



АНДРІЙ МУРЗІН



ТРАВМА І ПТСР

ЯК БІБЛІЙНО СЛУЖИТИ ТИМ, ХТО СТРАЖДАЄ ТА В СТРАХУ

ЗМІСТ

Вступ	5
Богослов'я страждань	7
Приклади страждань та реакцій на них	8
Стан серця визначає реакцію на страждання	10
Стосунки з Богом	11
Надія	12
Пізнання Бога, його характеру та рис	13
Чому люблячий Бог допускає страждання?	17
Міфи про «травму» та «ПТСР»	19
Міф 1: Біблія не говорить про «травму» та «ПТСР»	20
Міф 2: Реакція людей на страждання відбувається відповідно психологічних шаблонів	22
Міф 3: Людина реагує на травму «інстинктивно»	23
Міф 4: Реакція на травму не залежить від людини	25
Міф 5: «Травми» в кожного унікальні	26
Міф 6: Страждання шкідливі для людської душі	27
Міф 7: Психіатричні препарати «лікують» ПТСР	29
Міф 8: Страждання – наслідок твого особистого гріха	30
Практичні принципи турботи в стражданнях	31
Любов та співчуття	32
Підтримка через присутність	33
Молитва	34
Практична фізична турбота	35
Слухання	36
Доторк і словесне підбадьорення	37
Як наставляти страждених словом	38
Як душеопікати невіруючих	42
Висновки	43



*Яка користь людині, якщо вона здобуде весь світ,
а душу свою занапасть?*

Ісус Христос

*Якщо страждання неминучі, то крихта відваги допоможе більше,
ніж багато мудрості; крихта людського співчуття –
більше, ніж багато відваги, а найбільше допоможе
навіть найменша краплина Божої любові.*

Клайв Льюїс

Вступ

Сучасна культура, що проникає і в церкву, пронизана гуманістичною, людиноцентричною філософією і тому погано сприймає істини про самозречення та несення хреста. Це одна з причин, чому сьогодні християни перед лицем страждань схильні шукати відповіді не в Слові Божому, а серед традицій цього світу (Кол. 2:8).

З початку повномасштабної війни Московії проти України надзвичайно загострилась та збільшилась потреба в біблійних знаннях та навичках служіння стражденним. Війна, смерть, поранення, насильство, втрати — надзвичайні форми страждання поставили перед церквою старі виклики, але більш гостро. Як потішати страждених, як допомагати? Чому люди по-різному реагують на ті самі страждання? Як пояснити наявність страждань у світі, якщо Бог всемогутній та люблячий? Чи Біблія містить достатньо інформації, щоб підготувати нас до служіння тим, хто зазнає так званої травми? А можливо треба шукати ці істини в сфері психології, тому що Святе Письмо нічого не каже про «травму», «ПТСР», «депресію» та інші психологічні явища?

Серед християн спостерігається розгубленість перед лицем страждань, невизначеність у тому, як служити стражденним, намагання поєднувати біблійні та світські ідеї. Недостатнє розуміння біблійних принципів призводить до некритичного запозичення світських ідей психології, які суперечать Слову Божому. Новітні ярлики типу «травма» та «ПТСР» підмінили такі вічні та зрозумілі біблійні поняття, як «страждання» та «страх». Нові терміни залякують своїм псевдонауковим виглядом, справляючи враження, ніби «Біблія нічого не говорить про ці проблеми». Тому існує нагальна потреба просвітництва церкви в сфері піклування про душу, і особливо — в контексті страждань.

Мета цієї брошури — зміцнити впевненість християн у тому, що Боже Слово ефективно, дієве та достатнє для служіння стражденним, і донести ключові біблійні істини для цього служіння. Одна з умов формування правильного, біблійного погляду на служіння знедоленим — постановка правильних цілей. Річ у тім, що віруючі з гуманістичним мис-

ленням, наслідуючи світські погляди та підходи, вважають, що ціллю служіння, душеопіки, консультування має бути позбавлення від страждань.

Християнська ціль, насправді, інша. Хоч ми маємо співчувати стражденним та намагатися, якщо є можливість, полегшити або припинити їхні страждання, це не має бути нашою головною ціллю, тому що це не є Божою метою по цей бік нашого прославлення. Як пише Пол Тріпп, необхідно «перевірити та змінити свій фокус»¹ Якщо ви зосереджені на земних речах, на тимчасовому особистому щасті, то треба перевести увагу на Бога, на Його діла, на вічність².

Ціль служіння стражденним і взагалі всього життя – прославити Бога через наше освячення, більше пізнати Його, уподібнитися до Нього. Серед сучасних християн переважає вузьке розуміння спасіння тільки як прощення гріхів для уникнення пекла. Це заважає побачити справжню біблійну картину спасіння – процес спасіння від гріха, очищення наших сердець заради відновлення наших стосунків із Богом. Богоцентричне та сфокусоване на серці розуміння спасіння як процесу очищення є важливою передумовою правильного розуміння страждань.

БОГОСЛОВ'Я СТРАЖДАНЬ

Серед деяких християн поширена думка, ніби Біблія нічого не каже про типові психологічні проблеми, зокрема про «травму» та «ПТСР». Насправді, Святе Письмо приділяє дуже багато уваги людським стражданням, хоча, звісно, не використовує психологічні ярлики, вигадані близько ста років тому. «Немає нічого нового під сонцем», і досвід людських страждань і динаміка реакцій на них, звичайно, завжди незмінні.

Слово Боже наповнене людськими стражданнями: страждали автори Біблії, страждали її герої, страждали перші читачі та слухачі. Хто з біблійних авторів *не* страждав? Мойсей? Давид? Пророки? Апостоли? Війни, гоніння, хвороби, небезпека, смерть — Біблія наповнена стражданнями, як життєвими прикладами, так і вченням про природу страждань, причини різних реакцій на них та принципами підготовки людини до стійкого перенесення страждань.

Святе Письмо прямо каже, що страждання є обов'язковою частиною нашого слідування за Христом. Навіть досконалий Ісус зростав завдяки стражданням (Євр. 5:8), і тому ми маємо йти Його слідами (1 Петр. 2:21, Рим. 8:17). Коли ми усвідомлюємо, що все Слово Боже написано в контексті страждань, тоді бачимо його актуальність для застосування в сучасних стражданнях.

Приклади страждань («травм») та реакцій на них

Згадаємо кілька відомих прикладів, які ілюструють надзвичайну глибину страждань біблійних героїв. Вони також показують, що люди реагують на «травми» не згідно з шаблонами сучасної психології, а згідно з біблійними духовними законами.

Уявіть «психологічну травму» Авраама, коли Бог звелів йому принести в жертву власного сина! Звідки в Авраама була стійкість перенести таку травму? Сам Господь вказує на мотив Авраама та джерело його сили: він «не пошкодував *для Мене* свого сина» (Бут. 22:16). А який був результат цієї «травми»? Завдяки тому, що Авраам стійко переніс випробування, ми сьогодні маємо спасіння у Христі — «І будуть благословенні у твоїх нащадках всі народи землі за те, що ти послухався Мого голосу» (Бут. 22:18)³. До кого Авраам упо-

дібнився в своїй готовності перенести це страждання? Звичайно, він був прообразом небесного Батька, Який віддав за нас Свого Сина.

Як Йосип реагує на зраду братів, спробу вбивства, продаж в рабство, несправедливе звинувачення, ув'язнення, тощо? Чому в нього не відбувається психологічна деформація, а він навпаки наближається до Бога та відповідає добром на зло? Тому що «Господь був з Йосипом», і він не хотів «учинити ... зло і згрішити *перед Богом*» (Бут. 39:2, 9). Коли серцем людини рухає поклоніння Богу, вона здатна бути стійкою в стражданнях та реагувати на них благочестиво. До кого був подібний Йосип, рятуючи тих, хто хотів його погубити?

Як реагує на «травми» Мойсей? Невдячність народу, несправедливі звинувачення, заколот і спроби каменувати його – Вихід 17:4, Числа 14:10-13, 19. Замість переживання «психологічної деформації» та «ПТСР» він також уподібнюється до Христа та молиться за своїх кривдників як заступник. Чому Давид не страждав на «ПТСР», коли бився з велетнем та відтяв йому голову? Ба більше, чому народ, зокрема – жінки, після цієї перемоги не страждали від «колективної травми», а навпаки радісно оспівували десятки тисяч смертей? (1 Сам. 18:6-7).

Ці та інші приклади демонструють, що наша реакція на разючі події значною мірою залежить від того, як ми *тлумачимо* їх. Ключовий фактор того, як ми тлумачимо обставини життя та зокрема страждання, детально аналізує Грег Гіффорд:

Я стверджую, що ПТСР – це розлад тлумачення, тобто реакція людини на загрозу визначається тим, як вона *сприймає* загрозу. Іншими словами, наше тлумачення обставин визначає реакцію на обставини⁴.

Чому «травми» несправедливої образи зазнав Давид, а «ПТСР» був у Саула? (1 Сам. 18:6-12). Цей уривок яскраво показує та пояснює, що реакція людини залежить від стану її душі, а не від зовнішніх обставин.

Як апостоли реагували на «травму» ув'язнення та побиття? (Дії 5:17-21, 40-42). Чому їх реакцією на страждання була радість, і вони не боялися продовжувати проповідувати, незважаючи на загрозу? Як Павло та Сила реагували на «травму» у в'язниці? (Дії 16:19-28). Чому замість панічних атак ми бачимо радісну молитву та прославлення Бога? Як після цього вони ставляться до сторожа, який був причетний до їхнього ув'язнення (вірші 27-32)? Замість переживання «ПТСР», Павло турбується про життя та спасіння того, хто забив їх у колоду та стеріг.

Чому каменованій Степан на порозі смерті молиться за вбивць (Дії 7)? До кого він подібний? Чому після каменування Павло не тільки не деформується сам, але і продовжує зміцнювати душі інших (Дії 14:19-22)?

Стан серця визначає поведінку та реакцію на страждання

Наведені приклади яскраво демонструють, що життя людини, всі слова та дії, всі реакції на зовнішні обставини, зокрема і страждання, визначаються наповненням серця, а не зовнішніми чинниками. Святе Письмо акцентує величезну увагу на цьому:

Понад усе, що лише зберігаєш, бережи своє серце, тому що з нього б'ють джерела життя (Пр. 4:23). Добра людина винесе добро зі скарбниць свого серця, а людина зла винесе зло з глибин свого серця. Бо з уст людських злітає те, чим переповнене серце (Лк. 6:45).

Страждання, як і будь-які інші зовнішні фактори, лише виявляють наповнення серця, а не спричинюють його. Люди в тих самих обставинах реагують на страждання по-різному, і причина різної реакції – в різному стані сердець. Саме стан духу людини (синоніми – «серце», «душа») визначає її здатність переносити страждання: «Дух людини підтримує її у хворобі, але хто підтримає її підупалий дух?» (Пр. 18:14).

Стосунки з Богом

В свою чергу, стан серця людини залежить перш за все від її пізнання Бога та стосунків з Ним: «Тільки в Бозі заспокоюється моя душа, – адже від Нього моє спасіння» (Пс. 62:2). Головний чинник формування фундаменту серця – це пізнання Божого характеру, Його атрибутів.

Христос ілюструє ці істини в притчі про двох будівничих (Мт. 7:24-27). Контекст притчі – страждання, життєві труднощі. Двоє людей переживають однакові приголомшливі обставини, але в житті одного відбувається розлад, а інший витримує випробування. Чому вони по-різному реагують на однакові страждання? Ісус вказує на справжню причину – різний фундамент серця. Це внутрішній духовний фундамент пізнання Бога та застосування Божого Слова.

Та сама істина про визначальну роль внутрішнього духовного стану серед важких обставин відображена в картині двох дерев, яку малює пророк Єремія (17:5-10). Бог досліджує наші серця і обіцяє, що той, хто живиться з Його джерела живої води, «не злякається, коли прийде спека» і буде зеленим та плідним деревом навіть під час посухи.

Тільки стосунки з Богом через Ісуса дають мир і спокій:

Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас! Візьміть Моє ярмо на себе і навчіться від Мене, бо

Я лагідний і покірний серцем, – і знайдете спокій своїм душам. Адже Моє ярмо любе, і Мій тягар легкий (Мт. 11:28-30).

Відомі євангельські слова Христос звертає до тих, хто страждає у тяжких обставинах. Але це обітниця з умовою. Прийти до Господа – означає не просто приєднатися до церкви. Щоб мати Його мир та спокій, треба «навчитися від Нього» і взяти Його ярмо. Стійкість перед лицем страждань неможлива без самозречення та слідування за Ісусом, несучи свій хрест (Мт. 16:24-26). Саме так – зрікаючись свого «єго» заради Спасителя, людина зберігає свою психіку цілою та неушкодженою.

Надія

Біблійне поняття надії – це ще один опис наших стосунків із Богом і впевненості у майбутньому, яку вони дають. Надія – це міцний якір для душі, яким віруючий тримається за Бога (Євр. 6:18-20). Як корабель посеред бурі тримається надійної землі за допомогою якоря, так і душа людини отримує «велику втіху» серед бурі страждань, якщо надія пов'язує її зі Святим Святих, тобто з Божою присутністю. Не маючи надії, люди впадають у безнадійність, у відчай, який сьогодні часто називають депресією.

Євангельська надія невід'ємно пов'язана з воскресінням. Це особливо актуально під час страждань, коли ми переживаємо смерть близьких або загрозу смерті. Саме надія відрізняє християн від «інших, котрі не мають надії», і тому ми маємо конкретне біблійне повеління «потішати одне одного цими словами» про надію воскресіння у Хресті (1 Сол. 4:13, 18).

Отже, тільки близькі стосунки з Богом через Христа дають людині мир у душі, тому що дають впевненість, надію, ціль.

ПІЗНАННЯ БОГА, ЙОГО ХАРАКТЕРУ ТА РИС

Обов'язковою складовою стосунків з Богом є пізнання Його атрибутів, Його характеру. Погляньмо, як розуміння рис Бога впливає на нашу стійкість у стражданнях.

Бог всемогутній та всевладний, і тому всі події, включаючи будь-які страждання, є під Його повним контролем: «Я – Господь, і іншого немає! Я творю світло і наводжу темряву, – Я даю мир і насилаю лихо. Я – Господь, який усе це чинить!» (Іс. 45:6-7). Божа всемогутність – одна з фундаментальних істин біблійного світогляду. Християни знайомі з цією доктриною, але не завжди розуміють її практичне застосування до життєвих обставин, особливо коли стикаються зі злом. Богослов'я Йова допомагало йому правильно дивитися на свої страждання. Він знав, Хто керує всіма подіями, і Кому поставити всі свої питання:

...після чого сказав [Йов]: Нагим я вийшов з материнського лона і нагим туди повернусь. Господь дав, Господь і забрав, – нехай Господнє Ім'я буде благословенним! При всьому цьому Йов не згрішив, і не сказав нічого нерозважливого про Бога... Хіба лише добро маємо приймати від Бога, а злого не повинні приймати? (Йов 1:21-22, 2:10)

Доктрина Божої всевладності дає впевненість, тому що Бог контролює абсолютно все. Це звільняє від страху. Якби Бог не керував світом, тоді нам доводилось би жити в постійному страху перед випадковістю, перед силами зла, перед нечестивими людьми. На жаль, чимало віруючих живе у такому страху, тому що недооцінює всевладдя Бога. Вони схильні «лише добро приймати від Бога», а зло (страждання) приписувати сатані, сусіду, злому правителю, кому завгодно. Це хибний хаотичний світогляд, в якому добрий Бог бореться з силами зла, і ніколи не знаєш, чого очікувати.

Тому першим кроком підготовки до страждань на рівні переконань має бути розуміння Божої всемогутності. Ніхто і ніщо в світі не може протидіяти Богові:

І всі мешканці землі, порівняно з Ним, – ніщо. Він чинить за Своєю волею, як з небесними силами, так і з тими, що живуть на землі. Немає нікого, хто міг би стримати Його руку і спитати Його: «що ти робиш?» (Дан. 4:32).

Усвідомлення Божого контролю над всіма стражданнями завжди супроводжувало святих. Так було в випробуваннях Ісуса: «Тоді Дух повів Ісуса в пустелю, аби диявол його випробовував» (Мт. 4:1). Так було в житті апостола:

І щоб я через численні об'явлення не пишався, то дано мені колючку в тіло — посланця сатани, — аби бити мене в обличчя, щоб я не величався. Задля цього тричі благав Господа, щоб він відступився від мене, та Він сказав мені: Досить тобі Моєї благодаті, адже [Моя] сила виявляється в немочі! Тому краще радо буду хвалитися своїми немочами, щоб оселилася в мені сила Христа (2 Кор. 12:7-9).

Коли віруючий бачить Божу руку в стражданнях, він сприймає їх не як прикру чи трагічну випадковість, а як частину надійного, мудрого Божого плану. Звичайно, самої доктрини про Божу силу недостатньо для потіхи та перемоги в стражданнях. Її треба доповнити істинами про Божу любов та вірність. Бог обіцяє, що ніколи не допустить випробування понад міру, а оскільки Він досконало вірний, на Його обітниці завжди можна повністю покладатися: «Вам випало лише людське випробування. Та вірний Бог не допустить, щоб ви випробовувалися понад міру, але при випробуванні дасть і вихід, аби ви могли його витримати» (1 Кор. 10:13).

Оскільки Бог не тільки всемогутній, але також вірний та люблячий, Він гарантує, що будь-які страждання завжди співдіють на добро Його дітям (Рим. 8:28-29). «Все спів-

діє на добро» — відомий біблійний вислів, але християни не завжди розуміють, що є для нас добром. Виконання цієї обітниці легше зрозуміти в таких історіях, як життя Йосипа, коли страждання врешті решт призвели до його возвеличення та спасіння Ізраїлю від голоду (Бут. 45:5, 7-8; 50:20). Але яке добро є в стражданнях тих, хто загинув, так і не отримавши визволення (Євр. 11:39)? Для цього необхідно ще раз зазирнути в обітницю у Посланні до римлян 8:28, не оминаючи вірш 29:

Знаємо, що тим, які люблять Бога, котрі покликані за Його передбаченням, усе сприяє до добра. Адже кого Він наперед пізнав, тих і визначив наперед, щоби були вони подібні до образу Його Сина, аби бути Йому первістком серед багатьох братів.

Апостол пояснює, що найвище добро для люблячих Бога — стати подібними до Нього, тобто святими. Таке розуміння добра зовсім не підходить невіруючим, і не дуже подобається навіть віруючим. На жаль, для багатьох сучасних християн святість не є важливішою за бажання позбутися страждань. Через це вони шукають інші, небіблійні відповіді та способи впоратись зі стражданнями. Далі ми ще повернемося до правильного розуміння Божої любові, щоб з'ясувати, чому люблячий Бог допускає страждання.

Ще одна істина про Бога в контексті страждань: Бог створив людину і все інше для Себе та для Своєї слави. «У Ньому створене все, що на небі й на землі, — видиме й невидиме, — чи престоли, чи панування, чи начала, чи влади, — усе через Нього і для Нього створене» (Кол. 1:16; див також Іс. 43:7, 21, Рим. 11:36, Об. 4:11). Забуваючи це, людина схильна жити

Першим кроком підготовки до страждань на рівні переконань має бути розуміння Божої всемогутності.

для себе і сприймати Бога як «доброго дідуся» або джина, який має виконувати мої бажання, зокрема й звільняти мене від страждань. Але, як пише Клайв Льюїс:

Людина не є центром. Бог існує не заради людини. Людина існує не заради себе самої... Ми були створені передовсім... щоб Бог міг любити нас, щоб ми могли стати об'єктами, в яких може бути «втішена» Божа любов...⁵

Коли в центрі всього бачиш Бога та Його славу, це допомагає формувати правильні очікування і не бути шокованим стражданнями. З цим пов'язаний ще один аспект підготовки до страждань – правильне богослов'я смерті. Страх смерті тримає людину в рабстві (Євр. 2:15) і є однією з причин так званих панічних атак, ПТСР, тощо. Однак, Святе Письмо називає день смерті кращим днем нашого життя (Екл. 7:1). Апостол пояснює, що смерть для нього – «незрівнянно краще», тому що це зустріч з Христом, Якого він любить всім серцем (Фил. 1:21-23). Звісно, смерть не є частиною досконалого світу і буде знищена як останній ворог, останнє зло. Ось як пише про це авторитетний професор біблійної душеопіки Пол Тріпп:

Смерть не може не викликати скорботи та праведного гніву... скорбота через втрату коханих є почуттям, що знайоме всім та кожному... Смерть – зло? Звичайно. Але Святе Письмо каже, що серед мороку зла можна бачити найсвітліше ясне благо. Найяскравіше підтвердження – Хрест Христа⁶.

У Божому дивовижному плані навіть смерть перетворюється на інструмент нашого спасіння та Божої слави (1Кор. 15:54-55).

Зробимо попередній висновок про те, від чого залежить стійкість людини в стражданнях. Щоб мати фундамент на скелі та бути готовим до бурі випробувань, людина потре-

бує глибокого пізнання Бога, Його характеру, Його якостей та євангельських обітниць. Близькі стосунки з Богом дають людині віру, впевненість, надію, сенс життя, радість, правильний погляд на всі обставини життя та перемогу над страхом смерті.

Чому люблячий Бог допускає страждання?

Один із аспектів служіння стражденим — допомога знайти відповідь на це питання. Воно надзвичайно актуальне та болюче, особливо коли ми проходимо пустелею страждань, таких як сучасна війна в Україні. Відповідь потребує правильного, біблійного розуміння, що є найвищим добром для людини, та розуміння вимогливої любові, яка ставить святість тих, кого любить, вище за відсутність страждань.

Що є найбільшим благом для людини? Це питання пов'язане з іншим: що, а точніше — Хто, є найціннішим скарбом у світі? Звісно, це Бог, і тому ми покликані любити Його всім серцем, всім розумом, всіма силами. Ісус говорить про це у двох маленьких притчах про скарб у полі та про перлину (Мт. 13:44-46). Апостол Павло свідчив, що Христос став для нього цією перлиною: «І взагалі, все визнаю за втрату, порівняно з величиною пізнання мого Господа Ісуса Христа, задля Якого я все втратив і вважаю за сміття, аби здобути Христа» (Фил. 3:7). Хто має Бога, той має все. Все інше додасться. «Той, Хто Свого Сина не пощадив, а видав Його за нас усіх, то хіба разом з Ним не подарує нам і всього?» (Рим. 8:32).

Отож, Бог є найціннішим скарбом, а пізнання Його — тобто розвиток стосунків із Ним — є найбільшим благом. І це благо важливіше, ніж уникнення страждань. Ба більше, страждання використовуються Богом для нашого наближення до Нього, освячення, пізнання Його. Наприклад, зга-

даймо книгу пророка Єзекіїля. Божі слова «Пізнаєте, що Я— Господь!» повторюються в ній десятки разів, але в якому контексті? Щоб народ пізнавав Бога, навертався до Нього, Господь використовує війни та інші скорботи.

Господь Ісус, як завжди геніально коротко, вказав на ці пріоритети, задавши риторичне запитання: «Яка користь людині, коли вона весь світ здобуде, а свою душу занепасить?» (Мт. 16:26). Спасіння або загибель душі — це стосунки з Богом, або їх відсутність. Краще людині постраждати тимчасово і здобути вічне спасіння, ніж уникати страждань на землі, але піти у вічну загибель: «Бо легке короткочасне страждання приносить нам вічну славу, яка безмежно перевершує ці страждання» (2 Кор. 4:17, УМТ).

Одне з найкращих пояснень вимогливої любові та необхідності страждань міститься в книзі Клайва Льюїса «Проблема страждання». На основі Святого Письма та яскравих життєвих прикладів Льюїс переконливо доводить, що не тільки святий люблячий Бог, а і ми, люди, прагнемо досконалості тих, кого любимо, і заради цієї досконалості іноді погоджуємось на їхні страждання:

Лише для людей, які нас не обходять, ми хочемо щастя на будь-яких умовах; до наших друзів, коханих, дітей ми вимогливі і воліємо радше бачити, як вони страждають, ніж бачити їх щасливими будь-якою ціною. ...

Коли ми закохуємося в жінку, хіба нас перестає хвилювати охайна вона чи брудна, чесна чи нечесна? ... Ви просили люблячого Бога — і ви Його маєте. Великий дух, якого ви так легковажно викликали, «володар зі страхітливою подобою», існує: не стареча благодущність, яка сонно бажає вам бути щасливими у свій власний спосіб; ... але Сам всепоглинаючий вогонь, Любов, яка створила світи, наполеглива, як любов митця до свого твору, і деспотична, як любов людини до собаки, обачна й поважна, як любов

батька до дитини, ревнива, невблаганна та вимоглива, як кохання між чоловіком та жінкою⁷.

Оскільки Бог справді любить нас, Він бажає нашого вищого блага – нашої святості. А для зростання у святості необхідні випробування, тому що «випробування вашої віри розвиває терпеливість..., щоб ви були досконалі та бездоганні» (Як. 1:2-4).

Навіть віруючі часто не розуміють, як люблячий Бог може допускати страждання, тому що не сприймають святість як головну ціль. Сучасне християнство схильне ставити в центр людину з її бажаннями і спасіння розглядати однобоко, лише як уникнення покарання. Святе Письмо, навпаки, акцентує увагу на процесі спасіння від гріха: «Слідкуй за собою й за вченням, яке даєш; тримайся цього, бо, роблячи так, спасеш і себе, і тих, хто тебе слухає», – каже апостол пастору Тимофію (1 Тим. 4:16)⁸. Усвідомлюючи, що ціль нашого спасіння у Христі – зробити нас досконалими (1 Сол. 5:23), достойними об'єктами Божої любові, ми краще розуміємо, чому цей процес обов'язково передбачає страждання (Дії 14:22). Страждання змушують нас визнавати свою слабкість, залежність від Бога та зростати в надії тільки на Нього (2 Кор. 12:7-9).

МІФИ ПРО «ТРАВМУ» ТА «ПТСР»

Ми вже бачили приклади, як Біблія спростовує поширені світські уявлення про страждання. Розглянемо це питання докладніше. Християнське розуміння душі базується, в першу чергу, не на людських дослідженнях, а на одкровенні Творця душі. На відміну від результатів наукових досліджень, одкровення Бога не потребує постійного перегляду та уточнення, бо є досконалим. Тому біблійне вчення про душу (або серце, дух, розум – це синоніми) є найглибшим і найточні-

шим. Не маючи достатньо глибокого біблійного розуміння душеопіки страждених, чимало християн схильні бути зведеними «філософією і пустим обманом людських переказів, згідно з принципами світу, а не за Христом» (Кол. 2:8). Розглянемо кілька популярних міфів щодо страждань та їх біблійне спростування.

Міф 1: Біблія не говорить про «травму» та «ПТСР»

Цей міф спирається на те, що у Святому Письмі не вживаються терміни «травма» та «ПТСР». Висновок помилковий, тому що шукати в Біблії треба не сучасні психологічні ярлики, а опис та пояснення людського досвіду, який, звісно, залишається незмінним. «Немає нічого нового під сонцем». Сутність цього досвіду завжди описувалась простими зрозумілими словами «страждання» та «страх». Ми вже встановили, що Святе Письмо надзвичайно наповнене темою страждань і адресоване саме стражденим людям. Зокрема, ось як професор біблійної душеопіки Тимоті Лейн пояснює біблійний погляд на ярлик «ПТСР»:

Оскільки на ваші страждання наклеїли спеціальний ярлик “Посттравматичний стресовий розлад”, ви можете подумати, що маєте справу з чимось, про що Бог насправді не говорить в Біблії. Але хай цей ярлик вас не залякує. Навіть у світських дослідженнях ПТСР відноситься до ширшої категорії розладів тривожності... Простіше кажучи, це біблійна категорія страху... Як тільки ви визначили свою проблему згідно з цією біблійною категорією, Біблія оживає!⁹

Оскільки Біблія – досконале Боже слово, її категорії та терміни, такі як «страждання» та «страх», завжди найглибші та найточніші. Пересвідчимося, що психологічні ярлики «травма» та «ПТСР» ніяк не поглиблюють розуміння дос-

віду страждань та страху, розглянувши офіційне визначення ПТСР у «біблії» світської психології та психіатрії – «Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів»:

Суть Посттравматичного стресового розладу – це розвиток характерних симптомів внаслідок зустрічі з *екстремальним* травматичним стресором, що включає безпосереднє особисте переживання події смерті або загрози смерті, або серйозної травми, або іншої загрози фізичному здоров'ю; або спостерігання події смерті, ушкодження чи загрози фізичному здоров'ю іншої людини... Реакція людини на подію повинна включати *сильний* страх, безпомічність, або жах... Особисто пережиті травматичні події включають наступні, *але не обмежуються ними*: бойові дії, жорстокий напад на особу..., взяття в заручники, терористична атака, тортури, ув'язнення, полон...¹⁰ (Курсив мій – А.М.).

Як бачимо, це визначення травми та ПТСР не містить нічого нового, що не підпадало б під базові біблійні та загальнолюдські поняття «страждання» та «страх». Курсивом виділені слова, які підтверджують, що реакція на «травму» залежить від того, як людина *сприймає* події, довільно та суб'єктивно визначаючи їх «екстремальність». Фраза «але не обмежуються ними» залишає відчинені двері ставити діагноз ПТСР в необмежених масштабах. Практично будь-які неприємні події, наприклад, втрата речей, можуть бути проголошені «травмою». Психологія і психіатрія – це ідеальний бізнес, який сам робить людей своїми клієнтами.

Святе Письмо наповнене вченням про страждання, небезпеку, причини різних реакцій на страждання та принципи стійкості в стражданнях. Те, що світ називає «ПТСР» – це нормальні реакції на ненормальні події. Розлад відбувся не в психіці окремих людей, а в усьому світі, коли люди згрішили і наповнили світ злом. Починати розвивати стійкість в стражданнях треба з формування реалістичного розуміння

життя та біблійного світогляду. Новітні світські ярлики небезпечні тим, що відволікають увагу від Божого слова та створюють ілюзію, ніби «Біблія про це не говорить».

Міф 2: Реакція людей на страждання відбувається відповідно до «П'яти стадій горя» та інших психологічних шаблонів

Теорія Елізабет Кюблер-Росс про «П'ять стадій горювання» була популярною в кінці ХХ століття, і досі трапляється, зокрема, в християнських матеріалах¹¹. П'ять стадій реакції на лихо — це заперечення, гнів, торг, депресія та нарешті прийняття. Прихильники цієї теорії іноді міняють кількість стадій, зауважують, що можливі не всі стадії і в різній послідовності, але загалом стверджують, що так «варто горювати» і саме ці елементи горювання супроводжують «успіх»¹². Деякі посібники не згадують всю теорію «П'яти стадій», а лише окремі «стадії» (заперечення, гнів). Проте вони наполягають, що «людині потрібно пройти через скорботу» саме таким шляхом. Намагання зробити шлях скорботи коротшим і менш болючим, буцімто, «не приведе вас до “Кварталу нових починань”»¹³.

Ще один популярний шаблон, відповідно до якого нібито відбуваються реакції на лихо — це «завмири, бійся або тікай»¹⁴, від англійського “freeze, fight or flight”. Я відвідував онлайн семінар «Коллективна травма в Україні», на якому християнський психолог стверджував, що масове волонтерське служіння є різновидом «втечі» від лиха, і що таких «втікачів» «травма наздожене пізніше в ще гіршій формі». Ці теорії та шаблони мають світське походження і не узгоджуються зі Святим Письмом. Деякі біблійні принципи та приклади ми вже наводили вище. Боже Слово вчить, що людина реагує на страждання та *всі* зовнішні обставини не відповідно до яки-

хось психологічних шаблонів, а залежно від наповнення її серця (Пр. 4:23, Мр. 7:21, Лк. 6:43-45) та її життєвого фундаменту в Бозі (Мт. 7:24-27). Виконуючи служіння капелана на фронті, загинув мій друг, з яким нас пов'язували роки спільного служіння в церкві та особистих стосунків. Я не заперечую, не гніваюсь, не торгуюсь та не впадаю в депресію. Мені боляче від тимчасової розлуки з братом, але, добре знаючи цю святу людину, я впевнений, що мій друг зараз насолоджується спілкуванням з улюбленим Господом, і йому зараз «незрівнянно краще» (Фил. 1:23).

Християни мають усвідомити: світські психологи, як Кюблер-Росс, та їх невіруючі пацієнти «не мають надії» на відміну від нас (1 Сол. 4:13). Їхні висновки суб'єктивні, вибіркові, непослідовні, а головне – вони ігнорують фактор визначального впливу на душу – стосунки з Богом. Довіра до всемогутнього люблячого Господа, надія та воскресіння докорінно змінюють наше ставлення до смерті та будь-яких страждань.

Міф 3: Людина реагує на травму, небезпеку, страждання «інстинктивно», «первісною частиною мозку» і не є морально відповідальною за таку реакцію

Цей міф явно відображає матеріалістичний еволюційний світогляд. Втім християни некритично запозичують такі ідеї. Зокрема, вже згадані посібники для чоловіків та жінок України навчають:

...першопричиною насправді є біологічна травма, яка впливає на нервову систему, а отже – на мислення, поведінку та реакції людини. ... Стовбур головного мозку

Усвідомлюючи, що ціль нашого спасіння у Христі – зробити нас досконалими, достойними об'єктами Божої любові, ми краще розуміємо, чому цей процес обов'язково передбачає страждання.

повністю бере верх ... автоматично скеровує решту тіла робити все необхідне для виживання... У цей час увесь аналіз, гідність, розум та ввічливість світу відступають на задній план. Як би сильно ви не намагалися, ви не могли б зупинити цю реакцію... ми не можемо контролювати себе, коли наш мозок перемикається у цей режим. І тут немає чого соромитися¹⁵.

Такі тези запозичуються з популярної матеріалістичної та атеїстичної школи психології, яка стверджує, ніби травма фізично міняє мозок, а мозок в свою чергу визначає подальші реакції людини на травму:

Ми всі хочемо забути про травматичні події і повернутися до нормального життя, але ті *відділи нашого мозку*, що відповідають за виживання і залягають глибоко під його раціональною частиною, не вміють відкидати такі речі. Навіть коли травма залишається в далекому минулому, ці відділи мозку у відповідь на найменший натяк на небезпеку можуть активувати *патологічні нейронні шляхи* і спричиняти потужний викид гормонів стресу¹⁶. (Курсив мій – А.М.).

Ці ідеї передусім суперечать уже згаданому біблійному принципу керівної ролі серця. Святе Письмо вчить, що серце (дух, душа), а не мозок, *завжди* керує людиною, і тому людина *завжди* відповідальна за свою поведінку, в тому числі – за свою реакцію на зло проти неї (1 Петра 3:9, 17-18).

Доктор нейропсихології та біблійний душеопікун Едвард Велч детально досліджує зв'язок між мозком, душею та поведінкою в книзі «Чи винен в цьому мозок?» з наукової та біблійної точки зору. Він пояснює, що хімічна активність мозку є наслідком, а не причиною активності серця (душі) – наших бажань, думок та рішень¹⁷. І робить висновок: «Мозок не може змусити людину грішити або завадити їй слідувати за Христом у вірі та послусі»¹⁸. Людина – не продукт еволю-

ції і не керована інстинктами тварина. Християни не помічають, що поділяючи світське припущення, ніби душа (думки, почуття, совість і т. д.) є продуктом мозку, вони фактично стають на позицію матеріалізму. Душа та вся її активність не є *продуктом* мозку, вона існує в певному сенсі незалежно від мозку, що зокрема дає людині підстави та здатність не боятися смерті: «Не бійтеся тих, хто вбиває тіло, душі ж убити не можуть» (Мт. 10:28). Світська теорія також базується на припущенні, ніби вищою ціллю людини є збереження свого фізичного життя будь-якою ціною. Ми вже згадували приклади, коли пророки та апостоли посеред страждань і перед лицем смерті не втрачали гідності, благородства, милосердя, жертвовної любові. Вищим прикладом цього є, звичайно, Господь Ісус. Якби «біологічна теорія» була вірною, тоді людина ніколи не була б здатною «відповідати добром на зло» в обставинах загрози життю. Ідея про збереження свого життя будь-якою ціною суперечить не тільки біблійному вченню, але навіть культурним уявленням про благородство та героїзм.

Міф 4: «Травма» та наша реакція на неї – це щось об'єктивне, зовнішнє, що не залежить від людини

Цей міф пов'язаний з попередніми біологічними тезами. Ми вже говорили, що насправді «травма» та реакція на неї залежить від мого *суб'єктивного* сприйняття обставин, мого *тлумачення* подій та життя в цілому. Нагадаємо яскравий приклад, коли незвичайна реакція апостолів на «травму» спричинена їх тлумаченням обставин. Дії 5:40-42:

... і, покликавши апостолів, побили їх, пригрозили не говорити в Ім'я Ісуса й відпустили. А вони вийшли із синадріону, радіючи, що за Ім'я Господа [Ісуса] удостоїлися прийняти зневагу. І щодня в храмі й по домах вони не пере-

ставали навчати й благовістити про Ісуса Христа. (Курсив мій – А.М.).

Бачимо, що світосприйняття визначає реакцію. Від переконань серця залежить, чи я тлумачу скрутні обставини як «травму» і привід для негативної реакції, чи як честь та привід для радості. Апостоли раділи та продовжили благовістити, незважаючи на серйозну загрозу. Скрутні обставини, страждання лише сильніше стискають моє серце, як тюбик, але виходить з нього лише те, чим воно було наповнене (Лк. 6:45).

Міф 5: «Травми» в кожного унікальні, тому інші люди не можуть вас зрозуміти та вам допомогти

Ця теза не завжди чітко звучить, але часто криється за психологічними настановами. Нас застерігають не вчити, не давати порад тощо, тому що ми не пережили того, що пережив ніс постраждалих. Буцімто ми не можемо його зрозуміти, а тому не можемо радити йому. І сама людина, яка страждає, іноді відповідає тим, хто намагається її потішати: «Хіба ви були в моїй шкурі? Ви не можете мені нічим допомогти, тому що не знаєте, як я зараз почуваюсь». Насправді така відповідь є проявом гордині.

З одного боку, звичайно, будь-яка життєва ситуація певною мірою унікальна, але Біблія вчить не перебільшувати цю унікальність: «Вас спіткали ті ж самі спокуси, котрі зазнають усі люди...» (1 Кор. 10:13, УМТ). Деталі обставин різні, але базові реалії людського досвіду спільні. Саме тому ми завжди «можемо наставляти один одного» (Рим. 15:14). Якби для взаємної поради та потіхи була необхідна повна ідентичність досвіду, тоді нежонатий апостол Павло не міг би дати церкві дорогоцінні настанови щодо шлюбу (Еф. 5), і взагалі ніхто нікого не міг би повчати і нічого радити.

Міф 6: Страждання («травма») шкідливі для людської душі

Грецьке слово «травма» означає просто «рана». Послідовники психологічних теорій порівнюють «психологічну травму» з фізичною:

... ви поранені в буквальному значенні 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 строк¹⁹. (Курсив мій – А.М.).

Слово Боже вчить, що страждання, навпаки, очищують душу, наближають людину до Бога, укріплюють віру, тощо.

Це порівняння базується на хибному припущенні, що страждання *шкідливе* для душі так само, як фізичне поранення шкідливе для тіла. Якщо душі завдається шкода (травма = рана), то вона після цього потребує зцілення, як потребує лікування фізична рана. Це не відповідає біблійній антропології та сотеріології. Слово Боже вчить, що страждання, навпаки, очищують душу, наближають людину до Бога, укріплюють віру, тощо. Наприклад: «Благо мені, що я постраждав, аби таким чином зрозуміти Твої веління» (Пс. 119:71). Святе Письмо вчить радіти випробуванням, які вдосконалюють нас та нашу віру (Як. 1:2-4; 1 Петр. 1:6-9).

Під час в'єтнамської війни стало відомим фото обпаленої напалмом дівчинки, що плаче та кричить, біжучи по дорозі з її спаленого села²⁰. Подальша доля дівчинки відома. Її звать Кім Фук. Яких «травм» вона тоді не зазнала? Але пізніше вона скаже: «Ці бомби привели мене до Христа». Свій прихід до Бога та зміну життя вона описує в книзі «Вог-

няна дорога: подорож дівчинки з напалму через жахи війни до віри, прощення та миру».

Ми вже згадували приклади, як Бог навмисно завдає «травм» Своїм дітям, тому що страждання не шкідливі, а корисні для праведної душі. Авраам пережив війни, переселення та необхідність принести власного сина в жертву. Яків був біженцем, бо мав загрозу життю. Чимало загроз життю та біженство переживали також Мойсей, Давид, Даниїл та багато інших. Через особливі «травми» зради, рабства, брехливих звинувачень, втрат близьких людей, здоров'я та майна Бог провів праведних Йосипа та Йова. Пророку Єзекіїлю Господь передрікає смерть коханої дружини та при цьому забороняє влаштовувати традиційне оплакування (24:16-18). Павло та інші апостоли...

Цей список можна продовжувати довго. Всіх їх Бог проводив через неймовірні страждання для блага освячення, і при цьому вони були прообразами найвищих страждань Сина Божого. Навіть про Нього сказано, що Він «навчився послуху через те, що постраждав», тобто отримав благо для душі від страждань (Євр. 5:8).

Отже, страждання не шкідливі, а корисні для людської душі, тому що наближають нас до вічної слави: «Якщо ж ми діти, то й спадкоємці, — спадкоємці Бога і співспадкоємці Христа, якщо тільки з Ним страждаємо, щоби з Ним і прославитися» (Рим. 8:16-18). «Бо легке короткочасне страждання приносить нам вічну славу, яка безмежно перевершує ці страждання» (2 Кор.4:17, УМТ).

Страждання корисні не тільки для душ віруючих, але й невіруючих, тому що підштовхують їх до спасіння. З цього приводу відома приказка: «Як тривога — то й до Бога». Цей вислів узгоджується зі Святим Письмом. Наприклад, апо-

стол Павло казав, що Бог направляє історію, щоб люди шукали Його:

Створив Він з одного весь людський рід, щоби жив по всій поверхні землі, визначивши заздалегідь окреслені пори та межі їхнього проживання, щоб шукали Бога... (Дії 17:26-27)

Бог міняє часові та географічні межі існування людського роду, і часто це пов'язано з війнами та іншими потрясіннями. Всі ці труднощі переслідують добру ціль страждань — наближення людей до Господа.

Міф 7: Психіатричні препарати «лікують» ПТСР

Причини всієї нашої поведінки знаходяться в душі (серці — Лука 6:45), а ніякі хімічні речовини не можуть змінити душу. Нездатність препаратів вплинути на справжню причину нашої поведінки визнають навіть багато світських спеціалістів, зокрема — Ван дер Колк:

Однак ці препарати не здатні «вилікувати» травму, вони можуть лише пом'якшити її гострі фізіологічні вияви... Препарати можуть допомогти вам контролювати свої почуття та поведінку, але за це доведеться заплатити: механізм дії таких ліків полягає в блокуванні хімічних систем, які регулюють увагу, мотивацію, біль і задоволення²¹.

Простою мовою, так звані антидепресанти та взагалі *всі* психотропні препарати лише гальмують центральну нервову систему. Вони не здатні вибірково діяти на окремі нейро-медіатори, як обіцяє реклама, та «лікувати» проблеми, які насправді коріняться в душі, а не в тілі.

Фармакологічні компанії просувають оманливу рекламу, тому що отримують багатомільярдні прибутки. Наприклад, «у 2012 році американці витратили понад півтора мільярда (1 562 228 000) доларів на «Абіліфай» — більше, ніж на будь-

який інший (!) лікарський препарат»²². Ван дер Колк, як і багато інших спеціалістів, визнає, що «хоч популярність антидепресантів зростає, випадків цього захворювання аж ніяк не стає менше»²³.

Через кричущу проблему зловживання психотропними препаратами, їх малоефективність і шкідливість б'ють на сполох багато авторів, як християн, так і світських спеціалістів²⁴. Ці препарати викликають залежність набагато швидше ніж, наприклад, алкоголь, і мають шкідливі побічні дії. Тому їх використання має бути дуже обережним та обмеженим. Воно доречно лише у тяжких випадках як знеболювання душі, для тимчасового зняття зовнішніх симптомів.

Всі труднощі переслідують добру ціль страждань – наближення людей до Господа.

І навіть цього питання торкається Святе Письмо (Пр. 31:6-7). Алкоголь – споконвіку відоме людству знеболювальне. Якщо ви розумієте, що його використання має бути надзвичайно обережним, то ця обережність має ще більше стосуватися більш шкідливих та небезпечних препаратів.

Міф 8: Страждання – наслідок твого особистого гріха

На відміну від попередніх, походження цього міфу – не світське, а церковне. Він базується на хибному, але поширеному переконанні, що праведники не мають страждати, і страждання завжди є проявом Божого покарання. Таке богослов'я було у друзів Йова та в апостолів до їхнього просвітлення («Хто згрішив: він чи батьки його...?», Ів. 9:2-3) і було спростовано Ісусом. Різновиди цього погляду можуть звучати ще так: «Бог гнівається на тебе», або «Ти страждаєш, тому що маєш мало віри», тощо. Ми вже достатньо дослідили богослов'я страждання, щоб бачити помилковість

такого погляду. Можна ще згадати випадок, коли Христос прямо заявив, що особливі випадки страждань людського та техногенного походження не були наслідками особливої гріховності постраждалих:

Тим часом прийшли деякі й розповіли Йому про галилейців, кров яких Пилат змішав з їхніми жертвами. У відповідь Ісус сказав їм: Чи ви думаєте, що ці галилейці, які так постраждали, були більш грішні від інших галилейців? Ні, кажу вам; *але якщо не покається, то всі так само загинете*. Або ті вісімнадцять, на яких упала сілоамська вежа... (Лк. 13:1-5, курсив мій – А.М.).

Заодно відзначимо, як Ісус реагує на звістку про масові страждання, про масову загибель людей. На що він звертає увагу слухачів? Його коментар вказує на перспективу вічності. Господь явно натякає, що вічні страждання через відсутність покаяння – набагато серйозніша проблема ніж фізична загибель.

Як бачимо, серед християн існує чимало небіблійних міфів щодо страждань. Тому церква потребує глибшого вивчення біблійних принципів страждання та душеопіки. Необхідно критично аналізувати світські теорії, перекладати їх на мову біблійних категорій і термінів та посилювати переконання в авторитеті, дієвості та достатності Божого Слова в сфері перемін людської душі.

ПРАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ ТУРБОТИ В СТРАЖДАННЯХ

Розглянемо деякі ключові біблійні принципи практичного служіння людям, що страждають. Знов таки, через недостатнє знання Божого Слова, чимало християн вважає, що у Святому Письмі немає або замало інформації для служіння душам, і тому варто шукати відповіді в психології. Продовжимо виправляти цей недолік.

Любов та співчуття

Зазвичай ми згадуємо друзів Йова, як приклад поганої душеопіки, тому що вони помилково звинувачували його і тим посилювали його страждання. Але треба зазначити, що на самому початку друзі Йова дають нам важливий позитивний приклад (2:11-13):

Почувши про нещастя, яке спіткало Йова, трое його друзів...домовились піти разом, аби висловити йому співчуття й потішити його. ... Вони почали голосно плакати ... Не промовивши до нього жодного слова, вони сім днів і сім ночей просто сиділи поряд з ним на землі, оскільки бачили, яким непомірно великим був його біль.

Нашим мотивом служіння стражденним має бути співчуття, бо це є прояв любові. Пов'язані з цим правильні цілі душеопіки – висловити співчуття і потішити. Побачивши страждання Йова, друзі плакали з ним. Це нагадує пораду апостола: «Радійте з тими, які радіють, і плачте з тими, котрі плачуть» (Рим. 12:15). Коли людина сильно страждає, співчуття може і має проявлятися спочатку без слів. Друзі Йова співчували йому мовчки сім днів, тому що, коли людині дуже боляче, слова бувають недоречні. Спочатку достатньо самої нашої присутності, співчуття, фізичної турботи, дотику. Не можна недооцінювати цей фактор та важливість правильного мотиву любові.

Якщо мною рухає не любов, а будь-який інший мотив, тоді не спрацює ніяка мудрість, ніякі методики. Бог не благословить таке служіння, а стражденний відчує нещирість наших мотивів. Відомі слова Павла вказують саме на цю необхідність єдино правильного мотиву любові (1 Кор. 13:2): «І якби я мав дар пророцтва та розумів усі таємниці й знання, і якби мав таку віру, що міг би гори пересувати, але не мав би любові, – то я ніщо».

Ніякі знання та методики не допоможуть потішити, якщо мотивом душеопікуна не є любов до стражденого. Слова Клайва Льюїса, що слугують епіграфом цієї брошури, вказують на необхідність любові, яку душеопікун може отримати лише від Бога:

Якщо страждання неминучі, то крихта відваги допоможе більше, ніж багато мудрості; крихта людського співчуття – більше, ніж багато відваги, а найбільше допоможе навіть найменша краплина Божої любові²⁵.

Звідси два практичних висновки для душеопікуна: перевіряти свої мотиви та проявляти співчуття. Молімося завжди про це, щоб Господь давав нам Свою справжню любов до страждених. Ідучи до них з любов'ю, ми будемо налаштовані розділити та разом із ними понести їх біль.

Підтримка через присутність

Присутність є одним з практичних проявів співчуття, хоча ми схильні недооцінювати важливість простої присутності. Знаходячись поруч зі стражденим, ми цим уже проявляємо любов і надаємо йому важливу підтримку. Цей принцип був підтверджений навіть Господом Ісусом, коли Він у тяжку годину попросив учнів просто побути та попильнувати разом із ним: «Душа Моя переповнена смертельної скорботи. Зостаньтесь тут і попильнуйте зі Мною» (Мт. 26:38).

В зв'язку з цим Гіффорд вказує на приклад головного Утішителя – Самого Господа, Який завжди потішає нас саме обітницею Своєї незмінної *присутності*, так що навіть одне з Його імен – Емануїл, тобто «з нами Бог». Коли Ісуса Навіна лякала майбутня війна, Бог підбадьорював його: «Не жахайся і не бійся, адже Господь, твій Бог, буде з тобою скрізь, куди б ти не пішов!» (Іс. Нав. 1:9). Гіффорд коментує:

«Страх лікується усвідомленням того, що Бог з нами, і саме це Христос обіцяв Своїм учням. Бог Дух Святий – з ними»²⁶. Так Христос підбадьорює учнів: «...і дасть вам іншого Утішителя, щоб навіки *перебував з вами*» (Ів. 14:16, курсив мій).

Гіффорд вказує на важливість самої присутності в служінні Духа та застерігає:

Метод служіння Параклета – постійна присутність; Він ніколи не залишає віруючого. Як ви служите близькій людині, що страждає? Чи поспішаєте швиденько «виправити її» і відправити, щоб далі займатися своїми нормальними справами? Служіння Святого Духа – постійно бути з нами. Він не з'являється ненадовго лише для того, щоб «поставити галочку», але постійно супроводжує нас. Служіння ближньому з любов'ю передбачає довгостроковість²⁷.

Іноді ми не проявляємо співчуття, тому що просто боїмося великих страждань іншої людини – не знаємо, що робити, що сказати. Наприклад, у випадку смерті близької людини. Пам'ятайте, що говорити не завжди обов'язково. Просто бути поруч, обійняти, розділяючи в такий спосіб горе – це вже важлива частина потіхи.

Молитва

Звичайно, в молитві проявляється наша надія на Бога. Тільки Він може по-справжньому потішити, укріпити душу, відновити радість навіть серед страждань. Тому молитва має супроводжувати все служіння душеопіки. Моліться за тих, хто страждає. Моліться разом із ними. Заохочуйте саму людину звертатися до Бога в молитві, вчитися довіряти Йому свої турботи та біль. Слово Боже містить конкретний заклик щодо цього: «Як хтось між вами страждає, нехай молиться» (Як. 5:13).

У чому сутність молитви? У молитві ви не можете повідомити Богу нову інформацію, тому що Він – Всезнавець і «знає, чого потребуєте, перш ніж ви попросите в Нього» (Мт. 6:8). Також не потрібно в молитві переконувати Бога. «вмовляти» Його, намагатися змінити Його ставлення до нашої ситуації, тому що Він досконалий у Своїй мудрості, любові, і Його воля завжди «добра, приємна та досконала» (Рим. 12:2).

Молитва потрібна, щоб змінити не Бога, а нас. У молитві, особливо посеред страждань, ми вчимося довіряти Йому, покладатися на Нього. І хоч Бог досконалий у любові, силі та мудрості, Він дивним чином захотів рахуватись з нашими молитвами та відповідати на них. У стражданнях буває важко молитися, тому що нас атакують сумніви щодо Божої доброти та любові. Світлана Сузько пише: «Нехай навіть це буде молитва, що складається з двох слів, молитва, яка висловлює ваші сумніви і нерозуміння»²⁸. Хай молитовною надією на Бога буде пронизане все служіння душеопіки, як в житті служителя, так і стражденного.

Практична фізична турбота

Звичайно, коли людина страждає, ми маємо попідкуватися про неї практично. Відомий приклад цього – добрий самарієць: «самарієць, проходячи, підійшов до нього і, побачивши, змилосердився. Він підійшов, перев'язав його рани, поливши на них олії та вина, посадив його на худобину, привіз до гостиниці й подбав про нього» (Лк. 10:33-45). Медична допомога, усунення небезпеки, фізичні потреби в питті та їжі – про ці та інші базові фізичні потреби ми маємо потурбуватися від початку. Так, Сам Господь піклується про Свого служителя Іллю, коли йому загрожувала смерть і він був над-

звичайно збентежений, переляканий аж до суїцидальних думок та фізично виснажений:

Єзавель направила до Іллі гінця з такими словами...: покінчу з твоїм життям... Ілля злякався, встав і вирушив у дорогу, рятуючи своє життя... і просив собі смерті... Але доторкнувся до нього ангел, і сказав йому: Встань і попоїж! ... Тож він наївся, напився води, й знову ліг спати. Але Господній ангел прийшов удруге, доторкнувся до нього і сказав: Встань, і ще підкріпись, адже перед тобою далека дорога! ... І от дійшло до нього Господнє слово з таким запитанням: Чому ти тут, Ілле? А він відповів: Я дуже страждаю... А той сказав: Вийди й стань перед Господом на горі. Там проходитьиме Господь... (1 Цар. 19:1-11).

Бачимо, що Бог спочатку піклується про Іллю фізично: поїть і годує його та дає йому виспатись. Лише після цього Господь починає душеопікати Іллю, задаючи питання про причини (мотиви) його дій і нагадуючи йому про Свій характер. Людина – цілісна істота, що має не тільки душу, але і тіло, і наше служіння має піклуватися про всі її потреби.

Слухання

Ми вже згадували, що на початку знадобиться мовчазне співчуття. Оборотна сторона медалі мовчання – це слухання. Вміння уважно, терпляче, широко вислуховувати (іноді ставлячи глибокі та доречні питання) є ключовою складовою служіння не тільки стражденним, а будь-якої душеопіки та наставництва. Це один з базових принципів мудрого спілкування взагалі: «Кожна людина нехай буде швидкою до слухання, стримана в словах» (Як. 1:19). Поширена спокуса та помилка в душеопіці, в благовісті та взагалі в спілкуванні – говорити, давати поради, не вислухавши: «Хто дає відповідь, не вислухавши, той нерозумний і обов'язково осоромиться» (Пр. 18:13).

Уважне слухання потрібне не тільки для збору інформації. Слухання є проявом любові, співчуття і саме собою може допомагати потішити стражденого: «Уважно послушайте слово моє, і нехай буде мені це розрадою вашою!» (Йов 21:2, УВІО). Коли ми уважно вислуховуємо людину, вона відчуває, що ми не байдужі до неї. Зверніть увагу, що відчуваємо ми, коли хтось не слухає нас, перебиває, або проявляє ознаки нетерпіння (озирається, поглядає на годинник)? Що це говорить про ставлення людини до нас, до наших проблем? Уважне терпляче слухання є проявом широкого інтересу до людини, і тому допомагає її потішити.

Доторк і словесне підбадьорення тих, хто в шоці

В прикладі служіння Бога пророку Іллі ми вже бачили ці елементи: ангел кожного разу торкався Іллі, а потім підбадьорював його словами. Ці елементи згадуються у Святому Письмі неодноразово, коли описується служіння людям в шоківому стані, зокрема в книзі Даниїла. (Курсив мій – А.М.):

Коли ж він підійшов, я злякався і впав долілиць... Коли він говорив до мене, я, наче непритомний, лежав обличчям своїм до землі, але він доторкнувся до мене, поставив мене на ноги і сказав... (8:17-19) ... великий жах охопив їх... сили мене залишили, моє обличчя змінилося до невпізнанності, і я ледве тримався. І тут я почув голос Його слів, – і щойно я почув його слова, то впав, як непритомний, і лежав долілиць на землі. Та ось до мене доторкнулась якась рука, і підвела мене так, що я став... Тоді він промовив до мене: Не бійся, Даниїле!... (10:7-12)

Володарю мій, це видіння викликало в мене біль, і я не маю жодної сили... Адже зараз і не маю сили, і навіть дихати важко. Тоді той, що подібний до людини, доторкнувся до мене і підбадьорив мене, промовивши: Не бійся, улюблений муже, мир тобі! Будь мужнім, будь сильним! І поки він так

говорив зі мною, я відчув приплив сил і сказав: Говори, мій володарю, адже ти мені додав сили (10:16-19).

В усіх прикладах надзвичайно шокована людина отримує від Господа два елементи підтримки – фізичний доторк і словесне підбадьорення. І, як бачимо, це «додає сили». Цікаво, що психологи теж вчать про важливість доторку для потіхи:

Проте найприроднішим способом заспокоїти людину залишаються доторки, обійми та заколисування. Це допомагає притлумити надмірне збудження і зберегти відчуття контролю над ситуацією, безпеки, затишку і цілісності²⁹.

Далі в книзі Ван дер Колка зображена картина Рембрандта «Ісус зцілює хвору» з коментарем: «Жести підтримки зрозумілі всім і відображають цілющу силу співчутливого доторку»³⁰. Бачимо, що всі найважливіші та загальновідомі принципи потіхи страждаючих згадуються в Писанні.

Господь Ісус так само підтримував апостолів в шокованому стані: «Почувши це, учні попадали долілиць і дуже злякалися. Ісус підійшов, доторкнувся до них і сказав: Підійміться й не бійтеся» (Мт. 17:6-7). Тому в служінні стражденим не варто нехтувати таким, здавалось би, простим, але біблійним і дієвим елементом підтримки, як фізичний доторк. Покладіть руку на плече, обійміть, коли це доречно.

ЯК НАСТАВЛЯТИ СТРАЖДЕНИХ СЛОВОМ

Відповідь на це питання вже частково дана у вступній частині, де розглядалися істини, від яких залежить стійкість у стражданнях. Загалом, треба вести до *пізнання Бога*, Його рис, Його обітниць, тобто укріплювати фундамент віри в серці страждених. Треба допомагати тим, хто страждає, розвивати біблійне мислення.

Розглянемо цю тему трохи детальніше. Тим, хто страждає, треба нагадувати *істини про Бога*, Його силу, милість, надійність, тощо. У контексті Ассирійської окупації пророк Ісая підбадьорював народ так: «Твердого духом Ти бережеш в досконалому мирі, бо він на Тебе уповає» (Іс. 26:1-9).

Важливим біблійним інструментом потіхи та підбадьорення є *Псалми*. Вони особливо доречні, тому що допомагають одночасно і відкрити, довірити Богу свої почуття, хвилювання, страхи, і також надихають поклатися на Нього: «Боже мій, Боже мій! Чому Ти Мене покинув? Далекі від мого спасіння слова мого голосіння...» (22:2). Цей зойк Давида повторює Сам Син Божий, коли страждає на хресті.

Давид приносить до Бога свої тяжкі обставини: «Мене обступили пси, зборище злочинців оточило Мене, – вони пробили Мої руки й ноги...» (вірш 17). Ця молитва резонує і з стражданнями Христа, і з стражданнями багатьох українців під час війни. Далі цар волає до Господа про порятунок від ворогів: «Ти ж, Господи, не віддаляйся! Сило моя, поспіши мені на допомогу. Врятуй мою душу від меча і від собачих лап...» (20-21). Зміцнившись надією на Бога, Давид може навіть підбадьорювати інших: «... Ти даси мені відповідь... Сповіщатиму Твоє Ім'я моїм братам, посеред зібрання величатиму Тебе» (22-23).

Важливо помічати, що багато псалмів написані саме в контексті страждань і тому дуже актуальні та корисні для підбадьорення страждених. Наприклад, улюблений псалом 23, псалом 42-43, гімн Божому слову – псалом 119 – ці та багато інших псалмів безпосередньо стосуються потіхи в стражданнях: «Чому впадаєш у відчай, душе моя, чому тривожишся в мені? Покладайся на Бога...» (42:12).

Не тільки псалми, а і *Боже Слово взагалі* має властивість оживляти занепалу душу, підкріпляти, просвітляти очі: «Закон Господній досконалий, він повертає життя душі... Господні накази справедливі, – вони звеселяють серце...» (Пс. 19:8-9). «Слово Боже живе й діє» (Євр. 4:12), бо через нього діє Дух Божий (Ів. 6:63), і тому мудре застосування Біблії є одним з головних засобів підтримки страждених. Зокрема, біблійні істини допомагають формувати у страждених правильне бачення духовної реальності. Це бачення було потрібне слугі Єлисея, щоб перемогти страх ворожої військової загрози:

Не бійся, адже тих, що з нами, більше, ніж тих, що з ними! Тоді Єлисей помолився, сказавши: Господи, відкрий, будь ласка, його очі, аби він побачив! І Господь відкрив очі слуги. Він побачив, що все узгір'я навколо Єлисея повне кінноти, й вогненних колісниць (2 Цар. 6:16-17).

Філ Мозер вказує на біблійний принцип «цілеспрямованого керування своїми думками»³¹. Ми не можемо *просто припинити думати* про погане, наприклад, *просто позбавитися* болючих спогадів, або кошмарів. Але ми можемо *витіснити* небажані думки іншими – істинними, небесними, святими. Святе Письмо наказує нам цілеспрямовано мислити: «...що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, про це роздумуйте» (Фил. 4:8). І також: «Думайте про горішнє, – не про земне» (Кол. 3:2). Обидва тексти навчають керувати своїми думками. Тільки так ми можемо контролювати свій розум і стан душі.

Ще раз підсумувати деякі практичні принципи служіння стражденим нам допоможе книга колишнього військового, а нині біблійного душеопікуна Грега Гіффорда «Допомога вашій сім'ї при ПТСР»³².

Розумійте їх труднощі та слабкості. Будьте уважними, спостережливими, запитуйте та слухайте, щоб добре розуміти ближнього, який страждає. Які обставини викликають у людини особливі труднощі? Що пробуджує спогади про страждання?

Проявляйте баланс терпіння та вимогливості. Саме так ставиться до нас Спаситель. Він приймає нас із любов'ю та терпінням, але не для того, щоб ми залишалися такими, а щоб змінювалися. Так і нам слід виявляти довготерпіння до страждених, бути поблажливими до їх слабкостей та, можливо, гріховних реакцій на страждання, особливо на початку. Але треба не зупинятися на цьому, а йти далі — закликати їх покладатися на Бога та з Його допомогою вчитися реагувати праведно і славити Його в будь-яких обставинах.

Медичне обстеження може бути необхідним. Хоч Біблія не допускає детерміністський біологічний погляд на «травму» та реакцію на неї (див. спростування міфів вище), але ми визнаємо тісний зв'язок між тілом та душею. Фізіологічні фактори не визначають духовний стан, але можуть впливати на нього, створюючи додатковий тиск. Звертайте, зокрема, увагу на правильне харчування та сон постраждалого. Якщо є підстави припускати наявність якихось фізичних, фізіологічних порушень, які також можуть впливати на поведінку (але не визначати її), то порекомендуйте людині пройти медичне обстеження.

Створюйте постраждалому максимально сприятливі умови, особливо на початку. Знов таки, обставини не визначають нашу поведінку, але впливають на неї. По-можливості, *оберігайте від подразників*, які викликають стрес, страх, тощо. Загальна модель створення сприятливих умов тут схожа на динаміку дитинства або на реабіліта-

цію алко- та нарко-залежних. Ціль — сформувати в людини внутрішні сили, зрощуючи її характер, знання та навички. Але для цього ми спочатку створюємо «тепличні» умови, згодом поступово зменшуючи зовнішній контроль.

Забезпечуйте підзвітність. Ми всі потребуємо взаємної підтримки та підзвітності, а ті, хто вчиться праведно реагувати на страждання — особливо. Не залишайте їх сам на сам зі своїми спокусами. Допоможіть знайти партнерів для підзвітності серед членів сім'ї, в церкві, або в колективі.

Уникайте надмірної бездіяльності. Одна з поширених помилок в роботі з душевними проблемами — звільнення тих, хто страждає, від роботи та інших обов'язків. Часто це ще більше загострює їхню боротьбу, тому що позбавляє простих повсякденних цілей, стосунків, залишаючи їх сам на сам зі своїми страхами у вакуумі бездіяльності. Допоможіть їм мудро обирати міру завантаженості відповідно їх стану та здібності — від домашніх обов'язків до роботи.

ЯК ДУШЕОПІКАТИ НЕВІРУЮЧИХ

Під час навчання біблійних принципів душеопіки, потіхи, підтримки в стражданнях, іноді лунає запитання: А як же допомагати невіруючим, які не поділяють біблійних істин, не хочуть їх приймати? Таке питання може базуватися на хибних цілях: полегшити страждання, але при цьому уникаючи істин про Бога та віру. Звичайно, ми можемо та маємо зробити те, що від нас залежить, для фізичного полегшення людини незалежно від її вірувань. Але якщо ми хочемо відокремити душевне полегшення та віру, то це помилкова ціль. Запитайте себе: а для чого Бог посилає страждання в життя цієї людини? Хіба Він не хоче використати їх саме для

того, щоб повернути її до Себе? Перефразуючи Христа, яка користь людині, якщо полегшити її тимчасові страждання, а душу її не спасти? У таких випадках душеопіка і благовістя мають бути одним цілим. Не бійтеся свідчити стражденним про Божу силу, любов, віру, надію, воскресіння і головне — про те, як Син Божий вже розділив наші страждання та викупив їх.

З іншого боку, чимало згаданих вище біблійних принципів можуть принести тимчасове полегшення та підбадьорення навіть на земному рівні, незалежно від віри. Співчуття, присутність, вислуховування, фізичний доторк, практична турбота — всі ці елементи служіння, звичайно, актуальні та корисні будь-кому.

У сфері словесного підбадьорення невіруючих теж можна певною мірою застосовувати біблійні принципи. В першу чергу, постраждалому необхідна надія. Допомагайте людині знайти втрачену надію для початку хоча б на земному рівні, вказуючи на можливі перспективи, позитивні цілі. Заохочуйте до розумної зайнятості, добрих справ, служіння іншим. Це певною мірою допоможе уникати зацикленості на собі, яка породжує депресію та відчай.

Висновки

Ми дослідили ключові біблійні принципи служіння стражденним. Ми побачили, що Святе Письмо наповнене темою страждань і надзвичайно актуальне та корисне в цій сфері. Хоч Біблія не використовує сучасні психологічні

Озброївшись біблійними принципами, християни можуть ефективно служити людям посеред страждань війни і не тільки.

ярлики, але глибоко описує та пояснює душевну динаміку людини в стражданнях. Реакція людини на страждання залежить передусім від її стосунків з Богом – від знання Божого характеру та вміння покладатися на Його силу та обітниці. Озброївшись біблійними принципами, християни можуть ефективно служити людям посеред страждань війни і не тільки. Підсумовуючи, ще раз нагадаємо ключові істини для допомоги стражденним:

1. Святе Письмо наповнене вченням про страждання, страх; воно є дієвим і достатнім для допомоги стражденним.
2. Люблячий та всемогутній Бог проводить людей через страждання задля нашого блага освячення та наближення до Нього.
3. Християнам треба поглиблювати своє богослов'я, щоб розпізнавати та спростовувати світські ідеї про душу, які суперечать Божому Слову.
4. Щоб потішати страждених, треба показувати їм Божу велич і любов, Божі обітниці, укріпляючи їх євангельську надію.
5. Співчуття, присутність, доторк, молитва, вислуховування, словесне підбадьорення – ці та інші біблійні принципи допомагають людям праведно реагувати на страждання, щоб цим прославити Бога.

Душеопіка є застосуванням Божого Слова до проблем конкретної людини в конкретній ситуації. Тому для правильної турботи про душу служителю потрібно мати правильне богослов'я. У центрі біблійного світогляду – Бог, Його слава та наші стосунки з Ним. Головна причина плутанини в сфері душеопіки – це схильність сучасних християн

до людино-центричного мислення. Ціль життя – розвивати стосунки з Богом та славити Його, уподібнюючись до Нього в святості. Ніякі зовнішні обставини, зокрема страждання, не можуть зашкодити досягненню цієї цілі.

Після того, як відкрилися звірства московитів у Бучі, хтось у розпачі запитував: «Як же ми зможемо жити далі, коли таке зло осквернило наші душі?» Слава Богу, що Його сила, любов та істина бережуть Його дітей так, що ніяке зовнішнє зло, разом із війною та насильством насправді не може зашкодити нашим душам. (Курсив мій – А.М.):

Хто нас відлучить від любові Христа? Чи *страждання*, чи *утиски*, чи *переслідування*, чи *голод*, чи *нагота*, чи *небезпека*, чи *меч*? Адже я переконаний, що ні *смерть*, ні *життя*, ні *ангели*, ні *влади*, ні *теперішнє*, ні *майбутнє*, ні *сили*, ні *висота*, ні *глибина*, ні *будь-яке інше творіння* не зможе нас відлучити від Божої любові, яка в Ісусі Христі, нашому Господі! (Рим. 8:35, 38-39).

БІБЛІОГРАФІЯ

- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition*, Washington, DC: APA, 1995.
- Berger, Daniel R. II. *The Chemical Imbalance Delusion*. Taylors, SC: Alethia International Ministries. Year not specified.
- Gifford, Greg E. *Helping Your Family through PTSD*. Eugene: Resource Publications, 2017.
- Hill, Harriet, Marilyn Davis, Phil Monroe, Dana Ergenbright та інші. *Долаючи лихо: посібник для тих, хто потребує духовної першої допомоги*. Українське біблійне товариство, 2020.
- Lane, Timothy S. *PTSD: Healing for Bad Memories*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2012.
- Tripp, Paul David. *Suffering: Eternity Makes a Difference*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2001.
- Tyler, David and Kurt Grady. *Deceptive Diagnosis: When Sin is Called Sickness*. Bemidji, MN: Focus Publishing, 2006.
- Адсіт, Кріс і Ранелла Адсіт. *Мости до зцілення: Україна*. Reboot Recovery і CRU Military, 2022.
- Адсіт, Кріс, Ранелла Адсіт та Маршель Картер. *Жінки, війна і травма*. Reboot Recovery і CRU Military, 2022.
- Колк ван дер, Бессел. *Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому*. Харків: Віват, 2023.
- Люїс, Клайв Стейплз. *Проблема страждання*. Львів: Свічадо, 2023.
- Мозер, Фил. *Безопасность во время бури: библейские методы избавления от тревоги*. Польша: ARKA, 2015.
- Пайпер, Джон. *Зло торжествует и проигрывает: как вопиющие грехи служат славе Христа*. Київ: Нард, 2014.
- Сузько, Світлана. *Біль та страждання: подолання болю, Богомисліє 32:1, 2022: 83*.
- Трипп, Пол Дэвид. *Горе: как вновь обрести надежду*. Одеса: МІД «Корам Део». Рік не вказаний.
- Уэлч, Эдвард Т. *Виноват ли в этом мозг?* Одеса: МІД «Корам Део», 2014.

ПОСИЛАННЯ

- 1 Paul Tripp, *Suffering: Eternity Makes a Difference* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2001), 3.
- 2 Paul Tripp, *Suffering: Eternity Makes a Difference*, 5-10.
- 3 Біблійні цитати дані в перекладі Українського біблійного товариства 2020, якщо не вказано інакше.
- 4 Greg Gifford, *Helping Your Family through PTSD* (Eugene: Resource Publications, 2017), 21.
- 5 Клайв Люїс, *Проблема страждання* (Львів: Свічадо, 2023), 42.

- 6 Пол Трипп, *Горе: как вновь обрести надежду* (Одеса: МІД «Корам Део». Рік не вказаний), 7-9.
- 7 Люїс, *Проблема страждання*, 41.
- 8 Див. також 2 Кор. 5:15, Филип. 2:12, Титу 2:11-14, 1 Петра 2:24 та інші тексти, які говорять саме про спасіння від гріха, а не тільки від покарання.
- 9 Timothy Lane, *PTSD: Healing for Bad Memories* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2012), 9.
- 10 American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition (Washington, DC: APA, 1995), 424.
- 11 Кріс і Ранелла Адсіт, *Мости до зцілення: Україна* (Reboot Recovery і CRU Military, 2022), 81-82. *Жінки, війна і травма*, 97-99.
- 12 Там само.
- 13 Harriet Hill, Marilyn Davis, Phil Monroe, Dana Ergenbright та інші. *Долаючи лихо: посібник для тих, хто потребує духовної першої допомоги* (Українське біблійне товариство, 2020), 32-35.
- 14 Адсіт, *Жінки, війна і травма*, 147.
- 15 Адсіт, *Жінки, війна і травма*, 53-56. *Мости до зцілення: Україна*, 15-18.
- 16 Бессел ван дер Колк, *Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому* (Харків: Віват, 2023), 6.
- 17 Эдвард Уэлч, *Виноват ли в этом мозг? Химический дисбаланс, мозговые расстройства, или непослушание?* (Одеса: МІД «Корам Део», 2014), 42.
- 18 Там само, 44.
- 19 Адсіт, *Жінки, війна і травма*, 54.
- 20 Napalm girl' photo from Vietnam War turns 40 | Daily Mail Online
- 21 Колк, *Тіло веде лік*, 345.
- 22 Там само, 61.
- 23 Там само, 60.
- 24 Наприклад: David Tyler and Kurt Grady, *Deceptive Diagnosis: When Sin is Called Sickness* (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2006); Daniel R. Berger II, *The Chemical Imbalance Delusion* (Taylors, SC: Alethia International Ministries. Year not specified).
- 25 Люїс, *Проблема страждання*, 12.
- 26 Gifford, *Helping Your Family through PTSD*, 60.
- 27 Там само.
- 28 Світлана Сузько, *Біль та страждання: подолання болю, Богомисліє* 32:1, 2022: 83.
- 29 Колк, *Тіло веде лік*, 330.
- 30 Там само.
- 31 Фил Мозер, *Безопасность во время бури: библейские методы избавления от тревоги* (Польша: ARKA, 2015), 38.
- 32 Gifford, *Helping Your Family through PTSD*, 66-79.