



# Когато съпругът ми ми каза, че ме напуска, тогава болката ме накара да се свия на пода като бебе.

Ето какво ми помогна да се съвзема.

Чувствах се много болна. След седмици мъчителна кашлица, без никакво подобрение, разбрах, че това не е обикновена настинка. Трябваше да отида в болницата, но не можех да се свържа със съпруга си по телефона.

Тим беше музикант и участваше във вечерната програма. Или не чуваше телефона, или не искаше да отговори. Накрая чух вратата на гаража да се отваря и в него да влиза кола. Без да го питам защо е закъснял толкова, само казах:

**Тим, заведи ме в Бърза помощ, чувствам се ужасно!**

Когато пристигнахме в болницата, бях прегледана и веднага приета в отделение. Олекна ми, като разбрах, че най-после ще получа помощ, и с чувство на мир изпратих съпруга си.

Няколко месеца след това открих, че когато Тим ме оставил в болничната стая, отишъл при една от тези, които му аккомпанираха, и прекарал нощта с нея. Съпругът ѝ бил в града!

Кратко време след изписването си от болницата започнах да забелязвам някои червени светлинки.

Тим, зарижена съм за нашия брак... Прекрачил ли си границите с Нора? - го попитах една вечер.

Защо питаш? (Колко лесно отклони въпроса!)

Ами, нека видим.

Наричаш ме с нейното име, винаги си на телефона с нея, винаги предлагаш тя и съпругът ѝ да са с нас...

**Не, всичко е О Кей.**

И разбира се, точно това исках и да чуя. Обясненията му бяха правдоподобни, но аз всъщност не взех под внимание, че, който има любовна афера, е вече завършен лъжец.

И така продължи четири месеца. Тим и Нора живеяха двойствен живот. Всяка седмица в църквата тя идваше при мен, прегръщаше ме, целуваше ме и питаше как съм - докато в същото време спеше със съпруга ми.

И тогава, в четири часа и пет минути, един петък следобед, през февруари, Тим седна до мен.

„Сара, трябва да поговоря с теб. Помниш ли, че ме попита дали съм прекрачил границите с Нора? Е, трябва да ти кажа, че съм ги прекрачил.“

Като че ли времето спря

да тече! Чувствах как кръвта ми се източва от лицето. Не знаех какво да кажа. Не знаех как да реагирам. Никои не ми беше връчил предизвестие. Сигурна бях, че животът ми е свършил. Моето ужасно пътешествие започваше.

## Светлина в тунела

Болката, която настъпва от този вид предателство, е наистина неопишуема. Силният емоционален стрес се превърна във физическа болка. Имаше случаи, когато се свивах на пода в положение на зародил поради това, че болката в корема ми беше

пог него, или да изпъзля над него“, но няма начин да го заобиколим. Рано или късно въпросът трябва да бъде посрещнат и разрешен. Отделете си достатъчно време, за да преминете през процеса. Хора, които бяха минали по моя път, ми казваха: „Не вземай никакви кардинални решения през първата година и знай, че ще ти трябва три до пет години, преди да се почувстваш по-добре.“ Когато не бях сигурна дали ще оцелея през следващите пет минути, тези думи не бяха най-добрата новина за мен, но те знаеха какво говорят.

Приятелите са добро



толкова силна. Не плачех - виех в страданието. Усещах как вътрешността ми треперя. Губех килограм след килограм.

Как ми се искаше да изляза от нещастие си! Молех Бога да направи така, че някой камион да ме блъсне. (Колко се радвам, че не отговори на молбата ми!) Всъщност исках Бог да убие болката, не мен.

Минаха четири години, откакто започна това мъчително пътешествие, и през това време научих доста неща. Надявам се никога да не ви спомена моята случай, но има голяма вероятност в даден момент от живота си да се изправите пред въпрос, който изглежда смазващ. Ето някои стратегии, чрез които да се справите с предизвикателствата, които се изпречат на пътя ви:

## Посрещайте проблемите право в лицето.

Ние си мислим: „О, само да можех да се промъкна около проблема, да изкопая и мина

лите и семейството ти те обичат, те може да не преценят обективно нуждите ти, за да вземат правилни решения, и може да те обсипят със съвети, докато ти всъщност се нуждаеш от някой, който да те изслуша. Твоят съветник не само ще потвърди как се чувстваш, но и ще ти помогне да стъпиш на крака емоционално.

## Не се занемарявай.

Всеки ще ти каже да бъдеш добър към себе си и, макар това да е подходящ съвет, той може да се окаже не много лесен за изпълнение. Трудно е да се грижиш за себе си, след като може да нямаш нужната енергия да сториш това. Ако не можеш да спиш, говори със своя лекар да ти даде хапчета за сън за кратък период от време. Ако ти се спи, ако имаш чувството за безнадеждност или нямаш сили, не си способен да се концентрираш или пък имаш други признаци на депресия, говори със своя лекар. Ако

си направи самоанализ. Четири. Моли се. Напиши писмо на партньора си, след това го изгори или зароби. Моли се. Посети семинар за разведени ([www.divorcetcare.org](http://www.divorcetcare.org)). Още повече се моли.

## Дръж погледа си отпратен към Бога.

Въпреки голямата си болка, се молех: „Нищо от тези неща няма смисъл за мен и аз все още се надявам, че ще се събудя и ще открия, че разволят е само един кошмар. Но зная, че това не е сън. Зная, че съм навлязла в нова реалност. Всичко, което искам, е да позволим от този кошмар да излезе нещо полезно и добро. Не зная как възнамеряваш да ме употребиш за Твоя слава, но се хвърлям в нозете Ти.“ Бог знае кога сърцето ви е стропшено на милиони парченца и ни говори чрез Словото Си. Еремия 29:11 ми донесе огромна утеха и все още ми носи такава: „Защото аз зная мислите, които имам за вас - заявява Господ, - мисли за мир, а не за зло, за да ви дам бъдеще и надежда.“ Никои от нас не знае какво крие за нас бъдещето, но всички знаем Кой държи бъдещето.

## Простет е и вървете напред.

Като християни знаем каква е важността от това да простим на онези, които са ни наранили. В самото избиране да простите вие преживявате освобождаване от огромен товар. Прощението е процес, затова продължавайте да казвате думите, да не сте сигурни, че имате предвид точно тях. Бог ще действа в сърцата ви и чрез

Него излекуването ви ще бъде пълно.

А какво стана с мен ли? В продължение на цели четири години животът ми е пълен до преливане. Бог ме е благословил неизмеримо. Имам мир; доволна съм; Той ме употребява за Своите цели; и се радвам на начина, по който се развива животът ми.

А Тим и Нора? Тъжно ми е. Поради своя избор Тим има само повърхностни отношения с един от синовете си, а с другия буквално няма никаква връзка. Скърбя за синовете си. Статистически бракът на Тим и Нора има много малък шанс да успее, но и те също са Божии деца и се нуждаят от Божията спасяваща благодат.

## Подготви се да извършиш някоя трудна емоционална работа.

Отдели си време и свърши някоя трудна емоционална работа, която ще ти помогне да се излекуваш. Това може да е трудно за посещаване място, но като отидеш там,