийин, өзүңдү кандай сезип калдың? — деп сурады Джинни. Ал Энн менен Хэзердин тушундагы керебетте отурду. Алар менен чогуу болгон кыздар азыр суу лыжасын тээп, көңүл ачып жүрүшкөн.

— Менде түрдүү сезимдер болду, — деп жооп берди Энн. — Кээде гана, күтүүсүздөн, жагымсыз учурлары эсime түшө калып, менде — билесиң го, баягы, ыпылас, коркунуч жана уялуу сезимдер болуп жатты. Бирок башка жагынан, кечээги сүйлөшкөнүбүздү эстегенде, менин башымдан өткөн окуяны башка адамдын билгендиги мага кубаныч берип турду. Мен жагымсыз эскерүүлөрдөн алакасып, жакшы нерселер жөнүндө ойлогонго аракет жасадым. Бир-эки жолу ыйлагым келгенде, мен кубанычтуу нерселер жөнүндө ойлогонго аракет кылдым.

— Сени кыйнаган эскерүүлөрдөн дароо эле кутулууга аракет жасаба, — деди эркелете Джинни. — Сен азыр жасаган нерсенин эң зыяны — бул сенин башыңдан өткөн окуядан баш тартып же ал жөнүндө унутууга жасаган аракетин, же болбосо ичиндеги эмоцияларды сыртка чыгарбай, аларды басууга жасаган аракетин. Ал эми пайдалуусу — бул болгон иштин көзүнө тике карап, аны кабыл алып, сезимдеринди сыртка чыгарып жана башкалардан жардам кабыл алууң. Менимче, эгерде сенин ата-энең каршы болбосо, сен машаякчы жакшы жан сооротуучу менен сүйлөшсөң жакшы болмок...

Бул сөздөрдү укканда Эннди ток ургандай болду.

— Менин ата-энемби?! Бул жөнүндө ата-энеме айтып бербейсиң да, чынбы?

Джинни анын колун жылуу кармап:

— Бул сен үчүн оор болушу мүмкүн, бирок болгондун бардыгын ата-энеңе айтып беришиң керек. Бул сенин жарааттарыңдан айыгууна жардам берет, — деди.

— Бирок менин апама бул канчалык оор тиерин билесиңби? Таятам — анын атасы да.

— Балким ага да сооротуу, колдоо жана кубаттоо керек болоттур, — деп түшүндүрдү Джинни. — Би-

рок ал сени жакшы көрөт жана ал үчүн канчалык оор болбосун, сенин бул нерседен чыгууңа жардам берүүнү каалайт.

Энн ушунчалык толкунданып жатты.

— Мен бул тууралуу ата-энеме кантип айтып берем?

— Бул жөнүндө ишемби күнү, үйгө кайтаарыбызда дагы сүйлөшөбүз. Кааласаң мен сени менен барайын, — деп ишендирди Джинни.

— Эгерде сага жардам керек болсо, мен да барам, — деди Хэзер.

Энндин толкундануусу жоголгон жок, бирок бир аз азая түшкөндөй болду.

— Силер чын эле мени менен бара аласыңарбы?

— Мен сага жардам берем, — деди Джинни.

— Сен ушундай оор абалда жалгыз болушуңду каалабайм, — деп кошумчалады Хэзер. — Эгерде сен менин барышымды кааласаң, анда мен сени менен барам.

Бул сөздөрдү укканда Энндин көзү жашка толо туштү.

— Муну кылуу мен үчүн оңой эмес, бирок мен жардамыңарды кабыл алам, — деди ал.

Хэзер курбусун бекем кучактады. Андан кийин Джинни:

— Энн, сенин көйгөйлөрүңдүн чечилиши үчүн эң маанилүү каражатты колдонушуң керек. Бул каражат — Кудай Өзү. Мен сенин муну билишинди каалайм: сен сексуалдык зомбулукка кабылгандыгың үчүн, Кудай сени татыксыз деп эсептебейт. Себеби мында сенин күнөөң жок экенин Ал билет. Сен таятаңдын сага жасаган мамилесинен улам Кудайдын каарына калган жоксуң жана Ал сенден баш тарткан жок. Кудай сага кандай сезим менен карай турганын билишинди каалайм. Келгиле, азыр Ыйык Жазууну алалы, — деди.

Энн менен Хэзер Ыйык Жазууларын алып чыгышты, анан Джинни аларга бирден аят берди.

— Энн, сенин аятыңда Кудай сенин кайгыңа кандай көз карашта экени айтылган. Ышайа китебинин алтымыш үчүнчү бөлүмүнүн тогузунчу аятын окуп берчи, сураныч.

Энн үнүн чыгарып окуй баштады:

— «Алардын башына ар кандай кыйынчылык түшкөндө, Теңир аларды таштаган жок; Теңир аларды Өзүнүн сүйүүсү менен куткарып алды. Аларды байыркы күндөрдөн бери көтөрүп жүрдү».

— Кудай Өзүнүн балдарынын башына кыйынчылык түшкөндө эмне кылат экен? — деп сурады Джинни.

— Ал да кошо кайгырат экен, — деди Энн.

— Демек, Энн, сенин башыңдан ушундай оор кыйынчылык өткөндө Ал Өзүн кандай сезди?

— Мен кайгырып, кыйналган элем. Ошондуктан Ал да мени менен чогуу кайгырган жана кыйналган экен деп ойлойм.

Джинни Эннге ийилип:

— Анда сен өзүңдү азыр кандай сезип жатасың? — деп сурады.

Энн бир аз ойлонуп туруп:

— Эгерде Ал мен кыйналган кезде, мени менен чогуу кыйналса, анда мен Ал үчүн баалуу экенимди сезип жатам. Демек, Ал мени менен эмне болуп жатканын билет турбайбы жана мени сүйөт экен да, — деп жооп берди.

— Ооба, туура айтасың. Энн, Ал сен жөнүндө баарын билет. Анан таятаңдын көп жылдар бою жасаган мамилеси сага канчалык жараат алып келгенин Ал билет. Ошондуктан сен кыйналган кезде, Ал да кыйналган. Бул аят Кудайдын сага болгон сүйүүсүн эстеп жүрүүңө жардам берет.

— Менин аятым да үмүт бере турган аят экен, — деди Хэзер.

Джинни башын ийкеп:

— Хэзер, Матай жазган Жакшы Кабардын он биринчи бөлүмүнүн жыйырыма сегизинчи аятын окуп берчи.

— «Чарчап-чаалыккандар жана түйшүк тарткандар, баарыңар Мага келгиле, Мен силерге тынчтык берем».

Джинни Эннди карады да:

— Көп жылдар бою ушул жагымсыз сырды катып жүрүп, сен өзүңдү чарчап-чаалыккандай жана түйшүк тартып жаткандай сезип жатасыңбы? — деп сурады.

— Ооба, так ошондой.

— Анда Ыйса азыр сага эмнени сунуштап жатат экен?

Энн Хэзердин колундагы Ыйык Жазууну карады да, андан кийин кайрадан Джиннини карап:

— Тынчтыкты, — деди билинер-билибес жылмая.

— Энн, сен көңүл бурушуң керек болгон дагы бир жер бар. Бул Эврейлерге жазылган Каттын төртүнчү бөлүмүнүн он бешинчи жана он алтынчы аяттары.

Бул сөздөрдү угаар замат, Хэзер окуп берүүгө шашылды, ал эми Энн болсо өзүнүн Ыйык Жазуусун карап отурду.

— «Ал биздин алсыздыгыбызга боору оорубаган Башкы ыйык кызмат кылуучу эмес. Ал биз сыяктуу бардык жагынан сыналган, бирок күнөө кылган эмес. Биздин ушундай башкы ыйык кызмат кылуучубуз бар. Ошол себептен жардам керек болгон убакта Анын мээримин көрүп, Андан ырайым табыш үчүн, ырайым тактысына кайраттуулук менен жакындайлы».

— Кудай менин кайгымды эле бөлүшпөстөн жана мага тынчтык берип эле тим болбостон, Ал мага жардам бергиси келет экен, — деди Энн.

— Ооба, Энн, муну түшүнүү абдан маанилүү, — деди Джинни. — Сен ушул оор жагдайдан өтө алышың үчүн Кудай сага жардам берүүнү каалайт. Ошондуктан сен өзүңдүн сезимдериңди башкара билүүң үчүн, сага керек болгон нерсе — бул Кудай менен тыгыз мамиледе болуп, Анын күчү менен жардамын алуу менен Ага таянууң керек.

Муну укканда Энн башын ылдый салып:

— Менин алсыздыгым ушунда. Ошондуктан мен сыйынуу менен Ыйык Жазууну окуу үчүн кө-

бүрөөк убакыт бөлүшүм керек экендигин билип турам, — деди.

— Туптуура, Энн, — деди Джинни. — Бул сага жардам берет.

Андан соң үчөө, алар качан жана кантип Энндин ата-энесине анын окуясын айтып берүү жөнүндө талкуулашты. Джинни менен Хэзер ага жардам берет экендигин дагы бир жолу эскертишти. Муну укканда Энн бир аз эс ала түштү, бирок ата-энеси бул суук кабарды кандай кабыл алары жөнүндө, өзгөчө апасы кандай болору жөнүндө тынчсызданганы токтогон жок.

Энн бардыгы ушу менен эле бүтүп калышын абдан каалап жатты, себеби ал сүйүктүү курбулары менен өзүнүн коркунучтуу сырын бөлүшкөндөн кийин өзүн кыйла жеңил сезип калган болчу. Эмне үчүн ал өзүнүн жарааттарынан азыр эле айыгып кала албайт? Джинни бул узак убакытты талап кыларын айткан жана ал туура нерсени айтып жатканын Энн билип турду. Кантсе да, бир жериң сынып же операция жасалгандан кийин деле, кайра калыбыңа келүү үчүн убакыт керек эмеспи, анда эмнеге жан дүйнөңдүн айыгуусу башкача болмок эле? Бирок бул абалдан ал жалгыз өтпөй тургандыгынын өзү да жакшы кабар. Бул үчүн ал Джинни менен Хэзерге көпкө чейин ыраазы болот.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Энн сыяктуу, сексуалдык зомбулукка кабылган адамдардын терең кайгыга батып, кыйналып жүргөндүгү таң калыштуу деле көрүнүш эмес. Анткени алар бала кезинде денелик жактан, эмоционалдык жактан жана психикалык жактан жабыр тартышат. Ошондуктан азыр алардын мурунку жарааттары кайрадан ачылып жатканда, өз денесинин кол тийбестик укугунан ажырап калгандыгы үчүн алар терең өкүнүчкө батып кыйналышат. Мындай кайгыруу бир нече жумадан бир нече айга чейин созулушу мүмкүн жана көзгө байкала турган беш стадияны өзүндө камтыйт. Бул стадиялардан ар бир адам ар кандай түрдө өтөт: стадиялар биринин артынан бири келип жана кайрадан кайталанышы да мүмкүн. Бирок сиздин башыңыздан өткөн мындай абалга карата сиздин мамилеңиз Энндикине окшош болот деген ойдобуз.

Биринчи стадия — бул баш тартуу. Кээде сиз ушундай абалга туш болуп калганыңызга ишенүүдөн баш тартып жатканыңызды байкайсыз. Сиз болгон окуяны сыр кылып жашырып жүрө бергендиктен, бул стадиянын ичинде сиз көп жылдар бою калышыңыз мүмкүн. Энндин да ушундай баш

тартуу реакциясы көп жылдарга созулган, себеби ал таятасынын ага жасаган кылмышын кимдир бирөөгө айтуудан баш тартып жүрө берген. Сиздин башыңызга түшкөн оор абалдан, мээңиз: «Жок, мындай болушу мүмкүн эмес», — деп өзүн коргоого аракет жасайт. Бул да өзүн коргоонун бир ыкмасы.

Экинчи стадия — *бул ачуулануу же каардануу*. Ушундай жагдайларда дайыма: «эмне себептен ушундай болду?» деген суроону өзүңүзгө берүү менен, сиз тез эле ачуулана баштаганыңызды байкайсыз, себеби бул суроого ылайыктуу жана туура жооп таба албайсыз. Себеби сизди зордукташкан жана шерменде кылышкан, мунун бардыгын адилетсиздик деп эсептейсиз. Сиз Энндин окуясындай, таятасы жана таенеси менен калууга мажбур кылган жана ушул каргашалуу окуяга алып келген шарттарга ачуланышыңыз мүмкүн. Ошондой эле сиз Кудайга да, ушунун бардыгына жол бергендиги үчүн ачууланышыңыз мүмкүн. Керек болсо, сиз өзүңүзгө да ачууланасыз, себеби болуп жаткан нерсеге сиздин да кандайдыр бир күнөөңүз бар деп ойлойсуз.

Үчүнчү стадия — *бул Кудай менен келишим түзүүгө аракет жасоо*. Кудайдан болуп жаткан

абалды өзгөртүп берүүсүн суранасыз. Эгерде Кудай сиздин эсиңизде калган оор эскерүүлөрдү жана жарааттарды жок кылып койсо, анда сиз жашооңузду өзгөртүүгө убада берип, Аны менен келишим түзүп жатканыңызды да байкай аласыз. Кудай менен келишим түзүүгө болгон аракетинизде, сиз болгон шарттарды өзгөртүүнү жана өзүңүздүн кетирген катачылыктарыңызды оңдоо мүмкүнчүлүгүн мотив катары колдонушуңуз мүмкүн.

Кийинки стадия — бул депрессия. Депрессия сиз өткөндү өзгөртө албай турганыңызды түшүнгөндө башталышы мүмкүн. Бул — үмүтсүздүк жана азап тартуу сезимдеринин сиздин ички дүйнөңүздү басмырлоосу. Депрессия коркунуч менен, өзүнө ишенбестик жана мындан ары ошол сизди зордуктаган адам менен кайрадан көрүшүп калсаңыз кандай болору жөнүндө тынчсыздануу менен коштолот. Депрессиянын дагы бир аспектиси — жалгыздык. Сиз өзүңүздүн кайгыңыздан улам, бардыгын ичиңизге жашырып, түнт жана жабык адамга айланып, сизге жардам бере алган адамдардын жардамынан айрылып калышыңыз мүмкүн.

Акыркы стадия — бул кабыл алуу. Убакыт өткөн сайын, жогоруда айтылган стадиялар азая баш-

таганда, сиз өзүңүздүн абалыңыздын реалдуулугун түшүнүп, 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, ичинизде Кудай иштеп жаткан болсо, анда бул сезимдердин сизге тийгизген зыяндуулугу минималдуу болот (Рим. 8:28 караңыз).

Машаякчы жан сооротуучулар да бул беш стадия — зомбулукка кабылган адамдын нормалдуу жана кадимки реакциялары экендигине толук кошулушат. Кээ бир учурда 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, же болбосо кээ бир эмоциялар сизге таптакыр өөн сезилиши 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 мамилеңиздин кадимки эле көрүнүшү, буга таң калыштын же коркуунун эч кажети жок.

Сизге карата жасалган сексуалдык зомбулуктун натыйжалары менен күрөшүүнүн эң эле мыкты жардамчысы — бул убакыт. «Убакыт баарын айыктырат» деген эски макалда бир кичинекей чындык бар. Кырсыктын натыйжаларын көтөрүп кетүү үчүн, сизге убакыт талап кылынарын билиңиз. Сизди толтуруп жаткан сезимдер менен ойлордун баш аламандыгын ирээттеп алыш үчүн, сизге убакыт керек. Ошондой эле 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.

Энн таятасынын ага карата жасаган мамилесин ачык айтып бергенде, Хэзер менен Джинни ага сооронучту бере алышкан. Бирок ал сооронучтан да көбүрөөк нерсеге муктаж эле. Сиз да буга муктажсыз. Мында дагы эки маанилүү элемент бар.

Биринчиден, ***сиз колдоого муктажсыз***. Колдоо менен сооротуунун ортосунда кандай айырмачылык бар? Адамдар сиздин кайгыңызды эмоционалдык жактан тең бөлүшкөнү аркылуу сизди сооротушат,

ал эми сизге иш жүзүндө жардам берүү аркылуу колдоо көрсөтө алышат. Сиз: «Бири-бириңердин кыйынчылыгыңарды көтөргүлө, ошентип, Машаяктын мыйзамын аткарасыңар» (Гал. 6:2) деген осуятты аткарган адамдардын жардамына муктажсыз. Мисалы, Джинни Эннди кайгысында сооротуп, ал эми Хэзер — анын ата-энеси менен чогуу сүйлөшүүсүндө жанында болорун убада кылып, аны колдой алышкан. Сиз өзүңүздүн айыгууңузга болгон көңүлүңүздү бура алышыңыз үчүн, сизге ар кандай күнүмдүк иштериңизде да жардам берип, сиздин кайгыңызды азайтууга карата жасалган мамиле аркылуу башкалардын колдоосун сезе аласыз.

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 адамдардын тынчын алууну каалабайттырсыз. 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 бул жол аркылуу сиз үчүн кам көргөнүн көрсөтүп жатат.

Сиз иш жүзүндөгү жардамга муктаж болуп жатасыз дейли, бирок эч ким сизге өз жардамын 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 менен Хэзер Энн ата-энеси менен сүйлөшкөнүнө өз жардамдарын сунуш кылбаган учурда да, Энн алардан суранса болот эле. Көпчүлүк учурда адамдар жардам берүүнү каалашат, бирок эмне кылышты билишпейт. Сиз аларга кандай жардамга муктаж экендигиңизди айтып берип, сизди колдоосуна көмөктөшүңүз.

Жана дагы, *сиз кубатталууга муктажсыз*. Сооротуу менен колдоо көрсөтүүдөн тышкары, сиз кубаттоого да муктажсыз. Кубаттоону сиз башка бирөө сиздин маанайыңызды көтөрүүгө аракет кылып жаткандыгы аркылуу кабыл ала аласыз. Энндин курбулары анын ал-акыбалын сурап, аны кучактап, аны менен чогуу сыйынган учурларда анын

көңүлү көтөрүлө түшчү. Мындан ары да, бир нече жума же айлар ичинде, анын акыбалын сурап телефон чалышканда, «Кайраттуу бол, биз сени менен биз» деген сыяктуу сөздөр жазылган каттар менен открыткаларды алган кезде да, ал башкалардын колдоосун сезе алат. Ушуга окшогон кубаттоолор, иш түрүндө жардам берүү сыяктуу эффективдүү болбо-со 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 сурануу кадимки эле көрүнүш.

Джиннинин Эннге берген, Кудай анын жашоосунда иштейт деген кеңеши сизге да тиешелүү. Кудай сизди айыптабайт жана башка адамдын сизге карата көрсөткөн зомбулугу үчүн сизге жаман мамиле жасабайт. Ал сизди сүйөт жана сиздин кайгыңыз Аны да кайгыга салат. Кудай сизди аяйт жана сиздин кайгыңызды жеңилдетүүнү каалайт. Бул Анын колунан келет.

Эгерде сиз күн сайын сыйынуу менен Ыйык Жазууну окууга убакыт бөлбөй жаткан болсоңуз, анда азыр баштаңыз. Ыйык Жазуу бизди: «Кудай-

га жакындагыла, ошондо Ал силерге жакындайт» (Жкп. 4:8) — деп чакырып жатат. Кудайга жакындоо менен Анын сизге жакындашынын бир ыкмасы — бул сыйынуу жана Анын Сөзү. Мисалы, күнүңүздү забулларды окуудан баштаңыз, андан соң ойлоруңузду жана сезимдериңизди Кудайга айтып бериңиз. Андан күч сураңыз. Ал сизге берет, себеби Ал сизди сүйөт жана сизге жардам берүүнү каалайт.

Сексуалдык зомбулуктун кесепеттеринен айыгууга жасалган эң маанилүү кадам — бул ата-энеңизге бул жөнүндө айтып берип, алардын жардамын алуу. Бул оңой болбойт, бирок ата-энеңизге айтып берүү менен сиз алардын сиздин айыгууңузга жардам беришине жол бересиз. Эң да ушуну жакында билет.



Энндин ОКУЯСЫ

Ишемби күнү кечинде Джинни Шоу Кассидилердин үй-бүлөсүнө келгенде, Энн аны атасы Джерри жана апасы Дороти менен тааныштырды. Хэзер Уэллс болсо бир аз эртерээк келгендиктен, ошол жерде болчу. Энн ата-энесине лагерде жүргөн кезде сүйлөшүп, ачыкка чыккан нерселер жөнүндө Джинни аларга айтып берүүнү каалай турганын гана айтты.

— Биз лагерде абдан сонун убакыт өткөрдүк, — деп баштады Джинни. — Сиздердин кызыңыздар менен жана башка кыздар менен сүйлөшүүдөн чыныгы ырахат алдым. Энн болсо ушунчалык сонун кыз экен, мен аны сиңдимдей жакшы көрүп калдым.

Джерри менен Дороти ушунчалык бактылуу болушкандыктан жүздөрү жаркырап турду.

— Биз жайкы лагерди жыл сайын өткөрөбүз, — деп сөзүн улантты Джинни. — Жана ал жерде бир гана эс алуу жана көңүл ачуудан сырткары, кыздар

өздөрүнүн тынчсыздануулары жана көйгөйлөрү менен бөлүшүүгө да мүмкүнчүлүк берилет. Энн оор мүнөздүү өспүрүмдөрдүн катарына кирбейт, ошондуктан сиздер тынчсызданбай эле коюңуздар. Бирок өткөн жумада ал Хэзер экөөбүзгө өзүнүн кичине кезинде болгон өтө оор окуясы менен бөлүшкөн эле. Анан мен аны бул жөнүндө силерге да айтып берүүгө көндүрдүм. Биз Хэзер экөөбүз азыр аны моралдык жактан колдоо үчүн бул жерге келдик. Кел эми, Энн.

Энн кичине кезинде таятасы анын бөлмөсүнө кирген кезде, ал бир жакка качып, бекинип алууну каалаган сыяктуу эле, азыр да эч кимге көрүнбөй калууну каалап жатты. Ал ушунчалык толкунданып турду, бирок Джинни аны баарын айтып берүүгө көндүрдү. Анан ал терең дем алды да:

— Апа, ата, эсиңердеби, силер мурда мени таятамдыкында дем алыш күндөрү калтырып койчу элеңер го?— деп сурады.

Джерри башын ийкеди, ал эми Дороти болсо:

— Ооба, албетте. Таенең менен таятаң сен алардын үйүнө келгениңди аябай жакшы көрүшчү эле да. Бул таятаңдын ооруп калганына чейин болгон. Сен ал кезде беш же алты жашта болчусуң, — деди.

Энн сөзүн улантуу үчүн өзүн мажбурлап жатты.

— Мен ал жерде жүргөндө, мени менен бир нерсе болгон. Бул бир нече жолу кайталанган эле жана бул жөнүндө мен эч кимге айткан эмесмин, — деди Энн, эрдин бекем тиштеп. — Таятам... мага ... сексуалдык зомбулук көрсөткөн.

Муну укканда атасы да, апасы да эмне дээрин билбей, катып калышты. Алардын жүзү дароо өзгөрдү.

— Эмне?! — деди атасы, уккан кулагына ишене албай.

Энн болсо ата-энесине бардыгын ачык түшүндүрүп берүүсү керек деген Джиннинин сөзүн эстеп:

— Үч жылга жакын мен алардын үйүнө барган сайын, таятам мага сексуалдык зомбулук көрсөтүп турган. Ал мага бул жөнүндө эч кимге айтпашым керек экенин буйруган болчу, — деди.

Анан Энн апасын карады, анын жүзү көз жашы менен жуулуп жаткан эле. Оозун алаканы менен жаап алып: «О жок, жок» — деп кайталап жатты ал. Атасы болсо таштай катып калгандай сезилди — анын үрөйү учуп турганы байкалып турду.

Энн болсо сөзүн улантып:

— Мен бул жөнүндө эч качан эч кимге айткан эмес элем, себеби мен аябай уялчумун жана корк-

ком. Бирок ошол мезгилден бери мени түнкүсүн коркунучтуу түштөр кыйнап келет. Лагерде да мен кайрадан ушул коркунучтуу түштү көрдүм. Ошондуктан бардыгын Хэзер менен Джинниге айтып берген болчумун. Анан Джинни бул жөнүндө силерге айтып беришим керектигин кеңеш кылды. Бул канчалык кыйын болорун биз билип турдук, бирок баары бир силерге айтып беришим керек деп чечтик. Мунун баарынан өтүүгө мага силердин жадамыңар керек, — деди.

— Сен мурда эле мунун бардыгын айтып бербейт белең, Энн, — деди атасы терең кайгыруу менен.

— Мен корктум, ата. Мында менин да күнөөм бар деп ойлочумун, ошондуктан эч кандай кыйынчылык жаратууну каалаган эмесмин. Анан да, таятам бул биздин кичинекей сырыбыз деп айткандыктан, мен ага ишенген элем.

Бөлмөнүн ичин жымжырттык каптап калды. Энндин апасы акырын ыйлап жатты, атасы болсо башы маң болгондуктан, унчукпай отурду. Энн ата-энесинин кыйналып жатканын көрүп, көз жашын улам аарчып жатты. Хэзер менен Джинни болсо үн чыгарбастан, сыйынып турушту.

Акырында, Джерри Кассиди ордуна туруп кызына жакын келип, анын алдына тизелеп турду да, көздөрүндө толо жаш менен:

— Чырагым менин, мен сени менен ошол жерде болбогонум үчүн жана сени коргой албаганым үчүн кечирим сурайм. Сен мындай мамилеге татыктуу эмессиң жана бул сенин күнөөң эмес. Мен үчүн бул өтө оор болуп жатат, анткени мен сени аябай жакшы көрөм, — деди.

Ал кызын кучактап, экөө чогуу ыйлап жатышты. Андан кийин аларга Дороти да кошулду. Джинни менен Хэзер да көздөрүнө жаш алышты.

Бир нече мүнөттөн кийин Джинни ордуна туруп:

— Менимче, силер көп нерсе жөнүндө сүйлөшүүңөр керек, ошондуктан биз кетели. Мен Эннге силер чогуу жакшы жан сооротуучуга барышыңарды кеңеш кылган элем. Балким, биздин жыйыныбыздын жетекчиси О'Нейл мырза кимдир бирөөнү сунуштайттыр, — деди.

— Бул абдан жакшы ой, — деп макул болду Джерри. Ал ордуна туруп, көз жашын бет аарчысы менен аарчыды.

— Сиздерге да, Эннге да жүрөгүңөрдүн жарааттарынан айыгуу үчүн, убакыт керек болот, — деди

Джинни сөзүн улантып. — Силердин ар бириңерге сооронуч, колдоо жана кубаттоо керек. Биз, Даг экөөбүз, колубуздан келишинче силерге жардам берүүгө даярбыз. Ал эми Энндин Хэзер аттуу эң сонун курбусу бар. Убакыт өткөн сайын, Кудай Эннди жана силерди ушул жаман окуянын кесепеттеринен айыктырып берерине мен терең ишенем.

Джинни үнүн чыгарып сыйынды, андан соң Хэзер экөө Кассидилердин үй-бүлөсү менен коштошушту. Алар кетип жатканда, Энн узатып чыкты да:

— Мени менен чогуу келгениңер үчүн рахмат. Силерсиз мен муну жасай алмак эмесмин, — деди.

— Ушул коркунучтуу сырдан кутулуп алганың жакшы болду, биз сен үчүн кубанып жатабыз, — деди Джинни. Хэзер жылмайып, Джиннинин сөзүнө кошулганын билгизип башын ийкеп койду.

— Ойлоп көрсөң, — деди Энн. — Эгерде мен коркунучтуу түш көргөн ошол түнү Хэзер жанымда болбогондо мунун баары болбойт эле. Жана сени менен сүйлөшүү керек болгондо да, Джинни, сен жаныбызда болдуң. Силер менин жашоомдо бар болгонуңар үчүн мен Кудайга ушунчалык ыраазымын.

— Биз бири-бирибизге муктажбыз, — деп эскерте кетти Джинни. — Анткени башкалар аркылуу биз

сооронуч, колдоо жана күч-кубат алышыбыз үчүн, Кудай бизди ушундай кылып жаратып койгон. Биз жалгыздыкта кыйналып өзүбүздү-өзүбүз айыктыруубузду Кудай каалабайт.

Энн жылмайып койду да:

— Анда мен биздин бир тууган болушубузду каалайм. Ошондо биз жалгыз болбойбуз, — деди.

Алар чогуу каткырып күлүштү да, дагы бир жолу кучакташып коштошушту.

ОЙ ЖҮГҮРТҮҮ УБАКТЫСЫ

Сиз туш болгон сексуалдык зомбулук жөнүндө ата-энеңизге мүмкүн болушунча эртерээк айтканыңыз жакшы болот, ошентүү менен сиз жарааттарыңыздан айыгууга алардын колдоосу менен жардамын ала аласыз. А эгерде сексуалдык зомбулукту атаңыз же энеңиз жасаган болсо, анда жыйын кызматчысы же дагы башка ишеничтүү машаякчы менен сүйлөшүңүз, ал сизге эмне кылуу керектигин кеңеш кылат. Төмөндө ушул сүйлөшүүгө сизди даярдай турган бир нече кадамдар берилген.

Сиз менен кимдир бирөө чогуу барышын каалайсызбы, чечип алыңыз. Эннге анын насаатчысы

Джинни Шоунун катышуусу менен кубаттоосу абдан жардам берди. Балким, сиз да ата-энеңиз менен сүйлөшүүнүзгө кимдир бирөө катышса, өзүнүздү жакшыраак сезерсиз. Эгерде сиз өзүнүздүн көйгөйлөрүнүздү Джинниге окшогон кимдир бирөө менен бөлүшсөнүз, балким, жыйыныңыздагы жаштар насаатчысы, жакын курбуңуз же жыйын кызматчысы сиз менен чогуу барып, ата-энеңиз менен сүйлөшүүнүзгө жардам бере алар.

Сүйлөшүүнүн убактысын, колдон келишинче, эртерээк дайындаңыз. Ата-энеңиз жана насаатчыңыз менен сүйлөшүүнү көпкө создуктурбаганга аракет кылыңыз. Сиздерге эч нерсе тоскоол болбой, сөзүнүздөрдү бөлбөй турган, тынч жерди жана жакшы убакытты белгилеңиз. Сиз ата-энеңизге: «Мен силер менен сүйлөшүүм керек, бул абдан маанилүү. Биз качан жана кайсы жерде отуруп сүйлөшө алабыз?»-деп баштасаңыз болот.

Чынчыл болуңуз, бардыгын ачык айтыңыз. Сөздү ток этер жеринен баштаңыз. Же сиз өзүнүз, же сиз менен чогуу келген «Джинни Шоу» сөздү сиз сексуалдык зомбулукка кабылганыңыз жөнүндө ата-энеңизге (же насаатчыңызга) түз эле айтуусу керек. Маанисиз сөздөр менен шылтоолорду сүйлөбөстөн,

тегеренип жүрө бербестен, сөздүн ток этер жерин айтыңыз, болбосо сиздин сөздөрүңүз угуп турган адам үчүн өтө оор болуп кетет.

Алардан жардам сураңыз. Аларга өзүңүздүн сезимдериңизди айтып бериңиз. Алардан кеңеш жана сыйынуу менен колдоп туруусун сураңыз. Ошондой эле сизге жан сооротуучунун жардамы керекпи же жокпу, алар менен чогуу чечиңиз. Эгерде сизге сексуалдык зомбулук көрсөткөн адамдын көзү тирүү болсо, анда ал дагы башка бирөөгө зыян келтире электе, ата-энеңизден же насаатчыңыздан ал жөнүндө керектүү органдарга арыздануу үчүн жардам берүүсүн сураңыз.

Сүйлөшүүнү сыйынуу менен аяктаңыз. Эгерде сиздин ата-энеңиз машаякчы болсо, аларды сиз менен чогуу сыйынуусун сураныңыз. Башыңыздан өткөн зомбулуктун кесепеттеринен айыгып жаткан учурда, Кудайдын жетектөөсүн жана жардамын сурап сыйыныңыз.

Ата-энеңиздин сезимдерин сыйлап, алардын кеңешин угууга даяр экениңизди көрсөтсөңүз, алар келерки айларда сиздин ишенимдүү тирегиңиз боло алышары шексиз. Сиздин эң жакын адамдарыңыз сиз тарапта экенин билүү эмоционалдык жүгүнүздүн бир кыйласын жеңидетип кое алат.

Энн өзүнүн коркунучтуу сырын ачыкка чыгаргандан бери төрт ай өттү, эми Энндин жашоосу кескин өзгөрдү. Анын уялчаактыгы менен тартынчаактыгынын ордуна өзүнө ишенгендик жана кайраттуулук орун алды. Андагы күнөөлүү жана уялуу сезимдер жоголуп, башка адамдар менен эркин мамилелешип эле калбастан, өз маалында Хэзер менен Джинни жардам бергендей, ал да башкалардын кыйынчылыктарында жардам бере баштады. Сиз да сексуалдык зомбулуктун айынан пайда болгон жарааттардан айыгып, Энн сыяктуу эркиндикке ээ боло аласыз. Бул үчүн сиз бир нече кадамдарды жасашыңыз керек болот.

1. *Сиз сексуалдык зомбулукка кабылганыңызды факт катары кабыл алыңыз.* Сиз муну өзүңүздүн мойнуңузга алып, жакын досуңузга же насаатчыңызга эч нерсени жашырбастан же актанууга аракет кылбастан, бардыгын ачык айтып беришиңиз керек. Сиз ушундай кылганда гана айыгуу процесси башталат.
2. *Сексуалдык зомбулукту дароо токтотуңуз.* Эгерде сизге карата сексуалдык зомбулук көрсөтүү дагы деле токтой элек болсо, анда муну токтотуунун чарасын дароо көрүңүз. Бул туу-

ралуу укук коргоо органдарына кабарлаңыз, ал эми сизге муну жасоо кыйын болсо, анда өзүңүздүн насаатчыңызга же жыйын кызматчысына жардам сурап кайрылыңыз.

3. *Жоопкерчиликти алышы керек болгон адамга бардыгын жүктөңүз.* Башка адамдын сизге жасаган кылмышы үчүн өзүңүздү айыптабаңыз. Сизге сексуалдык зомбулук көрсөткөн адам канчалык өзүнүн күнөөсүн сизге жүктөөгө аракет кылбасын, ал жасаган кылмышы үчүн өзү жооптуу. Сиз жабырлануучусуз, мында сиздин эч кандай күнөөңүз жок.
4. *Сиздин айыгууңуздун булагы болгон Кудайга кайрылыңыз.* Кудай сиздин башыңызга түшкөн абалдын себепкери эмес экендигин кабыл алыңыз. Ал — сиздин көйгөйүңүздөн чыгуу жолу (Заб. 17:3–7, 27:31).
5. *Тазалыгыңызды жоготуп алгандыктан кайгыруу үчүн, өзүңүзгө жол бериңиз.* Жакшы көргөн досуңуз же эр жеткен насаатчыңыз сиздин жоготууңузду коштогон баш тартуу, ачуулануу, Кудай менен келишим түзүүгө аракет жасоо, депрессия жана кабыл алуу стадияларынан өтүүгө жардам бере алат. Ушул сезимдерден

баш тартуунун ордуна, аларды кабыл алыңыз, сиздин сүйгөн жана сиз үчүн кам көргөн адамдардын жардамы менен аларды сыртка чыгарыңыз жана башкарууну үйрөнүңүз.

6. *Кудай менен жакын мамилеге умтулуңуз.* Күн сайын Кудай менен сүйлөшүп, Анын Ыйык Сөзүн окуңуз. Анын күчүнө таянууну, Анын Сөзүнө толуп, үйрөнүүнү, зыяндуу ойлорго жана сезимдерге каршы турууну чечиңиз жана бардык нерседе Машаякка окшош болууга умтулуңуз.
7. *Башка адамдардын жардамын издеңиз.* Сизди сүйгөн жана жардам берүүнү каалаган адамдардын курчоосунда: ата-энеңиз, жаштар кызматынын насаатчысы, жакын досуңуз, жан сооротуучуңуз же сыйынуу тобу менен көбүрөөк убакыт өткөрүңүз.
8. *Айыгуу процесси үчүн убакыт талап кылынарын эсиңизден чыгарбаңыз.* Сизге көрсөтүлгөн сексуалдык зомбулуктун кесепеттеринен айыгуу өтө оор жана көптөгөн жумаларды же айларды талап кылышы мүмкүн. Бирок бул процесстен өтүүңүздө жана толугу менен айыгууңузда Теңир сизге жардам берет.



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 чоңдорго 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.

Джош МАКДАУЭЛЛ
Эд СТЮАРТ

СЕКСУАЛДЫК ЗОМБУЛУК