

# Жінки, війна, + травма



**ПРОГРАМА САМОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ  
ДЛЯ ЖІНОК УКРАЇНИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ  
СИЛИ, ВІДВАГИ ТА ЗЦІЛЕННЯ  
У РОЗПАЛ ВІЙНИ**

Кріс і Ранелла Адсіт  
Маршель Картер

# Жінки, війна, і травма



**ПРОГРАМА САМОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ  
ДЛЯ ЖІНОК УКРАЇНИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ  
СИЛИ, ВІДВАГИ ТА ЗЦІЛЕННЯ  
У РОЗПАЛ ВІЙНИ**

Кріс і Ранелла Адсіт  
Маршель Картер

**REBOOT** RECOVERY  
🏠🔥🌟 ПОДОЛАЄМО ТРАВМУ РАЗОМ

[www.rebootrecovery.com](http://www.rebootrecovery.com)

<https://rebootrecovery.com/reboot-international>

[facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua)

## ТРОХИ ІНФОРМАЦІЇ ПРО *REBOOT RECOVERY*...

*REBOOT Recovery* (служіння для відновлення *Перезавантаження*) — це засноване у США служіння для тих, хто зазнав руйнівних наслідків травми. У 2011 році, коли *Перезавантаження* починалося, ми зосереджувалися на бойовій травмі. За кілька років ми розширили обсяг нашої діяльності й почали працювати з травмою перших реагувальників (пожежників, правоохоронців, екстрених медичних реагувальників та ін.). Зараз ми займаємося *всіма* видами травми, незалежно від їх походження. Ми об'єднали найкращі практики медиків та спільнот зі психічного здоров'я із вічними біблійними принципами, щоб допомогти людям побудувати своє особисте середовище, яке надає Богові оптимальний доступ до їхнього тіла, душі та духу задля зцілення.

*Травма* була вашим особистим перехрестям, на якому ви зіткнулися зі зламаністю світу. В той час як *відновлення* є вашим особистим перехрестям, на якому ви зустрічаєтеся з люблячим і могутнім серцем Бога.

*Перезавантаження* вперше приїхало в Україну в 2015 році, а в 2019 році ми провели у Києві Конференцію з підготовки лідерів *Перезавантаження*. Зараз лідери і групи *Перезавантаження* діють в багатьох місцях України. Для отримання більш докладної інформації, відвідайте веб-сайт нашої штаб-квартири: [rebootrecovery.com](http://rebootrecovery.com). Щоб зв'язатися з українським відділенням *Перезавантаження*, завітайте на сторінку [facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua).

---

Авторські права 2022 Adsit Ministries. Всі права захищені.

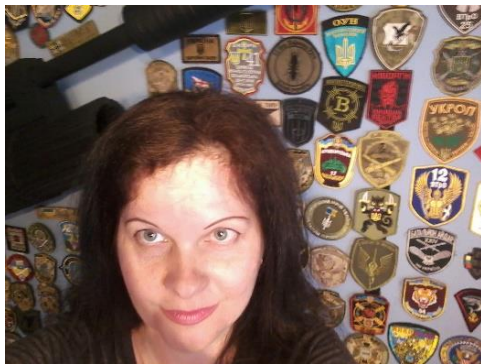
Користувачі можуть вільно копіювати, дублювати і розповсюджувати будь-яку частину або весь цей посібник через друковані або електронні носії за умови, що ви не змінюєте текст, надаєте належне цитування, і не продаєте його та не намагаєтеся заробляти на ньому в будь-який спосіб.

**Обмеження відповідальності:** ця книга не є заміною належної медичної або психологічної допомоги для тих, хто відчуває сильний емоційний біль або чия здатність функціонувати вдома, у школі або на роботі порушена. Хронічний чи надзвичайний стрес може викликати широкий спектр фізичних і психологічних проблем. Деякі з них можуть потребувати обстеження та лікування медичними фахівцями або фахівцями із психічного здоров'я. Якщо маєте сумніви, зверніться до професіонала.

---

## Наш перекладач: Ольга Могілевська

Справжня героїня України! Ольга народилася і виросла в Києві. Вона незаміжня і не має дітей, інакше вона мусила б вивозити їх у безпечне місце поза межами країни, як це зробили багато з вас — тих, хто читає цю книгу. Натомість, вона вирішила залишитися в Києві, щоб молитися і працювати, підтримуючи Україну та її



захисників. Під час Битви за Київ, яка розпочалася 24 лютого, вона переклала том, який ми написали для бійців: *Мости до зцілення: Україна*, що він доповнює цю книгу. Коли вона закінчила той, перший, переклад, ми запросили її перекласти і цю книгу також. Впродовж обох замовлень вона продовжувала працювати, не зважаючи на бомби та ракети, які запускалися росіянами навколо неї. Дякуємо, Ольго, за твою сміливість, стійкість і відданість Україні, її захисникам та її жінкам! Нехай Бог благословить тебе!

**Переклади, що використовуються у посібнику *Жінки, війна і травма***

Якщо не зазначено інше, цитати зі Святого Письма, які використовуються в англомовному виданні цього посібника, взяті з **New American Standard Version (NASB)**. Авторські права © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 The Lockman Foundation. Всі права захищені.

**Інші використані та цитовані переклади:**

**AMP: The Amplified Bible.** Авторські права © 2015 The Lockman Foundation, La Habra, CA 90631.

Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**AMPC: The Amplified Bible, Classic Edition.** Авторські права © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 The Lockman Foundation. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**CEB: The Common English Bible.** Авторські права © 2011 Common English Bible. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**CJB: The Complete Jewish Bible.** Авторські права © 1998 David H. Stern. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**ESV: The English Standard Version.** Авторські права © 2001 Crossway Bibles — видавничого служіння Good News Publishers. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**KJV: The King James Version.** Публічний домен.

**MSG: The Message.** Авторські права © 1993, 2002, 2018 Eugene H. Peterson. Використовується з дозволу NavPress Publishing Group. Всі права захищені.

**NIV: The New International Version.** Авторські права NIV® 1973, 1978, 1984, 2011 Biblica, Inc.® Використовується з дозволу. Всі права захищені по всьому світу.

**NKJV: The New King James Version.** Авторські права © 1982 Thomas Nelson. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

**NLT: The New Living Translation.** Авторські права © 1996, 2004, 2015 Tyndale House Foundation. Використовується з дозволу Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Всі права захищені.

**TLB: The Living Bible.** Авторські права © 1971 Tyndale House Foundation. Використовується з дозволу Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Всі права захищені.

Всі цитати зі Святого Письма, які використовуються в україномовному перекладі цього посібника, подані за **перекладом проф. І.Огієнка**, якщо не зазначено інше.

**Інші використані та цитовані переклади:**

**НОМ: Святе Письмо,** переклад Івана Хоменка, 1963. Всі права захищені.

**УМТ: Свята Біблія: Сучасною мовою.** Bible League International, 2007. Всі права захищені.

**ФІЛ: Біблія. Книги Священного Писання Старого та Нового Завіту.** Переклад Патріарха Філарета (Денисенка). Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, Київ, 2004. Всі права захищені.

**УТТ: Біблія. Сучасний переклад о. Рафаїла Турконяка.** Перше видання. Київ: Українське Біблійне Товариство, 2020. Всі права захищені.

**НПУ: Біблія. Новий переклад українською.** Авторські права Biblica, Inc., 2022. Використовується з дозволу. Всі права захищені по всьому світу.

**МОГ:** Переклад біблійного тексту безпосередньо перекладачкою О. Могілевською.

**ПРИМІТКА РЕДАКТОРА:** У багатьох випадках, щоб точніше передати задум авторів посібника з оригіналу англійською мовою, Ольга Могілевська (перекладачка) робила авторський переклад біблійних текстів з англійської мови на українську. У такому випадку поруч з українським текстом вживатиметься аббревіатура МОГ, або вихідного англломовного перекладу (напр., NKJV). В інших випадках вживатиметься аббревіатура вищезазначених офіційних перекладів українською.

**Посібник «Жінки, війна і травма» був створений і розповсюджується  
служінням *REBOOT Recovery* у партнерстві з *Cru Military***

**Обкладинка:**

Малюнок британського вуличного художника з псевдонімом My Dog Sighs на будівлі у Кардіффі, Уельс. Ви можете побачити в оці силует київської Андріївської церкви. Праворуч від неї здіймається стовп вогню. Художник написав у Твіттері, що він хотів «відобразити свій смуток та гнів через російське вторгнення в Україну».



# Жінки, війна і травма

## Зміст

Переклади, що використовуються у посібнику.....	4
Автори посібника.....	7
1. Як може Бог допускати таке зло? .....	8
2. Подолання страху з вірою.....	14
3. Сім'я, друзі й далекі краї: розлука як пожертва.....	18
4. Як впоратися з відчуттям істинної та помилкової провини .....	23
5. Як ця травма вплинула на мене? .....	29
6. Вторинна травма: коли травма є заразною.....	37
7. Поради, як вижити і захистити свою сім'ю.....	45
8. Знаходимо світло у найтемнішому горі.....	54
9. Хто я така? Правда для травмованої ідентичності.....	61
10. Божа стратегія щодо перемоги над нашими ворогами .....	70
11. Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 1 і 2 .....	75
12. Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 3, 4, 5.....	82
13. Батьківство в часи війни.....	89
14. А якщо я сьогодні помру?.....	95
ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ .....	102



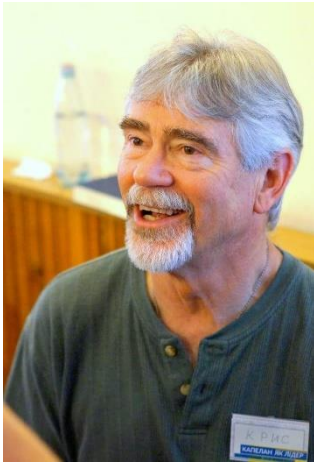
[rebootrecovery.com](http://rebootrecovery.com)

<https://rebootrecovery.com/reboot-international>

[facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua)

## Автори посібника «Жінки, війна і травма»:

### Кріс Адсіт



Національний координатор ресурсів REBOOT Recovery; національний та міжнародний спікер; автор/співавтор численних книг, посібників та навчальних програм із травми: «Бойові травми: посібник з одужання», «Коли війна приходить у дім»; «Посібник зі зцілення першого реагувальника»; «Програма «Перезавантаження» першого реагувальника»; «Мости до зцілення: Україна»; «Мости до зцілення: Бурунді» та інших. Кріс перебуває у повночасному християнському служінні з 1974 року. Одружений з Ранеллою протягом 44 років на момент написання цієї книги; живе в Юджині, штат Орегон. В 2015 та 2019 роках вони з Ранеллою навчили підходу «Перезавантаження» до зцілення травм понад 200 українських капеланів, пасторів, військовослужбовців та психологів.

### Ранелла Адсіт



Координатор REBOOT Recovery в Україні; національний та міжнародний спікер; автор/співавтор численних книг, у тому числі: «Коли війна приходить у дім» і «Бойові травми: посібник з одужання» (обидві книги перекладені українською і російською мовами), «Посібник зі зцілення першого реагувальника» і «Програма «Перезавантаження» першого реагувальника». Впродовж багатьох років вела приватну практику душпастирського консультування для травмованих осіб. У неї четверо онуків і четверо дітей, серед яких — ветеран бойових дій армії США, пожежник, дружина майора морської піхоти, ветерана бойових дій (сина Маршель) і вдова, чоловік якої раптово помер. Ранелла — особа, яка пережила рак, крововилив у мозок, народження близнюків (!) і бачила, як її дім згорів ущент. Наша сім'я пізнала свою частку травми!

### Маршель Картер



Дружина, мати, бабуся; впродовж 30 років була дружиною військового — морського котика США. Маршель — співавтор книг «Поранений воїн — поранений дім: надія та зцілення для родин, які живуть з ПТСР та травматичним ушкодженням мозку» (2013 рік) і «Коли війна приходить у дім» (2008 рік) і автор книги «Надія на внутрішній фронт» та дослідження Біблії, яке супроводжувало цю книгу (2006 рік). Маршель служила захисником питань ветеранів на національному рівні, спілкуючись від імені ветеранів бойових дій та їхніх сімей із сенаторами та конгресменами США, а також із радами з питань охорони здоров'я та з організаціями охорони здоров'я. Сьогодні вона — професійна письменниця та викладач університету; живе у Фініксі, штат Арізона.

# Розділ 1

## Як може Бог допускати таке зло?

### Кріс Адсіт

*Ви задумували були на мене зло, та Бог задумав те на добре... (Буття 50:20).*

---

*«Якщо бог існує, він або божевільний, або поганий, або слабкий. Жоден хорошиий бог не допустив би, щоб чинилися звірства. Якщо ви віруєте в бога, вас ввели в оману».*

Це повідомлення написали на моїй сторінці у фейсбуці після мого закликати молитися, щоб Бог зберіг і захистив Україну.

Чи була та людина права? Чи це правда?

Багато хто з вас — тих, хто читає цей розділ — бачили та пережили немислимі жахи, скоєні російськими загарбниками. І, звичайно, ці питання поставали й перед вами, незважаючи на те, наскільки сильною є ваша віра.

Від перших днів вторгнення в Україну, яке почалося 24 лютого, на своїй сторінці у фейсбуці я публікую молитви з Біблії, щоб українці молилися. Десятки віршів, які звертаються до Бога про захист і перемогу над нашими ворогами. Багато хто з вас молився цими молитвами. Однак, незважаючи на це, багато українців загинули. Багато були поранені. Багато хто зазнав нападів, з'валтувань, тортур. Багато людей втратили свої домівки та рідних. Чи Бог проігнорував усі ті молитви? Чи Бог взагалі не слухав?

Ставити ці питання — нормально і природно. Більшість із нас чули, що Біблія представляє Бога «надзвичайно добрим» і «надзвичайно могутнім». Але якщо Бог такий добрий, Він, безумовно, не хотів би, щоб ці жакливі речі відбувались. А якщо Він такий могутній, Він, безперечно, міг би їх зупинити. Так чому ж Він цього не робить?

Впродовж століть люди намагаються знайти відповідь на це питання. Ймовірно, ми не зможемо розв'язати його у цьому короткому розділі, але ми можемо принаймні показати, що відповіді ІСНУЮТЬ та надати низку міцних якорів, до яких ви можете припнути свою віру.

### Як сюди потрапило зло?

Коли Бог створив людину, Він полюбив усе, що нас стосується, з глибиною та силою, яка безмежно перевищує наше розуміння. Його любов не є тією сентиментальною, сиропною любов'ю, котра зринає у наших мріях чи постає на екранах кіно. Його любов мудра, безкорислива. Вона несе свободу. Вона охоплює не лише поточний момент, а й усю вічність.

І, оскільки Він любить, Він не збирається *змушувати* людей ні до чого. Він наділив нас «свободою волі» — здатністю робити вибір. Його не цікавить раса маріонеток, які робитимуть те, що Він накаже, і лише тоді, коли Він потягне за потрібні ниточки. Бог *любить* вас, а ще Він пристрасно прагне *вашої* любові у відповідь на Його любов, з вашої власної волі. Коли нас змушують – це зовсім не любов. Це *фізика*: просто дія і реакція на неї.

Отже, Бог від початку глибоко прагнув, щоб ми щиросердо відгукнулись на Його пропозиції любові. На жаль, перші чоловік і жінка — Адам і Єва — скористалися своєю свободою волі на лихе й вирішили зробити дещо, що йшло геть всупереч законам Божим. Вони вийшли з-під Божого захисту і, замість Бога, вирішили підкоритися своєму ворогові, вважаючи, що так для них буде краще. Але



вони помилились. Натомість у наше існування ввійшла смерть, і відтоді Земля перебуває в стані «гріхопадіння». Між людиною і Богом сталося розділення, а люди продовжували приймати рішення всупереч тому, що, за словами Бога, було б найкращим для них. Бог дав людям свободу волі, але частиною цього «подарунку» була також необхідність нести відповідальність за наслідки своїх хибних рішень. А якщо їхні рішення вплинуть на оточуючих, то ці наслідки доведеться відчувати їм також.

## Як же ми реагували впродовж століть?

Ісус розповідав, що Він буде відкинутий як Цар, хоча по праву заслуговував відданості Свого народу. Відкинутий попри Свої плани щодо повернення миру та процвітання людству. Натомість ті, хто мав би бути Йому вдячними, вбили Його (Марка 12:1-8).

Вони зробили це з Ним кількома днями потому. «Та вони закричали: *Геть, геть із Ним! Розіпни Його! Ми не маєм царя, окрім кесаря!*» (Івана 19:15). Люди не хотіли, щоб Бог — або Його Син — став їхнім правителем, і тому вони вбили Його. Але в цьому не було нічого нового. Люди відкидали правління Боже у своєму житті ще з часів Адама та Єви. Людство сказало Богові «ні» за першої ж нагоди, і відтоді кожен з нас каже «ні» особисто. Але Бог досі з любов'ю звертається до нас, промовляючи: «Я тут. Чи дозволиш ти Мені стати твоїм захисником, твоїм провідником, твоїм годувальником, твоїм супутником, твоїм утішителем?» І кожен з нас в той чи інший час відповідає: «Ні, не треба. Краще я сам відповідатиму за власне життя. Я не хочу звітуватися перед Тобою. Дай мені спокій. Я чинитиму, як вважатиму за потрібне».

Бог не змінив Своєї думки щодо поваги до нашої свободи волі. Він задовольнив наше бажання. Він відійшов. Але недалеко. І Він завжди залишається там, завжди готовий зреагувати, допомогти — але не заступаючи нам шлях. «Нам Він не потрібний, ми прекрасно самостійно владнаємо наші справи...»

Наскільки «прекрасно» ми ладнаємо власні справи? Владні люди, які відкинули вплив Бога у своєму житті, є причиною сьгоднішніх гірких страждань українців. Ці люди вважають, що їхня особиста влада є чимось, що можна використовувати для отримання всього, що їм заманеться, незалежно від того, кого вони ранять або вбивають і незалежно від того, які міста чи країни вони знищують. Ця філософія складає трагічне підґрунтя історії впродовж тисячоліть.

Як сказав Йосип Сталін: «Є людина — є проблема, немає людини — немає проблеми». У 1932-33 роках проблемою були українці як свідомі нація, тому він розв'язав Голодомор, і від 7 до 10 мільйонів українців припинили становити проблему. Такої ж філософії наразі дотримується Володимир Путін.

Як зазначив історик Вілл Дюрант, з останніх 3421 було лише 268 років, коли в якомусь місці на Землі не вирувала б велика війна. Відділена від Бога, історія людства перетворилась на історію егоїзму, війн, завоювань та гноблення. Зазначені факти підводять нас до дуже важливого висновку: *ваші сьгоднішні труднощі викликані грішними вчинками людей — не Богом.*

Хіба не парадоксально, що так багато людей кажуть Богу йти геть, а коли Він погоджується, то починають лютувати на *Нього* за власні проблеми?

## Як ви можете знати, що Бог — добрий, і що Він може допомогти вам?

## **1. Страждання не є чимось незвичайним. Воно притаманне всім; навіть Бог страждає.**

Оскільки ми живемо у враженому гріхом світі, *кожен* з нас відчував на собі наслідки згубних вчинків негідних людей. Як до цього ставиться Бог? Він не схожий на грецьких чи римських «богів», які розважалися, спостерігаючи за людськими стражданнями, водночас залишаючись недоторканими у своїх небесних тронних залах.

Натомість Бог прийняв образ людини — Ісуса Христа, — прийшов на землю і пережив страждання в найповнішій мірі. Він народився серед насильства та бідності. Бувши немовлям, Він і Його батьки ледве врятувалися від параноїдального царя, який вчиняв геноцид над кожним немовлям віком до двох років, намагаючись убити Його. Протягом більшої частини Свого дитинства Він був біженцем у чужій країні. У дорослому віці Він був бездомним, переслідуваним, зазнав утисків та осуду; Його неправильно розуміли; Йому протистояли могутні лідери. Врешті-решт, — хоча Він був абсолютно невинним, — Він був зраджений близьким другом, заарештований, несправедливо звинувачений і засуджений, підданий тортурам та знущанням, розіп'ятий і покладений у позичену гробницю. Проте, найвеличнішою в усій історії новиною є три речі, які сталися далі: наші гріхи були оплачені, відбулося возз'єднання з Богом, вічне життя стало можливим, а Сам Ісус воскрес із мертвих, підтвердивши, що Він насправді є Богом-Синоном.

Бог зробив ВЕЛИКЕ добро з найнесправедливішого вчинку всіх часів. Крім того, ми ніколи не можемо сказати Богу: «Ти просто не знаєш, що мені доводиться переживати». Так, Він знає. Він це пережив. Тому ми можемо погодитися з тим, що сказано у Посланні до євреїв 2:18 про Ісуса: *«Оскільки Він Сам постраждав у спокусі, Він здатний допомогти тим, хто спокушається і піддається стражданню, і надати їм негайну допомогу»* (AMP).

## **2. Бог горює разом з вами через ваші страждання та втрати.**

Хоча так може здаватися не завжди, Бог знаходиться поруч із вами серед будь-яких скрутних обставин. Щоразу, коли ви переживаєте біль або втрату, Він також відчуває цей біль і горює через цю втрату. Його серце розбивається через те саме, що розбиває ваше серце.

Можливо, ви пам'ятаєте історію з Біблії про той час, коли близький друг Ісуса Лазар захворів і помер (Івана 11). Перед смертю Лазаря його сестри, Марія і Марта, намагалися спонукати Ісуса прийти і цілювати його, але Ісус зволікав. Коли Він нарешті прибув, Лазар вже чотири дні як помер. Марія, Марта та всі мешканці селища оплакували смерть цього доброго чоловіка. Ісус розчулився до сліз побачивши, наскільки вони були засмучені, як сильно любили Лазаря і сумували за ним. Це найкоротший вірш у Біблії, проте він багато-що говорить про Бога: *«І закапали сльози Ісусові...»* (Івана 11:35). У Нього не просто набігли сльози. Він *заплакав*.

Ісус мав намір здійснити Своє найбільше на той час чудо: Він збирався воскресити Лазаря з мертвих. Ви можете подумати, що Він просто похитав головою, усміхнувся і сказав: «Гаразд, не плаче. Підбадьортесь. Не сумуйте. Я зараз вчиню чудо!» Але Він так не зробив. Натомість, Його охопили емоції, Він занурився у глибокий сердечний біль, який відчували присутні. Ви знаєте, коли Бог створював нас, смерть не мала бути частиною нашого життя. Біблія каже, що Бог поклав у наші серця вічність (Екклезіяста 3:11), і тому уявна остаточність смерті є для нас настільки дивною та неприродною. Ісус плакав не тому, що сильно побивався за Лазарем. Він горював, тому що всі друзі Лазаря переживали те, що ніколи не мало їх торкатися: смерть.

Ісус хотів, щоб Марта увірувала, що Він не тільки здатен воскресити її брата з мертвих, але й що *Він Сам* був воскресінням і давачем життя. Він хотів, щоб вона зрозуміла, що саме Він був посланим від Бога, щоб позбутися смерті раз і назавжди, та відкрити двері небесні, щоб туди міг увійти кожен бажаний! Він їй сказав:

*Я воскресення й життя. Хто вірує в Мене, хоч і вмере, буде жити. І кожен, хто живе та хто вірує в Мене, повіки не вмере. Чи ти віруєш в це? (Івана 11:25-26).*

Цей день мав стати дивовижним — людина поверталася з мертвих! Але Ісус знав, що одного дня Він знищить усі страждання та смерть. І те, що Він збирався зробити для Лазаря, було відносно незначним порівняно з тим, що Він збирався зробити для всього людства. Він не хотів, щоб Марта сприймала Його тільки як того, хто воскресив її мертвого брата. Зрештою, Лазар мав колись померти знову. Ісус хотів, щоб Марта — і всі ми — зрозуміли, що Він збирається усунути *всю* скорботу, біль і смерть, *назавжди*.

Марія і Марта мали палке бажання: щоб їхній брат не помирав. Але Ісус дозволив Лазарю померти для того, щоб отримати можливість дати їм набагато більше, ніж усунення хвороби Лазаря. Ісус хотів, щоб вони побачили в Ньому Господа життя та підкорювача смерті для всього світу! Він глибоко сумував разом з ними в їхній скорботі, але хотів, щоб вони зрозуміли, що *вічність* без хвороб і смерті — ось чого їм варто *насправді* бажати!

Поза сумнівами, ви також наразі маєте багато палких побажань щодо когось чи чогось, що ви вже втратили або втрачаєте прямо зараз. Всі ці втрати стаються через зловживання свободою волі або з вашого боку, або лихих людей, яким байдуже до вас, і цей вибір призводить до негативних наслідків. Бог має дозволити цим втратам статися — і це змушує Його плакати. Але Він також знає, що незабаром збирається зробити з ними. І Він сподівається, що ви продовжуватимете вірувати в Нього і довіряти Йому в цей важкий час, як вірували Марія і Марта. Відповідь Марти Ісусу — навіть *до того*, як Він воскресив її брата з мертвих — була такою (Івана 11:27):

*Так, Господи! Я вірую, що Ти Христос, Син Божий, що має прийти на цей світ.*

### **3. Бог є експертом у тому, як робити добро зі зла.**

У Посланні до римлян 8:28 (НПУ) сказано: *«Ми знаємо, що все працює на добро тих, що люблять Бога й що покликані згідно з Його наміром»*. Зауважте, цей уривок Писання не каже, що кожна складова буде доброю – але після того, як усе закінчиться, буде добре.

Це як пекти пиріг. Не кожен з інгредієнтів смакує добре. Уявіть собі, як ви їсте жменьку борошна або харчової соди, ковтаєте сире яйце або випиваєте склянку рослинної олії. Хм-м, смак так собі. Але коли всі складові змішати як слід і запекти в духовці, готовий продукт виходить *дуже* добрим.

Хтось може запитати: *«Як може Бог зробити ДОБРО з невимовного ЗЛА війни?»* Ми не намагаємось ані применшити, ані ігнорувати ваші особисті страждання. Ми розуміємо, наскільки вони жахливі. І ми не говоримо, що Бог схвалює чи бажає війни. Проте Він може винести з неї *добро*. Як?

- Він може використовувати війни для перебудови світових центрів силового впливу, знищення агресивних, злочинних режимів (Приклади: нацистська Німеччина та імперська Японія у Другій світовій війні; можливо, навіть путінська Росія зараз);
- Він може використовувати труднощі війни для зміцнення окремих особистостей. Людина може здобути сили тільки через подолання труднощів. (Приклад: якщо спортсмен хоче зміцнити м'язи, він має давати їм навантаження; якщо він нічого не робить, він буде лише слабшати);
- Він може спонукати людей зростати у доброті та співчутті, досягати єдності та любові в межах своєї спільноти людей, які піддаються утискам та гуртуються, щоб допомагати одне одному (Приклад: більшість українців готові йти на великі жертви один для одного під час цієї війни);
- Він може використати уявну безнадійність війни, щоб повернути до Себе погляди людей, посилюючи їхню віру та поглиблюючи їхні стосунки з Ним (*«Близький Господь до тих, у кого розбите серце; прибитих духом він спасає»* (Псалом 33:19))<sup>1</sup>. Як написав цар Давид після

<sup>1</sup> Переклад Парафії св. Івана Богослова УГКЦ, м. Нетішин.

великого лиха: *«Добре мені, що я змучений був, щоб навчитися Твоїх постанов!»* (Псалом 119:71);

- Він може використовувати важкі випробування війни, щоб допомогти людям стати тими, ким вони мають стати (прикладів багато: Володимир Зеленський – телевізійний комік перетворився на мужнього, надихаючого президента; шкільні вчителі та офісні працівники — на героїчних солдатів, які воюють за свою країну; українські дружини, матері та бабусі мужньо та жертвовно захищають свої родини великим особистим коштом).

Але все це дається жаливою ціною. Такої ціни вимагає не Бог — вона склалася через низку катастрофічних обставин, які спровокували нечестиві люди зловживанням своєю свободою волі. Проте оскільки звірства і страждання все одно відбуватимуться в цьому враженому гріхом світі, Бог використовує їх всі і — в епіцентрі хаосу — створює нове життя, нову силу, нове *добро*.

Візьмімо приклад Йосипа з книги Буття, розділи 37-50. З ранньої юності він зазнавав незаслуженої кривди спочатку від своїх братів, а потім – різних чиновників через їхнє зловживання власною свободою волі. Старші брати кинули його в яму й полишили вмирати, потім продали в рабство до Єгипту. Він був несправедливо звинувачений у зґвалтуванні та на багато років кинений у в'язницю; його товариші по ув'язненню забули про нього, хоч він допоміг їм звільнитися. Але зрештою, — після того як Йосип надав фараонові Боже тлумачення сну, який тому наснився, — він був звільнений і призначений другою наймогутнішою людиною на землі, врятував більшу частину світу від тяжкого голоду і привів родину, з якою був розлучений, з Ханаану до Єгипту, де вони процвітали. Вірш, яким розпочинається цей розділ — це те, що після усіх цих подій Йосип сказав своїм підступним братам: *«Ви задумували були на мене зло, та Бог задумав те на добре»* (Буття 50:20).

Бог знав далеко наперед, що брати Йосипа збираються зробити з ним, але також Він знав, що Він збирається здійснити велике добро для Йосипа і навіть решти світу, незважаючи на ці гріховні вчинки.

#### **4. Бог не хоче, щоб хтось страждав, але Він мислить категоріями вічності.**

Ваші страждання *настільки* значущі для Нього, що Він вирішив страждати за вас, не тільки щоб допомогти вам сьогодні, але щоб ви, врешті-решт, могли провести вічність з Ним у світі без страждань.

Ця «перспектива вічності» може дати нам надію та сили йти далі, незважаючи на великі труднощі, які ми переживаємо. Апостолу Павлу доводилося дуже часто зносити страждання. Через свою відданість Христу він безліч разів був ув'язненим, відлупцьованим, побитим палицями й батогами, закиданим камінням і полишеним вмирати; він тричі рятувався з тонучих кораблів, роками наражався на невимовні небезпеки і піддавався тиску. І все ж, порівнюючи свої життєві труднощі з тим, що очікувало його у вічності, він сказав наступне:

*Бо наша легка, миттєва біда (ця незначна лиха година, що минає) щораз рясніше готує, виробляє і досягає для нас вічної слави [безмежно і безмірно перевершуючої всі порівняння і всі розрахунки, неосяжної і незрівнянної слави та благодаті, які ніколи не припиняться!], оскільки ми сприймаємо і дивимося не на видиме, а на невидиме; тому що видимі речі — тимчасові (короткі й швидкоплинні), а невидимі — безсмертні й вічні* (2 Коринтян 4:17-18, АМРС).

Отже, навіть незважаючи на те, що Бог любить нас і не хоче нічиїх страждань, Він, очевидно, їх допускає — навіть для тих, кого ми вважаємо Його «улюбленцями». Кожен біблійний віруючий страждав, у тому числі — Ісус Христос. Але у кожному випадку ми бачимо, що їхні страждання не були кінцевою метою. Вони були лише засобом для досягнення великої та славної мети:

*А після вашого короткочасного страждання Бог усієї благодаті, який покликав вас до Своєї вічної слави в Христі Ісусі, Сам довершить вас і зробить тим, ким ви повинні бути, відновить вас, дасть твердість, силу і стійкість (1 Петра 5:10, АМРС).*

За Ісусовим задумом, метою нашого існування не є гарне, щасливе, безболісне життя на Землі. Цією метою є вічні *стосунки з Ним*. Про це в Євангелії від Івана 17:3 Ісус молився до Свого Батька: *«Життя ж вічне це те, щоб пізнали Тебе, єдиного Бога правдивого, та Ісуса Христа, що послав Ти Його»*.

Ваш вибір полягає в тому, чи переживати життєві випробування у дуже недосконалому світі, проте у стосунках із досконалим Богом, який любить вас і хоче піклуватися про вас під час великих бід, чи без Нього.

## **Підсумок**

Бог сказав у Своєму Слові, що Він ніколи ані покине, ані відступиться від вас (Євреїв 13:5). Це встановлений факт, на який ви можете покладатись. Незважаючи на страждання й спустошення, які ви можете відчувати зараз, знайте, що ви не самотні, і що Бог має на меті з часом використати все, що відбувається, для вашого блага. Нехай Бог наділить вас силою, стійкістю та вірою, щоб ви витерпіли процес, до якого Він вас залучив.

## **Молитва**

*Батьку, я почуваюся оточеною великою кількістю зла. Я тікала від нього, як могла, але його присутність все ще сильно відчувається, навіть тут. Як вчив нас молитися Ісус: «Визволи нас від лукавого». Я знаю, що мені самій мій духовний ворог, сатана, не під силу. Але також я знаю, що коли поруч зі мною Ти, сатана не зрівняється з нами разом! Допоможи мені відчутти Твою могутню присутність. Допоможи боротися так, як Ти мене вчив у Своєму Слові. Допоможи мені утримувати мою духовну зброю. Допоможи мені побачити, як Ти робиш добро з усього зла, що впало на мене. І дай мені впевнено знати, що Ти і я БУДЕМО переможцями посеред цього понівеченого гріхом світу!*

*Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.*

## Розділ 2

### Подолання страху з вірою

#### Маршель Картер

*Бо Бог дав нам духа не боязкості, а сили, любові й самодисципліни*  
(2 Тимофію 1:7, МОГ).

---

#### Історія Юлії (Ім'я змінено)

*Для Юлії та Олексія війна почалася багато років тому. Вони пережили ті жахливі часи, одружилися, створили сім'ю. Але 24 лютого 2022 року змінило все і для них, і для всіх, кого вони люблять. Ніч за ніччю щопівгодини лунали сирени. Реактивні літаки ревли над містом, змушуючи їх дім здригатися. За кілька секунд після літака лунали вибухи, які виштовхували їх з неспокійного сну. Вони переходили до бомбосховища, розташованого під містом. У той час як бомби й танки рівняли з землею околиці міста над ними, Юлія уникала темних, переповнених жахом очей оточуючих. В темряві ночі, вона могла лише лежати, завмерши, притискувати до себе дітей і молитися, щоб Бог захистив їх ще на один день. Оскільки ситуація погіршувалася, Юлія та Олексій прийняли важке рішення: Юлія має поїхати з Харкова і відвезти дітей у безпечніше місце.*

*Її та дітям довелося залишити все, але якимось чином страху Юлії послідували за нею до Будапешту. Вона бореться з сильною тривогою вдень і вночі. Вона переживає за Олексія, який служить на передовій на Сході України. Вона дивиться, як тихо граються її діти... Юлія знає, що вони теж бояться, як би вона не намагалася захистити їх від постійної невизначеності та від жахливих заголовків. І вона з нетерпінням чекає дзвінків чоловіка, іноді не маючи від нього звісток впродовж багатьох днів.*

*Вона непокоїться через свого батька і кількох старших родичів, які зробили вибір залишитися. Нездатні до швидкого пересування, вони потребують захисту, але перебувають у гіршій небезпеці, ніж будь-коли. Наразі їх шанси покинути місто майже зникли. Юлія боїться, що вони не зможуть дістати їжу та потрібні їм ліки. Вона не знає, що відбувається у них зараз, тому що телефонного зв'язку з ними немає.*

*Її страху оточили її й вишкірюються на неї, наче зграя голодних вовків. Тривога паралізує її. Війна принесла спустошення, смерть, і тепер — цей постійний страх перед тим, що принесе сьогоднішній день.*

#### Визначення та роззброєння страху

Назвіть це побоюванням. Назвіть це занепокоєнням. Назвіть це боягузством, параноєю, ПМС, нервами, тривогою. Хоч би яким було маркування, все зводиться до того, що дух страху перемагає. Ми є основною мішенню для цього духу руйнації. Чим більше ми занурюємося у наш список страхів, тим довшим і заплутанішим він стає.

Бог розуміє нашу схильність повертатися до страху. Він розуміє, що наша здатність пам'ятати Його Слово — короточасна, і тому Він повторює Свої слова з цього приводу багато разів! Поняття «страх» або «лякатися» вживаються у Святому Письмі щонайменше 524 рази, позначаючи як страх

перед Богом, так і страх перед людьми. Одними з перших записаних слів Адама були такі: «я ... злякався, ... і сховався» (Буття 3:10). Світ був первозданним і свіжим, коли страх зайняв перше місце серед руйнівних емоцій, що їх відчули ми, люди. Не випадково одними з останніх записаних слів Господа Ісуса є: «Не лякайся!» (Об'явлення 1:17). У проміжку між книгами Буття і Об'явлення Бог каже «Не лякайся» 44 рази і «Не бійся» — 60 разів! Більше ніж 100 разів Він нагадує нам не боятися нічого, крім Нього.

Словник визначає страх як «тривогу, викликану реальною або можливою небезпекою чи болем». Страх є оманливою і смертельною зброєю нашого ворога, диявола. Він несе сагайдак, повний вогненних стріл; їх наконечники змащені паралізуючою отрутою. Але є й добра новина! «Міністерство Божественної оборони» випустило перевірену зброю для захисту від стріл тривоги сатани. Це — щит віри. Бог каже:

*Візьміть щита віри, яким зможете погасити всі огненні стріли лукавого (Ефесян 6:16).*

За своєю природою ми схильні до самозахисту. Всі ми носимо з собою того чи іншого щита. Проте кожен з них має безліч слабких місць і зяючих дір, які відкривають ворогові наші вразливі місця... будь-який, окрім одного — щита віри. На нашій руці достатньо місця лише для одного щита. І ми повинні прийняти мудре рішення, якого ж щита варто використовувати.

## Війна, яку варто вести

Збереження віри може бути справжньою боротьбою. Апостол Павло закликав дорогих йому людей боротися *добрим подвигом* віри. Це свідчить про те, що протистояння своєму страхові та його подолання є війною, яку варто вести.

Коли наші серця мліють від страху, ми можемо знайти прихисток у Бога. Ми можемо забігти в могутню фортецю Його Слова, у міцну вежу Його Імені. Щойно ми опинимося у Його обіймах, ми відчуємо, як отрута страху починає полишати наші духовні вени. Бог з любов'ю нагадує нам, що:

*Страху немає в любові, але досконала любов проганяє страх геть, бо страх має муку. Хто ж боїться, той не досконалий в любові (1 Івана 4:18).*

Його Дух огортає наш дух і вчить нас...

*ГОСПОДЬ<sup>2</sup> — моє світло й моє спасіння: кого мені боятись? ГОСПОДЬ — твердиня мого життя: кого мені лякатись? Якщо військо стане табором проти мене, моє серце страх не охопить; якщо війна спалахне проти мене — і тоді я почуватимусь у безпеці (Псалом 27:1,3, NIV).*

І знову...

*Бог для нас охорона та сила, допомога в недолях, що часто трапляються, тому не лякаємось ми, як трясеться земля, і коли гори зсуваються в серце морів! (Псалом 45:2-3).*

<sup>2</sup> Щоразу, коли ви бачите слово ГОСПОДЬ або БОГ (великими літерами) у Писаннях, перед вами переклад священного імені Бога: «ЙГВГ». У книзі Вихід 3:13-15, Бог особисто з'явився Мойсею і звелів йому вивести народ Ізраїльський з Єгипту. Мойсей запитав Бога, яке Його ім'я, щоб він міг назвати його старшим народу. Бог відповів: «Я Той, що є». І додав: «Скажи Ізраїлевим синам так: Суций послав мене до вас». Це ім'я стало настільки священним для ізраїльтян, що вони навіть ніколи не промовляли і не писали його. Вони використовували чотири літери — ЙГВГ — щоразу, коли їм потрібно було написати Боже ім'я, без голосних. І зрештою ніхто не знав точної вимови цього слова. У пізніші століття єврейські вчені додали голосні зі слова «Адонай» (Господь) між цими чотирма літерами і вийшло слово «Яхве». Насправді, в Біблії є більше 80 імен Бога (наприклад, Адонай, Елогім, Ель Еліон, Ель Рой, Ель Шаддай та інші). Але ЙГВГ є Його найособистішим і найсвятішим ім'ям. Тому, коли воно з'являється в Писаннях, (в деяких перекладах) воно пишеться великими літерами, щоб ми знали, що вживається саме це ім'я.

Коли нас охоплює паніка, ми можемо пригадати всі наші обладунки, пам'ятаючи, що всемогутній Бог всесвіту — наш союзник, який знаходиться безпосередньо поруч з нами — і встромити Меч духовний в обличчя сатані:

*Я Бог Авраама, батька твого; не бійся, бо Я з тобою! (Буття 26:24).*

*Не бійся, не падай духом (Повт. Закону 1:21, НОМ).*

*Не лякайтесь і не бійтесь їх! Господь, Бог ваш, що йде поперед вами, він сам воюватиметься за вас (Повт. Закону 1:29,30, НОМ).*

*Коли ти вийдеш на війну проти свого ворога, та побачиш коні й вози, та народ, численніший від тебе, то не будеш боятися їх, бо з тобою ГОСПОДЬ, Бог твій (Повт. Закону 20:1).*

*Не падай духом, не лякайся і не піддавайся страху або паніці перед ними. Бо ГОСПОДЬ, Бог твій, йде з тобою воювати за тебе проти ворогів твоїх, щоб дарувати тобі перемогу (Повт. Закону 20:3,4, NIV).*

Нинішня війна принесла з собою багато випробувань, криз та масу можливостей навчитися довіряти тільки Богові і боятися лише Його. Можливо, ви пам'ятаєте біблійну історію про Йова. Він був благочестивим чоловіком, який не зі своєї вини втратив майже все, що мав, у тому числі — дітей. Але замість того, щоб піддатися нищівному горю, розпачу та гніву на Бога, він мав наступне бачення ситуації, сповнене віри:

*Я вийшов нагий із утроби матері своєї, і нагий повернувся туди, в землю! ГОСПОДЬ дав, і ГОСПОДЬ узяв... Нехай буде благословенне Господнє Ім'я! (Йова 1:21).*

Наші чоловіки, наші діти, наше здоров'я, наші домівки і наше майбутнє — це дарунки від Бога, призначені лише для цього життя. Ми можемо навчитися відпускати все, що нам дорого, ввіряючи його Божому захисту. Найбезпечніше місце для наших скарбів знаходиться в Божих руках, а не в наших.

Кількість наших днів була визначена заздалегідь, ще до того, як ці дні почалися. Кількість небезпеки, з якою ми зіткнемося, жодним чином не змінює суверенності Божої. Натомість небезпеки допомагають приносити і присвячувати нашу волю у жертву Йому.

Тільки присутність Бога може оберігати наші серця, тому ми радіємо, що Господь поруч, і пам'ятаємо, що Він сказав ні про що не турбуватися, не боятися і не хвилюватися! Це стосується небезпеки, болю, невідомості, того, що лякає серед ночі, і навіть смерті.

*Ні про що не турбуйтеся, а в усьому нехай виявляються Богові ваші бажання молитвою й проханням з подякою. І мир Божий, що вищий від усякого розуму, хай береже серця ваші та ваші думки у Христі Ісусі (Філіп'ян 4:6-7).*

Наш брат Павло, натхненний Богом, писав: «*Бо Бог дав нам духа не боязкості, а сили, любові й самодисципліни*» (2 Тимофію 1:7, NIV). Це має бути нашим свідомим рішенням — відпустити все дороге або незрозуміле для нас і віддати Богу. Щоразу, коли ми так робимо, ми відчуваємо Боже схвалення і знаходимо втішу. Однак, бувають випадки, коли нам не вдається знайти віри, якої вимагають обставини. Будьте впевнені, що навіть тоді, коли ми не віруємо, Він залишається вірним. Тільки Ісус є «*Засновником і Вдосконалювачем віри*» (Євреїв 12:2, НПУ).

Страх тікає у присутності віри. Війна принесла з собою страх та смерть. Ісус пропонує нам надію та життя. Тільки Він — наш Захисник і Могутній Воїн.



## Підсумок

*Тож міцно тримайтеся віри. Страждання не триватимуть вічно. Недовзі великодушний Бог, який має великі плани на вас у Христі — а це вічні та славетні плани! — відновить вас і поставить на ноги назавжди. Останнє слово залишається за Ним, і тільки за Ним! (1 Петра 5:10, MSG).*

## Молитва

*Господи Ісусе, ці дні дуже важкі. Життя, яке ми знали раніше, зруйноване. Господи, в ті темні дні, які послідували за Твоєю смертю, Твої учні мабуть відчували, що все знищено. Їхні плани та мрії про світле майбутнє з Тобою за лічені години були зруйновані вщент. Їхні серця були розчавлені під тиском Твоєї смерті. Вони, безперечно, не знали, що робити далі.*

*Ти заздалегідь попередив їх, що незабаром для них все зміниться. Що те, до чого вони звикли, перестане існувати назавжди. Ти сказав Своїм друзям, що труднощі, які чекають на них попереду, вимагатимуть, щоб вони вірили у Твої слова, діяли згідно з Твоїми словами, були стійкими і перемагали. Дякую Тобі, Господи, що Ти з'явився в їхні найстрашніші, найсамотніші часи. Твої одкровення та короткі розмови з Тобою відновили їхню надію та віру.*

*Господи, я боюся. Будь ласка, допоможи мені повірити Твоїм словам. Допоможи мені повірити, що Ти з нами і що Ти подбаєш про наші потреби. Допоможи мені знову повірити, що Ти добрий і що Ти дотримаєш даних Тобою обіцянок. Господи, будь ласка, заспокой моє серце та розум. Будь ласка, оберігай мене миром Божим, розуму незбагненним.*

*В ім'я Ісуса Христа, амінь.*

## Жінки, війна і травма

### Розділ 3

## Сім'я, друзі й далекі краї: розлука як пожертва<sup>3</sup>

Маршель Картер

*Бог оселяє самотніх у домі (Псалом 67:5, УТТ).*

---

### Історія Софії (Ім'я змінено)

*Софія лежить на матраці в імпровізованому притулку, прокручуючи сторінки соціальних мереж у пошуках будь-яких ознак активності своїх родичів та друзів. Вона вже втомилася постійно перевіряти свій телефон на наявність текстових чи електронних повідомлень, або пропущених дзвінків від них. Вона не мала звісток від своїх батьків та бабусі з дідусем відтоді, як у пошуках безпеки втекла з дітьми на Захід, і не чула нічого про них.*

*Вона не може спати. Тиша й розлука з тими, кого вона любить, не дають їй спокою. Вона відкриває свої фотографії, щоб знайти втіху в зображеннях життя, яке вони були змушені залишити назавжди. Вона завмирає над світлиною своєї бабусі, що стоїть поруч з її сином у його восьмий день народження, за кілька місяців до вторгнення. Бабуся сяє, усміхається і насолоджується святом. Софія не має жодної можливості дізнатися, чи вижила її бабуся після нападу. Вона намагається заспокоїти себе нагадуванням, що її дідусь і бабуся пережили світову війну та інші битви. І молиться, щоб вони пережили та нинішній кошмар також.*

*На додачу до всього, її московські родичі не вірять нічому з того, що вона розповідає їм про реальність вторгнення. Вони відкидають її відео та фотографії як брехню. Вона почувається зраженою і покинутою тими, хто виявився втягнутим у війну дезінформації з іншого боку кордону.*

*Вона не має звісток від чоловіка вже майже тиждень. Вона підтягує своїх сплячих дітей ближче до себе, підгортає тонку ковдру навколо них і себе. Сльози котяться по її обличчю та зрешують подушку. Вона відчайдушно сумує за своїм чоловіком. Йому та її брату не дозволили евакуюватися, вони залишилися, щоб захищати Україну. Вона розгублена і не знає, як найкраще підтримати їх.*

*Війна розірвала її світ на шматки. Її постійно переслідує невизначеність. Вона боїться, що більше ніколи не побачить своїх рідних. Вона ще ніколи не почувалася настільки самотньою.*

Більшість з нас не рахується з реальністю, що доля наших рідних і близьких не в наших руках, і підсвідомо ми можемо вважати інакше; проте випробування та відстані примножують цю істину для нас — тих, кого забрали від друзів та близьких. Ми маємо визнати верховенство Бога в їхньому житті, і довірити їх Його турботі. Апостол Павло казав: «я ... не соромлюся, бо знаю, у Кого повірив, і я впевнений, що Він спроможний зберегти те, що я Йому довірив, до того Дня» (2 Тимофія 1:12,

---

<sup>3</sup> Частини цього розділу були адаптовані з книги *Надія на внутрішній фронт* Маршель Картер (*Hope for the Home Front* by Marshale Carter).

НПУ). Якщо ми можемо повірити Богові свою *вічну долю*, безумовно ми можемо також покладати на Нього надію, що Він попклується про тих, кого ми змушені залишити, і задовольнить їхні потреби.

## Від'їзд, розлука та Божі плани

Коли Господь сказав Авраамові: *«Вийди зо своєї землі, і від родини своєї, і з дому батька свого до краю, який Я тобі покажу»* (Буття 12:1), той негайно пішов із вірою: *«І відправивсь Аврам, як сказав був до нього Господь...»* (Буття 12:4). Коли Ісус покликав Своїх перших учнів, Петра та Андрія, сказавши: *«Ідіть за Мною, Я зроблю вас ловцями людей!»* (Матвія 4:19), вони витягли свої човни на берег, відклали неводи й покинули все, щоб так і зробити. Яків та Іван же залишили не тільки неводи та човни, а й батька свого, щоб слідувати за Ісусом (Матвія 4:22).

Ми також маємо віддати тих, про кого ми дбаємо, за кого хвилюємося і кого так сильно любимо, в Його руки. Тривога, скорбота та душевний біль є важким багажем на шляху, наміченому Ісусом для нас. Всі випробування, спричинені нашими розлуками, призначені, щоб винагородити нас і привести до відповідності з Його образом, а не щоб зруйнувати нас.

Втішає те, що Ісус точно знає, як ми відчуваємося. Він залишив Свого Небесного Батька, щоб прийти сюди на землю. Від моменту святого зачаття в утробі Марії й до часу, коли Він віддав Свій дух на Голгофі, Ісус мав можливість насолодитися лише однією особистою зустріччю зі Своею «сім'єю» — Отцем і Святим Духом, — у день Свого хрещення в річці Йордан. Упродовж 33 років Він працював, виявляв наполегливість, любив, підкорявся і витримував усе, що було призначено Божою волею для Його життя. Звичайно, Він розуміє палке бажання повернутися додому! І все ж таки Він залишив усе, в тому числі Того, Кого любив найбільше, для того щоб виконувати Божу волю. Я спокійна, знаючи, що Він ніколи не вимагатиме від нас переживати те, чого ще не пережив Він сам.

*Бо ми маємо не такого первосвященника, що не міг би співчувати слабостям нашим, але випробуваного в усьому, подібно до нас, окрім гріха. Отож, приступаймо з відвагою до престолу благодаті, щоб прийняти милість та для своєчасної допомоги знайти благодать* (Євреїв 4:15-16).

Бог дає нам цю «для своєчасної допомоги благодать», забезпечуючи «сім'ю» для нас усюди, де ми живемо. Він обіцяє, що *«Бог оселяє самотніх у домі»* (Псалом 67:5, УТТ). Матері, батьки, брати і сестри у вірі дивним і прекрасним чином вплітаються у тканину нашого життя. Вони прийдуть до вас на допомогу навіть у вигнанні — якщо ви тільки шукатимете їх!

Хоча наші земні родини і безцінні для нас, вони — тимчасові. Тільки Божя сім'я є нашою справжньою і довговічною родиною. Ісус сказав: *«Хто мати Моя? І хто браття Мої?» - І, показавши рукою Своею на учнів Своїх, Він промовив – 'Ото Моя мати та браття Мої! Бо хто волю Мого Отця, що на небі, чинитиме, той Мені брат, і сестра, і мати!»* (Матвія 12:48-50).

Втішно знати, що Він вже запланував велике возз'єднання сім'ї. Повернення додому не буде скороченим, перерваним або відкладеним із будь-яких причин, але стане лише початком нескінченного святкування.

## Життя в паралельному Всесвіті

Найважливіше те, що наш досвід життя далеко від дому в якості чужоземного біженця або внутрішньо переміщеної особи проводить вражаючі паралелі з *викликами, перед якими постає кожний християнин як віруючий, що живе в невіруючому світі*. Як послідовники Ісуса Христа, ми більше не є громадянами цього світу, «але наше громадянство знаходиться на небесах» (Філіп'ян 3:20, НПУ).

Ми «*рід обраний, царське священство, святий народ, люди, які належать Богові, щоб звіщати величні діла Того, Хто покликав вас із темряви до Свого дивовижного світла. Колись ви не були народом, але тепер ви Божий народ*» (1 Петра 2:9-10, НПУ).

Ми — чужоземці на Землі! Всі ми, хто перебуває у Христі, тут лише тимчасово. У всьому, що ми говоримо і робимо, ми представляємо нашу батьківщину, якою є Небо — місце, де перебуває на престолі Всемогутній Бог, де наше громадянство записане назавжди і де наш Спаситель зараз довершує місце, яке Він приготував саме для нас.

Отже, ми є *послами Христа* (2 Коринтян 5:20), куди б ми не пішли. Слово «посол» походить від латинського слова *ambactus*, яке означає — «слуга». Оскільки ми є слугами Господа Ісуса...

- ми були ретельно відібрані перед створенням (Ефесян 1:4);
- ми дорогі й улюблені (Ефесян 5:1);
- ми високо ціновані нашим Царем (Луки 12:7);
- ми живемо, як подорожні, на чужій планеті під назвою Земля (1 Петра 2:11);
- ми представники народу, що називається «святим» (1 Петра 2:9);
- ми — вислані наперед речники уряду Царя царів (Матвія 28:18-20)!

## **Те, що ви в меншості, не означає, що ви — самотні**

Як біженці, що втікають від війни, ми перебуваємо в меншості, де б ми не знаходилися. Кількість більше не є нашою перевагою. Це означає, що і наші найближчі сусіди, і власники магазинів, з якими ми працюємо, і діти, з якими граються наші діти, мають різне походження, раси, національності, звичаї та мови. Ми почуваємося диваками. Кожна розмова і кожна транзакція стає виснажливою культурною та мовною вправою. Розчарування накопичуються. Самотність проникає в численні дні, тижні та місяці.

Те ж саме відбувається з християнами, які є достатньо сміливими, щоб жити й працювати у світі, але вирішили не бути його *частиною*. Нас може зваблювати думка, що з тих, хто любить Бога і живе, щоб служити Йому, залишилися тільки ми. В надзвичайно важкий період свого життя пророк Ілля також почувався дуже самотнім. «*Я один залишився!* — сказав він Богові, — *І моєї душі шукають, щоб її забрати*» (1 Царів 19:14, УТТ). Насправді, Ілля не був полишеним, оскільки Бог стояв поруч з ним. І Бог в ту хвилину мав для Іллі чудову новину: «*Утім, Я залишив між ізраїльтянами сім тисяч [мужів]; всіх цих коліна не схилилися перед Ваалом, і всіх цих уста не цілували його*» (1 Царів 19:18, ФІЛ).

Бог пообіцяв, що навіть перебуваючи в меншості, ми *ніколи* не будемо самотніми. Ісус сказав: «*Я перебуватиму з вами повсякденно (завжди) аж до кінця віку!*» (Матвія 28:20). Коли ми вирішуємо, що ми — єдині, хто залишився відданим Богові, ми помиляємося. Він завжди зберігає групу віруючих, яку називають «останком». Він знає, що ми потребуємо односторонніх і одновірців. Він знає, що нам потрібні підбадьорення та підтримка, які надаються стосунками з іншими віруючими. Ці віруючі є в кожному народі світу. Ми можемо молитися, щоб знайти інших віруючих і об'єднатися з ними. І Бог це організує через ідеальний проміжок часу. Цікаво, що саме після найважчої, найсамотнішої миті Бог привів у життя Іллі Єлісея — чоловіка, який став його наступником і його «сином» у Господі (2 Царів 2). Якщо задіяний Бог, наші найважчі, найсамотніші часи можуть стати початком великого благословення. Пам'ятайте про це, коли відчуватимете, що ви в меншості і на самоті!

## **Підтримуйте вогонь домашнього вогнища в серцях своїх дітей**

Важливо часто нагадувати дітям про нашу батьківщину й про те, кому ми віддані, де б ми не жили. Так само, будучи християнами, ми несемо Богом дану відповідальність перед нашими дітьми — передати їм знання про наш Небесний дім, про те, Хто там живе, і як саме туди потрапити. Нам довірено керувати створенням способу життя та звичаїв нашої Небесної Батьківщини, щоб наші діти

вчилися та наслідували їх. Нам також наказано познайомити їх з Ісусом, щоб вони могли мати особисте знання про Нього та підтримувати стосунки з Ним все життя. Коли прийде їхній час йти «додому», вони боротимуться з меншим страхом перед невідомим та незнайомим.

## Туга за домом — хороший знак

Коли живеш на чужині, туга за домом неминуха, але це і добре. Це — свідчення того, що наші серця знаходяться в іншому місці. Те ж саме стосується нас, тих, хто не «вдома» у цьому світі. Чим довше ми ходимо з Богом, чим більше ми думаємо про Його Слово та Його шляхи і проводимо час у розмові з Ним, тим більше наше бажання бути там, де Він є.

## Подорожуйте легкома. Ви — лише подорожній

Щоосені євреї святкують вручення Закону Мойсея та Божу вірність упродовж 40 років їхнього виживання в пустелі. Кожна єврейська сім'я, готель та ресторан будують «суккот», тобто курені, намети або нависи на відкритому повітрі, під якими люди їдять всю свою їжу протягом восьми днів. Це нагадує їм про Божу турботу, яка виявлялась у часи, коли їхні предки були безхатками, яким у пустелі бракувало води та їжі.

Християни вірують, що втіленням Свята кучок (наметів) є Ісус Христос, який перебував із нами, який був «наметом» присутності Божої серед нас впродовж 33 років, і який «пройшов» на Своєму шляху до хреста через усе та навчив нас довіряти забезпеченню Божому, коли ми йдемо за Ним.

Приділяючи особливу увагу мандрям та тимчасовому житлу, підкреслюють ту істину, що ми також тут лише тимчасові подорожні. Наше місце призначення — Земля обітована, наш вічний дім на Небесах. Ми маємо подорожувати легкома, у партнерстві з Христом, поки не дістанемося благополучно додому.

## Тримайтеся за руки і разом

Біженці й сторонні в будь-якому сенсі навчаються швидко зав'язувати міцні дружні стосунки. Часу, який можна було б марнувати, немає. Ми *потрібні* одне одному. Гордість та дріб'язковість відходять на другий план, і люди навчаються бути добрими сусідами. Більшість розбіжностей розвіюються і втрачають свою спроможність до розділення людей, які постали перед однаковими випробуваннями.

І це стосується будь-якої спільноти віруючих. Ми в цій справі разом. Наш час тут короткий, у кращому випадку, і ми *потрібні* один одному. Нам слід припинити нарікати, захищати свою приватність, і вчитися бути поміж собою добрими сусідами.

## Підсумок

Ми *від* цього світу не більше, аніж *від* цього світу був Ісус. Ми розміщені тут зі стратегічною метою, захищені від лукавого, відокремлені істиною та послані *Самим Христом* у світ, щоб жити та говорити цю істину (Івана 17:14-18), де б ми не жили.

*Блаженна людина, що в Тобі має силу свою,  
блаженні, що в їхньому серці дороги до Тебе,  
ті, що через долину Плачу [гіркоти та горювання]переходять,  
чинять її джерелом,  
і дощ ранній дає благословення!  
Вони ходять від сили до сили,  
і показуються перед Богом у Сіоні (Псалом 84:6-8).*

## Молитва

*Господи, дякую Тобі за те, що Ти був з нами, коли ми дісталися притулку. Дякую Тобі за те, що Ти наглядаєш за нами. Ти був з нами, йдучи попереду нас і поруч із нами впродовж нашого шляху до безпеки. І тепер Ти з нами також. Дякую Тобі за те, що Ти обіцяв ніколи не покидати нас і не відступатися від нас. Дякую Тобі за те, що Ти обіцяв забезпечувати кожен нашу потребу, кожного дня.*

*Господи, дякую Тобі за те, що Ти знаходишся з нами тут, у цьому незнайомому місці, в оточенні людей, яких ми не знаємо, серед невпевненості у тому, що чекає на нас. Ти знаєш, як сильно ми прагнемо повернутися додому і побачити тих, кого ми любимо і за ким так сумуємо. Господи, дякую Тобі за те, що Ти у ці важкі часи піклуєшся про них і про нас. Дякую Тобі за те, що Ти знаєш плани, які маєш щодо нас, плани допомогти, а не зашкодити нам, плани дати нам надію та майбутнє.*

*Залишайся поруч з нами. Допоможи нам знайти розраду й сили, щоб зустріти кожен мить. Допоможи нам залишатися поруч з Тобою. Дякую Тобі за те, що Ти поруч із нами сьогодні й за те, що Ти обіцяв бути з нами у кожному завтрашньому дні. Дякую Тобі за те, що ми ніколи не буваємо по-справжньому самотніми, тому що Ти завжди з нами. Ти був разом з нами там, де ми ховалися. Ти знаходишся з нами зараз у цьому місці. Ти ніколи не покинеш нас.*

*Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.*

## Розділ 4

# Як впоратися з відчуттям істинної та помилкової провини

### Кріс Адсіт

*Немає, отже, тепер ніякого осуду для тих, що в Христі Ісусі (Римлян, 8:1, НОМ).*

---

#### Історія Майї (Ім'я змінено)

*Ми з чоловіком заздалегідь обговорювали, що робитимемо, якщо росіяни вторгнуться до нас. Ми домовилися, що в такому разі я беру наших трьох дітей і швидко тікаю до нашого друга у Польщу. А чоловік залишається в Україні, щоб боротися із загарбниками.*

*Тепер це сталося. Я знаходжуся з дітьми у безпечному місці, але почуваюся жадливо! Неймовірно винною! Я залишила свого чоловіка в небезпеці і втекла у пошуках захисту. Мої батьки не захотіли виїжджати, і тепер я не знаю, чи вони живі, чи мертві! Я покинула їх. Я зірвала своїх дітей з місця, і вони почуваються дуже пригнічено. А мої бідні польські друзі! Ми ж такий тягар для них!*

*Я відчуваю сильну провину і сором через ті рішення, які змушена була прийняти, але не уявляю собі, як я могла вчинити інакше. Іноді мені просто хочеться втекти і не повернутися — і від цього стає ще більше соромно!*

Наразі ці болючі думки притаманні багатьом українським жінкам. Будучи людьми, ми запрограмовані відчувати провину і сором, коли вважаємо, що зробили неправильний вибір, який, можливо, завдав болю іншим. Проте між цими двома поняттями існує важлива відмінність.

**Провина** — це засмучення щодо того, що ми зробили або чого не зробили.

**Сором** — це засмучення щодо того, ким ми є.

Почуття провини може насправді піти *на користь*. Коли ми переступаємо через власне розуміння правильного і неправильного, щось всередині нам про це повідомляє. Багато з нас вважають, що це — Бог, який написав Свої стандарти в наших серцях. Ми називаємо це нашим «сумлінням» (дивіться Римлян 1:19,20; Івана 16:7-11). Якби ми досконало дослухалися до свого сумління, то виконували б усі Божі заповіді. Бог наділив нас сумлінням та дав Свої закони через любов до нас. Він хоче показати нам, що для нас добре, а що — ні, і де проходить межа. Це як крупний пісок та гравій на краю автомагістралі, які попереджають нас про те, що ми сходимо з дороги і нас несе до небезпеки.

Однак, як ми вже згадували в Розділі 1, усі ми наділені свободою волі. І час від часу ми вирішуємо, що нам краще проігнорувати як наше сумління, так і Божі заповіді й дослідити, що ж знаходиться на узбіччі. Це завжди закінчується погано, і наше почуття провини зростає.

Але якщо почуття провини залишити без належного аналізу, воно поступово переростає у почуття сорому. *Вчинене* нами перетворюється в якість нашої особистості й починає визначати те, *ким ми є*, завдаючи нам шкоди. Ми починаємо вважати себе неповноцінними, некомпетентними й негідними будь-якої любові, прощення чи поваги. Ми почуваємося вразливими і сповненими сумнівів у собі. Наша самооцінка стає такою: «Я — нікчема». Це призводить до депресії та відчаю. Ми можемо навіть переспрямувати свій сором у формі гніву, розчарування та звинувачень на інших людей — у тому числі на тих, хто намагається нам допомогти.

Ось чому так важливо взяти на себе ініціативу і розібратись з почуттям провини, яке ми відчуваємо, а не намагатися ігнорувати його, даючи йому можливість перетворитися на сором.

У вищезгаданій історії Майї, на вашу думку, чи зробила вона щось неправильно? Чи зробила вона якийсь «гріховний» вибір, який би суперечив законам Божим? Більшість із нас так не вважає. Майї довелося прийняти кілька дуже складних рішень, обираючи з варіантів, які могли мати важкі наслідки для неї самої та для її родини. Це не був вибір, де провести відпочинок. Це була справа життя і смерті в обгортці з невизначеності, без чіткого зазначення, чи виявляться прийняті нею рішення хорошими чи поганими.

Це висвітлює дуже важливу відмінність між «помилковою провиною» й «істинною провиною», і ось у чому вона полягає. Як писала Велорі Бертон: «Істинна провина — це Духовний Провідник. Помилкова провина — це Духовний Кружний шлях».

Давайте розглянемо кожне з цих почуттів окремо і подивимося, що ми можемо з ними зробити.

## Помилкова провина

Коли ми відчуваємо провину через рішення, яке ми прийняли, але при цьому не порушили жодного із законів Божих — це помилкова провина.

Провина (істинна або помилкова) каже нам: «Ти щось не те зробила». Але на це питання ми маємо відповісти питанням: «Хто це каже?»

Дуже важливо знати *джерело* нашого почуття провини. Воно буде чітким показником його істинності або помилковості. Ось три потенційні джерела почуття *помилкової* провини:

**1. Ми самі.** Багато людей мають надмірно активне сумління, що засуджує їх за речі, які ці люди насправді ніяк не могли контролювати. Це наслідок нездорового переймання собою, вкоріненого в нереалістичних очікуваннях того, що ми повинні бути в змозі зробити. А іноді це результат побоювань, що ми могли зробити неправильний вибір. Ми дорікаємо собі за те, що ми не можемо передбачати майбутнє і контролювати всі змінні.

Ця проблема притаманна багатьом «перфекціоністам», які встановлюють для себе нереально високі стандарти, а у випадках, коли не можуть відповідати їм, почуваються невдахами. «Я недостатньо хороша. Я — фальшивка. Люди дізнаються, яка я нездара».

Можливо, проблема Майї – саме в цьому. Чи було реалістично з її боку думати, що вона могла б забрати своїх дітей у безпечне місце — *хороший* вибір, враховуючи вірогідність того, що війна наздожене їх — і при тому вимушено *не* залишати свого чоловіка і батьків, *не* мати жодних негативних наслідків для своїх дітей, *не* додати роботи для своїх друзів, які прийняли її? Ні. Але чомусь *вона* вважала, що ці очікування *були* реалістичними, і тепер вона притиснута тягарем провини.

**2. Інші люди.** Люди можуть бути дуже жорстокими. Не переймаючись стресом, який можуть завдати, вони ставлять вам вимоги, висувають очікування і готові засуджувати вас у разі невідповідності. Якщо ви звикли догоджати людям, ви приймаєте ці вимоги і щосили намагаєтеся їх виконати. А якщо вам цього не вдається, ви також приймаєте їхнє засудження як належне. Страх несхвалення є сильним мотиватором для багатьох. «Якщо ви попросили мене зробити це, значить ви думаєте, що я це можу. І я доведу, що ви праві! Я можу зробити все!» А коли ви усвідомлюєте, що не можете, ви відчуваєте провину за те, що підвели своїх друзів, і це ще більше шкодить вашій самооцінці.

**3. Сатана.** Ворог наших душ працюватиме спільно з першими вищезгаданими двома джерелами. Він знає наші вразливі місця і те, яким чином ми схильні реагувати. Ісус говорив, що сатана приходиться лише для того, щоб «красти й убивати та нищити» (Івана 10:10). Він хоче вкрасти вашу радість, вбити ваші мрії й зруйнувати вашу ідентичність як улюбленої і повністю прийнятої дитини Божої; і щоб цього досягти, він використовує відчуття помилкової провини.



У Біблії він названий «обвинувачем наших братів і сестер» (Об'явлення 12:10). Саме його ім'я на івриті означає «обвинувач, супротивник або наклепник». Він використовуватиме ваш внутрішній голос і голоси інших людей, щоб звинуватити вас у невдачі, нерозумності та некомпетентності. І його обвинувачення не буде логічним, не ґрунтуватиметься на фактах, воно буде емоційним. Він змушуватиме вас думати: «я *почуваюся* винною, отже я повинна *бути* винною».

## Приклади помилкової провини:

- **Провина через реакцію «бийся/тікай/завмри»:** «Я завжди думала, що я смілива. Але коли солдати підійшли до нашого будинку, мене охопила паніка і я втекла! Я мала *щось* зробити!»
- **Провина, пов'язана з компетентністю:** «Якби я тільки продумала всі можливі варіанти. Якби я була розумнішою і обмірковувала все швидше, моя родина не постраждала би».
- **Провина через вибір, який є програшним у будь-якому випадку:** «Якби я приділила час і знайшла б транспорт для нашої літньої сусідки, це сповільнило б втечу моєї родини. Але на кого ще вона могла покластися? Я знаю, що невдовзі після цього наш район бомбили, і вся моя родина могла загинути. Але як же моя сусідка? Жива вона чи мертва? Якби я тільки могла допомогти і їй також... Як я тепер житиму, якщо вона загинула?»
- **Провина через безпорадність:** «У нас немає ані доходу, ні дому, тільки одяг, який на нас, і одна валіза. Я *повинна* забезпечувати своїх дітей — але у мене це зовсім не виходить! Якби ж тільки я відклала більше грошей або мала більше часу, щоб приготуватися...»
- **Провина через роль та відповідальність:** «Моїм завданням було доставити нашу сім'ю в безпечне місце. Але солдати увірвалися в наш будинок так швидко, що я не могла знайти мою доньку. Її зґвалтували. Я не виконала свій обов'язок. І тепер я винна у тому, що з нею сталося».
- **Провина вцілілого:** «Чому я вижила в той час, коли інші загинули?» «У моїх друзів на Сході немає ні світла, ні води, ні їжі. Ми з родиною в безпеці та всім забезпечені тут, у Румунії. Але я *почуваюся* жадливо через те, що мої друзі страждають».
- **Провина через ейфорію вцілілого:** «Мені дуже соромно за це, але я не можу не думати: «Я така рада, що мене не вбили!» Як я можу *почуватися добре*, коли інші загинули?»

У жодному з вищезазначених випадків *немає провини*, яка б стосувалася Бога та Його законів чи морального вибору. У кожному з випадків відчуття провини ґрунтується на помилкових припущеннях.

- Не можна карати себе через себе реакцію «бийся/тікай/завмри». Бог наділив нас набором певних цілеспрямованих реакцій, які активуються, щоб зберегти життя, коли нам загрожують тілесні ушкодження або смерть. Ми не можемо контролювати ці реакції, тому що вони мимовільні, як функції дихання або серцебиття. Це неконтрольовані *рефлекси*, а не моральний вибір, за який ви можете бути засудженими — або самими собою, або іншими людьми.
- «Якби ж тільки» провини, пов'язаної з компетентністю, провини через вибір, який є програшним у будь-якому випадку, і провини через безпорадність — недоречні. Озираючись назад, ви можете зазначити й інші варіанти, але у момент кризи ви *не можете* побачити їх всі. Ви зробили все, що могли, і ніхто — реагуючи в *той* момент і за *тих* умов — не впорався б краще. Звісно, ви могли бажати, щоб за тих обставин з'явилося якесь магічне рішення — але цього не сталося. Це не ваша вина — це реальність!
- Керівники та батьки просто *не можуть* завжди захищати кожного, за ким наглядають, особливо у хаосі війни. Щось жадливе може статися будь-якої миті. Помножьте це на всі плінні фактори навколишнього оточення: на волю ворога і на волю тих, за кого вони

«відповідальні», і ви побачите, що гарантувати безпеку всім неможливо. Ви не є Богом, щоб бути в змозі контролювати всі ці чинники одночасно.

- Ви не повинні відчувати провину за те, що ви вижили в той час як інші — ні; це поза вашою владою. Ви жодним чином не можете контролювати усі умови, пов'язані з вашими травматичними подіями або із жахливими переживаннями ваших друзів або рідних. І будь-яке піднесення, яке ви відчуваєте через те, що уникли трагедії, є мимовільною функцією нижніх ділянок вашого головного мозку. Воно *не* спричинюється відсутністю співчуття чи любові до тих, хто постраждав.

Відчувати сум, злість і розчарування через те, як обернулися події у всіх цих випадках — нормально. Але не спрямовуйте ці емоції на себе. Ви в цих надзвичайно несправедливих і нещасливих подіях не винні. Пам'ятайте, що у вас є духовний ворог, який намагатиметься маніпулювати вашими спогадами про ті катастрофи, щоб послабити та знищити вас.

## Як пережити безжалюгідні напади помилкової провини?

**Віра.** Якщо ви повірите, що ваше почуття вини означає, що ви погані або недостойні — ваш ворог переможе. Ваш самоосуд заважатиме вам набувати мудрості зі свого досвіду або перетворювати свій біль на мету. Замість цього ви сприйматимете почуття провини як доказ, що у вас немає мети.

Визнайте Божу суверенну владу у вашому житті. Сам факт, що ви пережили катастрофу, має повідомити вас, що тому, що ви вижили, є *причина*. *Знайдіть цю причину*. Дивіться вперед, а не назад. Ви надзвичайно цінні для Бога і для тих, хто оточує вас. Ви вижили, щоб допомагати іншим і бути благословенням для них. Зрозумійте — ви не ідеальні, не всезнаючі, і не є якоюсь Супержінкою. Але ви сильніші, ніж гадаєте, винахідливі, і Бог шляхом цих важких випробувань формує у вас здібності до швидшого відновлювання. Використовуйте те, що Він вбудував у Вас, для блага інших.

Почніть візуалізувати й обговорювати добре майбутнє. Зосередьтеся на позитивних можливостях. Це збільшить ймовірність того, що те, на що ви сподіваєтеся, стане реальністю. Як говорить Біблія у Посланні до євреїв 11:1(TLB):

*Що таке віра? Це непохитна впевненість у тому, що те, чого ми хочемо, станеться. Це відсутність сумнівів у тому, що те, на що ми сподіваємося, чекає на нас, навіть якщо ми не можемо бачити наперед.*

**Факти.** Пам'ятайте, що Бог *любить* вас. І що Його найсильніше бажання — *допомогти*, а не нашкодити вам. Можливо, ви думаєте: «О, ви просто не знаєте, що я зробила!» Якщо ви віддали своє життя Христу, те, що ви — улюблені, прощені та *прийняті* — це факт! Як говорить Біблія у Посланні до Римлян 8:33-39 (TLB):

*Хто сміє звинувачувати нас, тих, кого Бог обрав Своїми людьми? Сам Бог? Ні! Він дарував нам прощення і право стояти біля Нього. Хто ж тоді засуджуватиме нас? Христос? Ні! Бо Він той, хто помер за нас і воскрес за нас, і сидить праворуч престолу Божого, заступаючись за нас там, на небесах. Хто ж тоді може стримувати від нас Христову любов? Коли ми переживаємо труднощі або нещастя, коли нас переслідують або знищують, чи це відбувається тому, що Він більше нас не любить? І якщо ми зголодніли, або не маємо грошей, або в небезпеці, або під загрозою смерті, чи означає це, що Бог покинув нас?*

*Ні, бо Писання говорить нам, що заради Нього ми маємо бути готові зустріти смерть у кожную мить дня — подібно вівцям, які чекають на заклання; але, незважаючи на це, за нами блискуча перемога через Христа, Який полюбив нас достатньо, щоб померти за нас. Бо я переконаний, що ніщо і ніколи не зможе відлучити нас від Його любові. Ні смерть не зможе, ні життя. Ні ангели, ні всі сили*

*самого пекла не можуть утримати Божу любов. Наші сьогоднішні страхи, наші тривоги щодо завтрашнього дня, де б не були ми — високо над небом чи у найглибшому океані — ніщо і ніколи не зможе відлучити нас від Божої любові, продемонстрованої Господом нашим Ісусом Христом, коли Він помер за нас.*

**Змініть свій внутрішній діалог.** Дослухайтеся, як ви розмовляєте самі з собою. Постійне декламування й повторення самозвинувачень — це найбільша перешкода до відчуття внутрішнього спокою. Часто нашими найжорстокішими критиками є ми самі. Щойно ви чуєте таку критику — припиняйте розмову! Починайте повідомляти собі добрі новини! Залишіть минуле в минулому. Зробіть висновки зі своїх помилок і рухайтесь далі. Нельсон Мандела колись сказав: «Я ніколи не програю. Я або виграю, або навчаюся». І, як писав апостол Павло, «...єдине, що я роблю: забуваючи те, що позаду, й поспішаючи до того, що попереду, я продовжую свій шлях...» (Філіп'ян 3:13-15, МОГ).

**Попросіть Бога про допомогу.** Коли ви усвідомите, як помилкова провина тягне вас вниз, попросіть Бога забрати її з вас. Продовжуйте нагадувати Йому про неї у молитві й дозвольте Йому зняти цей тягар з ваших плечей. Цей вид провини ні до чого не призводить. Бог не передбачав, щоб Ви несли цей тягар — і ніхто інший також цього не хоче. Ісус казав: «*Прийдіть до Мене, усі втомлені та обтяжені, і Я вас заспокою!*» (Матвія 11:28).

**Говоріть про свої почуття.** Знайдіть людину, з якою ви можете поділитися своєю внутрішньою боротьбою. Їй не обов'язково бути професійним консультантом, достатньо — просто хорошим слухачем, якому ви довіряєте. Поговоріть із нею, коли відчуватимете цю отруйну провину та сором. Для відновлення позитивного бачення часто достатньо почути власні слова, а підтримуючий зворотний зв'язок від вашого друга нейтралізуватиме почуття, породжені соромом.

## Істинна провина

Існує ще одне потужне джерело провини; це — Бог, який дає нам знати, що ми сходимо із захищеної Ним дороги на небезпечну територію. І в цьому разі почуття провини є *корисним* для нас.

Біблія говорить нам, що «*всі зрішили, і позбавлені Божої слави*» (Римлян 3:23). Тут йдеться не про згадані вище уявні гріхи. Тут описується основна риса кожної людини. Ми всі сказали «ні» Богові — багатократно — і усвідомлено вчинили всупереч тому, що Він хотів, щоб ми зробили. І ця тенденція триває.

Отже, якщо ви інколи почуваетесь так, ласкаво просимо до людської раси!

З якою метою Бог наділяє нас цим почуттям провини, коли ми порушуємо Його закони?

*Смуток для Бога чинить каяття на спасіння, а про нього не жалуємо, а смуток світський чинить смерть* (2 Коринтян 7:10).

У той час як відчуття помилкової провини лише підштовхує нас до депресії, відчаю та смерті, відчуття істинної провини приводить нас на місце визнання нашого непослуху, спонукає нас діяти, щоб змінитися, і доставляє нас у безпечне, благословенне місце.

## Що нам слід робити, коли ми відчуваємо істинну провину?

**1. Визнати.** Слово «визнавати» походить від грецького слова, яке означає «сказати те саме, що». Коли Бог вказує вам на те, що ви зробили неправильно, наприклад, «Дар'я, ти вкрала ці гроші», ви визнаєте це, кажучи те саме: «Так, це правда. Я вкрала ці гроші і погоджуюся, що це було неправильно. Пробач мені, будь ласка». Біблія надає нам щодо цього чудову обітницю:

*Коли ми свої гріхи визнаємо, то Він вірний та праведний, щоб гріхи нам простити, та очистити нас від неправди всілякої* (1 Івана 1:9).

**2. Покаятися.** Це слово також походить із грецької мови (якою була написана більша частина Нового Заповіту) і означає «розвернутися і піти в інший бік». У той час як слово «визнавати» пов'язане з дією, яка відбувається в духовній сфері між вами та Богом, слово «покаятися» відноситься до дії, яка має відбутися у цьому вимірі. Сказати «Ой, перепрошую. Я помилився. Пробач мені», а потім повторювати той самий вчинок знову і знову — недостатньо. І в будь-якому разі, таке визнання не є справжнім, оскільки якщо б ви дійсно погоджувалися з Богом у тому, що ваш вчинок був неправильним, ви б принаймні спробували припинити його робити.

Підкреслюємо: Богу потрібна не просто ваша згода з Ним стосовно ваших гріхів. Він зацікавлений у зміні ваших *дій*. Ваші вчинки затверджують і підкріплюють ваші наміри. І коли це станеться, шлях для безперешкодного втілення зцілення Божого буде розчищеним. Покаяння може навіть означати, що вам потрібно відшкодувати збитки за вчинений гріх. Щоб показати, що її покаяння було істинним, Дар'я має повернути вкрадені гроші.

Почуття провини може зникнути негайно або поступово, і, можливо, ви не відчуєте перемогу над своїм гріхом одразу. Вкорінених звичок важко позбутися, і це може зайняти певний час. Але не здавайтеся! Зверніть увагу на те, як Ісус закликав нас бути *наполегливими*, доносячи наші прохання до Бога в Євангелії від Луки 11:9 (AMP):

*Отже, я вам кажу: просіть і не переставайте просити — і буде вам дано; шукайте й не припиняйте шукати — і знайдете; стукайте і продовжуйте стукати — і двері відчиняться.*

## Підсумок

Всі ми час від часу переживаємо відчуття провини. Замість того, щоб ігнорувати ці відчуття і сподіватися, що вони зникнуть самі, передусім попросіть Бога допомогти вам зрозуміти, чи вони викликані помилковою, чи істинною провинною. Після цього почніть відповідним чином працювати з ними – або відбиваючи оманливі напади за допомогою віри, фактів тощо, або шляхом визнання гріхів та покаяння. Приховання цих почуттів і залишення їх поза увагою призведе до *гірших* наслідків у майбутньому. Як говорить вірш, яким розпочинається цей розділ, Бог більше не засуджує вас, якщо ви належите Йому. Отже, якщо ви відчуваєте засудження, перевірте його джерело!

## Молитва

*Батьку, будь ласка, допоможи мені розрізнити істинну та помилкову провину, коли вони спадають мені на думку. Якщо я справді вчинила неправильно, я буду вдячна, якщо Ти ніжно (чи й не дуже) виправлятимеш мене, тому що я хочу виявити свою любов до Тебе через слухняність. Допоможи мені усвідомити Твої доводи і покаятися в усьому, що засмучує Тебе. А коли мій ворог обманює мене і звинувачує у вчинках, які не були проти Твоєї волі, допоможи мені зрозуміти це і не дай йому зруйнувати мій спокій. Допоможи мені не звертати уваги на думки моїх знайомих, коли вони помиляються щодо мене. І допоможи мені також розпізнавати, чи не кажу я собі неправди стосовно правильності або неправильності моїх дій. Я хочу бути здатною чути **тільки** Твій люблячий голос переконання та виправлення, і відповідати тільки на нього. Дякую Тобі за те, що Ти любиш мене так сильно!*

*В ім'я Ісуса Христа, амінь.*

## Розділ 5

### Як ця травма вплинула на мене?

#### Кріс Адсіт

*Бо душа моя наситилася стражданнями й життя моє наблизилося до царства смерті  
(Псалом 87:4, НПУ).*

---

#### Історія Дар'ї (Ім'я змінено)

*Я виростила в Україні і прожила більшу частину свого життя в Миколаєві. Ми були щасливою сім'єю — не без своїх проблем, але нічого надзвичайного. У мого чоловіка була хороша робота, наші діти добре навчалися в школі, а квартира наша була комфортною. Ми мали багато планів і мрій на майбутнє та збиралися прожити своє життя у мирі та відносному достатку.*

*Ви маєте розуміти, що те, що я пережила за останні кілька місяців, сягнуло далеко за межі всього, що я могла навіть уявити собі всього рік тому. Такі жакливі речі не можуть відбуватися! Нам довелося залишити свою квартиру лише з двома валізами і без будь-якої гарантії, що ми колись зможемо до неї повернутися. Мій чоловік мав з'явитися на службу, щоб взяти участь у війні. Кожного дня я боюся, що його вб'ють — і що ТОДІ робитиме наша сім'я?! Коли ми спробували втекти з Миколаєва, нас обстріляли російські солдати, і дві ракети впали дуже близько до нас. Я відчувала ті вибухи і бачила, як осколки та уламки приземляються навколо нашої машини. Мені було жакливо страшно, що мене і моїх дітей уб'ють.*

*Зараз ми знаходимося в Польщі — дуже приємна літня пара взяла нас до себе додому, і ми їм надзвичайно вдячні. Але я все ще дуже боюся. Вночі я майже не сплю — мене жахають кошмари. Навіть попри те, що ми знаходимося за сотні кілометрів від бою, мені все ще здається, що з-за припаркованої машини або з-за дверей вистрибне російський солдат і почне стріляти у мене! Інколи, коли я за кермом, я раптом відчуваю себе знову на тій дорозі з Миколаєва, і я немов навіжена починаю тиснути на педаль газу — далеко за межі дозволеної швидкості. І це лякає дітей...*

*Чому це відбувається зі мною? Чому я не можу усвідомити, що я і мої діти зараз у безпеці, і просто пережити це?*

---

Те, що описує ця жінка, крає наші серця, але є поширеним серед тих, хто зазнав пов'язаної зі збройним конфліктом травми, яку ми називаємо «травмою, пов'язаною з війною». Дар'я повідомляє про низку симптомів, спричинених спостереженням смерті або загрозою смерті чи важкого поранення і відчуттям емоційної реакції, яка включає сильний страх, паніку, безпорадність або жак.

#### Що спричинює травматичні реакції?

Психологічний шок або будь-яка жаклива подія, яка змушує людину думати, що вона може бути серйозно пораненою або вбитою, можуть викликати травматичну реакцію. Перебування на війні, безсумнівно, є такою подією, але крім війни, травматичні реакції також можуть бути спричинені численними іншими способами, такими як:

- фізичне насильство; насильницьке викрадення автомобіля з людиною;
- сексуальне домагання; зґвалтування;
- викрадення людини; перебування у заручниках;
- тероризм;

- катування;
- стихійні лиха (пожежа, повінь, землетрус, лавина тощо);
- катастрофи, спричинені діяльністю людини (Чорнобиль, підпал, руйнування будівлі або мосту та ін.);
- аварія з тяжкими наслідками;
- шокуючі новини, наприклад, діагностування захворювання, яке загрожує життю;
- присутність при подіях, що становлять загрозу для життя або призводять до каліцтва або смерті.

Травматичні реакції можуть стати особливо тяжкими або тривалими у випадках, коли травма виникає внаслідок умисного вчинку людини, а не нещасного випадку або стихійного лиха. Крім того, переживання кількох травматичних подій може мати ефект накопичення. Наприклад, якщо людина зазнала насильства в дитинстві, потім стала свідком смерті брата чи сестри або потрапила в автомобільну аварію з тяжкими наслідками, а після цього опинилася в центрі війни, вірогідність того, що у неї розвинуться травматичні реакції — вища, і ці реакції можуть бути тяжкими, ніж у людей, які пережили лише травматичні ситуації, пов'язані з війною. Психологи називають таку травму комплексною.

## Спектр травми

Двоє людей, які переживають майже однаковий травматичний досвід, можуть відреагувати на нього абсолютно різним чином. Уявіть собі травматичні реакції у вигляді спектра. Те, в якій частині спектра ви опинитеся, визначається численними факторами, зокрема, вашим попереднім життєвим досвідом, вашим психологічним та фізіологічним портретом, вашим типом особистості, вашими духовними переконаннями (або їх відсутністю), інтенсивністю та тривалістю ваших переживань та ін. Те, що викликає тяжкі й тривалі наслідки у однієї людини, може лише побіжно вплинути на іншу. «Помірна» частина спектра травми може включати такі симптоми:

- труднощі з поверненням до «звичайного» світосприйняття після отримання травми;
- розчарування у чоловікові, дітях, друзях, нових обставинах;
- розсіяність;
- нездатність зосередитися на виконанні поточних завдань;
- відчуття збудження, дратівливості, нервозності;
- проблеми зі сном.

Симптоми, які проявляються у цій частині спектра, не мають значного згубного впливу на спосіб життя людини, зникають за кілька годин або днів і не потребують особливої уваги або лікування.

«Тяжка» частина спектра травми — набагато складніша. Вона може включати симптоми, які психологи класифікують за чотирма основними категоріями і які за відсутності лікування можуть тривати тижнями, місяцями і навіть роками:

- 1. Симптоми інтрузії (або повторного переживання):** спогади та образи травматичних подій можуть несподівано вторгтися у вашу свідомість, викликаючи інтенсивний або тривалий дистрес або фізіологічні реакції. Ось деякі з них:
  - нічні кошмари;
  - ходіння уві сні; бійка уві сні;
  - небажані спогади, образи, думки, фантазії в денний час;
  - флешбеки, відчуття, що ви переживаєте травматичну подію знову;
  - фіксація на травматичній події; життя в минулому;
  - спонтанні дисоціативні епізоди (світ навколо тьмяніє, і ви раптово повертаєтеся у місце вашого травмуючого досвіду);
  - панічні атаки, невиразний дистрес, відчуття тривоги або страху.

**2. Симптоми уникнення:** ви намагаєтеся уникати ситуацій, людей або подій, які нагадують вам про вашу травму. Намагаючись заглушити болісні спогади та відчуття, ви відчуваєтеся заціпенілими, беземоційними, замкненими у собі. Ось деякі з них:

- усвідомлене уникнення будь-яких людей, місць або речей, які нагадують вам про травматичну подію;
- фізична/емоційна реакція на те, що нагадує вам про травматичну подію;
- самоізоляція, страх спілкування з людьми;
- відчуття тривоги в натовпі, у транспорті;
- сильне небажання говорити про травматичну подію;
- зловживання речовинами (наркотиками, алкоголем, їжею), щоб притупити свої відчуття.

**3. Зміни у мисленні та настрої:** ви можете бути не в змозі пригадати ключові риси травматичної події; мати дуже негативне уявлення про себе та/або про навколишній світ та інтенсивні негативні емоції. Ви можете бути не в змозі виказувати належну прихильність та емоції, через що друзі та родина відчуваються знехтуваними вами. Ось деякі з них:

- знижені когнітивні здібності (повільне мислення, розгубленість, нездатність до вирішення проблем, погана пам'ять);
- нездатність пригадати ключові риси травматичної події (подій);
- стійкі негативні емоції, пов'язані з травмою (страх, жах, гнів, безпорадність, депресія, відчай, провина, сором);
- стійке, негативне, спотворене сприйняття себе («я — погана»);
- стійке, негативне, спотворене сприйняття світу («світ повстав проти мене»);
- стійке, спотворене звинувачення себе або інших у спричиненні травматичної події (подій);
- відсутність інтересу або мотивації до роботи, відпочинку, колишніх захоплень, сексу, фізичних вправ;
- стосунки, які раніше були близькими і навіть інтимними, тепер напружені, холодні, віддалені; для їх підтримки потрібно занадто багато енергії;
- нехтування або відмова від догляду за собою, від особистої гігієни, харчування;
- емоційне заціпеніння, відсутність емоцій, нездатність радіти чи сумувати, відчуття себе «мертвою» всередині;
- нездатність довіряти іншим.

**4. Зміни у збудливості та реактивності:** побоюючись нової травми, ви завжди насторожі, нервозні, сердиті, дратівливі; вам дуже важко заснути. Ось деякі з них:

- гнів, дратівливість, незгода швидко переростають у запеклі суперечки, крики, побої, люті;
- гіперпильність (постійна настороженість); постійне відчуття, що вам потрібно бути озброєною ножем або пістолетом;
- гіперполохливість, сильна реакція на гучні звуки, нервозність;
- зловживання речовинами, щоб зняти заціпеніння — ви краще відчуєте «занадто багато», ніж нічого;
- проблеми із засинанням або зі сном, безсоння, нічна пітливість;
- прискорене серцебиття, прискорене дихання, безпричинна тахікардія;
- фізичне виснаження;
- сумніви у вірі або втрата віри; відчуття себе зрадженою або покинутою Богом; гнів на Бога;
- думки про вбивство інших людей;
- думки про самогубство і спроби самогубства;

- реакція на річницю (збільшення тривожності перед щомісячною або щорічною датою травматичної події);
- залежність від адреналіну (схильність до непотрібного ризику, небезпечна поведінка);
- нанесення собі каліцтв, порізів, надмірних татувань (просто щоб відчувти *бодай щось*).

Ні у кого не буває всіх перерахованих вище симптомів. Ви можете мати кілька симптомів з однієї категорії, кілька з іншої, зовсім не мати симптомів з третьої, і так далі. Кожен з нас нервує по-різному, і симптоми, які у нас розвиваються, поєднуюватимуться унікально. Також можливо, що ці симптоми не проявлятимуться впродовж місяців або навіть років після травмуючої події.

Те, що ваші травматичні реакції знаходяться у «тяжкій» частині спектра не означає, що ви не такі сильні або сміливі, як інші. Це залежить тільки від фізичних і психологічних реакцій, які ви майже не можете контролювати.

## Розлад або пошкодження?

Психологи кажуть, що люди, які відчувають симптоми «тяжкої» частини спектра більше місяця, мають «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Проте дедалі більше спеціалістів надає перевагу терміну «**посттравматичне стресове пошкодження**» (ПТСП), з чим також погоджуємося й ми. Застосування терміну «розлад» щодо певної особи передбачає, що він або вона має суто психологічну проблему: «це все існує тільки у вашій голові». Проте вже впродовж багатьох років відомо, що цей стан містить у собі набагато більше. Це правда, що психологічні складові наявні, але першопричиною насправді є біологічна травма, яка впливає на нервову систему, а отже — на мислення, поведінку та реакції людини. Також наявні певні духовні елементи, які ми обговорюватимемо у цьому матеріалі.

Зазначення будь-кого як «особи з розладом» може призвести до стигматизування цієї людини, вчинити сильний негативний вплив на її самосприйняття, спонукати інших людей (та й її саму) думати, що вона незворотно зруйнована і, таким чином, змусити її утримуватись від ініціювання власного зцілення. В той же час всі ми розуміємо, що «пошкодження» можна зцілити. Тому в цьому матеріалі ми використовуватимемо термін «**посттравматичне стресове пошкодження**».

## Якщо ви боретеся з травмою, пов'язаною з війною, або з ПТСП, знайте, що:

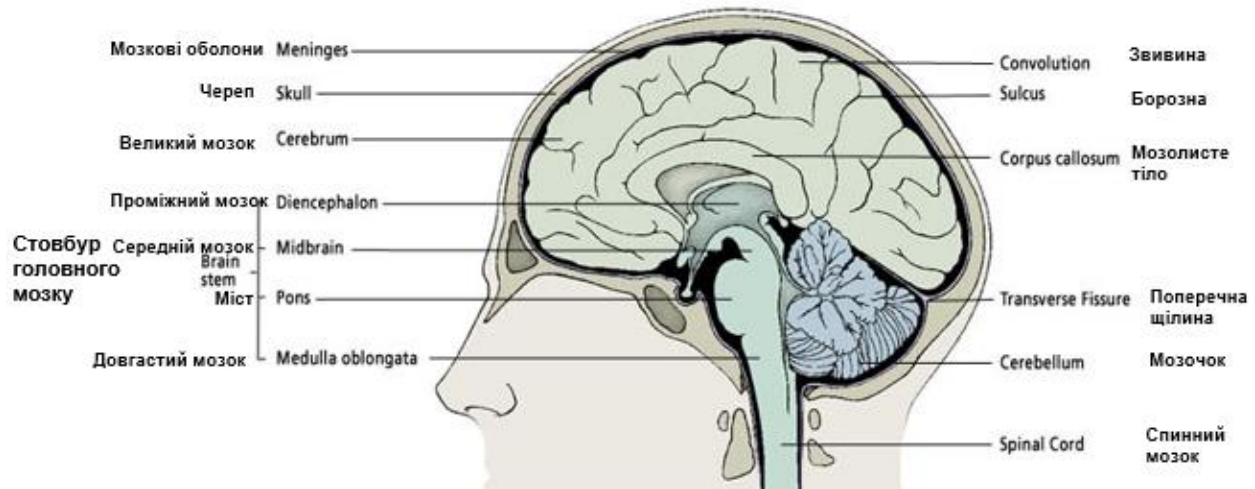
- ПТСП не є рідкісним або незвичайним явищем. Це *звичайна* реакція на *надзвичайну* подію.
- Сотні тисяч чоловіків та жінок по всьому світу борються з ним так само, як і ви.
- Це *нормально*, що війна, біль, звірства та жахіття справляють на вас вплив.
- Зіткнення зі смертю змінює людину; було б *ненормально*, якби цього не сталося. Це свідчить про те, що ви — людина і що те, що відбувається під час війни, має для вас значення.
- Ви не слабка, не боязка і не дивна — ви *поранені* в буквальному сенсі цього слова. Ви *зазнали пошкодження*. Рани та пошкодження можна *зцілити*.
- ПТСП називають душевною раною і пораненням ідентичності.
- Якщо людина поранена в ногу, ви не очікуватимете від неї здатності невдовзі бігати і стрибати. Так само і людина з пораненою *душею* буде виведеною з ладу на певний строк.
- Зцілення потребує часу.

## Захисний механізм, створений Богом

Одним із головних планів Бога, коли Він створював людей, було оснащення нас для захисту та виживання у найрізноманітніших небезпечних ситуаціях. Для цього Він спорядив нас дивовижним набором механізмів реагування на небезпеку.



У нашому мозку є місце, яке називається стовбуром головного мозку або нижнім мозком. Ця частина мозку контролює всі автоматичні життєво важливі функції, наприклад, наше дихання, травлення та серцебиття. Стовбур головного мозку завжди братиме верх над нашим вищим мозком — тією частиною мозку, за допомогою якої ми думаємо, приймаємо рішення, тощо. Наприклад, як би сильно вам цього не хотілося, ви не можете зупинити биття свого серця, просто думаючи про це. Ви можете затамувати подих на певний невеликий час, але невдовзі ваш нижній мозок знову перехопить ініціативу і змусить вас дихати.



Коли ми стикаємося з чимось, що, за нашими відчуттями, загрожує нашому життю, у наш кровотік викидається потік гормонів. Наш нижній мозок віддає команду серцю — битися частіше, легеням — працювати інтенсивніше, і готує решту тіла до боротьби або до втечі. Тисячі дрібних м'язів у наших руках і ногах стискаються, спрямовуючи кров із нашої шкіри у м'язи для забезпечення витривалості й швидкого пересування, і таким чином, якщо ми отримаємо поранення кінцівки, кровотеча не буде аж надто значною. Ми здобуємо прилив енергії, сили та швидкості й раптову здатність бігти, стрибати і битися так, як ми не могли ніколи раніше.

Але в цей же час у глибині нашого мозку відбувається ще дещо. Неначе вмикається сигнал тривоги, який приглушує нашу звичайну схильність аналізувати подію, або проявляти емоції з цього приводу. Сигнал волає: «*Менше думок, більше дій!*» Наш мозок починає записувати дуже сильні й чіткі спогади про те, що відбувається, можливо, для того, щоб ми запам'ятали цю ситуацію і уникали її в майбутньому.

Якщо небезпека продовжує нам загрозувати, наш стовбур головного мозку повністю бере верх. Наступає час, коли вирішується, чи нам жити, чи померти. Коли управління нами здійснюється цією частиною мозку, ніщо інше не має значення. Стовбур головного мозку автоматично скеровує решту тіла робити все необхідне для виживання за допомогою дуже складних, але цілеспрямованих способів.

## Ким би ви не були, важливо знати дві речі:

1. Бог забезпечив вас цим шляхом реагування, щоб ви могли зробити все необхідне для вашого виживання. Завдяки йому ви залишилися живими. Бог знає, що, коли наше життя знаходиться під загрозою, така поведінка має вийти назовні, інакше ми можемо загинути. У цей час увесь аналіз, гідність, розум та ввічливість світу відступають на задній план.
2. Як би сильно ви не намагалися, ви не змогли б зупинити цю реакцію. Чи можете ви зупинити биття вашого серця, просто думаючи про це? Ні. Так само ми не можемо контролювати себе, коли наш мозок перемикається у цей режим. І тут немає чого соромитися.

Якщо ви наразі переживаєте пов'язану з війною травму або ПТСП, є багато причин не впадати у відчай! Спеціалісти, які роками вивчали тих, хто вижив після сильного стресу та травм, були вражені їх здатністю до відновлення. Мешканці таборів біженців, звільнені після багатьох років полону військовополонені, заручники терористів — багато з них змогли з часом опанувати кризу і перемогти, а не зануритись у болото переможеності. Багато людей, які пережили травму, використали свій досвід для того, щоб зміцнити та збагатити своє життя — а також життя інших. Бог може дати вам можливість відновити ваше зруйноване життя, кар'єру та сім'ю, навіть якщо ви боретесь з найгіршими спогадами.

## Застрягання у режимі готовності до кризи

Можливо, ви скажете: *«Гаразд, криза вже позаду. Механізм реагування на небезпеку, створений Богом, спрацював, і я вижила. Так чому ж я не можу просто жити далі? Чому я знову і знову переживаю те, що сталося?»*

Часто людина, яка пережила травму, може пройти через короткий період відновлення і повернутися майже до «нормального» стану. Але якщо травмуюча подія була дуже жорстокою й небезпечною для життя, або якщо було кілька травмуючих подій, мозок не хоче виходити з режиму готовності до кризи. Ваш мозок знає, що ви були на мить від загибелі, і сповнений рішучості реагувати, якщо небезпечна ситуація станеться знову. Це — слухна ідея, окрім того, що застрягання у цьому режимі, власне, і є ПТСП.

Кожного разу, коли ваш мозок за допомогою якогось сенсорного тригера (наприклад, запаху, звуку, краєвиду, спогаду) відчуває, що ви наближаєтеся до «місця злочину», він швидко відкриває свій фотоальбом, створений під час попередньої травматичної події, й розіграє яскравий спектакль, щоб нагадати, що вам не варто опинятися там знову. *«Ти що, божевільна? Минулого разу, коли ми тут були, ми мало не вмерли! Тікай мерщій!»*

Якщо не опрацювати травматичну подію пізніше, в безпечному місці, поговоривши про неї з кимось, випустивши придушені емоції назовні і переживши їх ще раз, проаналізувавши цю подію, розлютившись на несправедливість свого досвіду, але потім відпустивши свій гнів та гіркоту, можна залишитися в цьому стані на невизначений час.

## Що робити з флешбеками або панічними атаками?

Якщо певна людина, місце, річ або спогад змушують пригадувати травматичну для вас подію настільки, що ви почуваетесь, немов дійсно переживаєте її знову, є кілька шляхів, за допомогою яких ви можете повернутися до реальності сьогодення. Ви можете також застосовувати ці прийоми, щоб допомогти іншим людям, які знаходяться у стані паніки:

- **Моліться**, просячи Бога розкрити ваші очі й допомогти вам побачити, де ви насправді знаходитесь.
- **Застосуйте «техніки заземлення»**, створені, щоб допомогти усвідомити, де ви насправді знаходитесь і що ви *не* повернулися на місце травмуючої події. Ці техніки задіюють ваші п'ять фізичних відчуттів:
  - подивіться навколо себе і швидко перерахуйте все, що бачите. Перелічуйте ці речі вголос, наприклад, «я бачу своє ліжко, свій письмовий стіл, вікно, дерево на вулиці, книжкову полицю, свою собаку...» Назвіть людей, які перебувають з вами, або людей на фотографіях, які ви бачите;
  - проведіть рукою по килиму, стіні, траві, стовбуру дерева. Розкажіть собі, що ви відчуваєте, вголос: «Це — стіна в моїй спальні». «Це — трава перед моїм будинком»;
  - послушайте свою улюблену музику — гучно! Вона не обов'язково має бути заспокійливою, потрібно щоб вона просто була знайомою;

- покладіть на язик шматочок м'яти, лимона або чогось іншого з інтенсивним смаком. Понюхайте його. Відчуйте його смак;
- потримайте в роті чи у руці кубик льоду або опустіть руки чи ноги в дуже холодну воду;
- вдихніть свої улюблені парфуми, аромат квітки, гвоздику або якийсь інший сильний запах.
- **Подихайте глибоко, усвідомлено.** Коли людина в паніці, вона часто забуває дихати або дихає занадто швидко, а брак кисню змушує її організм панікувати ще більше. Спробуйте одну з таких дихальних технік:
  - **Дихання 4–7–8:** Вдихайте протягом 4-х секунд; затримайте дихання на 7 секунд; видихайте протягом 8-ми секунд. Рахуйте подумки.
  - **«Дихання по квадрату»:** Вдихайте протягом 4-х секунд; затримайте дихання на 4 секунди; видихайте протягом 4-х секунд; затримайте дихання на 4 секунди.
  - **Почергове дихання ніздрями:** Закрийте праву ніздрю правим великим пальцем. 8 раз вдихніть і видихніть через ліву ніздрю. Повторіть, закривши іншу ніздрю.
- **Рухайтеся.** Пройдіться, потягніться, потанцюйте, поплескайте в долоні, підстрибніть і спробуйте торкнутися чогось на висоті, поприсідайте, потріть руками ноги. Дихайте глибоко під час цих вправ.
- **Озвучте позитивне твердження**, наприклад: «Зі мною все гаразд. Я контролюю ситуацію. Я знаходжуся тут в \_\_\_\_\_, а не в \_\_\_\_\_. Я в безпеці. Це мине».

## Що ми маємо на увазі під «зціленням»? На що ми можемо сподіватися?

Ми зараз говоримо про «зцілення» від травми, пов'язаної з війною. Як виглядає це зцілення? Чи зникнуть колись ваші симптоми? Чесно кажучи, це малоймовірно. Травма, яку ви пережили, є частиною вашої особистої історії. Це — дзвін, який не може перестати дзвонити. І, напевно, ви завжди відчуватимете втрату, горе, біль та тривогу, пригадуючи часи, коли ви зазнали своєї травми. Але ці відчуття не мають керувати вашим життям. Ви можете досягти тієї точки, за якою ПТСП припиняє «керувати вашим автобусом» — і за кермо сідаєте ви! Ви можете дістатися місця, де ваші симптоми стануть приглушеними, набагато менш інтенсивними, і де вони більше не будуть контролювати ваше життя.

На цьому етапі біль, який ви відчуваєте, згадуючи свій травматичний досвід, може стати чимось подібним до пам'ятника тому, що — або кого — ви втратили. У міру того, як симптоми вашої травми втрачатимуть свою силу, вони ставатимуть позитивним нагадуванням про те, що *ви вижили*, і що тепер ви — досвідчена, ресурсна людина, здатна допомогти іншим людям, які опинилися в кризі.

## Підсумок

Щоразу, коли людина зазнає травми, вона буде враженою у три способи: фізично, психічно і духовно. Ми лікуємо фізичні рани за допомогою матеріальних рішень, психічні рани — за допомогою добрих, мудрих принципів психології, а духовні рани — у спосіб, який залучає нашого Творця і Утішителя. Але як би там не було, важливо знати, що Бог давно передбачив *всі* ці рани і придумав ефективні способи, як впоратися з ними — вже тоді, коли Він створював нас. Незалежно від того, чи перебуваєте ви у «помірній», чи «важкій» частині спектра травми, що точно *не* допоможе — так це залишатися пасивними, нічого не робити і просто *сподіватися*, що ваші рани зникнуть. У такому випадку вони, скоріш за все, погіршаться.

Дійте! Проявіть ініціативу! Усвідомлено співпрацюйте зі своїм Цілителем у процесі зцілення!

## Молитва

*Батьку, як Ти кажеш у Своїм Слові, «я дивно і чудово створена» (Псалом 138:14). Прославляю Тебе за Твою дивовижну креативність, з якою Ти спроектував і створив мене, особливо за систему реагування на небезпеку, якою Ти наділив мене. Дякую Тобі за те, що Ти дав мені можливість швидко й ефективно реагувати на ситуації, які загрожують моєму життю. Але тепер мені потрібно залишити цей досвід у минулому. Будь ласка, допоможи мені досягти того стану, коли симптоми моєї травми більше не матимуть такого сильного впливу на моє життя. Приведи мене в місце сили, стабільності та цілення — фізичного, психологічного та духовного. Допоможи мені відчувати Твій мир знову. Дай мені знати, що я маю зробити для взаємодії з Твоїм планом мого цілення.*

*Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.*

## Розділ 6

### Вторинна травма: коли травма є заразною

#### Ранелла Адсіт

*Буває, що з піклуванням приходить душевне виснаження  
від щоденної роботи з наслідками страху.  
Інколи воно мешкає на задвірках вашого життя,  
де перетинається з надією, і його присутність майже непомітна.  
Іншим часом воно нагло вривається,  
охоплюючи вас яскравими образами жахить, що їх переживає інша людина,  
із своїми гучними вимогами уваги:  
нічними кошмарами, дивними страхами і загальним відчуттям безнадії  
(Проф. д-р Бет Хаднелл Стемм).*

---

Чи відчуваєте ви це «душевне виснаження»? Чесно кажучи, я відчуваю його тягар прямо зараз. Ми живемо у тяжкі часи, коли на кожному кроці стикаємося з неослабними людськими стражданнями, спричиненими війною: розділенням сімей, руйнуванням будинків та громад, зґвалтуваннями, тортурами, пораненнями та смертю.

Піклування про інших вимагає чималих емоційних, духовних та фізичних зусиль. Вторинний травматичний стрес — це результат непрямого впливу первинної травми іншої людини. Чим глибші наші стосунки з цією людиною, тим більша ймовірність, що її травма інфікує нас, і ми виявимо у себе симптоми, схожі на симптоми посттравматичного стресу. Ці симптоми можуть бути завуальованими та підступними, тому в цьому розділі ми зосередимося на виявленні проблем і визначенні станів, відомих як вторинний травматичний стрес, вигорання піклувальника та втома від співчуття. Наступним кроком ми надамо вам інструмент для самооцінювання, який допоможе вам вимірювати особистий рівень стресу. Після цього я допоможу вам розробити вашу власну стратегію співчутливого догляду за собою. Багатьом із вас може стати близькою розповідь Лілії про її труднощі:

#### Історія Лілії (Ім'я змінено)

*Так багато сталося з тих пір, як звуки численних вибухів вперше виштовхнули нас із наших ліжок ... Відтоді мою країну накрило цунамі страху та руйнування, і потреби моєї родини та громади продовжують зростати, я приголомшена ними.*

*У нас був дім, у мого чоловіка — робота, і мої діти добре вчилися в школі. Мої родичі жили неподалік від нас, а з нашими сусідами ми були знайомі багато років. Потім увірвалася війна. Мій чоловік став цивільним військовослужбовцем, а я волонтерила як водій, розвозячи продукти нужденним і вивозячи людей у безпечні місця. Мої діти залишалися з моїми батьками, і врешті-решт ми відправили їх із країни. Те, що я бачила і чула... розбиває мені серце.*

*Я знаю, що шлях до перемоги буде важким і довгим. Я віддаю, віддаю, віддаю... але я починаю усвідомлювати, що мій бензобак порожній, і що я зараз їду на парах бензину. Я не знаю, чи зможу я продовжувати так далі. Як мені продовжувати?*

## Визначення проблеми

Будучи людьми, ми маємо фундаментальну потребу давати речам назви. Це допомагає наводити порядок у нашому світі, і разом з цим надає нам певне відчуття контролю над ним. Наприклад, припустимо, що ви відчуваєте біль у нижній частині спини і знаєте, що з вашим здоров'ям щось негаразд. Ви зрештою запираєтесь на прийом до свого лікаря, вона робить обстеження, можливо, проводить ряд досліджень, а потім ставить вам діагноз: «У вас грижа міжхребцевого диска». Хіба ви не відчуєте полегшення, дізнавшись, що з вами насправді щось не так? Що ви нічого не видумали, і тепер, знаючи, у чому проблема, ви можете за допомогою вашого лікаря розробити стратегію, як впоратися з нею. Саме це я і сподіваюся зробити для вас сьогодні — назвати те, що ви переживаєте, щоб ви могли розробити свою власну стратегію і розпочати свій особистий шлях до зцілення.

Дедалі більше досліджень вивчають такі стани, як вторинний травматичний стрес, вигорання піклувальника та втома від співчуття. Для стислості ми з моїм чоловіком Крісом об'єднали ці три стани в одну категорію: **похідний стрес**<sup>4</sup>. Це немедичний термін для описання інтенсивних, тривалих емоційних реакцій, вплив яких спричинюється травмою, що сталася з іншою людиною. Якщо задуматись, коли ви насправді дбаєте про когось, його біль має вплинути на вас! Як писав святий Августин:

*Той, хто з болем дивиться на таке велике зло,  
повинен визнати трагедію усього, що відбувається;  
той же, хто переживає зло без болю,  
знаходиться ще в більш трагічному стані,  
оскільки його безтурботність зумовлюється втратою людяності.*

**Похідний стрес** має три форми, які дуже схожі між собою, але мають тонкі відмінності:

1. **Вторинний травматичний стрес.** Це природний наслідок того, що з двох людей, які дбають одне про одного, спершу одна людина була травмована, а потім друга зазнала негативного впливу травматичного досвіду першої. Друга людина, якою можете бути ви, може мати симптоми, які імітують симптоми посттравматичного стресу першої людини<sup>5</sup>, або може проявляти свої власні симптоми стресу.
2. **Вигорання піклувальника.** Стається в результаті недотримання звичок з догляду за собою. Як наслідок, підвищується рівень стресу, що впливатиме на ваше здоров'я. З часом ймовірним результатом відсутності турботи про себе стане вигорання. Вигорання — це стан емоційного виснаження, спричинений вашим суб'єктивним відчуттям невдачі, зношеності або повної вичерпаності через надмірну кількість вимог до вашої енергії, сили або ресурсів<sup>6</sup>. Воно може характеризуватися фізичним, психічним та емоційним виснаженням, відсутністю енергії, деперсоналізацією, зниженням продуктивності праці, падінням мотивації, песимізмом, цинізмом та апатією<sup>7</sup>.

<sup>4</sup> Немедичний термін, створений авторами Крісом і Ранеллою Адсіт, призначений для охоплення трьох перелічених відомих і чітко визначених з медичної точки зору станів.

<sup>5</sup> Д-р Чарльз Фіглі (ред.), *Втома від співчуття – боротьба зі вторинним травматичним стресовим розладом у тих, хто лікує травмованих* (NY: Brunner-Routledge, 1995). Стр. 11, (Dr. Charles Figley, Ed., *Compassion Fatigue – Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized* (NY: Brunner-Routledge, 1995). p. 11).

<sup>6</sup> «Причини та симптоми вигорання піклувальника» (Causes and Symptoms of Caregiver Burnout). [https://www.hopkinsmedicine.org/about/community\\_health/johns-hopkins-bayview/services/called\\_to\\_care/causes\\_symptoms\\_caregiver\\_burnout.html](https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/causes_symptoms_caregiver_burnout.html), (2022 рік).

<sup>7</sup> Х.С. Маслач і М.П. Лейтер, «Стрес і виснаження: критичні дослідження», у *Посібнику з медицини стресу та здоров'я* К. Л. Купера (ред.), (Lancaster: CRC Press, 2005). Стр. 155-172, (C.C. Maslach & M.P. Leiter, "Stress and Burnout: the Critical Research," in C.L. Cooper (Ed.), *Handbook of Stress Medicine and Health* (Lancaster: CRC Press, 2005). pp. 155-172).

3. **Втома від співчуття.** Це поєднання вторинної травми та вигорання. Дверима до нього є наша емпатія. Вона походить від глибокого усвідомлення страждань іншої людини у поєднанні з палким бажанням полеглих їх<sup>8</sup>. Вона спричинюється поглинанням їхнього болю і несвідомим перейняттям їхніх емоцій. Наслідком стає відчуття безнадії, зниження співчуття, всеохопне негативне ставлення і виникнення нових відчуттів власної некомпетентності та сумнівів у собі, якщо страждання, що спостерігається, неможливо полеглих.

## Перелік симптомів похідного стресу

У професійній літературі кожен тип стресу має досить чітко визначений набір симптомів, але вони часто збігаються. В цьому розділі ми об'єднаємо симптоми у список, викладений нижче. Наразі не важливо, чи знаєте ви, які конкретні «вид» стресу відчуваєте, але було б корисно знати, наскільки сильно вона впливає на вас. Їх поділяють на шість загальних класів симптомів. Позначте галочкою всі симптоми, які ви відчуваєте.

### ЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Відчуття безсилля         | <input type="checkbox"/> Заціпеніння                      | <input type="checkbox"/> Надмірна чутливість      |
| <input type="checkbox"/> Тривога                   | <input type="checkbox"/> Боязкість, відчуття страху, жаху | <input type="checkbox"/> Різкі емоційні перепади  |
| <input type="checkbox"/> Провина, сором            | <input type="checkbox"/> Безпорадність                    | <input type="checkbox"/> Відчуття приголомшеності |
| <input type="checkbox"/> Гнів, лють, дратівливість | <input type="checkbox"/> Смуток, депресія                 | <input type="checkbox"/> Виснаження               |
| <input type="checkbox"/> Провина вцілілого         | <input type="checkbox"/> Відчуття власної нікчемності     | <input type="checkbox"/> Придушені емоції         |
| <input type="checkbox"/> Відлюдкуватість           |   |   |

### ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Шок                   | <input type="checkbox"/> Різноманітні болі                        | <input type="checkbox"/> Постійна сонливість  |
| <input type="checkbox"/> Пітливість            | <input type="checkbox"/> Запаморочення                            | <input type="checkbox"/> Недостатній догляд за собою (наприклад, гігієна, зовнішній вигляд) |
| <input type="checkbox"/> Прискорене серцебиття | <input type="checkbox"/> Порушення функціонування імунної системи | <input type="checkbox"/> Шлунково-кишкові розлади   |
| <input type="checkbox"/> Утруднене дихання     | <input type="checkbox"/> Хронічна нестача енергії                 |   |

### КОГНІТИВНІ СИМПТОМИ

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Зниження концентрації уваги              | <input type="checkbox"/> Нічні кошмари                 | <input type="checkbox"/> Думки про заподіяння шкоди іншим              |
| <input type="checkbox"/> Розгубленість                            | <input type="checkbox"/> Флешбеки                      | <input type="checkbox"/> Невпевненість у собі                          |
| <input type="checkbox"/> Забування про домовленості               | <input type="checkbox"/> Апатія                        | <input type="checkbox"/> Перфекціонізм                                 |
| <input type="checkbox"/> Постійні запізнення                      | <input type="checkbox"/> Ригідність, безкомпромісність | <input type="checkbox"/> Знецінювання (ніщо насправді не має значення) |
| <input type="checkbox"/> Втрата сенсу                             | <input type="checkbox"/> Дезорієнтація                 |  |
| <input type="checkbox"/> Занижена самооцінка                      | <input type="checkbox"/> Думки про самоушкодження      |  |
| <input type="checkbox"/> Надмірна стурбованість із приводу травми | <input type="checkbox"/> «Туман у голові»              |  |

### ПОВЕДІНКОВІ СИМПТОМИ

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Нетерплячість                                       | <input type="checkbox"/> Нічні кошмари   | <input type="checkbox"/> Поведінка самоушкодження (наприклад, нанесення собі каліцтв, порізів, розлади харчової поведінки)                         |
| <input type="checkbox"/> Дратівливість, перепади настрою                     | <input type="checkbox"/> Гіперпильність  | <input type="checkbox"/> Компульсивна поведінка (наприклад, переїдання, азартні ігри, секс, марнотратство, трудовоголізм, пошук гострих відчуттів) |
| <input type="checkbox"/> Замкненість   | <input type="checkbox"/> Посилена реакція здригання                            |  |
| <input type="checkbox"/> Регресія (повернення на менш зрілу стадію розвитку) | <input type="checkbox"/> Зловживання речовинами (наркотиками, алкоголем, їжею) |  |
| <input type="checkbox"/> Порушення сну                                       | <input type="checkbox"/> Втрата / забування речей                              |  |
| <input type="checkbox"/> Зміни апетиту                                       | <input type="checkbox"/> Схильність до нещасних випадків                       |  |

<sup>8</sup> Д-р Чарльз Фіглі (ред.), стор. xv, 2, 3, 14, 15. (Dr. Charles Figley, Ed., pp. xv, 2,3,14,15).

**МІЖОСОБИСТІСНІ СИМПТОМИ**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Замкненість                                     | <input type="checkbox"/> Потреба контролювати інших  | <input type="checkbox"/> Нетерпимість   |
| <input type="checkbox"/> Відчуття власної вразливості незахищеності      | <input type="checkbox"/> Втрата особистого контролю та свободи   | <input type="checkbox"/> Самотність   |
| <input type="checkbox"/> Зниження інтересу до інтимної близькості, сексу | <input type="checkbox"/> Зміни у батьківстві (наприклад, надмірна опіка, насильство, критичність, відсутність інтересу тощо) | <input type="checkbox"/> Проекція гніву або звинувачення  |
| <input type="checkbox"/> Недовіра, підозріливе ставлення до інших        |  | <input type="checkbox"/> Словесне, емоційне або фізичне насилля, схильність до агресивної поведінки |
| <input type="checkbox"/> Відокремленість від друзів                      |  |   |

**ДУХОВНІ СИМПТОМИ**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Сумніви щодо власних цінностей або переконань           | <input type="checkbox"/> Відчуття, що Бог — безвідповідальний або байдужий | <input type="checkbox"/> Наявність комплексу Бога (сприймання виправлення всіх за свою справу) |
| <input type="checkbox"/> Відчуття гніву або образи на Бога                       | <input type="checkbox"/> Відчуття, що Бог карає мене                       | <input type="checkbox"/> Нехтування духовними дисциплінами                                     |
| <input type="checkbox"/> Відчуття себе віддаленою від Бога, нелюбимою, покинутою | <input type="checkbox"/> Всепроникна безпорадність                         | <input type="checkbox"/> Сумніви у сенсі життя   |
| <input type="checkbox"/> Слабкість у вірі  |  |  |

Очевидно, що цей перелік симптомів не надасть вам офіційного діагнозу від спеціаліста стосовно вашого рівня похідного стресу, але під час війни важко відвідувати психолога! Я поділилася з вами цим довгим списком симптомів не для того, щоб змусити вас почуватися приголомшеними, а щоб допомогти вам побачити, що ваші симптоми є нормальною реакцією на стресові фактори, з якими ви стикаєтеся, коли піклуєтеся про травмованих людей. Виконання цієї вправи дозволить вам отримати загальне уявлення про те, наскільки легким або тяжким є ваш поточний рівень стресу, щоб ви могли розробити власний план співчутливого догляду за собою.

**Розробка стратегії відновлення**

Опанування стресу — справа не проста. Як сказав мені мій друг Енді, який був бойовим медиком під час війни в Іраку: «Ранелла, ти **ПОВИННА** подбати насамперед про себе, оскільки будучи мертвою ти нікому користі не принесеш». Не існує жодної чарівної палички і жодного простого плану, як би ви могли відновити ваш стан, яким він був до стресу. Потрібна наполеглива праця та відданість із вашого боку. Але у партнерстві з Богом ви зможете це зробити! Ніколи не забувайте, що *Він — Лікар ваш* (Вихід 15:26) і *має дивовижну силу* (Псалом 67:36)! А тепер — до роботи!

- Перегляньте свій список симптомів. Які три з них непокоять вас найбільше?
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- Для кожного з цих трьох симптомів запишіть цільове ствердження: як би ви хотіли діяти стосовно цього питання впродовж наступних двох-чотирьох місяців. Це не обов'язково має бути те, чого ви досягаєте вашими власними зусиллями. Що б ви хотіли побачити? Що б ви хотіли, щоб зробив Бог?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- Запишіть, яких ресурсів ви потребуєте (і можете знайти), щоб досягти своїх цілей:
  
- Перерахуйте потенційні перешкоди для досягнення ваших цілей:
  
- Поділіться своїми цілями з партнером у підзвітності, який наставлятиме вас і допоможе виконувати ваші зобов'язання: хто це буде?
  
- Останній крок: задійте свій план! Переконайтеся, що ви регулярно оцінюєте свій план разом зі своїм партнером у підзвітності. Щоденно ставте свої цілі у молитві, і не забувайте помічати та цінувати зміни, які ви здобуваєте! Ця усвідомленість — це дар Божий, що позитивно сприятиме вашому самопочуттю.

### **Як впоратися з високою ціною піклування**

Я перебуваю у повночасному служінні більше 45 років! Любов та піклування про інших принесли мені багато радості, збільшили мою емпатію, співчуття, сприяли особистісному розвитку та, звичайно, принесло вічні, небесні нагороди! Але, як і наш Спаситель Ісус, я також отримала глибокі рани, і ношу на собі численні бойові шрами. Якщо я могла б обрати лише одну річ, яка допомогла мені найбільше, і отримала змогу передати її вам, я б хотіла, щоб ви навчилися духовній дисципліні **«практикування паузи»**.

Посеред наших повсякденних битв так легко стати заклопотаною Мартою (Луки 10:38-42): турбуватися про все і про кожного, нехтуючи собою та своїми стосунками з Богом. Війна в Україні триває, прилив адреналіну минув, і тепер починається більш глибинна робота. Нещодавно я прочитала дещо, як на мене, значуще, у Брюса Кроу на фейсбуці; він сказав: «У стосунках, у спільноті, незалежно від того, що б ми не виявили, що ми РОБИМО, нашою єдиною підтримкою є ТЕ, ЧИМ МИ Є». Як цього досягнути? В Євангелії від Марка Ісус дає нам підказку у Своїй розмові з учителем Біблії:

*А один із тих книжників, що чув, як вони сперечались, та бачив, як добре Він відповідав їм, приступив та й спитався Його: Котра заповідь перша з усіх? Ісус відповів: Перша: Слухай, Ізраїлю: наш Господь Бог Бог єдиний. І: Люби Господа, Бога свого, усім серцем своїм, і всією душею своєю, і всім своїм розумом, і з цілої сили своєї! Це заповідь перша! А друга однакова з нею: Люби свого ближнього, як самого себе! Нема іншої більшої заповіді над оці! (Марка 12:28-31).*

Основні повідомлення, які містяться в цих віршах, зосереджуються на двох заповідях – любові до Бога і любові до ближнього, чи не так? Але все насправді починається із питання книжника: «Яка заповідь найважливіша з усіх?» На івриті слову «заповідь» відповідає слово «*міцва*», яке означає «наказ» або «обов'язок». Коренем слова «*міцва*» є «*цавта*», що означає — «зв'язок». Виконуючи Божі заповіді, ми зміцнюємо свій зв'язок із Богом і з людьми. Це зміцнює наші зв'язки любові.

Ісус відповідає на запитання книжника початком однієї з найважливіших молитов у традиції ізраїльтян; вона називається Шема або Шма (Повт. Закону 6:4-5). Це визнання віри є невід'ємною частиною їхніх ранкових і вечірніх молитовних служінь.

Подумайте про це. Вони зупиняються, щоб помолитися двічі на день. Як ви думаєте, чому вони це роблять?

Ісус відповідає на запитання книжника: «*Слухай, Ізраїлю!*». На івриті це звучить як «*Шма Йісраел*» (звідки і походить назва молитви). Ще один спосіб перекладу цього вірша: «Зупинись і послухай, Ізраїлю!» В єврейській мові це слухання означає дозвіл Божим словам стати відомими, знайти розуміння та викликати відповідь. Він хоче, щоб ми почули і підкорилися. Ісус продовжує свої настанови такими словами: «*наш Господь Бог — Бог єдиний*». Це можна сказати у інший спосіб: «Нашим Богом є ЙГВГ, і тільки ЙГВГ є Богом!»<sup>9</sup>. Суть того, що Він говорить, така: нам потрібно знайти час, щоб розвивати наші стосунки з Богом, зупиняючись, слухаючи і підкоряючись. В Євангелії від Івана 14:21 сказано: «*Хто має заповіді Мої та дотримується їх, той любить Мене. А хто любить Мене, того полюбить мій Отець, і Я полюблю його*». І після того, як ми насправді підкоряємося, Ісус каже: «*Я об'явлюся йому*» (МОГ).

Цей уривок також говорить дещо, що декому з нас дуже важливо почути, а саме: ЙГВГ є Богом, а ми — ні! Якщо ви подібні до мене і є активною особою, схильною все лагодити, це чудова новина для вас! Думаю, що в нашому випадку перший крок до збереження рівноваги у житті — це визнати, що ми не є Богом, і що це нормально.

Отже, як викроїти час, щоб зупинитися і прислухатися? Не панікуйте! Це просто, як дихання!

## Переваги освоєння глибокого дихання

Коли ми перебуваємо у стані стресу, ми схильні дихати поверхнево, тому навчання глибокому диханню надає такі переваги для нашого фізичного, психічного та емоційного здоров'я, як: управління рівнем стресу, допомога у зосередженні, полегшення болю, поліпшення імунітету, зниження тривожності, підвищення рівня енергії та покращення сну. В той час як ви готуетесь повернутися до бою, є кілька духовних причин, чому вам потрібно зупинитися, подихати й навчитися дослухатися протягом дня:

- це готує вас до битв вашого життя (Ісаї 26:3);
- це відкриває Його присутність (Вихід 33:14, Повт. Закону 31:6);
- це надає Богові можливість спорядити вас і підготувати для битви (Псалом 144:1-3);
- духовне дихання відкриває лінії зв'язку, щоб ви могли отримати Його найостанніші накази (Єгошуї 5:13-14);

<sup>9</sup> ЙГВГ — це єврейське ім'я, відкрите Мойсееві у книзі Вихід 3:14. Воно відоме як «тетраграматон» і означає «Я є тим, ким Я є».

- воно пропонує вам зцілення від ран битви (Матвія 11:28);
- найкраще те, що насолода присутністю Бога, висмикує вас з усілякого 'робити' та поміщає у те, щоб 'бути' тим, ким вас створив Бог;
- нарешті, якщо ви самі не натиснете кнопку «пауза», ця кнопка натисне на вас! У розпалі бою це — куля, яка може вас вбити!

**Де і коли практикувати дихання:** Це можна робити в будь-який час і в будь-якому місці. Наприклад, я практикую паузу на початку свого ранкового молитовного часу. Я також роблю її в кінці дня, коли лягаю спати. Час від часу я практикую її в автомобілі або стоячи біля сцени перед промовою. Я вчуся зупинятися, коли відчуваю напруження в тілі або коли розумію, що була настільки зайнята, що не знайшла часу на плекання своїх стосунків із Богом. Мені соромно зізнатися, але іноді я практикую паузу, сидючи у туалеті! Я відчайдушно потребую Бога; а ви?

**Вказівки щодо глибокого дихання:** Займіть зручне положення. Зробіть повільний вдих, вдихаючи через ніс, дозволяючи грудній клітці та нижній частині живота піднятися у міру того як наповнюються ваші легені. Нехай повітря повністю наповнить вашу черевну порожнину. А тепер повільно видихайте через рот. Під час духовної практики з дихання зробіть це тричі.

**Рекомендації щодо дотримання паузи:** Час натиснути кнопку «пауза»! Це швидко і легко і, якщо ви захочете, ви можете закінчити цю духовну вправу всього за дві хвилини. В той час як ви робите вдих, привітайте й отримайте присутність Бога у вашому житті. Коли видихаєте, звільніть напругу, занепокоєння, страх, гріх, гнів тощо і відпустіть їх. Я наведу приклади, як я молюся при кожному диханні. Коли ви дихаєте, вдихайте або видихайте так довго, як тільки можете.

### **Дихальна вправа:**

#### **Крок 1: Перше дихання**

- Вдихніть: *Батьку, я вітаю Твою присутність у моєму житті. Ти — моє світло та слава.*
- Видихніть: *Я випускаю всю темряву тривоги та страхів у своєму житті.*

#### **Крок 2: Друге дихання**

- Вдихніть: *Ісусе, я вітаю Твою присутність у моєму житті. Я вкрай потребую Тебе.*
- Видихніть: *Вибач мене за те, що наші стосунки не були для мене пріоритетом сьогодні.*

#### **Крок 3: Третє дихання**

- Вдихніть: *Святий Духу, я вітаю Твою присутність у моєму житті. Дай мені сили сьогодні.*
- Видихніть: *Я відпускаю потребу робити все своїми власними силами.*

## **Знайдіть час для слухання**

Наприкінці цієї дихальної вправи попрактикуйтеся у знаходженні хвилини для того, щоб помовчати. Навчіться бути спокійними у своїй власній душі й просто слухати. І потім насолоджуйтеся Його присутністю, поки Він являтиме Себе вам. Бог відкрив Себе Йову після того, як Йов замовк і прислухався (Йова 40:3-7). Коли час, виділений мною на спілкування з Ним закінчується, я дякую Йому за те, що Він любить мене і даю Йому знати, що я люблю Його теж!

Ви улюблені Богом, і Він бажає вас (Пісня над піснями 7:10). ВАС, за те, *ким ви є*, а не за те, *що ви робите!* Ісус закликає вас до партнерства з Ним. Чи відгукнетеся ви?

*Прийдіть до Мене, усі струджені та обтяжені, і Я вас заспокою!*  
*Візьміть на себе ярмо Моє, і навчіться від Мене,*  
*бо Я тихий і серцем покірливий, і ЗНАЙДЕТЕ СПОКІЙ ДУШАМ СВОЇМ.*  
*Бо ж ярмо Моє любе, а тягар Мій легкий!* (Матвія 11:28-30).

## Розділ 7

# Поради, як вижити і захистити свою сім'ю

## Ранелла Адсіт

*Обачна людина передбачає небезпеку і вживає заходів для запобігання їй.  
Недотепа сліпо прямує наавпростець, а потім страждає від наслідків  
(Приповісті 22:3, NLT).*

Мої діти любовно називають мене «Мама-ведмедиця». Загальновідомо, що мами-ведмедиці пильно оберігають своїх ведмежат. Якщо вони відчують, що ви становите загрозу для їхніх дитинчат, то стануть надзвичайно агресивними. Вам доведеться швидко навчитися ніколи не ставати між ведмедицею та її малюками, тому що вона може буквально знести вам голову одним помахом лапи! В той час як більшість людей, стикаючись із неминучою загрозою, виявляють реакцію «біжи» або «завмири», матері схильні боротися, щоб захистити своїх дітей. Їхній глибинний інстинкт каже: «Я зроблю абсолютно все, щоб захистити свою дитину», і для більшості з нас це поширюється на наших чоловіків і на всіх інших членів нашої сім'ї.

Якщо ви також Мама-ведмедиця, або хочете нею стати — цей розділ написаний для вас! З нього ви дізнаєтесь, як створювати стратегії, які допоможуть вам у плануванні, підготовці та захисті своєї сім'ї під час війни та інших лих. Ми наближаємось до повернення Ісуса Христа та до кінця часів, тому Ісус дає нам чіткі статися:

*Ви почуєте про війни й повідомлення з цих воєн.  
Дивіться, не лякайтесь, бо це має статися, і на цьому все не скінчиться.  
Бо постане народ на народ, а царство – на царство,  
і у різних місцях відбудеться голод та землетруси.  
Все це не буде нічим іншим, як початком болю під час пологів  
(Матвія 24:6-9, ESV).*

Біль під час пологів є «болем, який має мету». Біль, який ви відчуваєте під час пологів, спричинюється певним процесом — скорочення м'язів матки призводить до розкриття шийки матки й розтягнення тканин піхви, і це дозволяє дитині народитися. І, врешті-решт, коли вам дають вашу дитину в руки, ви розумієте, що все було того варте!

Біль, який ви відчуваєте прямо зараз, стикаючись із жахами війни чи іншими надзвичайними ситуаціями, також є болем, який має мету. Він готує вас і вашу родину до прийдешніх випробувань (вірші 10-45), які, зрештою, завершаться поверненням Христа як Царя над царями і Пана над панами. Продовжуючи читати 24 розділ Євангелія від Матвія, ви знайдете наступну обітницю від Господа:

*Хто є вірним та мудрим слугою,  
що його господар призначив наглядати над усім своїм домогосподарством,  
годувати своїх слуг у належний час?  
Благословен той слуга, господар якого зайде і побачить, що він так і робить.*



Не зліть Маму-ведмедицю!

*Поправді, кажу я вам, він поставить його наглядати за усім своїм майном*  
(Матвія 24:45-47, ESV).

Так само як господар, про якого йдеться у цьому вірші, поставив свого слугу управляти власним домогосподарством та наглядати за ним, Бог дав вам особливе завдання: Він призначив вас «берегинею домашнього вогнища» (Тита 2:3-5, KJV). Якщо ви думаєте, що ця праця принижує, у Псалмі 120 говориться, що нашим хранителем є Бог. Він піклується, допомагає, захищає і оберігає нас. Бути берегинею домівки — роль жінки, відведена їй Богом. Це покликання і привілей, але це також величезна відповідальність. Проте, вам не варто додавати до вашого списку побоювань ще одне. Бог не кине вас напризволяще, попросивши зробити щось. Він буде з вами, забезпечуватиме вас і надасть вам змогу виконати своє завдання (2 Коринтян 9:8). З Божою допомогою, **ВАМ ВСЕ ВДАСТЬСЯ!** (Філіп'ян 4:13).

Захист вашої сім'ї насправді є партнерством між вами та Богом. У цьому партнерстві ви, так само як і Бог, маєте певні ролі та відповідальність. Вони пов'язані з доступом до внутрішніх, зовнішніх і вічних ресурсів.

## **РОЗБУДОВА ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ**

Як ви управляєтеся з домашніми справами у часи війни? Ключем до розуміння цього є усвідомлення, що те, що ви «робите», впливає з вашого «буття». Воно починається у вашому серці. Щоб витримати виклики, які очікують на вас у майбутньому, вам треба плекати у собі три наступні духовні чесноти:

1. бути вірним слугою;
2. навчитися мудро служити іншим;
3. розвивати обачність у своєму житті.

Давайте розглянемо кожну з цих чеснот окремо:

**1. Бути вірним слугою** (Матвія 24:45). Хто не чекає дня, коли Ісус скаже йому: «*Ти впорався відмінно! Ти — добрий і вірний слуга. Ти виявив вірність у малому, тепер я поставлю тебе керувати великим. Підемо, розділиш зі мною цю радість*» (Матвія 25:23, СЕВ)? Зверніть увагу, що Ісус підкреслює не те, скільки ви робите чи скільки ви маєте, а те, що ви зробили з тим, що було вам дано. Те, що ви робите, ви робите, слухаючись Христа та керуючись правильною мотивацією. Тобто ви «працюєте від душі, як для Господа, а не для людей» (Колоссян 3:23, ESV). Ісус шукає тих, хто залишиться вірним; людей, які вирішили бути відкритими до Нього (Івана 15:8); тих, хто залишатиметься здатними до навчання (Приповісті 9:9), і людей, які будуть гнучкими, в яку б ситуацію не поставив їх Бог (Філіп'ян 4:12-14).

Які переваги приносить вірність Богові? Біблія каже:

- Бог охоронятиме, захищатиме і оберігатиме вас (Псалом 30:24; 96:10; Приповісті 2:8).
- Бог обіцяє залишатися вірним вам, навіть якщо ви іноді будете невірні (2 Тимофію 2:13).
- Бог щедро благословить вас (Приповісті 28:30).
- Бог зміцнить вас (2 Солунян 3:3).
- Бог скерує вас (1 Коринтян 10:13).

**2. Бути мудрим слугою** (Матвія 24:45). Що таке мудрість? Проста відповідь така: «Мудрість — це належне застосування знань». Це не просто наявність певних знань або інформації; це здатність використати цю інформацію ефективно. Мудрість також дає вам здатність розуміти життя з точки зору Бога.

Як набути мудрості? Біблія каже:

- Мудрість починається з любові, поваги та послуху Господу (Приповісті 9:10).
- Необхідно, щоб ви прагнули мудрості всім серцем (Приповісті 2:4).
- Господь дарує мудрість; але спочатку ви маєте попросити Його про це (Якова 1:5). Соломон просив Бога про мудрість, і *«Бог наділив Соломона мудрістю й надзвичайною проникливістю, та розумінням, широким і безмірним, як пісок на березі моря»* (1 Царів 3:8-13; 4:29, МОГ).
- Ви набуваєте мудрості, читаючи та вивчаючи Слово Боже (Приповісті 2:1-2).
- Ви зростатимете в мудрості, шукаючи мудрих порад у благочестивих християн (Приповісті 1:5).

**3. Бути обачною** *«Обачна людина передбачає небезпеку і вживає заходів для запобігання їй»* (Приповісті 22:3, NLT).

Які риси притаманні обачній людині? Біблія каже:

- як обачна людина, ви розвиватимете передбачливість і обережність. Ваші дії свідчитимуть про турботу та думки про майбутнє (Приповісті 22:3; 10:5). Ви будете зваженими у прийнятті рішень, і навчитеся зупинятися і думати, перш ніж діяти;
- ви набудете розсудливості (Приповісті 14:4; 13:8a);
- ви будете мудро використовувати інформацію. Перш ніж діяти згідно з певними фактами, ви перевірятимете їх двічі, з кількох джерел (Приповісті 12:23);
- ви зможете виявляти мудрість у тому, де, коли і з ким говорити (Амос 5:13);
- будучи обачною людиною, ви матимете дух, здатний до навчання (Приповісті 15:5);
- будучи обачною дружиною та матір'ю, ви станете подарунком від Господа для вашої сім'ї (Приповісті 19:14);
- тих, кого Бог покличе, Він спорядить (Євреїв 13:20-21);
- будучи обачною людиною, важливо набувати необхідні навички та досвід, щоб бути в змозі розсудливо використовувати надані Богом ресурси (Приповісті 4:7).

## РОЗБУДОВА ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ

Кожні пару тижнів я зустрічаюся через Zoom із групою українських жінок-лідерів, щоб вислухати їхні історії й надати їм консультування та підтримку. Думаю, що більшість із вас, так само, як і вони, перебуває у надмірному стресі, відчуваючи страх за себе та своїх близьких, а також хвилювання за свою спільноту та тривогу через ситуацію у своїй країні. Прямі та непрямі загрози війни настільки

жахливі, що майже не піддаються осягненню. Страх може скувати людину. Розвиток таких основних чеснот, як вірність, мудрість та обачність стане підтримкою для вас.

Інформація, викладена далі, допоможе вам подолати ваші страхи і полегшить організацію та підготовку себе і своєї сім'ї до прийдешніх випробувань. Дотримання наступних чотирьох порад з виживання дасть вам відчуття, що ви зробили все, що могли, щоб бути готовими. А через це ви відчуватимете певний контроль над ситуацією і, відповідно, надію. Якщо ви приділите час застосуванню цих принципів прямо зараз, то отримаєте практичні інструменти, які допоможуть вам і вашій сім'ї пережити немислиме.

У більшості випадків ми схильні думати, що в надзвичайній або кризовій ситуації нам треба чекати, поки прийдуть професіонали, які скажуть нам, що робити і врятують нас. Ми залежимо від представників нашого уряду, поліцейських, військових або пожежників. А в реальності саме ви, ваша сім'я та ваші сусіди є першими, хто опиняється на місці події. Щойно ви це усвідомите, ви зрозумієте, що вам не обов'язково бути жертвою і чекати, поки вас врятують інші; натомість ви матимете унікальний виклик і можливість стати рятівницею або навіть героїнею! Планування та підготовка до потенційних загроз зведе до мінімуму їхній вплив на вас і ваших близьких, врятує життя, мінімізує втрати, знизить вашу тривожність, зміцнить стійкість і зменшить проблеми з психічним здоров'ям після того, як криза мине.

## Порада з виживання № 1: Плануйте

Ваш план на випадок надзвичайної ситуації повинен включати документ, який активно підтримується, часто переглядається і містить всі процедури та інформацію, потрібну вам для підготовки вашої сім'ї до війни або інших лих. Потрібно перелічити потенційні загрози, оцінити ваші сильні та слабкі сторони, усвідомити, де ви особливо вразливі, розглянути можливості, які є, і визначити, якими навичками, необхідними у надзвичайних ситуаціях, ви володієте. Якщо ваш чоловік на зв'язку, нехай він складе такий план окремо від вас. Після цього зустрінетеся з ним, порівняйте свої нотатки і разом напишіть свій сімейний план. Це також буде чудовою нагодою для залучення ваших старших дітей. Нехай вони складуть свій власний план виживання; коли ви зустрінетеся з ними, це налагодить лінії комунікації і підготує й натренує їх, щоб вони могли протистояти небезпеці в їхньому майбутньому.

## ОЦІНЮВАННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**1. Загрози:** Саме тут ми *відвідуємо* країну «на випадок, раптом». Вам потрібно поставити таке питання: «Які потенційні загрози постають переді мною та моєю сім'єю?» Зберіть дані, щоб оцінити, з якими загрозами ви можете зіткнутися. Присвойте кожній із загроз числове значення відповідно до ймовірності її виникнення.

*Приклад:* У нас із моїм чоловіком Крісом була можливість поїхати в Ірак кілька років тому. Ми знали, що серед найгірших сценаріїв були такі: захоплення у полон, катування, сексуальне насилля та смерть від рук ІДІЛ.

**2. Сильні сторони:** Які сильні сторони ви виявили, постаючи перед небезпечними ситуаціями у минулому? Знати свої сильні сторони так само важливо, як і знати слабкі.

*Приклад:* Через те, що я зростала на кількох континентах, я потрапляла в багато небезпечних ситуацій. Це загострило мою здатність відчувати, коли я знаходжуся в небезпечному місці або біля небезпечної людини.

**3. Слабкі сторони:** Якщо ви хочете вижити, вам також важливо знати свої потенційні слабкі сторони. Які слабкі місця ви виявили у себе під час кризових ситуацій?



*Приклад:* Під час кризи я тримаюся добре, але потім розсипаюся. За можливості, я тепер залишаю собі час після події, щоб обробити те, через що я пройшла.

**4. Вразливі місця:** Вразливі місця не є слабкими сторонами. Усвідомлення своїх вразливих місць і вжиття заходів щодо них свідчить про вашу сміливість. Таким чином, питання полягає в тому, де, коли або за яких обставин ви наражаєтеся на можливість нападу або поранення найбільше, емоційно, фізично, економічно або через ваше оточення?

*Приклад:* Коли ми з Крісом були в Іраку, ми прокинулися серед ночі і побачили чоловіка-іракця зовсім поруч нашого ліжка (це був співробітник готелю, який приніс повідомлення, але, звичайно, я цього не знала). І я дізналася, що якщо я міцно сплю, а мене будить незнайомий чоловік — я прокидаюся і кричу! В певних ситуаціях це може становити загрозу для нашої безпеки.

**5. Можливості:** Що ви можете зробити, щоб підготуватися до цих загроз?

*Приклад:* Маючи досвід з приходом до нашої кімнати серед ночі неочікуваної людини, я тепер беру з собою в дорогу дзвіночок, який я можу прикріпити до будь-яких дверей, щоб мати час підготуватися до загрози.

**6. Навички:** Які ви маєте навички, корисні для протистояння небезпеці, що насувається?

*Приклад:* Я пройшла базові курси надання першої допомоги, курси виживання в дикій природі та курси поводження з вогнепальною зброєю.

Тепер – ваша черга. Як варіант, ви можете створити для кожного члена вашої сім'ї табличку, що виглядає приблизно так:

<u>ЗАГРОЗИ</u>	<u>СИЛЬНІ СТОРОНИ</u>	<u>СЛАБКІ СТОРОНИ</u>	<u>ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ</u>	<u>МОЖЛИВОСТІ</u>	<u>НАВИЧКИ</u>

## ПЛАН ДІЙ

Планування на випадок надзвичайних ситуацій допоможе вашій сім'ї почуватися захищено, але воно має відповідати віку членів сім'ї. Після того як кожен, враховуючи свої здібності, заповнить наведену вище табличку, заплануйте час, щоб спочатку зустрітися з чоловіком, а потім з кожним із ваших дітей або співмешканців, щоб поговорити і разом скласти план. Виживання не є виключно справою удачі, воно потребує роботи! Ось список питань, які ви можете поставити:

1. Перш ніж розмовляти з дітьми, вам потрібно обговорити із чоловіком, наприклад, такі питання: Чи потрібно нам скласти письмовий заповіт? Якщо ми обоє будемо поранені або вбиті, що станеться з дітьми? Хто буде опікуном наших дітей? Які в нашій країні законодавчі вимоги до опікуна? Чи не варто нам залишити копію важливих паперів цьому опікуну? Якщо у вас буде час (це матиме надзвичайне значення для кожного з подружжя і для ваших дітей), напишіть, кожен з подружжя, окремий лист кожній дитині і помістіть його в запечатаний конверт, на випадок, якщо з вами щось трапиться.
2. Де знаходиться безпечне місце у нашій квартирі або в цілому будинку для кожного типу загрози, яка може статися?
3. За допомогою яких аварійних маршрутів можна вибратися з нашого будинку чи квартири? З кожної кімнати?

4. Якщо під час надзвичайної ситуації ми будемо не разом, яке у нас буде місце зустрічі поблизу нашого дому?
5. Якщо ми не зможемо повернутися додому, або якщо нам буде потрібно евакуюватися, будучи не разом, де ми можемо зустрітися поза межами нашого району?
6. Якщо першим маршрутом неможливо вийти, яким буде наш альтернативний маршрут?
7. У разі, якщо ми розділимося і не зможемо зв'язатися одне з одним, хто буде нашим екстреним контактом поза межами нашої місцевості?
8. Яким буде наш план для членів сім'ї з інвалідністю або з особливими потребами?
9. Що ми можемо зробити, щоб подбати про наших тварин у разі надзвичайної ситуації?
10. За що відповідає кожен член сім'ї у разі надзвичайної ситуації? Напишіть основний список і розмістіть його в стратегічному, центральному місці у вашому домі, можливо, біля ваших «тривожних валізок».
11. Чи є інші члени сім'ї або сусіди, яких ви можете задіяти і з якими координуватися? Люди, що допомагають людям, можуть стати однією з ваших найсильніших сторін.
12. Напишіть інші питання, які б ви хотіли поставити.

## Порада з виживання № 2: Готуйтеся

Часто говорять: «Планування призводить до усвідомленості, а підготовка — до готовності». Насправді ви можете планувати все, що захочете, але якщо ви не підготуєтеся, то готові не будете. Є певні речі, які можна спланувати, але також існує багато речей, які будуть не підвладні вашому контролю. Ще хтось сказав: «Підготовка робить більше, ніж готує вас до того, чого очікувати; вона дає вам можливість впоратися з тим, настання чого ви не чекаєте». Ось кілька пропозицій:

**1. Спакуйте для кожного члена сім'ї «Аварійний рюкзак», яка дозволить йому пережити 72 години під час надзвичайних ситуацій:** У випадку надзвичайної ситуації важливо мати необхідні речі під рукою. Підготовка «Аварійний рюкзак» на 72 години для кожного члена сім'ї необхідна, щоб допомогти йому вижити після настання лиха. Посеред кризи інколи наш мозок може функціонувати не так добре, як зазвичай, і коли ми переживаємо шок або заперечення, наше мислення сповільнюється. Створення «Аварійний рюкзак» для кожного члена сім'ї допоможе швидше підштовхнути його до дії. У розділі 13 — «Батьківство в часи війни» — є частина, яка описує, що саме варто покласти у Аварійний рюкзак дитини. Щоб Аварійний рюкзак були ефективними, вага кожної з них не повинна перевищувати 20-25% маси тіла відповідної людини. Ось список рекомендованих предметів, які ви можете покласти у рюкзак кожної людини:

- |                                      |   |                                 |                                |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|
| • Вода                               | • Їжа, яка довго не псується              | • Кишеньковий/налобний ліхтарик | • Запасні батарейки            |
| • Змінний одяг, що відповідає погоді | • Предмети особистої гігієни              | • Маска для обличчя             | • Антисептик для рук           |
| • Запас медикаментів на 7 днів       | • Свисток                                 | • Комп'ютер/планшет/телефон     | • Зарядні пристрої/акумулятори |
| • Окуляри                            | • Важливі документи                       | • Готівка з дріб'язком          | • Аптечка                      |
| • Корм та вода для тварин            | • Перманентний маркер                     | • Мішки для сміття              | • Контактні дані членів сім'ї  |
|                                      | • Ковдра / спальний мішок                 | • Навушники                     |                                |
|                                      | • Карта, на якій позначені місця зустрічі |                                 |                                |

**2. Важливі документи:** За можливості, зберігайте їх у водонепроникній сумці або коробці — в чомусь, що ви можете легко схопити. Серед документів можуть бути: копії ваших водійських прав, паспорта, свідоцтв про народження, медичної документації, списку рекомендованих вам ліків, номерів банківських рахунків і кредитних карток, номерів телефонів служби підтримки клієнтів,

інформації про страхову компанію, заповіту, свідоцтва про шлюб, шкільних документів тощо. Також дуже важливо скласти список телефонів та комп'ютерних паролів усіх членів сім'ї і тримати його у захищеному місці.

**3. Предмети, які потрібно оновлювати:** У міру зміни сезонів, оновлюйте й актуалізуйте все, що ви запакували: освіжайте запас води, змінійте одяг відповідно до потреб сезону, оновлюйте список контактів і так далі.

У мене є упакована «тривожна валізка», яку я беру з собою, коли подорожую, і я регулюю її вміст відповідно до того, де я знаходитимуся. Наприклад, для Іраку я додала пару туристичних черевиків і додаткові пляшки з водою. Мене заспокоювало усвідомлення того, що якщо я не зможу вилетіти з Іраку, я маю засоби, щоб вийти пішки.

### **Порада з виживання № 3: Практикуйтеся**

Це сфера, якою люди часто нехтують, але вона критично важлива, щоб мінімізувати ризики для вашого життя. Завчасні репетиції допомагають кожному уявити, що і коли йому потрібно робити, і це знижує тривогу кожного з членів сім'ї та заспокоює його. Практика також допомагає кожному уникнути безглуздої витрати часу на паніку; вона швидко змушує всіх перейти крізь шок і заперечення до дії. У критичний момент залишається мало часу на планування, і зовсім немає часу на навчання. Практика також виявляє слабкі місця у вашому поточному плані та підготовці, і це дає кожному час внести відповідні зміни, які можуть буквально врятувати життя.

Терористична атака на Вежі-близнюки у Всесвітньому торговому центрі в Нью-Йорку 11 вересня 2001 року підкреслює не тільки важливість планування і підготовки, але й надзвичайну цінність *практикування*. Рік Рескорла був керівником служби безпеки Морган Стенлі Дін Віттер — багатонаціональної компанії з управління інвестиціями, штаб-квартира якої розташовувалася у Всесвітньому торговому центрі. В 1993 році терористи намагалися зруйнувати вежі-близнюки, підірвавши бомбу в їх підземному паркінгу. Після цього Рескорла почав тренувати співробітників фірми, як їм поводитися у разі майбутніх потенційних терористичних атак. Вони не тільки планували і готувалися, але й *практикувалися*. Впродовж восьми років співробітники компанії проходили тренування, в тому числі — раптові навчання та навчання евакуації з будівель. Коли в 2001 році терористи атакували знову, ця дисципліна практики врятувала життя понад 2700 співробітників. Загибло лише 10 осіб з їхньої компанії. Рескорла пояснював співробітникам, що найкращий спосіб змусити мозок працювати в умовах надзвичайного стресу — це заздалегідь пройти кілька репетицій.

Ваша реакція «бийся/тікай/завмри» на небезпеку є мимовільною й існує для того, щоб зберегти вас, і готує вас зіткнутися з небезпекою, втекти або сховатися від неї. Але бувають випадки, коли нам потрібно приглушили ці реакції, і це можна зробити шляхом попереднього планування, підготовки та, що є найважливішим, завчасного практикування. Це вкрай важливо для виживання вашої сім'ї.

### **Порада з виживання № 4: Відновлюйтесь**

Коли наша книга «*Бойові травми: посібник для відновлення*» була опублікована вперше, ми з Крісом відвідували Фестиваль свободи в Г'юстоні, де відзначалося американське свято, яке називається «День ветеранів» — це день, коли ми віддаємо шану ветеранам армії США. Наша команда знала, що я надавала пастирське консультування з питань травми, тож щоразу, коли боєць відчував симптоми посттравматичного стресу, мене викликали на місце події, щоб допомогти. Це сильно виснажувало. Я перебігала від бійця до бійця, коли мене побачила моя подруга Енді, бойовий медик. Вона сказала: «Ранелла, я все розумію; ти знаєш, як на мене вплинув той час, коли я була медиком. Але зараз я дивлюся на тебе і бачу той самий вигляд, який має медик, приголомшений кількістю постраждалих навколо себе». І тоді вона наказала мені сісти і зробити п'ятихвилинну

передішку, оскільки, як вона сказала, «ми, медики, виявили, що будучи мертвими ми не принесемо нікому користі; і ти також не принесеш». Вона була права!

Давати собі час на відновлення важливо. Іноді це буде лише такий п'ятихвилинний перепочинок. Це надасть вашому організму час для відпочинку, сповільнить дихання, щоб збільшити рівень кисню, що, у свою чергу, допоможе вам зосередитися на майбутніх завданнях. Додатковою перевагою є те, що ви отримуєте час для молитви. Відведення подовженого часу на обробку того, через що ви пройшли, протягом перших 36 годин після події, зменшить довгостроковий вплив цієї події на вас і прискорить ваше зцілення. Якщо ви хочете продовжувати боротьбу, ця стратегія самообслуговування має вирішальне значення, тому що застереження Енді правдиве: будучи мертвою, ви нікому не принесете користі. (Я не знаю, як вам, але мені часто потрібно нагадувати собі про це!).

## **ЗАЛУЧЕННЯ ВІЧНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ**

Коли ви зробите все, що можете, ви отримуєте певне відчуття свободи. Коли Бог дає завдання, воно відчиняє двері у пригоди, про які ви навіть і не мріяли, а це, у свою чергу, дає вам більше можливостей побачити «Божу руку в дії» як у своєму житті, так і в інших. Життя у послуху і вірі — захоплююче; я в цьому ручаюся!

Пару років тому я поїхала до Ізраїлю — цього разу, щоб відвідати свою доньку, зятя та новонародженого онука. Одного разу я відчула, що Господь закликає мене здійснити духовну подорож до Єрусалиму і провести день наодинці з Ним. І ось, майже зовсім не знаючи сучасний іврит, я завантажила додаток Ізраїльських залізниць для телефону, сіла на потяг і наче дотримувалася вказівок. Однак врешті-решт виявилось, що я зійшла з потягу десь невідомо де. На станції працював лише один чоловік, який не знав англійської мови. Тому я стала оглядати всю будівлю, навіть вбиральні, і не змогла знайти нікого більше. Я присіла на лавку біля біля залізничної колії, оцінила ситуацію, і попросила Господа, щоб Він провів і захистив мене.

Коли я молилася, я відчула, що хтось сів поруч зі мною, я відкрила очі й побачила молоду жінку! Я запитала її, звідки вона, і чи вона розмовляє англійською мовою. Вона сказала: «Так, я з Нью-Джерсі» (це один із штатів США). І вона вільно спілкувалася на івриті! Вона допомогла мені орендувати машину, приїхала зі мною в аеропорт і допомогла мені сісти на правильний потяг до Єрусалиму. Досьогодні я впевнена, що вона була ангелом, якого Бог послав мені! Я навіть запитала її, чи я можу доторкнутися до неї, щоб упевнитися в тому, що вона була реальною!

Мами-ведмедиці, коли перед вами постають різноманітні випробування — пам'ятайте, що **ви ніколи не залишаєтеся на самоті!** Бог не є тільки ресурсом, Він — ваше джерело для всього, що є добрим і для всього, що вам потрібно. Покличте Бога через молитву, а потім спостерігайте, як Він вирішить відповіді. Його забезпечення надходить великих або маленьких пакуваннях, а інколи — у замаскованому вигляді!

*Надійся на Господа всім своїм серцем,  
а на розум свій не покладайся!  
Пізнавай ти Його на всіх дорогах своїх,  
і Він випростує твої стежки.*

*Не будь мудрий у власних очах, бійся Господа та ухилийся від злого!  
Це буде ліком для тіла твого, напоєм для костей твоїх  
(Приповіді 3:5-8).*

## **Молитва**

Небесний Батьку, я молюся про благодать, силу та сміливість, які допоможуть мені подолати майбутні випробування. Господи, я знаю, що Ти не завжди даєш мені те, чого я хочу, але Ти завжди даси мені те, чого я потребую. Допоможи мені виконати завдання, які я отримала від Тебе.

Коли справді настане мій час або коли Ти повернешся, я б хотіла почути від Тебе: *«Ти впоралася відмінно! Ти — добрий і вірний слуга. Ти виявила вірність у малому, тепер Я поставлю тебе керувати великим. Підемо, розділиш зі Мною цю радість»*. Амінь!  
(Див. Филип'ян 4:19, Филип'ян 1:6 і Матвія 25:23).

## Розділ 8

# Знаходимо світло у найтемнішому горі

## Маршель Картер, Кріс і Ранелла Адсіт<sup>10</sup>

*Близький Господь до тих, у кого розбите серце; прибитих духом він спасає  
(Псалом 34:19, НОМ).*

---

### Історія Саші (Ім'я змінено)

*Вона жила у домі незнайомців вже кілька місяців і їй здавалося, що господарі будинку тепер стали її сім'єю. Але коли Саша почула, що повертатися в Україну вже досить безпечно, вона не вагалася. Вона охоче спакувала свої нечисленні речі й вирішила їхати додому. Поки вона разом із тисячами інших людей терпляче чекала на кордоні, несмілива надія наповнювала її серце. Вона спала в переповненому фургоні, годинами стояла в багатокілометровій черзі машин і мріяла про свій дім, який поспіхом покинула, коли почалася війна. У своїй уяві вона все ще бачила привітний вхід, затишну кухню, сонячний вид із вікна вітальні...*

*Потрапивши нарешті додому, Саша замерла на вулиці, не вірячи власним очам. Ніщо не могло підготувати її до потворності смерті та розрухи, які постали перед нею. Передпокій був розгромлений, кухонна стіна обвалилася, а вікна у вітальні більше не було. Все було укрите битим склом, розірваною вибухом цеглою та пилом. Не було ані сусідів, щоб привітати її, ані родини, щоб зустріти її вдома — лише сіре небо та моторозна тиша.*

*Здавалося, що вона втратила все — свій дім, свою роботу, тих, кого любила... Тіні горя затьмарили її душу. Вони були настільки важкими, що через їхню присутність вона ледве могла дихати. Заціпенівши від виснаження та скорботи, вона запитувала себе, де ж їй взяти сили, щоб рухатися вперед після стількох втрат.*

### Втрата і горе

Саша мала дещо, варте любові — так само, як і ви. Війна це забрала. «Горе — це любов, яка не бажає відпускати», — писав рабин Ерл А. Гроллман<sup>11</sup>. Саме тому Сашине серце так сильно болить. Соломон у Писні над піснями 8:6 писав, що *«сильне кохання, як смерть»*. Як зазначає ірландський письменник Френк О'Коннор, коли нас охоплює велике відчуття втрати, «це означає, що у нас було щось, за чим варто горювати. Мені шкода тих, хто проживає життя, не знаючи, що таке горе»<sup>12</sup>.

*«І закапали  
сльози Ісусові...»  
(Івана 11:35)*

«Капелан Рей» Джунта пише: **«Горе — це звичайна обробка природних емоцій і почуттів, які переживаються унікальним чином після будь-якої втрати будь-яких стосунків»**<sup>13</sup>. Горе є нормальним явищем. Ми створені, щоб горювати. Так задумав Бог. Він Сам пережив горювання, коли, будучи

<sup>10</sup> Значна частина змісту цього розділу взята з книги *Коли війна приходить в дім*, написаної нами трьома у співавторстві.

<sup>11</sup> Рабин, д-р Ерл А. Гроллман (Rabbi Dr. Earl A. Grollman) — цитата знайдена на вебсайті [www.DailyCelebrations.com](http://www.DailyCelebrations.com).

<sup>12</sup> Френк О'Коннор (Frank O'Connor) — цитата знайдена на вебсайті [www.gaia.com](http://www.gaia.com).

<sup>13</sup> «Капелан Рей» Джунта, *Робочий зошит «Відновлення після горя»* ("Chaplain Ray" Giunta, *Grief Recovery Workbook*, Integrity Publishers, 2002). Стор. 63.

людиною, ходив по цій землі<sup>14</sup>. *Всі ми переживаємо горе. Кожен з нас переживає горе по-своєму, але всі ми його зазнаємо.*

Слово «горе» походить від латинського дієслова, що означає «навантажувати». Саме так і відчувається горе, чи не так? Як тяжкий вантаж, який би ви хотіли поставити — але не можете.

Горе завжди спричинюється певною **втратою** — когось чи чогось, до чого ми були прив'язані. Воно може бути різних рівнів та інтенсивності. Ми трохи горюємо, коли зношується наша улюблена пара джинсів, і ми мусимо її викинути. Ми горюємо дещо більше, коли наш персональний комп'ютер виходить з ладу, і ми втрачаємо сотні дорогоцінних фотографій. Набагато більше горе охоплює нас, коли помирає улюблена тварина, коли закінчуються значущі стосунки, коли випаровуються наші мрії про майбутнє або коли відходить у засвіти хтось, кого ми любимо.

## Призначення горя

Бог вбудував у нас реакцію горя для психічної, емоційної та духовної обробки подій, які спричинили втрату. Якщо ми уникатимемо процесу горювання або намагатимемося скоротити його, ми залишимося дрейфувати в нашому морі болю, ніколи не досягаючи берегів зцілення, яке призначив для нас Господь.

Кажуть, що сльози — це шлях, який Бог створив для смутку, щоб той залишив наше тіло. Якщо ми опиратимемося, наше горе може ніколи не втратити своєї інтенсивності. Цар Давид писав: *«Полічив Ти тиняння моє, помісти ж мої сльози перед Собою, чи ж вони не записані в книзі Твоїй?»* (Псалом 55:9). Бог, у Своїй безмежній ніжності та любові, не лише помічає ваші сльози — Він зберігає їх. Вони надзвичайно дорогоцінні для Нього.

## «Звичайне» горювання

К.С. Льюїс, один із найвидатніших християнських філософів і вчителів минулого століття, пройшов свій власний шлях крізь горе після того, як його кохана дружина Джой померла від раку. Впродовж багатьох місяців після її смерті він вів щоденник, в якому писав:

«Горе все ще відчувається як страх. Точніше, мабуть, як передчуття чогось жахливого. Або як очікування; просте безцільне вештання і вичікування, що щось трапиться. Через нього життя має постійний присмак тимчасовості. Складається враження, що не варто нічого починати. Я не можу заспокоїтися. Я позіхаю, я метушуся, я занадто багато курю. Досьогодні мені завжди не вистачало часу. А тепер нічого, крім часу, немає. Самий лише час, порожнє чергування подій»<sup>15</sup>.

Читаючи наведений нижче список симптомів, позначте всі, які ви відчуваєте:

- Страх.** Ви можете боятися, що якщо зазнаєте ще якихось втрат, ви не зможете впоратися з тим тиском, який присутній зараз.
- Гнів.** Він не має бути логічним. Ваш гнів може клекотати, не вириваючись назовні, протягом тривалого часу.
- Плач.** Ви можете плакати. А потім — плакати ще. І ще. І тоді, коли ви думаєте, що вже неможливо плакати, тому що не лишилося більше сліз, ви плачете ще.
- Провина.** *Якби тільки я... А якщо... Я повинна була...* Повернення в минуле та жалкування можуть на деякий час зайняти ваші думки.
- Самотність.** Ви можете відчувати, що ніхто не може зрозуміти, через що ви проходите зараз — і що ніхто цього й не хоче.

<sup>14</sup> Більше прикладів журби Ісуса дивіться тут: Матвія 26:37-38, Марка 3:5, Луки 19:41.

<sup>15</sup> К.С. Льюїс, *Спостерігається горе* (C.S. Lewis, *A Grief Observed*, HarperSanFrancisco, 2001, 1961). Стор. 33.

- Звинувачення.** *Це так несправедливо! Де ж справедливість? Що ми зробили, щоб заслужити на таке? Хтось має за це відповідати!*
- Втеча / заціпеніння.** Ви можете відчайдушно шукати «аварійний люк». «Звідси має бути вихід!» Ви можете пробувати наркотики або алкоголь, занурюватися в роботу, подорожі, служіння, секс, їжу, покупки, азартні ігри — робити будь-що, щоб відволіктися від труднощів.

Інші симптоми можуть включати:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Втрату апетиту                              | <input type="checkbox"/> Гіперактивність                |
| <input type="checkbox"/> Втрату сексуального бажання                 | <input type="checkbox"/> Відчуття полишеності           |
| <input type="checkbox"/> Зневоднення                                 | <input type="checkbox"/> Втрату віри в Бога             |
| <input type="checkbox"/> Затримки при згадуванні, замикання мислення | <input type="checkbox"/> Розчарування                   |
| <input type="checkbox"/> Непоясними різноманітні болі                | <input type="checkbox"/> Надмірну балакучість           |
| <input type="checkbox"/> Сонливість, виснаженість, апатичність       | <input type="checkbox"/> Небажання розмовляти           |
| <input type="checkbox"/> Безсоння                                    | <input type="checkbox"/> Відчуття втрати контролю       |
| <input type="checkbox"/> Нічні кошмари                               | <input type="checkbox"/> Емоційне перевантаження        |
|  | <input type="checkbox"/> Відсутність будь-яких почуттів |

## Як НЕ горювати

Інколи ми ладні зробити *все що завгодно*, аби не виконувати важку роботу горювання. Такий підхід може принести нам тимчасове незначне полегшення, проте він неспроможний вивести нас із розпачу. Нижче наводиться перелік способів, за допомогою яких люди намагаються впоратися зі своєю ситуацією, не постаючи перед лицем своєї втрати. Позначте все, що, на вашу думку, ви схильні робити час від часу<sup>16</sup>.

- Поводитися погано** — піддаватися бажанню пуститися берега.
- Занижувати прагнення** — ставити цілі, які здаються більш досяжними.
- Атакувати** — нападати на будь-що або будь-кого, хто, на вашу думку, загрожує вам.
- Уникати** — триматися подалі від усього, що може викликати у вас стрес.
- Компенсуватися** — врівноважувати свою слабкість в одній області здобуванням сили в іншій.
- Заперечувати** — відмовлятися визнати, що подія відбувалася взагалі.
- Заміщувати** — переносити дію, яку ви хотіли б вчинити, на безпечніший об'єкт (наприклад, копнути ногою собаку).
- Фантазувати** — втікати від реальності у світ нездійснених бажань.
- Ідеалізувати** — перебільшувати переваги бажаної дії та ігнорувати її недоліки.
- Ототожнюватися** — копіювати інших, щоб набути бажані характерні риси.
- Інтелектуалізувати** — уникати емоцій і зосереджуватися виключно на фактах і на логіці.
- Проявляти пасивну агресію** — домагатися свого через підкреслене уникання того, що очікується.
- Проектуватися** — бачити свої власні негативні риси в інших.
- Раціоналізувати** — створювати логічні обґрунтування саморуйнівній поведінці.
- Регресувати** — повертатися до дитячого стану, щоб уникнути проблем або відповідальності.

<sup>16</sup> Цей неповний перелік захисних механізмів було взято з таблиці «Пояснення/Моделі поведінки/Опанування» вебсайту [www.changingminds.org](http://www.changingminds.org).



- ❑ **Пригнічувати** — усвідомлено стримувати небажані імпульси, ігноруючи їхні першопричини.
- ❑ **Тривіалізувати** — перетворювати на банальність щось справді значне.

Якщо ви розпізнаєте у собі будь-які з цих моделей поведінки, вам потрібно спочатку визнати їх тим, чим вони є: бажаними короткими шляхами до відновлення, які ніколи вас туди не приведуть.

## Як горювати

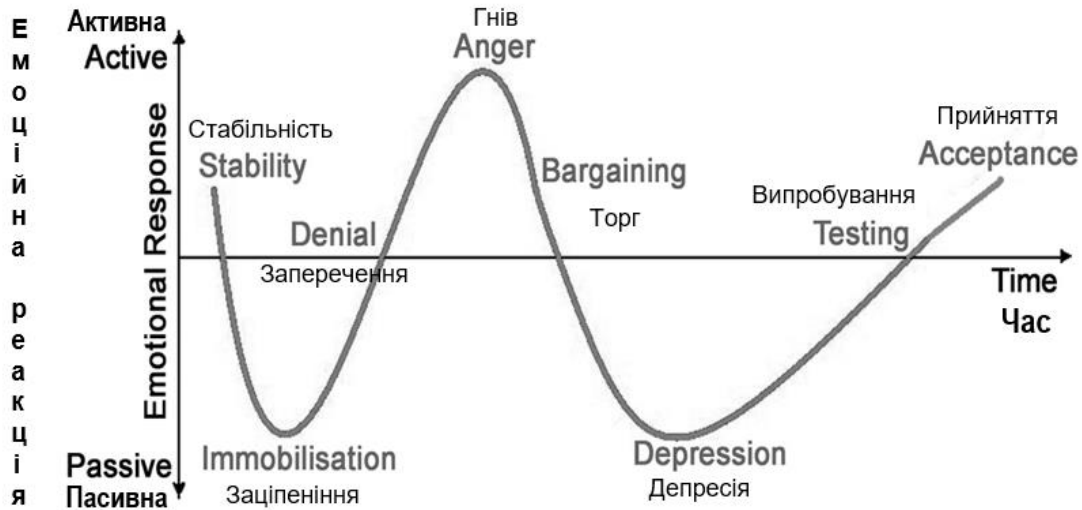
Елізабет Кюблер-Росс — швейцарська лікарка, котра провела новаторські дослідження в області горювання. Її книга *Про смерть і вмирання* протягом декількох десятиліть є класичним підручником на цю тему. У своїх дослідженнях Кюблер-Росс встановила, що в переживаннях більшості людей, які постають перед травмою або кризою, що змінює життя, існує певна закономірність. З роками ми дійшли висновку, що цей цикл застосовний практично до будь-якої значної втрати та до горя, яке виникає внаслідок неї.

Цей цикл емоційних станів наведений на діаграмі нижче. Він ілюструє катання на американських гірках з активності та пасивності, коли людина, яка страждає, крутиться і вертиться, відчайдушно намагаючись подолати травму, уникнути змін і, нарешті, змиритися.

Спочатку людина перебуває у стані відносної стабільності, а потім вибухає бомба. Протягом невизначеного періоду часу постраждала особа проходить наступні стадії:

- **Стадія заціпеніння:** шок, початкова нездатність до рухів та дій внаслідок впливу кризи або травми. Потрібен деякий час на зауваження та усвідомлення відхилення від норми. Відвисає щелепа, перехоплюється подих, неможливо вирішити, що робити далі.
- **Стадія заперечення:** намагання уникнути неминучого. *«Ні! Цього не може статися!»* Або: *«Мене це не торкнулося; не так вже було і погано»*. Або навіть: *«Цього ніколи не було. То був лише витвір моєї уяви»*.
- **Стадія гніву:** вибух емоцій, які раніше пригнічувалися, через розчарування. *«Життя — відстій!»* Гнів постійно клекоче в душі й виривається назовні на будь-кого і з найменшого приводу; звинувачення інших; іноді — холодна, крижана лють; усамітнення, щоб запобігти вибуху гніву.
- **Стадія торгу:** марні пошуки виходу. Обіцянки Богові, якщо Він все владнає; встановлення умов для зцілення, наприклад: *«Коли мій чоловік повернеться до нормального життя, зі мною буде все гаразд»*.
- **Стадія депресії:** остаточне усвідомлення неминучого. Це дуже сумний час, але також і поворотний момент, оскільки людина, яка горює, зрештою розуміє, що він або вона не зможе відновити життя до такого стану, яким воно було раніше. Це — плацдарм для перемоги.
- **Стадія випробування:** пошук реалістичних рішень. *«Можливо, мені варто спробувати більше бувати на людях»*. *«Можливо, має сенс поговорити з кимось про мою ситуацію»*. *«Можливо, мені варто знову почати тренування»*. *«Можливо, мені слід долучитися до того вивчення Біблії, про яке я чула»*.
- **Стадія прийняття:** нарешті, визначення шляху вперед. Тепер наявне повне визнання травми або кризи. *«Мені було погано — справді погано, — але я вижила. І житиму далі. Мій світ змінився, але я можу жити у цьому новому світі. І навіть процвітати»*.

## Цикл горювання за Кюблер-Росс:



Можливо, ви не проходите всі ці стадії. Можливо, ви пропустите одну зі стадій, а потім повернетеся і переживете її пізніше. Можливо, ви пройдете одну стадію швидко і застрягнете в іншій надовго. Можливо, ви помітите, що ходите взад-уперед у межах пари стадій або переходите до різних стадій у довільному порядку. Неможливо точно передбачити, як ви будете справлятися з вашою конкретною травмою, оскільки ваша нервова система — унікальна. *Ми всі різні!*

*Благословен Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Отець милосердя і Бог усякої втіхи, Який втішає у всякій скорботі нашій, щоб і ми могли втішати тих, хто перебуває у всякій скорботі, тією втіхою, якою Бог утішає нас самих (2 Коринтян 1:3-4, ФІЛ).*

## Хороше горювання

Коли ми переживаємо травматичну подію, горе — це те, що ми *відчуваємо*. А оплакування — це те, що ми *робимо з цього приводу*. Це — діяльна сторона горя, виведення нашого внутрішнього болю назовні. Ісус Христос — який знає *все* — каже, що коли ми це робимо, ми благословенні і *будемо* втішені. Ось кілька принципів, які потрібно мати на увазі, коли ви опрацьовуєте своє горе шляхом оплакування.

*Блаженні засмучені, бо вони будуть утішені (Матвія 5:4)*

### ➤ Пам'ятайте, де знаходиться Бог

*Близький ГОСПОДЬ до тих, у кого розбите серце; прибитих духом він спасає (Псалом 34:19, НОМ).*

Через свою рану, ви особливим чином привернули увагу Бога. Він — Бог милосердний, Він завжди співчуває слабким і готовий допомогти кожному, хто Йому це дозволить. *Розраховуйте на це!* Ви можете очікувати, що Він буде поруч з вами і відповідатиме на ваші потреби в цей період. Він — ваш найкращий друг, що говорить: «Якщо тобі щось потрібно, не соромся — кажи!» І Він говорить це серйозно.

Попросіть Ісуса увійти у ваш біль разом з вами. Закрийте очі й відчуйте, як Він стає за вашою спиною, обіймає вас своїми великими руками і міцно тримає.

### ➤ Пам'ятайте минуле і зберігайте оптимізм

«Наскільки безнадійним здавалося б нам оголене фруктове дерево в лютому, якби ми ніколи не бачили дива весни» — Ліліас Троттер<sup>17</sup>.

Хоча те, що ви переживаєте зараз, може бути найгіршим досвідом, через який вам будь-коли доводилося проходити, це не *єдина* травма, якої ви зазнавали. Пригадайте часи, коли Бог підтримував вас у минулому. Елізабет Елліот, чий чоловік-місіонер був убитий тубільцями Еквадору, писала: «Смерть зими — це необхідна прелюдія до воскресіння весни»<sup>18</sup>. Весна обов'язково прийде.

### ➤ Неухильно цільтеся у мішень віри

Запитайте себе: «У що я вірую?» Як ви відповіли? Якщо припустити, що ви не сказали «Ні в що», можливо, ваша відповідь була подібною до одної з наступних:

- «У те, що Бог виведе мене з цієї депресії».
- «У те, що я зможу припинити так багато пити».
- «У те, що я зможу подолати свій гнів».

Все це — значні *цілі* для віри та чудові прохання, з якими потрібно звертатися до Бога, але вони не є тим, на що варто покладати свою віру. Якщо ви покладете на них свою віру, а вони не справдяться, — що станеться з вашою вірою? Єдиною відповіддю на питання «У що я вірую?» має бути — «У Бога». Щоразу, коли ми пов'язуємо нашу віру з тими чи іншими обставинами або з певним бажанням, ми скидаємо Бога з престолу нашого життя і, на превелике розчарування, сідаємо на престол самі.

### ➤ Не намагайтеся бути Самотнім Рейнджером

Горе важко пережити, а оплакування — тяжка праця. Ефективна робота з горювання самостійно не виконується. Не намагайтеся бути взірцем сили для всіх оточуючих — це зруйнує вас. Обов'язково знайдіть кількох людей, на підтримку яких ви точно зможете розраховувати, коли вона вам знадобиться. Фахівець із питань смерті та горювання д-р Гарольд Айвен Сміт пише:

«Ті, хто горює, не можуть самостійно вибратися з цистерни свого горя. Їм потрібний канат. Тим, хто горює, потрібна людина на іншому кінці канату, щоб витягнути їх. Але насправді, щоб підперезати горюючих канатом, потрібні особистості, здатні надати не просто заспокійливі відповіді, або духовні кліше, або навіть обіцянки зі Святого Письма, але надію»<sup>19</sup>.

### ➤ Опануйте свій гнів

Якщо гнів безкінечно придушується, він перетворюється на гіркоту. І, як ми дізналися раніше, ця гіркота поширюється за межі вашого життя. Гніватися — нормально. Гнів — це звичайна емоція, доречна, коли ми стикаємося з несправедливими, болючими або жахливими подіями. В Біблії записано, що Сам Ісус у кількох випадках гнівався (Марка 3:1-5, 10:14, Івана 2:13-16). Але те, що ми робимо з цим гнівом, може призвести до гріха.

У Посланні до ефесян Біблія каже: «*Не грішіть у гніві*» (Ефесян 4:26, NIV). Коли ви відчуваєте, що всередині вас здійснюється гнів, перш за все, по можливості, віддаліть себе від

<sup>17</sup> Цитата з Ліліас Троттер (Lilias Trotter), яка була місіонеркою в Африці з 1888 по 1928 рік. Знайдено в книзі Елізабет Елліот, *Шлях крізь страждання* (Elisabeth Elliot, *A Path Through Suffering*, Servant Publications, 1990).

<sup>18</sup> Там же, стор. 41.

<sup>19</sup> Д-р Гарольд Айвен Сміт, *Коли твої люди горюють* (Dr. Harold Ivan Smith in *When Your People Are Grieving*, Beacon Hill Press, 2001), стор. 38. Д-р Сміт обговорює теми горя та смерті, і проводить «зібрання для горювання» по всій території США.

фізичної причини свого гніву (наприклад, якщо це — людина, вийдіть з кімнати; якщо це місце, де ви знаходитесь — поїдьте кудись ще). Це як забрати дрова з багаття. Без дров багаття швидко згасне. Вийдіть на пробіжку, сходите на тренування, вдарте подушку, скопайте город, помийте підлогу на кухні, згребіть листя. Або, якщо можете, зробіть щось насправді конструктивне: допоможіть комусь, хто цього потребує.

## Підсумок: горе і вічність

Частина становлення сильної і зрілої людини полягає в тому, щоб навчитися переживати тривожні події життя повністю, приймати їх, оплакувати їх, відпускати їх і бути спроможними рухатися далі. Ось що хоче зробити для вас Ісус:

*Дух Господа БОГА на Мені...*

*Щоб втішити тих, хто тужить на Сіоні,*

*Дати їм красу замість попелу,*

*Оливу радості замість жалоби,*

*Шати хвали замість пригніченого духу;*

*Щоб їх могли звати деревами праведності,*

*Саджанцями ГОСПОДНІМИ,*

*Щоб Його могло бути уславлено*

*(Ісаї 61:1-3, NKJV).*

### Господь каже вам сьогодні:

*Я бачу все. Я бачу спустошення і смерть, що їх принесли твої вороги тобі і тим, кого ти любиш. Я не хочу, щоб ти дивувалася тій болісній ситуації, яку ти переживаєш. Я хочу, щоб ти довіряла Мені. Я хочу, щоб ти раділа через те, що ти розділяєш Мої страждання. Твої вороги ненавидять тебе, тому що не знають, що Бог послав Мене. Вони ненавидять тебе і завдають тобі болю без підстав і без причин. Я бачу кожну несправедливість. Я не завдаю тобі цього болю та втрат. Лукавий і ті, що ходять у темряві, спричинили ці страждання для тебе і для тих, кого ти любиш. Я хочу, щоб ти пам'ятала Моє слово, Мою обітницю бути завжди з тобою. Я ніколи тебе не полишу. Я утримуватиму тебе. Я відплачу твоїм ворогам у Свій ідеальний час. А сьогодні — довірся мені. Я тут з тобою. Я прокладу тобі дорогу. Через Мене ти зможеш зробити все. Я люблю тебе.*

## Розділ 9

### Хто я така? Правда для травмованої ідентичності

Маршель Картер, Кріс і Ранелла Адсіт<sup>20</sup>

*А тим, які прийняли Його, що вірують в ім'я Його, дав силу дітьми Божими бути*  
(Івана 1:12, ФІЛ).

---

#### Історія Олени (Ім'я змінено)

*Олена перевірила свій телефон знову. Минули три години, але відчувалися вони скоріше як десять. Вона, разом із незліченною кількістю інших людей, прибула на Національний стадіон Варшави ще до світанку, щоб зайняти чергу, зареєструватися і отримати свій національний ідентифікаційний номер. Цей ідентифікаційний номер стане ключем її виживання в новій країні — єдиним, що може відчинити двері до отримання підтримки та можливостей, яких вона вкрай потребувала.*

*Ранкове сонце, нарешті, зіграло її обличчя. Її двоє маленьких синів сиділи в тіні біля її ніг. Олена знову витягнула їхні паспорти та документи з кишені пальто. Вона вивчала ці документи вже в сотий раз, видихаючи молитву, щоб у неї було в наявності все потрібне. Коли вона спробувала розглядити пошкоджені краї та сторінки свого паспорту — неприємні нагадування про хаотичну штовханину, яка стала небезпечною в пункті перетину кордону — її руки затремтіли.*

*Поки вона чекала, свідомість заповнили інші спогади. Вона сумувала за обіймами свого чоловіка, усмішкою мами, своєю затишною квартирою... У ці приємні спогади ввірвалися кошмарні — про сирени повітряної тривоги, про рішення, що приймалися в останню хвилину, про поспішне збирання речей і виїзд з улюбленого дому, про прощання у Львові, які краяли серце, і про самотні автобусні переїзди спочатку до Медики, потім — до Перемишля і, нарешті, до Варшави. Вона чула жахливі історії про те, як біженцям без належного посвідчення особи відмовляли у вкрай необхідному проживанні та транспортуванні. І впродовж усього цього хаосу вона не випускала з рук свої дорожочинні документи.*

*Вона була вдячна своїм господарям за тимчасовий притулок, одяг та підтримку, люб'язно надані ними, але все ще не мала відповіді на питання, яке ніхто не обговорював: коли вона поїде? Вона ламала голову, чи не варто їй залишитися, знайти роботу і записати своїх синів в польські школи. Чи було рішення подорожувати далі на захід правильним? Вона не була в цьому впевнена. Вона не була впевнена у тому, де вона знаходиться і куди прямує.*

*Але ще більше її бентежило те, що вона більше не розуміла, ким тепер є вона сама. Вона дивилася на свою фотографію в паспорті і сумувала за тією більш сильною жінкою, якою була вона сама до початку цього кошмару. Краплі сліз впали на фотографію та зісковзнули зі сторінки, залишивши сліди на тротуарі. Все змінилося. Більше не було нічого знайомого. Вона нічого не впізнавала. Вона нікого не впізнавала. Вона не впізнавала навіть себе саму.*

Болісні часи можуть зробити нас невпізнаними навіть для себе самих. Коли серце розбите, критично важлива інформація тьмяніє і вислизає з поля зору. Травматичні переживання можуть завдати шкоди нашій власній ідентичності. Сповнені рішучості вижити, кожен день ми запихаємо свою ідентичність подалі та втрачаємо унікальність і цінність, надані нам Богом. Нам потрібне

---

<sup>20</sup> Значна частина змісту цього розділу взята з книги *Коли війна приходить в дім*, написаної нами трьома у співавторстві.

оновлене розуміння того, ким ми є і як ми змінилися. Нам потрібні щоденні нагадування про те, що не змінюється ніколи.

## Правда і брехня

Брехливі голоси та невидимі сили розхитують вашу цілісність, спотворюють рубцями вашу самооцінку, змінюють до невпізнанності ваші власні переконання щодо себе самих. Те, що кажуть про вашу сутність ваші вороги, кардинальним чином відрізняється від того, що про це каже Бог — ваш небесний Отець. Правильне, здорове розуміння того, ким ми є, важливе для Нього і *відіграє вирішальну роль* для нас.

Хоча велику частину Свого слова Він присвячує численним нагадуванням ким є Він, іншу частину Свого слова Він витрачає на розповіді, ким є МИ! Він знову й знову дає нам визначення, – і повторює це безліч разів, – бо ж Він хоче, щоб ми ходили в перемозі цієї справжньої ідентичності.

Крадіжка особистості не є чимось новим. Це не унікальний злочин 21-го століття, нещодавно започаткований високими технологіями. Насправді вона старіша Землі. Крадіжка особистості розпочалася ще до створення. Пророк Ісаїа говорить нам, що сатана зажадав уподобитися Всевишньому Богу (Ісаї 14:14). Але оскільки ця його спроба безславно провалилася, він поставив собі за мету втручатися у *наші* справи, як тих, хто насправді є створеним на образ Божий.

Земна крадіжка особистості відбувається, коли «особа свідомо використовує чужі особисті ідентифікатори без законних повноважень з підступним наміром отримати щось цінне». Або, простими словами, крадіжка особистості — це коли хтось незаконно привласнює ВАШУ ідентичність.

*Духовна крадіжка особистості* стається, коли ми дозволяємо комусь або чомусь переконати нас, що ми є тими, ким ми не є. Простіше кажучи, духовна крадіжка особистості відбувається, коли ми приймаємо ідентичність, яка **ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД НАШОЇ ВЛАСНОЇ**.

Духовна крадіжка особистості відбувається, коли ми дозволяємо ворогові переконати нас діяти як дехто набагато менший, ніж той, ким наш Творець сказав, що ми є. Сатана створює для нас фальшиву ідентичність. Його мета — утримувати реальність невпізнанною для нас. А правда полягає в тому, що ми — викуплені, відтворені члени королівської родини, доньки живого Бога.

## Травматичний стрес та ідентичність

Хоча раніше вона вважала себе розумною, самодостатньою, здатною до адаптації, сильною та гідною, тепер вона піддає сумніву це сприйняття. Натомість часто виникає відчуття страху, розгубленості, безсилля та безпорадності.

Наслідки негативної трансформації власного уявлення про себе не обмежуються лише психологічною сферою. Вони просочуються також і в вашу поведінку — у ваші плани, діяльність, пріоритети, реакції, цінності, надії, мрії, амбіції, соціальну взаємодію... цей список можна продовжувати і продовжувати.

## Оцінювання самосприйняття

Професор Стівен Стосні<sup>21</sup>, міжнародний експерт з питань травм і віктимізації, розробив дуже корисний шаблон, покликаний допомогти оцінити власне поточне самосприйняття: наскільки позитивно чи негативно ви ставитеся до себе. Загалом підхід доктора Стосні набагато глибший, але деякі з його компонентів будуть дуже корисними і для нашої книги. Нижче наведені вісім динамік

---

<sup>21</sup> Протилежні пари основних цінностей / основних образів можна знайти у «Посібнику семінару з основних цінностей» професора Стівена Стосні (Авторські права: 1995, 2003 Steven Stosny) та в інших його публікаціях. Для докладнішого пояснення звертайтеся на вебсайт професора Стосні: [www.compassionpower.com](http://www.compassionpower.com).

самосприйняття; позитивна сторона знаходиться ліворуч, негативна сторона — праворуч.

Та, з ким рахуються -----	Та, ким нехтують
Важлива -----	Неважлива
Прощена -----	Звинувачувана/Винна
Цінована -----	Знецінена
Прийнята -----	Відкинута
Сильна -----	Немічна
Та, хто надихає на любов -----	Та, хто не викликає любові до себе
Пов'язана -----	Відокремлена

Очевидно, що всі негативні голоси у вашому житті хочуть, щоб ваші характеристики були якомога ближчі до правого краю; це утримує вас в уразливому стані. Якщо зараз ви знаходитесь саме там, це сталося через те, що вас годували брехнею. Ось що каже Син Божий про сатану:

*Він був убивцею від самого початку, і правди не дотримується, бо в ньому немає правди. Говорячи неправду, він розмовляє своєю рідною мовою, тому що він — брехун і батько брехні (Івана 8:44, NIV).*

Як писав китайський воїн Сунь Цзи, «*Вся війна ґрунтується на обмані*». Сатана віками практикує свою тактику обману. Він спостерігає за вами з самого дитинства. Він точно знає, що сказати, щоб обманути вас. Його мета — знищити вас (1 Петра 5:8) і таким чином послабити Царство Боже і затьмарити горем велике серце Царя.

## Викриття обманів вашого ворога

Брехня, наведена в цьому розділі, породжена сатаною. Він нашіптуватиме їх до вашої підсвідомості у моменти найбільшої вразливості. У спогадах зрнуть випадки з вашого дитинства, які цю брехню підтвержуватимуть. Він впише її в контекст ваших травматичних подій. Він підкріпить її повідомленнями, які знаходять до вас із системи світу, що вас оточує. І невдовзі він досягне того, що ви говоритимете собі брехню *самі*.

Нижче наведені **вісім пасток обману**, розставлених для вас вашим ворогом. Подумайте, чи не чули ви їх раніше. Кожна брехня супроводжуватиметься протидіючою їй **ПРАВДОЮ**, яку Бог хоче вам донести.

### Обман № 1: ЗНЕВАЖЕНА

#### Брехня ворога:

- Ти — ніхто.
- Всім до тебе байдуже. Чому має бути інакше?
- Ти не заслуговуєш на повагу, якою користуються інші.

Можливо, були використані не точнісінько саме такі слова, але після того, як наш світ перевернувся, багато хто з нас чує цю брехню і сприймає її. Ви чуєте цю брехню, ви дивитесь на власну ситуацію, на те, як на вас реагують люди, згадуєте свої помилки і змиряєтеся з «очевидною правдивістю» цієї брехні.

Бог хоче надати вам *правдиву* інформацію, яка протистоїть обманам сатани. Ваш травматичний стрес змінив вас — ось ядро істини. Але твердження на кшталт, «оскільки я змінилася і не функціую так, як раніше, я заслуговую на нехтування» є абсолютною брехнею, і їй потрібно протиставити Божу правду.

Згідно з Посланням до євреїв 4:12, Його Слово не тільки *правдиве* — воно *живе* та *діяльне*. Це

означає, що воно не є лише словами, виведеними якимось стародавнім пророком на папері кілька століть тому. Воно продовжує жити і сьогодні. В той час, як ви читаєте ці рядки, а Святий Дух наповнює їх силою та вдихає в них життя, вони є словами Бога, зверненими напряму до вас, прямо там, де ви є.

## Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ВШАНОВАНА

Ви — подруга, сестра, дитина і спадкоємиця Царя Всесвіту! Він мав плани щодо вас ще до того, як створив Адама і Єву. Вас **люблять** і **ставляться з великою пошаною!**

- [Ісус каже:] *Я більше не називатиму вас слугами, оскільки слуга не знає справ господаря. Натомість, я зватиму вас друзями, оскільки все, що я дізнався від Мого Отця, я доніс до вас (Івана 15:15, NIV).*
- *Отже, тепер Ісус і ті, кого Він освячує, мають одного Отця. І тому Ісус не соромиться називати їх Своїми братами і сестрами (Євреїв 2:11, NLT).*
- *Тепер ти більше не рабня, а дитина Бога. І оскільки ти — Його дитина, Бог зробив тебе Своєю спадкоємицею (Галатів 4:7, NLT).*

\*\*\*\*\*

## Обман № 2: НЕВАЖЛИВА

### Брехня ворога:

- Твій внесок — непотрібний і небажаний.
- Ти — лише маленька рибка у великому озері.
- Іди посидь на лаві запасних.

## Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ВАЖЛИВА

- *А тим, які прийняли Його, що вірують в ім'я Його, дав силу дітьми Божими бути (Івана 1:12, ФІЛ).*
- *Ви тут, щоб бути сіллю, яка підкреслює смаки, створені Богом на цій землі (Матвія 5:13, MSG).*
- *Ви тут, щоб бути світлом, яке підсилює кольори, створені Богом для цього світу (Матвія 5:14, MSG).*

Йдеться не тільки про те, що ви маєте важливий статус вічної дитини Божої, і не тільки про те, що Він покликав вас на Землю, щоб бути Його сіллю та світлом — ви також навчаєтесь і отримуєте навички для унікального майбутнього лідерства в Царстві Христа на землі як Його дитина і спадкоємиця.

Ісус був зраний, і всі, хто йде за Ним, також отримують рани — так само як і ви. З найдавніших часів чоловіки та жінки, яких значною мірою використовував Бог, зазнавали серйозних поранень. Ви пройшли через вогонь золотаря, — а може і досі знаходитеся у його епіцентрі. Сили зла роблять усе можливе, щоб зіштовхнути наш світ у хаос. Біблія передрікає, що коли прийде кінець часів, суспільство руйнуватиметься і наступить небезпечний період — і ці часи вже близькі. Хто може провести нас крізь ці травмуючі часи краще, ніж людина, подібна до вас? Ви дійшли до пекла й повернулися. Ви дуже важливі зараз, але у міру повнішого відновлення вашого здоров'я ви будете **безцінними** у прийдешні часи.



\*\*\*\*\*

### Обман № 3: ЗВИНУВАЧУВАНА / ВИННА

#### Брехня ворога:

- Ти припустилася помилки і маєш бути покарана.
- Тобі немає прощення.
- Тобі не можна довіряти.

#### Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ПРОЩЕНА

- *Тож немає тепер жодного осуду тим, хто ходить у Христі Ісусі (Римлян 8:1).*
- *Отож, виправдавшись вірою, майте мир із Богом через Господа нашого Ісуса Христа (Римлян 5:1).*
- *Їхніх гріхів та несправедливостей їхніх Я більш не згадаю! (Євреїв 10:17, NIV).*

Бог простив віруючим у Христа всі їхні гріхи. Він віддалив їх, як схід від заходу. Він їх більше не пам'ятає. Ми чисті. Ми вільні від гріха, від сорому та провини, спричинених ним.

\*\*\*\*\*

### Обман № 4: ЗНЕЦІНЕНА

#### Брехня ворога:

- Ти нам не потрібна.
- Ти недостатньо хороша.
- У тебе немає необхідних навичок.

#### Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ЦІНОВАНА

- *Господь з'явився нам у минулому, кажучи: «Я полюбив тебе любов'ю, що триватиме вічно, Я притягнув тебе з сердечною доброзичливістю (Єремії 31:3, NIV).*
- *Хіба ви не усвідомлюєте, що ваше тіло — це храм Святого Духа, який живе у вас і був наданий вам Богом? Ви не належите собі, бо Бог купив вас дорогою ціною. Тому ви маєте прославляти Бога в тілі своєю (1 Коринтян 6:19-20, NLT).*
- *Тому що Бог знав Своїх людей наперед, і вибрав їх, щоб вони стали подібними до Його Сина, щоб Його Син був первородним серед багатьох братів і сестер. А образивши їх, Він покликав їх прийти до Нього. А покликавши їх, Він надав їм праведності у Своїх очах. І, надавши їм праведності, Він наділив їх Своєю славою (Римлян 8:29-30, NLT).*

Отже, ми знані та улюблені Богом, обрані Ним, щоб стати подібними до Ісуса Христа, покликані Богом, щоб прийти до Нього, отримали праведність у Його очах і, нарешті, отримали славу. На мою думку, це означає високу цінність!

\*\*\*\*\*

### Обман № 5: ВІДКИНУТА

#### Брехня ворога:

- Ти — невдаха.
- Тебе ніхто не хоче.
- Ти непридатна.

## Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ПРИЙНЯТА

- *На хвалу слави Його благодаті, якою Він зробив нас прийнятими в Улюбленому (Ефесян 1:6, НКJV).*
- *Коли ви приходите до Нього — до Камня живого, відкинутого людьми, але обраного Богом і дорогоцінного для Нього — ви також, як живе каміння, вбудовуєтеся у духовний дім, щоб бути святим священством, приносячи духовні жертви, прийнятні Богові через Ісуса Христа (1 Петра 2:4-5, МОГ).*

Цим «живим каменем» є Ісус Христос, відкинутий людством (коли Він був розп'ятий), але вибраний Богом і дорогоцінний для Отця. Подібним же чином були обрані Богом ви, щоб стати частиною Його духовної будівлі. Отже, ви не тільки є прийнятими Богом, але й жертви, та й усе, що ви приносите Богові, Він також вважає абсолютно прийнятним!

\*\*\*\*\*

## Обман № 6: НЕМІЧНА

### Брехня ворога:

- Ти слабка; твоя репутація зіпсована.
- Ти можеш зробити правильно *бодай щось?*
- Завжди хтось повинен піклуватися про тебе.

## Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: СИЛЬНА

- *Бо не дав нам Бог духа страху, але сили, і любови, і здорового розуму (2 Тимофія 1:7).*
- *Діти! Ви від Бога і перемогли їх; бо Той, Хто у вас, більший за того, хто у світі (1 Івана 4:4, ФІЛ).*
- *Бо всякий, народжений від Бога, перемагає світ; і ця перемога, що перемогла світ, — віра наша. Хто перемагає світ, як не той, хто вірує, що Ісус є Син Божий? (1 Івана 5:4-5, ФІЛ).*

Скоріш за все у цей період все ви не *почуваєтеся* сповненою сил. Можливо, ви відчуваєте себе неспроможною досягти найнеобхідніших цілей, контролювати гнів, доглядати за своїми дітьми, спати, подолати депресію тощо. Але ваша слабкість — лише тимчасова. Коли Ісуса схопили, катували та розпинали, Він здавався дуже слабким. Але це було лише тимчасовим. Насправді, впродовж усього цього випробування Він мав величезну *приховану* силу. Спроможність була, але не використовувалася — і небезпідставно. У вас є така сама прихована сила. Почніть просити Бога, щоб Він допоміг вам вивільнити приховану силу, яку Він вклав у вас. Він цього хоче! Просто попросіть Його!

\*\*\*\*\*

## Обман № 7: НЕЛЮБИМА

### Брехня ворога:

- Хіба тебе хтось колись полюбить? У тебе немає жодних хороших якостей.
- Ти така потворна і нудна.
- Тебе неможливо полюбити — ані Богові, ні твоєму чоловікові, ні будь-кому іншому.

## Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: УЛЮБЛЕНА

Ваша цінність безкінечна. Бог полюбив вас настільки, що захотів пожертвувати Своїм Сином, щоб викупити вас від ваших гріхів. Навіть якби ви були єдиною людиною на землі, Він зробив би це для вас!

- *Бо я пересвідчився, що ні смерть, ні життя, ні Анголи, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє, ні сили, ні вишина, ні глибина, ані інше яке створіння не зможе відлучити нас від любови Божої, яка в Христі Ісусі, Господі нашім! (Римлян 8:38-39).*
- *Немає більше від тієї любови, як хто душу свою покладе за друзів своїх (Івана 15:13, ФІЛ).*
- *А Бог доводить Свою любов до нас тим, що Христос умер за нас, коли ми були ще грішниками (Римлян 5:8).*

Скільки потрібно любові, щоб бути готовим померти за когось іншого? Це відбувається час від часу, і завжди викликає наше здивування. Як може людина бути настільки самовідданою?

Але чи готові були б ви померти за людину, яка вас зрадила? Щоб померти за *таку* людину, потрібно бути неймовірно люблячим і всепрощаючим. Тим не менше, ми були саме такими, — і навіть гіршими, — коли Христос помер за нас на хресті. *Ось* наскільки Він нас любить.

\*\*\*\*\*

## **Обман № 8: ВІДОКРЕМЛЕНА**

### **Брехня ворога:**

- Ти одна, і маєш такою залишатися.
- Ніхто не хоче, щоб ти була поруч; ти можеш піти в якесь інше місце?
- Тобі не слід настільки докучати іншим людям.

## **Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ПОВ'ЯЗАНА**

### **Ваша пов'язаність відбувається у двох вимірах...**

#### **Ви пов'язані з Богом:**

- [Ісус каже:] *Я Виноградина, ви галуззя! Хто в Мені перебуває, а Я в ньому, той рясно зароджує, бо без Мене нічого чинити не можете ви (Івана 15:5).*
- *Бо ви всі — діти Божі через віру в Христа Ісуса! (Галатів 3:26).*

#### **Ви пов'язані з Тілом Христовим — з іншими християнами:**

- *Всі ви разом — тіло Христа, а кожен окремо — частина Його Тіла (1 Коринтян 12:27, NLT).*
- *Ви вже не чужі й не приходьки, а співгрожани святим, і домашні для Бога (Ефесян 2:19).*

\*\*\*\*\*

Подколи, долаючи свої труднощі, ви відчуватимете себе самотньою, відкинутою, не вартою любові, знеціненою і неважливою. Саме тоді сатана докладатиме всіх зусиль, щоб підтвердити ці думки. Нам треба розпізнавати його тактику. Він використовує обман, щоб наблизити вас до відчаю та поразки. Він **бреше**. Протиставте його брехні правду.

## Ось яка я:

### ВШАНОВАНА

- Я — подруга Бога Всемогутнього на небі і на землі (Івана 15:15).
- Ісус не соромиться називати мене Своєю сестрою (Євреїв 2:11).
- Я — вибрана Богом, свята і непорочна в Його очах (Ефесян 1:4).

### ВАЖЛИВА

- Я по праву звуся дитиною Божою (Івана 1:12).
- Бог зробив мене сіллю землі та світлом для світу (Матвія 5:13-14).
- Я — вічне створіння (Івана 3:16).

### ПРОЩЕНА

- Мене більше не засуджують (Римлян 8:1).
- Я виправдана перед праведним Суддею (Римлян 5:1).
- Бог більше не пам'ятає моїх гріхів (Євреїв 10:17).

### ЦІНОВАНА

- Бог любить мене вічною любов'ю (Єремії 31:3).
- Я — храм Божий, куплений дорогою ціною (1 Коринтян 6:19-20).
- Бог знає мене; Він вибрав, покликав, виправдав і прославив мене (Римлян 8:29-30).

### ПРИЙНЯТА

- Я прийнята у Христі (Ефесян 1:6).
- Я — вибраний, коштовний, живий камінь у домі Божому (1 Петра 2:4-5).
- Я маю прямий та безперешкодний доступ до Божого престолу благодаті (Євреїв 4:16).

### СИЛЬНА

- Бог дав мені духа сили, любові і здорового розуму (2 Тимофія 1:7).
- Дух Божий у мені є більшим за будь-які нечисті духи світу (1 Івана 4:4).
- Я народжена від Бога і вірую в Ісуса; я — переможиця (1 Івана 5:4-5).

### УЛЮБЛЕНА

- Бог любить мене, і *ніщо* не розлучить нас (Римлян 8:38-39).
- Мене люблять надзвичайно — настільки, що Бог помер за мене (Івана 15:13).
- Мене люблять безумовно — *навіть* тоді, коли я грішу (Римлян 5:8).

### ПОВ'ЯЗАНА

- Я глибоко прив'язана до Христа і приношу плоди (Івана 15:5).
- Я належу до вічної Божої сім'ї (Галатів 3:26).
- Я вічно належатиму до Царства Божого й Божого дому (Ефесян 2:19).

**Чим частіше ви нагадуватимете собі ці істини, тим більше вони впливатимуть на ваше самосприйняття. Травмована ідентичність потребує правди, щоб зцілитися.**

\*\*\*\*\*

## Підсумок

Цілком можливо, що ваш травматичний досвід похитнув вашу самоідентичність до самої основи. Можливо, що ви більше не маєте тієї впевненості у собі та позитивної думки про себе, які були у вас раніше. Сатана хотів би змусити вас переосмислити себе, й *утримувати* вас у депресії та зневірі. Він — брехун, і доброго майбутнього для вас не планує. Але Бог також хоче повідомити вам, хто ви є, і ВІН ЗНАЄ ПРАВДУ! Дослухайтеся до нього!

## Молитва

*Господи, дякую Тобі за те, що мої стосунки з Тобою не мають терміну дії. Коли я дивлюся на свою фотографію, допоможи мені згадати, що на Тебе не впливає обличчя, яке я ношу для інших. Ти створив мене і знаєш справжню, вічну мене.*

*Коли у мене запитують документи, я подякую Тобі за те, що я не є самим тільки номером для Тебе. Я належу Тобі, і моє громадянство — на небі. Допоможи мені пам'ятати, що врешті-решт мій єдиний спонсор — це Ісус, який завжди заступається за мене.*

*Батьку, в той час як я використовуватиму своє нове посвідчення особи для отримання доступу до підтримки та послуг тут на Землі, допоможи мені також подякувати Тобі за привілеї, які належать мені у Твоєму Синові Ісусі Христі. Кров Сина Твого надає мені право на незліченні благословення і визначає особливим чином те, як Ти бачиш і цінуєш мене.*

*Дякую Тобі за те, що ідентичність, надана мені Богом, мої привілеї у Христі ніколи не зникнуть і не будуть відібрані в мене, незалежно від того, скільки важких часів включає Твій план.*

*В ім'я Ісуса, амінь.*

## Розділ 10

### Божа стратегія щодо перемоги над нашими ворогами

Ранелла Адсіт

Подобається це нам чи ні, але навколо нас вирує війна, і Бог помістив нас, жінок, на поле битви. Те, що ми бачимо і чуємо — жахливо. Проходять солдати, залишаючи за собою руйнування; вбиваючи, грабуючи будинки, рівняючи із землею цілі міста. Ще гірше: вони чинять такі невимовні страхиття, як масові вбивства мирних жителів, ґвалтування та катування невинних жінок і дітей. Близькі люди розлючаються і не знають, чи жива улюблена людина, чи мертва. Люди втрачають свої домівки, родини та рідний край. Важко не бути затягнутою у вир темряви. І серед усього цього спустошення так легко забути, що найбільша наша загроза міститься не в тому, що ми бачимо, а в тому, чого ми не можемо побачити. Біблія говорить:

*Тому що наша боротьба – не проти людських істот,  
а проти правителів, влади та космічних сил, які керують цією темрявою,  
проти духовних сил зла у небесній сфері (Ефесян 6:12, СJB).*

Під час будь-яких конфліктів ніщо не гарантує поразки повніше, ніж забуття того, ким є наш справжній ворог, і ніщо не гарантує перемоги краще, ніж стратегія, яка знищує лідерів сили, що протистає нам. Наші справжні супротивники — не ті, що носять стрілецьку зброю чи керують танками; руйнацію і смерть приносять духовні сили темряви, які стоять за ними. З ними потрібно боротися за планами бою та зі спорядженням, отриманим від Бога.

На початку XVI століття іспанці вторглися на територію сучасної Гватемали, намагаючись підкорити народи мая та оголосити цей регіон, багатий на золото, своїми володіннями.



*«Мая, які воювали луком і стрілами, вважалися хоробрими та лютими воїнами. Але іспанські солдати мали значну перевагу над ними, оскільки вони носили латні обладунки, і у них була вогнепальна зброя та коні. До того часу коней у Західній півкулі не було. Тож коли індіанці побачили одну з цих прудконогих істот із солдатом в обладунках зверху, вони подумали, що це — одне створіння.*

*І вони ціпилися у коня, не розуміючи, що їхній справжній ворог — це солдат, який сидить на ньому. Стріли мая вбивали коней у великій кількості, але солдати в обладунках зіскакували долу і розстрілювали індіанців зі своїх мушкетів. Сотні мая були винищені, й іспанці легко захопили контроль над усім регіоном»<sup>22</sup>.*

Прекрасна ілюстрація духовної боротьби! Мая зазнали поразки, тому що вони не змогли розпізнати справжнього ворога, який сидів верхи на коні; саме це часто трапляється і з нами. Коли

<sup>22</sup> Керівництво з духовної війни для жінок, автори Квін ШEVER і Рутен Герлок, видавництво Servant Publications (A Woman's Guide to Spiritual Warfare by Quin Shever and Ruthanne Garlock, Ann Arbor, MI: Servant Publications, (pp. 36, 37)).

ми стикаємося зі злими намірами іншої людини, ми повинні нагадати собі, що вони не є нашою найбільшою загрозою, вони в цій ситуації тільки кінь!

Коні зі своїми вершниками вторгаються в Україну, а кожен, хто мав справу з конями, знає, що їх треба пильнувати. У будь-який момент вони можуть вдарити вас ногами, вкусити або затоптати! Проте не ігноруйте і вершників, вони можуть бути не менш небезпечними! Коли вам потрібно захистити себе і своїх близьких, потрібно дотримуватися біблійних принципів. Наведений далі перелік у жодному разі не є вичерпним, і він не є простим списком, що робити і чого не робити. У кожному випадку вам треба просити Бога про Його мудрість і керівництво.

## Біблійні принципи щодо того, як впоратися з конями

Хоча головною проблемою мая були іспанські солдати, їм все одно доводилося вирішувати проблему з кіньми. Оскільки коні були потужними і швидкими й дуже ефективно використовувалися солдатами, їх не можна було ігнорувати. Подібним чином, ваша основна проблема пов'язана із силами темряви. Але ви також маєте мудро поводитися з людьми, якими ці сили рухають. На цій ілюстрації російські загарбники є конями.

Біблія говорить, що є «час для війни» (Екклезіяст 3:8). Бог навчить вас, як битися (Псалом 143:1-3, 17:35), і Він скаже вам, коли битися (Неемії 4:11-18). Наш Бог є воїном (Вихід 15:3) і Господом військ (Осії 12:15). Якщо Він закликає вас до битви, є певні біблійні правила ведення бойових дій, яких треба дотримуватися:

- Ви маєте право захищати себе і тих, кого ви любите (Вихід 22:2-3; 1 Тимофія 5:8).
- Ви зобов'язані захищати вразливих (Псалом 81:4; Повт. Закону 22:24-27).
- Ви маєте рятувати тих, кого вбивають (Приповісті 24:11).
- Ви маєте право захищати свою власність (Вихід 22:2-3; Луки 11:21, 22:36).
- Ви не маєте права вчиняти умисне вбивство (Вихід 20:13; Матвія 5:21). Існує відмінність між вбивством когось у справедливій війні і навмисним вбивством людини. Коли ви *мусите* вбивати, ви робите це для того, щоб захистити себе або інших і усунути смертельну загрозу. Коли ж йдеться про навмисне вбивство, ви вбиваєте, керуючись винятково особистими мотивами, плануючи це заздалегідь.
- Радимо вам просити Бога судити і притягати до відповідальності ваших ворогів. Наприклад, Давид молиться проти тих, хто ненавидить його без причини (Псалом 68:5). Ісус, який зветься Вірним і Правдивим, справедливо судитиме нечестивців і воюватиме з ними (Об'явлення 19:11, 21:8).
- Відчувати ненависть до злочинців – нормально. Гнів є частиною циклу горювання. В Писанні сказано, що Бог ненавидить нечестивих і тих, хто любить насильство (Псалом 10:5). Бог також ненавидить пихатість, брехню, вбивство невинних, виношування лихих задумів, змагання у гріхах, неправдиві свідчення і сіяння сварок (Приповісті 6:16). Гріх викликає ланцюгову реакцію. Давайте зростати у ненависті до гріха — у нашому житті та в інших.
- Оскільки ви є слугою Божою, Він може використовувати вас для здійснення Свого праведного суду над грішником (Числа 31:3; Естер 8:11; Римлян 13:4; Псалом 93:16).
- *Якщо це можливо* і наскільки це залежить від вас, живіть у мирі зі своїми ворогами (Римлян 12:17-18; Єзекіїля 33:11).
- І, нарешті, ви не повинні мстити своїм ворогам, ви маєте залишити це Богові (Римлян 12:19, Ісаї 42:13, Приповісті 24:29).

## Біблійні принципи щодо того, як боротися з вершниками

У стратегії захисту, наші найбільші зусилля мають бути скеровані супроти демонічних 'влад' наших людських ворогів. Зрештою, нападниками чи загарбниками є не люди, а злі, бунтівні, гріховні демони з духовної сфери, які надихають людей на такі звірства. Ця планета перебуває у стані війни майже з моменту свого створення. Російське вторгнення не є новим конфліктом, і Бог дав нам стратегію для боротьби на цих лініях фронту. Ось частина моєї щоденної бойової стратегії; я озвучую цю молитву вголос, щоб повідомити про неї весь духовний світ. Вона також надає завершеності моїй відданості небесному Головнокомандувачу та нагадує мені, що я — воїн Його війська:

Коли нас закликають до бою, ми матимемо набагато кращі шанси, якщо навчимося займати висоту. Боротьба з цією підвищеною позиції забезпечує вигідне положення з широким кутом огляду, яке допоможе нам ідентифікувати наших найагресивніших супротивників, продовжувати наступ і завдавати точних ударів. Узвишшя, про яке йдеться — це «сидіння поруч із Христом Ісусом на небесних місцях» (Ефесян 2:4-7).

## Моє проголошення віри:

*До кого ми підемо, Господи? Ти маєш слова життя вічного. Ми ж увірували та пізнали, що Ти Христос, Син Бога Живого! (Івана 6:68-69).*

Слава Царю Ісусу,

Господу неба і землі!

Слава Царю Ісусу,

Спасителю світу!

Слава тобі, Царю нескінченної слави!

## Моя присяга на вірність:

Я визнаю, що Ти – цілковитий володар мого життя. Допоможи мені бути Твоєю представницею тут, на землі. Я підтверджую, що я віддаю себе у Твоє розпорядження для того, щоб:

- йти туди, куди Ти хочеш, щоб я йшла (навіть якщо це означає — залишитися);
- говорити (або не говорити) все, що Ти хочеш, щоб я сказала (або не говорила);
- віддавати (або не віддавати) все, що Ти хочеш, щоб я віддала (або не віддавала);
- робити (або не робити) все, що Ти хочеш, щоб я робила (або не робила).

Я підкоряюся Твоєму пануванню у моєму житті. Я вірю, що хай би що Ти у мене попросив, Ти створиш у мені бажання і здатність досягти цього через Святого Духа Твого, який живе в мені. Господи, я із вдячністю прийму все, що сподобається Тобі. Нехай здійсниться воля Твоя. (Я вперше склала цю присягу у травні 1978 року!)



## Моя підготовка до битви:

Господи, сьогодні я приношу Тобі свій меч і готуюся приєднатися до Тебе в битві проти повсталих демонів, щоб встановити царство Твоє тут на Землі і у небесних місцях (Ефесян 6:10-18).

Господи Ісусе, Ти — мій славний Цар, Ти — Господь військ (1 Самуїлова 1:3). Ти — Господь сильний і могутній у бою (Псалом 23:8),

Допоможи мені зміцнитися у єдності з Тобою та у Твоїй могутній силі!

Я одягну свої обладунки, щоб бути взмозі непохитно протистояти обману нечестивих.

Тому що я знаю, що моя боротьба головним чином спрямована не проти людей, а проти злих географічних правителів і сил цього світу, і проти духовних сил зла у небесному царстві.

Я чекаю Твоїх наказів, Господи, і готова діяти згідно них і виконувати свій обов'язок вояка Твого війська.

Тому я беру духовну зброю і зброю війни, які надав мені Ти, щоб я могла протистояти злу, що мене оточує (Ефесян 6:13-17):

Я буду стояти непохитно, опоясана Тобою — Істиною **Живою** — навколо моєї талії (тримай мене міцно, Боже!).

Я одягнуся в надану Тобою броню **праведності**. Дякую Тобі за те, що Ти оголосив мене однією з Твоїх праведних і дякую, що я не маю бути досконалою, тому що досконалий тільки Ти!

Я одягнула свої сандалі **готовності і миру**, стоячи наготові, зміцнена і запевнена доброю новиною, що у кінцевому підсумку ми переможемо!!

Я беру щит **віри**, яким Ти гаситимеш вогняні стріли ворога.

Я одягаю шолом **спасіння**, знаючи, що маю вічне життя і що мій розум захищений від згубного впливу лукавого.

Нарешті, я високо піднімаю меч Твого Духа — Твоє **Слово** — яким зможу захистити себе, а також відкинути царство темряви, на Твою славу! Я слідуватиму за Тобою, Живим Словом, у бій.

Допоможи мені підтримувати постійне спілкування з Тобою, налаштоване на частоту Святого Духа. Дозволь мені бути насторожі, молячись невпинно і наполегливо за весь народ Божий.

Тепер я битимуся із позиції перемоги!

Бо Ти вже переміг наших ворогів. Ти обеззброїв ці злі, непокірні сили, вивівши їх на посміховисько (Колоссян 2:15), і Ти зробив усе це через Своє втілення, розп'яття, воскресіння та вознесіння туди, де Ти зараз сидиш праворуч Отця, набагато вище від усякого уряду, і влади, і сили, і панування (Ефесян 1:20-21).

Допоможи мені поділитися з іншими цією доброю звісткою про нашу перемогу!

Дякую Тобі за те, що тепер ми маємо мирний договір із Тобою, тому що Ти заплатив найвищу ціну, щоб це здійснилося, і завдяки Тобі тепер ми можемо жити своїм життям, наповненим і оточеним миром Твоїм. Я піду за Тобою, Князь миру, в бій.

Я у Твоєму розпорядженні.

Веди вперед, мій Господь і Цар!

Дай мені нове помазання Святим Духом Твоїм.

Дай мені боротися зі святою сміливістю, тому що через Христа, який любить мене, я стала більше, ніж переможицею (Римлян 8:37).

Допоможи мені гідно пройти мій шлях і принести Тобі славу!

## Підсумок

Біблія каже, що ми переможемо сатану та його демонів «кров'ю Агнця та словом свого свідощтва, і що ми не полюбимо свого життя», навіть зустрівшись віч-на-віч зі смертю (Об'явлення 12:11).

Щоденне одягання духовних обладунків робить **вас** озброєною і небезпечною! Чи приєднаєтеся ви до мене і до нашого Господа та Царя, Ісуса Христа, сьогодні на передовій? Чи візьмете на себе зобов'язання молитися цією молитвою щодня або щотижня? Якщо так, скопіюйте її, підпишіть і поставте дату. Нехай вона нагадує вам, що:

- Ви знаходитесь в центрі вселенської битви і Бог спорядив вас усім необхідним для неї (Ефесян 6:11)!
- Ваша найкраща позиція для боротьби — воювати з висоти, «з небесних місць», де править і царює Командувач небесних сил, Ісус Христос (Ефесян 2:4-7).

*Не бійтеся їх!*

*Пам'ятайте, що ГОСПОДЬ — великий та грізний!*

*Бійтеся за свої сім'ї, своїх синів, своїх дочок, своїх дружин і свої домівки!*

(Неемії 4:14, МОГ).

---

**Додаткові джерела:** *Коли війна приходить у дім*, Розділ 10: «Хто справжній ворог? Боротьба за духовність свою, чоловіка й дітей».

## Розділ 11

### Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 1 і 2

#### Кріс Адсіт

*І Я вам кажу: просіть, і буде вам дано, шукайте і знайдете, стукайте і відчинять вам! Бо кожен, хто просить одержує, хто шукає знаходить, а тому, хто стукає відчинять (Луки 11:9,10).*

---

Кожен українець знає когось, хто був травмований, поранений або загинув у війні з Росією. Навіть ви, будучи жінкою, яка намагається доставити своїх дітей у безпечне місце, або співробітницею гуманітарної організації, військовослужбовицею, людиною, яка просто намагається вижити — можливо, що ви також зазнали травми. Але багато людей не розуміють, що поранення, отримані під час війни, майже завжди не обмежуються фізичним аспектом. Психологічний і духовний аспекти також наявні. Як нам виправити вплив травми, що був завданий нам у всіх трьох вимірах?

### Суть зцілення

Коли йдеться про лікування, ми зазвичай думаємо про лікарів. Лікар *зробить* щось, щоб полагодити вас: зашиє рану, вправить кістку, дасть антибіотик, видалить апендикс. Але насправді він вас не *зцілює*. Він усуває або пом'якшує руйнівні стани і перешкоди у вашому тілі та коригує умови, в яких ви знаходитесь – таким чином, щоб нормальний процес зцілення, який Бог заклав у кожну людину, міг протікати безперешкодно.

Бог встановив певні принципи оптимізації процесів вашого фізичного, емоційного та духовного зцілення. Потрібні дві речі: передусім потрібно *знати* ці принципи, а потім необхідно їх *дотримуватися*. Це *не* щось на кшталт: «Тричі на тиждень ходіть у церкву, завжди носіть із собою Біблію, обливайтесь святою водою і живіть досконалим життям». Принципи, про які ви прочитаєте у цьому та наступному розділах, пов'язані зі встановленням або поглибленням ваших стосунків з Богом і наданням Йому оптимального доступу до вашої пораненої душі.

Іноді Бог зцілює драматично — миттєво! Але переважно Він дотримується більш поступового, орієнтованого на процес підходу. Це щось схоже на те, як би Він турбувався про молоде, поранене дерево: обливав його життєдайним дощем та заряджав енергією сонячного світла; давав подихати вуглекислим газом; підбадьорював би його, чередуючи прохолодні вечори з теплими днями і обдував його вітром, щоб зміцнити стовбур. Якщо молоде дерево хоче зцілитися, йому просто потрібно старатися залишатися в середовищі, створеному для нього Богом. Якщо ж воно вирішить, що йому не подобається, коли на нього падає дощ або світить сонце, висмикне коріння та оселиться у підвалі – воно ніколи не одужає.

Так само Бог створив середовище і для вашого зцілення. Чим довше ви перебуватимете у цьому середовищі, тим суттєвішим буде ваше зцілення.

### **Бо Я, Господь, Лікар твоїй (Вихід 15:26)**

Спираючись на те, що Ісус Христос є вашим Господом і Спасителем (якщо ви все ще відчуваєте невпевненість у цьому питанні, зверніться до розділу 13, в якому описано, як розпочати особисті стосунки з Христом), ми хочемо розповісти вам про **п'ять життєво важливих елементів**, які мають вирішальне значення для середовища вашого зцілення:

1. **Святий Дух — ваше джерело божественної сили;**
2. **Слово Боже — ваше божественне харчування;**
3. **молитва — життєво важливе спілкування з вашим Лікарем;**
4. **християнська спільнота — ваш божественний інкубатор;**
5. **розмова — ваш механізм переробки травми.**

Вплив цих елементів скоріш за все буде не таким швидким, як нам би хотілося. Але вони поглиблюють і зміцнюють ваш зв'язок із Цілителем і дадуть Йому можливість виконати Свою роботу зцілення всередині вас.

## **ЕЛЕМЕНТ № 1: Святий Дух — ваше джерело божественної сили**

### **Хто такий Святий Дух?**

Біблія представляє Бога як «Трійцю» — три в одному. Тобто, стверджується, що Бог є Одним і Єдиним Богом (Повт. Закону 6:4, Ісаї 43:10; Івана 17:3; 1 Коринтян 8:4), але, в той же час, існують три різні «особи», до яких звертаються як до Бога:

- **Бог Отець (Івана 6:27);**
- **Бог Син — Ісус Христос (Івана 20:26-28);**
- **Бог Святий Дух (1 Коринтян 3:16).**

Один Бог представлений у трьох різних проявах, кожен з яких виконує окрему та відмінну від інших функцію. Всі три Особи Божества існували як єдине ціле ще до початку часів, ніколи не починаючись і ніколи не закінчуючись. Але завдання у кожної з Осіб свої.

Якщо коротко, то функція Святого Духа полягає в тому, щоб жити в нас, надавати нам сили, втішати нас, зцілювати нас, перетворювати нас, допомагати нам спілкуватися з Богом і давати нам змогу жити праведним життям, сповненим задоволення.

### **«Наповнення» Святим Духом**

*Не вживайтеся вином, інакше ви погубите себе. Краще наповнюйтесь Духом Святим (Ефесян 5:18, NLT).*

У цьому вірші Бог дає нам дві заповіді — одну стверджувальну і одну заперечну:

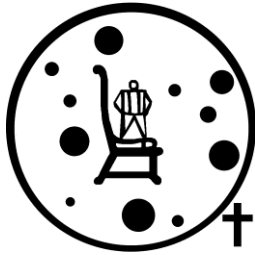
- Не вживайтеся вином.
- Наповнюйтесь Духом Святим.

Святий Дух «вселяється» в кожного християнина у момент спасіння (1 Коринтян 3:16, 12:13; Римлян 8:9); Його Дух ніколи не полишить вас. Але «наповнення» Святим Духом описує інший стан. Людина, «наповнена» Святим Духом, перебуває під Його контролем і керуванням та отримує від Нього силу. Суть цього вірша полягає в тому, що так само як алкоголь може контролювати нас у руйнівний спосіб, Святий Дух може контролювати нас у позитивний, конструктивний спосіб — якщо ми дозволимо Йому це зробити.

## Три типи людей

У 1 Посланні до коринтян 2:14-15 і 3:1-3 Біблія розповідає про три типи людей<sup>23</sup>:

### Людина тілесна, «капітан своєї власної душі»



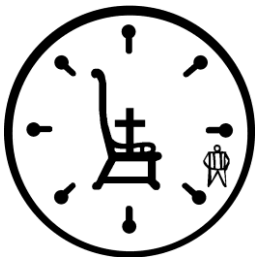
«Я» — на престолі або в центрі управління її життям.

† = Христос, через Святого Духа, знаходиться поза межами її життя.

**Кола** = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани, які не співпадають із Божими бажаннями.

Це — зображення **нехристиянки**, яка не має стосунків з Богом. Вона намагається керувати своїм життям у власний обмежений спосіб, зазвичай переймаючись егоїстичними інтересами, і це часто призводить до розчарування, відчаю та супротиву досконалим планам Божим щодо цієї людини.

### Людина духовна, «що ходить у вірі і послуху»



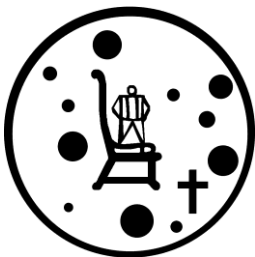
«Я» позбавлене престолу; Христу дозволено бути Господом у житті людини.

† = Христос через Святого Духа знаходиться на престолі, скеровуючи християнку і додаючи їй сил.

**Кола** = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани, які гармонують із Божими бажаннями.

Це ілюстрація **наповненої Духом християнки**, яка має тісний зв'язок з Богом. Оскільки Бог — всемогутній і всезнаючий, Він може забезпечити гармонію між життям християнки і Своїми планами на неї, що, окрім іншого, приведе до любові, радості, миру, довготерпіння, доброти, вірності, лагідності і стриманості (Галатів 5:22-23). Це не гарантуватиме безпроблемного життя, а тільки життя, що узгоджується з планами Божими.

### Людина мирська: «З цього місця я можу продовжувати сама, дякую. Все, не чіпай мене».



«Я» знову на престолі і намагається керувати життям людини.

† = Христос все ще присутній у житті, але позбавлений престолу і не визнається Господом.

**Кола** = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани, які не співпадають із Божими бажаннями.

Це ілюстрація **мирської християнки**, у якій немає зв'язку з Богом. Оскільки вона ігнорує Божі вказівки або не слухається їх, її життя хаотичне. Якщо порівнювати ступінь розчарування, глухих кутів та відчаю, різниця між життям мирської християнки і нехристиянки майже непомітна.

<sup>23</sup> Вільям Р. Брайт, *Ви зробили дивовижне відкриття Наповненого Духом життя?* (William R. Bright, *Have You Made the Wonderful Discovery of the Spirit-Filled Life?* Orlando, FL: Campus Crusade for Christ, 1966, 1995). Ілюстрації використовуються з дозволу.

## Два питання, які варто обміркувати:

1. Яке коло з цих трьох відображає ваше життя?
2. Яке коло ви б хотіли мати як відображення свого життя?

Якщо, на вашу думку, ваше життя найкраще ілюструє перший малюнок, прочитайте розділ 13 і дізнайтеся, як привести Христа у своє життя і на свій престол. Якщо ж ви виявили, що на даний момент ваше життя представляє третій малюнок, а ви б хотіли, щоб воно було представлене середнім малюнком, ось план з чотирьох кроків, який допоможе вам здійснити це перетворення:

### 1. Прагнення

*Блаженні голодні та спрагли за праведністю, бо вони будуть наповнені (Матвія 5:6, МОГ).*

Прислухайтесь до свого серця. Чи відчуваєте ви «голод та спрагу за праведністю»? Чи справді ви хочете, щоб щоб Ісус Христос був вашим Господом, а Святий Дух посів престол вашого життя? Чи готові ви слухатися і робити те, що каже вам Бог? Не очікуйте, що Його сила буде текти безперешкодно, якщо ви просто «граєте на публіку» чи прикидаєтеся. Бог дивиться у серце, і Він знає ваше серце досконально.

### 2. Зізнання

*Коли ми свої гріхи визнаємо, то Він вірний та праведний, щоб гріхи нам простити, та очистити нас від неправди всілякої (1 Івана 1:9).*

Ви можете «вгашати» (1 Солунян 5:19) Святого Духа у своєму житті через гріх, коли ви кажете кажете «ні» Богові і «так» власним неправедним бажанням. У молитві попросіть Бога відкрити вам гріхи, через які ваш зв'язок з Його планом та силою втрачається. Коли Він нагадає вам ці гріхи, погодьтеся з Ним, що ваш вибір був неправильним (це і є суттю сповіді). Попросіть Його прощення за кожен із гріхів — і Він пробачить.

### 3. Віддавання (або підкорення або пропонування)

*І не робіть свої члени [частини свого тіла] знаряддям неправедності й гріха, але віддайте себе Богові як люди, що воскресли із мертвих і тепер живі, і всі частини тіла вашого віддайте Богові як знаряддя праведності... Так само, як ви віддавали частини свого тіла, будучи рабами нечистоти і беззаконня, що призводить до ще більшого беззаконня, так само зараз, будучи рабами праведності, віддайте частини свого тіла святості (Римлян 6:13,19, NKJV).*

Більшість людей сприймають рабство як принизливе гноблення — і майже в кожному випадку це так і є. В духовній сфері сатана прагне зробити вас рабиною своєї волі, що призведе до загибелі. Але Бог хоче, щоб ви були «поневолені» Його волі для вашої *користі*, що призведе до звільнення від того, що руйнує вас, і до міцного зв'язку з тим, що зміцнить вас і принесе вам задоволеність, зцілення, відчуття наповненості та радість.

## 4. Прохання

*І Я вам кажу: просіть, і буде вам дано, шукайте і знайдете, стукайте і відчинять вам! Бо кожен, хто просить одержує, хто шукає знаходить, а тому, хто стукає відчинять. І котрий з вас, батьків, як син хліба проситиме, подасть йому каменя? Або, як проситиме риби, замість риби подасть йому гадину? Або, як яйця він проситиме, дасть йому скорпіона? Отож, коли ви, будучи злі, потрапите добрі дари своїм дітям давати, скільки ж більше Небесний Отець подасть Духа Святого всім тим, хто проситиме в Нього? (Луки 11:9-13).*



Про які приголомшливі, надлюдські подвиги, за ствердженням цього уривку, вам необхідно виконати, щоб «переконати» Бога дати вам те, що потрібно?

Це було каверзне питання! Відповідь: просто *попросити*. Пам'ятаєте, що раніше було сказано про нашу свободу волі? Бог не поставив під загрозу ваш привілей вибирати самостійно. І оскільки кожна з нас вирішує відступити від Його волі усвідомлено, нам потрібно зробити свідомий вибір, щоб «відновити зв'язок».

## Прохання про наповнення

Коли ви молитесь Богові, Йому не стільки важливі ваші слова, скільки ставлення вашого серця. Але інколи легше виразити те, що у вас на серці, якщо слова для цього надасть хтось інший. Пропоную таку молитву:

*Любий Батьку, Ти мені потрібен. Я зголоділа та спрагла за Твоєю праведністю, а не за нікчемностями світу. Я хочу, щоб Ти став моїм Царем і моїм Провідником. Але я визнаю, що забрала престол мого життя з-під Твоєї влади і грішила проти Тебе. Багато разів я робила неправильний вибір. Будь ласка, пробач мені це. Віддаюся Тобі в послуху і бажаю служити Тобі, а не собі чи своєму ворогові, дияволу. Будь ласка, наповни мене Своїм Духом Святим. Я сходжу з престолу мого життя й повертаю його Тобі. Я вірую, що Ти почув мою молитву і наповни мене Своїм Святим Духом. Дякую Тобі! Амінь.*

## ЕЛЕМЕНТ № 2: Слово Боже — ваше божественне харчування

Прийнявши Ісуса Христа у своє життя, ви стали тривимірним створінням, яке складається з тіла, душі і духу. Ми знаємо, що наші фізичні тіла потрібно годувати. Більшості людей про це регулярно нагадує відчуття голоду. Однак наші душі та наш дух також потребують харчування. Наша душа — наша воля, інтелект, розуміння, емоції тощо — живиться такими речами, як правда, краса, любов, знання та дружба. Наш дух — та частина нас, яка пов'язана із Богом — живиться Словом Божим: Біблією. Як сказав Ісус у Євангелії від Матвія 4:4: «Не хлібом самим буде жити людина, але кожним словом, що походить із уст Божих». І як писав Петро у 1 Петра 2:2 (NKJV): «Немов новонароджені малята, бажайте чистого молока слова, щоб ним рости».

Християнин, позбавлений регулярного харчування Словом Божим, врешті-решт буде змореним, слабким і хворобливим духом. Можливо, ви бачили фотографії людей, звільнених із нацистських концтаборів наприкінці Другої світової війни. Якби ми могли зробити світліни духу деяких сьгоднішніх християн, напевно, ці світліни були б дуже схожими на фізичні тіла тих бідних чоловіків і жінок, які були позбавлені належного харчування так надовго. Не дайте цьому трапитися з вами! Переконайтеся, що ви отримуєте стабільне харчування Божим м'ясом із картоплею!

## Користь від читання Біблії

Наступні уривки описують, чому корисно вивчати Слово Боже та застосовувати його у власному житті. У стовпчику біля кожного з віршів ви можете прочитати про принаймні одну перевагу, згадану в цьому вірші.

Уривок із Біблії	Користь
<b>Бог говорить Ісусові Навину:</b> <i>«Вивчай цю книгу настанов постійно. Розмірковуй над нею вдень і вночі, щоб бути впевненим, що ти дотримуєшся всього, що в ній написано. Тільки тоді ти процвітатимеш і тобі щаститиме в усьому, що ти будеш робити».</i> — Єгошуї 1:8 (NLT)	Вивчаючи, розважаючи та підкоряючись тому, що Бог говорить нам в Біблії та дозволяючи власним пріоритетам та зобов'язанням узгоджуватися з Його пріоритетами та зобов'язаннями, ми станемо процвітати і досягати успіху у всіх своїх справах.
<b>Цар Давид пише:</b> <i>«Закон Бога його в його серці, кроки його не спіткнуться».</i> — Псалом 36:31	Коли Слово Боже збережеться у наших серцях (через вивчення, запам'ятовування та обмірковування), ми завжди матимемо стійку та міцну опору.
<b>Цар Давид пише:</b> <i>«Як може юнак зберегти в чистоті свій шлях? Живучи згідно зі словом Твоїм...Я заховав Твоє слово у серці своєму, щоб мені не грішити перед Тобою».</i> — Псалом 118:9,11 (NIV)	Коли ми «заховуємо» Боже Слово в наших серцях (через вивчення, запам'ятовування та обмірковування), це допомагає нам протистояти дияволу, уникати спокус і залишатися чистими перед Богом.
<b>Ісус говорить:</b> <i>«Якщо ви перебуватимете у Мені, а слова Мої перебуватимуть у вас, то просить, чого б ви не захотіли, і буде вам дано».</i> — Івана 15:7 (МОГ)	Якщо ми триматимемо Слово Боже на чільному місці у наших думках і серцях, а Ісуса — на престолі нашого життя, ми побачимо, що наші молитовні прохання відповідатимуть Його волі і Він задовольнятиме їх.
<b>Ісус говорить:</b> <i>«Якщо ви дотримуватиметеся вчення Мого, то дійсно будете Моїми учнями. І тоді ви пізнаєте правду, а правда зробить вас вільними».</i> — Івана 8:31,32 (NLT)	Знання та дотримання вчень Ісуса — коли ми як Його учні вчимося у Нього — допоможе нам пізнати правду про світ, Бога і себе, і звільнить нас від будь-якої залежності.

## Ваш особистий план

Ви знаєте, що якщо людина хоче бути фізично здоровою і сильною, їй необхідно постійно — щодня — споживати хорошу їжу. Так само і християнин повинен постійно вживати Божу їжу: Біблію. Візьміть на себе зобов'язання приділяти певний час споживанню Божого Слова, **щодня**. Додайте різноманітності: ви можете слухати Боже Слово в записі, читати його, досліджувати, запам'ятовувати і обмірковувати. Навіть якщо ви зможете віднайти для цього лише 5 або 10 хвилин щодня, це буде *величезною* допомогою. Важлива не стільки *кількість* часу, який ви приділяєте Біблії, скільки *постійність*. Ваш дух дуже позитивно відгукнеться на цю звичку, і невдовзі ви побачите, що 10 хвилин на день вам замало. Ви захочете виділити 12 хвилин. Потім — 15. Потім — 30. І так далі. Ніхто вас не примушуватиме — ви будете *прагнути* Божого Слова все більше і більше!

## Підсумок: ідіть, не зупиняючись!

В цьому розділі ми розглянули два з п'яти елементів середовища вашого зцілення: наповнення Святим Духом та вивчення Божого Слова. Три інші елементи будуть обговорені у наступному розділі. Якщо ви прагнете відчутти все зцілення, яке Бог призначив для вас, ВСІ П'ЯТЬ елементів є дуже важливими! Якщо ви пропустите хоча б один із них, ви сповільните свій прогрес. Отже, як під час Другої світової війни Вінстон Черчилль сказав своїм співвітчизникам в Англії: **«Якщо ви йдете крізь пекло — не зупиняйтеся!»** Не сходьте зі шляху!



## Молитва

*Небесний Батьку, моя душа зранена, і я потребую Твого зцілення. Ти знаєш мене зсередини і ззовні. Ти знаєш, коли я встаю, коли сідаю, коли лягаю. Ти знаєш кожну сльозинку, яку я пролила, і всі ті біди, які я бачила. Будь ласка, зціли мене усіма потрібними способами. Дай мені розуміння, мудрості і рішучості, щоб співпрацювати з Тобою у процесі, який Ти задумав, щоб здійснити моє зцілення. Я палко бажаю утримувати Тебе на престолі свого життя, звертаючись до Тебе за керівництвом, розрадою та силою. Я також бажаю ласувати Словом Твоїм і приймати всю небесну поживу, яка, як Ти знаєш, мені потрібна. Допоможи мені бути пильною й старанною у моєму прагненні залишатися в тому середовищі зцілення, яке Ти мені надав. В ім'я Ісуса, Амінь.*

## Розділ 12

### Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 3, 4 і 5

#### Кріс Адсіт

*Прийдіть до Мене, всі струджені і обтяжені, і Я заспокою вас; візьміть ярмо Моє на себе і навчіться від Мене, бо Я лагідний і смиренний серцем, і знайдете спокій душам вашим*  
(Матвія 11:28-29, ФІЛ).

---

У попередньому розділі ми з'ясували, що лікарі насправді нікого не зцілюють. Але їхній внесок у наше зцілення має вирішальне значення, оскільки вони усувають чинники, які перешкоджають нашому здоров'ю, і додають інші фактори, які надають нашим природним зцілюючим силам, отриманим від Бога, можливість функціонувати належним чином.

Коли лікар зашиває поріз у нашій дитині, робить перев'язку і розписує тижневий курс антибіотиків для нашого маленького пацієнта, було б дуже нерозумно з нашого боку не дбати про чистоту його пов'язки чи не давати йому таблетки. Ми могли б сказати: «Ну, я не проти давати йому таблетки — це легко. Але міняти оцю пов'язку ... фе! Це так гидко! І стільки зусиль... Гадаю, досить буде таблеток». Це не мудро. Ми маємо застосовувати якомога більше елементів хороших порад лікаря!

Той же самий принцип спрацьовує, коли йдеться про наше психологічне та духовне зцілення. Ісус сказав, що якщо ми будемо втомлені, обтяжені й потребуватимемо відпочинку, Він дасть нам зцілення та відпочинок, яких ми потребуємо, варто лише нам *прийти до Нього* і застосовувати те, що Він каже. Ми вже розглянули два дуже важливих елементи середовища для зцілення в розділі 11 — «Наповнення Святим Духом» і «Вивчення Біблії» — але ми не можемо пропустити й останні три: «Молитву», «Християнську спільноту» і «Розмову». Оскільки наш Небесний Лікар знає, що нам потрібно для відновлення здоров'я, було б доцільно прислухатися до Нього!

### ЕЛЕМЕНТ № 3: Молитва — життєво важливе спілкування з вашим Лікарем

Коли двоє людей перебувають у стосунках, їхні розмови між собою підсилюють зв'язок між ними, в той час як мовчання завжди його послаблює. У ваших стосунках із Христом вашою розмовою є молитва. Як писала вчителька Біблії Розалінд Рінкер: «Молитва — це діалог двох людей, які люблять одне одного»<sup>24</sup>. Чим більше часу ви проводите у молитві з «Тим, хто любить наші душі», тим ближчими ви стаєте до Нього, і тим більше Його любові, сили та впливу ви відчуватимете у своєму житті.

Як не дивно, більшість християн не присвячують молитві багато часу. Якщо запитати будь-яку групу християн, хто з них вважає, що вони мають приділяти молитві більше часу, зазвичай всі піднімуть руку. Але вам не обов'язково наслідувати їх приклад!

Як на вашу думку, чому так багато людей не схильні приділяти багато часу молитві?

Однією з причин може бути те, що люди не розуміють мету молитви. Хоча Бог і любить відповідати на прохання, які ми робимо до Нього у молитві, це не єдина її мета. Бог не є космічним

---

<sup>24</sup> Розалінд Рінкер, *Молитва: розмовляючи з Богом* (Rosalind Rinker, *Prayer: Conversing With God* (Grand Rapids: Zondervan, 1959. p. 23.).

Санта Клаусом і не існує тільки для того, щоб задовольняти всі наші бажання і робити нас щасливими. Ми повинні ніколи не забувати, що християнство — це не просто релігія або життєва філософія. Це — *стосунки* з нашим небесним Отцем. І, як і в будь-яких стосунках, у ньому має бути спілкування. Ми не завжди отримуємо безпосередню користь від самого спілкування, але воно сприяє більш глибоким стосункам, і це відкриває двері для *всіх видів* переваг.

### Про що Бог хоче, щоб ви молилися?

Бог любить вас любов'ю, яка є постійнішою, сильнішою та чистішою за все, що люди можуть собі уявити. У Приповістях 15:8 (ФІЛ) сказано: *«молитва праведних благоугодна Йому»*. І — знаєте, що? — через те, що Христос зробив для вас на хресті, ви є одною з «праведних»! Уявіть собі, що Ісус Христос сидить біля вашого ліжка, коли ви прокидаєтеся, і каже: «Добрий ранок! Я тебе люблю! Не можу дочекатися, коли почую твій прийнятний голос! Скажи що-небудь — будь-що — будь ласка!»

Ось кілька віршів з Біблії, які дадуть вам певне уявлення про те, що Бог хоче почути від вас:

<b>Вірш</b>	<b>За що або про що йдеться у молитві</b>
<i>«Полюблю Тебе, Господи, сило моя, Господь моя скеля й твердиня моя, і Він мій Спаситель! Мій Бог моя скеля, сховаюсь я в ній, Він щит мій, і ріг Він спасіння мого, Він башта моя!».</i> — Псалом 18:1-3	Той, хто молиться (Цар Давид) просто хоче сказати Богові, як сильно він любить і цінує все, що Бог робить для нього. Це — <i>поклоніння</i> або <i>обожнювання</i> . Висловлювати наше поклоніння Богові насправді корисно для нас.
<i>«Подяку складайте за все, бо така Божа воля про вас у Христі Ісусі».</i> — 1 Солунян 5:18	Ми маємо висловлювати Богові нашу <i>вдячність</i> за все, що Він зробив для нас. Можливо, у нас не буде бажання дякувати Йому за все, що ми переживаємо, але навіть у важкі часи ми все одно можемо дякувати Йому за те, що Він проходить <i>крізь них</i> разом з нами і за те, що розвинеться в нас за цих обставин.
<i>«Боже мій, Боже мій, чому мене Ти покинув? Чому ти так далеко, коли я благаю про допомогу?».</i> — Псалом 22:1,2 (NLT)	Ми можемо молитися, коли ми в біді, навіть якщо відчуваємо, що Бог покинув нас. Він цього не зробив, але Він не проти того, щоб ми висловили Йому свою тривогу. Цією молитвою молилися як Цар Давид, так і Ісус Христос, тож із нею все має бути гаразд!
<i>«Коли ми свої гріхи визнаємо, то Він вірний та праведний, щоб гріхи нам простити, та очистити нас від неправди всілякої».</i> — 1 Івана 1:9	Якщо ми довідаємося, що зробили щось всупереч закону Божого, ми повинні погодитися з Ним щодо цього (визнання), і Він пробачить нам.
<i>«Хліба нашого насущного дай нам сьогодні»</i> — Матвія 6:11	Ми можемо розповідати Богові про свої потреби, якими б вони не були, навіть щодо таких земних речей, як обід. Він знає, що нам потрібна їжа! Попросіть!
<i>«І не введи нас у випробовування, але визволи нас від лукавого».</i> — Матвія 6:13	Наш ворог (сатана) хоче пожерти нас (1 Петра 5:8). Бог виступає проти цього. Постійно просіть Його, щоб Він захистив нас від <i>усіх</i> наших ворогів.

Бог відповідає на кожну молитву, якою ми молимося, в один із трьох способів: «Так», «Ні» або «Зачекай». Зрозуміло, що ми хотіли би збільшити відсоток відповідей «так», які ми отримуємо. Псалом 36 надає нам чудове уявлення щодо того, як це зробити:

*Утішайся Господом, і Він дасть тобі бажання серця твого* (Псалом 36:4, ФІЛ).

Коли Господь стане нашим задоволенням, коли наше ставлення до Нього стане любов'ю, прийняттям, підкоренням і спокійною впевненістю в тому, що Він завжди знає, що для нас найкраще, коли ми будемо готові дозволити Його волі виконуватися замість нашої власної, Він отримає безперешкодний доступ до наших душ і нашого духу, і наші бажання *будуть* узгоджуватися з Його

бажаннями ще до того, як ми почнемо молитися. І тоді ми зможемо сміливо молитися так, як молився Ісус Христос, навіть знаючи, що Він буде розіп'ятим наступного дня:

*Та проте, не як Я хочу, а як Ти... (Матвія 26:39).*

Ми, люди, занадто часто зловживаємо своєю свободою волі й чинимо так, як, на нашу думку, було б добре, але насправді — егоїстично і суперечить бажанням Божим. Але коли ми підкорюємо свою волю *Його волі* — ПИЛЬНУЙТЕ! Саме тоді Він *дійсно* може творити дивовижні речі в нас і через нас!

### Ваш особистий план

Додайте кілька хвилин молитви до свого щоденного часу, присвяченого Слову Божому. Знову ж таки, навіть якщо ви витратите на молитву лише п'ять хвилин, це стане чудовим початком, і ви будете *вражені* тим, що почне відбуватися у відповідь на ваші молитви!

## ЕЛЕМЕНТ № 4: Християнська спільнота — ваш божественний інкубатор

Вам потрібне безпечне, затишне місце, де ви зможете зцілитися і зміцніти — в тому числі якщо ви покинули свій дім або навіть стали біженкою в чужій країні. Вам потрібне місце, де мудрі та доброзичливі люди попіклуються про вас, допоможуть отримати потрібні речі і на якийсь час захистять вас від життєвих штормів та стресів. Це — одна з основних причин, чому Бог створив Церков і, сподіваюся, помістив кількох наповнених Духом друзів у ваше життя.

Більшість людей, які переживають кризу або зазнали травми, намагаються ізолюватися. Це, безумовно, найгірше, що ви можете зробити! Це протирічить основній меті нашого Творця. Наші друзі були створені спеціально для подібних ситуацій. Ось що каже Бог про християнську спільноту:

*Двоє людей влаштується краще, ніж один, тому що вони можуть допомогти один одному досягти успіху. Якщо одна людина впаде, інша може простягнути руку і допомогти. Але якщо людина впаде, знаходячись на самоті, вона потрапить у справжню біду. Так само двоє людей, які лежать поруч, можуть зігріти один одного. А як зігрітися, будучи самотою? Людину, що стоїть одна, можна атакувати й подолати, а двоє можуть стати спиною до спини і перемогти. А троє — ще краще, бо шнур з трьох ниток легко не розірвати (Еклезіяста 4:9-12, NKJV).*

Бог створив Церкву подібною до інкубатора — місця, де Його діти можуть рости, міцніти, зцілюватися та набувати стабільності й незалежності. Зараз ми не обов'язково говоримо про будівлю, хоча часто саме у будівлі знаходиться Церква. Церква — це живий організм, який складається з християн усього світу. Біблія називає її «Тілом Христовим», оскільки Христос є її головою, а ми, як Його руки і ноги, виконуємо Його роботу на планеті.

Ось кілька віршів, які описують, що відбувається, коли християни формують спільноту, налаштовану створити місце, де Бог може допомагати та зцілювати.

Вірш	Що має статися
«Як гостриться залізо об залізо, так само і друг загострює друга». — Приповісті 27:17 (NLT)	Ніж не може загостритися сам по собі. Йому потрібне інше залізо або камінь, щоб відшліфувати його, вирівняти задирки та вм'ятини і довести його край до гостроти. Будьте загострювачем!

<p>«Смійтеся зі своїми друзями, коли вони щасливі; плачте разом, коли їм сумно. Майте добрі стосунки з іншими; не будьте зарозумілим. Дружіть із простими людьми; не вважайте себе великим».</p> <p style="text-align: center;"><b>— Римлян 12:15,16 (MSG)</b></p>	<p>Залучайте своїх друзів емоційно там, де вони є. Скромно об'єднуйтеся з ними у різні способи. Незалежно від того, чи християни сумують, чи радіють, вони можуть зрозуміти емоції і підбадьорити одне одного.</p>
<p>«Ті з нас, хто сильний і спроможний у вірі, мають втрутитися і подати руку тим, хто похитнувся, а не просто робити те, що є найзручнішим для нас. Сила дається задля служіння, а не для статусу. Кожному з нас потрібно піклуватися про благо людей, які нас оточують, запитуючи себе: "Як я можу допомогти"?»</p> <p style="text-align: center;"><b>— Римлян 15:1,2 (NLT)</b></p>	<p>Християни у спільноті повинні завжди шукати шляхи допомоги та служіння одне одному. Євангеліє від Марка 10:45 каже, що навіть Ісус, Син Божий прийшов на землю не для того, щоб Йому служили, а щоб Самому послужити іншим. Це хороший приклад, який нам варто наслідувати.</p>
<p>«Але кожного дня заохочуйте один одного, доки зветься Сьогодні, щоб запеклим не став котрий з вас через підступ гріха».</p> <p style="text-align: center;"><b>— Євреїв 3:13</b></p>	<p>Гріх призводить до двох речей: робить вас жорсткішими й обманює вас. Але оскільки ми чесно і скромно спілкуємося з іншими християнами, вони можуть повідомити нам, коли побачать, що у нас поступово розвиваються такі стани.</p>
<p>«Не будемо просто говорити, що ми любимо одне одного; покажімо правду своїми вчинками».</p> <p style="text-align: center;"><b>— 1 Івана 3:18 (NLT)</b></p>	<p>Розмови нічого не варті. Християни не обмежуватимуться самими розмовами про те, що вони люблять одне одного. Вони доведуть свою любов своїми вчинками. І це покаже, що насправді відбувається в наших серцях.</p>

## Що відбувається під поверхнею?

У північній Каліфорнії на західному узбережжі США можна зустріти величні ліси велетенських секвой («червоних дерев»). Ці дерева — найвищі і наймасивніші на планеті; багато з них сягають понад 100 метрів. Деякі з них існують уже понад 2000 років — вони старші тих днів, як Ісус ходив Ізраїлем! Я знаю, що в Європі є досить вражаючі собори, але, коли ви гуляєте поміж секвоюми, вам може здатися, що ви знаходитесь у найвеличнішому соборі на землі! Сила, витримка та стійкість цих дерев не може не викликати благоговіння.

Але ви ніколи не побачите одну річ: одиночне дерево секвої, що росте само по собі посеред поля. Бог розпорядився, щоб секвої завжди росли у галях, тому що Він знає їхній секрет: *поверхневу кореневу систему*.

На відміну від багатьох великих дерев, які мають довгі стрижневі корені, кореневі системи секвой ростуть убік і охоплюють величезну територію, щоб ефективно поглинати ту невелику кількість дощу, яка випадає на їхнє часто скелясте середовище проживання. І через це, щоб їх не здуло поривами диких штормових вітрів північної Каліфорнії, секвої *переплітаються* корінням під поверхнею, утворюючи міцну платформу, яка простягається на гектари й навіть на кілометри. Коли з гір Сьєрра-Невади дмуть буревії, секвої продовжують стояти, тому що вони тримають одна одну!

Це чудова ілюстрація того, якою має бути християнська спільнота. Час від часу світ може ставати штормовим районом — і це відчула на собі кожна українка. Будь-який християнин, який намагається покладатися лише на себе, є вразливим. Невдовзі можуть з'явитися труднощі, які перевищать все,

що він міг би витримати. Саме тому *вкрай важливо*, щоб християни брали участь у житті одне одного, перепліталися своїм «корінням» і підтримували одне одного під час буревіїв, які налітають на них.

## Ваш особистий план

Безперечно, ви надзвичайно виснажені через те, що вам довелося пережити внаслідок російського вторгнення у вашу країну. Якщо вам довелося залишити свій дім і якщо у вас є діти, про яких потрібно піклуватися, кожен день має бути наповнений зобов'язаннями, клопотами, незручностями, вирішенням проблем, логістикою й докладанням зусиль. Я впевнений, що єдине, чого вам хочеться наприкінці кожного дня — це просто лягти і поспати. А коли зійде сонце, ви б краще залишалися у ліжку — якби тільки могли.

Можливо, *останнє*, що ви б хотіли робити — це докладати *ще більше* зусиль, щоб розвивати стосунки з іншими християнами, приєднатися до церкви та вести туди своїх дітей недільним ранком. Але справа в тому, що на це варто витратити час і зусилля. Ця група одновірців потрібна вам у вашому житті для підбадьорення, відчуття безпеки, підзвітності й товаришкості. Вам потрібна отара. Вам потрібне плем'я. Вам потрібен друг, який вислухає вас, зрозуміє ваші випробування та надасть необхідну емоційну та духовну підтримку. Не важливо, чи це буде офіційна церква, чи біблійна студія у сусідстві, чи просто група друзів-християн, які неофіційно збираються разом раз на тиждень, — вони потрібні вам. А їм потрібні *ви!*

Не зважаючи на пов'язані з цим незручності, знайдіть цю місцеву християнську спільноту! Моліться, щоб Бог привів вас до групи одновірців, якщо Він досі цього не зробив. А потім докладіть зусиль, щоб долучитися до них.

## ЕЛЕМЕНТ № 5: Розмова — ваш механізм переробки травми

Раніше в цьому посібнику ми говорили про дивовижні способи пережити травму фізично, психологічно і духовно, які дав нам Бог. Один з компонентів системи виживання, створеної Ним для нас, пов'язаний із раптовою здатністю приглушити наші природні емоційні реакції та ситуаційний аналіз, коли ми знаходимося посередині травмуючої ситуації, для того, щоб ми могли зосередитися на загрозі, вжити заходів і дістатися безпечного місця.

Іноколи ми переключаємося у режим «бийся». Іноколи — в «тікай». Іноколи це може бути навіть режим «завмири». Іноколи це має відношення до здатності ігнорувати неймовірно шокуючі та жахливі події, які відбуваються навколо нас, щоб ми могли мислити чітко і вийти з небезпечної ситуації. Іноколи може навіть задіюватися дисоціативний епізод, в якому ми переконуємо себе, що все насправді не так, і що травма відбувається з кимось іншим, а не з нами. Вражаючий каскад гормонів запускає низку фізіологічних дій і реакцій, внаслідок чого ми отримуємо здатність робити речі, про які ми, можливо, раніше навіть ніколи не замислювалися — але те, що ми робимо їх *зараз*, зберігає наше життя.

Це добре, що в момент, коли стаються ці жахливі події, ми не реагуємо на них звичайним чином. Якби ми реагували в такий спосіб, це могло б затримати нашу втечу, і ми в кінцевому підсумку загинули би. Таким чином Бог дає нам можливість заглушити наші звичайні реакції в наших думках та серцях — але лише *тимчасово*. Суть полягає в тому, що після того як загроза минула, а ми дісталися безпечного місця, нам потрібно «обробити» ці травматичні події, перенести їх із минулого в сьогодення і дозволити емоціям та аналізу, які ми раніше пригнічували, вийти на перший план і бути пережитими повністю. Їх не можна просто висушити й розвіяти. З ними необхідно впоратися.

Але ж ми не *хочемо* думати про них! АБСОЛЮТНО! Це був жахливий, травматичний, наповнений стражданнями досвід! Чому ми маємо згадувати їх тепер, коли вони залишилися в минулому?

Експерти, які спеціалізуються на травмі, майже одноставно погоджуються: травма, яку ви пережили, може контролювати ваше життя нескінченно, якщо ви її не «опрацюєте», а найкращий

спосіб її опрацювати — це згадати її й поговорити про неї. Існує близько тисячі підходів до подолання посттравматичного стресового пошкодження, і майже кожен з них включає «розмовну терапію» — розмову про те, що сталося.

Ви можете подумати, що проста розмова про те, що ви пережили, не матиме значного ефекту. Але десятиліття професійних досліджень і практики доводять протилежне. У разі, якщо людина вирішує *не* опрацювати свою травму і намагається тримати свої почуття, пов'язані з нею, придушеними, вона може почуватися добре впродовж певного часу. Насправді, деякі травмовані люди не відчують жодних симптомів протягом місяців або навіть років після травматичної події. Але зрештою ці спогади наполягають на тому, щоб з ними розібралися, і прощтовхуються на поверхню життя людини, у якій починають проявлятися симптоми, описані в Розділі 5.

Біблія радить нам:

*А понад усе пильнуй своє серце, бо все, що ти робиш, витікає із нього* (Приповісті 4:23, NIV).

Найважче у переживанні травми — не сама по собі травматична подія, яка сталася у минулому, а її довготривалий наслідок: неповна залученість у сьогодення. Як писав провідний спеціаліст в області травми Бессель ван дер Колк:

У довгостроковій перспективі найбільша проблема травматизації полягає у відсутності відчуття, що те, що відбувається навколо вас, насправді має значення. Важко любити людей і піклуватися про них, долучатися до розваг і брати на себе зобов'язання, тому що ваш мозок налаштувався так, щоб впоратися з небезпекою<sup>25</sup>.

Ваше серце і душа були поранені, і те, що витікає з пораненого серця, позбавить вас відчуття повноти життя та контролю над собою. Як закликає вірш, наведений вище — *проявіть ініціативу*. Будьте активними та усвідомлюйте стан свого серця. Пасивність лише погіршить ситуацію.

## Але з ким розмовляти?

Звичайно ж, як ми рекомендуємо впродовж усього цього посібника, *розмовляйте з Богом*. Він — той, хто насправді може *зцілити* рани вашого серця та душі. Вилийте Йому своє збентеження, гнів, страхи, розчарування та бажання і розкажіть Йому, як ви через них почуваетесь. Він чує вас; Він бачить вас; Він розуміє вас; Він хоче вам допомогти. Він не буде ображений, наскільки б «справжньою» ви з Ним не були.

У партнерстві з вашими молитвами було б ідеально, якщо б ви могли приділити час роботі з наставником або психотерапевтом, який спеціалізується на подоланні травми. Але при вашій поточній нестабільній ситуації з обмеженими коштами, а також із недостатністю в Україні кваліфікованих психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з травмою, у порівнянні з величезною потребою в них, скоріш за все це зараз не є актуальним варіантом.

Найкращий план «другої лінії» (хто знає, можливо, він і є *найкращим* планом для вас!) — поговоріть із другом, який знає вас і розуміє, через що ви пройшли. Уважне вислуховування та добре серце хорошого друга — це ключовий елемент Божого плану зцілення для вас. Ваші друзі унікально споряджені для використання Богом вам у допомогу!

*Друг любить повсякчас і, як брат [або сестра!], з'явиться під час нещастя* (Приповісті 17:17, ФІЛ).

<sup>25</sup> Бессель ван дер Колк, *Травма, розвиток і зцілення* (Bessel van der Kolk, *Trauma, Development and Healing*, <https://www.psychotherapy.net/interview/bessel-van-der-kolk-trauma>). Автор книги *Тіло веде підрахунок: мозок, розум і тіло у зціленні від травми* (*The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*).

Ваша мета при цьому не обов'язково полягає в тому, щоб отримати від них нове усвідомлення та добру пораду. В будь-якому разі вони, скоріш за все, не мають необхідних для цього навичок. Вашою метою є просто можливість поділитися своїми переживаннями — випустити їх назовні. Можливо, ви захочете знайти когось, хто проходить крізь ті самі випробування, що і ви. Ви навіть можете розглянути можливість зібрати групу з трьох-п'яти жінок, які б погодилися збиратися щотижня, щоб поговорити про свої переживання. Ви будете *здивовані*, наскільки терапевтичним це виявиться для вас усіх!

Незалежно від того, чи це буде окрема особа, чи невелика група, підходьте до розмови відкрито і чесно. Ви можете стати свічкою запалювання для зцілювання! Ви можете сказати потенційним членам групи, наприклад, таке:

«Я досліджувала тему зцілення від травм, і спеціалісти кажуть, що однією з найбільш помічних речей є розмова про те, що ми пережили. Я збираюся зібрати разом групу, яка зустрічатиметься кожного тижня і просто розмовлятиме між собою. Тобі було б цікаво долучитися? Я знаю, що мені це потрібно, і думаю, що ми насправді могли б допомогти одна одній».

І потім постійно збирайтеся впродовж певного проміжку часу. Відкрийте свої серця. Слухайте. Підбадьоруйте. Моліться одна за одну. Діліться віршами з Писань, значущими та втішними для вас. Циклічність цих щотижневих зустрічей справлятиме дуже позитивний вплив. Нейробіолог Кетрін Керр говорить про велику терапевтичну цінність постійних зустрічей — чи то з терапевтом, чи з групою позитивно налаштованих друзів — так:

**Якимось дивним чином, якщо ви ходитимете на терапію щотижня, вам стане краще. Але ви можете говорити про погоду! Коли ми виконуємо ці «ритуали» з бажанням стати краще, часто так і стається. Тепер ми знаємо, що значна частина позитивної лікувальної дії психотерапії та різних знеболюючих препаратів може виникати саме в цьому початковому контексті, і часто вона не має нічого спільного з конкретним лікуванням, яке пропонується. Справа лише в людині, яка сприймає ситуацію з відчуттям надії і зустрічає щось або когось, хто, як здається, підтримує цю надію<sup>26</sup>.**

## Підсумок Розділів 11 і 12

Як ми вже зазначили в кількох місцях цього посібника, якщо ви хочете зцілитися від своєї травми, *необхідно*, щоб ви *діяли!* Мудрий лікар надав би вам рекомендації щодо змін, які вам, можливо, доведеться внести у свій спосіб життя та оточення; Бог зробив те ж саме. Утримання Ісуса Христа на престолі вашого життя день за днем, щомиті є основним елементом. Додайте до нього постійне приділення часу читанню Біблії та молитвам, а також спілкування з місцевою спільнотою віруючих і знаходження надійної групи друзів, з якими ви можете поговорити про свою травму; ці п'ять елементів значно прискорять ваш шлях до зцілення, сили та стабільності.

## Молитва

*Батьку мій, Ти склав план, щоб зцілити мене. Допоможи мені дослухатися до Твого голосу і дотримуватися Твого плану найкращим чином. Допоможи мені стати вправною в розмові з Тобою і зробити цю практику частиною кожного дня. Допоможи мені знайти одновірівців, з якими я могла б налагодити зв'язок, щоб отримувати підбадьорення та підбадьорювати самій. І особливо допоможи мені знайти людину чи групу жінок, з якими я можу по-справжньому поговорити — тих, хто буде слухати мене, і тих, кого буду слухати я, щоб ми всі могли зцілитися разом, допомагаючи одна одній зняти важкий тягар. Я молюся про це в ім'я Ісуса, амінь.*

<sup>26</sup> Кетрін Керр (Catherine Kerr). Там же.



## Розділ 13

### Батьківство в часи війни

#### Ранелла Адсіт

*В любові немає місця страху. Добре виплекана любов відганяє страх*  
(1 Івана 4:18, МОГ).

---

Бути мамою — завдання, нелегке навіть у найкращі часи, — під час війни може перетворитись на надзвичайно важке випробування. Збройні конфлікти тепер не розгортаються на віддалених полях битв. Там, де вони відбуваються, цивільне населення часто опиняється в умовах бойових дій і регулярно стає мишенню. Від цього постраждало надзвичайно багато дітей. Як батьки ми намагаємося віднайти баланс між захистом невинності наших дітей і необхідністю пояснювати їм цей новий світ. На жаль, ми не завжди можемо запобігти поганим подіям, які відбуваються у житті наших дітей. Але ми можемо допомогти нашим дітям навчитися долати свою тривогу та розвивати внутрішню силу та стійкість, що дасть їм змогу протистояти викликам, які постануть перед ними у майбутньому.

Коли ми росли, батьки показували нам, як це робиться. Через кар'єру мого батька на той час, коли мені виповнився 21 рік, ми зазнали 26 переїздів у межах трьох континентів. Один із моїх найперших спогадів сягає часу, коли ми жили в Німеччині. Це був 1961 рік; мені було 6 років. Берлін був поділений, тому напруженість «холодної війни» там була дуже високою. Ми були єдиними американцями серед мешканців німецької околиці, розташованої приблизно в 170 милях східніше від Берліна. 13 серпня східнонімецькі солдати затягнули колючий дріт, перекриваючи прохід, який з'єднував Східний і Західний Берлін, завершивши таким чином побудову Берлінського муру. Ця напруженість перекинулася на нашу околицю. Одного дня сусіди оточили наш будинок і почали кричати до нас: «Янки, забирайтеся додому!» та інші образливі речі. А потім вони почали жбурляти тарілки у зовнішні стіни нашого будинку. Батька не було вдома, і ми сильно перелякалися. Щоб заспокоїти мене і моїх братів, наша люба матуся сказала нам, що наші сусіди просто вітають нас у своїй околиці, і потім змусила нас заповзти на сидіння біля вікна, махати всім нашим сусідам і кричати їм у відповідь «danke schön, danke schön» («дузе дякуємо»). Це було, ймовірно, першим, але не останнім випадком, коли ми всією родиною зіткнулись з небезпечною ситуацією.

### **Хто є найважливішою людиною в житті дитини?**

З самого початку життя дитини мати і батько є найважливішими для неї фігурами прив'язаності. Стосунки з батьками — життєво важлива частина фізичного, емоційного та духовного розвитку дитини. Під час війни багато дітей можуть виявити, що їх доступ до турботи, співпереживання та уваги люблячих батьків регулярно обмежується або взагалі відсутній.

Батьки настільки часто зосереджуються на захисті та забезпеченні базових сімейних потреб, що іноді стають емоційно недоступними для своїх дітей; також самі батьки можуть бути тяжко травмованими війною. Через це деякі діти можуть зіткнутися з проблемами прив'язаності, що може спричинити проблеми у майбутньому через нездатність встановлювати емоційні зв'язки з іншими людьми. Це одна з причин, чому так важливо, — незважаючи на всі потреби оточуючих вас людей, — щоб фізичне, емоційне та духовне благополуччя власних дітей було вашим головним пріоритетом.

## За якими ознаками ви можете розпізнати стрес у своїх дітей

Дослідження показали, що діти та сім'ї, які живуть в умовах війни або тікають від неї, наражаються на підвищений ризик розвитку проблем зі психічним здоров'ям — навіть через багато років після закінчення кризи. У дітей може бути широкий спектр негайних та віддалених реакцій на несприятливі події, які відбувалися навколо них. Ваші діти можуть реагувати на стрес по-різному.

Деякі ознаки стресу можуть не бути очевидними. Ось деякі негативні реакції, з якими можуть стикатися діти різного віку.

ВІК	РЕАКЦІЇ		
0-3 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не злізає з рук</li> <li>• Дедалі більше дратується</li> <li>• Вимогливий</li> <li>• Плаксивий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регресує до моделей поведінки більш раннього віку</li> <li>• Гіперактивний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дедалі більше боїться</li> <li>• Змінюються звички щодо їжі та сну</li> </ul>
3-6 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не злізає з рук</li> <li>• Дедалі більше дратується</li> <li>• Проблеми з концентрацією уваги</li> <li>• Виявляє дедалі більшу неактивність/гіперактивність</li> <li>• Підвищена тривожність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Регресує до моделей поведінки більш раннього віку</li> <li>• Дедалі більше боїться</li> <li>• Більше не грається</li> <li>• Некомунікабельний</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дратівливий</li> <li>• Змінюються звички щодо їжі та сну</li> <li>• Бере на себе обов'язки дорослих</li> </ul>
7-12 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Часто переживає за інших постраждалих</li> <li>• Виявляє агресивність</li> <li>• Проблеми з пам'яттю</li> <li>• Відчуває провину або звинувачує себе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Змінюються звички щодо їжі та сну</li> <li>• Неспокійний</li> <li>• Не може зосередитися</li> <li>• Заціклюється на певній події</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Замикається в собі</li> <li>• Дедалі більше тривожиться і боїться</li> <li>• Фізичні симптоми</li> <li>• Повторювана гра</li> </ul>
13-17 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дедалі більше тривожиться і боїться</li> <li>• Саморуйнівна поведінка</li> <li>• Схильність до ризику</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявляє агресивність</li> <li>• Глибока скорбота</li> <li>• Відчуття провини та сорому</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виявляє надмірну турботу про інших</li> <li>• Відчуття безнадії</li> <li>• Саморуйнівна поведінка</li> </ul>

Інші можливі реакції:

- Фізичні реакції, серед яких можуть бути такі: постійне відчуття втоми, запаморочення, головні болі, задишка, болі в животі, сухість у роті.
- Серйозні реакції, які можуть потребувати спеціалізованої медичної допомоги, наприклад: постійно і сильно тривожиться; замкнений, дуже тихий, мало рухається; ховається від інших людей; не відповідає або не розмовляє з іншими; виявляє надмірну агресію й починає завдавати шкоди іншим; почувається розгубленим або дезорієнтованим.

## Поради, як заспокоїти та підтримати своїх дітей

*Той, хто не долає страх щодня, не пізнає таємницю життя*  
(Ральф Волдо Емерсон).

Впродовж мого кочового дитинства наші батьки використовували небезпечні ситуації, які поставали перед нами, для того, щоб навчити нас численних навичок збереження життя. Ми

дізналися, що відчувати страх — нормально, але батьки заохочували нас дивитися своїм страхам у вічі й робити все, необхідне для виживання. Вони навчили нас ретельно оцінювати загрози і варіанти вибору, які ми маємо. Вони переконували нас у необхідності завжди усвідомлювати все, що нас оточує. Вони навчили нас, наскільки важливо дослухатися до своїх інстинктів — які іноді можуть бути точнішими, ніж інформація, яку ми маємо в голові. Вони навчили нас використовувати труднощі для того, щоб навчитися новому, і приймати те, що ми не могли змінити чи контролювати. По суті, вони навчили нас сприймати випробування у своєму житті як можливості для зростання. Ці уроки продовжують приносити плоди у моєму дорослому житті впродовж років під час наших з Крісом, моїм чоловіком, численних нагод працювати по всьому світу у різних, зруйнованих війною, країнах.

Ане Лемче, психолог і дитячий консультант організації *Save the Children*, пише:

Те, що відбувається в Україні, може викликати страх як у дітей, так і у дорослих. Ігнорування або уникнення цієї теми може призвести до того, що діти почуватимуться розгубленими, самотніми та ще більш наляканими, і це може вплинути на їхнє здоров'я та благополуччя. Надзвичайно важливо вести відкриті та чесні розмови з дітьми, щоб допомогти їм усвідомити те, що відбувається<sup>27</sup>.

Початок війни спричинив у всіх нас ланцюгову реакцію, що супроводжується надмірним проявом страху та тривоги, проте ми можемо багато чого зробити, щоб допомогти нашим дітям протистояти власним страхам, а згодом – стати дорослими, які сміливо крокують дорогою життя. Ось 5 способів, як ви можете допомогти своїм дітям:

### **1. Насамперед, потурбуйтеся про себе**

Ваші діти залежать від вас. Будучи батьком або матір'ю, природно ставити себе у кінець списку, але це рішення не є найкращим для вашої сім'ї, особливо у критичній ситуації. Пам'ятаєте, що відбувається, коли ви сідаєте в літак? Бортпровідники нагадують правила безпеки; одне з них включає надягання кисневої маски. Що вони кажуть? «Спочатку надягніть кисневу маску на себе, а потім допоможіть маленьким дітям або іншим людям, які можуть потребувати вашої допомоги». Якщо ви не дотримуватиметеся цієї процедури, в безпеці не будете ні ви, ні ваші діти.

Усвідомлюйте свої рівні стресу та свої почуття, знайдіть способи управляти ними. Ваша тривога може бути заразною. Отримайте якомога достовірнішу інформацію про війну і дійте згідно з нею. Знайдіть інших дорослих, які можуть підтримати вас. Не використовуйте своїх дітей як радників або довірених осіб — це функція вашого чоловіка або ваших однолітків.

### **2. Започаткуйте щотижневі сімейні тусовки**

Це час, призначений для того, щоб поділитися останніми новинами про війну, переконавшись, що вони відповідають віку дітей. Не відхиляйтеся від основної ідеї. Знайдіть способи підбадьорити, не даючи неправдивих обіцянок. Це чудова нагода дізнатися, що діти бачили або чули, поговорити про їхні почуття і вирішити знову, що вам усім потрібно робити, щоб зменшити ризик травмування.

Щоб допомогти втамувати страхи кожного члена сім'ї, я пропоную вам розробити **Сімейний план дій** і переглядати його щотижня. Він має містити такі складові:

- **Фізична активність.** Вона може поліпшити здоров'я і знизити тривожність у кожного. Намагайтеся правильно харчуватися, виходьте на вулицю, щоб подихати свіжим повітрям, пийте достатню кількість води і дайте собі фізичні навантаження, ходячи або бігаючи навколо кварталу; танцюйте або використовуйте відео з курсом вправ.

<sup>27</sup> Ане Лемче, «Україна: п'ять способів говорити з дітьми про конфлікт» (Ane Lemche, «Ukraine: Five Ways to Talk to Children About Conflict.» [www.savethechildren.net/news/Ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict-0](http://www.savethechildren.net/news/Ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict-0)).

- **Розумова діяльність.** Займіть чимось розум кожного. Важливо дотримуватися графіку, тому що під час стресових ситуацій ваша дитина особливо потребує відчуття безпеки та захищеності, які створюються внаслідок звичайного розпорядку дня. Плануйте сімейні заходи, грайте в ігри, разом читайте книги. Відведіть час для виконання домашніх завдань. Обмежте екранний час.
- **Заняття для душі.** Додайте у своє життя мистецтво або музику. Це задіює творчу сторону мозку і може привнести красу у ваші світи та дозволити вам висловлювати свої почуття позитивним чином.
- **Сімейні заходи.** Це може означати розділення тягаря шляхом доручення дітям домашніх справ (Чи можу я почути «Амінь»?) Це може означати перебування в курсі сімейних конфліктів або розроблення чітких протоколів з безпечного спілкування з родиною та друзями.
- **Духовна складова.** Це те, що може втішити всю вашу родину і додати їй сил. Допоможіть дітям вирішити їхні духовні турботи й потреби. Моліться разом. Читайте Писання всією сім'єю. Відвідуйте церкву. Проводьте щоденні духовні заходи відповідно до віку. Практикуйтесь у благодаті та прощенні.

### **3. Розробіть Сімейний план на випадок надзвичайної ситуації**

Це час, коли вам потрібно *тимчасово відвідати* країну «на випадок, раптом»; однак, не плануйте нам постійного помешкання. Подумайте, до яких надзвичайних ситуацій ви та ваша сім'я повинні бути готовими. Я б радила вам обговорити ці питання з чоловіком, якщо він доступний. Планування на випадок надзвичайних ситуацій допоможе вашим дітям почуватися безпечно, але воно має відповідати їхньому віку. Ось декілька порад для створення власного плану на випадок надзвичайної ситуації:

- **План втечі.** зробіть «Аварійний рюкзак» для кожного члена вашої сім'ї (дивіться пораду №4 нижче про те, як зробити «Аварійний рюкзак»). Переконайтеся, що кожен член сім'ї знає, де знаходиться їхня сумка Аварійний рюкзак і за яких обставин вони повинні взяти її та піти. Це не іграшка – нею не можна гратися. Найкраще для цього підходить рюкзак, а не справжня валіза.
- **Місця зустрічі у випадку надзвичайної ситуації.** Виберіть три місця, відомих кожному члену сім'ї, на випадок, якщо вам доведеться швидко евакуюватися, а ви в цей час будете не разом. Домовтеся про одне місце біля вашого дому, інше — поза межами вашого району та одне — за містом; це може бути помешкання вашого родича або друга. Обговоріть, за яких умов потрібно вирушати на кожне з цих трьох місць зустрічей.
- **Важливі документи.** За можливості, зберігайте їх у водонепроникній сумці або коробці — в чомусь, що ви можете легко схопити. Серед документів можуть бути: копії ваших водійських прав і паспорта, свідоцтва про народження, медична документація, номери банківських рахунків і кредитних карток, номери телефонів служби підтримки клієнтів, інформація про страхову компанію, заповіти, свідоцтво про шлюб тощо. Дуже важливою інформацією, яку треба зібрати заздалегідь, є список паролів всіх членів сім'ї.
- **Екстрені відповіді.** Вам також потрібно буде скласти список запитань, на які необхідно відповісти; наприклад, що станеться, якщо один з батьків або вони обидва будуть поранені? Що станеться з дітьми? Чи потрібно нам скласти заповіт у письмовому вигляді? Чи не варто нам написати кожній дитині прощальний лист, просто про всяк випадок? Чим більше роботи ви зробите заздалегідь, тим безпечніше почуватимуться всі. Іноді найбільший страх викликає у нас невідомість.

#### 4. Спакуйте «Аварійний рюкзак» на 72 години

Перелік того, що потрібно покласти у «тривожну валізку», знаходиться у розділі 7, «Порада з виживання №2». Коли ви пакуватимете валізку для дітей, радимо взяти до уваги декілька додаткових моментів:

- Не бійтеся залучати дітей у процес, коли пакуватимете їхні власні «тривожні валізки». Зазвичай, вони як і ви, чим більше задіяні та підготовлені, тим безпечніше себе почуватимуть.
- Постійно беріть до уваги вік та розміри вашої дитини, та вагу їхньої валізки. Пам'ятайте: ви спакуєте валізку для виживання протягом 72 годин. Дуже маленьким дітям розмір валізки/рюкзачка може бути лише таким, щоб вмістити їхню ковдру та улюблену іграшку чи ляльку, але не багато більше.
- Поради щодо «Аварійна валіза»:
  - коли йдеться про дитячі валізки, обирайте нейтральні чи темні кольори. Не варто, щоб вони виділялися у натовпі, особливо коли ви тікатимете від обстрілів;
  - зробіть щось, щоб полегшити вашій дитині завдання знайти та вхопити свою валізку, наприклад: десь ззовні їхніх валізок причепіть «аварійний» свисток, та щоб у кожній дитини стрічка чи шнурок до свистка були свого особливого кольору – щоб коли вони вхоплять свою валізку, ви могли швидко його зняти і надіньте їм на шию;
  - коли спакуєте валізку, поясніть призначення кожної речі. Ви можете сказати щось на кшталт: *«Ми чіпляємо цього свистка на випадок, якщо ти загубишся. Його можна використовувати тільки у випадку небезпеки. Тобі лише потрібно подути у свисток, і коли ми почуємо свист, ми тебе знайдемо! Давай потренуємося його використовувати»*;
  - обов'язково вкладіть щось, чим діти могли б займатись (що захопило б їхню увагу), наприклад розмальовку, зошит чи журнал з наклейками, а до них – кольорові олівці чи фломастери, колоду карт, невеличкі набори Lego (конструктори), книги та інше. Все це покладіть вже після того, як спакуєте валізки разом з дітьми, щоб пізніше зробити їм невеличкі сюрпризи. Якщо діти вже старшого віку, покладіть їм блоки живлення до їх телефонів/планшетів, кабелі та, за можливості, повербанк;
  - складіть та тримайте у знайомому місці «обов'язковий» список речей, які вам (чи іншим членам родини) потрібно взяти в останню хвилину. Він може включати: ліки, які вони приймають, окуляри, зарядні пристрої до телефонів, кабелі, або їхні улюблені речі, які обов'язково потрібно мати, щоб заспокоювати їх під час надзвичайних обставин, такі як: улюблену ковдру, м'яку чи якусь іншу невелику іграшку, ляльку, соску (пипку) чи книгу. Якщо можливо, придбайте запасні екземпляри цих речей і задалегідь покладіть їх у валізку;
  - візьміть з собою трохи льодяників або пачку «жуйок». Ці дрібнички швидко покращують настрій молоді (та й не тільки молоді);
  - зробіть копії посвідчень (паспорту, свідоцтв та ін.) – власних і дитячих. Якщо можливо, тримайте їх у водонепроникному пакеті. У цей пакунок мають входити:
    - ваші прізвище та ім'я, адресу та номер телефону;
    - прізвище, ім'я та адресу вашої дитини (і номер телефону, якщо у них є);
    - номери людей, з якими можна зв'язатись у екстрених випадках;
    - довідки про вакцинацію ваших дітей, записи про алергію та іншу важливу медичну інформацію;
    - копію їхнього паспорту чи/та свідоцтва про народження.

## 5. Намагайтеся проводити час з кожною дитиною окремо, щодня

Навіть якщо це буде лише п'ять хвилин на день, це виявиться звичкою, яка зміцнює дитину, надає їй опору і допомагає їй відчувати, що її люблять, чують, і що на неї звертають увагу.

- **Будьте чесними зі своєю дитиною.** Якщо вона матиме запитання, спробуйте відповісти на них чітко, на зрозумілому для неї рівні. Ваша дитина усвідомлює, що *щось* сталося; запитайте у неї, що вона знає і що хоче знати. Нехай вона сама встановить параметри того, про що ви говорите. Не надавайте більше інформації, ніж запитує ваша дитина. Заохочуйте дитину задавати питання в будь-який час. Заспокоюйте її, але не давайте неправдивих запевнень — це лише розпалить багаття її тривоги. Не давайте обіцянок, які ви не зможете виконати.
- **Дослухайтеся до почуттів і переживань вашої дитини.** Навчіть дітей, що у них можуть бути сильні почуття, але є позитивні і негативні способи вираження цих почуттів. Навчіть дітей виражати свої почуття конструктивно. Деякі діти можуть показати, що вони думають/відчують через свої малюнки, гру або пісеньки, які вони співають. Це може полегшити їх стрес, підказати вам, що їх турбує, і відкрити двері для розмови про їхні почуття. Очікуйте певної поганої поведінки або регресії, наприклад, проблем з привчанням до горщика, смоктання пальця, ниття, постійного чіпання або істерик. У дітей старшого віку можуть спостерігатися емоційні спалахи, зневажлива поведінка, грюкання дверима, зачинення в кімнаті тощо. Будьте терплячі, встановіть чіткі межі та будьте послідовними у своїй поведінці.
- **Виділіть «час на обіймашки».** Такі фізичні дотики, як обійми, змушують наш мозок вивільняти гормон, який зветься окситоцин. Це може допомогти усім вам почуватися добре і зміцнити узи між вами, водночас знижуючи тривожність і страх.

## 6. Шукайте позитив і дійте

- **Шукайте тих, хто допомагає.** Зазначте, що є герої та помічники, які сумлінно та самовіддано працюють над тим, щоб поліпшити ситуацію в Україні. Заохочуйте членів сім'ї поділитися історіями, свідками яких вони стали, як люди допомагають одне одному, а потім поговоріть про те, як ви всі разом можете допомогти іншим.
- **Переформатуйте сприйняття.** Ми, люди, маємо негативні упередження, через які ми можемо зациклюватися на темних думках. Це може впливати на наші стосунки, сприйняття інших і бачення навколишнього світу. Негативні слова можуть завдати шкоди психічному та емоційному здоров'ю ваших дітей. Їхні власні думки та те, як вони сприймають речі, можуть викликати стрес і тривогу. Коли це доречно, допоможіть дітям переосмислити негативні або складні ситуації, з якими вони стикаються, більш позитивним чином, наприклад:
  - досвід або ситуація, які лякають, можуть стати okazією для «ще одної пригоди»;
  - проблеми можуть стати «можливостями для зростання», «нагодою навчитися» або «способом відчинити двері, щоб допомогти іншим».
- **Допоможіть дітям навчитися «рахувати свої благословення».** Мені здається доречним включити у цей розділ слова приспіву зі старої пісні Гая Пенрода «Порахуйте свої благословення»:

*Порахуйте свої численні благословення*

*Назвіть їх одне за одним*

*І ви будете здивовані тим*

*Що зробив Господь*

*Порахуйте свої благословення*

*Назвіть їх одне за одним*

*Порахуйте свої благословення*

*Подивіться, що зробив Бог.*

Пам'ятайте, що найбільшим подарунком, який ви можете дати своїм дітям серед цієї кризи, є ваша любов. Ваша любов — це протитрута від їхнього страху.

## Молитва

*Батьку Небесний, я молюся за своїх дітей, оскільки ми живемо в тіні війни та жахить. Будь нашим притулком та силою, нашим сховищем та надією. Будь ласка, заспокой і втіш їх. Чесно кажучи, я теж боюся, і потребую розуміння, що мені слід зробити, щоб захистити їх. Зміни серця тих, хто спричиняє страждання, і поклади край усякому насильству. Дякую Тобі за Твою вірність!*

*Я молюся в ім'я Ісуса, амінь.*

## Розділ 14

### А якщо я сьогодні помру?

#### Кріс Адсіт

[Ісус каже:] *Поправді, поправді кажу вам: Хто слухає слова Мого, і вірує в Того, Хто послав Мене, життя вічне той має, і на суд не приходять, але перейшов він від смерті в життя (Івана 5:24).*

---

Хтозна скільки разів ця думка відвідувала вас з 2014 року... Для того, щоб думати про смерть і що буде після неї, не обов'язково знаходитися у вирі війни. Але ті, чия країна була безжально атакована сусідньою, хто знав багатьох загиблих у конфлікті особисто й усвідомлює, що внаслідок цього нападу втратили життя десятки тисяч співвітчизників – чоловіків, жінок і дітей, – певно розмірковують над цим значно глибше і гостріше.

### Осяяння на цвинтарі

Щоб задуматися про вічність, досить просто піти на похорон або на цвинтар у мирний час. Пригадую випадок, який стався зі мною одного літа, коли я був молодим хлопцем і працював на нафтових родовищах далеко від дому. У мене був вихідний, тож я прогулювався і, шукаючи місце, де можна було б перепочити кілька годин, дійшов до міського кладовища. Присівши в тіні невисокого дерева, я став роздивлятися надгробок, що знаходився переді мною. Він належав чоловікові, померлому кілька десятиліть тому. Співставивши подумки рік його народження, рік смерті і поточний рік, я раптом усвідомив, що цей чоловік був мертвим вже більше часу, ніж, власне, прожив.

Від цього мій мозок просто закипів! Я думав: «З усіх справ, які цей чоловік зробив будь-коли у своєму житті – народився, виріс, грався з друзями, ходив до школи, робив хатні справи, закохався, одружився, зробив кар'єру, виростив дітей, побудував дім, подорожував, вийшов на пенсію, прожив свої золоті роки... — він провів, гниючи в землі тут переді мною, більше часу, ніж витратив на всі свої інші справи, разом узяті». І він продовжуватиме це робити ще довго-довго. Вперше за свої дев'ятнадцять років я був вражений короткочасністю життя і надзвичайною остаточністю смерті. Моєю наступною думкою було: «Колись це справдиться і для мене також».

Мене закрутив буревій думок і питань. «Ну і навіщо це все? Стривай! Ця людина насправді не знаходиться тут, у цій могилі — тут тільки його труп. А справжня особистість... де? На небі? В пеклі? Що він робив усі ці роки, після того як помер? Чи знав він, куди йде? Сорок два роки по цей бік смерті, і тепер сорок п'ять — по інший... а попереду *тисячі*... ба, ні! — *мільйони* років! У порівнянні з ними цей бік — ніщо! Один рух секундної стрілки годинника. Одне моргання очей. Що він зробив, щоб підготуватися? Що можу зробити я? Що може зробити взагалі *будь-хто?*»

Я був студентом першого курсу коледжу, і лише за кілька місяців до того запросив Ісуса Христа увійти в моє життя і стати моїм Господом і Спасителем. І Дух Божий нагадав мені слова, які я нещодавно чув від одного з наших провідників: «Крім пекла, вічними є тільки три речі: Бог, Слово Боже та людські душі». Я замислився: «Вічність досягає крізь смерть цього боку могили лише у трьох формах...»

І з того моменту спрямування мого життя кардинально змінилось. Не те щоб я став ченцем чи якимось релігійним фанатиком... Того дня я просто вирішив формувати свої життєві пріоритети та бачення навколо цих трьох вічних істин. І це змінило мій світ.

**Я, нарешті, зрозумів, що що християнство — це не просто релігія, а стосунки з Ісусом Христом.** І ці стосунки вийшли далеко за межі просто «побіжного знайомства», яке я відчував до



того часу, і перетворилися на динамічні взаємини любові, які триватимуть все життя. Я почав розуміти, що ж сказав в ніч перед розп'яттям Ісус у молитві до Свого Отця:

*Життя ж вічне це те, щоб пізнали Тебе, єдиного Бога правдивого, та Ісуса Христа, що послав Ти Його (Івана 17:3).*

З усіх прагнень щодо нас, Бог понад усе прагне, щоб ми *знали* Його. Не просто знали *про* Нього, а насправді *пізнали* Його. Наскільки ми знаємо Його, настільки ми під'єднані до вічності – і настільки ж наше життя відображатиме цю гармонію із нашим Творцем, – як у земному житті, так і поза його межами. Існує багато речей, яких ми можемо прагнути у цьому житті, і я не кажу, що вони грішні. Але зосередження нашого життя навколо стосунків з Богом зробить його настільки щасливим та змістовним, наскільки це тільки можливо. Як сказав Бог:

*Нехай не хвалиться мудрий своєю мудрістю, нехай не хвалиться могутній своєю могутністю, нехай не хвалиться багатий своїм багатством, але той, хто хвалиться, нехай хвалиться тим, що він розуміє і знає Мене, що я є Господь, який втілює непохитну любов, справедливість і праведність на землі. Тому що це — улюблення Мої (Єремії 9:23,24, ESV).*

## Чи хотіли б ви пізнати Бога особисто?

Як би зухвало це не звучало, — так, ви *можете* пізнати Бога особисто. Він настільки прагне встановити з вами особисті стосунки любові, що вже все для цього підготував. Він терпляче чекає, поки ви відповісте на Його запрошення. Ви можете отримати прощення своїх гріхів і впевненість у вічному житті через віру в Його єдиного Сина, Ісуса Христа.

Чотири біблійні принципи, наведені нижче, допоможуть вам дізнатися, як пізнати Бога і почати жити обіцянним Ним життям повноти<sup>28</sup>.

### **ПРИНЦИП 1: Бог ЛЮБИТЬ вас і створив вас для того, щоб ви пізнали Його особисто.**

- **Любов Божа:** *«Так бо Бог полюбив світ, що дав Сина Свого Однородженого, щоб кожен, хто вірує в Нього, не згинув, але мав життя вічне»* (Івана 3:16).
- **План Божий:** *«Господь з'явився мені із далеких віків і сказав: 'Я полюбив тебе вічною любов'ю, тому з любов'ю Я поверну тебе і продовжую Свою вірність тобі'»* (Єремії 31:3, AMP).

Що стримує нас від особистого пізнання Бога?

### **ПРИНЦИП 2: Людина — грішна й відокремлена від Бога, тому ми не можемо пізнати Його особисто та відчутти Його любов.**

Людина була створена для партнерства з Богом, але через власне вперте свавілля вона вирішила піти обраним власним незалежним шляхом, тож партнерство з Богом було розірвано. Це свавілля, яке характеризується активним бунтом або пасивною байдужістю, є свідченням того, що Біблія називає «гріхом».

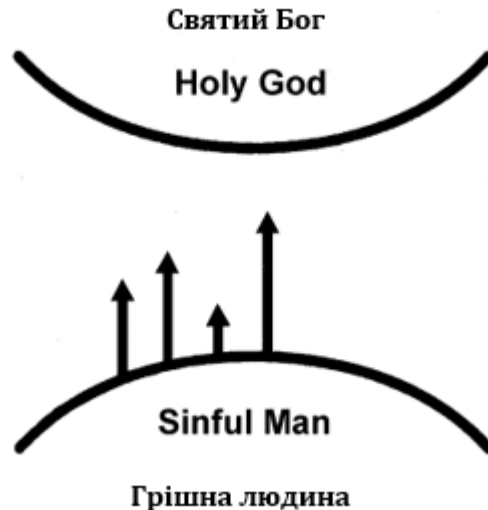
- **Людина — грішна:** *«Всі згрішили, і позбавлені Божої слави»* (Римлян 3:23).

<sup>28</sup> Це — версія *Чотирьох духовних законів*, написаних Біллом Брайтом, засновником Campus Crusade for Christ. Авторські права 1965, 1988, Campus Crusade for Christ, Inc. Використовується з дозволу.

Слово «гріх» спочатку було грецьким терміном для стрільби з лука, який зазначав, наскільки далеко від центру мішені влучила стріла — «гріх» стріли. Хоча ми, можливо, намагалися досягти Божої мішені праведності, кожен із нас схибив.

- **Людина — відокремлена:** *«Але беззаконня ваші зробили розділення між вами і Богом вашим, і гріхи ваші відвертають лице Його від вас, щоб не чути»* (Ісаї 59:2, ФІЛ).

*«Відплата за гріх — смерть»* [духовне відокремлення від Бога] (Римлян 6:23а, ФІЛ).

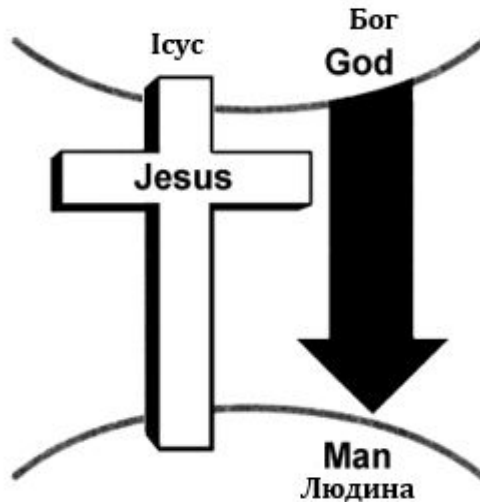


Наведена вище діаграма ілюструє, що Бог є святим, а людина — грішною. Їх розділяє величезна прірва. Стрілки показують, що людина постійно намагається досягти Бога і встановити особисті стосунки з Ним, докладючи власних зусиль, таких, як добродіє життя, філософія, релігія — але неминуче зазнає невдачі. Якщо людина помре у зазначеному відокремленому стані, саме такою вона залишиться на всю вічність: відокремленою від Бога.

Третій принцип описує єдиний спосіб, як перекинути міст через цю прірву ...

### **ПРИНЦИП 3: Ісус Христос — це єдине Боже рішення проблеми гріха людини. Тільки через Нього ми можемо пізнати Бога особисто і відчутти Його любов.**

- **Він помер замість нас:** *«Бог же Своєю любов до нас доводить тим, що Христос помер за нас, коли ми були ще грішниками»* (Римлян 5:8, ФІЛ).
- **Він воскрес із мертвих:** *«Христос був умер ради наших гріхів, ... Він був похований, і третього дня Він воскрес за Писанням, і з'явився Він Кифі, потім Дванадцятьом. А потім з'явився нараз більше як п'ятисам...»* (1 Коринтян 15:3-6).
- **Він — єдиний шлях до Бога:** *«Промовляє до нього Ісус: 'Я дорога, і правда, і життя. До Отця не приходять ніхто, якщо не через Мене'»* (Івана 14:6).



Наведена вище діаграма показує, що Бог зробив перший крок і перекинув місток через прірву, яка відділяє нас від Нього, пославши Сина Свого, Ісуса Христа, померти на хресті замість нас, щоб заплатити за наші гріхи. Завдяки готовності Ісуса пожертвувати Собою ми можемо перебувати у стосунках з Богом.

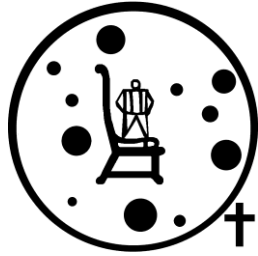
Але простого знання цих трьох принципів недостатньо...

#### **ПРИНЦИП 4: Ми маємо особисто ПРИЙНЯТИ Ісуса Христа як нашого Спасителя і Господа; тоді ми зможемо пізнати Бога особисто і відчувати Його любов**

- **Ми маємо прийняти Христа:** *«Всім, хто прийняв Його, тим, хто вірує в ім'я Його, Він дав право дітьми Божими бути»* (Івана 1:12, МОГ).
- **Ми приймаємо Христа через віру:** *«Бо благодаттю ви спасені через віру, і це не від вас, це — Божий дар: не через діла, щоб ніхто не хвалився»* (Ефесян 2:8-9, ФІЛ).
- **Коли ми приймаємо Христа, ми переживаємо нове народження:** прочитайте Євангеліє від Івана 3:1-8 у своїй Біблії, щоб побачити, що Ісус говорить про «друге народження».
- **Ми приймаємо Христа через особисте запрошення:** [Христос говорить:] *«Дивіться! Я стою біля дверей і постійно стукаю. Якщо хтось почує, як я його гукаю і відчинить мені двері, я увійду і затоваришую із ним, а він — зі мною»* (Об'явлення 3:20, TLB).

Прийняття Христа передбачає наше звернення до Бога від себе (покаяння) і довіру, що Христос увійде в наше життя, щоб пробачити нас за наші гріхи і зробити нас тими, ким Він хоче, щоб ми були. Просто погодитися розумом, що Ісус Христос є Сином Божим і що Він помер на хресті за наші гріхи, недостатньо, і так само недостатньо мати тільки емоційні відчуття. Ми приймаємо Ісуса Христа через віру; це є виявленням нашої волі.

Ви вже бачили ці два кола в розділі 11. Вони відображають два види життя:

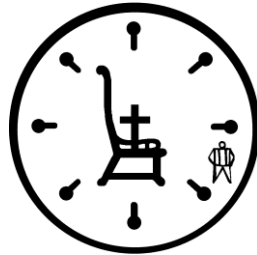


### Мирське життя, що скеровується самою людиною

На престолі знаходиться наше «Я».

Інтереси, діяльність, пріоритети і плани скеровуються нашим «Я», що призводить до дисгармонії та розчарування.

Христос знаходиться поза межами життя.



### Життя, що скеровується Христом

На престолі — Христос. Наше «Я» позбавлене трону і підкоряється впливу Христа.

Інтереси, діяльність, пріоритети і плани скеровуються Христом, що призводить до гармонії з планами Божими.

- Яке коло найкраще відображає ваше життя?
- Яке коло ви б хотіли, щоб відображало ваше життя?

Якщо ви хочете, щоб друге коло відображало ваше життя, ви можете прийняти у своє життя Христа прямо зараз вірою через молитву. Бог знає ваше серце, і для Нього важливі не стільки ваші слова, скільки ваша щирість. Пропонуємо таку молитву:

*«Господи Ісусе, я хочу пізнати Тебе особисто. Дякую Тобі за те, що Ти помер на хресті за мої гріхи. Я відчиняю двері свого життя і приймаю Тебе як мого Спасителя та Господа. Дякую Тобі за прощення моїх гріхів, і за дароване мені вічне життя. Зійди на престол мого життя. Зроби мене такою, якою Ти хочеш, щоб я була».*

Чи виражає ця молитва бажання вашого серця? Якщо це так, помоліться нею просто зараз, і Христос увійде у ваше життя, як Він і обіцяв.

## Як зрозуміти, що Христос присутній у вашому житті

Чи запрошували ви Христа у своє життя? Де знаходиться Христос зараз щодо вас згідно з Його обітницею в Об'явленні 3:20? Христос сказав, що Він увійде у ваше життя і вибудовуватиме стосунки з вами, щоб ви могли пізнати Його особисто. Він не введе вас в оману. Опираючись на що ви можете знати, що Бог відповів на вашу молитву? (Непохитний авторитет Самого Бога і Його Слова).

*Свідчення це полягає в тому, що Бог дарував нам життя вічне, і це життя в Сині Його. Хто має Сина Божого, той має життя; хто не має Сина Божого, той не має життя. Це написав я вам, що віруєте в ім'я Сина Божого, щоб ви знали, що ви, віруючи в Сина Божого, маєте життя вічне (1 Івана 5:11-13, ФІЛ).*

Уявіть собі на хвилинку, що я хочу дати вам 1000 гривень. Я беру ці гроші і кладу їх у книгу, згортаю її та передаю вам. Навряд чи ви будете нарікати і казати: «Зачекайте. Ви ж сказали, що дасте мені 1000 гривень, а натомість ви дасте мені цю книгу!» Так, даю. Але той, хто має книгу, має і гроші — тому що гроші всередині книги. Подібним чином, той, хто має Сина, має і вічне життя, тому що це життя — в Сині. Коли ви прийняли Ісуса Христа у своє життя, ви також прийняли і Його вічне життя!

Часто дякуйте Богові за присутність Христа у вашому житті і за те, що Він ніколи не покине вас (Євреїв 13:5). Ви можете *знати* напевно, що Христос живе у вас і що ви маєте вічне життя з того самого моменту, коли ви запросили Його у своє життя — тому що Він пообіцяв це! А Він вас ніколи не зрадить.

## Важливе нагадування: не покладайтеся на почуття

Обітниці з Божого Слова, Біблії — а не наші почуття — є авторитетом для нас. Християнин живе вірою в непохитний авторитет Самого Бога і Його Слова. Діаграма «потяг», наведена нижче, ілюструє взаємозв'язок між **фактом** (Бог і Його Слово), **вірою** (нашою довірою до Бога та Його Слова) і **почуттями** (результатом нашої віри і послуху).



Потяг їхатиме як з останнім вагоном, так і без нього. Проте тягнути потяг за останній вагон немає сенсу — там немає живлення! Потяг працюватиме тільки в тому разі, якщо ми перекидатимемо вугілля з вугільної вагонетки у двигун — а не назад, в останній вагон! Так само і ми, християни, не покладаємося на почуття або емоції; але ми покладаємо нашу віру на непохитний авторитет Бога і обітниці Його Слова.

## Що відбулося?

Багато чого сталося в ту мить, коли ви, виявивши свою волю, вірою прийняли Христа. Ось лише дещо з цього:

1. Христос увійшов у ваше життя (Об'явлення 3:20; Колоссян 1:27);
2. ваші гріхи — минулі, теперішні і майбутні — були прощені (Псалом 102:12; Колоссян 1:14);
3. ви стали дитиною Божою (Івана 1:12);
4. ви отримали вічне життя (Івана 5:24);
5. ви стали на дорогу чудових діянь, задля яких створив вас Бог (Івана 10:10; 2 Коринтян 5:17; 1 Солунян 5:18).

## Зберігаємо динаміку

Запрошення Ісуса Христа у своє життя — це лише початок! Колись давно ви були новонародженою дитиною, розгубленою та не знайомою з навколишнім світом. І добре, що ваші батьки не сказали: «Вітаємо! Ти народилася! Ми сподіваємося, що ти матимеш гарне життя! Зараз ми тобі все покажемо!» Ні, вони подбали про те, щоб ви отримали правильне харчування, сон, одяг, любов, навчання та багато іншого. І, об'єднуючи з ними зусилля у цьому процесі, ви виростили сильною та кмітливою!

Зараз ви стали дитиною вдруге — *духовною* дитиною, яка щойно народилася знову (див. Івана 3:1-8). Зараз *не* час залишатися пасивною і просто очікувати на розвиток подій. Бог накреслив для вас процес духовного зростання, і якщо ви зацікавлені в тому, щоб стати сильною і ресурсною християнкою, обов'язково співпрацюйте з Ним у процесі, який Він призначив для вас.

У розділах 11 і 12 цієї книги надано п'ять важливих елементів Божого процесу зцілення та зростання. Обов'язково переглядайте ці розділи і застосовуйте отримані з них знання!

## Підсумок

Оскільки ви є жінкою-українкою, вірогідно, що впродовж останніх місяців у ваше життя вторглося багато невизначеності. Але є одне, щодо чого у вас не має бути сумнівів — що станеться з вами після вашої смерті. І це питання стосується не тільки смерті — воно також стосується вашого життя посеред теперішніх випробувань. Бог бажає пройти з вами «долиною смертної темряви», в якій ви наразі знаходитесь. Він зацікавлений в особистих стосунках з вами, тому що Він вас створив і вас любить. Ніхто не знає дня і години своєї смерті, але ми можемо бути щодо цього спокійними, залишаючись біля Бога і віруючи, що Він проведе нас крізь усі труднощі, з якими ми стикаємося — навіть якщо ми дійдемо до наших «останніх» труднощів, кінця нашого фізичного життя. Якщо ви встановили такі стосунки з Ісусом Христом і Він продовжує перебувати на престолі вашого життя, а ви співпрацюєте з Ним у процесі зцілення та зміцнення, визначеному Ним, ви зможете повторити молитву Псалмоспівця:

*Господь – моє світло й моє спасіння: кого мені боятись?  
Господь – твердиня мого життя: кого мені лякатись?  
Коли наблизяться до мене злодії, щоб пожерти моє тіло,  
коли супротивники й вороги мої повстануть проти мене,  
вони спіткнуться й впадуть.  
Якщо військо стане табором проти мене, моє серце страх не охопить;  
якщо війна спалахне проти мене – і тоді я почуватимусь у безпеці (Псалом 26:1,3, NIV).*

## Молитва

*Батьку мій, який є на небесах — і також прямо тут і зараз зі мною, — мені потрібно відчувати Твою близькість, Твоє підбадьорення, Твою силу, Твою владу. В моєму житті наразі занадто багато речей не піддаються контролю... Але Ти є Богом Всесвіту. Я хочу поглибити свої стосунки з Тобою. Я хочу пізнати Тебе — Того, хто втілює непохитну любов, справедливість і праведність на Землі. Я хочу бути впевненою в тому, що я відкрила двері свого серця і впустила Тебе. Я хочу, щоб у цьому не залишалось жодних сумнівів, тому раз і назавжди запрошую Тебе увійти в моє життя і посісти його престол. Я хочу бути готовою до вічності, але я також хочу бути готовою до того, що відбудеться завтра, хай би що це було. Дякую Тобі! Я молюся про це в ім'я Господа мого Ісуса Христа, амінь.*

## ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ



### **Бойові травми: посібник з одужання**

– Христоцентричні рішення для подолання бойової травми

Автор: Кріс Адсіт

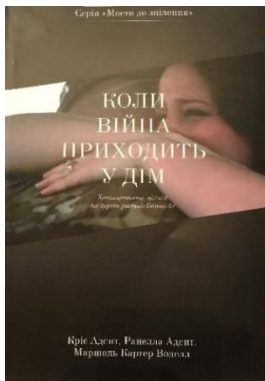
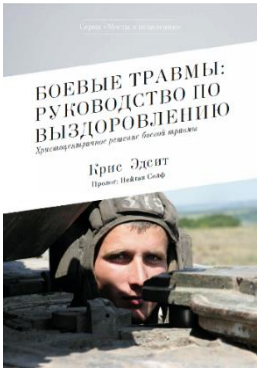
Для тих, хто відчуває наслідки бойової травми, будучи бійцем або особою, яка надає підтримку в зоні бойових дій.

Реальність війни така, що кожен отримує поранення. Одні з них загоюються швидко, інші залишаються на все життя. Хтось зазнає фізичних поранень, хтось — психологічних, хтось — духовних, пов'язаних із його серцем та душею. Хтось страждає від усіх трьох типів поранень.

Цей посібник поєднує найкращий досвід медичних та психіатричних спільнот із вічними принципами Біблії, спрямованими на подолання наслідків бойової травми. В той час як *Мости до зцілення: Україна* ознайомлює із основними принципами, які допоможуть вам зцілитися від ваших переживань під час бойових дій, *Бойові травми: посібник з одужання* докладніше вивчає ключові аспекти посттравматичного стресу, травматичного ушкодження мозку та моральної рани. Він визнає роль, яку може відігравати у вашому зціленні Бог — якщо ви Йому це дозволите.

Ви отримаєте уявлення про те, як ваш бойовий досвід вплинув на вас фізіологічно, як створити середовище для зцілення, як пропрацювати свою втрату та скорботу, як впоратися з проблемами прощення, як відновити свою ідентичність тощо.

Ці посібники були написані англійською мовою та перекладені як на українську, так і російську мови. Їх наявність під час війни можна уточнити тут: [facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua).



### **Коли війна приходиться у дім**

– Христоцентричне зцілення для дружин ветеранів війни

Автори: Кріс Адсіт, Ранелла Адсіт, Маршель Картер Уоделл

Для дружин, партнерів та батьків ветеранів війни, які проходили службу в зоні бойових дій. Коли ваш герой повертається з фронту, ймовірно, що він (або вона) був поранений — не тільки фізично, але також психологічно і духовно. Його (її) «душевні рани» можуть значно вплинути на вас та інших членів сім'ї і навіть викликати те, що називається вторинним посттравматичним стресом.

Посібник *Жінки, війна і травма* надасть вам стислу, основну інформацію про те, як долати стреси, спричинені війною. *Коли війна приходиться у дім* розглядає це питання набагато докладніше.

Ви отримаєте уявлення про те, як вплинув на вашого чоловіка/партнера/сина/доньку час, проведений у гарячих точках, і як їхні травматичні переживання можуть відбиватися на інших членах родини. Ви навчитеся конструктивно справлятися зі втратою, горем та проблемами прощення, пов'язаними з посттравматичним стресом вашого солдата. Ви дізнаєтеся, як створити ваше особисте «місце зцілення», розбудувати мережу підтримки, знатимете, коли і як забезпечувати фізичну безпеку для себе та своєї сім'ї тощо.

Травма має фізичну, психологічну та духовну складові. Зцілення від травми передбачає належне вирішення проблем у кожній з цих складових. Цей посібник допоможе вам зміцнити стосунки з Богом і полегшить зцілення і вас, і вашого чоловіка, в усіх трьох сферах.

Ці посібники були перекладені з англійської і на українську, і на російську мови. Їх наявність під час війни можна уточнити тут: [facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua).



## Чи могли ви собі уявити...?

Чи могли ви собі уявити десять років тому, що у 2022 році ви і ваша сім'я будете тікати, рятуючи власне життя, тому що у вашу країну вторглася сусідня — Росія? Якщо ви одружені, ваш чоловік, ймовірно, воює на фронті, і ви не знаєте, коли він повернеться — і чи повернеться взагалі. Можливо, що ви зіткнулися з російськими солдатами особисто, і навіть зазнали нападу або зґвалтування. Це неможливо уявити! І все ж таки, це відбувається. Це — реальність.

Ви зараз перебуваєте у вирі найгіршої кризи біженців в історії України. У той час як ми пишемо цю книгу, 27% усіх українців були змушені залишити свої домівки. Станом на 1 липня 2022 року це становить 5,5 мільйона біженців, що втекли до зарубіжних країн, і ще 6,2 мільйона осіб, які є переміщеними, але все ще знаходяться в Україні.

Ви зазнали фізичного, психологічного та духовного удару. Ми, не-українці, відзначаємо неймовірну хоробрість, силу та стійкість вашого народу. Але ми знаємо, — озираючись назад на травми, які пережили ми самі, — що одного дня ви запитаете себе, як вам жити далі.

Саме для цього ми і створили цей посібник: щоб допомогти вам жити далі. Він наповнений практичними порадами, надихаючими думками та обнадіючими істинами, які *змінять ваше життя* у вашій нинішній немислимій ситуації. Чи замислювалися ви колись:

- Як травма, нанесена війною, вплинула на вас — фізично, психологічно та духовно?
- Як погодитися з тим, що добрий Бог може допускати стільки страждань?
- Як віра може відігнати страх?
- Як впоратися з почуттям провини, якщо воно у вас виникне?
- Як знайти мир та світло у темряві скорботи?
- Як ви можете допомогти своїй сім'ї вижити серед такого хаосу та невизначеності?
- Як негативно вплинула на вашу самооцінку війна?
- Як можна зцілити ваші душевні рани?

Усі ці питання — поряд з іншими — розглядатимуться у цьому посібнику.

Ми розуміємо, що за останні кілька місяців багато речей краями ваше серце та засмучувати ваш дух. Але знайте, що ви — не одні. Бог бачить вас і знаходиться поруч із вами.

***Близький ГОСПОДЬ до тих, у кого розбите серце; прибитих духом він спасає (Псалом 34:18, НОМ).***



**REBOOT** RECOVERY  
OVERCOMING TRAUMA **TOGETHER**

cru  
MILITARY

MILITARY  
MINISTRY

Сторінка програми *Перезавантаження* у США: [RebootRecovery.com](https://RebootRecovery.com)  
Українською мовою: <https://rebootrecovery.com/reboot-international/>  
*Перезавантаження-Україна* у Фейсбукці: [facebook.com/rebootnua](https://facebook.com/rebootnua)  
Cru Military США: [www.CruMilitary.org](https://www.CruMilitary.org)