

# *Долаючи лихо*

---

ПОСІБНИК ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ  
ДУХОВНОЇ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

---



# *Долаючи лихо*



ПОСІБНИК ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОТРЕБУЄ  
ДУХОВНОЇ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

*Долаючи лихо: Посібник для тих, хто потребує духовної першої допомоги*

© 2020 Американське Біблійне Товариство.

Перше видання. Березень 2020

© Українське Біблійне Товариство, 2020

Переклад українською мовою, адаптація тексту, верстка

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS Item 124851

Наступним надається дозвіл на відтворення цього ресурсу (без змін) для використання в ситуаціях стихійного лиха або на тренінгах.

Всі біблійні тексти взято з перекладу Біблії проф. Івана Огієнка, якщо інше не вказано в тексті. Всі права закріплено повсюдно.

Обкладинка: Макото Фудзімура, Той, що йде по воді – Азурит, 2012 (7'x11', азурит та малахіт на полірованому полотні).

Використано згідно з ліцензією. Зображення є фрагментом серії картин, присвячених жертвам цунамі в Японії 2011 року.

**Відмова від відповідальності:** Цей матеріал не призначений для діагностики або лікування будь-яких захворювань, порушень або психічних розладів. Він написаний, щоб допомогти тим, хто зазнав втрат у результаті природних або техногенних катастроф. Якщо ви використовуєте цей продукт, ви погоджуєтесь з вищезазначеним.

Аби пройти навчання щодо того, як використовувати цю книгу, зверніться в Українське Біблійне Товариство:

(044) 501-14-91,

[info@ukrbs.org](mailto:info@ukrbs.org)

або ж завітайте на сайт Інституту Зцілення травм (англ.):

[TraumaHealingInstitute.org](http://TraumaHealingInstitute.org)

[traumahealing@americanbible.org](mailto:traumahealing@americanbible.org)



## ЩО ВСЕРЕДИНІ

Якщо ви пережили кризу чи катастрофу, ця брошура допоможе вам знайти **практичні способи** піклування про себе та своїх близьких. Також вона допоможе вам емоційно й духовно оговтатися від отриманої травми

■ *Коли ви будете проходити через процес зцілення, біблійні тексти в цій брошурі можуть стати джерелом розради і надії.*

**Якщо ви почуваетесь пригніченим ...**

Почніть з практичних порад на сторінці 4. Це кращі способи боротьби з шоком. Зверніться до решти порад, коли будете готові.



Ви можете читати та **самостійно** розмірковувати над цим буклетом, але буде корисніше, якщо ви зможете це зробити ще з кимось або у складі малої групи.

## ПРО ЦЕЙ РЕСУРС

Перша духовна допомога дає можливість людям розпізнавати спільні духовні та емоційні реакції на трагедію. Як і медична перша допомога, вона покликана розпочати процес піклування, який буде тривати далі. Цей посібник може вказати людям на навички та ресурси, які допоможуть відновитись. Він використовує принципи та вправи, адаптовані з програмної моделі Інституту зцілення травми.

Дякуємо авторам: Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

## ЗМІСТ

0	Почніть з цього	6
1	Чому я так почуваюся?	11
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
3	Чому я так сумую?	31
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
6	Очікування майбутнього	57

## ПОЧНІТЬ З ЦЬОГО

Ваш світ, можливо, перевернувся догори дригом. Нижче подано кілька основних кроків, які допоможуть вам швидше відновитися.

- Зробіть все можливе, щоб попіклуватися про своє тіло: намагайтеся добре харчуватися, спати достатню кількість часу та займатися фізичними вправами. Якщо у вас є проблеми зі сном, то збільшення фізичних навантажень або фізична робота протягом дня сприятимуть зменшенню стресу і дозволять вам спати краще.
- Шукайте можливості для спілкування з іншими, навіть якщо відчуваєте бажання побути на самоті. Це допоможе вам відновитись. Ізоляція сповільнить одужання.
- Не соромтеся попросити і прийняти запропоновану допомогу, якщо вона вам необхідна.
- Відновіть, наскільки це можливо, звичайний розпорядок дня, особливо якщо у вас є діти. Це зменшить почуття хаосу внаслідок катастрофи.

- Доводьте до кінця невеликі справи та завдання. Це допоможе відновити почуття контролю та порядку.
- Якщо змога, уникайте прийняття важливих рішень. Уважно слідкуйте за тим, як і скільки ви вживаєте заспокійливих чи інших препаратів. Слідкуйте за вашим ставленням до алкоголю.

Можливо, після трагедії деякий час ви не матимете бажання молитися чи читати Біблію. Це можлива реакція, вона не означає, що ви втратили віру! Інші люди будуть молитися за вас, і Бог це зрозуміє, про що свідчить наведений нижче вірш. Звертайтеся до Господа за допомогою, щоб відновитися.

*Як жалує батько дітей, так Господь  
пожалівся над тими, хто боїться  
Його, бо знає Він створення наше,  
пам'ятає, що ми порох.*

#### ■ ПСАЛОМ 102(103):13-14

Ви можете зіткнутися з великою кількістю потреб, маючи водночас менше ресурсів, ніж до катастрофи. Можливо, вам буде важко чітко мислити.

Ваша ситуація може здаватися безнадійною, а вирішити проблеми так, як би вам хотілося, зараз неможливо.

Коли ви будете змушені вирішувати проблеми, які виникають, корисно обговорити з кимось близьким наведені нижче запитання. Це допоможе вам обміркувати варіанти та спланувати наступні кроки.



## Поміркуйте

1. Які ресурси у вас є?
2. Що ви вже спробували? Що вийшло, а що ні; що було корисним, а що марним?
3. Що ще ви можете спробувати?
4. Хто хоч трохи може вам допомогти?
5. Який наступний крок, на вашу думку, буде найдоцільнішим?







# Чому я так почуваюся?



0	Почніть з цього	6
<b>1</b>	<b>Чому я так почуваюся?</b>	<b>11</b>
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
3	Чому я так сумую?	31
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
6	Очікування майбутнього	57

## РЕАКЦІЯ НА КАТАСТРОФУ

Якщо ви пережили травматичний досвід, то можете почуватися так, ніби вас емоційно та духовно збили з ніг. Це природньо. Автор

*Прийняття  
того, що  
сталось  
допоможе вам  
вилікуватися.*

Псалмів говорить  
Богу про свої почуття:  
«Прикликає безодня  
безодню на гуркіт Твоїх  
водоспадів, усі вали Твої й  
хвилі Твої перейшли надо  
мною» (Псалом 41(42): 8).  
Іноді люди намагаються  
зовні здаватися  
сильними, приховуючи  
хаос, який всередині.

Це може стати на заваді процесу відновлення. Намагайтеся бути чесними зі своїми почуттями до себе, до інших людей та до Бога.

1. Коли все йде шкереберть, **зазвичай люди шукають винного:** себе або когось іншого. Це своєрідний шлях осмислення трагічної події, від якого ні найменшої користі. Прийняття того, що сталося, допоможе вам вилікуватися.

2. **Ви можете відчувати свою провину** за те, що вижили, тоді як інші загинули, що ви

**Бог  
підчується  
про вас.**

постраждали менше, ніж інші. Це дуже поширена реакція. Те, що сталося, не було вашим рішенням. Бог має мету на решту днів,

відведених вам, і Він підчується про вас.

*«І кості мої не сховались від Тебе,  
бо я вчинений був в укритті,  
я витканий був у глибинах землі!  
Мого зародка бачили очі Твої,  
і до книги Твоєї записані всі мої члени  
та дні, що в них були вчинені,  
коли жодного з них не було...»*

■ ПСАЛОМ 138(139):15-16

*«Чи не два горобці продаються за гріш?  
А на землю із них ні один не впаде без  
волі Отця вашого. А вам і волосся все на  
голові пораховано. Отож, не лякайтесь,  
бо вартніші ви за багатьох горобців».*

■ МАТВІЯ 10:29-31



Якою б не була травма, вам боляче. Навіть, якщо інші постраждали від катастрофи більше ніж ви, не намагайтеся переконати себе, що ваш біль не має значення.

Можливо, ви пережили той самий досвід, що й інші, та ваші реакції можуть значно відрізнятись. Немає необхідності порівнювати.

Особистість, наявні ресурси, стосунки, фінанси, минулий досвід та інші фактори впливають на те, як саме ми реагуємо.

І не дивуйтеся, якщо в різні дні ви реагуєте по-різному, або якщо сильніші реакції прийдуть пізніше, коли мине початковий шок. Приймайте свої почуття щодня і просіть у Бога все, чого потребуєте.

Щоразу, коли відчуваємо тривогу за майбутнє, ми можемо попросити Бога про необхідне.

*Приймайте свої почуття щодня та просіть Бога про все, що вам необхідно.*

так, як нас навчив Ісус: «Хліба нашого  
насущного дай нам сьогодні» (Матвія 6:11).

*Згадай про біду мою й муку мою,  
про полин та отруту,  
душа моя згадує безперестанку  
про це, і гнеться в мені...  
Оце я нагадую серцеві своєму,  
тому то я маю надію:  
Це милість Господня, що ми не погинули,  
бо не покінчилось Його милосердя,  
нове воно кожного ранку, велика  
бо вірність Твоя!  
Господь це мій уділ, говорить душа моя,  
тому я надію на Нього складаю!*

■ ПЛАЧ ЄРЕМІЇ 3:19-24

3. **Вам може бути соромно** за свою реакцію на лихо. Може бути ніяково, що ви змушені приймати допомогу від інших людей для задоволення основних життєвих потреб, таких як одяг, їжа та вода. Так буває, коли людина звикла дбати про власні потреби без сторонньої допомоги, або якщо вона зазвичай сама допомагає іншим. Пам'ятайте, що ви не винні в цій ситуації. Інші, ймовірно,

не думатимуть про вас гірше, тому що ви зіткнулися з труднощами. Бог також не соромиться вас. Дозволяючи іншим допомогти, ви зміцните стосунки і, можливо, створите нові. Ви також можете почати більше покладатися на Бога, ніж раніше.

*До Тебе вдаюся я, Господи,  
хай же не буду повік засоромлений!*

■ ПСАЛОМ 70(71):1

## РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

Крім вищезгаданих почуттів, людям властиво травмуватися самим переживанням катастрофи. Вони зазвичай реагують на травму трьома основними способами:

- 1. Знову й знову переживають ситуацію** в кошмарах або раптових спогадах («спалахах» пам'яті) протягом дня.

Коли це відбувається, прийміть свої почуття і нагадайте собі правду: ви більше не знаходитеся в отій травматичній ситуації. Ви зараз тут.

2. **Уникають речей**, які нагадують про подію. Це можуть бути місця, запахи, люди, новини або теми розмов.

Уникання може зробити ваш світ дуже маленьким. Щоб не мати болісних почуттів, людина може відкинути почування й емоційно зацікавитися. Або ж почати вживати наркотики чи алкоголь, весь час працювати, переїдати або, навпаки, занадто мало їсти. Автор цього псалму бажає уникнути своїх страхітливих емоцій: він хотів би мати крила, мов голубка, щоб відлетіти та знайти спокій.

*Тремтить моє серце в мені, і страхи  
смертельні напали на мене,  
страх та тремтіння на мене найшли,  
і тривога мене обгорнула... казав я:  
Коли б я мав крила, немов та голубка,  
то я полетів би й спочив!*

■ ПСАЛОМ 54(55):5-7

Зауважте, як ви себе почуваете. Якщо помічаєте, що хочете чогось уникнути: місця, запаху, людини, теми чи почуття, спробуйте скористатися деякими заспокійливими прийомами, описаними

в розділі 2 цієї брошури. Заспокоївшись, ви потроху зможете давати раду речам, які здаються занадто важкими.

### **3. Постійно знаходяться в стані тривожності**, усвідомлюючи, що погані речі можуть статися раптово.

Ви можете відчувати напруження й надмірно реагувати на деякі речі. Часом починає прискорено битися серце. У вас можуть виникнути проблеми зі сном. Можуть лякати гучні звуки. При такому стані організм швидко зношується. Наслідками будуть біль у животі, головний біль або інші захворювання. Будьте терплячі та робіть все можливе, щоб піклуватися про себе і допомогати своєму тілу оздоровитися.

Наприклад, коли ви спостерігаєте, що когось накриває хвиля паніки, спробуйте допомогти йому сконцентруватися на чомусь заспокійливому та сповільнити своє дихання.

**Зауважте,  
як ви себе  
почуваєте.**

Потрібно порохувати вдихи та видихи або зосередитися на предметах навколо, які не пов'язані зі страхами.



Це може допомогти залишитися зосередженим та спокійним.

Після катастрофи ви можете стати емоційнішим, як зазвичай, або діяти так, як вам не притаманно. І коли все це відбувається всередині, вам може бути важко зосередитися. Ви не божеволієте. Це нормальні реакції на травму. Однак, якщо ваші реакції настільки сильні, що перешкоджають вам виконувати свої щоденні обов'язки, знайдіть когось, хто може вам допомогти, наприклад, пастора, душеопікуна або лікаря.



## Поміркуйте:

1. Як катастрофа змінила ваше життя?
2. Яку з типових реакцій на катастрофу та травму ви переживаєте?
3. Якщо у вас є діти, як вони змінилися після катастрофи?

## ЩО ДОПОМАГАЄ ДІТЯМ?

Діти страждають від травми настільки ж сильно, як і дорослі, але **можуть проявляти це по-іншому**. Маленькі діти не знають слів, щоб описати, як вони почуваються. Вони можуть звинувачувати себе в тому, що сталося, навіть, якщо це нелогічно. Діти можуть повернутися до поведінки, яку давно переросли, наприклад, нічне нетримання сечі або смоктання великого пальця. Вони можуть стати боязкими та нав'язливими. Їх потрібно втішити. Допоможіть їм зрозуміти, що така поведінка є тимчасовою реакцією на травму.

**Діти також реагують на доросле оточення.** Їхнє відновлення після травми буде складнішим, якщо ті, хто про них піклується, сповнені власного болю.

Батьки чи вихователі можуть неправильно розуміти потреби дітей після пережитого лиха. Вони можуть вирішити, що дітей потрібно більше дисциплінувати або карати з власного відчаю. Дорослі можуть подумати, що «дітей має бути видно, але не чути», або що діти відчепляться, не отримавши допомоги. Такі реакції погіршують ситуацію. Дітей потрібно заспокоїти та вислухати.

Необхідно допомогти їм висловити свої емоції  
словами, за допомогою творчості чи гри.

У цій біблійній історії Ісус показує, як  
Він цінує дітей, і що вони заслуговують  
на особливу турботу й увагу.

*Тоді поприносили діток до Нього,  
щоб Він доторкнувся до них,  
учні ж їм докоряли.*

*А коли спостеріг це Ісус, то обурився,  
та й промовив до них:*

*Пустіть діток до Мене приходити,  
і не бороніть їм, бо таких  
Царство Боже!*

*Поправді кажу вам: Хто Божого  
Царства не прийме, немов те  
дитя, той у нього не ввійде.*

*І Він їх пригорнув, і поблагословив,  
на них руки поклавши.*

■ **МАРКА 10:13-16**



# Як мені приборкати сильні емоції?



0	Почніть з цього	6
1	Чому я так почуваюся?	11
<b>2</b>	<b>Як мені приборкати сильні емоції?</b>	<b>23</b>
3	Чому я так сумую?	31
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
6	Очікування майбутнього	57

## ПРИБОРКАННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ


Після травмуючого досвіду ви можете відчувати сильне занепокоєння, злість або страх. Можливо, у вас ніколи раніше не було таких сильних почуттів. Ви можете навчитися приборкувати ці емоції, щоб вони не контролювали вас. Ось кілька способів.

- 1. Зробіть щось незначне, що не потребує великих розумових зусиль, наприклад, зателефонуйте другу, щоб поцікавитись справами; вийдіть на прогулянку або пограйте в**

**гру.** Дозволяйте собі ці прості дії, коли помітите, що вас охоплюють сильні почуття. Це не марнування часу! Таким чином ви допомагаєте собі зцілитися.

***Зробіть разом щось таке, що принесе вам радість.***





*Друга свого й друга батька свого  
не кидай... ліпший сусіда  
близький за далекого брата!*

■ ПРИПОВІСТІ 27:10

*Краще двом, як одному, бо мають  
хорошу заплату за труд свій, і якби  
вони впали, підійме одне свого друга!  
Та горе одному, як він упаде, й нема  
другого, щоб підвести його... Також  
коли вдвох покладуться, то тепло їм  
буде, а як же зогрітись одному?  
А коли б хто напав на одного, то  
вдвох вони стануть на нього, і нитка  
потрійна не скоро пірветься!*

■ ЕКЛЕЗІЯСТ 4:9-12

**2. Подумайте про місце, де ви почуваетесь спокійно.** Це може бути спогад з вашого дитинства, двір або будинок, де ви зростали, пляж або ліс. Це може бути епізод з історії про Ісуса; образ або картина, які нагадують про Божу любов до вас. Заспокойтеся й уявіть себе в цьому місці. Подумки повертайтеся туди, коли починаєте відчувати, що сильні емоції переповнюють вас.

*Бо зрушаться гори й холми  
захитаються, та милість  
Моя не відійде від тебе, і заповіт  
Мого миру не захитається,  
каже твій милостивець, Господь.*

■ ІСАЯ 54:10

*Нехай Господь поблагословить тебе,  
і нехай Він тебе стереже!  
Нехай Господь засяє на тебе лицем Своїм,  
і нехай буде милостивий до тебе!  
Нехай Господь зверне на тебе  
лице Своє, і хай дасть тобі мир!*

■ ЧИСЛА 6:24-26



*Коли я піду хоча б навіть долиною  
смертної темряви, то не буду  
боятися злого, бо Ти при мені, Твоє жезло  
й Твій посох вони мене втішать!*

■ ПСАЛОМ 22 (23):4

*Ні про що не турбуйтеся, а в усьому  
нехай виявляються Богові ваші  
бажання молитвою й проханням з  
подякою. І мир Божий, що вищий від  
усякого розуму, хай береже серця  
ваші та ваші думки у Христі Ісусі.*

■ ФИЛИП'ЯН 4:6-8

*бо високий Господь, але бачить низького,  
а гордого Він пізнає іздалека!  
Якщо серед тісноти піду,  
Ти оживиш мене,  
на лютість моїх ворогів  
пошлеш руку Свою,  
і правиця Твоя допоможе мені,  
для мене Господь оце виконає!  
Твоя милість, о Господи, вічна,  
чинів Своєї руки не полиш!*

■ ПСАЛОМ 137 (138):6-8

## ПРИМІТКА

**Якщо хтось переживає занадто сильні почуття, можна використати вправу на діафрагмальне дихання, щоб заспокоїтися.**

- Займіть зручне положення на стільці або лежачи. Зігнувши коліна, зосередьтеся на тому, як ваші ноги або тіло торкаються опори. Зніміть напругу, яку ви відчуваєте в своїх плечах, голові та шиї.
- Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт, трохи нижче грудної клітини, щоб відчувати, куди саме потрапляє повітря.
- Повільно вдихніть через ніс, щоб ваш живіт наповнився повітрям. Рука на грудях повинна залишатися майже нерухомою.

- Роблячи повільний видих через ніс або через напіввідкриті губи, відчуйте, як рука на животі опускається. Рука на верхній частині грудей повинна залишатися максимально нерухомою. Уявіть, що разом із повітрям із вашого тіла виходить напруга. Ви також можете робити цю вправу з дітьми, щоб допомогти їм заспокоїтись.



## Поміркуйте:

1. Що допомогло вам розслабитися?



# Чому я так сумую?



0	Почніть з цього	6
1	Чому я так почуваюся?	11
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
<b>3</b>	<b>Чому я так сумую?</b>	<b>31</b>
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
6	Очікування майбутнього	57

## ШЛЯХ СКОРБОТИ

Після катастрофи більшість людей глибоко засмучені протягом деякого часу. Травматичний

**Нам потрібно  
пройти через  
скорботу за  
втраченим, щоб  
оговтатися.**

досвід приносить із собою багато втрат. Нормально щоразу відчувати сум, коли ми щось чи когось втрачаємо. Це почуття може тривати довгий час. Варто зрозуміти, що цей процес є частиною

шляху скорботи. Книга Еклезіяста говорить:

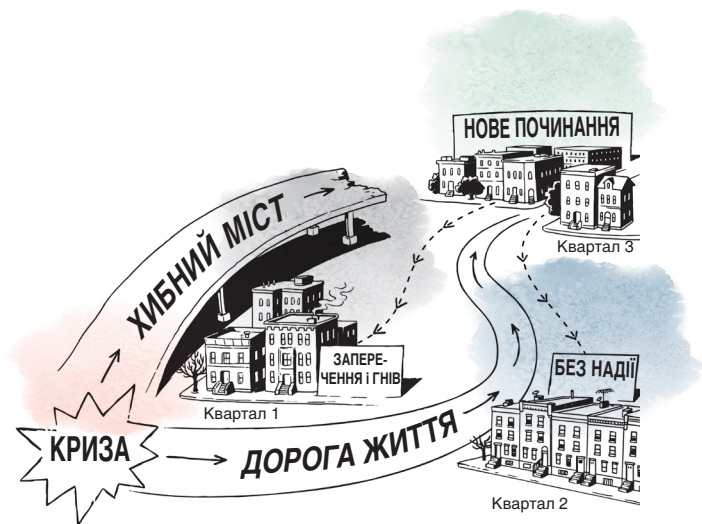
*Для всього свій час, і година своя кожній справі під небом:*

*час родитись і час померати,  
час садити і час виривати посаджене,  
час вбивати і час лікувати,  
час руйнувати і час будувати,  
час плакати й час реготати,  
час ридати і час танцювати,*

■ ЕКЛЕЗІЯСТ 3:1-4

Людині потрібно пройти через скорботу за втраченим, щоб оговтатися та відчутися полегшення. Скорбота схожа на довгу подорож.

Ця ілюстрація показує, як ви можете почуватися на цьому шляху:



### 1. **Околиці заперечення та гніву.**

Ви можете перебувати в шоці та відчувати оніміння. Ви можете заперечувати втрату, злитися на інших, на себе, на Бога. Вам може спадати на думку, що «якби лише» ви зробили те чи інше, то могли б запобігти катастрофі. Забуваєте поїсти. Можете часто плакати.

### 2. **Район Без надії.**

Можливо, вам не вистачає сил, не хочеться вставати з ліжка або піклуватися про себе. Ви втрачаєте сенс життя. Може прийти думка закінчити своє життя або полегшити біль наркотиками, алкоголем або іншою залежністю. Можете відчувати провину за втрату, навіть якщо не могли нічим запобігти їй.

### 3. **Квартал нових починань.**

Ви знову відчуєте смак життя: енергію, плани, сподівання, бажання знову бути з іншими. Ви пам'ятаєте, що сталося, але вже не відчуваєте такого сильного білю, як раніше.

Люди, культура чи власний внутрішній голос можуть змушувати вас проминути



тяжкий шлях скорботи. Вони можуть казати щось на кшталт:

**Скорбота  
вимагає  
багато  
мужності  
й сил.**

«Будь сильним!»

«Не плач»

«Радій! Той, кого ти любиш, з Ісусом!»

Це може скерувати вас скоротити шлях. Ми називаємо це «хибним мостом», тому що він обіцяє зробити вашу скорботу коротшою і менш болючою, але не приведе вас до «Кварталу нових починань».

Щоб дістатися до «Кварталу нових починань», вам потрібно відчутти і прожити біль своїх втрат.

Новий початок – зміна частини вашої колишньої ідентичності, пов'язаної з тим, кого або що ви втратили. Наприклад, бути чиеюсь матір'ю, чийось чоловіком, власником чогось. Наш розум швидко схоплює ці зміни, але серце реагує повільно. Потрібен час, щоб рана загоїлася. Знання того, що ви перебуваєте у подорожі, може допомогти проявити терпіння до себе й інших, але не позбавить вас болю.

Сповиваючи журбу, ви можете йти вперед або вертатися до якоїсь околиці чи району. Також можете йти у власному темпі. Це нормально. Але якщо ви відчуваєте, що застрягли та тривалий час нікуди не рухаєтеся, вам потрібна допомога.

Скорбота вимагає багато мужності й енергії. Ви можете почуватися дуже втомленим, як автор псалму:

*Помилуй мене, Господи, я ж бо слабий,  
здоров мене, Господи, бо тремтять мої  
кості, і душа моя сильно стривожена,  
а ти, Господи, доки? Вернися, о  
Господи, визволи душу мою, ради  
ласки Своєї спаси Ти мене!*

*Змучився я від стогнання свого, щоночі  
постелю свою обмиваю слізьми,  
сльозами своїми окроплюю ложе своє!...  
Моє око зів'яло з печалі, постаріло  
через усіх ворогів моїх...  
Відступіться від мене, усі беззаконники,  
бо почув Господь голос мого плачу!*

■ ПСАЛОМ 6:3-5, 7-9

Наведені нижче поради допоможуть сумувати так, що в результаті це наблизить вас до зцілення та відновлення:

- Поговоріть про те, що сталося, і як ви себе почуваете. Висловіть свій гнів і смуток.
- Зрозумійте, що сумувати – це нормально, і що цей процес займає багато часу. Ви не завжди будете почуватися так, як сьогодні. Ваші почуття можуть змінюватися з кожним днем.
- Коли вам сумно, подумайте, яка втрата може бути причиною цього почуття.
- Якщо неможливо знайти тіло близької людини, організуйте церемонію, під час якої ви публічно визнаєте смерть і згадаєте життя цієї людини.
- Врешті решт, коли ви будете готові, принесіть свій біль Богу. Якомога конкретніше розкажіть Йому про свої втрати. Наприклад, можливо, ви втратили не лише кохану людину, але також і статок, спілкування, повагу або безпеку. Несіть ці втрати Богові.



## Поміркуйте:

1. Чи почали ви подорож скорботи? В якому районі ви перебуваєте зараз?
2. Чи застрягли ви в одному з районів? Чи намагалися пропустити околиці?
3. З ким ви можете говорити про свою втрату?

## ЩО ДОПОМАГАЄ ДІТЯМ?

- Об'єднайте сім'ю, якщо можна це зробити.
- За можливості, відновіть звичний розпорядок дня.
- Прислухайтеся до болю дітей. Допоможіть дітям розповісти про нього, заохотивши їх малювати, а потім пояснити малюнки.
- Відкривайте їм правду про ситуацію простими словами. Діти знають більше про те, що відбувається навколо, ніж думають дорослі. Вони можуть заповнити відсутню інформацію здогадками та вигадками.
- Молодші діти часто можуть висловлювати свої почуття за допомогою гри, а не розмови; це допомагає їм пережити біль, який вони відчують. Батьки можуть запитати їх про те, у що вони грають, і як вони до цього ставляться.

- У важкі періоди необхідно, щоб сім'я щодня знаходила час для спілкування, молитви про те, що трапилось, і вчилася заохочувати один одного втішатися словами з Біблії.
- Допоможіть вчителям й адміністраторам шкіл зрозуміти, що сталося з дитиною.
- Підлітки мають інші потреби: особистий простір або час з однолітками, особливо після травматичної події.
- Підлітки повинні відчувати себе потрібними, особливо коли їхня родина переживає труднощі. Роблячи справи, які допомагають родині вижити, вони зможуть відчувати себе цінними.





# Як вилікувати моє зранене серце?



0	Почніть з цього	6
1	Чому я так почуваюся?	11
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
3	Чому я так сумую?	31
<b>4</b>	<b>Як вилікувати моє зранене серце?</b>	<b>43</b>
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
6	Очікування майбутнього	57

## ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД БОЛЮ

Думайте про біль у своєму серці, як про серцеву рану. Як каже псалмоспівець, біль проникає в глибини наших сердець.

*А Ти Господи, Владико, зо мною зроби  
ради Ймення Свого, що добре  
Твоє милосердя, мене порятуй,  
бо я вбогий та бідний, і зранене  
серце моє в моїм нутрі!...*

*Я ходжу, мов та тінь, коли хилиться  
день, немов сарана я відкинений!  
Коліна мої знеслилися з посту, і  
вихудло тіло моє з недостачі оливи,  
і я став для них за посміховище, коли  
бачать мене, головою своєю хитають...*

*Поможи мені, Господи, Боже мій,  
за Своїм милосердям спаси Ти мене!*

■ ПСАЛОМ 108(109):21-26

Порівняйте біль у своєму серці з фізичною ранною, як глибокий поріз. Чим вони схожі та як відрізняються?

- Фізичне поранення видиме. *Потрібно подбати про рани*
- Фізична рана болюча та чутлива. *свого серця,*
- Її потрібно лікувати. *щоб ви могли відновитися.*
- Будь-який бруд або бактерії повинні вийти назовні.
- Якщо її ігнорувати, ваш стан погіршиться.
- Бог лікує, але Він використовує таких людей, як матері, медсестри, лікарі.
- Для оздоровлення потрібен час.
- Може залишитися шрам.

Після трагедії потрібно подбати про рани свого серця, щоб ви могли відновитися.

Щобвилікувати серцеву рану, потрібно висловити свій біль. **Знайдіть людину, якій ви зможете розповісти свою історію**, яка вислухає без осуду. Ця людина повинна зберігати конфіденційність і прислухатися до вас, не намагаючись «лікувати» або пропонувати швидкі рішення, не порівнювати вашу історію зі своєю. Ретельно вибирайте таку людину.

Часто люди, керуючись добрими намірами, намагаються порадити, підказати, як вирішити проблему. Можливо, їм потрібно нагадати, що ви потребуєте вислуховування та розуміння.

*Рада в серці людини глибока вода,  
і розумна людина її повичерпує.*

■ ПРИПОВІСТІ 20:5

*Виявляє обмовник таємне,  
вірнодукий же справу ховає.*

■ ПРИПОВІСТІ 11:13

Не дозволяйте людям тиснути на вас, змушуючи розповідати вашу історію, якщо ви не готові або вам некомфортно. Можливо, вам легше розповідати частинами. Пляшку з газованим напоєм, який збовтали, потрібно відкривати поступово, щоб не залити все навколо.

Подібно до цього, можливо, і вам доведеться переказувати свою історію кілька разів, щоб

**Потрібно  
висловити  
свій біль.**

прийняти те, що сталося, і опрацювати якісь її частини. Спочатку розкажіть, що сталося, потім, коли

будете готові, перейдіть до своїх почуттів під час подій, і, нарешті, сконцентруйтеся на тій частині, яка була для вас найважчою. Навіть Ісус ділився болем зі своїми друзями.

*І, взявши Петра й двох синів Зеведеєвих,  
зачав сумувати й тужити.*

*Тоді промовляє до них: Обгорнена сумом  
смертельним душа Моя! Залишіться  
тут, і попильуйте зо Мною...*

■ МАТВІЯ 26:37-38

Також ви можете **висловити свій біль, малюючи**. Вам не потрібно бути художником! Просто візьміть папір, ручку або маркери, заспокойтеся та дозвольте болю виходити крізь пальці на папір. Не турбуйтеся про привабливість зображення. Потім подумайте про те, що ви бачите на малюнку.

Здається все надто просто: розповісти свою історію та бути почутим, але саме це допоможе вам зцілитися. Вислуховування історій інших людей також може зарадити, нагадавши, що не ви єдиний пережили лихо. Водночас це посприє зціленню інших. Ви зможете запропонувати один одному розраду.

Ось **чотири запитання**, які ви можете використовувати під час активного слухання:

1. Що трапилося?
2. Як ви почувалися?
3. Що було найскладнішим для вас?
4. Хто або що допомогло вам знову відчувати себе в безпеці?

Часто, коли люди говорять про свій досвід, вони починають краще розуміти власні думки та почуття. Вони можуть усвідомити, що невірно сприймали ситуацію. Біблія говорить нам: «Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя» (Приповісті 4:23).

Іноді, розмірковуючи про важкі часи, ми розуміємо, що Бог якимось чином допоміг нам пройти через це. Всевишній є джерелом зцілення. Він потішає нас.

Біблія говорить нам, що, коли ми втішаємось, то можемо стати джерелом зцілення для інших:

*Благословенний Бог і Отець Господа  
нашого Ісуса Христа, Отець милосердя й  
Бог потіхи всілякої, що в усякій скорботі  
Він нас потішає, щоб змогли потішати й ми  
тих, що в усякій скорботі знаходяться,  
тією потіхою, якою потішує Бог нас самих.*

■ 2 ДО КОРИНТЯН 1:3-4



## Поміркуйте:

1. Чи допомогли вам запитання для активного слухання з'ясувати свої почуття?  
Чи посприяли вони інакше поглянути на свій досвід? Поясніть свої відповіді.
2. Як ви почувалися, розповідаючи частину своєї історії іншому?





# Як мені ставитись до Бога в цій ситуації?



0	Почніть з цього	6
1	Чому я так відчуваюся?	11
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
3	Чому я так сумую?	31
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
<b>5</b>	<b>Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?</b>	<b>51</b>
6	Очікування майбутнього	57

## СКАЖІТЬ БОГОВІ, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ

Будьте чесними з Богом! Розкажіть Йому, як ви почуваетесь. Він знає, тож поговоріть з Ним про це. Чи відчуваєте ви, що Бог порушив свою обіцянку захистити від зла? Чи відчуваєте себе залишеним? Сердитим? Вилийте свій біль Богу.

У Біблії є багато прикладів, як люди висловлюють свої почуття до Бога. Це називається «плач». Чи знаєте ви, що в Біблії більше псалмів жалоби, ніж псалмів хвали?

**Будьте  
чесними  
з Богом.**

У плачі люди волали до Бога, скаржились і приносили Йому свій біль. «Чому Ти не захистив мене? Де Ти був? Як довго триватиме це страждання?»

Іноді люди кажуть Богу, чого вони очікують від

Нього лише для того, щоб Він подивився на те, що сталося. Інколи вони нагадують собі, як Бог допомагав біблійним героям або їм у минулому. Це може запалити надію.

Плач часто є проявом віри у важкі часи. Віри в те, що Бог слухає, піклується та може допомогти.

Зазвичай «плач» має три основні частини, хоча може мати й більше:


- Звернення до Бога.
- Скарга.
- Прохання.

З цих трьох частин, скарга – те, що робить плач плачем.

Навіть Ісус, страждаючи на хресті, заволав до Отця словами з Псалма 22: «Боже мій, Боже мій, нащо мене Ти покинув?». Якщо Ісус сказав Богу про своє почуття самотності, ви також можете це робити.

Прочитайте псалом плачу нижче. Чи бачите ви в ньому три частини?

Знайдіть час і місце, коли ви можете заспокоїтися, і складіть свій власний плач до Бога в листі чи пісні. Вилийте Йому свій біль, як це робив автор псалму.



*Доки, Господи, будеш мене забувати  
назавжди, доки будеш ховати  
від мене обличчя Своє?*

*Як довго я буду складати в душі своїй  
болі, у серці своїм щодня смуток?*

*Як довго мій ворог підноситись буде над  
мене? Зглянься, озвися до мене, о  
Господи, Боже мій! Просвітли мої  
очі, щоб на смерть не заснув я!*

*Щоб мій неприятель не сказав: Я його  
переміг! Щоб мої вороги не раділи,  
як я захитаюсь! Я надію на милість Твою  
покладаю, моє серце радіє спасінням  
Твоїм! Я буду співати Господеві,*

*бо Він добродійство для мене вчинив...*

■ ПСАЛОМ 12: 2-6



## Поміркуйте:

1. Що може перешкодити вам волати до Бога?
2. На вашу думку, яким чином саме плач може допомогти вам?



# Очікування майбутнього



0	Почніть з цього	6
1	Чому я так почуваюся?	11
2	Як мені приборкати сильні емоції?	23
3	Чому я так сумую?	31
4	Як вилікувати моє зранене серце?	43
5	Як мені ставитися до Бога в цій ситуації?	51
<b>6</b>	<b>Очікування майбутнього</b>	<b>57</b>

## ПРОДОВЖУЄМО ЗЦІЛЕННЯ

Ваше відновлення після травми вимагатиме часу та буде проходити поетапно. Коли ви проходите важкий період життя, може здаватися, що обставини ніколи не стануть кращими, що горе та проблеми триватимуть вічно. Пам'ятайте, що в цьому світі все змінюється, і зміни можуть привести до чогось кращого.

Продовжуйте повертатися до списку в розділі «З чого почати?» цієї брошури (стор. 6). Ви можете знайти корисні для вас речі, які доповнять цей перелік.

**Знайдіть  
можливість  
регулярно  
спілкуватися  
з іншими  
людьми.**

Коли все заспокоїться, ви можете глибше замислитися про свій досвід. Подумайте про приєднання до групи зцілення травм. Якщо у вашому районі немає групи, запросіть інших людей, які пережили лихо, сформувавши

невелику групу. Ви можете зустрітися лише один раз або встановити розклад регулярних



зустрічей. Ви можете допомогти один одному у процесі зцілення, коли будете розповідати свої історії та ставити один одному запитання для активного слухання з розділу 4 (стор. 48). Якщо ви організуєте групу, будьте обережні, щоб не втомлювати людей тривалими зустрічами та не дозволяти учасникам ділитися подробицями, які можуть завдати болю іншим. Зцілення приходить поступово з плином часу.

Що б не трапилося, Бог буде з вами та допоможе пройти через все.

*Бог для нас охорона та сила, допомога  
в недолях, що часто трапляються,  
тому не лякаємось ми, як трясеться земля,  
і коли гори зсуваються в серце морів!  
Шумлять і киплять Його води, через  
велич Його тремтять гори.*

■ ПСАЛОМ 45:2-4



У важкі часи шукайте притулку та сили в Бозі.  
Знайдіть час, щоб згадати ситуації, коли Бог  
допоміг вам у минулому. Пам'ятайте, що колись  
Бог зітре всі сльози та видалить всі страждання.

*І Бог кожна сльозу з очей їхніх  
зітре, і не буде вже смерти. Ані  
смуток, ані крику, ані болю вже  
не буде, бо перше минулося!*

■ ОБ'ЯВЛЕННЯ 21:4

**Одного разу  
Бог зітре  
всі сльози і  
видалить всі  
страждання.**

Доки настане цей день,  
Господь пропонує  
вам висловлювати  
Йому свої почуття.  
Він завжди слухає.

З часом ваші молитви  
плачу можуть  
змінитися на молитви  
прославлення.

А може статися, що від хвали ви знову  
перейдете до плачу. Це нормально.

Ця пісня хвали з Біблії може  
надихнути вас написати власну.

*Люблю я Господа, бо Він почув  
голос мій у благаннях моїх,*

*бо Він нахилив Своє ухо до мене, і  
я кликатиму в свої дні!*

*Болі смерти мене оточили і знайшли  
мене муки шеолу, нещастя  
та смуток знайшов я!*

*А я в ім'я Господа кличу: О Господи,  
визволи ж душу мою!*

*Господь милостивий та справедливий,  
і наш Бог милосердний!*

*Пильнує Господь недосвідчених, став я  
нужденний, та Він допоможе мені!*

*Вернися, о душе моя, до свого відпочинку,  
бо Господь робить добре тобі,*

*бо від смерти Ти визволив душу мою, від  
сльози моє око, ногу мою від спотикання.*

*Я ходитиму перед обличчям Господнім  
на землях живих! Я вірив, коли  
говорив: Я сильно пригнічений!*



*Я сказав був у поспіху: Кожна  
людина говорить неправду!*

*Чим я відплачу Господеві за всі  
добродійства Його на мені?*

*Я жертву подяки Тобі принесу, і  
Господнім ім'ям буду кликати!*

■ ПСАЛОМ 114 (116):1-9; ПСАЛОМ 115(116): 1-2,8



## Поміркуйте:

1. Що найбільше допомогло вам після трагедії?
2. Що з часів катастрофи залишилось найболючішим у житті?
3. Що ви можете зробити, щоб продовжити відновлення після катастрофи?







## ДЛЯ НОТАТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## БІЛЬШЕ РЕСУРСІВ

Якщо Вас зацікавила інформація та Ви хочете поглибити знання або долучитися до групи «Зцілення душевних ран» звертайтеся за контактами:

---

---

---

---

Також Ви можете звернутися

---

---

# МІСЦЕВІ РЕСУРСИ

Контактна особа / Організація

---

---

---

Телефон

---

Електронна пошта

---





УКРАЇНСЬКЕ  
БІБЛІЙНЕ  
ТОВАРИСТВО



Trauma Healing  
Institute



АМЕРИКАНСЬКЕ  
БІБЛІЙНЕ  
ТОВАРИСТВО