



Trauma & Resilience: A Handbook Effectively Supporting Those Who Serve God

Preliminary Ukrainian translation of Chapter 6 Spiritual Resources in Dealing with Trauma
by Frauke C. Schaefer, MD & Charles A. Schaefer, PhD; translated by Денис Баранов.

FOR FREE DISTRIBUTION; WITH PRAYERS FOR THE UKRAINIAN PEOPLE.
Full translation of the book to follow. Check for updates in a few months how to obtain a copy on
www.traumaresilience.com

Духовні ресурси у подоланні травми

Фрауке і Чарлі Шейфер

Коли нетверезий водій спустошив життя Джеррі Сіттсера, вбивши трьох членів його родини і завдавши тілесної шкоди іншим, Джеррі перебував у замішанні від сплутаних думок та виру сильних емоцій (Історія 4). Він часто почувався приголомшеним від болю, горя, скорботи, гніву, страху та нерозуміння. Його повільному відновленню сприяла підтримка, яку він отримував під час цієї кризи. Джеррі мав сильну віру. Він також покладався на міцні та близькі дружні стосунки з іншими людьми і на тісний зв'язок з християнською громадою. Друзі слухали про його почуття без намагання їх змінити. Псалми плачу нагадували Джеррі про прийнятність висловлення сильних та щирих емоцій перед Богом. Джеррі необхідно було осмислити травматичну подію та її вплив на його загальне уявлення про життя і Бога. Він намагався віднайти відповіді на серйозні питання: «Чи існує Бог? Чи Він справді все контролює? Чи існують всесвітні принципи моралі?» Він ввійшов у процес переоцінки світу, який для нього суттєво змінився.

Тепер через багато років після тієї катастрофи Джеррі говорить про завданий травмою шрам на його житті, як про ознаку благодаті. Він зауважив, що його емоційне життя поглибилось, що у нього з'явилося нове розуміння того, що насправді є важливим, а також велике бажання присвятити себе цим найважливішим речам. Після багатьох сумнівів та страждань Джеррі віднайшов нову впевненість у своїй вірі. Він по-новому та глибше пізнав Бога і Його благодать.

Важка травма, як і в житті Джеррі, раптово позбавляє людей емоційної та психологічної стабільності. Келхун і Тедеші (Calhoun and Tedeschi, *Facilitating Posttraumatic Growth*, 1999, 2) символічно називають важку травму подією з «сейсмічним» впливом на світогляд людини та її емоційний стан. Травма, подібно до землетрусу, сильно розхитує і часто руйнує розуміння світу людиною.

У цьому розділі *травма* означає досвід, через який людина проходить або свідком якого вона стає, і який пов'язаний з серйозною шкодою, смертю або загрозою смерті. Вплив травми розповсюджується на саму людину або на її родину чи близьких друзів. Реакціями на важку травму зазвичай є страх, безпорадність або жах. Прикладами таких травматичних подій є аварії з тілесними ушкодженнями або смертю; природні катастрофи, що призводять до ушкоджень або смерті; діагнози хвороб, які становлять загрозу життю; викидень або народження мертвої дитини; насильство, наприклад, грабунок, викрадення автомобіля, зґвалтування, соціальні заворушення або війна. Є й інші травматичні ситуації, наприклад, безробіття, втрата майна, відсутність житла, розлучення і постійний високий рівень стресу. Хоч ці ситуації не є фокусом наших роздумів, багато з того, що ми обговорюємо, можна застосувати і до цих болісних питань.

Травма розхитує найглибші переконання людини стосовно мети і значення життя, та викликає сумніви у поглядах на Бога. Особливо великі виклики можуть поставати перед християнами, які несуть служіння, і чиї стосунки з Богом слугують основою для їхнього життя. Можуть виникати наступні питання: «Чому Бог допускає страждання? Чи Бог справді добрий, якщо Він, як здається, допускає зло? Чи узгоджується віра в люблячого та всемогутнього Бога зі стражданням у світі?» Намагаючись пояснити з богословської точки зору світові трагедії, зокрема масове вбивство у Віргінському політехнічному інституті в 2007 році, Філіп Янсі питає: «Що доброго в Бозі?» (Yancey, *What Good Is God?*, 2010).

Трагедії викликають сумніви в уявленнях про Бога, Якого ми знали і на Якого покладались. Чи турбується Бог? Чи відгукнеться Він на наші потреби і на потреби тих, про кого ми турбуємось? Чи можемо ми принести до Бога наше замішання та розчарування? Чи не прогнівається на нас Бог, чи не залишить нас і чи не покарає у найтяжчу для нас мить? Чи хоче Бог, аби ми довіряли лише Йому і поклалися лише на Нього? Чи можемо ми звернутися до Нього широко і з гідністю? Травма може змінити наше бачення і мету в служінні. Після втрати, образи або зради перед людьми зазвичай постають питання: «Чи варте воно того? Чи варті вони (люди, яким служили) того? Чи є сенс у великій жертвості? Чи матиме служіння хоч якийсь значимий вплив? Як мені продовжувати служіння, якщо я слабкий і недосконалий?»

Якщо травма викликає в нас емоційне потрясіння і замішання стосовно найважливіших життєвих питань, якщо вона руйнує підвалини нашого життя, ми стаємо вразливими. Попередні вірування зазнають удару. Коли ми проходимо через нерозуміння, складові нашої системи вірувань, зрештою, змінюються. Криза створює можливість для побудови нових принципів та формування більш міцних підвалів. Уявіть, що відбувається, коли після природного лиха починають відновлювати будинки. Деякі частини старих будинків можна використати при спорудженні нових, а деякі частини, навпаки, більше не можна застосувати у будівництві. Відновлення потребують і деякі фундаменти. Внаслідок відбудування утворюється споруда, яка може бути менш міцною, такою ж міцною або навіть міцнішою, ніж попередня. Так само і після процесу особистого та духовного відновлення, що йде після кризи, люди можуть стати більш вразливими, сильними, як раніше, або ще сильнішими і більш стійкими. Під час роздумів над процесом руйнування, боротьби та відновлення у нас постають наступні питання: «Які риси посилюють стійкість до емоційних та духовних викликів, спричинених травмою? Чи є способи краще до них підготуватись? Які фактори визначають те, яким чином ми пройдемо через цю емоційну та духовну вразливість?»

Стійкість відображає здатність людини до відновлення після травми. Це припускає «втрату форми», яка згодом буде відновлена. Стійкі люди відновлюються до стану, що передував травмі. Стійкість визначається багатьма факторами: біологічними, психологічними, соціальними та духовними. У цьому розділі увага зосереджена на духовних факторах, які підсилюють стійкість.

Християнська віра за своєю суттю пов'язана зі стосунками; це особисті й завітні взаємини між нами і Богом, Який нас створив і любить. В Ісусі Христі Бог постраждав і помер на хресті за наші гріхи, аби ми могли отримати нове духовне життя. Бог живе в нас і змінює нас через Святого Духа. Ми прагнемо любити і шанувати Бога, якщо прагнемо в силі Святого Духа досягати цілі Його Царства. Зрештою, ми очікуємо на вічний зв'язок із Ним в любові та поклонінні. Мета і значення наших життів побудовані на цих стосунках з Богом; науковою мовою це можна назвати «внутрішньою релігійністю». Втім травма може порушити ці важливі взаємини. Для християн це порушення взагалі може «вибити ґрунт з-під ніг». Духовна стійкість визначається вірогідністю того, що після травми взаємини людини з Богом будуть відновлені і навіть ще більш зміцнені.

Більш стійкими нас роблять певні *духовні риси*. Набуття належного богослов'я страждання надає добру основу для проходження через неминучі труднощі після травми. Практична здатність прощати посприяє звільненню від гніву, болю, гіркоти та образи, викликаних сильними кризами. Розуміння, як приймати і висловлювати сильні почуття у стосунках з Богом та іншими людьми, допоможе швидше повернути надію після пережитих труднощів. Безпека та відкритість у стосунках, зокрема з іншими віруючими, надасть важливу підтримку у вразливий період в житті.

Людині, яка перебуває під «сейсмічним впливом» посттравматичного стресу, в процесі відновлення допомагають відповідні *духовні ресурси*, які часто формують глибші основи для подальшого життя. Відчуття Божої присутності у «долині смертної темряви» є важливим для запевнення християнських віруючих у міцності стосунків з Тим, Хто створив

та підтримує їхні життя. Висловлення сильних почуттів у скорботних молитвах до Бога допомагає відновити зв'язок із Ним. Знаходження шляху від гніву і гіркоти до справжнього прощення звільняє людину від пастки постійного та згубного зв'язку з болісним минулим. Відчуття Божої благодаті може допомогти людині позбавитись самозасудження, яке може виникнути через травму.

Ті, хто добре проходить через процес відновлення, зростатимуть під час цього процесу. *Посттравматичне зростання* характеризується позитивними змінами після травми, змінами у нашому погляді на самих себе та стосунки, у нашому розумінні Бога, світу, мети та значення в житті. Посттравматичне зростання посилює стійкість.

У цьому розділі ми спочатку розглянемо *духовні риси*, які посилюють стійкість християн *ще до того*, як вони потрапили у ризиковану ситуацію. Ми поговоримо, як ці риси можна зміцнити у підготовці до викликів. Далі ми розглянемо *духовні ресурси*, які допоможуть *під час* духовних страждань після травми. Для тих, хто готує інших до служіння, «Чек-лист духовної стійкості» може виявитись корисним засобом у підготовчих програмах або в оцінці духовної стійкості в кандидатах для служіння. У другій частині цього розділу ті, хто опікується людьми *після* травми, знайдуть особливо значимі ресурси. Немає чіткої межі між духовними рисами і духовними ресурсами. Вони впливають одне на одне. Духовні риси справляють вплив на ресурсність людей у період труднощів, а розуміння духовних ресурсів, наприклад, плачу і процесу прощення, посилює духовну стійкість.

1. ДУХОВНІ РИСИ СТІЙКИХ ЛЮДЕЙ

A. НАЛЕЖНЕ БОГОСЛОВ'Я СТРАЖДАННЯ

Зазнавши неочікуваного страждання, люди не лише опиняються перед необхідністю впоратись з безпосередніми труднощами та практичними проблемами, їм також потрібно якимось чином «віднайти сенс» в усьому, що відбувається. Втім у тому, що сталося, може не бути «жодного сенсу» в контексті вірувань та очікувань людини. Основні припущення загалом допомагають надати значення подіям у більш ширшому розумінні. Припущення, як частина світогляду, надають відчуття порядку, безпеки, орієнтації та контролю. Вони допомагають тлумачити новий та незвичний досвід, що, у свою чергу, сприяє адаптації. Релігійна віра слугує основою, в межах якої віруючий має зрозуміти світ і віднайти сенс. Віра надає окуляри для розуміння мети подій та життя в цілому. І це розуміння надає мотивацію та енергію для цілеспрямованого життя.

Якщо подія не містить «жодного сенсу» в контексті наявних поглядів людини, це призведе до замішання, дезорієнтації, відчуття несправедливості, непередбачуваності та вразливості. Колиш чітка мета в житті може перетворитися на невизначеність. Енергія та цілеспрямованість, отримані від попередньої чіткої мети, можуть ослабнути або зникнути. Людина може почуватися наче парусник, що без компасу дрейфує величезним океаном.

ДОСЛІДНИЦЬКА МОДЕЛЬ РЕЛІГІЙНОГО КОПІНГУ ПІСЛЯ ТРАВМИ

Згідно з дослідницькими моделями копіngu після травми, невідповідність між попередніми припущеннями та розумінням нової ситуації викликає стрес. Зі зростанням невідповідності між припущеннями та розумінням зростає і рівень стресу. Це може означати гостре відчуття дезорієнтації, втрату контролю, передбачуваності або зрозумілості світу. Крістал Пак, дослідник релігійного копіngu, виявив, що зменшення невідповідності збільшує імовірність відновлення. Зменшення невідповідності можливе завдяки зміні погляду на саму

подію та зміні загальних вірувань і цілей (Park, 2005). Суттєві невідповідності спонукають людей переглядати та змінювати багато зі своїх попередніх припущень. Переосмислення сприяє впровадженню змін і допомагає інтегрувати конкретний негативний досвід у загальні уявлення людини. Краще інтегрування призведе до менших рівнів депресії і до вищих рівнів суб'єктивного благополуччя та посттравматичного зростання.

БОГОСЛОВ'Я СТРАЖДАННЯ ТА НЕВІДПОВІДНОСТІ

Належне богослов'я страждання допоможе зменшити ступінь невідповідності завдяки біблійно-реалістичним очікуванням від Бога. Воно також допоможе повернути відчуття цілковитої безпеки та контролю. Для християн це відчуття безпеки часто формується через прийняття істини, що все перебуває під Божим цілковитим контролем. Богослов'я страждання надає запевнення у тому, що Бог і далі залишається «добрим» та «все скеровує до блага». Служитель, місіонер або учень-християнин перебуватиме у меншому замішанні у часи кризи, якщо він вже особисто засвоїв богослов'я страждання. Добре вчити цьому розумінню кандидатів на місіонерське та священицьке служіння, втім найміцнішою основою для розвитку їхньої стійкості є особисте дослідження вірувань стосовно страждання. Це дослідження охоплює особисте вивчення важливих текстів, участь у групових дискусіях та задавання складних і спірних питань. Інакше це богослов'я так і залишиться поверховим знанням, і не принесе необхідної емоційної та духовної підтримки. На підтримку цього процесу Скотт Шом підготував «Робочий лист: Назустріч богослов'ю ризику і страждання» (Додаток А).

Навіть зрозумівши найкраще богослов'я страждання, служителі все одно зазнають душевних страждань після серйозної травми. Під час цих страждань зазвичай поглиблюється їхнє саморозуміння та усвідомлення мети в житті. Хоч ці страждання містять справжній ризик віддалення від Бога, для більшості людей вони, на щастя, нададуть можливість повному і глибше пізнати Бога.

Б. ВНУТРІШНЯ РЕЛІГІЙНА МОТИВАЦІЯ

Травма кидає виклик вірі і способу нашого пізнання Бога. Її наслідок визначається тим, наскільки віра займає центральне положення в житті людини. Віра християнина, зміцнюючись, стає окулярами, крізь які формується погляд на травму. У часи потреби віра слугує глибоким резервуаром духовного живлення. Для християнина важливим для стійкості є рівень любові до Бога і те, наскільки особиста мета і значення визначаються у стосунках із Ним.

Релігійна мотивація є найважливішою духовною рисою, що визначає, як християни переноситимуть травму. Мотивація відрізняється від вірувань та звичаїв, які формують загальну віру, хоча вони і є взаємопов'язаними. Мотивація описує рушійну силу віри християнина в Бога. Християни прагнуть віри з багатьох причин.

Є два види релігійної мотивації – погляд на релігію, як на самоціль або як на засіб досягнення іншої мети. *Внутрішня релігійна мотивація* розглядає стосунки з Богом та відповідне розуміння мети і значення, як самоціль. Християни з такою мотивацією люблять Бога, бо Він Бог, бо Він любить їх, бо Він помер заради них. Ці думки формують їхній вибір.

Інша мотивація для християн у прагненні до віри полягає у тому, що це є засобом для втілення інших особистих бажань. Вони сприймають участь у релігії, лише як одну зі сфер життя, і цінують блага, пов'язані з нею. Наприклад, практикування релігії може надати відчуття безпеки, громади, щастя, комфорту, здоров'я та процвітання.

Ці два види мотивації не є протилежними кінцями одного спектру, як і не є взаємовиключними. Християни можуть одночасно мати обидва види мотивації, один з яких сильніший за інший. Внутрішня релігійність сильніше виявляється в тих, хто має міцні вірування та відданість вірі; водночас намагання втілити інші бажання через практику віри не пов'язані із силою вірувань та відданості людини (Donahue, 1986).

Відповідь Шадраха, Мешаха та Авед-Него царю Навуходоносору є чудовим прикладом того, як релігійні мотивації впливають на рішення (Дан. 3). Завдяки тому, що Бог допоміг Даниїлу розтлумачити сон царя, цим трьом молодим чоловікам було доручено займатися державними справами Вавилону. Вони знали, що свою владу та багатство вони отримали завдяки своїм стосункам з Богом та іншими віруючими, і що Бог був здатен втрутитись у ситуацію та забезпечити усім необхідним. Навуходоносор погрожував кинути їх до палаючої печі, якщо вони не служитимуть його богам і не вклоняться золотому ідолу, якого він створив. Однак Шадрах, Мешах та Авед-Него показали, що вони прагнули поклонитися Богу не заради статусу чи безпеки, то була їхня найбільша внутрішня мотивація. Вони б служили Богу незалежно від розуміння, врятує їх Бог чи ні. Їхньою мотивацією була віра в те, що лише Бог гідний поклоніння.

«Навуходоносор заговорив та й сказав їм: «Шадраху, Мешаху та Авед-Него, – чи це правда, що ви моїм богам не служите, а золотому бовванові, якого я поставив, не вклоняєтеся? Тепер, якщо ви готові, щоб того часу, коли почуєте голос рога, сопілки, гітари, гусел, псалтиря й флейти та всіляких родів музику, попадали й кланялися бовванові, якого я зробив. А якщо ви не поклонитесь, тієї години будете вкинені до середини палахкотючої огненної печі, і хто той Бог, що врятує вас від моїх рук?» Шадрах, Мешах та Авед-Него відповіли та й сказали цареві Навуходоносорові: «Ми не потребуємо відповідати тобі на це слово. Якщо наш Бог, Якому ми служимо, може врятувати нас з палахкотючої огненної печі, то Він урятує й з твоєї руки, о царю! А якщо ні, нехай буде тобі, о царю, знане, що богам твоїм ми не служимо, а золотому бовванові, якого ти поставив, не будемо вклонятися!» (Дан. 3:14-18).

Глибокі духовні ресурси сповнили Шадраха, Мешаха та Авед-Него твердим переконанням, що, незалежно від ситуації, Бог буде з ними. Коли вони неушкоджені вийшли з печі, цар Навуходоносор також почав поклонятися Богу, бо він визнав порятунок тих, хто обрав смерть замість поклоніння лжебогу.

Якщо ми втрачаємо будь-який контроль над своїм життям, віра у Боже призначення та у Божу обітницю бути поряд з нами (внутрішня релігійна мотивація) може надати стійкість та утіху. Карен Карр відчула це у наступні тижні після її евакуації із зони бойових дій в Кот-д'Івуарі. Вона писала:

«Я плакала і ставила запитання, на які не знаходила відповіді; наприклад: «Чому Бог дозволив цьому статися?» Я повернулася до першопричини свого перебування там (Бог сповнив мене любов'ю до місіонерів і покликав мене до цієї праці). Ці коріння були глибокими, міцними і запевнили мене в тому, що Бог дасть мені усе необхідне для виконання праці, до якої Він мене покликав. Мова йшла не про мою силу, енергію чи волю. Мова йшла про розуміння, що то було саме те, що я мала робити. Вмотивована любов'ю до людей, яким я допомагала, і радістю від надання цієї допомоги, я могла продовжувати служити і далі» (Історія 1).

Коли ми через травму відчуваємося безпорадними, ми шукаємо безпеки, покладаючись на Божий контроль, на Його турботу і любов. Іноді насильство, втрата і трагедія сприймаються цілковитим безглуздям. Здається, що їх неможливо узгодити з Божою любов'ю, як це спочатку було для Джеррі Сіттсера, коли він втратив трьох членів родини (Історія 4). Наша віра у те, що Бог любить нас і що Він працює над втіленням Своїм задумів

у нашому житті та через нього, слугує заспокійливим джерелом утіхи, надії та мети, в той час як ми переносимо біль.

Травма може спричиняти страждання у формі депресії, хвилювання та безсилля. Дослідження показує, що люди з внутрішньою релігійною мотивацією схильні до менших проявів депресії через травму і більш схильні до швидшого відновлення (Smith, McCullough and Poll, 2003). Вони також відчувають більше розуміння мети та більший контроль над наслідками. Релігійність і стан психічного здоров'я тісніше пов'язані між собою, якщо людина переходить від інституційної релігійності (зовнішня мотивація, участь у церковних служіннях та заходах, обрядова молитва) до особистого поклоніння (внутрішня мотивація, емоційний зв'язок з Богом, сильне поклоніння, розмовна молитва) (Hackney and Sanders, 2003).

ВНУТРІШНЯ РЕЛІГІЙНІСТЬ

Внутрішня релігійна мотивація суттєво покращує у довгостроковій перспективі психічне здоров'я людей, які пережили надзвичайно стресові життєві події (Smith, McCullough and Poll, 2003; Schaefer, Blazer and Koenig, 2008). Люди з сильною внутрішньою мотивацією з більшою вірогідністю впроваджуватимуть позитивні зміни та зростатимуть під час труднощів після травми. Вони схильні виявляти більшу особисту силу, мати глибші особисті взаємини, більше цінувати життя і прагнути до більшого духовного зростання. Це приносить таку чудову користь, що американські військові заохочують виявляти увагу до духовності солдатів у разі посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Pargament and Sweeney, 2011). Це підкреслює важливість залучення духовних ресурсів для стійкості та зцілення в процесі турботи про християн, які зазнали травми.

Більшість християн, починаючи своє служіння, мають сильну внутрішню релігійну мотивацію. Їхні ролі відображають мету і значення, надані вірою. Втім труднощі і тиск у певному служінні можуть підірвати цю силу. Оскільки внутрішня релігійність сприяє стійкості, лідери християнського служіння повинні оцінювати, підтримувати та зміцнювати її. Про внутрішню мотивацію лідери можуть дізнаватись, питаючи у кандидатів про їхнє відчуття поклику до служіння і про причини, які викликають бажання служити. Слухаючи їх, можна дізнатись про мету і значення, які походять від стосунків кандидатів з Богом. Щоб підтримувати та зміцнювати внутрішню релігійність, лідери служіння можуть заохочувати до діяльності, яка посилює любов до Бога та усвідомлення Його присутності (наприклад, спільне поклоніння, музика і молитва). Вони також можуть спонукати членів команди ділитися свідченнями про Божу працю в їхньому житті. Взаємна підтримка і турбота є відчутним проявом Божої любові і нагадуванням про неї. Можна надавати взірець та заохочувати до пріоритетності особистого поклоніння. Біблійне вивчення таких тем, як Божий характер, Його прощення і благодать, нагадує про Божу любов і спонукає служителів дотримуватись цих принципів. Християнські служителі можуть регулярно проводити духовні ретрити у поклонінні, у споглядальній молитві, у духовному провіді та у практичному вивченні Біблії. Піст з молитвою – це ще одна дисципліна, яка може допомогти нам зосередитись на Бозі.

Внутрішню мотивацію можна зміцнити навіть після травми. Звертайте особливу увагу на те, як досвід людини вплинув на її віру. Як людина раніше знаходила духовний фокус та утіху? Душеопікун може спонукати людину подібним чином проводити час і зараз. Душеопікунам варто дізнаватись про належні релігійні вірування та звичаї людини, і заохочувати до пошуку підтримки в них. Бажано продовжувати брати участь у поклонінні, в молитві, та проводити особистий час із Богом. До виконання цих дисциплін можуть долучитися й інші люди з метою підтримки. Душеопікунам варто звертати увагу, що травмовані люди розповідають про свою віру в те, як Бог діяв у їхньому житті, навіть через їхній біль. Розмови про їхній досвід у стосунках з Богом допомагають людям краще

усвідомлювати Його присутність. Якщо душеопікуни виявляють щире зацікавлення духовністю людей і не намагаються оминати складні питання, це заохочує травмовану людину до відвертої розмови та зростання.

ДІЇ, ЩО СПРИЯЮТЬ ВНУТРІШНІЙ РЕЛІГІЙНОСТІ

- Участь у спільному поклонінні та молитві
- Свідectво в громаді про Божу працю в життях людей
- Відчуття Божої любові через взаємопідтримку та турботу
- Проведення особистого часу з Богом
- Участь у вивченні Біблії, яке направлене на пізнання Божого характеру, Його прощення і благодаті
- Участь у духовних ретритах, пов'язаних з поклонінням, молитвою, духовним проходом та вивченням Біблії
- Участь в особистому та спільному пості з молитвою

В. ВІДЧУВАЮЧИ ДИСКОМФОРТНІ ПОЧУТТЯ ТА ОПОВІДАЮЧИ ПРО НИХ

Усвідомлення та висловлення дискомфортих почуттів важливо для конструктивного подолання кризи, пов'язаної з травмою. На жаль, такий підхід не характерний для всіх сучасних консервативних християнських церков або організацій. Є очікування, що ті, хто перебуває у «належних стосунках з Христом» і хто має «достатньо віри», не відчують негативних почуттів. В результаті люди, які висловлюють скорботу, біль, смуток, сумніви або гнів (що в американському контексті часто вважається «негативними» емоціями), можуть отримати несхвалення і навіть засудження з боку інших віруючих. Страждаючі віруючі можуть повестися на це і думати, що їхні почуття обумовлені слабкою вірою або тим, що вони «погані» християни. Інші можуть вважати, що їхні почуття грішні або ганебні. Цілковито зрозуміло, що ці люди будуть приховувати негативні емоції або ще гірше – заперечувати їх.

У другій частині цього розділу ми розглянемо плач у духовній традиції Ізраїлю та, у ширшому значенні, усього Божого народу. У плачі віруючі приносять до Бога агонію, скорботу, смуток, гнів і бажання помсти. Це може відбуватись в особистій молитві або в контексті громади. Духовна традиція плачу показує, що відчуття та висловлення болю не є ознакою слабкої віри або ознакою «поганого» християнина, не є чимось гріховним або ганебним. Насправді сміливість і віра, що наші стосунки з Богом вкорінені в Його вірності, є чеснотами, необхідними для висловлення негативних почуттів у Божій присутності.

Сприяння формуванню справжніх християнських церков і місіонерських громад, які приймають вияв усіх видів емоцій, закладає міцну основу для того, щоб витримати складні життєві події. Це робить можливим духовне зростання, яке виникає з чесною боротьби. Це можна практикувати у малих групах, у командах заступницької молитви та у служіннях молитви зцілення.

Г. ПІЗНАННЯ І ВИЯВ ПРОЩЕННЯ

Міжособистісні злочини, наприклад, убивство, крадіжка, викрадення автомобілів, зґвалтування або тероризм, породжують сильні почуття гніву і бажання справедливості. Для самозахисту необхідна належна «реакція боротьби». Втім тривалий прояв ворожості позбавлятиме емоційних та фізичних ресурсів, необхідних для зцілення. Згідно із дослідженням, довготривалі ворожість та обурення пов'язані з суттєвим психологічним, емоційним та фізичним стражданням (Luskin, 2002, 77-93). Натомість ті, хто здатен після сильної травми виявляти прощення, менше страждають.

Яким чином люди здатні прощати? Християни вірять, що їм прощені їхні несправедливі вчинки, оскільки справедливе покарання за них на Себе взяв Ісус Христос. Отримання прощення спонукає так само прощати й інших. На основі Молитви Господньої стає очевидним, що люди прощають інших, бо спочатку самі були прощені. Готовність регулярно практикувати прощення «боржників» та «винуватців» є великою підготовкою до надзвичайних ситуацій, в яких випробовується прощення. У більшості людей є образи на батьків, братів та сестер, чоловіка або дружину, та друзів, що надає можливості практикувати прощення.

ЗДАТНІСТЬ ПРОЩАТИ

Люди краще навчаться прощати, якщо вони:

- прийняли та постійно отримували прощення від Бога та інших людей;
- мають біблійне розуміння процесу прощення;
- не обурювались, а постійно прощали інших.

Г. ПІЗНАННЯ І ПРИЙНЯТТЯ БЛАГОДАТІ

Християни, які беруть участь у служінні, зазвичай дуже прагнуть догоджати Богові. Вони часто є старанними і «сильними» людьми. Багато з них намагається дотримуватись високих професійних та особистих стандартів. Це добре, допоки вони не вдаються до героїзму або перфекціонізму, в якому відкуплення здійснюється без сили та благодаті Відкупителя. Самотній героїзм посилює вразливість до почуття невдачі, якщо щось пішло не так, як хотілось би. Внаслідок цього у людини виникає відчуття, що вона «недостатньо добра» чи «не гідна цього». Наслідком також може бути сором, самозасудження та віддалення від Бога та інших. Люди, зазнавши замішання, стресу та депресії, в процесі відновлення після кризи не завжди прийматимуть найкращі з можливих рішень і не завжди перебуватимуть у «гарній формі». Насправді вони можуть бути слабшими, ніж коли-небудь раніше. Прийняття вразливості та слабкості, однак без непотрібної зневаги до самих себе, є проявом здорового глузду та стійкості.

Пізнання і прийняття благодаті може допомогти людям відновитися. Якщо церква або місія визнає звичайну людську невдачу та слабкість, і співчутливо підтримує своїх членів, це забезпечить належний контекст для прийняття благодаті. Крім того, членам потрібно усвідомлювати власні обмеження. Прийняття цих обмежень і прагнення Божої благодаті допоможе швидше відновитися та більше довіряти Богу. Суворе самозасудження підриває емоційну стійкість. Справжня досконалість у християнському значенні походить від Того, Хто сказав: «Досить тобі Моєї благодаті, – бо сила Моя здійснюється в немочі» (2 Кор. 12:9).

Д. ТУРБОТЛИВІ СТОСУНКИ З ІНШИМИ ВІРУЮЧИМИ

Людська стійкість залежить від здатності мати близький зв'язок хоча б з декількома людьми. Відкритість та вразливість робить можливим такий вид глибини у стосунках, який допомагає долати труднощі. Ці близькі зв'язки переростають в дружбу, в молитовне партнерство, в духовне наставництво та в малі групи. У цих стосунках люди підтримують один одного «у вирі подій». Дослідження показало, що завдяки регулярній участі у спільному поклонінні в громадах віри і завдяки взаємній турботливій підтримці християни стають більш стійкими.

Стійкі люди більш *взаємозалежні*, ніж *незалежні*. У разі життєвих труднощів вони ввіряють себе іншим і приймають їхню допомогу та підтримку. Служителі часто перебувають «на сцені», через що бути вразливим доволі ризиковано. Вони часто перевантажені і мають дуже обмежений час для підтримки дружніх стосунків. Хоч багато з них прагне близьких стосунків та цінує їх, не кожний надає пріоритетності побудові та підтримці цих взаємин. Розуміння важливості збереження балансу між особистим життям та служінням спонукає більше сучасних християнських працівників приділяти час розвитку близьких стосунків хоча б з декількома людьми. У цих стосунках присутня вразливість. Підтримку та утіху надають усі добрі близькі стосунки, однак там, де поділяють спільну віру та мету, християни можуть молитися найбільш відверто, і це дозволяє поглиблювати розуміння, коли травма піднімає питання стосовно основ віри.

Е. ЗМІЦНЮЮЧИ ДУХОВНУ СТІЙКІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ ДО РИЗИКУ

У цьому розділі ми розглянули важливі духовні риси людей, які у випадку травми виявляють більшу стійкість. Розвиток цих рис в людях, церквах та місіонерських організаціях краще готує їх до емоційного та духовного впливу травми. Стислий виклад цих рис міститься в «Чек-листі духовної стійкості».

ЧЕК-ЛИСТ ДУХОВНОЇ СТІЙКОСТІ

Належне богослов'я страждання

- Чи переглядала людина (переглядав я) своє богослов'я страждання, і чи є результат цього перегляду біблійним?
- Чи сприяє наша (моя) організація формуванню належного богослов'я страждання?

Внутрішня релігійна мотивація

- Чи має людина (маю я) звичку брати участь у спільному поклонінні та молитві?
- Чи є у людини (у мене) хоча б два близьких друга-християнина для взаємної підтримки та можливості відверто поділитися сокровенним?
- Чи має людина (маю я) звичку регулярно молитися і вивчати Біблію? Чи має людина (маю я) звичай регулярно брати участь у духовних ретритах, практикувати споглядальну молитву та отримувати духовний провід?

Здатність відчувати дискомфортні почуття та оповісти про них

- Чи щиро та чесно оповідає людина (оповідаю я) про складний життєвий досвід та відповідні почуття?
- Чи підтримує наша (моя) організація відвертість у висловленні дискомфортних почуттів, чи вона, навпаки, натякає, що у «добрих християн» не повинно бути певних почуттів?

Пізнання і вияв прощення

- Чи отримувала людина (отримував я) на власному досвіді прощення від Бога та інших людей?
- Чи розуміє людина (розумію я) процес прощення і чи здатна вона (здатен я) відрізнити прощення від вибачення або замовчування образ?
- Чи сприяє наша (моя) організація вияву, прийняттю та пізнанню прощення?

Пізнання і прийняття благодаті

- Чи відчувала людина (відчував я) Божу любов до себе та власну цінність в Його очах?
- Чи приймає людина (приймаю я) людську зломленість, як загальний досвід, і чи здатна вона (здатний я) любити, а не засуджувати інших (себе), коли ця зломленість стає очевидною?
- Чи заохочує наша (моя) організація до культури відкритості, вразливості та підтримки, коли її члени намагаються впоратись зі своєю зломленістю?

Турботливі стосунки з іншими віруючими

- Чи є у людини (у мене) хоча б два близьких друга-християнина?
- Чи надає людина (надаю я) більшого пріоритету розвитку та підтримці близьких стосунків, ніж служінню?

2. РЕСУРСИ ДЛЯ ДУХОВНОЇ БИТВИ

Посилення духовної стійкості – це чудова підготовка до кращого подолання можливих труднощів. Добра підготовка охоплює роздуми над особистим богослов'ям страждання, поглиблення духовного життя і мотивації, розуміння та практикування прощення, зростання у висловленні дискомфортичних почуттів та надання пріоритету побудові дружніх стосунків з іншими християнами. Втім під час випробувань та труднощів необхідне й інше.

У вразливості та замішанні після травматичної кризи треба по-новому покладатися на Бога та інших, і це не відбувається природним чином. Ця необхідність найчастіше веде до нових відкриттів. Втім дехто може спіткнутися через труднощі. Страждання може або духовно «спалити» людей, або стати Святою Землею для поглиблення віри. Ця земля може бути місцем зміни, на основі якої розбиті частини збираються до купи у новий порядок, що несе славу Богу.

Як людям зустріти виклики кризи, пережити зміни та зрости духовно? Щоб людині пройти «долину смертної темряви» духовної битви, їй необхідні надійні духовні ресурси (Пс. 22:4). І саме про ці важливі духовні ресурси для битви після травми йде мова у цьому розділі.

А. ПІЗНАННЯ БОЖОЇ ПРИСУТНОСТІ

Ніщо не є настільки важливим і ніщо не приносить таку підтримку для християн у час кризи, як усвідомлення, що Бог поряд з ними. Біблія містить багато нагадувань, що Бог завжди з нами. Велика кількість цих уривків свідчить про те, наскільки люди потребують це запевнення. У небезпечних ситуаціях часом складно усвідомлювати Божу присутність. Ті, хто пережив травму, знають, що, попри тверду віру в Божу присутність, іноді складно зберігати цю віру і відчувати цю присутність. Дехто певний час взагалі не відчуватиме Божу присутність, а іншим може здаватися, що вони назавжди втратили зв'язок з Богом. На щастя, більшість знов незабаром пізнає Божу присутність. Ті, хто підтримує християнських віруючих у час кризи, визнають, що люди відчувають Божу присутність дуже різними способами.

Коли Аллан і Бетсі (Історія 2) зазнали проблеми зі здоров'ям, яка становила загрозу життю, їхні друзі та церковна громада одразу зібралися навколо них. Вони надали практичну допомогу, підтримали молитовно, підставили плече, на якому можна було поплакати, і стали товариством у миті самотності. Їхні друзі часто були просто поряд. Вони визнавали біль Аллана і Бетсі і буквально проживали разом з ними цю кризу. Перебування у колі турботливих людей стало для Бетсі найбільш очевидним доказом Божої присутності. Для Аллана відчуття Божої присутності почалося у мить самотності, коли його погляд зупинився на іконі Святої Трійці. У ту мить він отримав видіння та обітницю, що він, Аллан, запрошений до товариства Святої Трійці, в той час як він починав подорож незнайомою дорогою з незрозумілим кінцем.

В іншій історії Аманда (не її справжнє ім'я) та її чоловік працювали у медичній місії в країні, що розвивається. Вони обидва дуже любили своїх дітей. Втім Аманда опинилася у замішанні та темряві, коли вони з чоловіком раптом втратили дитину через серйозну хворобу. Спочатку Аманда втратила зв'язок із Богом. Вона також втратила близькі стосунки з турботливими людьми в контексті її служіння та коло друзів. Усі спроби людей наблизитись до неї були марними. Лише декілька людей мали доступ до її внутрішнього світу болю, розчарування і гіркоти. Серед цих людей був і її чоловік, однак вона все одно дивилася на нього з підозрою і часом дещо роздратовано з ним розмовляла. Серце Аманди благало про розуміння посеред болю та гніву, однак їй було складно його знайти. Отже, вона не хотіла ні з ким розмовляти, тримаючи себе у полоні блукаючих думок та похмурих почуттів. Здавалося, що це темне місце болю та відмови прийняти смерть її дитини було місцем, де вона ще зберігала зв'язок із втраченою дитиною і відчувала певний контроль над

тим, що вже остаточно зникло. Аманда не знала, чи не зрадить вона свою дитину, яку любила, якщо відпустить біль втрати. Коли вона усвідомила, що Бог був поряд з нею в її болі, оплакував разом з нею втрату її дитини і глибоко розумів її ситуацію, крізь темряву засяяв маленький промінчик світла.

Божа присутність сповіщає, що ми не загублені навіть у найбільш хаотичних та болісних обставинах. Вона підтверджує, що наші життя перебувають під Божим контролем, навіть якщо з людської точки зору здається, що все вийшло з-під контролю. Розуміння, що Бог присутній, запевняє, що Він розуміє біль. Втім як Божа присутність може стати справжньою у замішанні та темряві, які виникають після травми? Як відчути Його присутність, якщо складно навіть досягнути її?

Б. ПІЗНАННЯ БОЖОЇ ПРИСУТНОСТІ: ЧЕРЕЗ ІНШИХ

Багато людей засвідчило, як турботлива громада допомогла їм відчути, що Бог був поряд з ними. Відчутна присутність турботливих людей передає любов та утіху, що вказує на любов Бога.

ЗДАТНІСТЬ ДУШЕОПІКУНІВ БУТИ ПРИСУТНІМИ

Багато людей бажає «бути поряд» і «бути присутніми» з тими, хто зазнав травми. Водночас увійти до їхнього світу може бути складно. Бути з кимось в його болі означає дозволити болу і замішанню, які відчуває травмована людина, справляти вплив на нас, хоч і меншою мірою. Через це у душеопікунів виникає спокуса «виправити» біль. «Виправлення» надає відчуття душеопіку, що він вже допоміг іншій людині краще себе почувати. Душеопікуни почувають себе корисними, і їм здається, що вони контролюють ситуацію. Однак це «виправлення» не досягає тієї глибини, яка необхідна для зцілення. Більшість з нас пам'ятає час, коли добродушна людина швидко давала духовну пораду або поверховий коментар, який мав принести утіху. Втім це не спрацювало. Ми почувалися втихомиреними, відкинутими або невірною сприйнятими. Водночас багато з нас пам'ятає дорогоцінні моменти, коли люди сприймали наш біль, уважно слухаючи нас або лагідно торкаючись нас. Відверта розповідь та уважне слухання можуть утворити зв'язок, який рідко можна отримати іншим способом. Поділяючи горе і біль людини, душеопікун сповіщає, що він усе це визнає та підтверджує, і людині стає легше нести цей тягар. Приєднуючись до людей у їхньому болі, замішанні та вразливості, душеопікуни ступають на «Святу Землю». Вони приєднуються до людини в благоговінні перед Господніми ділами, які Він може вчинити.

ЗДАТНІСТЬ ПРИЙМАТИ ДОПОМОГУ

Душеопікунам може бути знайома ситуація, коли вони, незважаючи на цілковиту готовність «увійти» в емоційний та духовний стан людини і «бути присутніми» поряд з нею, зіткнулися лише з повним неприйняттям допомоги. Що робити, якщо двері замкнені, або якщо їх гучно зачинили прямо перед душеопікуном? Добре почати з самоаналізу, в тому числі з роздумів про те, чи може душеопікун краще за інших допомогти в конкретній ситуації (будь ласка, подивіться «Самоаналіз душеопікуна у разі відмови людини від допомоги»).

Якщо спроби «достукатися» до людини є марними, тоді причина, можливо, жодним чином не пов'язана з особою душеопікуна. Деякі травмовані люди почуваються настільки вразливими або настільки надмірно простимульованими, що усе, що вони можуть зробити – це відмовитись від допомоги. Кожна спроба наблизитись до них може сприйматись, як

вторгнення, і може викликати роздратування. Моделі реакцій, сформовані під впливом минулих ран, часто активуються у разі нового травматичного інциденту. Крім того, минулий досвід взаємодії з іншими людьми впливатиме на те, як травмовані чоловіки та жінки сприйматимуть помічників. Загальними причинами для відмови від допомоги є сильне відчуття вразливості, сорому, гніву або депресії.

САМОАНАЛІЗ ДУШЕОПІКУНА У РАЗІ ВІДМОВИ ЛЮДИНИ ВІД ДОПОМОГИ

- Чи не надміру я думав про те, як людині краще себе почувати, замість того, щоб слухати, розуміти та бути поряд?
- Чи не надто швидко я висловив свої пропозиції, і людина не була готова їх прийняти або ж, можливо, почувалася невірною сприйнятою та ображеною?
- Чи не надмірно я зосереджений на спілкуванні з людиною, замість того, щоб діяти більш комплексно, наприклад, надавати необхідні речі або допомогу, якої вона потребує? Як я можу її підтримати?
- Чи я та людина, яка може якнайкраще допомогти іншій людині у забезпеченні її потреб? Наприклад, якщо жінку згвалтували, то вона почуватиметься більш безпечно у присутності іншої жінки, а не чоловіка. Чи є інша особа, якій травмована людина довіряє більше, ніж мені?

Водночас не всі, хто відмовляється від допомоги, насправді хочуть, аби інші залишили їх на самоті. Людина, яка зазнала важкої втрати, колись сказала: «Хоч я відкидала запрошення та спроби інших людей поговорити зі мною, я також не хотіла, аби вони мене покинули». Попри свою відмову їй важливо було розуміти, що друзі та родина все одно не були до неї байдужі, а, навпаки, виявляли до неї увагу, любов і турботу. Поступово переконавшись у цьому, вона, зрештою, почала потроху відкривати двері свого серця.

Міжособистісне насильство може зробити жертв особливо недовірливими. Їхня довіра відновлюється поступово. Дитяче оповідання Антуана де Сент Екзюпері «Маленький принц» допомагає змалювати необхідність поступового процесу. Маленький принц намагається побудувати стосунки зі сором'язливим і лякливим лисеням. Лисеня навчає його бути терпеливим і застосовувати обережний та поступовий підхід: «Спочатку ти будеш сидіти на певній відстані від мене... Я тайкома дивитимусь на тебе, а ти мовчатимеш... Втім кожного дня ти сідатимеш все ближче і ближче до мене...» (де Сент Екзюпері, 2000). Стратегія регулярних контактів, хоч і коротких та на вигляд несуттєвих, часто допомагає людині, яка відмовилась від допомоги. Не сприймайте сплески гніву особисто; краще вважайте це захисним муром, завдяки якому людина відчувається менш вразливою, коли складно «зібрати все докупи».

В. ПІЗНАННЯ БОЖОЇ ПРИСУТНОСТІ: ЗАСТУПНИЦТВО

Приносячи до Бога в молитві людину та ситуацію, християнські віруючі виконують священницьку роль. Навіть якщо людина, яка зазнала кризи, відчувається нездатною особисто звернутися до Бога, команда підтримки заповнює цю прогалину, в молитві приносячи людину до Бога. Сповідання людини, що за неї моляться інші, часто приносить особливу утіху. Крім людей цю прогалину заповнює і Сам Христос, молячись заступницькою молитвою в духовній дійсності. Святий Дух також діє, приносячи до Всевишнього найглибші хвилювання людей, навіть ті, що висловлені лише самими зізданнями (Рим. 8:26-

27). Усвідомлення, що інші моляться, може підбадьорити тих, хто зазнає болю, особливо якщо вони відчувають тріщину у стосунках з Богом.

На початку свого служіння Павло зіткнувся із сильною протидією в Лістрі, де його, зрештою, побили камінням. Потім його витягли за межі міста, бо думали, що він помер. У біблійній розповіді мовиться: «Коли ж учні його оточили, то він устав, та й вернувся до міста» (Дії 14:19б-20). Ця дуже стисла розповідь чудово змальовує те, що відбувається, коли віруючі «оточують» людину, яка зазнала болю. Подібне «оточення», зі словами або без, одразу створює відчуття пов'язаності, підкріплення, утіхи, порядку та надії. Це схоже на молитву, коли віруючі діють, керуючись Божим бажанням бути поряд з тими, хто страждає; наслідки цього значущі.

Г. ПІЗНАННЯ БОЖОЇ ПРИСУТНОСТІ: ОБРЯДИ

Релігійні обряди символізують і втілюють духовну дійсність. Діючи через розум, серце та відчуття, вони роблять надприродну (духовну) дійсність більш зрозумілою і, таким чином, наближають її. Обряди особливо корисні тоді, коли важко покладатися на духовні істини. У період життєвої бурі обряди можуть стати якорем для страдної душі. Вони також об'єднують членів громади. Можна використовувати знайомі обряди і створювати нові для особливих цілей. Які обряди особливо корисні для підтримки християн після травми?

СВЯТЕ ПРИЧАСТЯ

Оскільки людина у період кризи може почуватися віддаленою від Бога, участь у причасті разом з групою чи окремо може допомогти буквально відчутти «смак» Божої присутності. Приймаючи причастя, люди часто відчувають зміцнення віри і впевненість у Божій вірності. Під час причастя вони можуть розмірковувати над стражданнями Христа та усвідомлювати, що Він знає і розуміє їхні страждання. Ті, хто відчуває провину, можуть звільнитись від неї, розуміючи значення тіла й крові Христа, що віддані за них. Спільна участь у причасті може відновити зв'язок з громадою віри.

ЗАПАЛЕННЯ СВІЧОК

Запалюючи свічки, люди іноді таким чином висловлюють протест проти несправедливості, свідчать про страждання або згадують про загиблих внаслідок нещасних випадків, природних катастроф, масових вбивств або хвороби. Запалені свічки часто символізують скорботу за померлими. У цьому значенні запалені свічки є втіленням плачу. Біля запалених свічок можна покласти пам'ятні речі або у тиші тримати в руці фотографії; також, запаливши свічки, можна молитись, співати і плакати.

ВШАНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ПОМЕРЛИХ

Вшанування пам'яті померлих є поширеним звичаєм. Це може відбуватись різними способами: писати записки або листівки, покладати квіти, приносити улюблені речі померлих, показувати свідоцтва про досягнення, виставляти фотографії померлих. У вшануванні пам'яті померлих можуть допомогти сучасні технології. Наприклад, можна створити спеціальний веб-сайт або сторінку у Facebook на згадку про померлого. Подібне вшанування пам'яті може приносити велику утіху родині померлого.

Якщо втрата справила вплив на громаду цілого регіону, можна провести спеціальну зустріч на згадку про померлого і для підтримки один одного у скорботі. Ритуалізований прояв скорботи і смутку допоможе людям висловити свої почуття та відчути підтримку громади.

ОБРЯДИ ПРОЩЕННЯ

Складно позбавитись обурення та гіркоти стосовно тих, хто заподіяв шкоду. Виконання символічної дії, яка відображає готовність простити, може допомогти людям подолати внутрішній спротив або зробити для них прощення більш «справжнім». Попри бажання простити люди можуть відчувати, як знов і знов намагаються «забрати назад» своє прощення. Обряд прощення може допомогти запам'ятати особливий момент готовності простити та підбадьорювати до прощення знов... і знов.

Команда душеопікунів у Західній Африці знайомить з простим і водночас дієвим обрядом прощення, представленим на семінарі д-ра Ріаннона Ллоуда «Зцілення від ран травми». Споруджується простий дерев'яний хрест великого розміру, який нагадує про Того, Хто узяв на Себе наш біль і милостиво прощає нас. Людей запрошують написати на папірцях про свій біль та обурення, від якого вони б хотіли позбавитись. За бажанням вони можуть поділитися своїми записами з іншими віруючими. Потім вони складають папірець, по черзі беруть молоток та цвях і прибивають папірець до хреста. Цими діями люди символічно відпускають своє обурення, виявляючи свідоме прощення.

ОБРЯД ПРОЩАННЯ

Необхідність швидко покинути дім чи певну територію через природне лихо або громадянську війну не лишає багато часу для оплакування. У цьому процесі допомагає обряд прощання. Малюється план будинку. Запалена свічка може символізувати заключний обхід важливих кімнат будинку. Рухаючись від кімнати до кімнати, люди згадують особливі події та возносять подяку. Потім кожна кімната віддається у Божі руки та новим власникам.

ОБРЯД ВІДНОВЛЕННЯ БУДИНКУ

Будинки, які зазнали пограбування, можуть здаватися «забрудненими» і наповненими чимось злим. Обряд відновлення може поновити належну атмосферу та характер будинку. Один зі способів полягає в тому, щоб використати пахощі або свіжі квіти та усією родиною насолодитися цими ароматами в будинку. Відновлення будинку може відбуватись через проголошення наступних слів: «Це дім доброти і щедрості, вітання і гостинності, дружби і стосунків, дім для приготування їжі та її спільного споживання, дім, присвячений Богу і Його народу». Пахощі, слова і молитви освячують будинок. Можна також промовити молитви про захист разом із молитвою про тих, кому була заподіяна шкода, і, якщо це прийнятно, про зломщика або грабіжника.

Г. ПЕРЕШКОДИ ДЛЯ ПІЗНАННЯ БОЖОЇ ПРИСУТНОСТІ

Турботлива підтримка, заступницька молитва та обряди наближають Божу присутність і любов до тих, хто зазнав кризи. Водночас певне сприйняття та певні емоції можуть становити загрозу усвідомленню Божої присутності або навіть блокувати це усвідомлення після травматичної життєвої події. На заваді цьому усвідомленню можуть стати відчуття, що

Бог нас покарав або покинув, а також почуття провини та сорому. Душеопікуни мають звертати увагу на ці потенційні перешкоди.

ВІДЧУТТЯ БОЖОГО ПОКАРАННЯ

Коли чоловік жінки раптово помер, вона подумала, що це сталося через упущення з її боку, а отже, безсумнівно, було Божим покаранням. І, як наслідок, вона віддалилася від Бога та від оточуючих людей. Після землетрусу та цунамі перед духовними лідерами поставало питання, чи було це лихо Божим покаранням. Іноді лідери казали, що лихо справді було проявом Божого гніву за непокору та духовну неуважність. Дослідження показує, що людям, які сприймають страждання за Божу кару, складніше впоратись із наслідками травми, і вони зазнають більше депресії та посттравматичного стресу. В Біблії сказано, що страждання прийшло у світ після гріхопадіння і може бути наслідком людської непокори. Втім одного разу Ісуса спитали стосовно сліпородженого: «Хто згрішив: чи він сам, чи батьки його?» На це Ісус відповів: «Не згрішив ані він, ні батьки його, а щоб діла Божі з'явилися на ньому» (Ів. 9:2-3). Його погляд на цю проблему був зосереджений на теперішньому та майбутньому, а не на осуді за минулі вчинки.

Людям характерно шукати причини та пояснення стражданню. Коли людина припускає, що її неправильні вчинки стали причиною страждання, це часто є спробою відчутти себе більш безпечно та уникнути проблем в майбутньому. Визначаючи причину проблеми, люди отримують відчуття безпеки, контролю, порядку та справедливості. Однак тлумачення чогось, як Божої карі, обумовленої неправильними вчинками людини, відбувається за дуже високу ціну провини, сорому і віддалення від Бога та інших людей. Натомість Ісус каже про Бога, Який діє у проблемній ситуації. Цей погляд наближає людину до Бога і звертає увагу на теперішні та майбутні можливості. Душеопікуни можуть обережно піддати сумніву думки про покарання і спонукати до роздумів про можливі Божі дії посеред «хаосу».

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ

Травмовані люди часто кажуть: «Якби я тільки зробив це, те та інше, тоді б цього не сталося». «Якби я тільки зрозумів і звернув на це більшу увагу». «Якби я тільки не спішив і повільніше керував машиною». «Якби я тільки більш належно відреагував, тоді б мого друга не вбили». Схвильована жінка, нездатна успішно зробити штучне дихання своєму нерухомому чоловіку, згодом казала: «Якби я тільки не була настільки шокованою і почала раніше робити серцево-легеневу реанімацію, тоді б мій чоловік не помер». Приголомшені від усвідомлення того, що сталося, люди замислюються над тим, як можна було уникнути нещасного випадку, і починають обвинувачувати себе в тому, що вони зробили чи не зробили. Подальші самообвинувачення, провини і сором можуть зашкодити стосункам із Богом.

Якщо людина потребує допомоги у подоланні хибних почуттів провини та сорому, спроби надати раціональне пояснення подіям будуть марними. У таких ситуаціях найкраще допомагає стратегія «визнати і переосмислити». Душеопікуни визнають бажання людини, аби якась подія ніколи не відбулась, однак потім спонукають до *переосмислення*, кажучи, що людина, яка зазнала втрати, «зробила все, що могла». Наприклад, жінці, якій не вдалося врятувати свого чоловіка, можна сказати: «Я розумію, як сильно ви бажали його врятувати. У вашій ситуації кожен був би приголомшений. У ту мить ви зробили все, що могли, і значно більше, ніж зробила б більшість людей». Таким чином, можна лагідно заохочувати людей прийняти для себе милість. Якщо людина належним чином бере відповідальність за аспект

травми, це також треба визнати і потім направити її до прощення та благодаті. (Карен Карр докладно пояснює у Частині 2 В цього розділу навичку *визнавати і переосмислювати*.)

ВІДЧУТТЯ, ЩО БОГ НАС ПОКИНУВ

Після того, як автомобіль її родини зіткнувся з вантажівкою в Руанді, Енн здалося, що Бог її покинув (Історія 3). Якщо Бог обіцяв берегти в безпеці її родину і водночас допустив цю трагедію, це означало, на її думку, що в момент аварії Він залишив місце події. Якщо Бог не діє так, як очікують люди, їм здається, що Він їх покинув. Коли шок заглушає інші емоції або хтось впадає в депресію, звичайні емоційні ознаки Божої присутності (мир і радість) відсутні. Через нездатність відчувати ці емоції цілком можливо відчувати себе покинутим. Людям складно зробити крок до відновлення стосунків з Богом, якщо вони переконані, що Він віддалився від них. Людину, яка відчуває себе покинутою, може охопити смуток, самотність та відчай.

Згідно з дослідженням, тим, хто відчуває себе покинутим Богом, складніше впоратись з наслідками травми (Pargament et al., 1998). Що можуть зробити душеопікуни? Вони можуть дослідити, чому людина відчувається покинутою Богом. З чим це пов'язано – з невірним розумінням того, що Бог мав зробити (богослов'я страждання), або з емоційним оціпенінням та депресією? Розуміючи це, душеопікуни можуть краще допомогти у вирішенні наявних проблем. Можна обережно піддати сумніву неналежні очікування. Можна також надати пояснення стосовно оціпеніння через шок або стосовно браку радості та миру через депресію. Водночас брак почуттів не означає, що Бог відсутній. Душеопікун може допомогти людині віднайти способи, як відновити стосунки з Богом, наприклад, через Господню Вечерю або плач.

Д. ПЛАЧ

Емоційний неспокій та духовне замішання після травми становить загрозу для довіри Богу та усвідомлення Його присутності, і дехто відчуватиме, що його стосунки з Богом порушені. Коли людей одразу охоплює біль, замішання, хвилювання, смуток, жаль та гнів, дехто шокований і перебуває в оціпенінні, а дехто настійливо благає Бога про допомогу. У подібній ситуації Бог все одно залишається Тим, Кого ми потребуємо найбільше. Водночас нам може бути складно висловити Йому певні почуття. І тут важливим для зцілення може стати практика плачу.

ВИЗНАЧЕННЯ ПЛАЧУ

Плач – це «сильний прояв суму, жалю або скарги Богу в молитві чи пісні, особисто чи усією громадою» (Fuller Youth Institute, 2008). В псалмах відображено, що ізраїльтяни молились і співали Богу в численних життєвих ситуаціях. Псалми, в яких відверто висловлюються почуття образи, замішання, розчарування, гніву, ненависті та самотності, названі «псалмами плачу» або «псалмами дезорієнтації» (Brueggemann, 1984). За словами дослідника Кіта Мідора, дуже релігійні люди загалом більш схильні відкрито висловлювати свої емоції у порівнянні з іншими (Meador et al., 1992). Щирий прояв емоцій допомагає у подоланні стресу.

При уважному розгляді основних елементів плачу у Старому та Новому Завітах стають помітними наступні аспекти:

1. **Усвідомлення.** Чітке усвідомлення і чесне визнання болю.
2. **Благання.** Заклик до Бога звернути увагу на наш біль.
3. **Опис.** Змалювання Богу конкретної ситуації і висловлення суперечливих почуттів, наприклад, болю, образи, самотності, сорому, замішання, приголомшеності, смутку, відчаю, гніву і нерозуміння Божої (як здається) пасивності чи Його мовчання. Іноді неможливо дібрати жодних слів і єдиним способом вияву почуттів стає плач та «зідхання» (Рим. 8:22,23,26). В Гефсиманії душа Ісуса була «обгорнена сумом» (Мр. 14:34). На хресті Він висловив Своє відчуття, що Отець Його «покинув» (Мр. 15:34; використання слів плачу з Пс. 21:2).
4. **Очікування.** Очікується, що Бог чує і зважає на наш біль. Бруггеманн пише: «Бог приймає біль землі у Своє життя, і таким чином змінюються *небеса*» (Brueggemann, 1992, 47; курсив доданий мною).
5. **Сподівання.** Очікується, що Бог відповідатиме згідно зі Своїми обітницями. «Бог приймає стогін, робить його Своїм і відповідає страждаючому Ізраїлю Своєю обітницею» (Brueggemann, 1992, 52). Сподівання, що Бог відповідь конкретним способом народжує надію вже «тут і зараз». Крім того, есхатологічне відкуплення надає ширший погляд на надію.
6. **Проголошення.** Бог отримує визнання і хвалу за те, Ким Він є, і за очікуване здійснення Його обітниць. Майже всі псалми плачу закінчуються хвалою. В багатьох псалмах плач і хвала переплетені між собою, і псалмоспівець то плаче, то возносить хвалу.
7. **Участь.** Громада віруючих долучається до плачу людини, приймає її біль і несе його разом зі страдником. Людина і громада разом знаходять надію і Божу відкупну присутність.

За допомогою плачу ми визнаємо наявність страждань через болісну подію і кажемо про це Богу та громаді; ми очікуємо, що і Бог, і громада будуть уважні до цього, почують нас і відгукнуться. Очікується, що Бог, серцем приймаючи і несучи людський біль, діятиме у відповідності зі Своєю природою та виконуватиме Свої обітници вже зараз і в кінці часів.

ЯКИМ МАЄ БУТИ ПЛАЧ

Надання прикладів плачу допоможе людям у проголошенні та записуванні особистого плачу. Гарним місцем для початку слугують біблійні приклади *псалмів плачу* та *проста структура плачу* (будь ласка, дивіться відповідні таблиці). Ще одну корисну модель можна знайти на www.Journey-Through-Grief.com. Те, яким є найкращий спосіб вираження плачу, залежить від темпераменту людини. Екстраверт може сісти і вголос помолитися Богу, використовуючи просту структуру молитви, або розповісти про свої хвилювання групі людей. Група може приєднатися до плачу людини перед Богом, можливо за спонукою лідера. Інтроверт віддасть перевагу записуванню молитви плачу, а потім вже може озвучити її перед Богом.

ПСАЛМИ ПЛАЧУ

Особистий плач

- Псалом 3, 5, 6, 7, 12, 16, 21, 24, 25, 27, 30, 34, 37, 38, 41, 42, 50, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 68, 70, 72, 76, 85, 87, 101, 108, 129, 141, 142

Плач громади

- Псалом 43, 59, 73, 78, 79, 82

Деякі люди все одно не будуть готові словесно висловлювати свої почуття, навіть при наявності підбадьорення, взірців для наслідування та підтримки. Все, що вони можуть запропонувати – це стогін та зойки. У такому стані перебував Джеррі Сіттсер, втративши в автокатастрофі трьох членів своєї родини. Він писав: «Стогін став єдиною мовою, якою я міг розмовляти, однак я вірив, що Бог добре розумів навіть цю мову» (Sittser, 2004, 43). Втім Святий Дух готовий надати підтримку людині навіть у такому безсловесному стані: «Ми не знаємо, про що маємо молитись, як належить, але Сам Дух заступається за нас невимовними зізданнями. А Той, Хто досліджує серця, знає, яка думка Духа, бо з волі Божої заступається за святих» (Рим. 8:26-27).

Пересторога щодо плачу. Волтер Бруггеманн каже, що є різниця між тим, щоб тужити *через* втрату, і тим, щоб зациклюватись *на* втраті. Зациклювання *на* втраті веде до самоізоляції та ховання в «емоційному коконі», що, у свою чергу, призводить до саможалю та ослаблення конструктивного плачу. Тужіння *через* втрату веде до чесного визнання втрати та прийняття її, а не до її заперечення. Люди можуть зациклюватись *на* втраті через схильність віддалятися від інших, іноді з метою привернути до себе увагу або отримати запевнення у подальшій співчутливій підтримці. Навчений душеопікун має звернути увагу на психологічні аспекти такої поведінки людини.

ПРОСТА СТРУКТУРА ПЛАЧУ

- Звернення до Бога
- Опис ситуації, в тому числі почуттів та скарг
- Підтвердження довіри Богу на підставі минулого досвіду
- Висловлення благань, бажань або потреб
- Опис ворогів та потреби в справедливості
- Висловлення сподівання, що Бог почує та вчинить згідно зі Своєю вірністю та обітницями
- Хвала Богу

ГНІВ І РОЗЧАРУВАННЯ

У багатьох християн не виникатиме труднощів з висловленням болю, смутку, замішання, самотності або навіть відчаю перед Богом, водночас вони можуть вагатися стосовно висловлення гніву. Навіть при підтримці душеопікунів деяким людям може здаватися «неправильним» направляти Богу гнів, розчарування або звинувачення. Водночас вони ризикують, бо прихований гнів може віддалити їх від Бога. Друзі та інші люди, які надають підтримку, можуть нагадувати їм, що «Бог допоможе впоратись з цими почуттями», що Він і так знає про їхній гнів та все одно продовжує їх любити. Навіть Ісус вигукнув з хреста Отцю: «Навіщо?» Псалми плачу, які висловлюють гнів і розчарування, можуть підбадьорити людину висловити ці почуття Богу. Псалом 87 містить скарги, обвинувачення, гнів та сумніви в Бозі. Йов також відкрито питає в Бога і навіть обвинувачує Його стосовно допущених Ним страждань. Бог приймає і хвалить щирість Йова, яка насправді є ознакою довіри та відданості його стосункам з Богом. Бог, дозволивши Йову тривалий час говорити, питати і скаржитись, зрештою, показує Свою суверенність і ставить Йова на його місце, як людину. Через своє страждання Йов глибше пізнає Бога.

Богослов Девід Келсі з Yale Divinity School є батьком восьмирічного сина, який має серйозну хворобу, яка через ураження мозку привела до коми та інвалідності. У своїй книзі «Уявляючи відкуплення» (*Imagining Redemption*) Девід Келсі розмірковує, що, попри свій

гнів через страждання родини, йому полегшало від усвідомлення, що то був не гнів *на* Бога, а гнів *перед* Богом. Це допомогло йому «зрозуміти, що визнання гніву *перед* Богом не є висловленням гніву *на* Бога» (Kelsey, 2005, 29; курсив доданий мною). Він також зрозумів, що «поставити питання Йова до Бога в контексті Сема [сина Келсі] є способом проявити вірність Богу у цій жакливій ситуації, а не способом Його обвинуватити» (Kelsey, 2005, 29; квадратні дужки додані мною).

Людський гнів не дивує Бога, оскільки Він розуміє його та відгукується на нього. Ті, хто плаче, таємничим чином долучаються до Бога у Його болі через гріховність усього творіння. Щирий плач демонструє більше довіри Богу, ніж стримування складних почуттів. З цієї точки зору, прояв гніву та вразливості стає способом наповнення вірою та вшанування Бога, стає основою для відновлення стосунків та довіри. Сприйняття гніву, як гніву *перед* Богом, може допомогти нерішучій людині висловити його. Наприклад, якщо жінка, чий син трагічно помер, скаже: «Це дуже болісно. Я просто не можу зрозуміти, як Бог міг це допустити», це гнів *перед* Богом (плач або скарга). Втім, якщо вона сказала: «Богу просто байдуже. Він несправедливий. Він не мав допустити, аби це сталося з такою доброю людиною, як мій син», вона гнівається *на* Бога, ставлячи під сумнів Його характер. Для тих, хто гнівається *на* Бога, переосмислення свого гніву, як найкращого та єдиного відгуку на ту мить, може стати катарсисом і відправною точкою для поступового відновлення довіри.

Моменти вразливої взаємодії з Богом після травми є «святою землею», на якій людина у своєму болі опиняється віч-на-віч з Богом. Іноді цей рівень вразливості та болу буде складний для душеопікунів. Вони можуть допомагати, підтримувати і бути поряд. Однак визначення належного часу для того, аби щось відбулось – це питання «між ними двома», тобто між людиною і Богом. Вірогідно, що більша частина цього відбувається внутрішньо, непомітно для зовнішнього ока. Турботливе очікування «належного часу» дозволяє душеопікуну стати свідком прояву таємниці Божої рятівної сили.

Ніколас Волтерсдорф, який втратив сина через нещасний випадок під час підйому на гору, оповідає про цю таємницю в книзі «Плач за сином»:

«У долині страждання відчай та гіркота. Водночас там формується характер. Долина страждання – це місце формування душі» (Woltersdorf, 1987, 96-97).

Підтримка довготривалого погляду, що Бог діє посеред хаосу, хоч і не за людським розкладом, може допомогти у перебуванні поряд з людиною в її болі.

Джеррі Сіттсер пройшов свою подорож скорботи, практикуючи плач усім своїм єством:

«Я не пройшов крізь біль і вийшов з іншого боку; ні, я проживав його і знайшов у цьому болі благодать, щоб вижити і, зрештою, зрости. Я не «переступив» через втрату моїх близьких і пішов далі; навпаки, подібно до того, як земля поглинає продукти розпаду, так і я поглинув цю втрату усім своїм життям, допоки вона не стала частиною мого єства. Смуток назавжди оселився в моїй душі і водночас розширив її» (Sittser, 2004, 45-46).

Тим, хто зазнав травми і втрати, плач допомагає повністю опанувати свої емоції та щиро звернутись до Бога з місця своєї вразливості. Поступово з'являтимуться «розширення», «формування душі» та оновлені погляди на Бога, на самих себе і на життя. У прийнятті вразливих почуттів та у діалозі (чи у зітханнях) з Богом утворюється щось нове.

Е. ПРОЩЕННЯ

Травма може настільки поглинути людину, що виникає бажання дізнатись, хто несе відповідальність за такий сильний біль. Іноді винних немає. Тоді оплакування болю і горя є способом зцілення. Втім іноді відповідальними за завданий біль є інша людина або група людей. Біль міг бути завданий, як навмисно, так і ненавмисно. Однак ми все одно обвинувачуємо людей. Якщо ми когось все ж вважаємо відповідальними за наш біль, тоді для процесу зцілення важливим є прощення.

СКЛАДНІСТЬ ПРОЩЕННЯ

Коли людина ображена і налякана, прощення здається божевіллям. Прощення суперечить цінностям світу – зосередженості на самому собі та конкуренції. Біль може бути настільки тяжким, що ніколи не забудеться. Він може бути надто сильним, щоб його ігнорувати. Почуття вразливості, зради і зневаги можуть приголомшувати. Якщо чиєсь спустошення не здається важливим для людини, яка його спричинила, це може призводити до глибокого відчуття незначущості. Тоді може швидко виникати гнів і ненависть, надаючи ображеній людині відчуття сили і влади над кимось іншим або надію на справедливість. Навіщо бажати припинити суд над кривдником? Цілком природно прагнути справедливості. Той, хто завдав багато болю, має й сам відчуття стільки болю! Або ж легше просто вдавати, наче нічого поганого взагалі не сталося і десь далеко поховати пережитий досвід. Жодна з цих поширених стратегій не допомагає позбавитись болю.

Простити складно з багатьох причин. Це вразливий крок, бо він спонукає людину визнати, що їй завдали сильного болю. Він також означає позбавитись бажання особисто відновити справедливість, осудити й покарати. І це болісно! Простити особливо складно, якщо кривдник не бере на себе відповідальність або не відчуває докорів сумління. Тому прощення не здається заслуженим.

ПРИЧИНА ДЛЯ ПРОЩЕННЯ

Прощення здається неприродним, якщо воно незаслужене і приносить ще більше відчуття вразливості. Отже, навіщо прощати? Християни прощають, бо самі отримали прощення (Кол. 3:13). Бог звелів прощати (Лк. 6:37). Бог простив людські гріхи, хоч це і не було заслужено. Готовність прощати означає усвідомлювати власну потребу в каятті та прощенні, виявляючи покірність Божій мудрості.

Прощення звільняє від тягаря болю та гніву, який би ми несли решту свого життя. Крім того, прощення корисне для здоров'я. Прояв гніву та впевненість у власному праві судити формує ілюзію сили, втім насправді люди потрапляють у пастку, і вся увага зосереджена лише на їхньому болі та образі. Дослідження показує, що прощення, на відміну від ворожості та обурення, допомагає людям у фізичному, емоційному та психологічному зціленні (Luskin, 2002, 77-93). Прощення – це не тільки прояв смирення і покірності; воно також допомагає людям позбавлятися емоційного виснаження, яке виникає через постійну зосередженість на власному болі.

Лаура Хілленбренд у своєму бестселері 2010 року «Незламний» (біографія Луї Замперіні, американського льотчика, який під час Другої світової війни став військовополоненим і зазнав тортур від японського офіцера на прізвисько «Птах») ясно змальовує біль непрощення:

«Парадокс помсти полягає в тому, що вона робить людей залежними від їхніх кривдників, бо вони вважають, що звільнення від болю прийде лише тоді, коли вони

завдадуть страждання своїм мучителям. Прагнучи смерті для «Птаха» і, таким чином, власного звільнення, Луї знов прикував себе до свого тирана» (Hillenbrand 2010, 366-367).

Карен Карр дійшла подібного висновку, що допомогло їй позбавитись від болю після евакуації з Кот-д'Івуару. Вона писала:

«Найважливішим був текст Йова 19:25: «Та я знаю, що мій Викупитель живий, і останнього дня Він підійме із пороку». Він допоміг мені зрозуміти, що справедливість, зрештою, буде відновлена, навіть якщо цього і не станеться за мого життя» (Історія 1).

Прощення звільняє від гніву та обурення, які лише додають болю від непростення.

ПРОЦЕС ПРОЩЕННЯ

Прощення – це не про ігнорування чи мінімізацію болю, коли людина просто про нього забуває; це також не про вибачення того, хто завдав болю. Вибачення доречно у випадку незначної чи ненавмисної шкоди, про яку можна забути і яка імовірно більше ніколи не повториться. Льюїс Смедес (Smedes, 1984, 61-66) назвав вибачення соціальним «мастилом», яке дозволяє людям легше долати незначні образи, наприклад, якщо хтось ненароком наступив вам на ногу чи забув ваше ім'я. Водночас серйозні, надзвичайні чи неодноразові образи не можна долати подібним чином. Вибачення цих образ означатиме нехтування їхньою серйозністю та загрозою, яку вони становлять для безпеки. Цей вид серйозніших образ потребує належного вирішення, інакше вони триватимуть і далі. Це означає визнання завданого болю і притягнення до відповідальності того, хто його завдав.

Глибокі образи руйнують довірливі стосунки. Задля справжнього зцілення заподіяну шкоду треба визнати. Біль не можна вибачити чи оминати. Прощення не може початися, допоки немає чіткого усвідомлення болю та зруйнованих стосунків. Без прощення та примирення ці стосунки не можуть стати такими, якими вони були раніше.

Треба визнати увесь ступінь заподіяної шкоди. Втрату і біль треба *відчутти*, що є складним процесом та може лякати. Іноді надважкий біль може приголомшувати. Визнання болю може також містити ризик самозасудження за неспроможність зберегти себе в безпеці або захистити когось важливого для нас. Розуміючи і приймаючи втрату, ми усвідомлюємо ризик, що нам знову можуть завдати сильного болю, однак це усвідомлення є необхідним для вжиття захисних заходів в майбутньому. Одним з прикладів є стосунки, в яких присутні прояви насилля. Насильство треба визнати і далі слід вжити належних заходів, аби порушити цей цикл насилля.

Визнання болю та вразливості – перший крок до прощення та зцілення. Прийняття власної людської природи допоможе позбавитись самозасудження за те, що ми допустили заподіяння шкоди. Це також допомагає приймати людську природу інших. Ті «чудовиська», які завдали болю – також люди, підвладні слабкості та гріховності. Визнання та прийняття людської природи інших, безумовно, не звільняє їх від відповідальності за їхній вибір, водночас це є ще одним кроком до позбавлення від гніву та початку зцілення.

Дан і Конні Крам віднайшли певні нотки гумору у словах друга, що допомогло їм позбавитись від болю після того, як вони зазнали нападу, через який їхнім життям загрожувала небезпека, діти були налякані і вони втратили дім. Дан Крам писав:

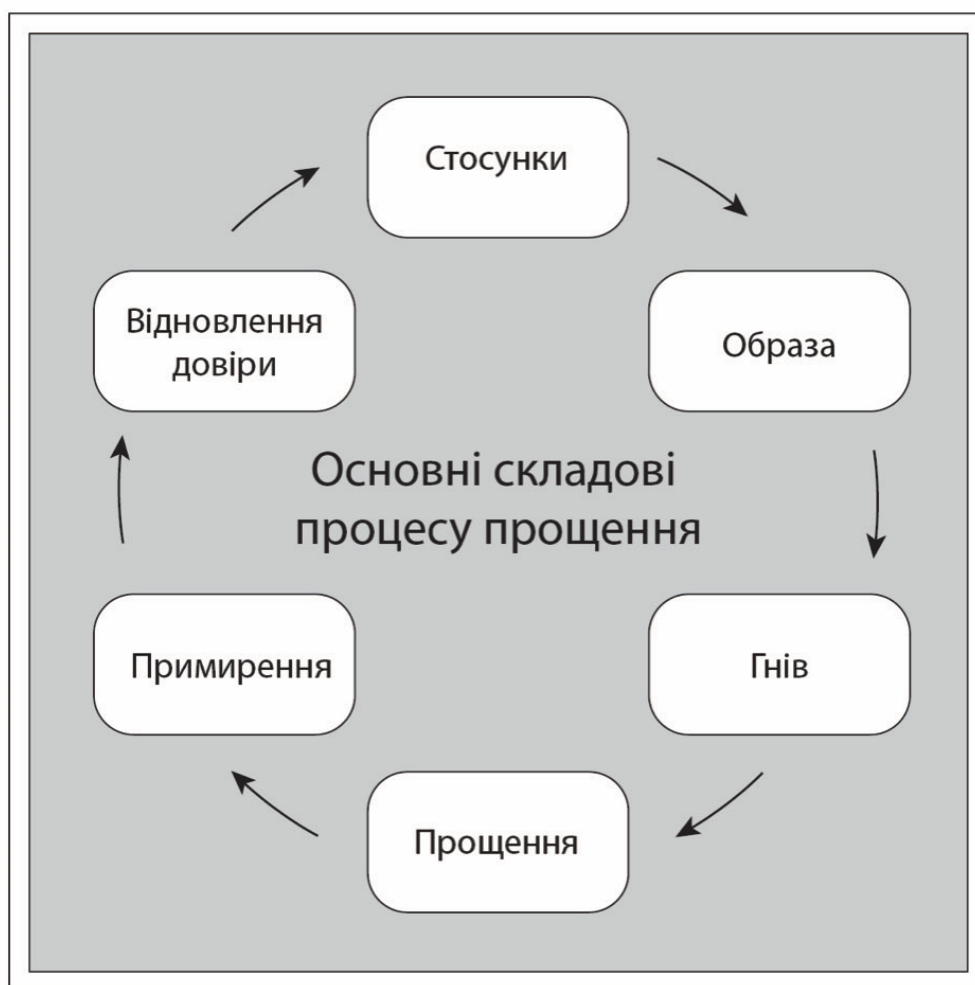
«Друг з церкви сказав мені: «Проблема злодіїв у тому, що вони завжди без грошей та у бігах». Я розсміявся. Якимось чином це допомогло мені усвідомити, що я можу рухатись далі, вільний від прагнення домогтись справедливості задля втихомирення

свого гніву, бо злодії все одно потрапляють у пастки власних змов. Для мене це стало формою справедливості, і я відчув, що можу припинити про них думати та повернутися до свого життя. Яка свобода!» (Історія 5)

Хоч гнів часто виникає внаслідок болю, прагнення суду над іншими людьми нікого не вбереже у безпеці. Те, що здається силою чи безпекою, насправді приковує людей до їхнього болю. Зациклення на осуді людей перешкоджає відновленню стосунків. Безпека не приходить з дотриманням права на справедливість чи помсту. Прощення означає відмову від цього права, навіть якщо хтось все одно несе відповідальність. Право на справедливість ввіряється у Божі руки (Рим. 12:19), і людина отримує справжню свободу.

Визнання болю і порушених стосунків посилює імовірність змін у цих стосунках. Стосунки не стануть знов такими, якими вони були раніше. Бог звелів прощати, навіть якщо винуватці не взяли на себе відповідальність за завданий біль. Простити – не те саме, що забути. Навіть після прощення заради майбутньої безпеки можуть бути потрібні певні зміни: замки на двері, пильнування сердець, підготовка до майбутніх катастроф. Навіть попри те, що Крами простили, вони все одно мали припинити стосунки з сусідом, який їх зрадив.

Прощення – це процес, який потребує часу. Згадка про болісні моменти може знову провокувати гнів. Новий досвід може пробуджувати прощений біль, і людині знову треба його відпускати. Прощення – це подорож з численними поворотами у стосунках з іншими, з собою і з Богом.



ПРОСТИТИ СЕБЕ І ПРИЙНЯТИ ПРОЩЕННЯ

Іноді ми вважаємо себе причиною болю, втрати або трагедії. Ми можемо вважати себе винними за неправильний вчинок або за неспроможність добре з чимось впоратись. Ми можемо обвинувачувати себе, бо у нас надвисокі стандарти. Ми обвинувачуємо себе, бо розуміння причини зменшує відчуття власної вразливості. Самообвинувачення також посилює відчуття безпеки через думку, що наша вдосконалена поведінка може вберегти нас від повторної трагедії. Нам здається, що ми контролюємо ситуацію, водночас ми опиняємося під тиском.

Простити себе і прийняти прощення – це кроки до зцілення. І це треба робити щиро. Варто бути чесними в оцінці власної відповідальності. У цьому може допомогти друг, якому ми довіряємо. Якщо нерозумно вважати себе відповідальними за біль, якого ми зазнали, тоді зцілення відбуватиметься через припинення самообвинувачень та через оплакування болю. Якщо ж ми *несемо* відповідальність за біль, тоді процес зцілення починається з прощення самих себе або з прийняття прощення. Якщо ми завдали болю, нам треба шукати прощення у людини, яку ми образили, або у Бога, і прийняти це прощення. Якщо ми не можемо поговорити з тією людиною або відчути Божу близькість, друг, якому ми довіряємо, може почути наше каяття і допомогти нам, у свою чергу, почути Боже послання прощення (1 Ів. 1:9). Прийняття відповідальності, висловлення болю, позбавлення від згубного самообвинувачення, каяття, прийняття прощення і навчання на власному досвіді може допомогти нам вільно рухатись в майбутнє.

ПРОСТИТИ БОГА

Християни, які вірять у всезнання та всемогутність Бога, можуть обвинувачувати Його у завданні болю або у недостатньому захисті. Ідея «простити Бога» може бути незручною для християн, які знають, що Бог безгрішний і не може помиляться. Водночас вони схильні віддалятися від Бога, якщо їм здається, що Він завдав їм болю, якщо Він знехтував ними і покинув їх. Християни можуть дуже гніватись на Бога, боятись Його втручання і прагнути сховатись від Його присутності.

Прощення – це про зцілення порушених стосунків, що часто приносить більшу користь тому, хто прощає, ніж тому, хто прощений. Прощення інших пов'язано з прийняттям людських обмежень і з позбавленням від бажання завдати болю та вимагати справедливості. Ідея «простити Бога» пов'язана з намаганням краще пізнати Божу істинну природу і позбавитись від гніву та обвинувачень, усвідомивши, що Бог вірно і досконало нас любить, навіть якщо це складно зрозуміти. Деякі християни називають цей процес «впокоренням» Божій любові, що краще, ніж будувати захисні бар'єри гніву, обурення і віддалення. Для інших «простити Бога» означає отримати краще розуміння Божої вірності та усвідомити, що Божі задуми не завжди можна досягнути.

ПРИМИРЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Порушені стосунки можна відновити та зцілити через процес примирення, що є кроком за межами прощення. Примирення відбувається тоді, коли обидві сторони готові розмовляти один з одним, аби висловити свій біль, аби зрозуміти досвід і хвилювання іншого та узяти на себе відповідальність за біль. Після того, як обидві сторони відчули, що їх зрозуміли, і вони висловили свій жаль, біль зазвичай зменшується. На підставі цього обидві сторони приймають і висловлюють відповідальність, яку вони візьмуть на себе задля безпеки один одного в майбутньому. Завдяки цьому стосунки можуть стати такими, якими вони були до їхнього порушення. Процес відновлення потребує часу. Після примирення новий

позитивний досвід у стосунках може посприяти відновленню довіри, і люди знову почуватимуться безпечно в контексті цих взаємин.

ПИТАННЯ ДУШЕОПКУНА, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ У ПРОЦЕСІ ПРОЩЕННЯ

- Яким чином вас образили? Що ви втратили? (Послухайте і зрозумійте біль, якого було завдано.)
- Що або хто несе відповідальність за біль? На кого ви гніваєтесь: на іншу людину, на себе чи на Бога?
- Як на вас впливає ваш гнів?
- Що для вас означатиме припинити засуджувати кривдника? Чи почуватиметесь ви від цього вразливими?
- Як ви можете позбавитись від власного гніву та осуду і водночас почуватися в безпеці?
- Що вам необхідно, аби почуватися більш безпечно?
- Як я можу приєднатися до вас, пройти з вами цей біль та посприяти вашій безпеці?

Є. СОРОМ І БЛАГОДАТЬ

Є два способи, якими люди пояснюють самообвинувачення, якщо вони почувуються відповідальними за якісь жахливі події. Вони можуть пояснювати це, як наслідок неправильних вчинків або як наслідок недоліків характеру. Якщо люди зосереджені на власних вчинках, вони почувуються винними і потребуватимуть прощення, аби віднайти полегшення. Якщо вони зосереджені на недоліках свого характеру чи своїх здібностей, вони відчувають сором і для зцілення потребуватимуть прояву благодаті. Сором і провина – не взаємовиключні поняття; люди можуть одночасно відчувати і те, і інше.

Сором є належною емоцією стосовно гріховної природи. Він може вказувати на гріховні сфери в нашому житті, де Бог хоче запропонувати відкуплення. Однак сором може бути надзвичайно болісним, якщо він неконтрольовано зростає в наших серцях (2 Кор. 7:10). Надмірний сором веде до самозасудження і до духовної та емоційної смерті. Людина, сповнена сорому, може відчайдушно знов і знов думати: «Якби я не був настільки безглуздим, цього б ніколи не сталося». Або хтось інший може осоромити нас, викрикуючи: «Ти настільки сліпий та лінивий, що через тебе з нами оце сталося... ти найгірший партнер, якого я тільки мав!»

Біль та приниження через невдачу, у поєднанні з горем після травми, може бути настільки сильним, що стає помітним для оточуючих людей. Зовнішні емоції можуть призводити до ще більшого збентеження. Людина відчуває сором, бо нелегко просто «перестрибнути» через досвід. Ми можемо вважати себе слабкими і недуховними, якщо ми нездатні просто «віддати це Богу» і «довіритись Йому».

Сором – це сильна емоція, бо вона атакує наше особисте почуття гідності. Почуття негідності може спонукати нас відкидати любов і підтримку Бога та інших людей. Якщо людина відчувається осоромленою, її природним бажанням є прагнення віддалитися й сховатися, навіть від Бога. Адам і Єва сховались від Бога, бо соромилися своєї наготи. Втім їхня нагота не була чимось новим для Бога, бо Він їх такими створив. Бог знав їх у їхній наготі ще до того, як вони згрішили; так само Він знає недоліки нашого характеру і все одно прагне стосунків з нами. Нагота Адама і Єви не була недоліком; вона була частиною Божого

задуму. Бог знає наші недоліки краще, ніж про них знають наші родини, друзі та колеги, і все одно Він любить нас.

ЗЦІЛЕННЯ ВІД СОРОМУ

Адам і Єва були винні, бо ослушалися Бога, і мали понести наслідки свого непослуху. Водночас Бог милостиво поставився до сорому, який вони відчували стосовно своєї наготи, і дав їм одяг, аби її прикрити. Знаючи наші недоліки і гріховність, Бог «прикриває» нас також. Він настільки сильно любить і цінує нас, таких як є, що помер за нас (Рим. 3:23-24; 5:6-8). Бог обіцяє змінювати і вдосконалювати нас «аж до дня Христа Ісуса» (Фил. 1:6). Він знає, що ми ніколи не будемо досконалими на цій боці небес, і все одно продовжує любити нас та працювати в наших життях, покриваючи нашу наготу.

Бог любить і цінує нас навіть попри наші невдачі. Це благодать, яка зцілює від сорому, так само як прощення зцілює від провини. Божа благодать – це духовний ресурс для часів, коли наші недоліки призводять до трагедії. Ми так само потребуємо благодать, коли інші ховають нас під критицизмом. Природне бажання схватись заважає відчути Божу благодать, як це було, коли Адам і Єва притаїлися в саду. Натомість, якщо людина відкрита до близьких взаємин з Богом та іншими людьми, які люблять із проявом благодаті, це сприяє зціленню.

Бог звелів нам любити інших так само, як Він полюбив нас (1 Ів. 3–4). Ми повинні любити інших, навіть якщо ми бачимо їхні недоліки (Кол. 3:12-17). Заради покриття сорому Бог допоміг і наказав християнським громадам бути сповненими благодаті. Благодать відрізняється від прощення за вчинки. Сповнений благодаті душеопікун смиренно перебуває поряд з людиною, яка відчуває сором, і виявляє до неї прийняття, співчуття та любов. Сповнена благодаті громада сприяє зціленню людини і ставиться до неї з турботою та гідністю. Завдяки цим сповненим благодаті взаєминам зміцнюється стійкість людини, тоді як намагання схватися через сором лише ослаблює її. Щоб отримати плоди благодаті, нам треба не ховатись, а, навпаки, йти до Бога і до сповненої благодаті християнської громади.

Зцілення не є повним, допоки благодать не проникне достатньо глибоко у наші душі, аби ми могли повністю її прийняти, що часто є найскладнішим аспектом при зціленні від сорому. Знання про Божу благодать без її прийняття, як і знання про благодатні вчинки інших людей без прийняття цих вчинків, не торкнеться серця людини. Якщо ми зосереджені лише на тому, чого ми не заслуговуємо, тоді прояв благодаті від Бога та інших людей буде для нас лише незрозумілим та поверховим досвідом. Благодать можна проігнорувати. Дехто відкидає благодать, бо вважає, що інші просто не знають, наскільки він або вона насправді погані, і це стає перепорою для дії цілющої сили люблячого прийняття. Сором ховає людей; через нього вони потрапляють у пастку. Усвідомлюючи свою людську природу з усіма її вадами та зломленістю, нам треба з готовністю відкривати свої серця для любові та цінності, яку до нас виявляють Бог та інші люди. Ми не заслуговуємо на це. Однак саме у цьому й суть благодаті! Бог і сповнені благодаті люди, яких Він змінив, щедро її виявляють (Еф. 2:8-9). Благодать прийняти складно, бо непросто визнати потребу прийняти те, чого ми не заслуговуємо. Однак Бог надав благодать, як духовний ресурс для зцілення від сорому, в тому числі від сорому, який несе з собою травма.

3. ЗРОСТАННЯ ПОСЕРЕД КРИЗИ

Згідно з висновками дослідників, результатом посттравматичної кризи може стати або зростання, або дезінтеграція людей, стосунків та віри. Зазвичай, чим сильніший вплив, тим більша зміна, чи то у зростанні, чи то у дезінтеграції (Fontana and Rosenheck, 2004). Якщо люди є стійкими, добре підготовленими та отримують підтримку після травматичної події, вони зазвичай зростають.

Подобається це чи ні, однак зростання після травми починається у кризі, що слідує одразу за травмою. Період найбільшої вразливості та замішання містить найбільший потенціал для зростання. Про цю істину знали ще у старозавітні часи. Псалмоспівець казав: «Блаженна людина, що в Тобі має силу свою, блаженні, що в їхньому серці дороги до Тебе, ті, що через долину Плачу переходять, чинять її джерелом» (Пс. 83:6-7). «Долина Плачу» – це місце страждання, ридання, сліз та посухи. Псалмоспівець зазначає, що ті, хто довіряє Богу і шукає Його (внутрішня релігійність), навіть у стражданні знайдуть життєдайне оновлення. Хоч страждання завжди є стражданням, прагнення до Бога та Його задумів призведе до оновлення та життєздатності.

Багато християнських пісень оповідає про духовні зміни, народжені з кризи. Історії, які слугують тлом для деяких найглибших та найцінніших християнських гімнів, показують, що пісні були написані під час труднощів. Гораціо Спаффорд, автор гімну «Коли мир, як ріка» (*Приспів*: «Як добре на душі»), втратив чотири дочки під час корабельної аварії. Коли його корабель пропливав біля місця, де вони потонули, Спаффорд отримав утіху від Бога, що допомогло йому написати: «Печалі вирують, наче морські хвилі... Втім, як добре на душі». Він писав про мир, який виходить за межі розуміння, про відновлену увагу на Бозі, про сильнішу впевненість у вірі і про краще усвідомлення більшої мети, розкритої в історії стосунків Бога з людством (Osbeck, 1990, 25).

Вільям Коупер (1731–1800) зазнав багато емоційних страждань, які стали воротами до «милості та благословень». У гімні «Бог дивовижним чином творить Свої чудеса» він написав:

«Благоговійні святі, будьте мужні. Ті хмари, яких ви так боїтесь, сповнені милості, і вони дощем благословень розіллються над вашою головою» (Osbeck, 1990, 202).

Невідомий автор гімну «Як я можу не співати?» 19-го століття віднайшов нову пісню «над земним плачем». Пригорнувшись до свого Спасителя, автор гімну отримав нове розуміння речей, які по-справжньому важливі, відчув тісніший зв'язок з Богом, глибший мир і нову силу:

«Жодна буря не порушить мій внутрішній спокій, якщо я тримаюсь за той притулок; Христос є Господом неба й землі, як я можу не співати?... Мир Христа освіжає моє серце і робить його живим джерелом; усе – моє, оскільки я – Його. Як я можу не співати?» (англ., Вікіпедія, останній вхід 7/14/2012)

Нещодавно світські дослідники уважніше поглянули на посттравматичне зростання серед загального населення (Calhoun and Tedeschi, 2006). Їхнє дослідження призвело до кращого розуміння позитивних змін після травми. Посттравматичне зростання спостерігалось в наступних сферах: *зміни у самосприйнятті, зміни у стосунках з іншими, зміни у філософії життя і духовні зміни.*

Часто люди кажуть про зростання особистої сили, почувавшись «більш вразливими, втім сильнішими». Багато людей бачать нові можливості в житті. Наприклад, після смерті дитини від раку жінка почала доглядати хворих на рак; Дан і Конні Крам (Історія 5) пройшли навчання, щоб підтримувати місіонерів, після того як вони самі зазнали розбійного нападу за кордоном; Енн (Історія 3) вивчилася на психолога та експерта з питань травми після того, як

пережила автомобільну аварію, через яку помер її чоловік та отримали поранення її діти і вона сама. Дехто каже про глибші і більш близькі стосунки з іншими людьми. Незалежні особистості зуміли відкрити своє серце і прийняти допомогу інших у період особистої вразливості. Багато з тих, хто зазнав болю, почали виявляти більше співчуття, особливо до тих, хто потрапив у схожі обставини. Інші відчували більше свободи бути самими собою або отримали сміливість бути більш щирими у стосунках. Третьою сферою змін є оновлена філософія життя. Це часто означає більшу любов до життя, розвиток більш близьких стосунків та зміни в поглядах на екзистенційну, духовну та релігійну дійсність.

Джеррі Сіттсер описав свою життєву подорож у книзі «Прихована благодать» (Sittser, *A Grace Disguised*, 2004). Він чесно та майстерно описує зміни у власному житті, які перегукуються з тими змінами, про які кажуть дослідники. Джеррі глибинно пояснює значення духовних змін. Він описує «розширення душі». Він каже: «Як земля поглинає продукти розпаду, так і я поглинув цю втрату усім своїм життям». Його метафора стосовно поглинання землею продуктів розпаду натякає на новий родючий ґрунт, який формується посеред смерті та руйнування. Розширена душа має *більшу здатність відчувати*: «Душа еластична, наче повітряна кулька. Завдяки стражданню вона може розширитися. Втрата може збільшити її здатність виявляти гнів, депресію, відчай та біль, усі природні та законні емоції, які виникають, коли ми зазнаємо втрати. Розширена душа також здатна відчувати більшу радість, більшу силу, більший мир і більшу любов». Крім того, Сіттсер каже, що смуток веде до менших претензій, до *більшої щирості та ясніших пріоритетів*: «Глибокий смуток часто очищає життя від претензійності, пихи та марності. Він спонукає нас ставити базові питання стосовно того, що є найважливішим в житті. Страждання може вести до простішого життя, менш сповненого несуттєвими речами. Воно дає дивовижну ясність». Сильне страждання «позбавляє нас опори, на яку ми поклались у прагненні до благополуччя. Воно збиває нас з ніг і кидає дотолу. Зазнаючи втрати, ми знесилюємося. Втім у знесиленні ми можемо прийти до початку живих стосунків із Богом».

Відкидаючи хибну надію на власні сили, ми відчуваємо *нову духовну силу*, яка сильніше вкорінює наше життя у Бозі. Зустрічаючись з єдиним істинним Богом і краще Його пізнаючи, ми змінюємось. «Ми з подивом усвідомили, що у всесвіті є Той, Хто попри нашу зломленість і наш гріх сильно нас любить. Втративши себе, ми почали пізнавати справжніх себе. Ми знайшли Того, Чия любов формує наше єство». Джеррі Сіттсер із подивом віднайшов *благодать* у трагедії: «Трагедія підштовхнула мене до Бога, хоч я й не хотів цього. І в Бозі я знайшов благодать, хоч я її не шукав». Ця благодать веде до *миру, задоволення та нового фокусу*. Віра Сіттсера глибше вкоренилася в Бозі та Його благодаті: «Бог став для мене живою дійсністю, як ніколи раніше. Моя впевненість в Бозі стала сильнішою. У мене ще іноді виникає бажання чимось вразити Бога або показати себе «хорошим» перед Ним; втім я також прагну служити Йому усім своїм серцем та усією своєю силою. Моє життя сповнене ясних благословень, хоч я й відчуваю біль втрати. Благодать змінює мене, і це дивовижно».

Здобутком після травми для внутрішньо вмотивованих послідовників Христа є ще більш внутрішньо вмотивована віра, неухильно зосереджена на Бозі та Його благодаті. У важкі часи Бог наближає до Себе християн, якщо вони усіма своїми слабкими силами тримаються за Нього та Його народ. І саме тут, посеред бруду та багнюки, є проблиск відкуплення і майбутньої слави.

ОЗНАКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Самосприйняття

- Більш вразливі, втім сильніші; більша здатність відчувати
- Нові значимі можливості в житті

Стосунки з іншими

- Глибші стосунки, більша здатність до взаємозалежності
- Більше щирості, менше претензійності
- Більше співчуття

Філософія життя

- Більша любов до життя
- Більша значимість стосунків

Духовні зміни

- Нова цінність благодаті
- Міцніший зв'язок з Богом
- Більша духовна сила та внутрішня релігійна мотивація
- Глибше відчуття миру і задоволення
- Краще розуміння по-справжньому важливих речей

4. ЗАКЛЮЧНІ ДУМКИ

Травма справляє на людей фізичний, психологічний і духовний вплив. Християни у служінні зіткнулися з суттєвими духовними викликами разом із посттравматичним стресом. Їхня реакція на ці духовні виклики впливатиме на їхню здатність відновитись після травми. Глибше розуміння духовного впливу травми допомагає краще підготуватися до криз і визначити ресурси для неминучої духовної кризи після травми. Більш стійкими будуть ті, хто добре підготовлений та отримує достатньо підтримки. Незважаючи на втрату, посттравматичний стрес та кризу, підготовлені до цього християни будуть зростати та зміцнюватись у вірі.

Добре, якщо церкви, місіонерські організації та інші християнські громади включатимуть до свого вчення та навчання ці елементи духовної підготовки. Вони також повинні розвивати загальну культуру взаємопідтримки у часи кризи, що може доповнюватись структурами для окремих людей та видів кризи. Командам підтримки буде корисно ознайомитись з основними ресурсами для духовної підтримки.

ДУХОВНА ПІДГОТОВКА ТА ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ТРАВМИ

Основні елементи духовної підготовки:

- Належне богослов'я страждання
- Зміцнення внутрішньої релігійності
- Пізнання і вияв прощення
- Здатність відчувати дискомфортні почуття та оповісти про них
- Здатність побудувати близькі стосунки
- Здатність прийняти слабкість і невдачу

Основні ресурси для духовної підтримки після травми:

- Пізнання Божої присутності через присутність інших віруючих, заступництво, практичну допомогу та/або обряди
- Оплакування смутку, болю, розчарування й гніву перед Богом
- Прощення
- Благодать

Іноді наслідки травми відчуватимуться решту життя людини. І для людей це може бути спонукою наближатися до Бога та до ресурсів їхньої віри. Християни розуміють, що основною Божою метою є зцілення людської зломленості та відновлення люблячих стосунків з Ним, як з Творцем та Відкупителем. Найважливішим є те, що спонукає людей любити Бога усім своїм серцем, душею та розумом, і своїх ближніх, як самих себе (Мт. 22:34-40). Цим долається егоцентричність. До такої любові спонукає також духовна криза у стражданні. Ніхто у здоровому глузді не захоче страждати, навіть Боголюдина Ісус; на це можна погодитись тільки заради справді доброї мети. Страждання має значення лише як частина грішного світу у всеохоплюючому процесі відновлення та відкуплення. Жодний страдник не потребує відкуплення більше, ніж будь хто інший, однак страдники можуть прагнути до духовного зростання навіть під час труднощів. І цей вибір дивовижним чином надає більше можливостей для милосердя, благодаті та чудес відкуплення.

БІБЛІОГРАФІЯ

РОЗДІЛ 6

Духовні ресурси у подоланні травми

Фрауке і Чарлі Шейфер

Brueggemann, Walter. 1984. *The Message of the Psalms – A Theological Commentary (Послання Псалмів – Богословський коментар)*. Minneapolis, MN: Augsburg Publishing House.

_____. 1992. “The Rhetoric of Hurt and Hope: Ethics, Odd and Critical” (*Риторика болю і надії: етичність, незвичність і критичність*). In *Old Testament Theology* by Walter Brueggemann, 45–66. Minneapolis, MN: Fortress Press.

Calhoun, Lawrence G., and Richard G. Tedeschi. 1999. *A Clinician’s Guide Facilitating Posttraumatic Growth (Клінічне керівництво стосовно посттравматичного зростання)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

_____. 2006. *Handbook of Posttraumatic Growth – Research and Practice (Довідник з посттравматичного зростання – дослідження і практика)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

De Saint Exupery, Antoine. 2000. *The Little Prince (Маленький принц)*. Mariner Books.

Donahue, Michael J. 1986. “Intrinsic and Extrinsic religiousness: Review and meta-analysis” (*Внутрішня і зовнішня релігійність: огляд і мета-аналіз*). *Journal of Personality and Social Psychology* 48:400-419.

Fontana, Alan, and Robert Rosenheck. 2004. “Trauma, Change of Religious Faith, and Mental Health Service Use among Veterans Treated for PTSD” (*Травма, зміна релігійної віри та психічне здоров’я серед ветеранів з ПТСР*). *The Journal of Nervous and Mental Disease* 192: 579-584.

Fuller Youth Institute. 2008. “Leadership Team Training Resource–Trauma and Lament” (*Навчальний ресурс для команди лідерів – травма і плач*). Posted August 21, 2008. Accessed July 6, 2012. http://www.fulleryouthinstitute.org/pdfs/Trauma-Lament_Leader_Resource.pdf

Hackney, Charles H., and Glenn S. Sanders. 2003. “Religiosity and Mental Health: A Meta-analysis of Recent Studies” (*Релігійність і психічне здоров’я: мета-аналіз останніх досліджень*). *Journal for the Scientific Study of Religion* 42(1):43-65.

Hillenbrand, Laura. 2010. *Unbroken: A World War II Story of Survival, Resilience, and Redemption (Незламний: Історія про виживання, стійкість та порятунок під час Другої світової війни)*. New York: Random House.

Journey-Through-Grief.com. “Grief Journaling with the Psalms of Lament” (*Щоденник горя з псалмами плачу*). Last accessed July 7, 2012. <http://www.journey-through-grief.com/grief-journaling-with-laments.html>

Kelsey, David H. 2005. *Imagining Redemption (Уявляючи відкуплення)*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.

Luskin, Fred. 2002. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* (Простити за добро: Перевірений рецепт здоров'я і щастя). New York: HarperCollins Publishers.

Meador, Keith G., Harold G. Koenig; Dana C. Hughes, Dan G. Blazer, et al. 1992. "Religious Affiliation and Major Depression" (Релігійна приналежність і глибока депресія). *Hospital & Community Psychiatry* 43: 1204–1208.

Orth, Ulrich; and Elias Wieland. 2006. "Anger, Hostility, and Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-exposed Adults: A Meta-analysis" (Гнів, ворожість і посттравматичний стресовий розлад у травмованих дорослих: мета-аналіз). *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74(4): 698–706.

Osbeck, Kenneth W. 1990. *Amazing Grace* (Дивовижна благодать). Grand Rapids, MI: Kregel Publications.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, and Lisa Perez. 1998. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors" (Приклади позитивного і негативного релігійного копіngu під час великих життєвих стресак). *Journal for the Scientific Study of Religion* 37: 710–724.

_____, and P. J. Sweeney. 2011. "Building Spiritual Fitness in the Army: An Innovative Approach to a Vital Aspect of Human Development" (Розвиваючи духовний фітнес в армії: інноваційний підхід до важливого аспекту людського розвитку). *American Psychologist* 66(1):58–64.

Park, Crystal L. 2005. "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress" (Релігія як значима основа для подолання життєвого стресу). *Journal of Social Issues* 61:707–729.

Schaefer, Frauke C., Dan G. Blazer, and Harold G. Koenig. 2008. "Religious and Spiritual Factors and the Consequences of Trauma: A Review and Model of the Interrelationship" (Релігійні і духовні фактори та наслідки травми: огляд і модель взаємопов'язаності). *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 38(4): 507–524.

Sittser, Jerry. 2004. *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss* (Прихована благодать: як через втрату зростає душа). Expanded Edition. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.

Smedes, Lewis. 1984. *Forgive and Forget* (Простити і забути). New York: Pocket Books.

Smith, Timothy B., Michael E. McCullough, and Justin Poll. 2003. "Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events" (Релігійність і депресія: доказ основного ефекту та управління впливом стресових подій). *Psychological Bulletin* 129(4): 614–636.

Wolterstorff, Nicholas. 1987. *Lament for a Son* (Плач за сином). Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.

Yancey, Philip. 2010. *What Good is God? In Search of a Faith that Matters* (Що доброго в Бозі? У пошуку віри, яка має значення). New York: FaithWords Hachette Book Group.