

Від ТРАВМИ до СТІЙКОСТІ

Реферативний огляд перших розділів збірки «Подолання травми: глобальні, біблійні та пасторські перспективи». Гол. ред. Пол А. Баркер / Пер. з англ. Д. Морозова. – Рівне: ПП «Формат-А», 2023. – 382 с.^[1]

* * *

Збірник *ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ* виданий за рік після початку повномасштабної війни Росії проти України, пропонує не лише пасторський, а й біблійно-богословський досвід перемоги над травмами.

Доктор богослов'я Джон Стюард з Аделаїди (Австралія), який має багатий досвід душеопікунства після геноциду в Руанді, дає біблійний патерн зцілення від травм. Він аналізує старозаповітну історію Йосипа, сина Якова, і проводить паралелі з травматичним досвідом сучасного життя.

Д-р Стюард вказує, що Йосип, як довгоочікувана дитина коханої дружини Якова, Рахілі, зростав, оточений особливою ніжністю батьків, хоч і народився у надзвичайно складній родині. Першого досвіду травми він зазнав, коли втратив матір під час народження свого брата Веніаміна, що сталося на дорозі (Бут. 35:16–19). Після смерті матері його постарілий батько став ще більше обожнювати Йосипа; ймовірно, його розпещували й родички. Однак це зробило хлопчика мішенню для насмішок із боку зведених братів.

Коли Йосип став виявляти ознаки гордовитого мрійника, похваляючись любов'ю батька і надто часто одягаючи подарований ним особливий одяг, він заслужив батьківський докір, і його зведені брати почали заздрити, а потім ненавидіти його. За кожної нагоди вони демонстрували дедалі більшу нетерпи-

^[1] Реферативний огляд підготував Санніков Сергій Вікторович із дозволу Східноєвропейського інституту теології.

мість і агресію, що стало другою значною травмою в житті Йосипа (37:2–11). Ображаючись на Йосипа через особливе ставлення до нього, вони змовилися збиткуватися над ним. Вони задумали навіть убити його, коли пасли отару свого батька, і Йосип знайшов їх (37:18–20).

Потім, на пропозицію брата Юди, вони остаточно зреклися 17-літнього Йосипа і без жалю продали його в рабство (37:25–28). Повне неприйняття Йосипа його братами і втрата свободи знаменують собою ще один досвід травми.

Прибуття Йосипа до Єгипту позначило черговий досвід травми, оскільки йому довелося жити як переселенцю і рабу в чужому суспільстві з іншою мовою, культурою і релігією (37:36).

Перебуваючи в Єгипті, Йосип швидко освоївся завдяки своїм природним обдаруванням, але згодом його врода і привабливі манери спонукали дружину його господаря спокушати його. Хоча Йосип відмовився, вона спробувала здобути його хитрістю, а коли юнак відкинув її знову, кинула йому обвинувачення (39:1–18). Цей подвійний удар знаменував для Йосипа п'яту травму. Йосипа кинули до в'язниці й помістили в підземелля (39:19–20). Псалом 105:18 нагадує нам, як він там страждав:

*Його ноги стисли кайданами,
на шию йому наклали залізо.*

Підземелля, напевно, нагадувало Йосипу яму в пустелі, де його покинули брати і звідки його забрали на чужину. Відкинутий начальником і ув'язнений за несправедливим звинуваченням, Йосип уже вшосте в своєму житті стикнувся з досвідом травми.

За іронією долі, саме у в'язниці Йосип почувався не самотнім, знайшовши співчутливих співбесідників, з якими можна було спілкуватися, ділитися своїми історіями та описувати свій життєвий шлях (40:15). У в'язниці Йосип також мав успіх завдяки своєму природному хисту. Він знайшов прихильність у наглядача в'язниці (39:21–23) і скористався своїм духовним даром, щоб витлумачити сни двох інших в'язнів, начальника чашників і начальника пекарів (40:9–19). Але коли чашник, чий сон Йосип витлумачив сприятливо, був звільнений, він все-таки не згадав Йосипа і не заступився за нього перед фараоном, хоча Йосип просив його зробити це (40:14). Відмова чашника згадати Йосипа мала посилити його попередні травми зради, відторгнення та ув'язнення. Для багатьох із нас невірність друга, якому ми дуже допомогли, але який не відповів взаємністю, може легко стати «останньою краплею», здатною зламати нас.

Через два роки ситуація несподівано змінилася. Фараон відчайдушно хотів зрозуміти свій сон, але його мудреці та провісники не змогли йому допомогти (41:1–8). Звільнений чашник, почувши про зажуру фараона, згадав, як Йосип у в'язниці витлумачив його сон і нарешті наважився

порекомендувати його фараону (41:9–13). Фараон закликав Йосипа, який провістив, що його сон сповіщав про те, що Бог збирається зробити по всьому Єгипту: «Ось приходять сім літ, великий достаток у всім краї єгипетським. А по них настануть сім літ голодних» (41:14–37).

Простота, чесність і великодушність Йосипа були винагороджені, бо фараон дарував йому нові підстави для надії, водночас доручивши йому велику відповідальність (41:38–44). Йосип також отримав від фараона гарну дружину і нове ім'я Цофнат-Панеах, що, можливо, означає «Бог говорить, він живе» (41:45). Дар нової ідентичності і нове покликання підтвердили нове громадянство Йосипа і відобразили значущість його свідчення. У роки достатку подружжя народило двох синів: Єфрема і Манасію (41:50–52).

За перші тридцять років свого життя Йосип пережив шість серйозних травм: по-перше, його мати померла під час пологів; по-друге, його зведені брати замислили його вбити, але потім кинули його в яму; по-третє, щоб отримати прибуток, зведені брати відреклися від нього і продали його в рабство; по-четверте, він став чужинцем у незнайомій культурі; по-п'яте, дружина господаря намагалася спокусити його, а після відмови виставила його винуватцем; по-шосте, за цим наклепом його кинули до в'язниці, де він допоміг чоловікові, який згодом, після звільнення, забув обіцянку заступитися за Йосипа. Що дозволило йому впоратися з усіма цими травмами? Людям дуже непросто «впоратися» з травмою або «пережити» її. Треба опрацювати травму, інакше вона залишиться ранною серця, що впливає на дух, розум і тіло.

Зазвичай довге мовчання про травматичний досвід є типовою реакцією на переживання болючих подій. Відкидання як би дає змогу і далі жити в надії, що перенесене страждання не вплине на подальше життя. Люди можуть робити вигляд, що травматичного досвіду просто не було, або вирішити проігнорувати його і просто жити далі. Але наслідки травм даються взнаки, з якими дуже важко впоратися. Заперечення залишають деструктивну енергію, з якої буде рости гіркий корінь (Євр. 12:15), поки він не буде відкритий для зцілення. Йосип долає цю перешкоду, ідучи шляхом виживання і відновлення. Як Йосип подолав біль, завданий кривдою та моральними помилками інших?

По-перше, він навчався на прикладі своїх предків і батьків, особливо свого батька Якова. Яків пережив довгу і напружену смугу невдач після того, як закохався в Рахіль. Щоб мати можливість одружитися з Рахілью, він мусив сім років служити ї батькові, Лавану, після чого той обманом змусив Якова побратися з його старшою дочкою Лією, і Якову довелося служити Лавану ще сім років, щоб здобути Рахіль (29:18–30). Після цих довгих років випробувань Рахіль виявилася безплідною, тоді як Лія уже мала чотирьох синів.

Оскільки Йосип зростав у громаді, де було заведено розповідати історії, він мав чути всі ці оповіді, коли сім'я їла або сиділа біля багаття вечорами. Він також мав чути перекази про своїх прадіда Авраама та діда Ісака – як Бог навідував, наставляв, випробовував і забезпечував їх, обіцяючи їм велике майбутнє. Він також мав спостерігати, як батько й мати намагалися дивитися на все, що сталося з їхніми предками – і добре, і зле – Божими очима. Тому через багато років, коли самого Йосипа спіткало лихо, він поведився, як син, який повірив словам батька, що Бог не дозволить йому загинути. Віра Якова була важливою спадщиною для молодого Йосипа, він наслідував свого батька і зрештою став майстром тлумачення снів. Сучасні люди також можуть вчитися на доброму і поганому досвіді своїх предків, сприймаючи його як певну плідну спадщину.

По-друге, він не заперечував того поганого, що з ним сталося, але водночас і не взяв роль жертви, яка дозволяє скорботам визначати її. На кожне зі своїх травматичних переживань Йосип свідомо відповідав, і це стало певною протиотрутою від його болю. Він зберіг свою любов до батька; він не прагнув помсти братам; він шанував Бога в усіх своїх рішеннях; він утік від спокуси; він залишався щедрим, сильним і терплячим. Хоча його життя так і не повернулося до нормального стану, і він називав Єгипет краєм недолі моєї (Бут. 41:52), він прийняв нові обставини і зробив усе можливе, щоб освоїтись і активно діяти в іншій культурі, що стала його новою батьківщиною.

Словом, Йосип тримався попри свій біль і, здавалося, ніколи не піддався гніву чи самозвинуваченню. Він умів підноситися понад брудними витівками братів і кривдами з боку всіх, хто його забував, дурив чи несправедливо обвинувачував. Кожного разу, коли Йосип просувається вгору соціальною драбиною, оповідач Книги Буття нагадує, що це вияв Божої турботи. Вірна присутність Бога допомагала Йосипу будувати все своє життя на довірі й послуху Богові. Сучасні люди теж не повинні бачити себе жертвами, а повернутися лицем до своїх труднощів і невдач.

По-третє, він ішов шляхом зцілення та відновлення, і тому не залишився заручником болю свого минулого. Йосип любив говорити. Це дуже дратувало його братів, коли він був юним, бо він не боявся піднімати голос, і його нелегко було змусити мовчати. Ця риса виявилася важливою, коли він прибув до Єгипту, оскільки розмови мали визначальний вплив на його долю.

Яскравою ознакою зцілення Йосипа від болю та гіркоти було те, що він і його єгипетська дружина назвали свою першу дитину Манасією, тобто «забути». Набагато пізніше, на питання старшого сина: «Чому ти дав мені таке ім'я?» Йосип міг би відповісти: «Я вирішив прожити своє життя на свободі, і тому живу зараз так, ніби я забув погане минуле». Він

міг би також пояснити Манасії, що завдяки прощенню болісні події його життя не залишили на ньому відбиток і не отруїли його дух.

Йосип і Асенеф назвали свого другого сина Єфремом, що означає «бути плідним». На запитання Єфрема про своє ім'я, Йосиф міг би відказати, що воно пов'язане з його власним іменем, «хай додасть Бог». Він міг би сказати Єфремові, що знайшов утіху, дякуючи Богові за послане йому потомство і вірячи, що попри всі його життєві скрути Боже благословення не залишає його. Віра Йосипа була жива. Замість того, щоб лишатися прикутим до болючого минулого, він відпустив цю гіркоту і жив із надією на майбутнє.

Травма прив'язує людей до минулого й ускладнює їхнє сьогодення, не кажучи вже про те, щоб дивитися вперед. Але Йосип дожив до старості, і його погляд був спрямований далеко у прийдешнє. У Посланні до євреїв Павло описує характер Йосипової віри, спрямованої у майбутнє: «Вірою Йосип, умираючи, згадав про вихід синів Ізраїлевих та про кості свої заповів» (Євр. 11:22).

По-четверте, він платив добром за зло, практикуючи любов до Бога, до себе та до інших і в такий спосіб долаючи в собі негативні наслідки травми. Не ігноруючи кривду, якої йому завдали, він все-таки не тримав образи і ніколи не прагнув помститися. Дехто негативно оцінює поведження Йосипа зі своїми братами під час їхніх відвідин Єгипту. Справді, перш, ніж примиритися, Йосип розіграв цілу драму. Вінтерм'ют у посібнику *The Interpreter's Dictionary of the Bible* зауважує, що «скривджений повинен переконатися у щирості спокути кривдників, перш ніж відновити стосунки. Тож Йосип ужив для цього низку випробувань»^[2].

Йосип випробовує своїх братів, не принижуючи їх (Буття 42–44); це свідчить, що він не гнівався на них. Кидаючи їм виклик, він спонукав їх замислитися над своїми вчинками, і поволі в них почала проявлятися чесність. Ця драма допомогла Йосипу подолати наслідки своєї травми і поширити свою любов на тих, хто завдав йому болю. Але він відплатив своїм колишнім мучителям миром і милістю. Пізніше, побоюючись, що він стане проти них після смерті батька, брати кинулися йому до ніг і просили прощення за свій злочин (50:15–18). Вони запропонували стати його рабами, але Йосип відповів ласкаво: Не бійтеся... (50:19). Його «сувора любов» стала ніжною.

Коли кривдник просить прощення, це відкриває можливість для примирення. Йосип скористався цією можливістю. Примирення відображає зцілення і жертви, і злочинця. Але оскільки це трапляється відносно рідко, історії, які містять цю надію, особливо важливі для наших конгрегацій, дітей і громад.

^[2] O. S. Wintermute, «Joseph, Son of Jacob,» *The Interpreters Dictionary of the Bible* (New York: Abingdon, 1962), 2, 983.

Слово «вибачити» вперше використано в Книзі Буття братами Йосипа в 50:17. У гебрайській мові це слово дуже широке і багатозначне, його переважно перекладають як «забрати, перенести, віднести». Цей термін не використовується в Старому Заповіті для Божого прощення, адже для цього зарезервоване окреме маловживане дієслово. У такий спосіб благання братів до Йосипа заклиало його нести біль і наслідки їхніх дій без звинувачень. Це реалістичний опис прощення від того, хто образив когось іншого.

Але, як зрозуміло з тексту, коли брати Йосипа вклонилися перед ним, він уже пробачив їм. Відповідаючи, Йосип двічі згадав ім'я Боже: «Не бійтеся, бо хіба ж я замість Бога? Ви задумували були на мене зло, та Бог задумав те на добре» (50:19–20). Протягом усіх важких періодів свого життя Йосип тримався віри й надії на Бога, як і його предки колись. Рахіль, його мати, розповідала про свою віру в Бога (30:6, 23–24; 31:16), а його батько розповідав про свій різноманітний досвід спілкування з Богом і ангелами (28:16–22; 31:5, 9, 11, 13).

Йосипу довелося страждати й бути випробуваним, перш ніж його серце стало міцним і відкритим для Бога (39:9; 41:52; 42:18). Його довіра до Бога наочно виявляється у його тлумаченні снів, у яких він вбачав послання від Бога (40:8; 41:16, 25, 28, 32, 37).

Внутрішнє зцілення необхідне і для того, щоб пробачити від серця, і для того, щоб попросити пробачення. І хоча зцілення змиває отруту, загоєння остаточно не скасовує рану, бо від неї залишається шрам. Коли люди несуть у собі образу чи мають бажання помститися, це ознака того, що їх рани ще не зцілені. Коли відбувається прощення, жало болю починає притуплятися.

По-п'яте, коли Йосип зіткнувся зі своїм горем, він оплакував його, даючи вихід емоціям. В історії про Йосипа кілька разів згадано, як він плакав (див. 42:24; 43:30; 45:14; 46:29; 50:1). Ставши дорослим, він осягнув користь і цінність відкритого та адекватного вираження емоцій. Під час своїх перших зустрічей із братами в Єгипті він прагнув приховати почуття, але згодом уже не намагався стримати сльози. Прощаючись із батьком, він сімдесят днів оплакував його в Єгипті і сім днів у Ханаані. Йосип відчував свій біль і навчився вільно виражати його здоровим способом. Його емоції були в рівновазі. Він більше не боявся своїх братів, хоча вони боялися його.

Журба заспокоює людей і впускає у простір рефлексій, в яких не потрібно робити вигляд, що «все в порядку». Оплакування – це Божий дар, який дає змогу висловити глибокі почуття втрати, допомагаючи запобігти подальшій шкоді собі та іншим. Як каже Джон Бредшоу у своїй книзі Повернення додому: «Не можна зцілити те, чого не відчуваєш»^[3].

^[3] John Bradshaw, Homecoming (Bantam Books, 1990), 80.

Йосипа високо оцінював фараон (Бут. 41), Яків, помираючи, благословив його наймовірним пророцтвом (Бут. 49), а книга Повторення Закону (33) поширює на нього велике благословення Мойсея. Йосип умер у поважному віці 110 років, про нього і його нащадків двічі згадано у Книзі Чисел (1 і 36), а також у Псалмах 80, 81 і 105. Йосип страждав, вижив, переселився і діяв у Єгипті вісімдесят років. Протягом усього цього часу він засвідчував свою довіру до Бога. Він прожив своє життя повно і став проводарем живодайної справи. Його травматичні переживання не наклали на нього гіркий відбиток і не обмежували його, бо, як він сказав: «Розмножив мене Бог у краї недолі моєї» (41:52). Він нагадує здорове дерево, що плід свій дає вчасно, і листя його не зів'яне (Пс. 1:3), тому що піклується про потреби свого зростання, а не нехтує ними. Протягом усього свого довгого життя Йосип зберігав серце відкритим для присутності та сили Всемогутнього Бога.

ПАСТОРСЬКЕ ЗАСТОСУВАННЯ ІСТОРІЇ ЙОСИПА

◆ Можливо, ми відчуваємо, що травма ізолює нас, але Йосип поділився своєю історією у в'язниці та віднайшов нову сім'ю і спільноту. Ми також можемо поділитися своєю історією болю й боротьби та знайти друзів і спільноту.

Можливо, ми відчуваємо, що травма паралізує нас, але Йосип приймав правильні рішення і діяв відповідно до них. Ми також можемо робити правильний вибір і діяти відповідно до нього.

Можливо, ми відчуваємо, що травма послаблює нас, але Йосип вирішив бути сильним і триматися добра. І ми можемо обрати зростання та служіння іншим.

Можливо, ми відчуваємо, що травма робить нас запеклими, але Йосип зберіг свою віру і шанував [4] A. Shaw, S. Joseph, and P. A. Linley, 'Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review,' *Mental Health, Religion, and Culture* 8, no. 1 (2005): 1-11; L. G. Calhoun et al., «A Correlational Test of the Relationship between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing,» *Journal of Traumatic Stress* 13, no. 3 (2000): 521-527; Amy L. Ai et al., «Character Strengths and Deep Connections Following Hurricanes Katrina and Rita: Spiritual and Secular Pathways to Resistance among Volunteers, *Journal for the Scientific Study of Religion* 52, no. 3 (2013): 537-356; Amy L. Ai et al., «Hope, Meaning, and Growth Following the September 11, 2001, Terrorist Attacks,» *Journal of Interpersonal Violence* 20, no. 5 (2005): 523-548. Бога. І ми можемо вірити в Бога і залишатися ніжними.

Можливо, ми відчуваємо, що травма затьмарює наш розум, але Йосип продовжував дивитися вперед. Ми також можемо планувати майбутнє з надією.

Можливо, ми відчуваємо, що травма викликає в нас гнів, але Йосип вирішив возз'єднатися зі своїми братами, а не мститися. І ми можемо пробачити і перетворити свій гнів на силу. Ми можемо діяти потужно, але не суворо.

Можливо, ми відчуваємо, що травма породжує в нас погані емоції, але сльози Йосипа змили його гіркі почуття. Ми також можемо висловлювати свої почуття, а не придушувати їх. Ми можемо визнати, що наші емоції привертають увагу до того, чого ми справді потребуємо.

Можливо, ми відчуваємо, що травма переслідує нас навіть уві сні, але Йосип віднаходив осяяння та послання надії, приховані на дні його снів. І ми можемо прислухатися до наших снів, щоб отримати від Бога керівництво, виправлення та підбадьорення.

* * *

У наступному розділі збірника доктор Семюел Б. Тільмен із Дьюк університету продовжує розмірковувати над стійкістю під впливом травми, аналізуючи Книгу Псалмів. Він зауважує, що травматичні події впливають на людей по-різному. У деякого травматична подія викликає тривалі психологічні симптоми. Однак результат не завжди негативний. Чимало людей, незалежно від того, зазнали вони тривалих психологічних змін чи ні, відчувають, що травма сприяла їхньому духовному зростанню.

Численні дослідження виявили певні чинники, що сприяють стійкості. Серед них можна назвати здатність знаходити у трагедії смисл, вдячність, здатність прощати, готовність шукати соціальну підтримку та здатність орієнтуватися на внутрішній моральний компас. Ці фактори стійкості, здається, є звичайними атрибутами послідовного християнського життя. Справді, релігія часто сприяє особистісному зростанню після травми^[4]. Молитва та «впевненість, заснована на довірі», також, здається, сприяють стійкості та пов'язаним із нею чинникам^[5].

^[4] A. Shaw, S. Joseph, and P. A. Linley, 'Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review,' Mental Health, Religion, and Culture 8, no. 1 (2005): 1-11; L. G. Calhoun et al., «A Correlational Test of the Relationship between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing,» Journal of Traumatic Stress 13, no.3 (2000): 521-527; Amy L. Ai et al., «Character Strengths and Deep Connections Following Hurricanes Katrina and Rita: Spiritual and Secular Pathways to Resistance among Volunteers, Journal for the Scientific Study of Religion 52, no. 3 (2013): 537-356; Amy L. Ai et al., «Hope, Meaning, and Growth Following the September 11, 2001, Terrorist Attacks,» Journal of Interpersonal Violence 20, no. 5 (2005): 523-548.

^[5] Neal Krause and R. David Hayward, «Prayer Beliefs and Change in Life Satisfaction over Time,» Journal of Religion and Health 52, no. 2 (2013): 674-694; Amy L. Ai, Paul Wink, and Marshall Shearer, Fatigue of Survivors Following Cardiac Surgery: Positive Influences of Preoperative Prayer Coping: Prayer Coping and Vitality after Cardiac Surgery,» British Journal of Health Psychology 17, no. 4 (2012): 724-742; P. Possel et al., «Do Trust-Based Beliefs Mediate the Associations of Frequency of Private Prayer with Mental Health? A Cross-Sectional Study, Journal of Religion and Health 53, no. 3 (2014): 904-916.

Зрозуміло, що люди як в стародавньому світі, так і нині, зустрічали несподівані катастрофи подивом і жахом. Як визнавали вчені різних богословських поглядів, травматичні події десяти кар Виходу та Вавилонського полону глибоко закарбувалися в колективній пам'яті стародавніх євреїв.

Поезія євреїв, особливо псалми, так глибоко засвоєна церквою від самих початків її існування, дає нам мову для бесіди з Богом про труднощі в різних царинах людського досвіду. Старше покоління вважало псалми твором, «що представляє анатомію всіх частин людської душі»^[6].

Немає жодної потреби перетворювати псалми на терапію. Вони і так мають терапевтичний вимір, але не в цьому полягає їхня мета. Це – Божий поетичний дар для нас, який набуває потужного терапевтичного виміру, якщо сприймати його у світлі християнської віри.

ОЗВУЧЕННЯ НЕВИМОВНОГО

◆ Після травматичної події люди часто сприймають світ як безладний, незрозумілий і нереальний! Травмованій особі допомагають залучення у щоденну рутину, емоційний спокій і взаємодія з людьми, які ставляться з розумінням до її емоційних реакцій і можуть надійно заспокоїти їх. Основним завданням психотерапії у таких випадках є допомога пацієнтові побудувати змістовну розповідь і виразити події, які, здавалося б, не піддаються опису.

З психологічного погляду, молитва за Книгою Псалмів дає змогу відтворити болісний досвід катастрофічних подій і позбавити його травматичного характеру. Це перетворення наративу засвідчує остаточну перемогу над, здавалося б, ірраціональним світом, із яким так важко стикатися віч-на-віч, – світом, у якому живе чимало травмованих людей.

Псалми, що виражають таке глибоке розуміння емоційних страждань, можуть бути складовою програми зцілення після травматичного досвіду. До текстів, що надають інструментарій для озвучення невимовного, належать Псалми 21/22, 37/38, 38/39, 68/69 і 87/882. У Псалмі 37/38 псаломспівець каже Богові, що він безмовний у своїй біді:

*Я, наче глухий, не чую,
 як німий, не відкриваю вуст.
 Я став ніби той, що не чує
 і в чийх вустах немає виправдання.
 (вірші 13-14 / 14-15)^[7].*

Псалом 38/39 висловлює розкаяння травмованої людини, яка вчинила щось, що завдає їй болю в час випробування:

^[6] Rowland E. Prothero, *The Psalms in Human Life* (London: John Murray, 1907), 1.

^[7] Тут і далі в цьому розділі переклад псалмів Д. Цоліна.

*Я онімів, затих,
мовчав навіть про добре,
та біль мій лише роз'ятрився,
серце моє запалало зсередини
Коли я роздумував, загорівся вогонь... (2-3а/3-4а).*

Потім він молиться, благаючи Господа зглянутися на його скруту:

*Дай мені знати, Господи, час мого кінця,
і яка кількість моїх днів? (вірш 4/5).*

У Псалмі 69 Давид знову висловлює почуття, які з ним поділяє чимало травмованих людей:

*Ганьба розбила моє серце, і я розчавлений.
Мав надію уникнути гніту, та не вдається,
сподівався на втіху, та не знайшов її (Пс. 68/69:20/21).*

Але потім доходить обнадійливого висновку:

*Бо прислухається до бідних Господь
і в'язнів Своїх не цурається (вірш 33/34).*

Псалом 87/88, найбільш депресивний із усіх псалмів, – це молитва мужа, що не має сили (вірш 4/5), який чувається немов ті убиті, що лежать у могилі (вірш 5/6), який відчуває, що його туди закинув Бог і забув:

*Чому, Господи, Ти цураєшся душі моєї,
ховаєш обличчя Твоє від мене? (вірш 14/15).*

Але навіть цей псалом, хоча він закінчується на доволі пригніченій ноті, містить проблиск надії на початку, у зверненні: *Господи, Боже мого спасіння* (вірш 1/2). Стражденні й травмовані християни, знайомі з цими псалмами, легко знаходять слова, щоб висловити почуття, які здаються невимовними.

Врешті-решт, Сам Христос на хресті молився словами псалма 21/22, надаючи нам приклад правильного перенесення тягот. Він сам використовував псалми, щоб висловити свої муки, вигукуючи разом із псалопівцем: *Боже мій, Боже мій, чому Ти покинув мене?* (Пс. 22:1). Ісус на хресті переживав надзвичайні фізичні та душевні страждання. Раніше в Гефсиманському саду Він просив Бога відвести від Нього цю чашу (Мт. 26:39; Мр. 14:36; Лк. 22:42), але цього не сталося. Помираючи на хресті, Він припадав до джерела псалмів, щоб висловити Своє волення до Бога.

Псалом 21/22 продовжує:

*Чому Ти стоїш осторонь, коли я волаю про порятунок?
Боже мій, я кличу вдень – Ти не відповідаєш,
вночі – і немає мені спокою (вірші 1б-2/2б-3).*

Але пізніше, наближаючись до смерті, Ісус підносить до Отця молитву довіри, згадуючи Псалом 30/31:5/6: *У руки Твої я ввіряю дух мій*. Показово, що цей вірш продовжується в переможному ключі: *визволи мене, Господи, Боже істини* (або: *Ти визволив мене*, вірш 5/ 6б). Отже, Христос дав нам приклад молитви з псалмів у скруті.

Протягом багатьох століть християни, наслідуючи приклад Ісуса, повторювали Його останні слова при своєму останньому подиху. Серед відомих християн, які померли з цією молитвою на вустах, Василій Великий, Карл Великий, Томас Бекет, Ян Гус та багато інших. Це слова, до яких можна впевнено вдатися, якщо всі інші слова вже не допоможуть.

Відкриття БОГОВІ НЕПРИЙНЯТНИХ ПОЧУТТІВ І ДУМОК

◆ Використання псалмів у молитві також допомагає зізнатися собі у почуттях зневіри, гніву, розчарування та покинутості, оскільки подібні почуття детально озвучені у псалмах. Відвертість псалмоспівця допомагає людині, яка пережила травму, позбутися відчуття ізоляції та відчуження. Псалми нагадують віруючим про їхню християнську спадщину, налагоджують соціальні контакти під час спільної молитви та сприяють природному зціленню. Псалми показують, що людські почуття та думки про депресію можна сміливо відкривати Богу, і що автори Біблії також мали періоди духовних криз. У контексті християнської молитви псалми полегшують зв'язок із духовним світом, знайомлячи людину з її власними ресурсами.

У Псалмі 60/61 псалмоспівець звертається до Бога з певної дистанції, що властиво людині, яка зазнала лиха чи особистої трагедії:

*Почуй, Боже, моє волання,
звж на мою молитву!
Від краю землі я кличу до Тебе
у немочі мого серця (вірші 1–2а/–3а).*

Порятунок здається далеким, і Божа допомога вкрай потрібна:

*Підніми мене на скелю, що вища від мене.
Адже Ти – пристановище для мене,
міцна вежа від нападів ворога (вірші 2б–3/3б–4).*

Далі псалмоспівець висловлює очікування Божого захисту:

*Нехай би мешкав я у шатрі Твоєму вічно,
спочивав би під покровом крил Твоїх безпечно.
Адже Ти, Боже, почув мої обітниці,
дав мені спадщину тих, хто боїться Твого імені (вірші 4–5).*

Ті, хто довіряє Богу, хто присвятив себе Йому, знають, що Бог почує – і вони отримують спадщину тих, хто боїться [Божого] імені. Цей уривок

також вказує на спільноту віруючих – тих, хто з нами сьогодні, і тих, хто вже переселився до Бога: вони є тією спадщиною, що підтримує нас у скруті.

Псалом 43/44 також веде мову про спадок історій, які переповідають про визволення Богом Свого народу в минулі часи:

*Боже, ми чули своїми вухами,
батьки наші розповідали нам
про величні діяння,
що вчинив Ти у давні дні (вірш 1/2).*

Справді, стародавні євреї, як і сучасні християни, були сформовані нарративом Божого визволення. Але щоб визволити євреїв, Бог не наділив їх силою, а натомість простягнув Свою могутню правицю, милуючи їх:

*Адже не мечем своїм батьки наші взяли у спадок землю,
і не їхня міцна рука принесла їм перемогу,
а Твоя правиця, Твоя міць
і світло Твого обличчя,
бо Ти вподобав їх (вірш 3/4).*

І вони пишалися Божою прихильністю:

*Богом ми хвалимось цілий день
і Твоє ім'я прославлятимемо повік (вірш 8/9).*

Але потім Божа прихильність, здається, минула: *Тепер же Ти покинув і посоромив нас (вірш 9/10)*. Їм довелося відступити перед своїми супротивниками (вірш 10/11). Ба більше, *Ти продав народ Твій за безцінь (вірш 12/13)* і *приказкою глузливою Ти зробив нас серед народів (вірш 14/15)*. Обличчя поета вкрите соромом від насмішок, які він чує (вірш 15/16); і все це спіткало народ Божий, хоча ми не забули Тебе і не зрадили заповіту Твого (вірш 17/ 18).

Ми чуємо голос праведника, розчавленого глузуванням. Тут нема нічого від переможних інтонацій Псалма 90/91:7 в стилі:

*Впаде поруч із тобою тисяча ворогів,
і десять тисяч – праворуч від тебе,
але до тебе вони не наблизяться.*

Очевидно, така впевненість спрацьовує не за всіх обставин, навіть щодо праведних. Ця заява передає дещо важливе, але вона не означає, що ми непереможні. Ширший контекст Книги Псалмів не допускає такої гадки. Тож автор Псалма 43/ 44 переживає лихі часи і почуввається розгубленим:

*Однак заради Тебе нас вбивають щодня,
вважають нас за овець, призначених на заколення
Прокинься! Чому Ти спиш, Владико?*

*Пробудись! Не покидай нас навіки.
Чому Ти ховаєш Своє обличчя,
забуваючи про приниження й гніт наш?
(вірші 22–24/23–25)*

Чимало християн, стикаючись із наслідками травми або надзвичайного стресу, відчувають, що вони мусять зберігати благодушність у випробуванні. І справді у них багато причин для надії. Але псалми на кшталт цього показують нам, що почуття зневіри і навіть покинутості Богом цілком можуть бути частиною досвіду віруючих. Якщо ми пережили нещастя, або якщо когось із наших друзів поранено, побито, вбито – несправедливо, бездумно, жорстоко – ми можемо запитати із псалмоспівцем: *Чому Ти ховаєш Своє обличчя, забуваючи про приниження й гніт наш?*

Але Псалом 43/44 також накреслює дальшу траєкторію, якою може просуватися наша думка, завершуючись словами: *Повстань будь нам допомогою! Визволи нас заради милості Твоєї* (вірш 26/21);

Наше осягнення того, що Бог пропонує нам зрозуміти, залежить не лише від нашого особистого читання псалма, а й від розуміння того, як читати псалом крізь євангельську призму, сприймаючи його «у Христі». Саме цей псалом, який закінчується закликком до Бога «повстали», у несподіваний спосіб переосмислив Павло у Посланні до римлян, 8:

*Коли за нас Бог, то хто проти нас?
Той же, Хто Сина Свого не пожалів, але видав Його
за всіх нас, – як же не дав би Він нам із Ним і всього?..
Хто нас розлучить від любови Христової?
Чи недоля, чи утиск, чи переслідування, чи голод,
чи нагота, чи небезпека, чи меч? (Рим. 8:31–32, 35).*

Потім, цитуючи Псалом 43/44, Павло каже:

*Як написано: «За Тебе нас цілий день умертвляють,
нас уважають за овець, приречених на заколення»
(Рим. 8:36).*

В оригінальному контексті Псалма 43/44 ця думка розгортається інакше, ведучи до обуреного вигуку: *Прокинься! Чому Ти спиш, Владико?* (вірш 23). Але на цьому Павло обриває свою цитату і продовжує із геть іншими інтонаціями стійкості й витривалості:

*Але в цьому всьому ми перемагаємо Тим, Хто нас
полюбив. Бо я пересвідчився, що ні смерть, ні життя,
ні Анголи, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє,
ні сили, ні вишина, ні глибина, ані інше яке створіння
не зможе відлучити нас від любови Божої,
яка в Христі Ісусі, Господі нашім! (Рим. 8:37–39).*

Зважаючи на вірш Пс. 43/44:22, який зазвичай застосовують до мучеників за Божу справу, Павло пояснює, що в усіх перипетіях нашого життя ми врешті-решт перемагаємо силою Христа. У скрутні часи, навіть якщо наш стан ближче до настрою псалмоспівця, ніж до Павлового, ми можемо бути впевнені, що коли ми страждаємо у Христі, наші страждання відомі Богу. Це не безглузді страждання, як уявляють ті, хто не знає інших орієнтирів, крім власної гадки.

Молячись за Псалтирем у потрібний час і в належному настрої, ми можемо знайти розраду в псалмах. Але таке читання має бути орієнтованим на віру, здатним сприймати всерйоз те, що каже псаломспівець і навіть переосмислювати це в новозаповітному руслі. Псалми не тільки допомагають нам висловити те, що ми не здатні висловити самі, але й показують нам, що можна сміливо відкривати Богові думки відчаю без жодних прикрас.

Одним із найбільш тривожних аспектів травматичної події є думки самодокору щодо своїх дій чи бездіяльності у момент трагедії. Людину обтяжує щось, що було зроблено не так, – можливо, у розпалі пристрастей або під тиском; це неможливо вимовити словами і це суперечить уявленню людини про власну ідентичність. В останні роки деякі дослідники стали позначати такі думки як «моральну травму»^[8].

Моральна травма описується як «шкода чи шок, перенесений моральним центром внаслідок пережитого, побаченого та скоєного в зоні бойових дій». Оскільки християни періодично страждають від відчуття провини після травматичного досвіду, кілька псалмів є дуже корисним для молитви за таких обставин. Подібні емоції висловлює Псалом 31/32, один із семи псалмів покаяння:

*Поки я мовчав, виснажилися мої кості
через моє щоденне стогнання.
Бо вдень і вночі тяжіла наді мною рука Твоя;
волога життєдайна в мені
перетворилася на літню посуху.
Та визнав я свій гріх перед Тобою
і не приховав моєї провини.
Я сказав: «Визнаю перед Господом мої беззаконня»,
і Ти прости провину мого гріха (вірші 3–5).

Багато скорбот у нечестивого,
а того, хто надію на Господа покладає,
оточує Його милість (вірш 10).*

^[8] Harold G. Koenig et al, Rationale for Spiritually Oriented Cognitive Processing Therapy: for Moral Injury in Active Duty Military and Veterans with Posttraumatic Stress Disorder; The Journal of Nervous and Mental Disease 205, no. 2 (2017): 147-153; Warren Kinglony "Combat Trauma and Moral Fragmentation: A Theological Account of Moral Injury"; Journal of the Society of Christian Ethics 32, no. 2 (2012): 57-74.

ЗНАЙТИ СЕНС У ТРАГЕДІЇ

◆ Віднайдення сенсу – це добре відомий фактор стійкості, який сприяє відновленню після травми. Молитва й уважне читання псалмів допомагають християнам розпізнати сенс нещастя. А іноді псалми сприяють і преображенню цього сенсу. У псалмах причиною негараздів постають різні чинники: вони походять від гріха, від ворогів, з нашого серця або з інших, часто невизначених джерел. Однак травмована людина часто намагається зрозуміти подію, яка просто не має сенсу. Стільки запитань виникає: Чому я вижив? Чому це сталося зі мною? А якби я зробив щось інше? Чи я сам навів на себе це лихо?

Псалом 76/77 є прикладом тексту, який показує перехід від зневіри, спричиненої жахливою поразкою, до чогось значно кращого.

Псалом починається з гірких зіздхань:

*У день скорботи моєї я шукав Володаря;
цілу ніч моя рука була простягнута і не затерпла.
Моя душа відмовлялася від втіхи (вірш 3).*

У наступних віршах автор зізнається, що не може ні спати, ні говорити, лише думає про минулі часи:

*Невже навіки покинув нас Володар
і більше не буде прихильним?
Невже назавжди зникла Його милість,
припинилося Його слово на всі наступні покоління?
(вірші 8–9).*

Потім його охоплює глибоке збентеження, знайоме багатьом травмованим людям:

*Тоді сказав я: «Що гнітить мене,
так це те, що Всевишній змінив дію правиці Своєї
щодо нас» (вірш 11).*

Автора псалма гризе питання: якщо його страждання та молитви лишаються без відповіді, чи означає це, що Бог не бажає або не може допомогти? Але потім його тон раптово змінюється і він приходиться до ідеї, що є чудовою стратегією для боротьби з травматичними спогадами:

*Згадаю я про діяння Господа;
нагадаю но собі про чудеса стародавні (вірш 12).*

Отже, що він робить? Він розмірковує про всі Божі справи (вірш 13). Він згадує про Божу святість (вірш 14). Він згадує про Божу могутність (вірш 15). Він згадує про вірність Бога його предкам (вірші 15–16).

Він замислюється про Божу силу і владу над стихіями (вірші 17–20). Він думає про Божі діяння і про Божу могуть. Він визнає, як і Йов, що

в цьому житті не здатен зрозуміти Божі шляхи. Відтак, скрута, якої він зазнає, не дозволяє йому зробити висновок про Божу немилість. Далі псалмоспівець думає про природу, про силу Божу, явлену в гromі, блискавці, вітрах, морських хвилях (вірші 19–20):

*Шлях Твій пролягав через море,
і стежки Твої – через води великі,
та слідів Твоїх не було видно (вірш 20).*

Псалмоспівець не визначає конкретний сенс своїх нещастя, а радше виходить за межі своєї нинішньої ситуації, осмислюючи її в ширшому контексті усієї історії творіння. Він нагадує собі, що Бог і святий, і могутній; Він вірний і тримає все у Своїх руках. У такий спосіб псалмоспівець вдається знайти сенс у своїх незрозумілих і нерозв'язних обставинах. Він запевняє себе, що Бог активно діє в його житті, навіть якщо Божа присутність не дається взнаки у його безпосередньому сьогодні. Псалом 73/74 містить подібні спостереження, які відкриває запитання:

*Боже, чому Ти покинув нас навіки?
Чому гнів Твій палає на овець Твого пасовища? (вірш 1).*

У віршах 10–11 псалмоспівець ставить ще одне запитання:

*Доки, Боже, глумитиметься супротивник?
Невже вічно глузуватиме ворог з імені Твого?
Чому Ти стримуєш руку Свою, правицю Свою?
Витягни її із пахви, вразь їх!*

Псалмоспівець знову починає розмірковувати про вірність Бога його народові, черпаючи впевненість у цих спогадах, і закінчує псалом молінням:

*Повстань, Боже, втруться в судову суперечку Свою;
згадай, як ганьбить Тебе нерозумний цілий день (вірш 22).*

Псалом 101/102 особливо корисний з цього погляду. У заголовку псалом описаний як Молитва страдника, коли він знемагає і виливає перед Господом свій жаль.

*... бо Ти підняв мене і кинув додолу.
Дні мої – немов нахилена тінь,
я сохну, наче трава (вірші 10–11/11–12).*

Псалмоспівець тут почувается пригніченим, збентеженим і крихкотим. Насправді, псалом переважно висловлює той досвід, що збігається з нашою сучасною концепцією депресії:

*Не сплю, став наче птах,
що самотньо сидить на даху (вірш 7/8).
Немов витоптана трава, висохло серце моє,
так що я забуваю їсти свій хліб (вірш 4/5).*

Тут Бог дає нам нагоду ототожнитися із псалмоспівцем, коли нас пригнічують фізичні прояви кволості духу, які тягне за собою травма. Але псалмоспівець не заспокоюється на цьому, а натомість прагне залишити цю гнітючу емоційну атмосферу. Він замислюється про те, хто є Бог:

*А Ти, Господи, житимеш повіки,
і пам'ять про Тебе – із роду в рід (вірш 12/13).*

Він переконаний, що Бог справді порятує:

*Ти встанеш, змилуєшся над Сіоном,
бо настав час помилувати його,
бо прийшла пора (вірш 13/14).*

Далі він розмірковує про справи Бога вчора, сьогодні і завжди:

*На початку Ти заклав основи землі,
і небеса – діяння рук Твоїх.
Вони згинуть, а Ти існуватимеш;
усі вони, як одяг, зносяться,
і Ти поміняєш їх, немов старі шати,
і вони зміняться.
Але Ти – Той самий,
і роки Твої нескінченні.
Сини рабів Твоїх житимуть,
і нащадки їхні міцно стоятимуть
перед Твоїм обличчям (вірші 25–28/26–29).*

Як і у Псалмі 76/77, псалмоспівець дає нам приклад стилю мислення, що допомагає зосередити думки на чомусь поза межами нашої безпосередньої важкої ситуації. Цей уривок цитує автор Послання до євреїв (1:10–12), ведучи мову про Христа, Який створив усю землю і здатен відродити нас після трагедії. Тобто цей вірш відсилає до незламної молитви за християн, що перебувають у скруті.

Отже, якщо ми рефлексуємо над життям, яке травма перетворила на руїни, цей псалом дає нам спосіб звернутися до надії, що походить від Бога. Ми можемо не відчувати себе щасливими і далі переживати страждання, але ці страждання набувають сенсу, якщо бачити їх у світлі Божої сили та незмінності.

Ми можемо пережити чи не пережити наші нинішні обставини – але принаймні в нас є змога просити і сподіватися, що Бог визволить нас, і ми знаємо, що довіра Йому сама собою вводить нас до Його вічного Царства:

*Сини рабів Твоїх житимуть,
і нащадки їхні міцно стоятимуть
перед Твоїм обличчям (вірш 28/29).*

ВДЯЧНІСТЬ І ВИТРИВАЛІСТЬ

◆ Псалми показують, як лишатися вдячними у часи лиха. Псалми 41/42 і 42/43 – це тексти, що виражають тугу за Богом у час випробування, і це тексти, здатні заспокоїти християн у важкі періоди. Більшість тлумачів вважають, що ці два псалми можна розглядати як один псалом у двох частинах, тому я читав їх саме так.

Псалом 41/42 відкривають слова:

*Як олень лине до потоків води,
так душа моя лине до Тебе, Боже (вірш 1/2).*

Це молитва побожного віруючого, який жадає, щоб Бог омив його душу. І все-таки наслідки травми не дозволяють йому бути там, де він бажає, – із Богом. *Коли ж прийду я і постану перед Богом?* (вірш 2/3). Людина, яка пережила травматичні події, часто перебуває в емоційному заціпенінні і не може відчуті присутність Бога в її скруті. Августин зауважив, що Псалом 41/42 співають на богослужінні, щоби пробудити у прихожанах тугу за «джерелом прощення своїх гріхів»^[9]. Це молитва того, хто сумує за Богом. Повторюваний приспів псалма звучить так: *Чому ти сумуєш, душе моя, і чому журишся в мені?* (Пс. 41/42:5/6, 11/12; Пс. 42/43:5/6). І все-таки він вказує шлях до похвали та вдячності. *Сподівайся на Бога, адже я ще прославлятиму Його – мого Спасителя!* (41/42:5b/6b). Його душа сумує, але він згадає про Бога із землі *Мордану, із висот Хермону, з гори Міцар* (вірш 6/7). У його серці лине пісня до Бога (вірш 8/9), але водночас він каже Богові, своїй скелі: *Чому Ти забув мене?* (вірш 9/10). Він пригнічений, охоплений запитаннями; він каже собі: *Сподівайся на Бога, адже я ще прославлятиму Його – Спасителя мого й Бога мого* (вірш 11/12).

Регулярно читаючи псалми, людина знаходить чимало псалмів вдячності та хвали, які зовсім не згадують важкі часи, а лише проголошують силу і славу Божу. Це особливо стосується таких псалмів, як 18/19 (*Небеса проголошують славу Божу*) і 144–150. Псалом 144/145 має особливе значення для концепції стійкості, оскільки в середині його псалмоспівець проголошує Богу:

*Царство Твоє – царство на всі віки,
і панування Твоє – на всі покоління.
Вірний Господь словам Своїм
і праведний в усіх Своїх діяннях.
Господь підтримує усіх, хто падає,
і випростовує всіх зігнутих (Пс. 144/145:13–14).*

Попри несправедливість сучасного світу й тоталітарні сили, які намагаються втиснути нас у свою матрицю, лише Царство Боже є вічним цар-

^[9] Augustine, Expositions on the Book of Psalms, vol. 2, Psalms 37–52 (Oxford: John Henry Parker, 1847), 239.

ством, і лише Бог допомагає у боротьбі з гнітючими подіями. Молитва за Книгою Псалмів підвищує нашу стійкість, а стійкість, своєю чергою, веде до значно глибше укоріненої в Святому Письмі чесноти – витривалості. Витривалість означає наполегливість всупереч нелегким обставинам.

Ідеться про властивість «вистоювати», непохитно триматися, переносячи випробування. Це передбачає «мужній активний опір» нападам скорботи^[10]. У класичній християнській літературі витривалість постає частиною засадничої чесноти «терпеливості»^[11]. Тому, коли ми зазнаємо травматичної події, що випробовує міцність нашої віри, у гру вступає витривалість. Коли ми запитуємо разом із автором псалма 12/13: Доки, Господи? – нам потрібно не що інше, як витривалість, щоби з Божою допомогою продовжувати рух.

Грецьке слово, що означає терпеливість, – *hupomone*, з'являється у важливих місцях Нового Заповіту. У притчі про сіяча за версією Луки Ісус говорить, що насіння, яке впало на добру землю, – *це оті, хто як слово почує, береже його в щирому й доброму серці, – і плід приносять вони в терпеливості (hupomone)* (Лк. 8:15). У першому розділі книги Об'явлення апостол Іван представляється адресатам як «ваш брат і спільник у біді, і в царстві, і в терпінні (*hupomone*)» (Об. 1:9). А Павло пише у Посланні до римлян:

Хвалимося в утисках, знаючи, що утиски приносять терпеливість (hupomone), а терпеливість – досвід, а досвід – надію, а надія не засоромить, бо любов Божя вилася в наші серця Святим Духом, даним нам (Рим. 5:3–5).

Отже, терпеливість, *hupomone*, дуже важлива для християн, які страждають і переживають травми. Читання псалмів і наполеглива молитва за ними плекає в нас терпеливість. Як зазначає Павло в Посланні до римлян, терпеливість і надія тісно пов'язані між собою.

Насправді, читання псалмів вселяє надію різноманітними способами. Псалми багато в чому явно підбадьорюють нас. Що примітно, вони кажуть про прихисток у Бозі – схованку під Його крилами, в Його тіні, в Ньому як у скелі. Псалом 16/17:6–9 містить образ прихистку під Божими крилами.

У Псалмі 35/36 псалмоспівець каже:

*Яка дорогоцінна милість Твоя, Боже!
Тому сини людські в тіні Твоїх крил
спочивають безпечно (вірш 7).*

[10] Gerhard Kittel, *Theological Dictionary of the New Testament*, trans. G. W. Bromiley (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1967) v. 4, 581.

[11] Josef Pieper, *The Four Cardinal Virtues: Prudence, Justice, Fortitude, Temperance*, 1st ed. (New York: Harcourt, 1965), 117-141.

Згідно з традицією, Псалом 56/57, як і Псалом 141/142, уклав Давид, коли переховувався від Саула в печері. Автор каже тут:

*Помилуй мене, Боже, помилуй мене!
Бо в Тобі лише знаходить притулок душа моя
і в тіні Твоїх крил сховається,
поки лихо мине (вірш 1/2).*

У цій молитві автор вводить твердження, що вказує нам шлях у скрутному становищі.

*Я кличу до Бога Всевишнього, до Бога,
Який віддячує за мене ворогам моїм (вірш 2/3).*

Цей псалом набуває особливого значення, якщо його розглядати як продовження псалму 141/142, де Давид каже: *ніхто не впізнає мене, загинув притулок мій, нікому немає діла до душі моєї* (Пс. 141/142:4). Це уявлення про те, що ми можемо сховатися в Бозі в часи лиха, допомагає нам плекати нашу християнську витривалість.

Псалом 90/91 пропонує інший образ Божого захисту, де псалмоспівець проголошує:

*Той, хто живе під покровом Всевишнього,
у тіні Всемогутнього спочиватиме (вірш 1).*

Дальші заяви псалмоспівця можуть спантеличити тих, хто страждає від травматичного стресу, оскільки він говорить:

*Впаде поруч із тобою тисяча ворогів,
і десять тисяч – праворуч від тебе,
але до тебе вони не наблизяться (вірш 7).*

Подібні запевнення висловлені й у віршах 10, 12 і 13. І справді, Бог захищає нас, іноді дивовижними способами. Однак ці вірші можна сприйняти неправильно, про що свідчить спокушання сатаною Ісуса в пустелі (Мт. 4:6 і Лк. 4:11). Відповідь Ісуса виявляє нам, як розуміти ці вірші побожно: Бог вірний і оберігає нас під Своїм покровом, але це не гарантія відсутності страждань. Зовсім навпаки, християнський шлях не обходиться без страждань (Євр. 13:12–13), але попри скрутні обставини Бог прихистить нас під Своїми крилами.

*Бо Він сховає мене в помешканні Своему в день лиха,
убереже мене під подолом Свого шатра
і здійме мене на скелю (Пс. 27:5).*

Якщо ми, християни, страждаємо від травми, Бог буде нашим притулком, хоча ми не завжди відчуваємо Його присутність і не завжди одразу розуміємо Його шляхи. Псалми з їхнім тонким описом змученої душі, їхнім глибоким осмисленням сенсу життя в Бозі, вдячності та перетворювальних роздумів про Божі благодіяння в минулому, надають нам

мову, що допомагає відновитися після травматичного нападу і вистояти у вірі в Бога.

Отже:

1. Псалми – це біблійний молитовник. Новий Заповіт та історія церкви містять багато прикладів того, як у Христі ми можемо засвоїти цю молитовну спадщину.
2. Якщо ми зробимо ці натхненні молитви своїми власними, ми зможемо знайти слова для висловлення своїх почуттів і розчарувань, коли нашу душу охоплює страждання. Псалми 21/22, 37/38, 38/39, 68/69 і 87/88 містять особливо корисні молитви для християн, які зазнали травми.
3. Новозаповітне цитування псалмів показує нам, як використовувати ці молитви, щоб знайти сенс у своїх нещастях. Прикладом тут може слугувати використання Павлом Псалму 43/44 у Посланні до римлян 8 на доказ ідеї, що Божа любов супроводжує нас скрізь.
4. Псалми 41/42 і 42/43 дають нам взірці вдячності в часи випробувань.
5. Молитва за Книгою Псалмів допомагає нам підвищити духовну стійкість і зміцнити християнську витривалість, підказуючи, як знайти притулок у Бозі та наполегливо рухатися до вічного Царства, описаного у Псалмі 144/145:13.

ВИСНОВКИ

◆ Світ ХХІ ст. породив міф про те, що нормальним станом людини є безпека; її час від часу порушує небезпека, яку хтось повинен відвернути. З погляду Біблії, в цьому є частка істини, адже Бог створив світ добрим і безпечним, і саме тому ми прагнемо повернення до цього первинного стану. Однак безпека негайно зникла, щойно в світ увійшов гріх. Тож правда полягає в тому, що небезпека тепер є нормою, і ми часто безсилі протистояти їй. Справа не тільки в тому, що почуття, висловлені в Псалмі 137, є нормальною реакцією на насильство і вигнання, справа в тому що після гріхопадіння травматичні події є звичайним людським досвідом і Ісус застерігає Своїх учнів бути готовими до травматичних подій (Мт. 24; Мр. 13; Лк. 21).

Перші два розділи книги *Подолання травми*^[12] дають біблійне обґрунтування та приклади зі Старого Заповіту, як мужі Божі боролися з негараздами та перемагали страждання. Стародавні оповіді свідчать,

^[12] Травма – грецьке слово, що означає «рана». Єдине місце, де воно з'являється в Новому Заповіті, – це пояснення Ісусом заповіді любити ближніх: саме травми побитого єврея добрий самарянин намащує вином та олією (Лк. 10:34). Це слово також двічі зустрічається як дієслово *traumatizo*: по-перше, у притчі про злих орендарів, які травмують третього посланця від господаря (Лк. 20:12); по-друге, в Діях 19:16, коли біснுவатий травмує синів Skevi.

що травматичні переживання можуть не накласти гіркий відбиток і не обмежували страждальця. Важливо знайти в трагедії смисл, усвідомити значення вдячності, розвинути здатність прощати, освоїти готовність шукати підтримку та орієнтуватися на Бога.

БІБЛІОГРАФІЯ

- Wintermute, O. S. «Joseph, Son of Jacob,» *The Interpreters Dictionary of the Bible* (New York: Abingdon, 1962),
- Bradshaw John, *Homecoming* (Bantam Books, 1990)
- A. Shaw, S. Joseph, and P. A. Linley, 'Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review,» *Mental Health, Religion, and Culture* 8, no. 1 (2005).
- Calhoun L. G. et al., «A Correlational Test of the Relationship between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing,» *Journal of Traumatic Stress* 13, no.3 (2000).
- Amy L. Ai et al., «Character Strengths and Deep Connections Following Hurricanes Katrina and Rita: Spiritual and Secular Pathways to Resistance among Volunteers, *Journal for the Scientific Study of Religion* 52, no. 3 (2013).
- Krause Neal and Hayward R. David, «Prayer Beliefs and Change in Life Satisfaction over Time,» *Journal of Religion and Health* 52, no. 2 (2013).
- Possel P. et al., «Do Trust-Based Beliefs Mediate the Associations of Frequency of Private Prayer with Mental Health? A Cross-Sectional Study, *Journal of Religion and Health* 53, no. 3 (2014).
- Prothero Rowland E., *The Psalms in Human Life* (London: John Murray, 1907).
- Koenig Harold G. et al, *Rationale for Spiritually Oriented Cognitive Processing Therapy: for Moral Injury in Active Duty Military and Veterans with Posttraumatic Stress Disorder*; *The Journal of Nervous and Mental Disease* 205, no. 2 (2017).
- Kinglony Warren «Combat Trauma and Moral Fragmentation: A Theological Account of Moral Injury»; *Journal of the Society of Christian Ethics* 32, no. 2 (2012).
- Augustine, *Expositions on the Book of Psalms*, vol. 2, Psalms 37-52 (Oxford: John Henry Parker, 1847).
- Kittel Gerhard, *Theological Dictionary of the New Testament*, trans. G. W. Bromiley (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1967).
- Pieper Josef, *The Four Cardinal Virtues: Prudence, Justice, Fortitude, Temperance*, 1st ed. (New York: Harcourt, 1965).