

«Посібник для учасниці»
Жінки, війна і травма
- Україна -



Оновлення 2025 року

**Програма самостійного навчання
для жінок України,
які потребують сили, відваги та зцілення
у розпал війни**

**Кріс і Ранелла Адсіт
Маршель Картер**

«Посібник для учасниці»

Жінки, війна і травма

Програма для самостійного навчання для жінок України, які потребують сили, відваги та зцілення у розпал війни

Зміст:

Біографії авторів	4
Вступ. Шлях – є	6
Правила для участі	8
1. Як може хороший Бог допускати таке зло?	9
2. Подолання страху з вірою	19
3. Сім'я, друзі й далекі краї: розлука як пожертва.....	29
4. Як впоратися з відчуттям істинної та помилкової провини.....	39
5. Як ця травма вплинула на мене?	51
6. Вторинний стрес: коли травма є заразною	65
7. Поради, як вижити і захистити свою сім'ю	79
8. Знаходження світла в найтемнішому горі	95
9. «Хто я така?» Правда для травмованої ідентичності....	107
10. Божа стратегія з подолання ваших ворогів	123
11. Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 1 і 2	143
12. Побудова середовища для зцілення: елементи 3,4,5...	153
13. Батьківство в часи війни	165
14. А якщо я сьогодні помру?	179
Додаткові матеріали	192

REBOOT RECOVERY

✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ПОДОЛАЄМО ТРАВМУ РАЗОМ

www.rebootrecovery.com

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

ТРОХИ ІНФОРМАЦІЇ ПРО «REBOOT RECOVERY»:

REBOOT Recovery (служіння для відновлення «Перезавантаження») – це засноване в США служіння для тих, хто зазнав руйнівних наслідків травми. В 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 медичних спільнот та спільнот зі психічного здоров'я із вічними біблійними принципами, щоб допомогти людям побудувати своє особисте середовище, яке дає 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» – доктор Дженні Оуенс, співзасновниця REBOOT Recovery.

Служіння REBOOT вперше приїхало в Україну в 2015 році для проведення підготовки військових капеланів зі зцілення від бойової травми, що ґрунтується на Біблії. Ми проводили конференції REBOOT з підготовки лідерів у багатьох місцях по всій країні в 2019, 2022 та двічі у 2023 році. Зараз лідери та групи REBOOT є в багатьох локаціях по всій Україні. Для більш докладної інформації, будь ласка, відвідайте веб-сторінку нашого головного офісу: rebootrecovery.com. Щоб зв'язатися з REBOOT в Україні, ви можете зайти на сторінку facebook.com/rebootnua.

Авторські права © 2022 Adsit Ministries. Всі права застережено.

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 і надаєте належне цитування, і що ви не продаєте його і 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, в школі або на роботі порушена. Хронічний або надзвичайний стрес може викликати широкий спектр фізичних і психологічних проблем. І деякі з них можуть потребувати обстеження та лікування медичними фахівцями або фахівцями із психічного здоров'я. При виникненні сумнівів, зверніться до професіонала.

Переклади, які 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.

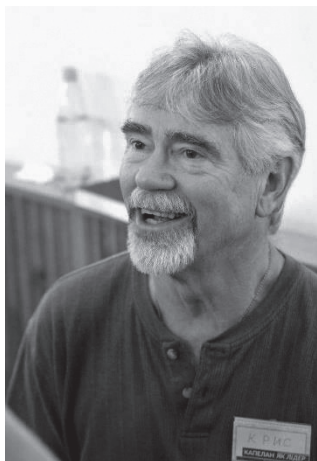
NKJV: The New King James Version. Авторські права © 1982 Thomas Nelson. Використовується з дозволу. Всі права захищені.

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.

Книга «Жінки, війна і травма» була створена та розповсюджується місіями REBOOT Recovery та Cru Military

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 REBOOT для першого реагувальника»*; *«Мости до зцілення: Україна»*; *«Мости до зцілення: Африка»*; *«Мости до зцілення: Вірменія»* та інших. Кріс перебуває у повночасному християнському служінні з 1974 року. Одружений з Ранеллою протягом 46 років на момент написання цієї книги; живе в Юджині, штат Орегон. З 2015 року, вони з Ранеллою навчили підходу REBOOT до зцілення травм понад 400 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 REBOOT для першого реагувальника»*. Впродовж багатьох років веде приватну практику душпастирського консультування для травмованих осіб. У Ранелли четверо онуків і четверо дітей, серед яких – ветеран бойових дій армії США, пожежник, дружина ветерана бойових дій морської піхоти і вдова, чоловік якої раптово помер. Ранелла – особа, яка пережила рак, майже смертельний крововилив у мозок, народження близнюків (!) і бачила, як її дім згорів ущент. Наша сім'я пізнала свою частку травми!



Маршель Картер

Дружина, мати, бабуса (у Маршель та подружжя Адсітів є два спільні онука: донька Адсітів вийшла заміж за сина Маршель); впродовж 30 років була дружиною військовослужбовця Військово-морських сил 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 приход*

ить 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.



Наш перекладач: Ольга Могілевська

Перекладачка численних христocентричних, психологічних та медичних книг та посібників; також перекладає відео для місії REBOOT та партнерських організацій. Під час Битви за Київ у березні 2022 року вона виконувала замовлення REBOOT і, попри масовані ракетні обстріли Києва, перекладала посібник *«Мости до зцілення: Україна»*, який ми написали для бійців і який доповнює цю книгу. Дякуємо, Ольго, за твою сміливість, стійкість і відданість Україні, її захисникам та жінкам! Нехай Бог благословляє тебе!

Обкладинка книги «Жінки, війна і травма»

Це малюнок британського вуличного художника з псевдонімом *«My Dog Sighs»* на будівлі у місті Кардіффі, Уельс. Таким чином художник хотів «відобразити свій смуток та гнів через російське вторгнення в Україну». І хоча кольори цього твору символізують Україну, ми відчуваємо, що емоції, викликані цією картиною, поділяють всі жінки, яким доводиться переживати нещастя та страждання, спричинені війною.

Вступ:

Шлях – є

Майже кожної ночі Максиму сняться кошмари. Вони викидають його зі сну, і він очманіло озирється навколо, намагаючись побачити, хто саме збирається напасти на нього. Він хапає ніж, який завжди тримає при собі, і спрямовує в темряву, готовий нанести удар. Його дружина Дарина миттєво схоплюється з ліжка – а раптом він прийме її за ворога? Серце Максима стукає, мов барабан; він важко дихає, видивляючись у темряві російських солдатів, які прийшли його вбивати...

Але через кілька хвилин Максим опам'ятовується. Навколо нього немає ворожих солдатів, немає загроз, і паніка, яка охоплювала його серце лише кілька хвилин тому, замінюється глибоким смутком.

Максим падає на ліжко і плаче. Його дружина нерішуче повертається до кімнати, сідає поруч з ним і заспокоїливо кладе руку йому на плече. Максим згадує, яким було їхнє життя до вторгнення...

«Ми заблукали», – ділиться з нею Максим. – «Ми зараз так далеко від мирного дому та міста, в якому ми звикли жити! Я не можу працювати. Я не можу спати. Я постійно боюся, що хтось прийде, щоб вбити нас. Я поганий чоловік для тебе, Дарино, і нікчемний батько для наших дітей. І, схоже, я нічого не можу з цим вдіяти!» – від несамовитого копняка Максима стілець, що стоїть біля ліжка, летить через усю кімнату.

Він дивиться на дружину крізь сльози гніву. «Вибач мені, Даринко! Я так хочу повернутися назад! Я хочу повернутися назад до того життя, яке в нас було до війни, до того, як загинули наші батьки, до того, як я зазнав поранення, – до того як Бог забув про нас! Але я не знаю, як туди повернутися. На цьому шляху занадто багато рік, надто широких, щоб їх перетнути. Якби я тільки міг знайти шлях назад...»

І Дарина плаче разом з Максимом, тому що вона відчуває такий самий смуток, таку ж безнадію, і зовсім не знає, що вона могла б сказати своєму чоловікові, щоб полегшити його біль.

Максим і Дарина, як і мільйони інших людей по всій Україні, тепер також розкиданих далеко від своїх домівок, переживають руйнівну бойову травму. Можливо, ви читаєте цю книгу тому, що пережили її теж. З огляду на те, що сьогодні відбувається у Східній Європі, навряд чи ви коли-небудь зможете повернутися до колишнього стану речей, який був до того, як війна порушила ваше життя. Але не впадайте у відчай. Ви можете здійснити подорож до нового місця зцілення, сили, стабільності та спокою. **Шлях – є.**

Пережиті вами травми, можливо, позбавили вас спокою, радості, здатності любити, надії та багатьох інших речей – принаймні у нинішній момент. Але, попри все, ви можете віднайти їх знову! Можливо, що, так само як і Максим у вищезгаданій історії, ви думаєте, що Бог покинув вас. Ні! Ми знаємо, що інколи може здаватися саме так, але, як ви прочитаєте в цьому посібнику, Бог йшов з вами через усі вогні, через які довелося пройти вам. Він перебуває з вами і зараз, і Він хоче допомогти вам здійснити цю подорож до місця зцілення.

Брати і сестри наші! Ми сумуємо разом з вами над усім, що ви втратили – фізично, емоційно та духовно. Але наберіться відваги! Багато людей моляться за вас, в той час як ви читаєте цю книгу. І Дух Божий також сидить поруч із вами, просто зараз, і прагне йти разом з вами до місця вашого зцілення.

З Христовою любов'ю,
Chris & Rahnella Adsit
Кріс і Ранелла Адсіті
Січень 2025 року

Правила для участі

1. Конфіденційність

Все сказане в нашій групі залишається в нашій групі. Довіра створюється довго, а руйнується миттєво. Не обговорюйте ні з ким поза межами групи її учасників або будь-що сказане.

2. Жодних рангів

Поза межами групи ви можете бути впливовою особою або ніким. Але в цій групі ми всі рівні і працюємо разом над спільною метою, допомагаючи один одному впоратися.

3. Віра

Хоча ми не приховуємо те, що ми – христоцентрична організація, ми не належимо до жодної конкретної церкви або конфесії. Тут вітаються люди будь-якої віри або невіруючі. Ми поважатимемо віру і переконання одне одного.

4. Без порівнянь

Кожен переживає стрес і травму по-своєму. Те, що когось травмує, буде просто повсякденною подією для іншого. Всі ми нервуємо по-різному і маємо різний життєвий досвід. Порівнювати переживання травми для того, щоб вирішити, що «моя травма краща або гірша за твою» – непродуктивно і навіть шкідливо. Зосередьтеся на тому, що робить Бог у вашому житті.

5. Поділіться своїми думками

Наважтеся поділитися тим, що ви думаєте або відчуваєте – це частина процесу вашого зцілення. Чим більше ви відкриєтеся, тим безпечніше почуватиметеся ви самі і всі інші, і тим швидше ви зцілитеся.

6. Поділіться своїми емоціями

Але модеруйте цей процес. Намагайтеся не домінувати в обговоренні; дайте можливість висловитися іншим. Уникайте довгих докладних описів своїх переживань. Зайдіть, висловіть свою думку, вийдіть.

7. Слухайте

Активно, глибоко, вшановуючи та підтверджуючи всі внески.

8. Не критикуйте

Виявіть благодать та милосердя до інших членів вашої групи – так само, як Бог виявив їх до вас.

9. Не перебивайте

Можливо, ви хочете поділитися перлиною безцінної мудрості, але зачекайте своєї черги.

10. Вшановуйте

Вшановуйте. Шукайте можливостей виявляти повагу та підтверджувати значущість одне одного під час зібрань і у період між ними.

Розділ 1:

Як може хороший Бог допускати таке зло?

Автор: Кріс Адсіт

*«Ви замислювали проти мене зло,
проте Бог обернув його на добро.» (Буття 50:20)*

*«Якщо бог існує, він або божевільний, або поганий,
або слабкий. Жоден хороший 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 заклику до людей – 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 і пережили немислимі жахи, скоєні російськими загарбниками. І, звичайно, ці питання приходили і до вас, незважаючи на те, наскільки сильною є ваша віра.

З самих перших днів нинішнього вторгнення в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, я публікую на своїй сторінці у фейсбуці молитви з Біблії, щоб українці молилися. Десятки віршів, які просять Бога про захист і про перемогу над нашими ворогами. Багато хто з вас молився цими молитвами. Але, незважаючи на це, багато українців загинули. Багато були поранені. Багато хто зазнав нападів, зґвалтувань, тортур. Багато людей втратили свої домівки, тих, кого любили. 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 відбувалися ці жахливі речі. А

якщо Він такий могутній, Він, безперечно, міг би їх зупинити. Так чому Він цього не робить?

Люди замислюються над цими питаннями впродовж століть. Можливо, що ми не зможемо вирішити їх у цьому короткому розділі, але ми можемо принаймні дати вам знати, що відповіді Є і обладнати вас деякими міцними якорями, до яких ви можете прив'язати свою віру.

Як сюди потрапило зло?

Коли Бог створив людину, Він полюбив усе, що нас стосується, з такою глибиною та силою, яка перевищує наше розуміння на нескінченність. Його любов не є тією сентиментальною, приторно-солодкою любов'ю, яку ми бачимо у фільмах чи про яку мріємо. Його любов мудра, безкорислива і звільнююча. Вона охоплює не лише поточний момент, а – вічність.

І, через Свою любов, 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 скаже, і лише тоді, коли Він потягне за вірні ниточки. Бог *любить* Вас, і те, чого Він пристрасно прагне – це *ваша* любов, надіслана Йому 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, від самого початку Бог прагнув, щоб ми самі вирішили прийняти Його люблячі пропозиції. На жаль, перші чоловік і жінка – Адам і Єва – зловжили своєю свободою волі й вирішили зробити дещо, що явно протирічило законам Божим. Вони вийшли з-під Божого захисту і вирішили підкоритися своєму ворогові замість Бога, думаючи, що так для них буде краще. Але краще не стало. В результаті у людства увійшла смерть, і відтоді Земля існує «в занепадому стані». Між людиною і Богом відбулося розділення, а люди продовжували приймати рішення, які суперечили тому, що, за словами Бога, було б найкращим для них. Бог дав людям свободу волі, але частиною цього «подарунку» було те, що їм також доведеться страждати від наслідків своїх неправильних рішень. А якщо їхні рішення негативно вплинуть на людей, які їх оточують, то і їм доведеться стати жертвами цих наслідків також.

Як ми реагували впродовж століть?

Ісус розповів історію про те, як Він буде відкинутий як Цар, навіть незважаючи на те, що Він (справедливо) заслуговував на відданість Свого народу по праву, і на Його плани щодо повернення миру та процвітання людству. Натомість ті, хто мав би бути Йому вдячними, вбили його (Марка 12:1-8).

Його історія справдилася кілька днів потому. «Покінчи з Ним! Покінчи з Ним! – кричав натовп. – Ми не маємо царя, крім Цезаря!» (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 своїх життях ще з часів Адама та Єви. Людство сказало Богові «ні» за першої ж нагоди, і відтоді кожен з нас особисто каже «ні». Але Бог все ще з любов'ю звертається до нас і каже: «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 своє життя. Я не хочу звітуватися перед тобою. Дай мені спокій. Я вчинятиму, як вважаю 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 владнаємо наші справи самі..»

Наскільки «прекрасно» ми ладнаємо наші справи самі? Владні люди, які відкинули вплив Бога у своїх життях, є причиною сьогоднішніх сильних страждань українців. Ці люди вважають, що їхня особиста влада є чимось, що можна використовувати для отримання всього, що їм забажається, 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 українці-особистості були проблемою, тому він розв'язав Голодомор, і 7-10 мільйонів українців припинили становити проблему. Такої ж філософії наразі дотримується Володимир Путін.

Як зазначив історик Вілл Дюрант, за всі останні 3421 рік було лише 268 років, коли в жодному місці на Землі не вирувала велика війна. Окремо від Бога, історія людства стала історією егоїзму, війн, завоювань та пригноблень. Ці факти підводять нас до дуже важливого висновку: *ваші сьогоднішні труднощі викликані грішними вчинками людей – не Богом.*

Хіба ж не парадоксально, що стільки людей кажуть Богу зникнути, Він підкоряється, а потім вони гніваються на Нього через свої проблеми?

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

1. Страждання не є чимось незвичайним. Воно притаманно всім; навіть Бог страждає

Оскільки ми живемо у світі, що занепав, *кожен* з нас відчував на собі наслідки згубних вчинків людей зла. Як до цього ставиться Бог? Він не схожий на грецьких чи римських «богів», які розважалися, спостерігаючи за людськими стражданнями, залишаючись у той самий час 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. Коли Він був 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. В дорослому віці Він був бездомним, дискримінованим, переслідуваним, критикованим; 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 і знущанням, розіп'ятий і покладений у запозичену гробницю. Проте, найвеличнішою в усій історії новиною є три речі, які сталися далі: наші гріхи були оплачені, відбулося возз'єднання з Богом і стало можливим вічне життя, й Ісус воскрес із мертвих, підтвердивши, що Він насправді є Богом-Сином.

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 говориться у Посланні до євреїв 2:18 (AMP) про Ісуса: *«Оскільки Він Сам страждав, проходячи крізь спокуси, Він здатний допомогти тим, кого спокушають та завдають страждань, і надати їм негайну допомогу»*.

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

Хоча так може здаватися не завжди, Бог знаходиться поруч із вами впродовж усіх ваших лих. Кожного разу, 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 добрий друг Ісуса Лазарь захворів і помер (Розділ 11 Євангелія від Івана). Перед смертю Лазаря його сестри, Марія і Марта, намагалися змусити Ісуса прийти і зцілити його, але Ісус зволікав. Коли Він нарешті прибув, Лазарь вже чотири дні як помер. Марія, Марта та всі мешканці села оплакували смерть цієї великої людини. Коли Ісус побачив, наскільки вони були засмучені, як сильно вони любили Лазаря і сумували за ним, він був зворушений до сліз. Це найкоротший вірш у Біблії, але він наповнений розумінням Бога: «І заплакав Ісус.» (Івана 11:35). Він не просто троху просльозився. Він *плакав*.

Ісус мав намір здійснити Своє найбільше на той час диво: Він збирався воскресити Лазаря з мертвих. Ви можете подумати, що Він просто похитав головою, усміхнувся і сказав: «Ну, не плачте. Підбадьортесь. Не сумуйте. Я зараз вчиню диво!» Але Він так не зробив. Натомість, Його емоції взяли верх над Ним, оскільки Він занурився у глибокий сердечний біль, який відчув кожен із присутніх. Ви знаєте, коли Бог створював нас, смерть як частина нашого досвіду не передбачалася. Біблія каже, що Бог помістив у наші серця вічність (Екклесіяст 3:11), і тому уявна остаточність смерті є настільки дивною та неприродною для нас. Ісус плакав не тому, що він також сумував за Лазарем. Він горював, тому що всі друзі Лазаря переживали те, що ніколи не повинно було їх торкнутися: смерть.

Ісус хотів, щоб Марта увірувала в дещо щодо Нього: не тільки в те, що Він був здатним воскресити її брата з мертвих, але і в те, що Він *Сам* і був воскресінням і тим, хто дає життя. Він хотів, щоб вона зрозуміла, що саме Він був посланим від Бога, щоб позбавитися смерті раз і назавжди, і відкрити двері небесні, щоб кожен, хто хоче, міг увійти! Він їй сказав:

«Я – воскресіння і життя; хто вірує в Мене, хоч і помер, а житиме, а кожен, хто живе і вірує в Мене, ніколи не помер. Ти віриш у це?» (Івана 11:25-26).

Цей день мав стати дивовижним – людина поверталася з мертвих! Але Ісус знав, що одного дня Він знищить всі 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 бути взмозі дати їм дещо набагато більше, ніж просто повернути Лазаря назад, у стан хвороби. 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 насправді вони бажають вічності, без хвороб та смерті!

Без жодного сумніву, ви також наразі маєте багато ревних побажань щодо людей або чогось, що ви вже втратили або втрачаєте прямо зараз. Всі ці втрати стаються через зловживання свободою волі або з боку вас, або людей зла, яким байдуже до вас, і цей вибір спричинює негативні наслідки. Бог має дозволити цим втратам статися – і це змушує Його плакати. Але Він також знає, що Він збирається невдовзі 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 NIV):

«Так, Господи, я вірую, що Ти – Месія, Син Божий, який мав прийти у світ.»

3. Бог є експертом у тому, як зробити добро зі зла

У Посланні до Римлян 8:28 сказано: *«Ми знаємо, що Бог скеровує все на добро для тих, хто любить Бога, для тих, хто покликаний згідно з Його метою»*. Зауважте, цей уривок з Писань не каже, що кожна складова буде доброю, але після того, як все 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. Але якщо всі інгредієнти як слід змішати 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, ні маргіналізувати ваші особисті страждання. Ми розуміємо, наскільки вони жахливі. І ми не говоримо, що Бог схвалює війну або бажає її. Менше з тим, Він може винести з неї *добро*. Як?

- Він може використовувати війни для реконфігурації світових центрів сили, знищення агресивних, порочних режимів (Приклади: нацистська Німеччина та Японська Імперія у Другій світовій війні; можливо, навіть путінська Росія зараз?).
- Він може використовувати труднощі війни для зміцнення окремих особистостей. Єдиний спосіб для людини набути сили – це 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 ставати добрішими і співчутливішими, більш об'єднаними та люблячими в межах своєї групи пригноблених людей, які гуртуються, щоб допомагати одне одному (приклад: більшість українців готові принести 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 (*«Господь близький до всіх, у кого розбите серце, й спасає*

занепалих духом» – Псалом 34:18). Як писав цар Давид, переживши велике лихо: *«Добре мені, що я зазнав страждань, бо так я навчаюсь Твоїх постанов.»* (Псалом 119:71).

- Він може використовувати важкі випробування війни, щоб допомогти людям стати тими, ким їм судилося бути (прикладів багато: Володимир Зеленський, телевізійний комік, перетворюється 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 жажливою ціною. Такої ціни вимагає не Бог; вона склалася через низку катастрофічних обставин, які спровокували люди зла зловживанням своєю свободою волі. Проте оскільки звірства і страждання все одно відбуватимуться в цьому світі, що занепадає, Бог факторизує їх всі і – в епіцентрі хаосу – створює нове життя, нову силу, нове добро.

Обміркуйте приклад Йосипа з Книги Буття 37-50. Відтоді, як він був хлопчиком, він зазнавав незаслужені лиха, одне за одним, від рук своїх братів та різних урядовців через їхні зловживання своєю свободою волі. Старші брати кинули його в яму й полишили вмирати, потім продали в рабство до Єгипту. Він був несправедливо звинувачений у зґвалтуванні й ув'язнений роками; його товариші по ув'язненню забули про нього після того як 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 сім'ю, з якою був розлучений, з Ханаана до Єгипту, де вони процвітали. Вірш, яким розпочинається цей розділ – це те, що сказав Йосип своїм зловмисним братам після всього цього: *«Ви замислювали проти мене зло, проте Бог обернув його на добро»* (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 для 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, в кінцевому підсумку, 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 зазнавав корабельних аварій і роками піддавався навимовним небезпекам і тиску з багатьох різних напрямків. І все ж, коли він порівняв свої життєві труднощі з тим, що він має пережити у вічності, ось що він сказав:

«Бо наша легка, миттєва біда (ця незначна лиха година, що минає) щораз рясніше готує, виробляє і досягає для нас вічної слави [безмежно і безкрайно перевершуючої всі порівняння і всі розрахунки, неосягненної і незрівнянної слави і 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 до Коринфян 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 «улюбленицями». Кожен віруючий у Біблію зазнавав страждань, 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).

Згідно з Ісусом, метою нашого існування не є гарне, щасливе, безболісне життя на Землі. А *стосунки з Ним* на вічність. Як молився Ісус до Свого Батька в Євангелії від Івана 17:3: *«В тому і є вічне життя, щоб вони пізнали Тебе, єдиного істинного Бога, та Ісуса Христа, Якого Ти надіслав»*.

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 жити своїм життям, переживаючи всі свої знегоди без Нього.

Підсумок

Бог сказав у Своєму Слові, що Він ніколи не покине вас і не відмовиться від вас (Євреїв 13:5). Це – встановлений факт, на який ви можете розраховувати. Незважаючи на ті страждання та спустошення, які ви зараз можете відчувати, знайте, що ви не самотні, і що Бог збирається 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 навчив 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! Допоможи мені відчувати Твою могутню присутність. Допоможи мені боротися так, як Ти навчив мене у Своєму слові. Допоможи мені утримувати мою духовну зброю. Допоможи мені побачити, як Ти витягаєш добро з усього зла, що зійшло на мене. І дай мені впевненості у знанні, що Ти і я ПЕРЕМОЖЕМО посеред цього світу, що занепав!

Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.»

Розділ 2

Подолання страху з вірою

Автори: Кріс Адсіт, Маршель Картер

*«Тому що Бог дав нам дух не страху,
а сили, любові й розсудливості»
(2 Тимофія 1:7 NKJV)*

Історія Юлії (Ім'я змінено)

Для Юлії та Олексія війна почалася багато років тому. Вони пережили ті жахливі часи, одружилися й разом зі старшими родичами оселилися в Ірпіні. Але 24 лютого 2022 року для них і для усіх їхніх близьких все змінилося. Кожну ніч, майже безперервно, лунали сирени. Ракети та артилерійські снаряди вибухали неподалік; будинок здригався, пробуджуючи їхню сім'ю від неспокійного сну. Всі перемістилися до бомбосховища, розташованого під містом. Бомби й танки рівняли з землею околиці міста над ними, а Юлія намагалася не дивитися в потемнілі та сповнені жаху очі оточуючих. Єдине, що вона могла зробити в темряві ночі – це замкнути, притиснувши до себе дітей, і молитися, щоб Бог захистив їх ще на один день. Ситуація дедалі погіршувалася, і Юлія з Олексієм прийняли важке рішення: їй потрібно виїхати з Ірпіня з дітьми й вивезти їх в іншу країну, в більш безпечне місце.

Юлії та її дітям довелося залишити все, але страхи 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, хай би як 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 вирішили залишитися у країні. Нездатні до швидкого пересування, вони потребують захисту, і Юлія боїться, що одного дня вони не зможуть купити їжу та потрібні їм ліки.

Ці страхи оточили Юлію й вишкірюються, наче зграя голодних вовків; їй здається, що тривога паралізує її. Війна принесла спустошення, смерть, і тепер – цей постійний страх перед тим, що принесе завтрашній 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 – основна мішень для цього духу немочі. Чим більше ми занурюємося у наш список страхів, тим більше переплітаються ці страхи.

Бог розуміє нашу схильність повертатися до страху. Він розуміє, що наша здатність пам'ятати Його Слово – короткочасна, і тому Він повторює Свої слова з цього приводу багато разів! Поняття «страх» або «боятися» вживаються у Святому Письмі щонайменше 524 рази, позначаючи страх як перед Богом, так і 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 найруйнівніших емоцій, які відчували ми, люди. Не випадково одними з останніх записаних слів Господа Ісуса є: «Не бійся...» (Об'явлення 1:17). У проміжку між Буттям і Об'явленням 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 протидії стрілам тривоги, спричиненої Сатаною. Це – щит віри. Бог каже:

«Візьміть щит віри, яким ви зможете погасити всі вогненні стріли Злого.» (Ефесян 6:16 NIV).

Всі ми схильні до самозахисту за своєю природою та призначенням; кожен з нас несе на собі щит певного виду. І все ж таки, будь-який щит має безліч слабких місць і заючих дір, які відкривають ворогові наше м'яке підчерев'я... будь-який, окрім одного – щита віри. На нашій руці достатньо місця лише для одного щита. І нам слід прийняти мудре рішення щодо того, який щит ми використовуватимемо.

Війна, яку варто вести

Збереження віри може бути справжньою боротьбою. Апостол Павло закликав коринтських християн першого століття «боротися за свою віру *щосили*» (1 Тимофія 6:12). Це свідчить про те, що протистояння своєму страху та подолання його є війною, яку варто вести.

Коли наші серця мліють від страху, ми можемо втекти до 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 витікати з наших духовних вен. Бог з любов'ю нагадує нам, що:

«У любові немає страху. Досконала любов відкидає страх, тому що страх пов'язаний з покаранням. Той, хто боїться, не досягнув досконалості в любові.» (1 Івана 4:18 NIV).

Його Дух огортає наш дух і вчить нас...

«ГОСПОДЬ¹ – моє світло й моє спасіння; кого мені боятись? ГОСПОДЬ – твердиня мого життя; кого мені лякатись? Навіть якщо буду оточений

¹ Щоразу, коли ви бачите слово ГОСПОДЬ або БОГ (великими літерами) у Писаннях, це переклад священного імені Бога: «ЙГВГ». У Виході 3:13-15, Бог особисто з'явився Мойсею і скомандував йому вивести людей Ізраїля до Єгипту. Мойсей запитав Бога, яке Його ім'я, щоб він міг назвати його старшим Ізраїлевим. І Бог відповів: «Я Той, що є.» І Він сказав: «Скажи Ізраїлевим синам так: Суціль 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 – кожного разу, коли їм потрібно було написати Його ім'я. 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, воно пишеться великими літерами, щоб ми знали, що воно використовується.

військом, не убоїться серце моє; навіть якщо проти мене розпочнеться війна, моя впевненість не похитнеться» (Псалом 27:1,3 NIV).

І знову...

«Бог – наш прихисток та сила, завжди досяжна допомога під час лих. Тож ми не будемо боятися, навіть якщо затремтить земля й гори зрушаться у безодню моря; навіть якщо його води ревтимуть і пінитимуться, а гори тремтітимуть від хвиль їхніх.» (Псалом 46:1–3 NIV).

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 (слово Боже) в обличчя Сатані. Як ми вже казали раніше, Бог докладає великих зусиль, щоб, за допомогою Біблії, нагадати нам всім, що Він поруч із нами, і що нам не слід боятися:

«Я – Бог твого батька, Авраама. Не бійся, тому що Я – з тобою.» (Буття 26:24 NIV).

«Не бійтеся; не втрачайте надію». (Повторення Закону 1:21 NIV).

«Не жахайтеся; не бійтеся їх. ГОСПОДЬ, Бог ваш, Який йде перед вами, воюватиме за вас». (Повторення Закону 1:29,30 NIV)

«Коли ви підете воювати зі своїми ворогами і побачите коней, бойові колісники та військо, численніше за ваше – не бійтеся їх, тому що ГОСПОДЬ ваш Бог ... буде з вами». (Повторення Закону 20:1 NIV).

«Хай не тривожаться серця ваші; не бійтеся; не піддавайтеся страху або паніці перед ними. Тому що ГОСПОДЬ, Бог ваш, іде з вами, щоб воювати за вас проти ворогів ваших, щоб дарувати вам перемогу». (Повторення Закону 20:3,4 NIV).

Живлення для віри:**знання про те, що Бог контролює ситуацію**

Одним з головних героїв популярного фільму «Готель «Меріголд»: найкращий з екзотичних» є Санні Капур – молодий, оптимістичний власник готелю, в якому відбувається дія фільму. Санні завжди намагається підбадьорити людей і допомогти їм побачити позитив у будь-яких труднощах, які перед ними постають. Він виявляє саме таку просту і спокійну впевненість, яку слід мати християнам, сказавши своєму другу, що опинився в скрутній ситуації:

«Наприкінці все буде добре; якщо не все добре – значить, ще не кінець!»

Можливо, що зараз, під час ваших нинішніх випробувань, ваш ворог шепоче вам: «Це – кінець. Безнадійно. Тільки подивися, скільки ти втратила. Ти ніколи не повернешся до того, що було раніше. У тебе немає ресурсів для подолання таких проблем. Те життя, яке ти знала, закінчилося. Ти прослизнула між пальців Божої руки. Не борися. Прокляни Бога і помри» (як порадила Йовові його дружина, коли він зазнав лиха – Книга Йова, вірш 2:9).

Дотримуйтеся такого бачення, як у Санні, тому що воно – глибоко біблійне! Як каже нам Слово Боже:

«Ми знаємо, що Бог скеровує все на добро для тих, хто любить Бога, для тих, хто покликаний згідно з Його метою.» (Римлян 8:28).

Можливо, що безпосередньо зараз ваше життя не можна назвати хорошим. Але Божа обітниця полягає в тому, що Він працює над тим, щоб все склалося добре! Ваше «хороше життя» – у процесі створення! Чекайте на нього! Знайте, що воно – можливе!

Пригадаймо лише кілька прикладів сповнених віри людей, про яких говориться в Біблії, і те, як їхня впевненість у верховенстві Божому допомогла їм продовжувати поступ. А що, якби вони здалися раніше, поки їх «хороше життя» ще створювалося? Що б сталося, якщо б Ной втомився будувати ковчег і на 25му році проекту пішов би, врешті-решт вирішивши, що те, що Бог наказав йому зробити, було занадто божевільним?

- Що б сталося, якби Авраам у свої 98 років відчув розгубленість через свою бездітну дружину й дійшов би висновку, що Бог помилився, коли сказав, що в нього буде стільки нащадків, скільки зірок на небі?
- Що б сталося, якщо б Яков, після того як він втік у пустелю, щоб уникнути свого вбивства, спланованого братом, подивився б на жахливі обставини, в яких опинився, і відмовився б від своєї віри в Бога?
- Що б сталося, якби Мойсей у свої 75 років вирішив би провести решту свого життя як самотній пастух у пустелі, оскільки він нічого іншого за останні 35 років не знав?
- Що б сталося, якби Рут впала в глибоку депресію після того, як її батько й чоловік померли й залишили її без засобів до існування у Моаві, й була б упевненою, що для неї та для її свекрухи Ноомі життя закінчилося?
- Що б сталося, якби бездітна Анна, зазнаючи жорстоких принижень від другої дружини її чоловіка, яка мала кілька дітей, дійшла б висновку, що її життя не має сенсу, і замислилася би про самогубство?
- Що б сталося, якби Давид вирішив переїхати до Африки, а не провести решту своїх днів, намагаючись обійти спроби Саула захопити та вбити його?
- Що б сталося, якщо б у суботу після того, як учні Ісуса стали свідками Його розп'яття, всі вони б вирішили повернутися до своїх домівок і до своїх колишніх занять?
- Що б сталося, якби Петро, після того, як Ірод почав вбивати учнів і кинув Петра до в'язниці, вирішив би, що його життя закінчилося, і засумнівався б у своїй вірі в Ісуса?

- Що б сталося, якщо б Павло – після численних ув'язнень, побоїв, побиттів палицями, побиттів хлистами, побиттів камінням, кораблетрощ, небезпек на ріках, небезпек від грабіжників, іудеїв, язичників, фальшивих братів, після частого перебування без їжі та води, на холоді та у спеці² – почав би замислюватися над тим, чи не обрав він неправильне заняття, не ту віру?

Але навпаки – всі ці люди визнавали Боже право на верховну владу та на контроль їхніх життів, а їхня віра спонукала їх слідувати за Богом і поставила кожного з них у становище, ідеальне для отримання дивовижних благословень, які Він приготував для них. Біблія говорить про Авраама так:

«Не стаючи слабшим у вірі, він розмірковував про своє тіло, майже «змертвіле», оскільки йому було близько ста років, і про мертвість утроби Сарі; і попри це він не піддав сумніву Божу обітницю, а зміцнився у вірі, прославляючи Бога, і був повністю впевнений, що те, що Бог обіцяв, Він спроможний і виконати. І тому це зараховано було йому як праведність.» (Римлян 4:19-22).

Бачення вічної перспективи перевершує страх

Нинішня війна принесла з собою багато випробувань та криз, і все це – можливості навчитися довіряти тільки Богові й 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 – сім'ю. Але замість того, щоб піддатися нищівному горю, тривозі та гніву на Бога, він мав таке бачення та сповнене віри ставлення:

«Нагим я вийшов із утроби матері своєї, і нагим я підю. ГОСПОДЬ дав, ГОСПОДЬ і забрав – нехай ім'я ГОСПОДНЕ буде благословенне!» (Йов 1:21).

² Дивіться 2 Коринфян 11:22-28.

Наші чоловіки, наші діти, наше здоров'я, наші домівки і наше майбутнє – це дари від Бога, призначені лише для цього життя. Ми можемо навчитися відпускати все, що нам дорого, ввіряючи його Божому захисту. Найбезпечніше місце для наших скарбів – у Божих руках, 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 володарювання Боже. Натомість небезпека допомагає тримати нашу волю на жертівнику, тому що ми розуміємо, що не можемо контролювати всі чинники у своєму житті чи у майбутньому. А Бог – може. Коли ми повністю віддаємо своє життя Йому, нам легше розслабитися і не боятися, вірячи, що Він контролює ситуацію і зробить так, щоб у нашому житті все обернулося на краще. Можливо, зараз ще не «все добре», – але це ще не кінець!

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. Він впорається з цим ЗА НАС!

«Не турбуйтеся ні про що, а в усьому, в молитві та проханні, з подякою, виявляйте свої бажання Богові. І тоді Божий спокій, який перевершує все розуміння, стерегтиме ваші серця і думки у Христі Ісусі.» (Филип'ян 4:6-7).

Як ми прочитали у вірші, яким розпочинається цей розділ, наш брат Павло, натхненний Богом, писав: *«Тому що Бог дав нам дух не страху, а сили, любові й розсудливості»* (2 Тимофія 1:7 NKJV). Це має бути нашим свідомим рішенням – відпустити все дороге або незрозуміле для нас до Бога. Щоразу, коли ми так робимо, ми відчуваємо схвалення Боже і втішаємось. Однак, бувають випадки, коли ми не можемо знайти віру, якої вимагають обставини. Будьте впевнені, що навіть тоді, коли ми не віруємо, Він залишається вірним.

«Навіть коли ми надто слабкі, щоб мати якусь віру, Він залишається вірним нам і допоможе нам, оскільки Він не може відректися від нас, які є частиною Його Самого, і Він завжди виконуватиме Свої обіцянки нам.» (2 Тимофія 2:13 TLB).

Тільки Ісус є «захисником, який засновує та вдосконалює нашу віру» (Євреїв 12:2 NLT).

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. Невдовзі великодушний Бог, який має великі плани на нас у Христі – а це вічні та славетні плани! – відновить вас і укріпить 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, також відчували, що все було знищено. Їхні плани та мрії про світле майбутнє з Тобою обрушилися навколо них за лічені години. Їхні серця були розчавлені під тиском Твоєї смерті. Вони, безперечно, не знали, що робити далі.

Ти заздалегідь попередив їх, що невдовзі 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 перемогали. Дякую Тобі, Господи, що Ти з'явився в їхні найстрашніші, найсамотніші часи. Ті прояви, які Ти їм надав, 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 Свої обіцянки, які Ти нам дав. Господи, будь ласка, заспокой моє серце та розум. Будь ласка, оберігай мене миром Божим, розуму незбагненим.

В Ім'я Ісуса Христа, амінь.»

Розділ 3

Сім'я, друзі й далекі краї: розлука як пожертва

Автори: Маршель Картер, Кріс Адсіт

«Бог поселяє самотніх у сім'ї» (Псалом 68-6).

Примітка: Цей розділ написаний для українців, яким довелося залишити свої домівки в пошуках безпечного місця. Проте, навіть якщо ви не є біженцем або внутрішньо переміщеною особою (ВПО), цей розділ також буде для вас корисним, оскільки він допоможе вам зрозуміти, з чим можуть зіткнутися ваші співвітчизники, які втратили дім, і як ви можете їх підбадьорити, або підготувати вас на випадок, якщо, можливо, вам самим доведеться залишити свій дім. І навіть якщо про ваше переміщення не йдеться, цей розділ підтримає вас, якщо ви відчуваєте біль розлуки з тими, кому довелося покинути ваш дім, село або місто через війну. Чоловік/дружина? Діти? Батьки? Друзі? Ваш біль від розлуки з ними – реальний, але його можна подолати.

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 перевіряти, чи є в її телефоні смс, або електронні повідомлення, або пропущені дзвінки від них. Вона не має звісток від своїх батьків і бабусі з дідусем відтоді, як втекла з дітьми на захід у пошуках безпеки, і не чула нічого про них.

Вона не може спати. Тиша й розлука з тими, кого вона любить, не дають їй спокою. Вона відкриває фотографії, щоб знайти втіху в зображеннях життя, яке їм довелося залишити назавжди. Вона завмирає над світлиною своєї бабусі, яка стоїть поруч із сином Софії в день, коли йому виповнилося вісім років, за кілька місяців до вторгнення. Бабуся сяє, усміхається і насолоджується святом. У Софії немає жодної можливості дізнатися, чи вижила її бабуся

після вторгнення. Вона намагається заспокоїти себе нагадуванням, що її дідусь і бабуся пережили світову війну та інші битви. І молиться, щоб вони пережили і нинішній кошмар також.

На додачу до всього, її московські родичі не вірять нічому з того, що вона розповідає їм про реальність вторгнення. Вони ігнорують її відео та фотографії, вважаючи їх постановкою та брехнею. Софія почувається зрадженою і покинутою тими, хто виявився втягнутим у війну дезінформації з іншого боку кордону.

Вона не має звісток від чоловіка вже майже тиждень. Вона обіймає своїх сплячих дітей і підгортає тонку ковдру навколо них і себе. Сльози сповзають по її обличчю на подушку. Вона відчайдушно сумує за своїм чоловіком. Йому та брату Софії не дозволили евакуюватися; вони залишилися, щоб захищати Україну. Софія розгублена і не знає, як найкраще підтримати їх.

Війна розірвала її світ на друзки. Її постійно переслідує невизначеність. Вона боїться, що більше ніколи не побачить тих, кого любить. Вона ще ніколи не почувалася настільки самотньою.

Реальність, яка вислизає від більшості з нас, полягає в тому, що наші улюблені перебувають не в наших руках, як ми те вбачаємо; проте випробування та відстані примножують цю істину для нас – тих, кого відокремили від друзів та близьких. Нам потрібно визнати верховенство Боже в їхніх життях, і довірити їх Його турботі. Це – ще один акт віри, до якого ми маємо бути готові; ми обговорювали це в попередньому розділі. Вам може бути нелегко його зробити; він може здаватися нелогічним і не приносити емоційного задоволення. Але в Царстві Божому вам, як дитині Божій, він надасть спокій та впевненість, яких ви прагнете. Апостол Павло казав: «Але я не соромлюся, бо я знаю, у кого увірував, і я впевнений, що Він зможе зберегти те, що я Йому довірив, до того дня». (2 Тимофія 1:12). Якщо ми можемо ввірити свою вічну долю Богові, безумовно ми можемо також покласти на Нього надію, що Він попіклується про тих, кого ми змушені залишити, і задовольнить їхні потреби.

Від'їзд, розлука та Божі плани

Коли Господь сказав Аврамові: *«Покинь свій край, свій народ і дім батька свого, і піди до краю, який Я тобі покажу»* (Буття 12:1), Аврам негайно послухався і пішов із вірою: *«І пішов Аврам, як сказав йому Господь...»* (Буття 12:5). Коли Ісус покликав Своїх перших учнів, Петра та Андрія, сказавши: *«Ідіть за Мною, і Я зроблю вас ловцями людей»* (Матвія 4:19), вони витягли свої човни на берег, закинули неводи й покинули все, щоб так і зробити. А Яков та Іван залишили не тільки свій човен та неводи, але і свого батька, щоб слідувати за Ісусом (Матвія 4:22).

Нам також слід віддати тих, про кого ми дбаємо, за кого хвилюємося і кого так сильно любимо, в Його руки. Тривога, скорбота та душевний біль – це важкий багаж на шляху, наміченому для нас Ісусом. Усі випробування, викликані нашими розлуками, призначені для того, щоб зміцнити нашу віру, зробити нас дорослішими та більш подібними до Ісуса, а для того, щоб знищити нас.

Тішить те, що Ісус точно знає, як ми почуваємося. Він залишив Свого Небесного Батька, щоб прийти сюди на землю. Від моменту святого зачаття в утробі Марії й до того часу, коли Він віддав Свій дух на Голгофі, Ісус мав можливість насолодитися лише однією особистою зустріччю зі Своєю «сім'єю» – Отцем і Святим Духом, – у день Свого хрещення в річці Йордан (Луки 3:21). Впродовж тридцяти трьох 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, щоб виконувати Божу волю. І знання того, що Він ніколи не вимагатиме від нас переживати те, чого ще не пережив Він сам, втішає.

«Тому що ми маємо не такого первосвященника, який не міг би співчувати нашим слабкостям, а Того, хто був випробуваний у всьому, так само як і ми, проте залишився безгрішним. Тож наближаймося з упевненістю до престолу благодаті, щоб отримати милосердя та знайти благодать, яка допоможе нам у скрутні часи» (Євреїв 4:15-16).

Бог дає нам цю «благодать, яка допоможе нам у скрутні часи», забезпечуючи «сім'ю» для нас усюди, де ми живемо. Як обіцяє Біблія у вірші, яким розпочинається цей розділ, *«Бог поселяє самотніх у сім'ї»* (Псалом 68-6). 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 Божа сім'я є нашою справжньою і довговічною родиною. Ісус сказав:

«Хто Моя мати і хто Мої брати?» І, простягнувши руку до Своїх учнів, Він промовив: «Ось Моя мати і Мої брати! Тому що кожен, хто виконує волю Мого небесного Батька, є мені і братом, і сестрою, і матір'ю». (Матвія 12:48-50).

Знання того, що в Його планах – велике возз'єднання сім'ї, – заспокоює. Повернення додому не буде скорочене, перерване або відкладене з будь-яких причин, а 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 вірянин, що живе в невіруючому світі. Будучи послідовниками Ісуса Христа, ми більше не є громадянами цього світу, *«а наше громадянство знаходиться на небесах»* (Філіп'ян 3:20). Нас описують як

«...вибраний рід, царське священство, святий народ, люди, які стали особливими для Нього, щоб звіщати хвалу Тому, Хто покликав вас із темряви у Своє дивне світло; колись ви не були народом, а тепер ви – Божий народ...» (1 Петра 2:9-10 NKJV).

Ми на Землі – іноземці! Всі ми, хто перебуває у Христі, знаходимося тут лише тимчасово. Як сказав один філософ: «ми не людські істоти з духовним досвідом – ми духовні істоти

з людським досвідом».¹ У всьому, що ми говоримо і робимо, ми представляємо нашу батьківщину, і нею 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 – послы від Христа» (2 Коринфян 5:20), куди б ми не йшли. 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 представляємо народ – царство Боже, – що називається «святим» (1 Петра 2:9);
- ми – передові представники уряду Царя царів, які являють Його безкінечну владу! (Матвія 28:18-20)!

Те, що ви в меншості, не означає, що ви – одні

Якщо ми – біженці, які 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 інше походження, расу, національність, звичаї та мову. Ми почуваємося диваками. Кожна розмова і кожна дія стає виснажливою культурною та мовною вправою. Розчарування накопичуються. Самотність закрадається в наші дні, тижні та місяці.

¹ Слова французького філософа, теолога та палеонтолога П'єра Теяра де Шардена.

Те ж саме відбувається з християнами, які мають достатньо сміливості, щоб жити й працювати у світі, але прийняли рішення не бути його *частиною*. Спокусливо думати, що ми залишилися єдиними з тих, хто любить Бога і живе, щоб служити Йому. В надзвичайно важкий період свого життя пророк Ілля також почувався дуже самотньо. *«Я єдиний, хто залишився, – сказав він Богові, – і тепер вони намагаються вбити мене також»* (1 Царів 19:14). Насправді, Ілля не був самотнім, оскільки Бог стояв поруч з ним. І Бог мав чудову новину для Іллі в ту хвилину: *«Я залишаю в Ізраїлі сім тисяч – всіх тих, хто не ставав на коліна, поклоняючись Ваалу; чії уста не цілували його»* (1 Царів 19:18).

Бог пообіцяв, що навіть перебуваючи в меншості ми *ніколи* не будемо самотніми. Ісус сказав: *«Я перебуватиму з вами повсякчасно, аж до кінця віку!»* (Матвія 28:20). Коли ми вирішуємо, що ми – єдині, хто залишився відданим Богові, ми помиляємося. Він завжди зберігає групу вірян, яка називається «останком». Він знає, що ми потребуємо однодумців і одновірців. Він знає, що нам потрібні підбадьорення та підтримка, які надаються стосунками з іншими вірянами. Ці віряни є серед кожного народу світу. Ми можемо молитися, щоб знайти інших вірян та об'єднатися з ними, і Бог це організує через ідеальний проміжок часу. Цікаво, що саме після найважчої, найсамотнішої миті Бог привів у життя Іллі Єлисея – чоловіка, який став його наступником і його «сином» у Господі (2 Царів 2). Якщо задіяний Бог, наші найважчі, найсамотніші часи можуть бути початком великого благословення. Згадайте про це, коли почуватиметеся в меншості й на самоті! Як ми вже казали у Розділі 2, Бог робить так, щоб для тих, хто Його любить, все обернулося на добро. Наше «добро» наближається; можливо, що воно – вже за наступним поворотом нашого шляху!

Боротьба з відчуттям самотності за допомогою Божого Слова

Наші емоції, наш духовний ворог і наша людська логіка можуть насміхатися з нас, намагаючись переконати у тому, що ми – самотні, ізольовані та відокремлені як від Бога, так і

від друзів. Але це – неправда. Впродовж століть віруючі люди покладалися на сказане Богом у Його Слові про те, що Він постійно супроводжує нас. Коли вони почувалися самотньо, коли боялися, вони зверталися до Бога, тому що знали, що Він принесе їм розраду, підбадьорення та захист Своїм Духом.

- *«Я попрошу Батька, і Він дасть вам іншого Помічника, який перебуватиме з вами вічно – Духа істини, якого світ не може прийняти, тому що він не бачить і не знає Його; але ви Його знаєте, тому що Він вселився у вас та перебуває у вас. Я не залишу вас сиротами; Я прийду до вас»* (Івана 14:16-18 NKJV).
- *«Зглянься на мене і вияви милосердя, тому що я самотній та нещасний. Полегши муки серця мого; звільни мене від страждань.»* (Псалом 25:16,17 NIV).
- *««Тому що гори можуть зникнути, а пагорби – похитнутися, але Моя ласка не буде віднята від тебе, і Моя угода про мир не зміниться» – каже ГОСПОДЬ, який співчуває тобі.»* (Ісає 54:10).
- *«Тому що Я, ГОСПОДЬ, Бог твій, тримаю тебе за правицю й кажу тобі: «Не бійся! Я тобі допоможу.»»* (Ісає 41:13 NIV).
- *«Будьте сильні та відважні, не бійтеся й не лякайтеся їх, тому що ГОСПОДЬ, ваш Бог, іде з вами. Він не залишить вас і не покине вас.»* (Повторення Закону 31:6).
- *«Він зцілює розбитих серцем і перев'язує їм рани»* (Псалом 147:3).
- *«Я пам'ятаю біду та блукання своє, і гіркоту, і жовч. Вони залишаються в моїй пам'яті, пригнічуючи душу мою. Проте я також згадую, і тому маю надію, що через велику любов ГОСПОДНЮ ми не загинули, бо Його милосердя ніколи не минає. Воно – нове кожного ранку; велика Твоя вірність. Кажу я собі: «Господь – моя доля, тому я чекаю на Нього.»»* (Плач Єремії 3:19-24 NIV).

Підтримуйте вогонь домашнього вогнища в серцях своїх дітей

Якщо вам довелося залишити свій дім через війну, і ви зараз проживаєте в тимчасових помешканнях в Україні чи поза її межами, важливо часто нагадувати дітям про вашу батьківщину та походження, де б ви 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 неминуча, але це і добре. Це – свідчення того, що наші серця знаходяться десь в іншому місці – вдома. Те ж саме стосується і 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 без важкого багажу. Ви – лише подорожня

Щоосені євреї святкують вручення Закону Мойсея та Божу вірність їм впродовж 40 років їхнього виживання в пустелі. Кожна єврейська сім'я, готель та ресторан будують «суккот», тобто курені, намети або навіси на відкритому повітрі, під якими люди їдять всю свою їжу протягом восьми днів. Саме тому це свято називають «Суккот» або «Свято Кущів» – воно нагадує євреям про забезпечення Боже, надане в часи безпритульності їхніх предків, а також про нестачу води та їжі у пустелі.

Християни вірують у те, що втіленням Свята Кущів є Ісус Христос. Він перебував із нами «у кущах», був «наметом»

присутності Божої серед нас впродовж 33 років, «пройшов» Свій шлях до хреста і навчив нас довіряти забезпеченню Божому, коли ми йдемо за Ним.

Велике значення, яке надається переміщенням та тимчасовим притулком під час цього святкування, підкреслює ту істину, що ми також тут лише подорожні. Наше місце призначення – Земля обітована, наш вічний дім на Небесах. Нам слід подорожувати без важкого багажу, в партнерстві з Христом, поки ми не дістанемося благополучно додому.

Тримайтеся за руки і разом

Зазвичай біженці та іноземці навчаються швидко зав'язувати міцні дружні стосунки. Часу, який можна було б марнувати, немає. Ми потрібні одне одному. Гордість і 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.

Таке ж ставлення має бути і в будь-якій спільноті вірян. Ми у цій справі разом. Ми тут ненадовго, і потребуємо одне одного. Нам треба припинити нарікання або плекання своєї гордині, натомість варто навчитися бути добрими сусідами поміж собою.

Підсумок

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

*«Благословенні люди, сила яких – у Тобі,
а на серці – дорога до Тебе.
Йдучи Долиною Плачу [гіркоти та горювання],
вони відкривають у ній джерела,
а дощі покривають її озерами.
Вони набирають дедалі більше сили,
і кожен з них постає перед Богом на Сіоні.»
(Псалом 84:5-7 NKJV).*

Молитва

«Господи, дякую Тобі за те, що Ти був з нами, коли ми дісталися притулку. Дякую Тобі за те, що Ти наглядаєш над нами. Ти був з нами, йдучи попереду нас і поруч із нами вздовж нашого шляху до безпеки. І тепер Ти з нами також. Дякую Тобі за Твою обітницю ніколи не покидати нас і не відступатися від нас. Дякую Тобі за Твою обітницю забезпечувати кожну 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 піклуєшся про них і про нас у ці важкі часи. Дякую Тобі за те, що Ти знаєш плани, які маєш щодо нас, і що Ти плануєш допомогти, а не зашкодити нам, і дати нам надію та майбутнє.

Залишайся поруч з нами. Допоможи нам знайти розраду й сили, щоб зустріти кожнунуть. 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.»

* Частини цього розділу були адаптовані з книги Маршель Картер «Надія на внутрішній фронт».

Розділ 4

Як впоратися з відчуттям істинної та помилкової провини

Автор: Кріс Адсіт

*«Отже, тепер немає жодного осуду для тих,
хто перебуває в Ісусі Христі»
(Римлян 8:1)*

Історія Майї (Ім'я змінено)

«Був ранок неділі; я хотіла поспати подовше. Але раптом я прокинулася від різких звуків. Ми з чоловіком лежали, прислухаючись, і спочатку подумали, що це просто петарди. Але раптом ми разом усвідомили – ні! Це були постріли!

Ми схопилися з ліжка і побігли через коридор у кімнату, де спали наші діти. Розбудити їх було непросто, і вони, звичайно, не розуміли, що відбувається.

«Хутко! Вставайте!» – панічно прошепотіла я. «Одягайтеся! Ми йдемо до дідуся!»

«Прямо зараз?» – сонно запитала маленька Марічка. «Я хочу поспідати! І мені холодно!»

«Ні! Нам треба йти прямо зараз!»

Дуже дивно, але в цей кризовий момент я думала про те, що надягла мокрі капці. Я випрала їх напередодні, і вони не встигли висохнути. Було схоже, що мій розум намагався думати будь про що, крім того жаху, який щойно заповнив наше місто.

Ми побігли до мого батька, який жив неподалік. В його будинку був підвал, який надав би нам хоча б відносну безпеку.

Пізніше, коли постріли припинилися, мого чоловіка

викликали на роботу. Я відвела дітей додому і збрала для них теплий одяг. Потім мене також викликали на роботу. Тим часом подзвонила моя мама і настійно просила, щоб я дозволила братові заїхати за нашими дітьми і відвезти їх у безпечніше місце за межами міста. Я розривалась між двома рішеннями: чи слід мені залишатися тут, чи їхати разом з дітьми? Врешті-решт я вирішила залишитися, і попросила свою старшу доньку подбати про маленьку Марічку. Я сказала дітям, що ми скоро до них приїдемо – але ми не змогли.

Через два місяці, тому що наша робота була критично необхідною, ми все ще перебували у місті. Мій чоловік сердився і постійно казав мені, щоб я їхала до дітей. Але я думала, що якщо я поїду, то зраджу його, своїх батьків та людей, які залежали від моєї роботи. І я вже зрадила своїх дітей, не поїхавши з ними. Вони маленькі. Я їм потрібна. А я залишила їх одних. А мої друзі, з якими живуть мої діти? Малі, напевно, такий тягар для них! Здавалося, що яке б рішення я не прийняла, воно було б неправильним. Я почувалася жахливо.

Наразі ці відчайдушні думки притаманні багатьом українським жінкам. Будучи людьми, ми запрограмовані відчувати **провину** і **сором**, коли думаємо, 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 суперечимо нашому власному відчуттю того, що є правильним, а що – неправильним, щось всередині нас повідомляє нам про це. Багато з нас думають, 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 дослухалися до свого сумління досконало, ми б виконували всі Божі заповіді. Бог наділив нас нашим сумлінням та Своїми заповідями тому, що Він любить нас. Він хоче попередити нас,

що для нас добре, 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 прямуємо до небезпеки.

Однак, як ми вже згадували в Розділі 1, усі ми наділені свободою волі. І час від часу ми вирішуємо, що для нас буде 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 не пропрацювати, воно поступово переростає у почуття сорому. Те, що ми зробили, перетворюється в якості нашої особистості й починає визначати те, ким ми є, неконструктивним чином. Ми починаємо вважати себе неповноцінними, некомпетентними й не гідними будь-якої любові, прощення чи поваги. Ми відчуваємося 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 – в тому числі на тих, хто намагається нам допомогти.

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

У вищезгаданій історії Майї, чи не вважаєте ви, що вона зробила щось неправильно? Чи не зробила вона якийсь «гріховний» вибір, який би суперечив законам Божим? Більшість із нас так не подумала б. 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 обернуться ті рішення, які вона приймала, добром, чи злом.

Це висвітлює дуже важливу відмінність між «помилковою провинною» й «істинною провинною», і ось у чому вона полягає. Як писала Велорі Бертон, «Істинна провинна – це Духовний Провідник. Помилкова провинна – 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 жоден із законів Божих – це помилкова провина.

Провина (істинна або помилкова) каже нам: «Ти щось не те зробила». Але на це питання нам обов'язково слід 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 активні сумління, засуджуючі їх за речі, які ці люди насправді ніяк не могли контролювати. Це спричинено нездоровою заклопотаністю собою, вкоріненою в нереалістичні очікування щодо 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 «досягачам», які встановлюють для себе нереально високі стандарти, а у випадках, коли не можуть відповідати їм, почуваються невдахами. «Я недостатньо хороша. Я – підробка. Люди дізнаються, яка я нездара».

Можливо, проблема Майї полягає саме в цьому. Чи було реалістично з її боку думати, що вона могла б відправити своїх дітей у безпечне місце – *хороший* вибір, якщо тільки війна не наздожене їх – і при тому *не* мусити залишити свого чоловіка і батьків, *не* мати жодних негативних наслідків для своїх дітей, *не* додати роботи для своїх друзів, які прийняли її дітей? Ні. Але чомусь вона вважала, що ці очікування були реалістичними, і тепер пригнічена, відчуваючи тягар провини.

2. Інші люди. Люди можуть бути дуже жорстокими. Безвідносно від стресу, який вони можуть завдати вам, вони висуюють вам вимоги, мають від вас очікування і готові засуджувати вас у разі невідповідності. Якщо ви звикли догоджати людям, ви приймаєте ці вимоги і щосили намагаєтеся їм відповідати. А якщо це у вас не виходить, ви також приймаєте засудження цих людей. 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 двома джерелами, згаданими вище. Він знає наші вразливі місця і те, яким чином ми схильні реагувати. Ісус говорив, що Сатана приходить 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 змусить вас думати: «я *почуваюся* винною, отже я повинна *бути* винною».

Приклади помилкової провини:

- **Провина через реакцію «бийся/тікай/завмири»:** «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 подумала про всі можливі випадки. Якби я була розумнішою і обмірковувала би 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, і я не могла знайти мою доньку. Її згвалтували. Я не виконала своє завдання. Це моя провина 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 жакливо 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 випадків, перелічених вище, немає провини, яка б стосувалася Бога та Його законів, і немає морального факторув будь-якому з прийнятих рішень. В кожному з випадків відчуття провини ґрунтується на помилковій передумові.

- Не можна карати себе через себе реакцію «бийся/тікай/завмири». Бог наділив нас набором певних цілеспрямованих реакцій, які активуються, щоб зберегти нас живими, 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 проґрашним у будь-якому випадку, і провини через безпорадність – недоречні. Обертаючись назад, з часом ми бачимо і інші варіанти, але в 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 посеред усього з'явилося якесь магічне рішення – але цього не сталося. Це не ваша вина – це реальність!

- Провідники та батьки просто *не можуть* захищати кожного, за ким вони наглядають, щомиті – особливо у хаосі війни. Потенційне лихо оточує їх безперервно. Помножте це на всі змінні 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 провини за те, що ви вижили в той час як інші – ні; ви не маєте до цього відношення. 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 безжальні напади помилкової провини?

Віра. Якщо ви повірите, що ваше почуття вини означає, що ви погані або недостойні – ваш ворог переможе. Осуджуючи себе, ви не зможете усвідомити свій досвід та перетворити свій біль на мету. Замість цього ви сприйматимете своє почуття провини як доказ, що у вас немає мети.

Визнайте володарювання Боже 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 ви думаєте, винахідливі, і Бог надає вам стійкість шляхом цих важких випробувань. Використовуйте те, що Він вбудував у вас, для блага інших.

Почніть візуалізувати й обговорювати хороше майбутнє. У цьому і полягає вся сутність віри. Зосередьтеся на позитивних вірогідностях. 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:

«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. Як колись сказав Нельсон Мандела (перший чорношкірий президент Південної Африки): «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...» (Филип'ян 3:13-15).

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, й Я дам вам відпочинок» (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 згрішили і не можуть досягнути Божої слави»* (Римлян 3:23). Тут йдеться не про уявні гріхи, перелічені вище. 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.

Тож, якщо ви інколи відчуваєтеся саме так – винними, – ласкаво просимо до людської раси!

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

«Смуток для Бога приносить покайання, яке веде до спасіння і не залишає жалю, а світський смуток приносить смерть.» (2 Коринфян 7:10).

В 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 з грецької мови, якою була написана більша частина Нового Заповіту. Воно означає «сказати те саме, що». Коли Бог вказує вам на те, що ви зробили неправильно, наприклад, «Дар'є, ти вкрала ці гроші», ви визнаєте це, кажучи те ж саме: «Так, це правда. Я вкрала ці гроші і погоджуюся, що це було неправильно. Прости мені, будь ласка.» Біблія надає нам велику обітницю щодо цього:

«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності.» (1 Івана 1:9).

2. Покаятися. Це слово – також грецьке; воно означає «розвернутися і піти в інший бік». В той час як слово «визнавати» пов'язане з узгодженням між Вами та Богом, яке має місце в духовній сфері, слово «покаятися» відноситься до дії, яка має відбутися в цьому вимірі. Сказати «Ой, перепошую. Я помилився. Прости мені», а потім повторювати той самий вчинок знову і знову – недостатньо. І в будь-якому разі, таке зізнання 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 зроблять ваші наміри дійсними. І коли це станеться, шлях для безперешкодного втілення зцілення Божого буде розчищеним. Покаяння може навіть означати, що вам потрібно відшкодувати збитки за гріх, який ви вчинили. 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:

«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 це відчуття і сподіватися, що воно зникне само собою, передусім попросіть Бога допомогти вам зрозуміти, чи воно викликане помилковою, чи істинною провинною. Після цього впорайтесь з ним відповідним чином, або відбиваючи оманливі напади помилкової провини за допомогою віри, фактів, тощо, або реагуючи на істинну

провину шляхом визнання гріхів та покаяння. Приховання почуття провини і залишення його 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 розрізнати істинну та помилкову провину, коли вони спадають мені на думку. Твоє делікатне (або навіть і не дуже) коригування вітається, тому що я хочу виявити свою любов до Тебе через послух. 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 завжди 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?

Автор: Кріс Адсіт

*«Нещастя переповнюють мене;
моє життя наближається до смерті»
(Псалом 88:3 NIV)*

Історія Дар'ї (Ім'я змінено)

«Я виросла 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, і наша квартира була комфортною. Ми мали багато планів і мрій на майбутнє і збиралися прожити своє життя у мирі та відносному достатку.

Ви маєте розуміти, що те, що я пережила за останні кілька місяців, перевершило все, що я могла собі уявити всього рік тому. Такі жахливі 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 жахливо 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. Я майже не сплю вночі – я просто не можу витримати кошмари. Навіть незважаючи на 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 починаю газувати щосили – 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, розбиває 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 набір симптомів, спричинених спостереженням смерті або загрозою смерті чи важкого поранення і відчуттям емоційної реакції, яка включає сильний страх, паніку, безпорадність або жах.

Що спричинює травматичні реакції?

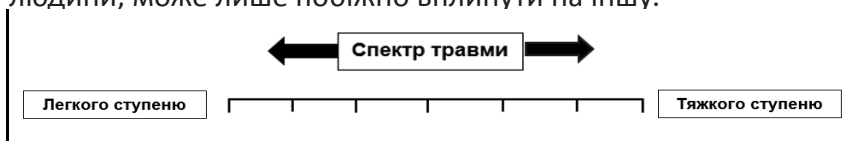
Психологічний шок або будь-яка жахлива подія, яка змушує людину думати, що вона може бути серйозно пораненою або вбитою, можуть викликати травматичну реакцію. Перебування на війні, безсумнівно, є такою подією, але травматичні реакції також можуть бути спричинені такими численними іншими способами, крім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

- Фізичне насильство; насильницьке викрадення автомобіля з людиною;
- Сексуальне домагання; зґвалтування;
- Викрадення людини; перебування у заручниках;
- Тероризм;
- Каткування;
- 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 від 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 або 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 більш 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.



«Легка» частина спектра травми може включати такі симптоми:

- Труднощі з поверненням до «звичайного» світосприйняття після отримання травми;
- Розчарування у подружжі, дітях, друзях, нових обставинах;
- Розсіяність;
- Нездатність зосередитися на виконанні поточних завдань;
- Відчуття збудження, дратівливості, нервозності;
- Проблеми зі сном.

Симптоми, які проявляються у цій частині спектру, не мають значного 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 роками¹:

1. Симптоми вторгнення (або повторного переживання):

Спогади та образи травматичних подій можуть несподівано вторгтися у вашу свідомість, викликаючи інтенсивний або тривалий дистрес або фізіологічні реакції.

- 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.

- 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;

¹ Чотири основні категорії та їх опис взяті зі стандартного довідника Американської психіатричної асоціації «Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів»; *Перегляд тексту, п'яте видання (DSM-5-TR); American Psychiatric Association Pub. Inc.; Березень 2022 року; www.APPI.org.*

- 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 почуваються знехтуваними вами.

- 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 ополчився 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: боючись нової травми, ви завжди насторожі, нервозні, сердиті, дратівливі; вам дуже важко заснути.

- Гнів, дратівливість, незгода швидко переростають у палкі суперечки, крики, рукоприкладство, лють;
- Гіперпильність (постійна настороженість); постійне відчуття, що вам потрібно бути озброєною ножом 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 татуювань (просто щоб відчути *бодай щось*).

Ні в 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, будуть унікальним поєднанням. 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 відчують симптоми «тяжкої» частини спектру більше ніж місяць, мають «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Проте, дедалі більше спеціалістів віддає перевагу терміну **«посттравматичне стресове пошкодження» (ПТСП)**, з яким ми згодні. 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 являє собою 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 в якості «особи з розладом» може призвести до стигматизування цієї людини, вчинити сильний негативний вплив на її самосприйняття, спонукати інших людей (та 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.

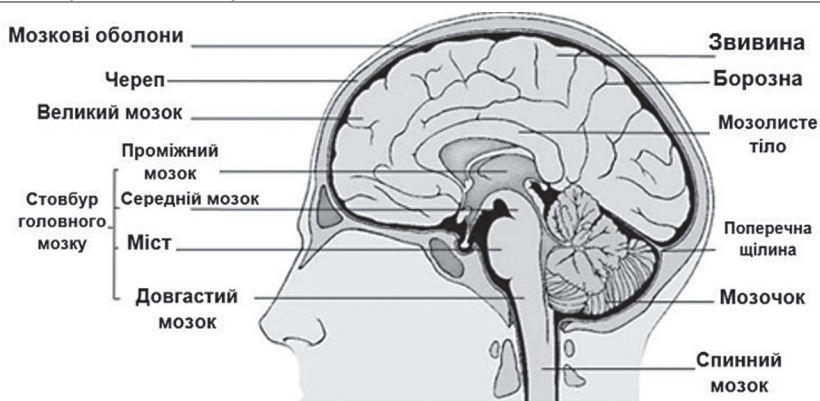
- Це *нормально*, що війна, біль, звірства та жахіття справляють на вас вплив.
- Зіткнення зі смертю змінює людину; було б *ненормально*, якби ви не були вражені. Ваша вразливість показує, що ви – людина і що те, що відбувається під час війни, має для вас значення.
- Ви не слабка, не боязка і не дивна – 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 нас, було оснащення нас для захисту та виживання в найрізноманітніших небезпечних ситуаціях. Для цього Він спорядив нас дивовижним набором механізмів реагування на небезпеку.

В 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 переважатиме наш вищий мозок – ту частину мозку, за допомогою якої ми думаємо, приймаємо рішення, тощо. Наприклад, як би сильно вам би 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 візьме верх 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, відправляючи кров із нашої шкіри у м'язи для забезпечення витривалості й швидкого пересування, і таким чином, якщо ми отримаємо поранення у кінцівки, кровотеча не буде аж надто значною. Ми отримуємо прилив енергії, сили та швидкості й раптову здатність бігти, стрибати і битися так, як ми не могли ніколи раніше.

Але в цей же час в глибині нашого мозку відбувається ще дещо. Неначе вмикається сигнал тривоги, який приглушує нашу звичайну схильність аналізувати те, що відбувається, 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 загрожувати, 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, щоб вижити, 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 момент жодний аналіз, гідність, розум та ввічливість у світі нічим не зарадять.
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 травму, пов'язану з війною, 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, військовополонені, звільнені після багатьох років полону, заручники терористів – багато з них змогли з часом опанувати кризу і перемогти, а не впасти у модель поразки. Багато людей, які пережили травму, використали свій досвід для того, щоб зміцнити та збагатити свої життя – а також життя інших. Бог може дати вам можливість відновити ваше зруйноване життя, кар'єру та сім'ю, навіть якщо ви боретеся 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 я не можу просто жити далі? Чому я переживаю те, що сталося, знову і знову?»*

Часто людина, яка пережила травму, може пройти крізь 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 волосинці 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 розігрує яскравий спектакль, щоб нагадати вам, що ви не хочете опинитися там знову. *«Ти що, божевільна? Минулого разу, коли ми тут були, ми мало не вмерли! Ану тікай!»*

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 з панічними атаками

Якщо певна людина, місце, річ або спогад змушують вас пригадувати травматичну для вас подію настільки, що ви почуваетесь, неначе ви 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 в стані паніки:

- **Моліться**, просячи Бога розкрити ваші очі й допомогти вам побачити, де ви насправді знаходитесь.
- **Застосовуйте «техніки заземлення»**, створені, щоб допомогти вам усвідомити, де ви насправді знаходитесь і що ви не повернулися на місце травмуючої вас події. Ці техніки задіюють ваші п'ять фізичних відчуттів:
 - Подивіться навколо себе і швидко перерахуйте все, що ви 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».
 - Послухайте 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 кубик льоду в роті чи у руці або опустіть руки чи ноги в дуже холодну воду.
 - Вдихніть свій улюблений парфум, 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 носом впродовж 4-х секунд; затримайте дихання на 7 секунд; видихайте ротом впродовж 8-ми секунд. Рахуйте подумки.
 - **«Дихання по квадрату»:** Вдихайте впродовж 4-х секунд; затримайте дихання на 4 секунди; видихайте впродовж 4-х секунд; затримайте дихання на 4 секунди.
 - **Почергове дихання ніздрями:** Закрийте праву ніздрю правим великим пальцем. Вдихніть та видихніть 8 разів через ліву ноздрю. Повторіть це з іншою ніздрею.

- **Рухайтесь.** 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 ніколи не дзвонити. І, напевно, ви завжди відчуватимете втрату, горе, біль та тривогу, пригадуючи ті часи, коли ви зазнали своєї травми. Але ці відчуття не мають управляти 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 ви тепер – 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 передбачив всі ці рани і придумав ефективні способи, як впоратися з ними, давно – вже тоді, коли Він створював нас. Незалежно від того, чи перебуваєте ви у «легкій», чи у «важкій» частині спектра травми, що точно *не* допоможе – так це залишатися пасивними, нічого не робити і просто сподіватися, що ваші рани зникнуть. В такому випадку вони, скоріш за все, погіршаться.

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

Молитва

«Батьку, як Ти кажеш у Своєму Слові, «я створена дивовижно, з максимальною турботою» (Псалом 139:14). Прославляю Тебе за Твою вражаючу креативність, з якою Ти спроектував і створив мене, і 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 в 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 зцілення – фізичного, психологічного та духовного. Допоможи мені відчувати Твій мир знову. Дай мені знати, що я маю зробити для взаємодії з Твоїм планом мого зцілення.

Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.»

Розділ 6

Вторинний стрес: коли травма є заразною

Автор: 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 вривається,
охоплюючи вас яскравими образами жахів,
що їх переживає інша людина,
із своїми гучними вимогами уваги:
нічними кошмарами, дивними страхами
і загальним відчуттям безнадії.»*

~ Проф. Бет Хаднелл Стемм, PhD

Чи відчуваєте ви це «душевне виснаження»? Чесно кажучи, я відчуваю його вагу прямо зараз. Ми живемо в тяжкі часи, коли на кожному кроці ми 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 стрес – це результат непрямого впливу первинної травми іншої людини. Чим глибші наші стосунки з цією людиною, тим більша ймовірність, що її травма заразить 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 ваш рівень стресу. Після цього я допоможу вам розробити вашу власну стратегію співчутливого догляду за собою. Багатьом із вас може відгукнутися розповідь Лілії про її труднощі:

Історія Лілії (Ім'я змінено)

«Так багато всього сталося з тих пір, як звуки вибухів вперше виштовхнули нас із наших ліжок... Відтоді мою країну накрило цунамі страху та руйнування; потреби моєї родини та громади постійно зростають, я просто 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 сусідами ми були знайомі багато років. Потім спалахнула війна. Мій чоловік став цивільним військовослужбовцем, а я волонтерила в якості водія, розвозячи продукти нужденним і вивозячи людей у безпечні місця. 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 бензобак моєї душі – порожній, і що тепер я їду лише на парах бензину. Я не знаю, чи зможу я продовжувати. Як мені жити далі?»

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 щось із вашим здоров'ям негаразд. Ви зрештою записуєтеся 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 придумали, 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: «**вторинний стрес**».¹ Це – немедичний термін, який ми використовуємо для описання інтенсивних та тривалих емоційних реакцій, які виникають через травму, 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.*

Вторинний 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 людини², або може проявляти свої власні симптоми стресу.

¹ Немедичний термін, створений авторами Крісом і Ранеллою Адсіт і призначений для охоплення переліку з трьох відомих і чітко визначених з медичної точки зору станів.

² Проф. Чарльз Фіглі (ред.), «Втома від співчуття – боротьба зі вторинним травматичним стресовим розладом у тих, хто лікує травмованих» (NY: Brunner-Routledge, 1995). Стр.11.

- 2. Вигорання піклувальника.** Стається в результаті недотримання звичок з догляду за собою. Як наслідок, підвищиться рівень стресу, що вплине 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.³ Воно може характеризуватися фізичним, психічним та емоційним виснаженням, відсутністю енергії, деперсоналізацією, зниженням продуктивності праці, падінням мотивації, песимізмом, цинізмом та апатією⁴.
- 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 полегшити їх⁵. Вона спричинюється поглинанням їхнього болю і несвідомим засвоєнням їхніх емоцій. Результатом стає відчуття безнадії, зниження співчуття, всеохопне негативне ставлення і виникнення нових відчуттів власної некомпетентності та сумнівів у собі, якщо страждання, що спостерігається, неможливо полегшити.

Перелік симптомів вторинного стресу

У професійній літературі кожен із трьох типів стресу має досить чітко визначений набір симптомів, але вони часто збігаються. В цьому розділі ми об'єднаємо симптоми у список, викладений нижче. Наразі неважливо, чи знаєте ви, яку конкретну «марку» стресу ви відчуваєте, але було б корисно знати, наскільки сильно вона впливає на вас. «Марки» стресу поділяються на шість загальних класів симптомів. Позначте галочкою всі симптоми, які ви відчуваєте.

³ «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, (2022 рік).

⁴ 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). Стор. 155-172.

⁵ Проф. Чарльз Фіглі (ред.), стор. xv, 2, 3, 14, 15. (Dr. Charles Figley (Ed.), pp. xv, 2,3,14,15.)

ЕМОЦІЙНІ СИМПТОМИ

- ☐ Відчуття безсилля
- ☐ Тривога
- ☐ Провина, сором
- ☐ Гнів, лють, дратівливість
- ☐ Провина вцілілого
- ☐ Відлюдкуватість
- ☐ Заціпеніння
- ☐ Боязкість, відчуття страху, жаху
- ☐ Безпорадність
- ☐ Смуток, депресія
- ☐ Відчуття власної нікчемності
- ☐ Надмірна чутливість
- ☐ Емоційні американські гірки
- ☐ Відчуття приголомшеності
- ☐ Виснаження
- ☐ Придушені емоції

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

- ☐ Шок
- ☐ Пітливість
- ☐ Прискорене серцебиття
- ☐ Утруднене дихання
- ☐ Різноманітні болі
- ☐ Запаморочення
- ☐ Порушення функціонування імунної системи
- ☐ Хронічна нестача енергії
- ☐ Постійна сонливість
- ☐ Недостатній догляд за собою (наприклад, гігієна, зовнішній вигляд)
- ☐ Шлунково-кишкові розлади

КОГНІТИВНІ СИМПТОМИ

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

ПОВЕДІНКОВІ СИМПТОМИ

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

МІЖОСОБИСТІСНІ СИМПТОМИ

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

ДУХОВНІ СИМПТОМИ

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Сумніви щодо власних цінностей або переконань | ☐ Відчуття, що Бог – безвідповідальний або байдужий | ☐ Наявність комплексу Бога (сприймання виправлення всіх за свою роботу) |
| ☐ Відчуття гніву або образи на Бога | ☐ Відчуття, що Бог карає мене | ☐ Нехтування духовними дисциплінами |
| ☐ Відчуття себе віддаленою від Бога, нелюбимою, покинутою | ☐ Всепроникна безпорадність | ☐ Сумніви у сенсі життя |
| ☐ Слабкість у вірі | | |

Очевидно, що цей перелік симптомів не надасть вам офіційний діагноз від спеціаліста стосовно вашого рівня вторинного 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, піклуючись про травмованих людей, особливо про членів своєї родини. Виконання цієї вправи забезпечить вам загальне уявлення про те, наскільки легким або тяжким є ваш поточний рівень стресу, щоб ви могли розробити ваш 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** насамперед подбати 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. Це потребує важкої праці, усвідомленості та відданості з вашого боку. Але в партнерстві з Богом ви зможете це зробити! Ніколи не забувайте, що *Він – ваш Цілитель* (Вихід 15:26) і має *дивовижну силу* (Псалом 68:35)! 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 твердження: 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:

- Перелічіть потенційні перешкоди для досягнення ваших цілей:

- Поділіться своїми цілями з партнером з підзвітності, який повчатиме вас і допоможе виконувати ваші зобов'язання: хто це буде?

- І, нарешті, активуйте свій план! Обов'язково регулярно оцінюйте його разом зі своїм партнером з підзвітності. Щодня підтверджуйте свої цілі у молитві й просіть Бога про допомогу і спрямування. Не забувайте помічати зміни, які у вас відбуваються, і цінувати їх! Ця усвідомленість – це дар Божий, який сприятиме вашому позитивному 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 і, звичайно, є вічні, небесні нагороди! Але, як і наш Спаситель Ісус, я також отримала глибокі рани, і ношу на собі численні бойові шрами. Якщо б я могла б передати вам лише одну річ, яка допомогла мені найбільше, 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:

«І підійшов один з книжників, і почув, як вони між собою сперечалися, а побачивши, як добре Він [Ісус] відподав їм, запитав Його: «Яка заповідь найважливіша з усіх?» Ісус відповів йому: «Найважливіша заповідь: 'Слухай, Ізраїлю! Господь Бог наш є Господь єдиний. І полюби Господа Бога свого всім серцем своїм, і всією душею своєю, і всім розумом своїм, і всією своєю силою'. А друга заповідь – така: 'Полюби ближнього свого, як самого себе'. Немає жодної заповіді, значнішої за оці.» (Марка 12:28-31 ESV)

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 любовні узи.

Ісус відповідає на запитання книжника початком однієї з найважливіших молитов у традиції ізраїльтян; вона називається «Шема» або «Шма», за першим словом цієї молитви: «Слухай!» Це визнання ізраїльтянами віри є невід'ємною частиною їхніх ранкових і вечірніх молитовних служінь.

«Слухай, Ізраїлю! ГОСПОДЬ, наш Бог, – ГОСПОДЬ єдиний. І ти любитимеш ГОСПОДА, Бога свого, всім своїм серцем, усією своєю душею і всією своєю силою» (Повторення Закону 6:4-5).

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

Ісус відповідає на запитання книжника: «Слухай, Ізраїлю!». Цей вірш можна перекласти також так: «Зупинись і послухай, Ізраїлю!» В івриті таке слухання означає дозвіл Божим словам стати усвідомленими, знайти розуміння та викликати відповідь. Він хоче, щоб ми почули і підкорилися. Ісус продовжує свої настанови такими словами: «Господь Бог наш – Господь єдиний». Це можна сказати у інший спосіб: «Нашим Богом є ЙГВГ, і тільки ЙГВГ є Богом!»⁶ 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 приймає мої заповіді та дотримується їх, той любить мене. А того, хто любить Мене, полюбить і Мій Батько, і Я полюблю його». І коли ми підкоряємося, Ісус каже: «Я виявлю йому Себе».

Цей уривок також говорить нам те, що декому з нас дуже важливо почути, а саме: ЙГВГ є Богом, а ми – ні! Якщо ви

⁶ ЙГВГ – це єврейське ім'я, відкрите Мойсееві у Виході 3:14. Воно відоме як «тетраграматон» і означає «Я є тим, ким я є».

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. Не варто навантажувати себе надмірно, вважаючи, що обертання Землі залежить саме від нас!

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

Нащо навчатися глибокому диханню?

Коли ми перебуваємо в стані стресу, ми схильні дихати поверхнево. Навчання глибокому диханню корисно для нашого фізичного, психічного та емоційного здоров'я, тому що воно дозволяє нам опанувати свій рівень стресу, допомагає зосередитися, полегшує біль, поліпшує імунітет, знижує тривожність, посилює енергійність і покращує сон. Ми називаємо цей процес «духовним диханням». Ось кілька причин, через які вам варто зупинитися, подихати й навчитися дослухатися протягом дня, коли ви готуєтеся повернутися до бою:

- Духовне дихання готує вас до ваших життєвих битв (Ісаїя 26:3);
- Воно виявляє Його присутність (Вихід 33:14, Повторення Закону 31:6);
- Воно надає Богові можливість спорядити вас і підготувати для битви (Псалом 144:1-3);
- Духовне дихання відкриває лінії зв'язку, щоб ви могли отримувати Його новітні накази (Ісуса Навина 5:13-14);
- Воно пропонує вам зцілення від ран, нанесених битвою (Матвія 11:28);
- Найкраще з усього: насолоджуючись присутністю Бога, ви переключаєтеся зі світогляду, спрямованого на те, щоб «робити», на світогляд, метою якого є просто «бути»; саме для цього і створив вас Бог,
- І, 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 ритуалу. 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, сидячи у туалеті! Я відчайдушно потребую Бога; а ви?

Вказівки щодо глибокого дихання: Займіть зручне положення. Зробіть повільний вдих, вдихаючи через ніс і дозволяючи грудній клітці та нижній частині живота (діафрагмі) піднятися у міру того, як наповнюються ваші легені. А тепер повільно видихніть через рот. Під час духовної практики з дихання ви виконуватимете цю процедуру 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 звільняю всю темряву тривог 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 досьгодні.*

Крок 3: Третє дихання

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

Знайдіть час для слухання

Наприкінці цієї дихальної вправи попрактикуйтеся у знаходженні хвилинок 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 (Йов 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 ви відповісте?

«Прийдіть до Мене, всі змучені та обтяжені, й Я дам вам відпочинок.

Візьміть на себе ярмо Моє і навчіться від Мене, бо я лагідний і серцем скромний;

і ВИ ЗНАЙДЕТЕ СПОКІЙ ДУШАМ СВОЇМ.

Тому що ярмо Моє – просте, а Мій тягар – легкий.»

(Матвія 11:28-30).

Підсумок

Травма, яку переживає пов'язана з вами людина, може завдати вам великої шкоди. Якщо ви – дуже добрі, співчутливі, великодушні та схильні до самопожертви (усі ці риси – чудові!), – вам необхідно старанно та усвідомлено відстежувати свої фізичні, психологічні та духовні потреби та піклуватися про них. У протилежному випадку ви можете привести себе у такий стан, при якому не зможете допомогти нікому іншому, тому що ви самі переживатимете вторинну травму, вигорання або втому від співчуття. Але Бог – поруч, і допоможе вам знайти баланс між жертовним служінням та ефективною турботою

про себе. Пам'ятайте: «Будучи мертвими, ви нікому користі не принесете!»

Молитва

«Батьку, я бачу навколо себе стільки людей, які страждають, і стільки потреб! Ти вклав у моє серце бажання допомогти якомога більшій кількості людей, і я вдячна за Твоє співчутливе натхнення і за приклад, який подав Ісус, коли ходив по землі. Але я знаю, що у мене є межі. Допоможи мені усвідомлювати ці межі та використовувати мудрість і проникливість, надані мені Тобою, щоб залишатися в рамках, які визначаються моїми особистими ресурсами та обмеженнями. В тих аспектах, де я зараз відчуваю наслідки вторинного стресу, будь ласка, зціли мене, допоможи мені віднайти душевний спокій, і допоможи мені розрізняти у майбутньому всі потреби, які я бачу навколо себе, і потреби, для вирішення яких ти покликав саме мене.

Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.»

Розділ 7

Поради, як вижити і захистити свою сім'ю

Автор: Ранелла Адсіт

*«Обачлива людина передбачає небезпеку і вживає заходів,
щоб запобігти їй.
Недотепа живе, не роздумуючи, а потім страждає від наслідків.»*
Приповісті 22:3 NLT

Мої діти любовно називають мене «Мама-ведмедиця». Всі знають, що мами-ведмедиці пильно оберігають своїх ведмежат. Якщо вони відчують, що ви являєте собою загрозу для їхніх дитинчат, то стануть надзвичайно агресивними. Ви швидко навчитесь 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.



Не зліть Маму-ведмедицю!

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. У

міру нашого наближення до повернення Ісуса Христа та до кінця цих часів, Ісус дає нам чіткі попередження про те, що має 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 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 боєм, 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 Господа над панами. Коли ви читатимете Розділ 24 Євангелія від Матвія далі, ви знайдете 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.
Поправді, кажу я вам, він поставить його наглядати
за усім своїм майном.»**
Від Матвія 24:45-47 (ESV)

Так само як господар, про якого йдеться у цьому вірші, поставив свого слугу управляти своїм домогосподарством або наглядати за ним, Бог дав вам особливе завдання: Він призначив вас «берегинею домашнього вогнища» (Тита 2:3-5). Якщо ви думаєте, що ця робота принижує, у Псалмі 121

говориться, що нашим хранителем є Бог. Він піклується про нас, допомагає, захищає і оберігає нас. Бути берегинею домівки – роль жінки, відведена їй Богом. Це покликання і привілей, але це також передбачає величезну відповідальність. Проте, вам не варто додавати до вашого списку побоювань ще одне. Бог не залишить вас напризволяще, попросивши зробити щось. Він буде з вами, забезпечуватиме вас і надасть вам змогу виконати своє завдання (2 Коринфян 9:8). З Божою допомогою, **ВАМ ВСЕ ВДАСТЬСЯ!** (Филип'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 того, 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 такі 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 того 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). Зверніть увагу, що Ісус підкреслює не те, скільки ви робите або скільки ви маєте, а те, що ви зробили з тим, що було вам дано. **Бог хоче, щоб ми діяли на послух Христові і з правильною мотивацією.** Тобто *«працювали 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 (Филип'ян 4:12-14).

Які переваги приносить вірність Богові? Біблія каже:

- Бог охоронятиме, захищатиме і оберігатиме вас (Псалом 31:23; 97:10; Приповісті 2:8);
- Бог обіцяє залишатися вірним вам, навіть якщо ви іноді будете невірні (2 Тимофію 2:13);
- Бог щедро благословлятиме вас (Приповісті 28:30);
- Бог зміцнюватиме вас (2 Солунян 3:3);
- Бог скеровуватиме вас (1 Коринфян 10:13).

2. Бути мудрим слугою

(Від 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 необхідно, щоб ви попросили 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);

- 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 обачливою

«Обачлива людина передбачає небезпеку і вживає заходів, щоб запобігти їй.» (Приповісті 22:3 NLT.)

Які риси притаманні обачливій людині? Біблія каже:

- Як обачлива людина, ви розвиватимете передбачливість і обережність. Ваші дії свідчатимуть 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 обачливою людиною, ви матимете дух, здатний до навчання (Приповісті 15:5).
- Будучи обачливою 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 обачливою людиною, важливо набувати необхідні навички та досвід, щоб бути взмозі розсудливо використовувати ресурси, що їх надає Бог (Приповісті 4:7).

РОЗБУДОВА ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ

В період написання цього розділу я проводила регулярні онлайн-зустрічі в Zoom'і з 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 безмежному 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 жакливі, 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 за ситуацією і, відповідно, надію. Якщо ви приділите час застосуванню цих принципів прямо зараз, ви 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 зустріньтеся 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 «а що, якщо» (проте, не облаштуйтеся там надовго!). Вам потрібно поставити таке питання: «Які потенційні загрози постають переді мною та моєю сім'єю? А що, якщо станеться ... *так*? А що, якщо станеться ... *це так*?» Зберіть дані, щоб прикинути, 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 загостило 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 зазвичай ітримаюся 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 якомсь прокинулися серед ночі й побачили чоловіка-іракця біля підніжжя нашого ліжка (це був просто співробітник готелю, який приніс повідомлення, але, звичайно ж, ми цього не знали). Двері у нашу кімнату були вразливим місцем. Відтоді ми обов'язково зачиняли двері таким чином, щоб НИХТО не міг увійти без нашого дозволу.

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

Приклад: Після того як стороння людина потрапила в нашу кімнату серед ночі, я тепер пакую з собою сигнальний пристрій, який встановлюється на двері й вмикається при будь-якому русі дверей, і ми маємо час підготуватися до будь-якої загрози.

6. Навички: Які у вас є 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>МОЖЛИ- ВОСТІ</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, у міру своїх можливостей, заповнить наведену вище табличку, заплануйте час, щоб спочатку зустрітися з чоловіком, а потім з кожним із ваших дітей або членів домогосподарства, 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 написати 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 в нашій квартирі або в цілому будинку для кожного типу загрози, який 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. Визначте хороше «секретне слово», яке знатимуть лише члени вашої родини на випадок, якщо когось із них буде потрібно пересвідчитися, що повідомлення, яке він отримує, надіслано і справді від іншого члена родини. Знання цього слова забезпечить вашим близьким потрібну безпеку. Приклад: незнайома людина підходить до вашої доньки і каже: «Твоя мама попросила мене приїхати за тобою і відвезти тебе до неї». Донька: «А вона сказала вам секретне слово?» «Ой, ні. Забула.» «Тоді я з вами нікуди НЕ ПІДУ.»
9. Що ми плануємо для членів сім'ї з інвалідністю або з особливими потребами?
10. Що ми можемо зробити, щоб подбати про наших тварин у разі надзвичайної ситуації?
11. 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».
12. 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.
13. 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 підготуєтесь, 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 «тривожну валізку», яка дозволить йому пережити 72 години під час надзвичайних ситуацій:

У випадку надзвичайної ситуації важливо мати необхідні речі під рукою. Підготовка «тривожної валізки» 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 «тривожної валізки» 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 «тривожну валізку» дитини. Щоб «тривожні валізки» були ефективними, вага кожної з них (ідеально було б, щоб «валізкою» був рюкзак) не повинна перевищувати 20-25% маси тіла відповідної людини. Ось список рекомендованих предметів, які ви можете покласти в свої «валізки»:

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|
| • 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, змінюйте 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 буде потрібно залишити Ірак, а я не зможу вилетіти, у мене є засоби для того, щоб вийти пішки. Ми також зібрали більш об'ємну сумку (достатню для трьох-чотирьох осіб), яку завжди тримаємо в багажнику нашої автівки.

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 на 43-45 поверхах Всесвітнього торгового центру. 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. Загинуло лише 13 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/завмири» 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 Х'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 кожного разу, коли боєць відчував симптоми посттравматичного стресу, мене викликали на місце події для надання допомоги. Це надзвичайно 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

час, проведений на службі. Але зараз я дивлюся на тебе і бачу той самий вигляд, який має медик, приголомшений кількістю постраждалих навколо себе». І вона наказала мені сісти і зробити п'ятихвилинну передишку, сказавши: «Ми, медики, виявили, що будучи мертвими не принесемо користі нікому; і ти також не принесеш. Передусім ти *повинна* потурбуватися *про себе!*». І вона мала рацію!

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, в свою чергу, допоможе вам зосередитися на майбутніх завданнях. Додатковою перевагою є те, що ви отримаєте 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.

ЗАЛУЧЕННЯ ВІЧНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ

Зробивши все, що можливо, завчасно, ви отримаєте певне відчуття свободи. Коли Бог дає вам завдання, воно відкриває двері у пригоди, про які ви навіть і не мріяли, а це, в 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 поїзд і дотримувалася вказівок, а врешті-решт виявилось, що я зійшла з поїзда 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 відповісти. Його забезпечення надходить великих або маленьких пакованнях, і інколи – в замаскованому вигляді, як жінка з Нью-Джерсі!

«Довірся Господові всім своїм серцем,

а на власне розуміння не покладайся.

Визнавай Його на всіх дорогах своїх,

і Він вирівняє твої стежки.

Не вважай себе за мудрого, бійся Господа та

відвертайся від зла.

Це зцілятиме твоє тіло і зміцнить твої кістки.»

Приповісті 3:5-8

Підсумок

Багато хто з нас тут, в Україні, пережив кризу, травму, хаос і війну, і можливо, що в найближчому майбутньому нам доведеться проходити крізь усі ці випробування знову. Тому нам необхідно виявити вірність, мудрість та обачливість і завчасно підготувати себе та свою родину до можливих надзвичайних ситуацій. Ми можемо прийняти рішення, про яке говориться в нашому вступному вірші, прямо зараз: чи будемо ми обачливими і вживемо запобіжних заходів, чи ми будемо недотепами – продовжуватимемо жити бездумно і

страждати від наслідків. Щоб приготуватися повністю, нам потрібно оволодіти внутрішніми, зовнішніми та вічними ресурсами і, крім простого планування та підготовки, необхідно практикуватися у впровадженні наших планів, щоб під час кризової ситуації наші сім'ї зреагували швидко та ефективно, і, таким чином, забезпечили собі безпеку і вижили.

Молитва

«Батьку Небесний, я молюся про благодать, силу, мудрість та сміливість, які допоможуть мені долати майбутні випробування. Господи, я знаю, що Ти не завжди даєш мені те, чого я хочу, але Ти завжди даси мені те, що мені потрібно. Допоможи мені завжди слухатися тебе, і виконати завдання, які я отримала від Тебе. Коли настане мій час йти на небо або коли Ти повернешся, я б хотіла, щоб Ти сказав: «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!» (Дивіться Филип'ян 4:19, Филип'ян 1:6 і Матвія 25:23).

Розділ 8

Знаходження світла в найтемнішому горі

Автори: Маршель Картер, Кріс і Ранелла Адсіт¹

*«Господь близький до всіх, у кого розбите серце, й спасає
занепалих духом»
(Псалом 34:18)*

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 терпляче чекала разом із тисячами інших людей 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. В своїй уяві вона все ще бачила привітний вхід, затишну кухню, сонячний вид із вікна вітальні...

Потрапивши нарешті додому, Саша завмерла 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, ні родини, щоб зустріти її вдома – лише сіре небо та моторошна тиша.

¹ Значна частина змісту цього розділу взята з книги «Коли війна приходить в дім», написаної нами трьома у співавторстві.

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. Гроллман². Саме тому Сашине серце так сильно болить. Соломон писав у Пісні над піснями 8:6: *«Кохання настільки ж сильне, наскільки й 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».³

*«І заплакав Ісус.»
(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.»⁴ Горе є нормальним явищем. Ми створені, щоб горювати. Так задумав Бог. Він Сам пережив горювання, коли ходив по цій землі, будучи людиною.⁵ Всі ми переживаємо горе. Кожен з нас переживає горе по-своєму, але всі ми його зазнаємо.

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

² Рабин, професор Ерл А. Гроллман; цитата знайдена на вебсайті www.DailyCelebrations.com.

³ Френк О'Коннор; цитата знайдена на вебсайті www.gaia.com.

⁴ «Капелан Рей» Джунта, Робочий зошит «Відновлення після горя» (Grief Recovery Workbook), Integrity Publishers, 2002. Стор. 63.

⁵ Більше прикладів горювання Ісуса дивіться тут: Матвія 26:37-38, Марка 3:5, Луки 19:41.

Горе завжди спричинюється певною **втратою** – когось чи чогось, до чого ми були прив'язані. Горе має різні рівні та інтенсивність. 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 56:8). 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. Напевно, точніше, 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, пуста послідовність подій.»⁶⁶

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

- ☐ **Страх.** Ви можете боятися, що якщо ви зазнаєте ще якихось втрат, ви не зможете впоратися з тим тиском, який існує зараз.
- ☐ **Гнів.** Ви можете навіть не усвідомлювати причину вашого гніву. Ваш гнів може бути нелогічним. Він 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 і не хоче.
- ☐ **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.

⁶⁶ К. С. Льюїс «Спостерігається горе» (A Grief Observed), HarperSanFrancisco, 2001, 1961. Стор. 33.

Інші симптоми можуть включати:

- | | |
|---|---|
| ☐ Втрату апетиту | ☐ Відчуття себе полишеними |
| ☐ Втрату сексуального бажання | ☐ Втрату віри в Бога |
| ☐ Зневоднення | ☐ Розчарування |
| ☐ Затримки при згадуванні,
замикання мислення | ☐ Надмірну балакучість |
| ☐ Непоясними різноманітні болі | ☐ Небажання розмовляти |
| ☐ Сонливість, виснаженість,
апатичність | ☐ Відчуття втрати контролю |
| ☐ Безсоння | ☐ Емоційне перевантаження |
| ☐ Нічні кошмари | ☐ Відсутність будь-яких почуттів |
| ☐ Гіперактивність | |

Як **НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ** горювати

Інколи ми ладні зробити *все що завгодно*, аби не виконувати важку роботу горювання. Це може принести нам тимчасове незначне полегшення, але не вивести нас із нашого 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.⁷

- ☐ **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.

⁷ Цей неповний перелік механізмів опанування стресу було взято з вебсторінки www.changingminds.org, закладка «Explanations/Behaviors/Coping».

- ☐ **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 для саморуйнівної поведінки.
- ☐ **Регресувати** – повертатися до дитячого стану, щоб уникнути проблем або відповідальності.
- ☐ **Пригнічувати** – усвідомлено стримувати небажані імпульси, ігноруючи їхні першопричини.
- ☐ **Тривіалізувати** – перетворювати на банальність чогось справді значного.

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

Як РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ горювати

Елізабет Кюблер-Росс – швейцарська лікарка, яка провела новаторські дослідження в області горювання – написала книгу *«Про смерть і вмирання»*, яка є класикою впродовж десятиліть. 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.

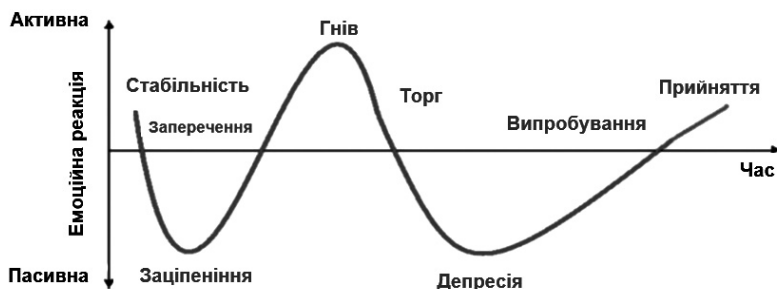
Цей цикл емоційних станів наведений на діаграмі нижче. Він ілюструє катання на американських гірках з активності та пасивності, коли людина, яка страждає, крутиться і вертиться, відчайдушно намагаючись подолати травму, уникнути змін і, нарешті, змиритися.

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

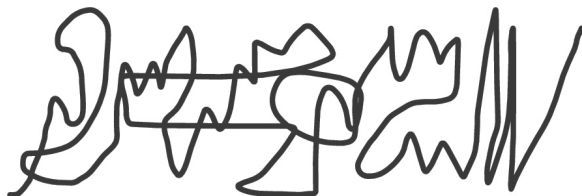
- **Стадія заціпеніння:** шок, початкова нездатність до рухів та дій внаслідок впливу кризи або травми. Потрібен деякий час на зауваження та усвідомлення відхилення від норми. Відвисає щелепа, перехоплюється подих, неможливо вирішити, що робити далі.
- **Стадія заперечення:** намагання уникнути неминучого. *«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 клеоче в душі й виривається назовні на будь-кого і з найменшого приводу; звинувачення інших; іноді – холодна, крижана лютя; усамітнення, щоб запобігти вибуху гніву.
- **Стадія торгу:** марні пошуки виходу. Обіцянки Богів, 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 засядете в іншій надовго. Можливо, ви помітите, що ходите взад-уперед у межах пари стадій або переходите до різних стадій у довільному порядку. Можна навіть сказати, що варто було б назвати цей процес «Карлючки горя за Кюблер-Росс», оскільки він виглядає не стільки як гарний, акуратний «цикл», а скоріше приблизно так:



Неможливо точно передбачити, як ви будете справлятися з вашою конкретною травмою, оскільки ваша нервова система – унікальна. *Ми всі різні!* Але, як ми вже казали раніше, Бог проводить вас через ваші сьогоднішні страждання з однієї дуже важливої причини:

«Хай буде благословенним Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Батько милосердя й Бог усього утішення, Хто втішає нас у всіх наших стражданнях, щоб і ми могли втішати тих, хто зазнає страждань, тією втіхою, якою втішує Бог нас самих.» (2 Коринфян 1:3-4).

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 ті,
хто горює,
тому що
вони будуть
утішені.»
(Матвія 5:4)*

➤ Пам'ятайте, де знаходиться Бог

«ГОСПОДЬ близький до всіх, у кого розбите серце, й спасає занепалих духом». (Псалом 34:18)

Через свою рану, Ви привернули увагу Бога особливим чином. Він – Бог милосердний, який завжди співчуває слабким і готовий допомогти кожному, хто страждає, і хто дозволить Йому допомогти. *Ви можете на це розраховувати!* Ви можете бути впевненими в тому, 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 Троттер⁸.

⁸ Цитата Ліліас Троттер – місіонерки в Африці з 1888 по 1928 роки; знайдена у книзі Елізабет Елліот «Шлях крізь страждання» (A Path Through Suffering), Servant Publications, 1990.

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 первісними тубільцями Еквадору, писала: «Смерть зими – це необхідна прелюдія до воскресіння весни».⁹ 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 на одну з таких:

- «В те, що Бог виведе мене з цієї депресії».
- «В те, що я зможу припинити так багато пити».
- «В 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 покладатися у вірі. Якщо ви увіруєте в них, 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 знімаємо Бога з престолу нашого життя і, на превелике розчарування, сідаємо на престол самі.

➤ **Не намагайтеся впоратися самотійно**

Горе важко пережити, а оплакування – тяжка праця. Ефективна робота з горювання самотійно 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 проф. Гарольд Іван Сміт пише:

«Ті, хто горює, не можуть самотійно вибратися з цистерни свого горя. Їм потрібний канат. Тим, хто горює, потрібна людина на іншому кінці канату, щоб

⁹ Там же, стор. 41.

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.»¹⁰

➤ 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 розгнівався у кількох випадках (Марка 3:1-5, Марка 10:14, Івана 2:13-16). Але те, що ми робимо з цим гнівом, може призвести до гріха.

У Посланні до ефесян Біблія каже: *«Коли гніваєтесь – не грішіть.»* (Ефесян 4:26 NIV). Коли Ви відчуваєте, що всередині Вас здіймається гнів, перш за все, по можливості, віддаліть себе від 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, сходіть на тренування, вдарте подушку, скопайте город, почистіть підлогу на кухні, згрібіть 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;*

¹⁰ Книга проф. Гарольда Івана Сміта «Коли твої люди горюють» (When Your People Are Grieving), Beacon Hill Press, 2001, стор. 38. Професор Сміт обговорює теми горя та смерті й проводить «зібрання для горювання» по всій території США.

*Щоб їх могли звати деревами праведності,
Саджанцями ГОСПОДНІМИ,
Щоб Його могло бути уславлено.»*
(Ісаїя 61:1-3)

Господь Ісус Христос 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 простелю тобі дорогу. Ти можеш робити все через Мене. Я люблю тебе.»

Молитва

«Небесний Батьку, моя душа розбита через те, що я пережила. Я пригнічена, втомлена, спустошена, зла і багато в чому зневірена. Але віру в Тебе я маю. Я бачила, як Ти проводив мене крізь дуже важкі часи в минулому, і я знаю, що Ти завжди зі мною. Ти приводиш Весну після кожної Зими. Будь ласка, посиль мою віру. Допоможи мені з терпінням поставитися до того, через що Ти мене проводиш. Допоможи мені відчувати втішення Твого Святого Духа та втішення від моїх друзів, які мене люблять. Допоможи мені пам'ятати, що на зимові гілки, на які я зараз дивлюся, Ти невдовзі принесеш весну. Будь ласка, поверни мені радість мого спасіння.

В ім'я Ісуса Христа, амінь.»

Розділ 9

«Хто я така?»

Правда для травмованої ідентичності

Автори: Маршель Картер, Кріс і Ранелла Адсіт¹

*«Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його,
Він дав право дітьми Божими стати.»
(Івана 1:12)*

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 до можливостей, яких вона вкрай потребувала.

Ранкове сонце, нарешті, зігріло 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 розгладити пошкоджені краї та сторінки свого паспорту – неприємні нагадування про хаотичну штовханину, яка стала небезпечною в пункті перетину кордону – її руки затремтіли.

¹ Значна частина змісту цього розділу взята з книги «Коли війна приходить в дім», написаної нами трьома у співавторстві.

Поки вона чекала, її 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 крапали 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 дорогоцінні 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. Через наші розбиті серця критично важлива інформація тьмяніє і вислизає з поля зору. Травматичні переживання можуть призвести до того, що наша власна ідентичність потрапить під вогонь. Сповнені рішучості вижити, кожен день ми запихаємо свою ідентичність у задні кишені і втрачаємо унікальність та цінність, надані нам Богом. Нам потрібне 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 штовхають вас назад, наносять подряпини вашій самооцінці й спотворюють інформацію, якій ви вірите щодо себе. Існує велика різниця між тим, що кажуть ваші вороги щодо того, ким ви є, і що щодо цього 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 витрачає на те, щоб постійно нагадувати нам, ким Він є, іншу частину Свого слова Він витрачає на те, щоб розповісти нам, ким є МИ! Він визначає нас знову, і знову, і знову, і знову, оскільки Він хоче, щоб ми ходили в перемозі цієї справжньої ідентичності.

Крадіжка особистості не є чимось новим. Вона не злочином 21-го століття, нещодавно започаткованим високими технологіями; вона старша за всю історію людства. Крадіжка особистості розпочалася ще до створення світу. Пророк Ісая говорить нам, що Сатана хотів уподобитися Всевишньому Богу (Ісая 14:14). Але оскільки ця його спроба безславно провалилася, він поставив собі за мету втручатися у наші справи, оскільки ми насправді були створені 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. Він хоче, щоб ми забули істину про те, що ми – викуплені, відтворені члени королівської родини, доньки живого Бога. (Івана 1:12).

Травматичний стрес та ідентичність

Хоча раніше вона вважала себе розумною, самодостатньою, здатною до адаптації, сильною та гідною, тепер вона ставить це сприйняття під сумнів. І часто натомість виникають відчуття страху, розгубленості, безсилля та безпорадності.

Наслідки цієї негативної трансформації вашого уявлення про себе не обмежуються 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 Стосні² – міжнародний експерт з питань травм і віктимізації – розробив дуже корисний шаблон, який допоможе вам оцінити ваше поточне самосприйняття: наскільки позитивно чи негативно ви ставитеся до себе. Звичайний підхід доктора Стосні – набагато глибший, але деякі з його компонентів будуть дуже корисними для нашої книги. Нижче наведені вісім динамік самосприйняття; позитивна сторона знаходиться ліворуч, негативна сторона – праворуч.

Позитивне самосприйняття	Негативне самосприйняття
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	Та, хто не викликає любові до себе

² Протилежні пари основних цінностей / основних образ 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.

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 і філософ Сунь Цзи, «Вся війна ґрунтується на обмані». Сатана практикує свою тактику обману впродовж вічності. Він спостерігає за вами з самого народження. Він точно знає, що сказати, щоб обманути вас. Його мета – знищити вас (1 Петра 5:8) і таким чином зменшити Царство Боже і затьмарити горем велике серце Царя.

Викриття обманів вашого ворога

Брехня, наведена в цьому розділі, породжена Сатаною. Він нашіптуватиме їх у вашу підсвідомість у моменти найбільшої вразливості. Вам будуть нагадані випадки з вашого дитинства, які начебто підтвержуватимуть її. Він впише її в контекст ваших травматичних подій. Він підкріпить цю брехню 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: ТА, КИМ НЕХТУЮТЬ

Брехня ворога:

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

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

Бог хоче надати вам *правдиву* інформацію, яка протистоїть обманам сатани. Ваш травматичний стрес змінив вас – ось ядро істини. Але твердження «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, нашкрябаними якимось стародавнім пророком на папері кілька століть тому. Воно продовжує жити і сьогодні. В той час, як ви читаете ці рядки, а Святий Дух наповнює їх енергією та вдихає в них життя, вони є словами Бога, зверненими напругу до вас, прямо там, де ви є.

Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ТА, З КИМ РАХУЮТЬСЯ

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, тому що слуга не знає справ свого господаря. Натомість я зватиму вас друзями, тому що все, що я дізнався від Мого Батька, 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 рабиня, а дитина Божя. 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

- *«Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він дав право дітьми Божими стати.»* (Івана 1:12).
- *«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 в якості Своєї солі й Свого світла – ви також навчаєтесь і отримуєте кваліфікацію для унікального майбутнього лідерства в Царстві Христа на землі як Його дитина і спадкоємиця.

Ісус був поранений, 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

- *«Отже, тепер немає жодного осуду для тих, хто перебуває в Ісусі Христі»* (Римлян 8:1).
- *«Отже, будучи виправданими вірою, ми отримали мир із Богом через Господа нашого Ісуса Христа»* (Римлян 5:1).
- *«А їхніх гріхів та беззаконних учинків я більше не згадуватиму».* (Євреїв 10:17 NIV).

Бог простив віруючим у Христа всі наші гріхи. Він віддалив їх, як схід від заходу. Він їх більше не пам'ятає. Ми чисті. Ми вільні від гріха і 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 вас вічною любов'ю, тому притягую вас з люблячою добротою»* (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 своєму.»* (1 Коринфян 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 обравши 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 не маєш достатньої кваліфікації.

Ваша СПРАВЖНЯ ідентичність: ПРИЙНЯТА

- *«На хвалу слави Його благодаті, якою Він зробив нас прийнятими в Улюбленому»*** (Ефесян 1:6 NKJV).*
- *«Коли ви приходите до Нього – до Каменя 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).*

«Живий камінь» – це Ісус Христос, відкинутий людством (коли Він був розіп'ятим), але вибраний Богом і дорогоцінний для Отця. Подібним же чином ви були обрані Богом, щоб стати частиною Його духовної будівлі. Отже, не тільки ви є прийнятими Богом, але й ті жертви, які ви робите, усе, що ви пропонуєте 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

- *«Тому що Бог дав нам дух не страху, а сили, любові й розсудливості» (2 Тимофія 1:7 NKJV).*
- *«Ви – від Бога, дітоньки, і ви перемогли їх, тому що Той, хто у вас, більший за того, хто у світі». (1 Івана 4:4).*
- *«Тому що кожен, народжений від Бога, перемагає світ. І оця перемога, яка подолала світ – віра наша. Хто стає тим, що перемагає світ? Тільки той, хто вірує, що Ісус – Син Божий.» (1 Івана 5:4-5 NIV).*

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

Обман № 7: ТА, ХТО НЕ ВИКЛИКАЄ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ

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: ТА, ХТО НАДИХАЄ НА ЛЮБОВ

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!

- *«І я переконаний, що ані смерть, ні життя, ні ангели, ні уряди, ні теперішнє, ні прийдешнє, ані повноваження, ні висота, ні глибина, ні будь-які інші створіння не зможуть відлучити нас від Божої любові, яка виявляється в Христі Ісусі, Господі нашім.»* (Римлян 8:38-39).
- *«Ніхто не має більшої любові, ніж той, хто віддає своє життя за друзів своїх.»* (Івана 15:13).
- *«А Бог доводить Свою любов до нас тим, що Христос помер за нас, коли ми були ще грішниками»* (Римлян 5:8 NIV).

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 ти 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 – виноградна лоза, а ви – гілки; той, хто перебуває в Мені, а Я – в ньому, той приносить рясні плоди, а без Мене ви нічого зробити не зможете»* (Івана 15:5).
- *«Тому що ви всі – діти Божі через віру в Ісуса Христа»* (Галатів 3:26).

Ви пов'язані з Тілом Христовим – з іншими християнами:

- *«Всі ви разом – тіло Христа, а кожен окремо – частина Його тіла»* (1 Коринфян 12:27 NLT).
- *«Ви більше не іноземці й не чужинці, а співгромадяни Божих людей і члени Божої родини»* (Ефесян 2:19 NIV).

Долаючи свої труднощі, подеколи ви відчуватимете себе самотньою, відкинутою, не вартою любові, знеціненою і неважливою. Саме тоді Сатана докладє 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:

ТА, З КИМ РАХУЮТЬСЯ

- 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 Коринфян 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 дух 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).

ТА, ХТО НАДИХАЄ НА ЛЮБОВ

- 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

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!** Дослухайтесь до нього!

Молитва

«Господи, дякую Тобі за те, що мої стосунки з тобою не мають терміну дії. Коли я дивитимуся 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.

Щоразу, коли у мене запитуватимуть документи, я дякуватиму 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 в кінцевому підсумку мій єдиний спонсор – це Ісус, який завжди заступатиметься 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 дякувати Тобі за привілеї, які належать мені у Твоєму Синові Ісусі Христі. Кров Сина Твого дає 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, і 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 з подолання ваших ворогів

Автори: Кріс і Ранелла Адсіт

*«Якщо ти знаєш ворога і знаєш себе,
тобі не потрібно боятися результату сотні битв.
Якщо ти знаєш себе, але не знаєш ворога,
то на кожну здобуту перемогу ти також зазнаєш поразки.
Якщо ти не знаєш ані ворога, ні себе,
ти програватимеш у кожній битві.»*
Сунь Цзи, автор «Мистецтва війни»
(Китайський генерал, V століття до н.е.)

Нині по всьому світові вирують війни. Те, що ми бачимо і чуємо – жахливо. Армії загарбників залишають за собою руйнування; вбивають, грабують будинки й рівняють із землею міста. Ще гірше: вони вчиняють такі невимовні страхиття, як вбивства мирних жителів, ґвалтування та катування невинних жінок і дітей. Близькі люди бувають вимушені розлучитися і не знати, чи жива улюблена людина, чи мертва. Люди втрачають свої домівки, родини та громади. Важко не впасти у відчай і не бути затягнутою у воронку темряви. Але ми не повинні забувати про те, що найбільша для нас загроза серед усього цього спустошення полягає не в тому, що ми можемо бачити, а в тому, чого ми побачити не можемо. Біблія каже:

*«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 CJB).*

Під час всіх 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

протилегної сили. Наші справжні супротивники – не ті, що носять стрілецьку зброю або керують танками; руйнування і смерть приносять духовні сили темряви, які стоять за ними. З ними потрібно боротися за планами бою та зі спорядженням, які надав Бог.

Боротьба не з тим ворогом



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

«Мая, які воювали луком і стрілами, вважалися хоробрими та лютими воїнами. Але іспанські сол-

дати 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 цілилися 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.»¹

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

¹ «Керівництво з духовної війни для жінки» (A Woman's Guide to Spiritual Warfare), автори: Квін Шевер і Рутен Герлок, Servant Publications, Енн-Арбор, Мічиган (стор. 36, 37).

Коні зі своїми вершниками вторгаються у вашу країну, а кожен, хто мав справу з конями, знає, що вони не є абсолютно безпечними тваринами. З ними треба бути дуже обережними, тому що в будь-який момент кінь може вдарити вас ногами, вкусити або затоптати! Проте не ігноруйте і людей, які керують конями; вершники можуть бути не менш небезпечними! При потребі захистити себе і своїх близьких дотримуйтеся біблійних принципів. Низка принципів, яку ми наводимо нижче, в жодному разі не є вичерпною, і це не просто перелік, що треба робити й чого не робити. У кожному випадку при застосуванні цих принципів вам треба просити Бога про Його мудрість і провід.

Біблійні принципи щодо того, як впоратися з КОНЯМИ

Незважаючи на те, що головною проблемою мая були іспанські солдати, їм не варто було ігнорувати і коней. Оскільки коні були потужними і швидкими й настільки ефективно використовувалися солдатами, вони становили небезпеку і проблему, яку слід було вирішити. Аналогічно, навіть при тому, що ваша основна проблема пов'язана із силами темряви, вам також необхідно поводитися мудро з людьми, в яких ці сили втілюються. На цій ілюстрації російські загарбники є конями.

Біблія говорить, що є «час для війни» (Екклезіяст 3:8). Бог навчить вас, як битися (Псалми 144:1-3, 18:34), 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 82:4; Повторення 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; Луки 22:36).
- Ви не маєте вчиняти умисне вбивство (Вихід 20:13;

Матвія 5:21). Між вбивством когось у справедливій війні і зумисним його вбивством є різниця. Коли ви *повинні* вбивати, ви робите це для того, щоб захистити себе або інших і усунути смертельну загрозу. Коли ж ви вбиваєте когось умисно, ваш намір полягає виключно в тому, щоб убити його у ваших особистих цілях, і ви плануєте це заздалегідь.

- Рекомендуємо вам просити Бога судити і притягати до відповідальності ваших ворогів. До прикладу, Давид молиться проти тих, хто ненавидить його без причини (Псалом 69:4). Ісус, який зветься Вірним і Правдивим, справедливо судитиме нечестивців і воюватиме з ними (Об'явлення 19:11; Об'явлення 21:8).
- Відчувати ненависть до тих, хто чинить зло – нормально. Гнів є частиною циклу горювання. В Писанні говориться, що Бог ненавидить нечестивих і тих, хто любить насильство (Псалом 11:5). 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 94:16).
- *Якщо це можливо* і наскільки це залежить від вас, живіть у мирі зі своїми ворогами (Римлян 12:17-18; Єзекііль 33:11).
- Не піддавайтесь спокусі помститися своїм ворогам; вам слід залишити це на Божий розсуд. Він здатний впоратися з цим набагато краще, ніж ви (Римлян 12:19, Ісаїя 42:13, Приповісті 24:29).

Біблійні принципи щодо того, як боротися з ВЕРШНИКАМИ

У своєму першому листі до Тимофія Павло говорить йому «*боротися щосили*» (1 Тимофія 1:8). Пізніше, у своєму другому листі, він каже: «*Перенось страждання разом зі мною, як добрий воїн Христа Ісуса*» (2 Тимофія 2:3). Ти, люба сестро моя, є солдатом, що знаходиться у розпалі космічної битви між Богом та Його силами і Сатаною та його силами, і ти покликана до боротьби (Ефесян 6:12-18). Ця частина розділу навчить тебе розпізнавати своїх ворогів, знати свої активи, нейтралізувати загрози та жити в місці свободи, безпеки та перемоги.

На цьому етапі ми б хотіли ознайомити вас з *Унаочненням Хреста*. Ви побачите цей рисунок наприкінці цього розділу. Він ілюструє все, про що ми говоритимемо у цьому розділі. Існує Царство Світла, й існує Царство Темряви. Ви або займаєте позицію на вищому місці, сидячи «з Ісусом Христом у небесних сферах» (Ефесян 2:4-7), або ви зазнаєте поразки, живучи на території ворога, під владою та управлінням темряви. Середини немає. У цій частині розділу ви навчитеся ідентифікувати своїх ворогів, готуватися до бою і перемагати.

Знайте своїх ворогів

Отже, хто є вашими ворогами? Біблія каже, що боротьба точиться на трьох фронтах:

- 1) **Потойбічний ворог:** духовні сили темряви;
 - 2) **Зовнішній ворог:** світ;
 - 3) **Внутрішній ворог:** плоть (ваша стара сутність).
-
- 1) **Потойбічний ворог:** Ви боретеся з духовними силами темряви – *надприродними* ворогами. Сатану називають «*князем, що панує у повітрі*» (Ефесян 2:2). Ісуса ж називають «*правителем цього світу*» (Івана 12:31). Це не означає, що Він повністю править світом; Він дозволив Сатані мати значну владу та діяти в цьому світі у встановлених Ним межах. Біблія каже, що наш найголовніший ворог – не «*з плоті та крові*», а духовний. Сатана має армію з командною структурою, а також розгалуджену систему зв'язку та контролю (Ефесян 6:12).

2) **Зовнішній ворог:** Також ви боретеся з аморальною світовою системою – мирським світом. Це світ, який протистоїть будь-яким Божим зусиллям впливати на нього або застосовувати Свої норми. У 1 Івана 2:15-17 NASB сказано: *«Не любіть ані світу, ані того, що у світі. Якщо хтось любить світ, то у нього немає любові до Батька, тому що все, що у світі – пожадливість тіла, пожадливість очей та життєва пиха – походить не від Батька, а від світу. Світ – тимчасовий, так само як і його прагнення; той же, хто виконує Божу волю, продовжуватиме жити вічно.»* Культурні цінності, які пропагує світ, включають гріховні цінності та поведінку²; до них належать **Гедонізм:** *«пожадливість тіла»*. Прагнення до насолоди має надзвичайне значення. Світ каже: «Якщо тобі від цього приємно – роби це».

- **Матеріалізм:** *«пожадливість очей»*. Віра у те, що майно та фізичний комфорт є найважливішими речами в житті. Світ каже: «У тебе є потреби – задовольняй їх».
- **Нарцисизм:** *«життєва пиха»*. Йдеться про гордість і статус. Світ каже: «Ти – найкращий».

3) **Внутрішній ворог:** Ще одним ворогом, з яким вам необхідно боротися, є ваша стара, грішна, сутність – ваші тілесні бажання (Галатів 5:17-23; 1 Петра 2:11). Потрапити *«у пастку диявола»* настільки легко! (2 Тимофія 2:26). Коли ви грішите, ви відкриваєтеся *«наслідуванню звичаїв цього світу; наслідуванню князя, що панує у повітрі»* (Ефесян 2:2), і це означає, що ви заходите на територію ворога (1 Івана 5:19). Гріх може принести миттєве задоволення, але з часом ви можете виявити, що перебуваєте в полоні та під контролем цього гріха (Галатів 5:17-21; Римлян 8:13). Життя серед гріха наражає вас на велику небезпеку! Воно послаблює вас, робить вразливими до нападів ворога й примушує жити життям, яке супроводжується поразками (Якова 4:17; Колосян 3:25).

² Зі статті «Що впливає на ваш світогляд?» – «Щоденна надія Пастиря Ріка», 11 листопада 2021 року (Daily Hope with Rick Warren, Daily Devotional), вебсторінка lightsource.com.

В 1 Петра 5:8 сказано: *«Будьте поміркованими; будьте пильними. Ваш супротивник, диявол, нишпорить навколо, немов лев рикаючий, шукаючи, кого б пожерти.»* Леви рикають, щоб продемонструвати свою силу та захистити свою територію. Обов'язково переконайтеся, що ви не живете на території лева! Якщо ви зазнали травми, це також робить вас вразливими. Ваші вороги знають всі ваші слабкості та поранені місця.

Отже, як вам боротися? Будь-який військовий стратег скаже вам, що стратегічно найкращим місцем для бою є узвишшя. Якщо наш зв'язок з Ісусом Христом – міцний і непохитний, ми знаходимося на «вищому місці». Подивіться *Унаочнення Хреста*, наведене наприкінці цього розділу; зверніть увагу на «Царство Світла» у верхній частині сторінки, яке протиставляється «Царству Темряви», що знаходиться внизу.

Саме ваш союз із Христом зміцнює вас (Ефесян 6:10). Саме у Ньому ви займаєте свою позицію. Чи вірите ви у те, що Він приходив на землю в людській подобі (Євреїв 1:3)? Чи вірите ви, що Ісус помер за вас на хресті, й що Він воскрес із мертвих і сидить праворуч від Батька (Римлян 8:34; Марка 16:9)? У 1 Коринфян 15:1-4 Біблія говорить: *«Тепер я хочу нагадати вам, брати, про Євангелію, яку я вам проповідував, яку ви прийняли, яку ви обстоюєте і якою ви спасаєтесь... що Христос, згідно з Писаннями, помер за наші гріхи; що Він був похований і, згідно з Писаннями, на третій день воскрес...»*

Бог воскресив Ісуса «з мертвих і посадив Його праворуч Себе на небесах – вище за будь-яке начальство, владу, сили та панування і за будь-яке ім'я, яким іменують не тільки в сьогоденні, але й у майбутньому. І Він все підкорив під ноги Його» (Ефесян 1:20-22). Єдине, що потрібно – це повірити в Ісуса і попросити Його увійти у ваше життя. Саме тоді Він дасть вам нову сутність (Галатів 5:22-25), нову ідентичність (Івана 1:12) і нову мету (Ефесян 2:8-10). Під Своїм командуванням Він навчатиме вас (Псалом 143:1), споряджатиме (Ефесян 6:10-18) і наділятиме силою (Ефесян 3:16,17), а потім Він поведе вас до перемоги. Чи готові ви боротися?

Стратегія для перемоги над вашими ворогами

«Воїни-переможці спочатку перемагають, а потім ідуть на війну, тоді як ті, хто зазнає поразки, спочатку йдуть на війну, а потім намагаються перемогти».

Сунь Цзи, «Мистецтво війни»

Битва починається з вас. Погляньте на *Унаочнення Хреста* в кінці цього розділу ще раз. Коли ви знаходитесь у сфері плоті або у своїй старій сутності – в чиєму царстві ви перебуваєте? Ви опиняєтеся в тилу ворога (Галатів 6:7-8). Звідти битися неможливо! Нам важко це казати, але подеколи конем можете бути саме ВИ, і ворог може їхати на вас!

1) Перше зіткнення

Воно передбачає безпосередню битву з ворожими силами. Перш ніж ви станете до бою, ми маємо запитати вас, чи ви прийняли Христа у своєму житті? Якщо ви ще цього не зробили – зараз саме час (для підказки, як це зробити, подивіться Розділ 14). Саме в такий спосіб ви «спочатку перемагаєте», перш ніж іти на війну. Прийняття Христа у своє життя виводить вас із Царства Темряви в Царство Світла. Якщо ви хочете перемогти, потрібно починати саме з цього – з підніжжя хреста. Євангеліє від Івана 1:12 каже, що *«...всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він дав право дітьми Божими стати»*. Якщо ви застрягли в тилу ворога, незалежно від того, чи ви віруєте, чи ні, будь ласка, знайте, що Він хоче вилити всю Свою любов і прощення на вас (Римляни 5:8; 1 Коринфян 15:3-6; Івана 1:12; Ефесян 2:8,9).

Наступний крок цієї битви: попросіть Бога дослідити ваше серце і відкрити вам будь-який несповіданий гріх у вашому житті. Слово нам каже у Псалмі 139:23-24 ESV: *«Досліди мене, Боже, і пізнай моє серце! Випробуй мене і дізнайся мої думки! Подивися, чи не йду я якимось згубним шляхом, і проведи мене дорогою вічною.»* У Приповістях 28:13 NIV говориться: *«Хто приховує свої гріхи, той не матиме успіху, але кожен, хто*

зізнається у гріхах і відмовиться від них, знайде милосердя». Якщо ви згрішили, вам потрібно взяти на себе відповідальність за це.

Ось три речі, які вам потрібно зробити, щоб впоратися зі своїм гріхом належним чином:³

- **Визнати гріх:** 1 Івана 1:9 NKJV говорить: *«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він вірно та справедливо простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності.»* Це більше, ніж просто сказати Богові «Мені шкода», і піти собі. Визнати гріх означає погодитися з Богом у тому, що ви згрішили. І коли ви визнаєте, потрібно конкретизувати. Попросіть Бога вилучити коріння, тому що тільки після цього ви станете справді вільними. Це легше зробити, якщо записувати гріхи, які Бог приводить вам на думку.
- **Покаятися:** Ісус Христос поніс покарання за ваші гріхи, щоб ви могли покаятися. Покаяння – це зміна душі та розуму. Це слово означає «розвернутися і піти іншим шляхом.» Це – бачення вами свого гріха з Божої точки зору, чесне усвідомлення рішення, яке ви прийняли, і наслідків цього рішення, і відчуття його значущості. Покаяння потребує справжнього скрушення. Ісус сказав: *«Я прийшов покликати до покаяння не праведних, а грішників.»* (Луки 5:32). Коли ви каєтеся, ви припиняєте чіплятися за свій гріх, відвертаєтеся від нього, а потім починаєте рухатися у протилежному від нього напрямку, звертаючись до Бога за прощенням, майбутньою допомогою та проводом. Це не важко робити, коли ви

³ Щоб дізнатися більше з цього питання, поверніться до Розділу 4 і перечитайте його частину про Істинну провину.

знаєте, що Бог любить вас, що ви любите Його, і що ви хочете повернутися до правильних стосунків з Ним (Дії 3:19).

Відмовитися від гріха: Ви пам'ятаєте, що говориться у Приповідях 28:13 про «відмову» від своїх гріхів? Це означає, що важливо розповісти комусь (хоча б одному-двом людям) про своє рішення, щоб вони підбадьорили вас і забезпечили підзвітність, особливо якщо йдеться про певні значні гріхи, від яких вам, можливо, буде важко відмовитися.

Якщо ви наслідуватимете Божу стратегію, Він простить вас і очистить від усіх гріхів. *«Приходьте, і разом обміркуємо, – говорить Господь; – і навіть якщо ваші гріхи – як багрянця, вони стануть білі, як сніг; якщо вони червоні, як кармазин, то стануть як вовна»* (Ісаїя 1:18 ESV). Роблячи всі ці кроки, ви переходите із Царства Темряви в Царство Світла і позбавляєте ворога всіх законних підстав тримати вас у полоні. У Якова 4:7 говориться: *«Тож підкоріться Богові, і протистійте дияволу, і він утече від вас.»*

Молитва: *Сьогодні я хочу подякувати Тобі за те, що Ти дав мені секретну зброю перемоги: підкорення Тобі та опір дияволу. Я смиренно молюся, щоб ти благословив мене силою протистояти дияволу та всім духовним нападам злих ворогів. Допоможи мені наблизитися до Тебе, коли я відвернуся від свого гріха, спокус свого життя та всього, що відволікає мене. Я всім серцем бажаю повністю підкоритися Твоєму керівництву. Допоможи мені слухати і слухатися.*

Послання до ефесян 5:8 каже: *«І не впливайтесь вином, ... але наповнюйтесь Духом Святим... завжди і за все дякуючи Богові Отцю в ім'я Господа нашого Ісуса Христа»*. Тепер, коли ви очищені, наповнюйтеся Святим духом, і подякуйте Йому за свою перемогу!⁴

⁴ Щоб дізнатися більше про Святого Духа, будь ласка, подивіться частину «ЕЛЕМЕНТ № 1: Святий Дух – ваше джерело божественної сили» Розділу 11 «Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 1 і 2».

2) Завершення роботи

З Божою допомогою та благословеннями ви виконали завдання, яке привело вас у царство світла. Кроки, наведені нижче, дадуть вам час на завершальні штрихи до ваших дій.

- Думаючи про покаяння, ми можемо мати на увазі лише «припинення» певного способу дій. Проте у Писаннях чітко сказано, що покаяння і принесення плодів взаємопов'язані. Якщо ви щирі, ваше життя доведе це. Наприклад:
 - Чи є якась особа, яку вам потрібно простити? Біблія каже: *«І не давайте дияволу можливості спонукати вас до гріха, тримаючи образу, або виношуючи у собі гнів, або відчуючи зневагу, або плакаючи озлобленість»* (Ефесян 4:27 AMP). *«Тому що якщо ви прощатимете іншим людям їхні провини, Батько ваш Небесний простить вас»* (Матвія 6:14 NASB).
 - Чи є якась особа, якій вам потрібно забезпечити відшкодування? У Числах 5:6-7 сказано: *«Будь-який чоловік або жінка, які скривдили іншу людину будь-яким чином, і таким чином виявили невірність Господові, винні і мають визнати гріх, який вони скоїли. Вони повинні повністю відшкодувати вчинену ними кривду, додати п'яту частину її вартості і віддати все тій людині, яку вони скривдили.»* (Дивіться також Євангеліє від Луки 19:1-10.)

Ми не кажемо, що вам потрібно дотримуватися особливостей закону Левітів, який міститься у Старому Заповіті; – він складався не для сьогодення. Але цей закон показує, що

Бог хоче, щоб у разі, якщо ви скривдили когось, ви виправили свою провину. Що Бог просить вас зробити? Приділіть хвилинку і помоліться про це, а потім запишіть те, що Бог привів вам на думку.

- Будьте готові до нападу своїх ворогів, які прийдуть перевірити вашу рішучість. *«Будьте насторожі та зберігайте тверезе мислення»* (1 Петра 5:8). Як часто нагадують один одному солдати, ідучи у бій: «Пильнуй!»
- У різні періоди Старого Заповіту ізраїльтяни встановлювали простий жертовник або меморіал, щоб відзначити час і місце, де Бог зробив потужне чудо. Ці «пам'ятні жертовники» були побудовані з «меморіальних каменів», щоб нагадувати про Божі дари, Божий захист, провід та вірність Бога (Буття 12:6-7; 28:10-22; Числа 16:39,40; Ісуса Навина 4:1-24). Ви також можете побудувати «меморіальний вівтар». Це – хороша ідея, тому що в наших спогадах про минулі події подробиці можуть розмиватися, і, якщо наша історія буде нечіткою, нам буде важко застосувати засвоєні в різні періоди уроки.

Ваше життя побудоване з окремих «каменів». Ними можуть бути дива, які ви пережили, великі битви, виграні Богом у вашому земному житті, важкі часи, крізь які Бог провів вас, молитви, відповідь на які ви отримали, та інше. Якщо ви почнете збирати ці камені, з роками ви складете вівтар пам'яті – свідчення Божої вірності, любові, сили та надійності. Це можна зробити, наприклад, записуючи свій досвід, створюючи «Щоденник Божої вірності». Або ви можете збирати матеріальні пам'ятки з місця події (наприклад, як ізраїльтяни підняли каміння

з дна річки Йордан, де вони перейшли у Землю Обітовану) і зберігати їх у безпечному місці (в коробці? на спеціальній полиці?) Коли ви відчуваєтеся переможеними або сумніваєтесь у майбутньому, дістаньте ці «пам'ятні камені» і згадайте, що Бог зробив для вас у минулому.

- Яким ще чином можна увічнити те, що зробив Бог у вашому житті?
- Як Бог підтримував вас у минулому?
- Що робить Бог для вас зараз? Як ви позначите цей випадок?
- Регулярно розповідайте іншим свою історію про те, як Бог підтримував вас у минулому. Ваша історія має велике значення, тому що це – чудовий спосіб розповісти іншим людям про Ісуса. Якщо комусь буде байдуже на те, що говорить Біблія про страждання, ви можете зацікавити його, запитавши: «Чи можна поділитися з вами тим, чого навчив мене Бог через мій біль?» Ваша історія має мету – і одна з її цілей полягає у тому, щоб втішати інших. У 2 Коринфян 1:8 сказано: *«Нехай вам буде благодать і мир від Бога, Отця нашого, і від Господа Ісуса Христа, що потішає нас у всіх наших бідах, щоб і ми могли потішати тих, хто зазнає біди, тією втіхою, яку ми самі отримали від Бога.»*

3) Залишайтеся переможцями і підготуйтеся до подальшого служіння

Будучи «домоправителькою», ви знаєте, що можна купити щось нове або полагодити те, що було зламане, але якщо не здійснювати усвідомлений догляд за цією річчю, невдовзі станеться так, наче її у вас ніколи не було. Те ж саме стосується і вашого духовного здоров'я та безпеки. Ось кілька

важливих порад щодо догляду, які допоможуть вам і вашій родині перебувати в безпеці та здоров'ї. Можливо, що ви знайомі з деякими з них, але зайве нагадування не зашкодить!

- Надягайте свою духовну зброю щодня! (Ефесян 6:11-18);
- Здійснюйте щоденний догляд за своєю зброєю:
 - Приходьте до Бога у молитві (Івана 15:7);
 - Щоденно читайте Слово Боже (Дії 17:11);
 - Слухайтеся Бога негайно (Івана 14:21);
 - Свідчіть про Христа своїм життям та словами (Івана 15:8);
 - Довіряйте Богові у кожній дрібниці свого життя (1 Петра 5).
- Практикуйте Духовне дихання: Видихайте шляхом визнання своїх гріхів і покаяння, а потім вдихайте Святого Духа (Ефесян 5:18). Дозвольте Йому контролювати і підсилювати ваше щоденне життя; свідчіть про Нього (Галатів 5:16; Дії 1:8).
- Негайно вирішуйте проблеми, що спричинюються осередками опору і виникають як через вашого зовнішнього ворога, так і через внутрішнього.
- Постійно підтримуйте зв'язок зі своїм Головнокомандувачем (Ефесян 6:18).

Тепер, коли ви перемогли у своїй внутрішній битві, настав час підготуватися до зовнішньої, і звітувати перед своїм Командувачем – Господом Ісусом Христом. У нього є завдання для вас; ви готові?

Підготовка до служіння

Це присяга на вірність, як у солдата – ваша церемонія вступу в Божу армію. Я регулярно проголошую цю присягу в тихі ранкові часи, і раджу вам також прочитати її перш, ніж прийняти зобов'язання служити Йому сьогодні.

Моя декларація віри:

«Господи, до кого нам іти? Ти маєш слова вічного життя. І ми вже повірили їм і дізналися, що Ти є Святий від Бога.» (Івана 6:68,69).

Моя присяга на вірність:

Я визнаю, що Ти повністю володієш моїм життям. 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 в мені бажання і здатність досягти цього через Святого Духа Твого, який вселяється у мене. Господи, я із вдячністю прийму все, що сподобається Тобі. Най здійсниться воля Твоя.

Моя підготовка до битви:

Господи, сьогодні я приношу Тобі свій меч і готуюся приєднатися до Тебе в битві проти бунтівних демонічних сил, щоб встановити царство Твоє тут на землі й на небесах (Ефесян 6:10-18).

Господи Ісусе, Ти – мій славний Цар, Ти – Господь військ (1 Самуїла 1:3). Ти – Господь сильний і могутній у бою (Псалом 24:8).

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

Я знаю, що моя боротьба головним чином спрямована не проти людей, а проти лихих правителів і сил цього світу і проти духовних сил зла, які стоять за ними в небесному царстві.

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

Затим я беру духовну зброю і зброю війни, які надав мені Ти, щоб бути взмозі протистояти злу, яке мене оточує (Ефесян 6:13-17):

- Я стоятиму непохитно, опоясана Тобою – **істиною** живою – навколо моєї талії (тримай мене міцно, Боже!).
- Я одягнуся в броню **праведності**, яку дав Ти. 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 й 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 злого.
- Нарешті, я високо піднімаю меч Твого Духа – Твоє **Слово** – яким я можу захистити себе, а також відкинути царство темряви, на Твою славу! Я слідуватиму за Тобою, хто є 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!

Тому що Ти вже переміг наших ворогів. Ти обеззброїв ці злі, непокірні сили, вивівши їх на посміховисько (Колосян 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). І тепер я сиджу поруч з ТОБОЮ! (Ефесян 2:6).

Я – у Твоєму розпорядженні.

Веди мене, мій Господь і Цар!

Дай мені помазання Святим Духом Своїм. Anoint me afresh with Your Holy Spirit.

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

Нехай все закінчиться добре, і я принесу Тобі славу!

Підсумок

Біблія каже, що ми переможемо Сатану та його демонів *«кров'ю Ягняти та словом свого засвідчення, і що ми не полюбимо свого життя навіть зустрівшись лицем в лице зі смертю»* (Об'явлення 12:11).

Щоденне надягання духовних обладунків робить вас озброєною і небезпечною! Чи приєднаєтеся ви до нас і до Господа і Царя нашого, 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 знаходитеся в центрі космічної битви, і Бог спорядив вас усім необхідним для неї (Ефесян 6:11)!
- Ваша найкраща позиція для боротьби – з узвишся, «на небесах», де править і царює командувач небесних сил, Ісус Христос (Ефесян 2:4-7).

«Не бійтеся їх!

Пам'ятайте, що ГОСПОДЬ – великий та грізний!

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

(Неемії 4:14).

Молитва

«Навколо мене вирує війна – як фізична, так і духовна. Подеколи мені здається, що вона зараз поглине мене. Але я пам'ятаю, як Ти підтримував мене раніше, і знаю, що Ти підтримаєш мене і зараз. Навчи мої руки битися, як Ти навчив Царя Давида (Псалом 144:1). Дай мені розуміння того, як боротися з «вершниками», а не тільки з «конями». Допоможи мені усвідомити, як захистити себе та інших від нападів мого ворога. Дай мені побачити істину того, що Ти сказав у Своєму слові: що я БІЛЬШЕ, ніж переможиця у Христі (Римлян 8:37). Нехай я зроблю все можливе і принесу Тобі славу!

Я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.»⁵

Огляд та підсумки Розділу 10

Духовна війна: початкова підготовка

Крок 1: Перше зіткнення

- 1) Вам треба особисто пізнати Бога, щоб відчувати Його любов, прощення та захист (Римлян 5:8; 1 Коринфян 15:3-6; Івана 14:6; Івана 1:12; Ефесян 2:8-9).
- 2) Попросіть Бога дослідити ваше серце і сповістити вас, чи не йдете ви якимось грішним шляхом (Псалом 139:23-24).
- 3) Якщо у вас є проблема – визнайте це і візьміть на себе відповідальність за неї (2 Петра 3:9).
- 4) Визнайте всі гріхи, які Він вам відкриє, і покайтеся у них (1 Івана 1:9).
- 5) Публічно відмовтеся від своїх гріхів (хоча б перед одним-двома людьми) (Приповісті 28:13; Галатів 6:2).
- 6) Чиніть опір будь-яким «окупантам», які пройшли через «двері» вашого життя, та видаляйте їх (Буття 4:6,7; Якова 4:7,8).

⁵ **Додаткові матеріали:** Книга «Коли війна приходить у дім», Розділ 10: «Хто справжній ворог? Боротьба за духовність – свою, чоловіка й дітей». (Перекладена українською та російською мовами.)

- 7) Прийміть очищення Боже (Римлян 8:1; Ісаї 1:18).
- 8) Будьте наповненими Святим Духом (Ефесян 5:18).
- 9) Радійте, і не забувайте дякувати Богові (Луки 17:12-19; 1 Солунян 5:18).

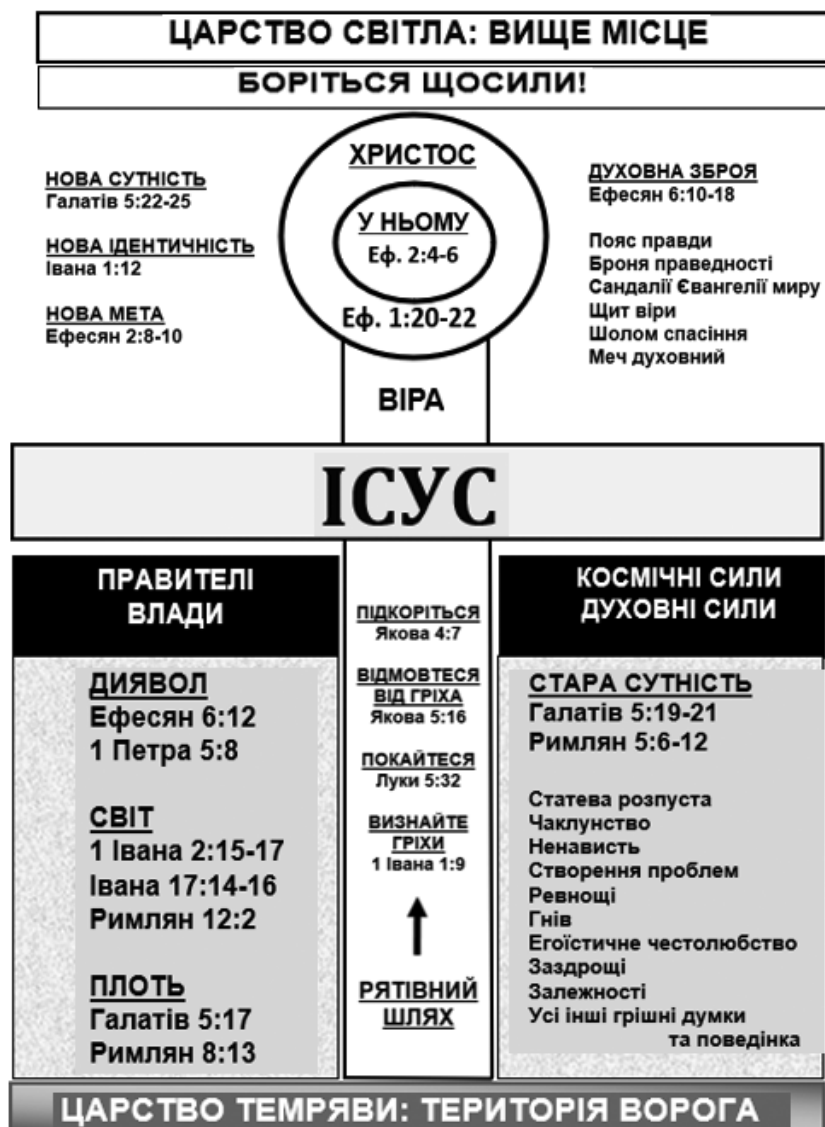
Крок 2: Завершення роботи

- 1) Чи є якась особа, яку вам потрібно простити? (Матвія 6:12).
- 2) Чи є якась особа, якій вам потрібно забезпечити відшкодування? (Левит 5:16; 6:5).
- 3) Стережіться майбутніх нападів від свого ворога. «Пильнуйте!» (Якова 4:7,8).
- 4) Побудуйте «вівтар пам'яті» (Буття 12:6-7; 8:20; Ісуса Навина 4).
- 5) Регулярно розповідайте свою історію іншим (Псалом 107:2; Римлян 1:16).

Крок 3: Залишайтеся переможцями; підготуйтеся до служіння

- 1) Надягайте свою духовну зброю щодня! (Ефесян 6:11-18).
- 2) Здійснюйте щоденний догляд за своєю зброєю:
 - Приходьте до Бога у молитві (Івана 15:7);
 - Читайте Слово Боже (Дії 17:11);
 - Слухайтеся Бога негайно (Івана 14:21);
 - Свідчіть про Христа своїм життям та словами (Івана 15:8);
 - Довіряйте Богові у кожній дрібниці свого життя (1 Петра 5).
- 3) Практикуйте Духовне дихання: Видихайте шляхом визнання своїх гріхів і покаяння, а потім вдихайте Святого Духа (Ефесян 5:18).
- 4) Постійно підтримуйте зв'язок зі своїм Головнокомандувачем – МОЛІТЬСЯ! (Ефесян 6:18).

Унаочнення Хреста



Розділ 11

Побудова середовища для вашого зцілення: елементи 1 і 2

Автор: Кріс Адсіт

*«І Я вам кажу: просіть, і буде вам дано, шукайте і знайдете,
стукайте і відчинять вам!
Тому що кожен, хто просить, одержує,
хто шукає – знаходить, а тому, хто стукає, відчинять.»
(Лүки 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, або військовослужбовицею, або 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 усунути вплив травми на нас в усіх трьох вимірах?

Суть зцілення

Коли йдеться про лікування, ми зазвичай думаємо про лікарів. Лікар вчинить певні дії, щоб полегшити вас: заштопає рану, вправить кістку, дасть антибіотики, видалить апендикс. Але насправді він вас не *зцілює*. Він усуває або пом'якшує руйнівні стани і перешкоди у вашому тілі і коригує умови, в яких ви знаходитесь, таким чином, щоб нормальний процес зцілення, який Бог вклав 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 потрібно їх *дотримуватися*. Ці принципи не такі, як: «Ходіть у церкву тричі на тиждень, 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. Подібно до того, як Він турбувався б 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 більшим буде ваше зцілення.

«Тому що Я, Господь, – твій Цілитель.» (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 14), в цьому та наступному розділі ми розповімо вам про **п'ять життєво важливих елементів**, які мають вирішальне значення для середовища вашого зцілення:

- **Святий Дух** – ваше джерело божественної сили;
- **Слово Боже** – ваше божественне харчування;
- **Молитву** – життєво важливе спілкування з вашим Лікарем;
- **Християнську спільноту** – ваш божественний інкубатор;
- **Розмову** – ваш механізм обробки 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 (Повторення Закону 6:4, Ісаїя 43:10, Івана 17:3; 1 Коринфян 8:4), але, в той же час, є три різні «особи», які називаються Богом:

- **Бог Отець (Івана 6:27),**
- **Бог Син – Ісус Христос (Івана 20:26-28),**
- **Бог Святий Дух (1 Коринфян 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 Святим Духом.» (Ефесян 5:18 NLT).

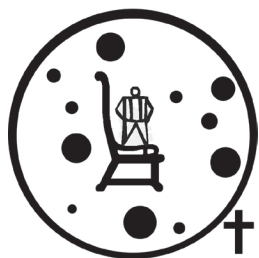
У цьому вірші Бог дає нам дві заповіді – одну стверджувальну і одну заперечну:

- Не вживайтеся вином.
- Наповнюйтесь Святим Духом.

Святий Дух «вселяється» в кожного християнина у момент спасіння (1 Коринфян 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, і 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 Коринфян 2:14-15 і 3:1-3 Біблія говорить про три типи людей:¹



Людина тілесна, «капітан своєї власної душі»

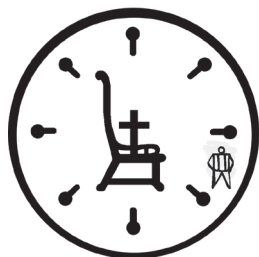
«Его» сидить на престолі або є контролюючим центром життя людини.

Хрест = Христос; Він знаходиться поза межами життя.

Кола = види діяльності, інтереси, пріоритети та плани йдуть врозріз із Божими.

Це – зображення **нехристиянина**, який не має стосунків з Богом. Він намагається управляти власним життям у свій обмежений спосіб, зазвичай керуючись особистими інтересами. Проте це часто призводить до розчарування, відчаю та розбіжностей із досконалими планами Божими щодо цієї людини. Цей «капітан» часто сідає на міліну!

¹ Вільям Р. Брайт «Чи зробили ви дивовижне відкриття наповненого Духом життя?» (Have You Made the Wonderful Discovery of the Spirit-Filled Life?) Орlando, Флоріда, Campus Crusade for Christ, 1966,1995. Ілюстрації використовуються з дозволу.



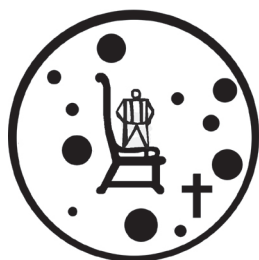
Людина духовна, «що ходить у вірі і послуху»

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

Хрест = Христос у формі Його 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 нього, що, окрім іншого, спричинить любов, радість, мир, довготерпіння, доброту, вірність, лагідність і стриманість (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. Тепер залиш мене одну»

«Его» знову на престолі і намагається управляти 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 якої 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.

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 другим малюнком, ось план з чотирьох кроків, який допоможе вам здійснити це перетворення:

1. Прагнення

«Блаженні голодні та спрагнені праведності, бо вони будуть наповнені» (Матвія 5:6).

Прислухайтеся 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 енергія буде текти безперешкодно, якщо ви намагаєтеся справити враження або прикидаєтеся. Бог дивиться у серце, і Він знає Ваше серце досконально.

2. Зізнання

«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності» (1 Івана 1:9).

Причина, з якої Святий Дух може бути «погашеним» (1 Солунян 5:19) у вашому житті, полягає у гріху – в тому, що ви кажете «ні» Богові і «так» вашим неправедним бажанням. В молитві, попросіть Бога відкрити вам гріхи, через які ваш зв'язок з Його планом та енергією 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).

Більшість людей сприймають рабство як принизливе гноблення – і майже в кожному випадку це так і є. В духовній сфері Сатана прагне зробити вас рабом 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 радисть.

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, необхідні, щоб «переконати» Бога дати вам те, що потрібно, йдеться у цьому уривку? Це було каверзне питання! Відповідь: просто попросіть. Пам'ятаєте, що говорилося раніше про нашу свободу волі? Бог не поставить 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 голодна 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 свого життя від Твого контролю 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 свого життя й повертаю його Тобі. Я вірую, що Ти почув мою молитву і наповнив мене Своїм Духом Святим. 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 нагадують напади 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 самим тільки хлібом живе людина, але кожним словом, що походить із уст Божих»*. І як писав Петро у 1 Посланні Петра 2:2: *«Немов новонароджені немовлята, прагніть чистого молока Слова, щоб ним зростати»*. (NKJV).

Християнин, позбавлений регулярного харчування Словом Божим, у кінцевому підсумку буде змореним, слабким і хворобливим духом. Можливо, ви бачили фотографії людей, звільнених із нацистських концтаборів наприкінці Другої світової війни. Якби ми могли зробити світлини духу деяких сьогоденішніх християн, напевно, ці світлини 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 вашому житті. У стовпчику біля кожного з віршів ви можете прочитати про принаймні одну перевагу, згадану в цьому вірші.

Уривок із Біблії	Користь
Бог говорить Ісусові Навину: <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> Ісуса Навина 1:8 (NLT)	У міру того як ми вивчатимемо те, що Бог сказав нам у Біблії, розмірковуватимемо і підкорятимемося цьому, і дозволятимемо нашим пріоритетам та зобов'язанням узгоджуватися з Його пріоритетами та зобов'язаннями, ми станемо процвітати і досягати успіху у всьому, що ми робитимемо.
Цар Давид пише: <i>«Закон Бога – в його серці; його кроки не спиткнуться.»</i> Псалом 37:31	Коли Слово Боже збережеться у наших серцях (через вивчення, запам'ятовування та обмірковування), ми завжди матимемо стійку та міцну опору.
Цар Давид пише: <i>«Як юнакові зберегти в чистоті свою стежку? Життям згідно з Твоїм словом... Я заховав Твоє слово у своїм серці, щоб не грішити проти Тебе.»</i> Псалом 119:9,11 (NIV)	Зберігання Слова Божого в наших серцях (через вивчення, запам'ятовування та обмірковування) допоможе нам протистояти діяволі, уникати спокус і залишатися чистими перед Богом.
Ісус говорить: <i>«Якщо ви перебуватимете у Мені, а слова Мої перебуватимуть у вас, то просіть, чого б ви не захотіли, і буде вам дано.»</i> Івана 15:7	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 узгоджуються з Божою волею і виконуються.
Ісус говорить: <i>«Якщо ви дотримуватиметеся Мого вчення, то дійсно будете Моїми учнями. І тоді ви пізнаєте правду, а правда вивільнить вас.»</i> Івана 8:31, 32 (NIV)	Знання та дотримання вчень Ісуса – навчання від Нього в якості Його учнів – 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, **кожен день**. Змішайте: 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 *послідовність*. 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 відчувати 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 сказав Вінстон Черчилль своєму народу в Англії, під час Другої світової війни: **«Якщо ви йдете крізь пекло – не зупиняйтеся!»** Не сходьте зі шляху!

Молитва

«Небесний Батьку, моя душа поранена, і я потребую Твого зцілення. Ти знаєш мене зсередини і зовні. Ти знаєш, коли я встаю, коли сідаю, коли лягаю. Ти знаєш кожную сльозинку, яку я пролила, і всі ті біди, які я бачила. Будь ласка, зціли мене усіма потрібними способами. Дай мені розуміння, мудрість і рішучість, 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

Автор: Кріс Адсіт

*«Прийдіть до Мене, усі втомлені та обтяжені,
й Я дам вам відпочинок.
Візьміть на себе ярмо Моє і навчіться від Мене,
бо я лагідний і серцем скромний;
і ви знайдете спокій душам своїм.»
(Матвія 11:28-29)*

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, наданим нами Богом, можливість функціонувати належним чином.

Коли лікар зашиває поріз у нашої дитини, 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 неприємно! І стільки зусиль... Мабуть, таблеток буде достатньо.» Це глупо. Ми маємо застосовувати якомога більше елементів хороших рекомендацій лікаря!

Той же самий принцип спрацьовує, коли йдеться про наше психологічне та духовне зцілення від травми. Ісус сказав нам, що якщо ми будемо втомлені, обтяжені і потребуватимемо відпочинку, Він дасть нам зцілення та відпочинок, яких ми

потребуємо, варто лише нам *прийти до Нього* і застосовувати те, що Він каже нам. Ми вже розглянули два дуже важливі 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.»¹ 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 витрачають багато часу на молитву. Якщо запитати будь-яку групу християн, хто з них вважає, що вони мають приділяти молитві більше часу, зазвичай підіймається кожна рука. Але це не обов'язково має стосуватися вас!

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

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

¹ Розалінд Рінкер, «Молитва: розмовляючи з Богом» (Prayer: Conversing With God). Гренд-Реніс, Zondervan, 1959, стор. 23.

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 сказано: *«молитва праведних приємна Йому»*. І – знаєте, що? – через те, що Христос зробив для вас на хресті, ви є одною з «праведних», і Він перебуває в абсолютному захваті від вас, особливо коли ви молитесь! 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 приємний 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:

Вірш	За що або про що йдеться у молитві
«Я люблю Тебе, Господи, силою моя. Господь – моя скеля й фортеця моя; мій Бог – моя скеля, в якій я знаходжу притулок. Він – мій щит, ріг спасіння мого і твердиня моя.» 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 – поклоніння або обожнювання. Висловлювати наше поклоніння Богові насправді корисно для нас.
«За все дякуйте; тому що така воля Божа щодо вас у Христі Ісусі». 1 Солунян 5:18	Ми маємо висловлювати Богові нашу вдячність 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 крізь них разом з нами і за те, що розвинеться в нас за цих обставин.
«Боже мій, Боже мій, чому мене Ти покинув? Чому ти так далеко, коли я благаю про допомогу?» 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!
«Якщо ми свої гріхи визнаємо, Він – настільки вірний та праведний, що простить нам наші гріхи й очистить нас від всієї неправедності». 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.

«Хліб наш насущний дай нам сьогодні» 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!
«Не введи нас у спокусу, але визволи нас від злого». 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 усіх наших ворогів.

Як Бог відповідає на молитву

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 37:4 надає нам чудове уявлення щодо того, як це зробити:

«Знайдіть радість у Господі, й Він дасть вам те, чого бажає ваше серце». (Псалом 37:4).

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 розп'ятим наступного дня:

«Але все ж таки не як Я хочу, а як Ти» (Матвія 26:39 NKJV).

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 влаштуються 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 зіграти один одного. А як зігратися, 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.» (Екклезіяст 4:9-12).

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
<i>«Як гостриться залізо об залізо, так само і друг загострює друга.»</i> 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!
<i>«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.»</i> Римлян 12:15,16 (MSG)	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.
<i>«Тіз 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"?»</i> Римлян 15:1,2 (MSG)	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.
<i>«Але підбадьорюйте одне одного щодня, допоки день все ще зветься "сьогодні", щоб жоден із вас не став жорстоким через оманливість гріха»</i> Євреїв 3:13	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.
<i>«Не будемо просто говорити, що ми любимо одне одного; покажімо правду своїми вчинками»</i> 1 Івана 3:18 (NLT)	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.

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 гаях, 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 активну участь у житті одне одного, перепліталися своїм «корінням» і підтримували одне одного під час буревіїв, що 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, клопатами, 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 докласти *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 товариськості. 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 зі 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.

Інколи ми переключаємося у режим «бийся». Інколи – в «тікай». Інколи це може бути навіть режим «завмири». Інколи 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. Інколи 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 однотайно 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* опрацьовувати 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 прощовхуються на поверхню життя людини, у якої починають проявлятися симптоми, описані в Розділі 5.

Біблія радить нам:

«А понад усе пильнуй своє серце, тому що 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 сьогоднішнє. Як писав провідний спеціаліст в області травми Бессель ван дер Колк,

«В 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.»²

Ваше серце і душа були поранені, і те, що витікає з пораненого серця, позбавляє вас відчуття повноти життя та контролю над собою. Як закликає вірш, наведений вище – *проявіть ініціативу*. Будьте активними та усвідомлюйте стан свого серця, і ретельно його оберігайте. Пасивність лише погіршує 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, при величезній потребі у них, скоріш за все цей варіант не є реальним.

² Бессель ван дер Колк, «Травма, розвиток і зцілення» (Trauma, Development and Healing), <https://www.psychotherapy.net/interview/bessel-van-der-kolk-trauma>. Автор книги «Тіло підраховує очки: мозок, розум і тіло у зціленні від травми» (The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma).

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 завжди, а брат [або сестра!] народжується для скрутних часів.» (Приповісті 17:17).

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 поміж 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. Підбадьорюйте. 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 професійним психологом, 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.»³

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.

«... і ви знайдете спокій душам своїм» (Матвія 11:29).

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 одновірців, 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.»

³ Кетрін Керр, Tricycle Magazine, 1 жовтня, 2014 року. Процитовано у статті Бесселя ван дер Колка, згаданій у примітці 2 вище.

Розділ 13

Батьківство в часи війни

Автор: Ранелла Адсіт

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

Бути мамою – завдання, нелегке навіть у найкращі часи, – під час війни може стати надзвичайно важким випробуванням. 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.

Мої батьки показували нам, як це робиться, у міру нашого зростання. 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. Напруженість холодної війни в Берліні 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 «danka schön, danka schön» («дуже дякуємо»). Це було, ймовірно, першим, але не останнім випадком, коли ми зустріли ризиковану ситуацію як сім'я.

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 ваших 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, мають 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, які можуть виявляти діти різного віку.

ВІК	РЕАКЦІЇ
0-3 роки	• Не злізає з рук • Дедалі більше дратується • Вимогливий • Плаксивий • Регресує до моделей поведінки більш раннього віку • Гіперактивний • Дедалі більше боїться • Змінюються звички щодо їжі та сну
3-6 років	• Не злізає з рук • Дедалі більше дратується • Труднощі з концентрацією уваги • Виявляє дедалі більшу неактивність/гіперактивність • Підвищена тривожність • Регресує до моделей поведінки більш раннього віку • Дедалі більше боїться • Більше не грається • Некомунікабельний • Дратівливий • Змінюються звички щодо їжі та сну • Намагається взяти на себе обов'язки дорослих

7-12 років	• Часто переживає за інших постраждалих • Виявляє агресивність • Проблеми з пам'яттю • Відчуває провину або звинувачує себе • Змінюються звички щодо їжі та сну • Неспокійний • Не може зосередитися • Зациклюється на певній події • Замикається в собі • Дедалі більше тривожиться і боїться • Фізичні симптоми • Повторювана гра			
13-17 років	<table><tr><td> • Дедалі більше тривожиться і боїться • Саморуйнівна поведінка • Схильність до ризику </td><td> • Виявляє агресивність • Глибока скорбота • Відчуття провини та сорому </td><td> • Виявляє надмірну турботу про інших • Відчуття безнадії • Саморуйнівна поведінка </td></tr></table>	• Дедалі більше тривожиться і боїться • Саморуйнівна поведінка • Схильність до ризику	• Виявляє агресивність • Глибока скорбота • Відчуття провини та сорому	• Виявляє надмірну турботу про інших • Відчуття безнадії • Саморуйнівна поведінка
• Дедалі більше тривожиться і боїться • Саморуйнівна поведінка • Схильність до ризику	• Виявляє агресивність • Глибока скорбота • Відчуття провини та сорому	• Виявляє надмірну турботу про інших • Відчуття безнадії • Саморуйнівна поведінка		

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 пізнав 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 в обличчя й робити все, що треба для того, щоб вижити. 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, в той час як ми з моїм чоловіком Крісом маємо численні нагоди працювати у різноманітних країнах, зруйнованих війною, по всьому світу.

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».¹

Ланцюгова реакція від вибуху війни спричинила у всіх нас багато страху та тривоги, але ми можемо зробити багато

¹ Ане Лемче, Стаття: «Україна: п'ять способів говорити з дітьми про конфлікт.» (Ukraine: Five Ways to Talk to Children About Conflict). www.savethechildren.net/news/Ukraine-5-ways-talk-children-about-conflict-0

чого, щоб допомогти нашим дітям протистояти своїм страхам і згодом стати дорослими, які сміливо живуть своїм життям. 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, ні ви, ні ваші діти не будете в безпеці.

Усвідомлюйте свої рівні стресу та свої почуття та 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 в якості 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 брехливих 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 зменшити 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.

- **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 мистецтво або музику у своє життя. 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. 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 сім'ю 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 «а що, якщо», але не оселятися в ній. «А що, якщо станеться ... так? А що, якщо станеться ... ще так?» Постійне обдумування всього поганого, що тільки може статися, може значно збільшити вашу тривожність та посилити відчуття вразливості. Подумайте об'єктивно, до яких надзвичайних ситуацій ви з вашою родиною маєте бути готовими. Якщо ваш чоловік на зв'язку, я б рекомендувала вам обговорити ці питання з ним. Планування на випадок надзвичайних ситуацій допоможе вашим дітям почуватися безпечно, але воно має відповідати їхньому віку. Ось кілька порад для створення вашого власного плану на випадок надзвичайної ситуації:

- **План втечі:** Зберіть «тривожну валізку» для кожного члена вашої родини (щодо того, як зібрати «тривожну валізку» подивіться пропозиції, зазначені у пункті 4 нижче). Переконайтеся, що кожен член вашої родини знає, де знаходиться його «тривожна валізка» і за яких обставин її потрібно взяти і вийти. Це не іграшка; гратися з нею не можна.
- **Шляхи втечі.** Разом з дітьми пройдіть через кожну кімнату свого будинку (або будь-якого приміщення, де ви зараз живете) і визначте найшвидший і найбезпечніший шлях назовні. Переконайтеся, що кожен член вашої сім'ї знає план кожної кімнати. Відпрацюйте цей план, щоб всі знали, як діяти, якщо їм знадобиться швидко втекти.
- **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.
- **Домовленості на випадок непередбачених обставин.** Також вам буде потрібно 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 написати заповіт? Чи не варто нам написати кожній дитині прощальний лист, просто на всякий випадок? Чим більше роботи ви зробите заздалегідь, тим безпечніше почуватимуться всі. Іноді невідомість викликає у нас найбільший страх.
- **Домовтеся про «Секретне Слово».** Може статися так, що ви і ваша дитина або ваші діти будете не разом, і вам буде потрібно передати повідомлення для них. Але коли вони отримуватимуть це повідомлення, як їм дізнатися, що воно саме від вас? Що, якщо до вашої дитини підійде незнайомиць і скаже: «Твоя мама сказала мені привезти тебе до неї», але насправді це буде лиха

людина, яка збирається викрасти вашу дитину? Ваша дитина має запитати: «Якщо вас послала моя мама, вона мала сказати вам секретне слово. Яке воно?» І якщо ця людина не знає, заздалегідь навчіть дитину, щоб вона почала кричати якомога гучніше: «ДОПОМОЖІТЬ! ЦЕ ПОГАНА ЛЮДИНА! ВІН НАМАГАЄТЬСЯ МЕНЕ ВИКРАСТИ! ХТОСЬ ДОПОМОЖІТЬ МЕНІ!!!» Нехай це буде просте слово, яке легко запам'ятати. Регулярно переглядайте це слово і скажіть своїм дітям НІКОЛИ не розповідати його нікому іншому!

4. Спакуйте «тривожну валізку» на 72 години

Перелік того, що слід включити до «тривожної валізки», наведений у частині «Порада з виживання № 2: Готуйтеся» Розділу 7. Ось кілька додаткових моментів, які потрібно враховувати, пакуючи речі для дітей:

- Не бійтеся долучати дітей до пакування їхніх «тривожних валізок». Зазвичай, подібно вам, чим більше вони будуть залученими та підготовленими, тим безпечніше почуватимуться.
- Зважайте на вік та розмір вашої дитини, і на вагу рюкзака. Не забувайте: ви пакуєте «валізку», щоб протриматися 72 години. Дуже маленьким дітям достатньо рюкзака, який міститиме їхню ковдру і улюблену м'яку іграшку або ляльку – не набагато більше.
- **Рекомендації щодо «тривожної валізки»:**
 - Обирайте для дітей рюкзаки нейтральних або темних кольорів. Ви ж не хочете, щоб вони виділялися серед натовпу, особливо якщо ви втікаєте під час стрілянини.
 - Зробіть так, щоб дитина могла легко побачити і схопити свій рюкзачок, наприклад, прикріпіть на зовнішній поверхні сумки аварійний свисток зі шнурком або стрічкою різного кольору для

кожної дитини, щоб, коли дитина схопить свій рюкзачок, ви могли швидко зняти свисток та повісити дитині на шию.

- Коли ви пакуватимете рюкзачок, пояснюйте дитині призначення кожного предмету. Можка сказати, наприклад, так: *«Цей свисток – на випадок, якщо ти загубишся. Він – тільки для особливих ситуацій. Тобі тільки треба подути у нього, і коли ми його почуємо, ми зможемо тебе знайти! Давай повчимося у нього дути.»*
- Обов'язково упакуйте щось, що триматиме дітей зайнятими (і відволікатиме їх увагу) – розмальовку, завдання, книжку з наліпками та кольоровими олівцями або магічними маркерами, колоду карт, невеликі пачки Лего, книжки тощо. Додайте ці речі вже після того, як спакуєте рюкзачок разом з дитиною, щоб вони стали для неї приємним сюрпризом. Старшим дітям можна упакувати зарядний пристрій для їхнього телефону або планшету та/або павербанк.
- Зробіть списки необхідних речей, які вам (або іншим членам родини) потрібно взяти в останню хвилину. Наприклад: особисті ліки, окуляри, зарядні пристрої для телефонів або предмети, які допомагають членам вашої родини зберегати спокій під час надзвичайної ситуації; ними можуть бути: улюблена ковдра, плюшева тваринка, лялька, маленька іграшка, пустушка або книга. Якщо є можливість, придбайте такі самі речі й запакуйте їх заздалегідь.
- Додайте пачку льодяників або жувальної гумки. Це – простий спосіб підняти настрій молоді (й людей похилого віку).
- Додайте копії документів, що посвідчують особу – вашу та ваших дітей. Якщо можливо, зберігайте всі документи разом у водонепроникному пакеті. Серед них мають бути:

- Ваше ім'я, адреса та номер телефону;
- Ім'я та адреса вашої дитини (і номер телефону, якщо у неї є свій);
- Телефони екстрених служб;
- Карта вакцинації та алергічних випадків вашої дитини; інша відповідна медична інформація;
- Копія паспорта дитини, якщо він є.

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.
- **Дослухайтесь до почуттів і переживань вашої дитини.** Розкажіть дітям, що мати сильні почуття – нормально, 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 чіпляння 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, на те, як ми сприймаємо інших людей, і на наше 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 відкрити двері, щоб допомогти іншим».

- **Допоможіть дітям навчитися «рахувати свої благословення».** Мені здається доречним включити у цей розділ слова зі старої пісні Гая Пенрода «Порахуйте свої благословення». Хор співає:

*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. «Добре виплекана любов відганяє страх!» (1 Івана 4:18, MSG).

Підсумок

Коли ваша сім'я перебуває в кризовій ситуації, дуже важливо, щоб ви не стали настільки зосередженими на загрозі, щоб перестати звертати увагу на своїх дітей. Це нелегко! Але Бог може допомогти вам у цьому, якщо ви Його про це попросите. Передусім обов'язково подбайте дбаєте про свої фізичні, психологічні та духовні потреби (згадайте: «Будучи мертвими, ви нікому не принесете користі!»). Але після цього докладіть зусиль, щоб і потреби ваших дітей також обов'язково були задоволені. Спілкування, фізичні дотики, час, проведений з кожною дитиною окремо, християнське спілкування та навчання, сімейні ритуали та ритми, спільна участь у різних заходах, залучення дітей у планування надзвичайних ситуацій (на рівні, що відповідає їхньому віку) – все це допоможе вашим дітям пережити кризу і вийти з неї сильнішими, зрілішими, і ближчими до Бога, ніж будь-коли раніше.

Молитва

«Батьку Небесний, я молюся за своїх дітей, оскільки ми живемо в тіні війни та терору. 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?

Автор: Кріс Адсіт

[Ісус каже:] *«Істинно, істинно кажу Я вам: хто чує слово Моє, і вірить Тому, Хто послав Мене, той має вічне життя, і не підлягає судові, а перейшов від смерті до життя.»*
(Івана 5:24).

Як часто ця думка – «А якщо я сьогодні помру?» – відвідувала вас після вторгнення Росії до Криму в 2014 році? або навіть тільки за останні кілька місяців? Для того, щоб обдумувати смерть та те, що відбувається після неї, не обов'язково знаходитися у вирі війни. Але той, чия країна була безжально атакована сусідньою, чиї особисті знайомі загинули в бою, хто усвідомлює, що внаслідок цього вторгнення десятки тисяч чоловіків, жінок і дітей його країни втратили життя, безперечно, замислюється про це глибше та серйозніше.

Осяяння на цвинтарі

Щоб задуматися про вічність, достатньо просто піти на похорон або на цвинтар у мирний час. Ось який випадок стався зі мною одного літа, коли я був молодим хлопцем і працював на нафтових родовищах далеко від дому. У мене був вихідний, помешкання в тій місцині я не мав, тож я прогулювався і, шукаючи місце, де можна було б перепочити кілька годин, дійшов до міського кладовища. Присівши в тіні невисокого дерева, я став розглядати надгробок, який знаходився переді мною. Він належав чоловікові, який помер кілька десятиліть тому. Співставивши подумки його рік народження, рік смерті і тодішній рік, я раптом усвідомив, що цей чоловік тепер був мертвим більше часу, ніж він жив.

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... – тепер він провів, гниючи в землі тут переді мною, більше часу, ніж витратив на всі інші свої 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! Одне цокання 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, який лише за кілька місяців до того попросив 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. Наскільки ви пов'язані з цими трьома речами, настільки ви причетні до вічності». Я розмірковував: «Вічність, яка досягає, через смерть, цього боку могили, лише у трьох формах...»

І з цього моменту фокус мого життя кардинально змінився. Не те щоб я став ченцем або якимось релігійним фанатиком... Я просто того дня вирішив встановлювати свої життєві пріоритети та перспективи навколо цих трьох вічних речей. І це змінило мій світ.

Я, нарешті, зрозумів, що що християнство – це не просто релігія; це стосунки – з Ісусом Христом. І ці стосунки простяглися значно далі ніж «побіжне знайомство», яке я відчував до того часу, і перетворилися на динамічні, любовні взаємини, які триватимуть все життя. Я почав розуміти те, що мав на увазі Ісус, молячись до Свого Батька в ніч перед тим, як Він був розп'ятий:

«В тому і полягає вічне життя, щоб вони пізнали Тебе, єдиного істинного Бога, та Ісуса Христа, Якого Ти надіслав» (Івана 17:3).

Найважливішим з того, що Бог прагне для нас, є те, щоб ми знали Його. Не просто знали про Нього, а насправді пізнали Його. Наскільки ми знаємо Його, настільки ми підключені до вічності, і настільки ж наші життя відображатимуть цю гармонію із нашим Творцем – як у земному житті, так і поза його межами. Є багато речей, яких ми можемо прагнути в 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, і поставить кожну іншу сферу нашого життя на належне місце. 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 – уподобання 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, люблячі стосунки, 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 – просто зараз!

Чотири біблійні принципи, наведені нижче, допоможуть вам дізнатися, як пізнати Бога і почати жити повним життям, яке Він обіцяв.¹

¹ 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.

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

- **Божий план:** Господь з'явився мені із далеких віків і сказав: *«Я полюбив тебе вічною любов'ю, тому Я притягую тебе з люблячою добротою і продовжую Свою вірність тобі»* (Єремії 31:3 АМР).
- **Божа любов:** *«Бог настільки полюбив світ, що віддав Сина Свого одного-єдиного, щоб кожен, хто вірує в Нього, не загинув, а мав вічне життя»* (Івана 3:16).

Що стримує нас від особистого пізнання Бога?

ПРИНЦИП 2: Людина – грішна й відокремлена від Бога, тому ми не можемо пізнати Його особисто та відчути Його любов

Людина була створена для партнерства з Богом, але через власне егоцентричне ставлення вона вирішила піти своїм власним незалежним шляхом, і це партнерство з Богом було розірвано. Егоцентричне ставлення людини, яке характеризується активним бунтом або пасивною байдужістю до Бога, є свідченням того, що Біблія називає «гріхом».

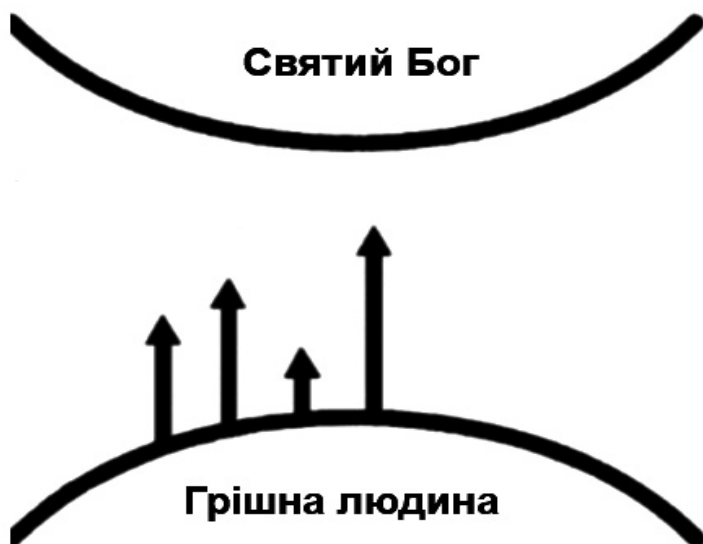
- **Людина – грішна:** *«Всі згрішили, і позбавлені Божої слави»* (Римлян 3:23).

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

- **Людина – відокремлена:** *«Але ваші провини спричинили розлучення між вами та вашим Богом, а ваші гріхи затулили Його обличчя від вас, щоб Він вас не чув.»* (Ісая 59:2).

«Плата за гріх – смерть.» [духовне відокремлення від Бога] (Римлян 6:23а).

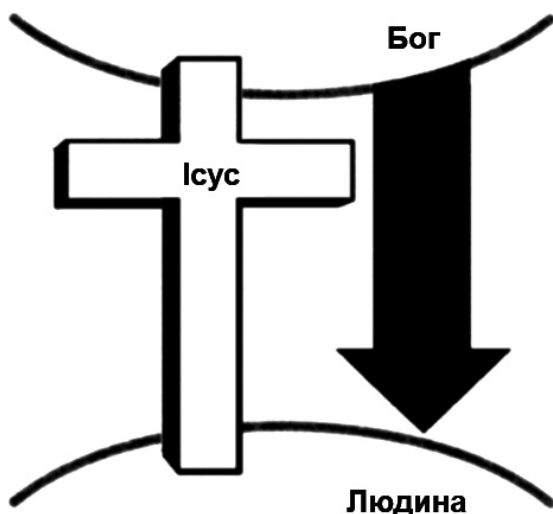
Наведений нижче малюнок показує, наскільки величезним є залив, що відокремлює Бога і людину. Стрілки символізують постійні намагання людини за допомогою своїх зусиль досягти Бога та встановити особисті стосунки з Ним. Ці зусилля можуть набувати різних форм: доброчесність, позитивне ставлення до життя, турбота про довкілля, побожність – але людина неминуче зазнає невдачі. Залив занадто великий. Це все одно, що плисти з Лондона до Нью-Йорка. Найвидатніший плавець усіх часів може заплисти далі, ніж будь-хто інший, але йому або їй все одно не вистачатиме сотень кілометрів. І проблема полягатиме не в тому, що зусиль недостатньо, а у ширині заливу. Ніхто не спроможний його переплисти, хай би як добре він не плавав. Так само і з заливом, що відділяє нас від Бога. Ніхто з нас ніколи не зможе бути настільки «праведним», щоб досягти Бога, тому що Його праведність – досконала.



Третій принцип описує єдиний спосіб, як перекинути міст через цей залів:

ПРИНЦИП 3: Ісус Христос – це єдина Божа умова для людського гріха. Тільки через Нього ми можемо пізнати Бога особисто і відчувати Його любов

- **Він помер замість нас:** *«Бог виявляє Свою любов до нас тим, що коли ми ще були грішниками, Христос помер за нас.»* (Римлян 5:8).
- **Він повстав із мертвих:** *«Христос помер за наші гріхи... Він був похований... Він воскрес на третій день згідно з Писаннями... Він з'явився Петрові, а потім – дванадцятьом. І після цього Він з'явився понад п'ятистам...»* (1 Коринфян 15:3-6).
- **Він – єдиний шлях до Бога:** *«І промовив йому Ісус: «Я – дорога, й істина, і життя. Ніхто не приходить до Батька, якщо не через Мене.»»* (Івана 14:6).



Малюнок, наведений вище, показує, що Бог зробив перший крок і перекрив залив, який відділяє нас від Нього, пославши Сина Свого, Ісуса Христа, померти на хресті замість нас, щоб заплатити за наші гріхи. Завдяки готовності Ісуса пожертвувати собою тепер ми можемо перебувати у стосунках з Богом.

Але простого знання цих трьох принципів недостатньо...

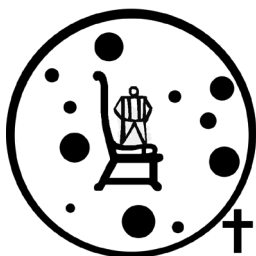
ПРИНЦИП 4: Ми маємо персонально ПРИЙНЯТИ Ісуса Христа як нашого Спасителя і Господа; тоді ми зможемо пізнати Бога особисто і відчувати Його любов

- **Нам слід прийняти Христа:** *«Всім, хто прийняв Його, хто увірував у ім'я Його, Він дав право дітьми Божими стати»* (Івана 1:12).
- **Ми приймаємо Христа через віру:** *«Ви спасені благодаттю через віру; і це не залежить від вас – це дар Божий, а не результат ваших зусиль, щоб ніхто не хвалився.»* (Ефесян 2:8-9).
- **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 наші 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:

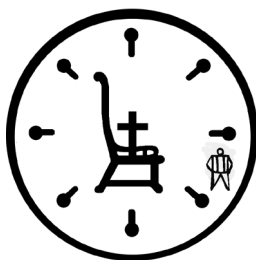


Мирське життя, що скеровується самою людиною

«Его» знаходиться на престолі.

Інтереси, діяльність, пріоритети і плани скеровуються власним его, що призводить до дисгармонії та розчарування.

Христос знаходиться поза межами життя.



Життя, що скеровується Христом

На престолі — Христос. Его 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 мати як відображення свого життя?

Якщо ви хочете, щоб друге коло відображало ваше життя, ви можете прийняти Христа у своє життя 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 мені 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 по відношенню до вас згідно з Його обітницею в Об'явленні 3:20? Христос сказав, що Він увійде у ваше життя і розвиватиме стосунки з вами, щоб ви могли пізнати Його особисто. Він же не введе Вас в оману? З якого джерела Ви дізнаєтеся, що Бог відповів на Вашу молитву? (Непохитний авторитет Самого Бога і Його Слова.)

«І це свідчення полягає в тому, що Бог дарував нам вічне життя, і це життя – в Сині Його. Той, хто має Сина, має й життя; а хто не має Сина Божого, не має життя. Це я написав вам, оскільки ви віруєте в ім'я Сина Божого, для того, щоб ви знали, що маєте вічне життя». (1 Івана 5:11-13).

Уявіть собі на хвилинку, що я хочу дати вам 1000 гривень. Я беру ці гроші і вкладаю їх у книгу, закриваю цю книгу і передаю її вам. Чи не будете ви нарікати і казати: «Зачекайте. Ви ж сказали, що дасте мені 1000 гривень, а натомість ви даєте 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.

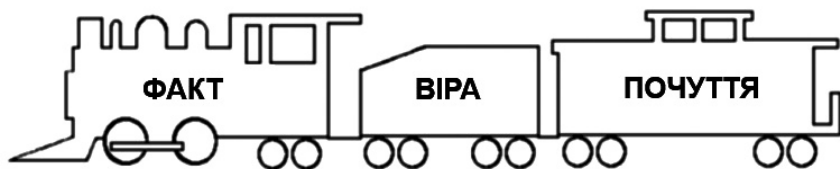
*«Він [Бог] особисто сказав: Я жодним чином не підведу тебе, не відречуся від тебе і не залишу тебе без підтримки. **[Я] ані, [Я] ані, [Я] ані** в якому разі не*

залишу тебе безпорадним, не покину тебе і не зраджу (розслабся; Я тебе тримаю) [Звичайно, ні!]» (Євреїв 13:5, Розширена Біблія, класична версія).

Для Бога настільки важливо, щоб ви знали, що Він ніколи не покине вас і не відмовиться від вас, що Він наказав авторіві наведеного вище вірша використати настільки потужну грецьку фразу, що для правильного перекладу тієї впевненості у Його відданості вам, яку вона містить, потрібно потрійне заперечення! 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 це пообіцяв! Він ніколи не обмане й не залишить вас, і не відмовиться від вас.

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. Малюнок «потяг», наведений 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).



Звичайний потяг, зображений вище, працював на вугіллі, яке зберігалось у другому вагоні. Коли вугілля подавалося вперед до паливної системи двигуна і спалювалося, утворювалася пара, завдяки якій поїзд рухався. Якщо подавати вугілля з другого вагона в останній, потяг із місця не зрушить. По суті, потяг рухатиметься незалежно від того, чи є у нього останній вагон, чи немає. Проте без двигуна він їхати не зможе – останній вагон не має енергії, необхідної для виконання цього завдання. Так само і ми, християни, не покладаємося на почуття або емоції; ми ґрунтуємо свою віру (довіру) на фактах: на непохитному авторитеті Бога і на обітницях Його Слова.

Що відбулося?

В ту мить, коли ви прийняли Христа у вірі, виявивши свою волю, відбулося багато подій. Ось лише кілька з них:

- Христос увійшов у ваше життя (Об'явлення 3:20; Колосян 1:27);
- Ваші гріхи – минулі, теперішні і майбутні – були прощені (Псалом 103:12; Колосян 1:14);
- Ви стали дитиною Божою (Івана 1:12);
- Ви отримали вічне життя (Івана 5:24);
- Ви розпочали чудову пригоду, для якої створив вас Бог (Івана 10:10; 2 Коринфян 5:17; 1 Солунян 5:18).

Зберігаємо динаміку

Запрошення Ісуса Христа у своє життя – це тільки 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 в цьому процесі, ви вирости сильними та кмітливими!

Зараз ви стали дитиною вдруге – *духовною* дитиною, яка щойно народилася знову (дивіться 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, дійте й активно співпрацюйте з Ним у процесі, який Він призначив для вас.

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

Підсумок

Оскільки ви є українською жінкою, вірогідно, що впродовж останніх років ваше життя наповнилося невизначеністю. Але є одна річ, щодо якої ви не повинні сумніватися, – це те, що станеться з вами після вашої смерті. І це питання стосується не тільки смерті – воно також стосується вашого життя посеред ваших теперішніх випробувань. Бог бажає пройти з вами «долиною смертної темряви», в якій ви наразі знаходитесь. Він прагне особистих стосунків з вами, тому що Він створив вас, і Він любить вас. Ніхто не знає дня і години своєї смерті, але ми можемо бути спокійними з цього приводу, 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 утримуєте Його на престолі свого життя, співпрацюючи з Ним у процесі зцілення та зміцнення, визначеному Ним, ви зможете повторити молитву Псалмоспівця:

*«Господь – моє світло і моє спасіння; кого мені боятись?
Господь є захистом мого життя; кого мені лякатись?
Коли нападуть на мене лиходії, щоб пожерти тіло моє,
Мої противники й вороги мої спіткнуться й впадуть.
Якщо військо стане табором проти мене, моє серце
страх не охопить;
Навіть якщо проти мене розпочнеться війна, моя
впевненість не похитнеться.»*
(Псалом 27:1,3).

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 незгасну любов, справедливість і праведність на землі. Я хочу бути впевненою в тому, що я відкрила двері свого серця і пустила Тебе. Я хочу, щоб у цьому не залишалося 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

**Книга для солдат «Мости до зцілення: Україна»,
яка доповнює посібник «Жінки, війна і травма»**



Джерела травм бувають дуже різними. Але травми, отримані при залученні у збройні конфлікти, можуть бути важкими і залишитися на все життя, якщо їх спеціально не пропрацювати. Подружжя Адсітів розробило посібник для українських солдат, який висвітлює такі пов'язані з бойовою травмою питання, як фізіологія впливу травми, ПТСР, істинна та помилкова провина, гіркота та прощення, горювання над втратами, створення середовища для зцілення, відновлення травмованої ідентичності, роль Бога у зціленні від травми та інші. Крім цього, застосовуючи принципи, наведені в цій книзі, у поєднанні з вірою в Бога як цілителя, солдат відчуватиме зміцнення, полегшення та зцілення в усіх сферах свого життя.



«Бойові травми: посібник з одужання»

*Христопроцентричні рішення для подолання
бойової травми*

Автор: Кріс Адсїт

Ця книга призначена для тих, хто відчуває наслідки бойової травми, будучи бійцем або особою, яка надає підтримку в зоні бойових дій. Реальність війни полягає в тому, що поранення отримує кожен. Деякі рани загоюються швидко, але є такі, що залишаються на все життя. Хтось зазнає фізичних поранень, хтось — психологічних, хтось — духовних, пов'язаних із його серцем та душею. Хтось страждає від ран усіх трьох типів.

Найкращий досвід медичних та психіатричних спільнот поєднується в цьому посібнику з вічними принципами Біблії, спрямованими на подолання наслідків бойової травми. В той час як книга «Мости до зцілення: Україна» ознайомлює читача з основними принципами, які допомагають зцілитися від досвіду, пережитого під час бойових дій, «Бойові травми: посібник з одужання» вивчає ключові аспекти посттравматичного стресу, травматичного ушкодження мозку та моральної рани докладніше. Він визнає роль, яку може відігравати у вашому зціленні Бог, якщо ви Йому це дозволите.



«Коли війна приходить у дім»

Христопроцентричне зцілення для дружин ветеранів війни

Автори: Кріс і Річелла Адсїт, Маршель Картер

Ця книга для дружин, партнерів та батьків ветеранів війни, які проходили службу в зоні бойових дій. Коли ваш герой повертається з фронту, він може бути пораненим не тільки фізично, але також психологічно і духовно. Його (або її) «душевні рани» можуть вплинути на вас та інших членів сім'ї й навіть викликати вторинний посттравматичний стрес.

Ви отримаєте уявлення про те, як вплинув на вашого чоловіка/партнера/сина/доньку час, проведений ним на війні, і як його 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 своє особисте «місце зцілення», розбудувати мережу підтримки; знатимете, коли і як забезпечувати фізичну безпеку для себе та своєї сім'ї тощо.

Щоб уточнити наявність цих книг під час війни, напишіть Олександрові:
pechiuz@ukr.net



Reboot Recovery США: RebootRecovery.com

Матеріали українською мовою:

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

Наш національний координатор для України: svitlana@rebootrecovery.com

Сторінка «Ребут-Україна» у Фейсбукці: facebook.com/rebootnua

Cru Military США: www.CruMilitary.org

Військова місія Крю – Україна: cru.military.ukraine@cru.org

ВИ ЦЬОГО НЕ ПОЧИНАЛИ

Ви не бажали цієї війни. Ви не напрошувалися на бійку. Травма, яку ви пережили, сталася не з вашої вини. **Але за ЗЦІЛЕННЯ відповідаєте саме ви.**

Багато людей ідуть на війну, почувавшись куленепробивними велетнями трьох метрів зростом. А потім вони зазнають травми, яка перевищує все, чого вони очікували, до чого



готувалися або що переживали раніше. Це надзвичайно приголомшує їх, і їхня самооцінка значно змінюється. Та їх частина, яка комунікує з навколишнім світом та з Богом, яка інтерпретує та пояснює їм те, що з ними сталося, більше не функціонує так, як раніше. Їх охоплює страх, гнів, постійна настороженість та відчай.

Але важливо розуміти, що ви — не зламані. **Ви — поранені.** А рани можуть загоюватися, якщо про них належно подбати. Якщо ви хочете зцілитися, найгірше, що ви можете зробити — це пасивно спостерігати, робити вигляд, що нічого не відбулося, заглушати болісні спогади та сподіватися, що вони не повернуться. Вони завжди повертатимуться. Але якщо ви візьмете ініціативу у свої руки, невтомно шукатимете зцілення і співпрацюватимете з Богом у процесі, накресленому Ним, щоб привести вас до місця сили і стабільності знову — **ви зцілитесь.** Бог може привести вас у нове місце — краще, потужніше — у місце, з якого ви можете допомагати іншим людям, які зазнають травми, і бути краще підготовленими до майбутніх травм. Завдяки своїм ранам, коли ви зцілитесь, ВИ зможете допомогти нам — провести нас крізь ці травматичні часи.

Цей посібник допоможе вам в усьому цьому.

Не здавайтеся. Не пливіть за течією. Навіть коли ви пригнічені, не виходьте з гри. Ваші рани можна зцілити. Ми кажемо вам те ж саме, що Ангел Господній сказав Гедеону, великому Судді Ізраїлевому: *«Господь з тобою, хоробрий воїне!»* (Суддів 6:12).



Сторінка програми Перезавантаження у США: RebootRecovery.com

Матеріали українською мовою: rebootrecovery.com/reboot-international-resources

Наш національний координатор для України: svitlana@rebootrecovery.com

Сторінка «Ребут-Україна» у Фейсбуці: facebook.com/rebootnua

Cru Military США: www.CruMilitary.org ~ Військова місія Крю – Україна: cru.military.ukraine@cru.org