

# От ТРАВМЫ к УСТОЙЧИВОСТИ

Реферативный обзор первых глав сборника «Преодоление травмы», Под ред. Пола Баркера (*Подолання травми: глобальні, біблійні та пасторські перспективи*. Гол. ред. Пол А. Баркер / Пер. з англ. Д. Морозова. – Рівне: ПП «Формат-А», 2023. – 382 с.)<sup>[1]</sup>.

\* \* \*

Сборник *ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМЫ (ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ)*, изданный через год после начала полномасштабной войны России против Украины, предлагает не только пасторский, но и библейско-богословский опыт победы над травмами. Доктор богословия Джон Стюард из Аделаиды (Австралия), который имеет богатый опыт душепопечительства после геноцида в Руанде, дает библейский паттерн исцеления от травм. Он анализирует ветхозаветную историю Иосифа, сына Иакова, и проводит параллели с травматическим опытом современной жизни.

Д-р Стюард указывает, что Иосиф, как долгожданный ребенок любимой жены Иакова, Рахили, рос, окруженный особой нежностью родителей, хотя и родился в чрезвычайно сложной семье. Первый опыт травмы он получил, когда потерял мать во время рождения своего брата Вениамина, что произошло на дороге (Быт. 35:16-19). После смерти матери его постаревший отец стал еще больше обожать Иосифа; вероятно, его баловали и родственницы. Однако это сделало мальчика мишенью для насмешек со стороны сводных братьев.

Когда Иосиф стал проявлять признаки горделивого мечтателя, хвастаясь любовью отца и слишком часто надевая подаренную им особую одежду, он заслужил отцовский упрек, и его

<sup>[1]</sup> Реферативный обзор подготовил Санников Сергей Викторович с разрешения Восточноевропейского института теологии.

сводные братья начали завидовать, а затем ненавидеть его. При каждом удобном случае они демонстрировали все большую нетерпимость и агрессию, что стало второй значительной травмой в жизни Иосифа (37:2-11). Обижаясь на Иосифа из-за особого отношения к нему, они стоворились издеваться над ним. Они задумали даже убить его, когда пасли стадо своего отца, и Иосиф нашел их (37:18-20).

По предложению брата Иуды, они окончательно отреклись от 17-летнего Иосифа и без сожаления продали его в рабство (37:25-28). Полное неприятие Иосифа его братьями и потеря свободы знаменуют собой еще один опыт травмы.

Прибытие Иосифа в Египет обозначило очередной опыт травмы, поскольку ему пришлось жить как переселенцу и рабу в чужом обществе с другим языком, культурой и религией (37:36).

Находясь в Египте, Иосиф быстро освоился благодаря своим природным дарованиям, но впоследствии его красота и привлекательные манеры побудили жену его хозяина соблазнять его. Хотя Иосиф отказался, она попыталась заполучить его хитростью, а когда юноша отверг ее снова, бросила ему обвинение (39:1-18). Этот двойной удар знаменовал для Иосифа пятую травму.

Иосифа бросили в тюрьму и поместили в подземелье (39:19-20). Псалом 105:18 напоминает нам, как он там страдал:

*Его ноги сжали кандалами,  
на шею его наложили железо.*

Подземелье, наверное, напоминало Иосифу яму в пустыне, где его покинули братья и откуда его забрали на чужбину. Отвергнутый начальником и заключенный в тюрьму по несправедливому обвинению, Иосиф уже в шестой раз в своей жизни столкнулся с опытом травмы.

По иронии судьбы, именно в тюрьме Иосиф чувствовал себя не одиноким, найдя сочувствующих собеседников, с которыми можно было общаться, делиться своими историями и описывать свой жизненный путь (40:15). В тюрьме Иосиф также пользовался успехом благодаря своему природному таланту. Он нашел расположение у надзирателя тюрьмы (39:21-23) и воспользовался своим духовным даром, чтобы истолковать сны двух других заключенных, главного виночерпия и главного хлебодача (40:9-19). Но когда виночерпий, чей сон Иосиф истолковал благоприятно, был освобожден, он все-таки не вспомнил Иосифа и не вступился за него перед фараоном, хотя Иосиф просил его сделать это (40:14). Отказ виночерпия вспомнить Иосифа должен был усилить его предыдущие травмы предательства, отторжения и заключения. Для многих из нас неверность друга, которому мы очень помогли, но который не ответил взаимностью, может легко стать «последней каплей», способной сломать нас.

Через два года ситуация неожиданно изменилась. Фараон отчаянно хотел понять свой сон, но его мудрецы и предсказатели не смогли ему помочь (41:1-8). Освобожденный виночерпий, услышав о печали фараона, вспомнил, как Иосиф в тюрьме истолковал его сон и наконец решил порекомендовать его фараону (41:9-13). Фараон призвал Иосифа, который предсказал, что его сон возвещал о том, что Бог собирается сделать по всему Египту: Вот приходят семь лет, великое изобилие во всем крае египетском. А после них наступят семь лет голодных (41:14-37).

Простота, честность и великодушие Иосифа были вознаграждены, потому что фараон даровал ему новые основания для надежды, одновременно поручив ему большую ответственность (41:38-44). Иосиф также получил от фараона хорошую жену и новое имя Цафнаф-панеах, что, возможно, означает «Бог говорит, он живет» (41:45). Дар новой идентичности и новое призвание подтвердили новое гражданство Иосифа и отразили значимость его свидетельства. В годы изобилия супруги родили двух сыновей: Ефрема и Манассию (41:50-52).

За первые тридцать лет своей жизни Иосиф пережил шесть серьезных травм: во-первых, его мать умерла во время родов; во-вторых, его сводные братья задумали его убить, но потом бросили его в яму; в-третьих, чтобы получить прибыль, сводные братья отреклись от него и продали его в рабство; в-четвертых, он стал чужаком в незнакомой культуре; в-пятых, жена хозяина пыталась соблазнить его, а после отказа выдала его виновником; в-шестых, по этой клевете его бросили в тюрьму, где он помог мужу, который впоследствии, после освобождения, забыл обещание вступить за Иосифа.

Что позволило ему справиться со всеми этими травмами? Людям очень непросто «справиться» с травмой или «пережить» ее. Надо проработать травму, иначе она останется раной сердца, влияющей на дух, ум и тело.

Обычно долгое молчание о травматическом опыте является типичной реакцией на переживание болезненных событий. Отвержение как бы позволяет и дальше жить в надежде, что перенесенное страдание не повлияет на дальнейшую жизнь. Люди могут делать вид, что травматического опыта просто не было, или решить проигнорировать его и просто жить дальше. Но последствия травм дают о себе знать, с которыми очень трудно справиться. Отрицания оставляют деструктивную энергию, из которой будет расти горький корень (Евр. 12:15), пока он не будет открыт для исцеления. Иосиф преодолевает это препятствие, идя путем выживания и восстановления.

Как Иосиф преодолел боль, причиненную обидой и моральными ошибками других?

**Во-первых**, он учился на примере своих предков и родителей, особенно своего отца Иакова. Иаков пережил долгую и напряженную полосу

неудач после того, как влюбился в Рахиль. Чтобы иметь возможность жениться на Рахиль, он должен был семь лет служить ее отцу, Лавану, после чего тот обманом заставил Иакова жениться на его старшей дочери Лии, и Иакову пришлось служить Лавану еще семь лет, чтобы получить Рахиль (29:18-30). После этих долгих лет испытаний Рахиль оказалась бесплодной, тогда как Лия уже имела четырех сыновей.

Поскольку Иосиф рос в общине, где было принято рассказывать истории, он должен был слышать все эти рассказы, когда семья ела или сидела у костра по вечерам. Он также должен был слышать предания о своем прадеде Аврааме и своем деде Исааке – как Бог посещал, наставлял, испытывал и обеспечивал их, обещая им великое будущее. Он также должен был наблюдать, как отец и мать пытались смотреть на все, что произошло с их предками – и хорошее, и плохое – Божьими глазами. Поэтому через много лет, когда самого Иосифа постигла беда, он вел себя как сын, который поверил словам отца, что Бог не позволит ему погибнуть. Вера Иакова была важным наследием для молодого Иосифа, он подражал своему отцу и в конце концов стал мастером толкования снов. Современные люди также могут учиться на хорошем и плохом опыте своих предков, воспринимая его как определенное плодотворное наследие.

**Во-вторых**, он не отрицал того плохого, что с ним произошло, но в то же время и не занял роль жертвы, которая позволяет скорбям уничтожать ее. На каждое из своих травматических переживаний Иосиф сознательно отвечал, и это стало определенным противоядием от его боли. Он сохранил свою любовь к отцу; он не искал мести братьям; он почитал Бога во всех своих решениях; он убежал от искушения; он оставался щедрым, сильным и терпеливым. Хотя его жизнь так и не вернулась к нормальному состоянию, и он называл Египет краем скорби моей (Быт. 41:52), он принял новые обстоятельства и сделал все возможное, чтобы освоиться и активно действовать в другой культуре, ставшей его новой родиной.

Словом, Иосиф держался, несмотря на свою боль и, казалось, никогда не поддавался гневу или самообвинению. Он умел возвышаться над грязными выходками братьев и обидами со стороны всех, кто его забывал, обманывал или несправедливо обвинял. Каждый раз, когда Иосиф продвигается вверх по социальной лестнице, рассказчик Книги Бытия напоминает, что это проявление Божьей заботы. Верное присутствие Бога помогало Иосифу строить всю свою жизнь на доверии и послушании Богу. Современные люди тоже не должны видеть себя жертвами, а повернуться лицом к своим трудностям и неудачам.

**В-третьих**, он шел путем исцеления и восстановления, и поэтому не остался заложником боли своего прошлого. Иосиф любил говорить. Это очень раздражало его братьев, когда он был юным, потому что он не боялся поднимать голос, и его нелегко было заставить молчать. Эта черта

оказалась важной, когда он прибыл в Египет, поскольку разговоры имели определяющее влияние на его судьбу.

Ярким признаком исцеления Иосифа от боли и горечи было то, что он и его египетская жена назвали своего первого ребенка «Манасия», то есть «забыть». Гораздо позже, на вопрос старшего сына: «Почему ты дал мне такое имя?» Иосиф мог ответить: «Я решил прожить свою жизнь на свободе, и поэтому живу сейчас так, будто я забыл плохое прошлое». Он мог также объяснить Манасии, что благодаря прощению мучительные события его жизни не оставили на нем отпечаток и не отравили его дух.

Иосиф и Асенеф назвали своего второго сына Ефремом, что означает «быть плодovitым». На вопрос Ефрема о своем имени, Иосиф мог ответить, что оно связано с его собственным именем, «да добавит Бог». Он мог сказать Ефрему, что нашел утешение, благодаря Бога за предоставленное ему потомство и веря, что, несмотря на все его жизненные трудности, Божье благословение не оставляет его. Вера Иосифа была жива. Вместо того, чтобы оставаться прикованным к болезненному прошлому, он отпустил эту горечь и жил с надеждой на будущее.

Травма привязывает людей к прошлому и затрудняет их настоящее – не говоря уже о том, чтобы смотреть вперед. Но Иосиф дожил до старости, и его взгляд был устремлен далеко в будущее. В Послании к евреям Павел описывает характер Иосифовой веры, устремленной в будущее: «Верую Иосиф, умирая, вспомнил о выходе сынов Израилевых и о костях своих заповедал» (Евр. 11:22).

**В-четвертых**, он платил добром за зло, практикуя любовь к Богу, к себе и к другим и таким образом преодолевая в себе негативные последствия травмы. Не игнорируя обиду, которую ему нанесли, он все-таки не держал обиды и никогда не стремился отомстить. Некоторые негативно оценивают поведение Иосифа со своими братьями во время их посещения Египта. Действительно, прежде, чем примириться, Иосиф разыграл целую драму. Винтермут в пособии *The Interpreter's Dictionary of the Bible* замечает, что «обиженный должен убедиться в искренности искупления обидчиков, прежде чем возобновить отношения. Поэтому Иосиф предпринял для этого ряд испытаний»<sup>[2]</sup>.

В Книге Бытие 42-44, Иосиф испытывает своих братьев, не унижая их; это свидетельствует, что он не гневался на них. Бросая им вызов, он побудил их задуматься над своими поступками, и постепенно в них начала проявляться честность. Эта драма помогла Иосифу преодолеть последствия своей травмы и распространить свою любовь на тех, кто причинил ему боль. Но он отплатил своим бывшим мучителям миром и милостью. Позже, опасаясь, что он обернется против них после смерти отца, братья

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

бросились ему к ногам и просили прощения за свое преступление (50:15-18). Они предложили стать его рабами, но Иосиф ответил ласково: Не бойтесь... (50:19). Его «суровая любовь» стала нежной.

Когда обидчик просит прощения, это открывает возможность для примирения. Иосиф воспользовался этой возможностью. Примирение отражает исцеление и жертвы, и преступника. Но поскольку это случается относительно редко, истории, которые содержат эту надежду, особенно важны для наших конгрегаций, детей и общин.

Слово «простить» впервые использовано в Книге Бытия братьями Иосифа в 50:17. В еврейском языке это слово очень широкое и многозначное, его преимущественно переводят как «забрать, перенести, отнести». Этот термин не используется в Ветхом Завете для Божьего прощения, ведь для этого зарезервирован отдельный малоупотребительный глагол. Таким образом, мольба братьев к Иосифу призывала его нести боль и последствия их действий без обвинений. Это реалистичное описание прощения от того, кого обидел кто-то другой.

Но, как понятно из текста, когда братья Иосифа поклонились перед ним, он уже простил им. Отвечая, Иосиф дважды упомянул имя Божье: «не бойтесь, ибо я боюсь Бога; вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро» (50:19-20). На протяжении всех тяжелых периодов своей жизни Иосиф держался веры и надежды на Бога, как и его предки когда-то. Рахиль, его мать, рассказывала о своей вере в Бога (30:6, 23-24; 31:16), а его отец рассказывал о своем разнообразном опыте общения с Богом и ангелами (28:16-22; 31:5, 9, 11, 13). Иосифу пришлось страдать и быть испытанным, прежде чем его сердце стало крепким и открытым для Бога (39:9; 41:52; 42:18). Его доверие к Богу наглядно проявляется в его толковании снов, в которых он видел послания от Бога (40:8; 41:16, 25, 28, 32, 37).

Внутреннее исцеление необходимо и для того, чтобы простить от сердца, и для того, чтобы попросить прощения. И хотя исцеление смывает яд, заживление окончательно не отменяет рану, потому что от нее остается шрам. Когда люди несут в себе обиду или имеют желание отомстить, это признак того, что их раны еще не исцелены. При прощении жало боли начинает притупляться.

**В-пятых**, когда Иосиф столкнулся со своим горем, он оплакивал его, давая выход эмоциям. В истории об Иосифе несколько раз упомянуто, как он плакал (см. 42:24; 43:30; 45:14; 46:29; 50:1). Став взрослым, он постиг пользу и ценность открытого и адекватного выражения эмоций. Во время своих первых встреч с братьями в Египте он стремился скрыть чувства, но впоследствии уже не пытался сдержать слезы. Прощаясь с отцом, он семьдесят дней оплакивал его в Египте и семь дней в Ханаане. Иосиф чувствовал свою боль и научился свободно выражать ее здоровым способом.

Его эмоции были в равновесии. Он больше не боялся своих братьев, хотя они боялись его.

Скорбь успокаивает людей и впускает в пространство рефлексий, в которых не нужно делать вид, что «все в порядке». Оплакивание – это Божий дар, который позволяет выразить глубокие чувства потери, помогая предотвратить дальнейший вред себе и другим. Как говорит Джон Брэдшоу в своей книге «Возвращение домой»: «Нельзя исцелить то, чего не чувствуешь»<sup>[3]</sup>.

Иосифа высоко оценивал фараон (Быт. 41), Иаков, умирая, благословил его невероятным пророчеством (Быт. 49), а книга Второзаконие (33) распространяет на него великое благословение Моисея. Иосиф умер в почтенном возрасте 110 лет, о нем и его потомках дважды упомянуто в Книге Чисел (1 и 36), а также в Псалмах 80, 81 и 105. Иосиф страдал, выжил, переселился и действовал в Египте восемьдесят лет. На протяжении всего этого времени он свидетельствовал свое доверие к Богу. Он прожил свою жизнь на полную и стал проводником животворящего дела. Его травматические переживания не наложили на него горький отпечаток и не ограничивали его, потому что, как он сказал: «Бог сделал меня плодовитым в земле страдания моего» (41:52). Он напоминает здоровое дерево, которое вовремя дает плод свой, и листья его не увядают (Пс. 1:3), потому что заботится о потребностях своего роста, а не пренебрегает ими. На протяжении всей своей долгой жизни Иосиф сохранял сердце открытым для присутствия и силы Всемогущего Бога.

## ПАСТОРСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИСТОРИИ ИОСИФА

◆ Возможно, мы чувствуем, что травма изолирует нас, но Иосиф поделился своей историей в тюрьме и обрел новую семью и сообщество. Мы также можем поделиться своей историей боли и борьбы и найти друзей и сообщество.

Возможно, мы чувствуем, что травма парализует нас, но Иосиф принимал правильные решения и действовал в соответствии с ними. Мы также можем делать правильный выбор и действовать в соответствии с ним.

Возможно, мы чувствуем, что травма ослабляет нас, но Иосиф решил быть сильным и держаться добра. И мы можем выбрать рост и служение другим.

Возможно, мы чувствуем, что травма делает нас жесточенными, но Иосиф сохранил свою веру и почитал Бога. И мы можем верить в Бога и оставаться нежными.

Возможно, мы чувствуем, что травма затмевает наш разум, но Иосиф продолжал смотреть вперед. Мы также можем планировать будущее с надеждой.

<sup>[3]</sup> John Bradshaw, Homecoming (Bantam Books, 1990), 80.

Возможно, мы чувствуем, что травма вызывает в нас гнев, но Иосиф решил воссоединиться со своими братьями, а не мстить. И мы можем простить и превратить свой гнев в силу. Мы можем действовать мощно, но не сурово.

Возможно, мы чувствуем, что травма порождает в нас плохие эмоции, но слезы Иосифа смыли его горькие чувства. Мы также можем выражать свои чувства, а не подавлять их. Мы можем признать, что наши эмоции привлекают внимание к тому, в чем мы действительно нуждаемся.

Возможно, мы чувствуем, что травма преследует нас даже во сне, но Иосиф находил озарение и послание надежды, скрытые на дне его снов. И мы можем прислушиваться к нашим снам, чтобы получить от Бога руководство, исправление и ободрение.

\* \* \*

В следующей главе сборника доктор Сэмюэл Б. Тильмен из Дьюк университета, продолжает размышлять над устойчивостью под влиянием травмы, анализируя книгу Псалмов. Он замечает, что травматические события влияют на людей по-разному. У некоторых травматическое событие вызывает длительные психологические симптомы. Однако результат не всегда негативный. Многие люди, независимо от того, испытали они длительные психологические изменения или нет, чувствуют, что травма способствовала их духовному росту.

Многочисленные исследования выявили определенные факторы, способствующие устойчивости. Среди них можно назвать способность находить в трагедии смысл, благодарность, способность прощать, готовность искать социальную поддержку и способность ориентироваться на внутренний моральный компас. Эти факторы устойчивости, кажется, являются обычными атрибутами последовательной христианской жизни. Действительно, религия часто способствует личностному росту после травмы<sup>[4]</sup>. Молитва и «уверенность, основанная на доверии», также, кажется, способствуют устойчивости и связанным с ней факторам<sup>[5]</sup>.

[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. Poesel et



Понятно, что люди как в древнем мире, так и сейчас, встречали неожиданные катастрофы с удивлением и ужасом. Как признавали ученые разных богословских взглядов, травматические события десяти кар Исхода и Вавилонского плена глубоко запечатлелись в коллективной памяти древних евреев. Поэзия евреев, особенно Псалмы, так глубоко усвоенная Церковью с самого начала ее существования, дает нам язык для беседы с Богом о трудностях в различных областях человеческого опыта. Старшее поколение считало Псалмы произведением, «представляющим анатомию всех частей человеческой души»<sup>[6]</sup>.

Нет никакой необходимости превращать псалмы в терапию. Они и так имеют терапевтическое измерение, но не в этом заключается их цель. Это Божий поэтический дар для нас, который приобретает мощное терапевтическое измерение, если воспринимать его в свете христианской веры.

## ОЗВУЧИВАНИЕ НЕВЫРАЗИМОГО

◆ После травматического события люди часто воспринимают мир как беспорядочный, непонятный и нереальный. Травмированному человеку помогают вовлечение в ежедневную рутину, эмоциональный покой и взаимодействие с людьми, которые относятся с пониманием к его эмоциональным реакциям и могут надежно успокоить их. Основной задачей психотерапии в таких случаях является помощь пациенту построить содержательный рассказ и выразить события, которые, казалось бы, не поддаются описанию. С психологической точки зрения, молитва по Книге Псалмов позволяет воссоздать болезненный опыт катастрофических событий и лишить его травматического характера. Это преобразование нарратива свидетельствует об окончательной победе над, казалось бы, иррациональным миром, с которым так трудно сталкиваться лицом к лицу, – миром, в котором живет немало травмированных людей.

Псалмы, выражающие такое глубокое понимание эмоциональных страданий, могут быть составной частью программы исцеления после травматического опыта. К текстам, предоставляющим инструментарий для озвучивания невыразимого, относятся Псалмы 21/22, 37/38, 38/39, 68/69 и 87/882. В Псалме 37 (14-15) псалмопевец говорит Богу, что он безмолвен в своей беде:

я, как глухой, не слышу,  
 и как немой, который не открывает уст своих;  
 и стал я, как человек, который не слышит  
 и не имеет в устах своих ответа,

---

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.

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

Псалом 38 (3-4) выражает раскаяние травмированного человека, совершившего что-то, что причиняет ему боль во время испытания:

*Я был нем и безгласен, и молчал даже о добром;  
и скорбь моя подвиглась.  
Воспламенилось сердце мое во мне;  
в мыслях моих возгорелся огонь*

Затем он молится, умоляя Господа смиростивиться над ним:

*скажи мне, Господи, кончину мою  
и число дней моих, какое оно,  
дабы я знал, какой век мой (стих 5)*

В Псалме 68 Давид снова выражает чувства, которые с ним разделяет немало травмированных людей:

*Поношение сокрушило сердце мое, и я изнемог,  
ждал сострадания, но нет его, – утешителей, но не  
нахожу (стих 21)*

Но потом приходит к обнадеживающему выводу:

*Господь внимлет нищим  
и не пренебрегает узников Своих (стих 34).*

Псалом 87 самый депрессивный из всех псалмов, – это молитва мужа, не имеющего сил (стих 5), который чувствует себя как убитые, лежащие в могиле (стих 6), который чувствует, что его туда забросил Бог и забыл:

*Для чего, Господи, отречаешь душу мою, скрываешь лице  
Твое от меня? (стих 15).*

Но даже этот псалом, хотя он заканчивается на довольно подавленной ноте, содержит проблеск надежды в начале, в обращении: Господи, Боже спасения моего (стих 2). Страдающие и травмированные христиане, знакомые с этими псалмами, легко находят слова, чтобы выразить чувства, которые кажутся невыразимыми. В конце концов, Сам Христос на кресте молился словами псалма 21, предоставляя нам пример правильного перенесения тягот. Он сам использовал псалмы, чтобы выразить свои мучения, восклицая вместе с псалмопевцем: Боже мой, Боже мой, для чего Ты оставил меня? (Пс. 22:2). Иисус на кресте переживал чрезвычайные физические и душевные страдания. Ранее в Гефсиманском саду Он просил Бога отвести от Него эту чашу (Мф. 26:39; Мр. 14:36; Лк. 22:42), но этого не произошло. Умирая на кресте, Он припадал к источнику псалмов, чтобы выразить Свои взывания к Богу. Псалом 21 продолжает:

*Далеки от спасения моего слова вопля моего.  
Боже мой! я вопию днем, – и Ты не внимлешь мне,  
ночью, – и нет мне успокоения (стихи 2-3).*

Но позже, приближаясь к смерти, Иисус возносит к Отцу молитву доверия, вспоминая Псалом 30:6: *В Твою руку предаю дух мой*. Показательно, что этот стих продолжается в победном ключе: *Ты избавлял меня, Господи, Боже истины* (стих 6). Итак, Христос дал нам пример молитвы из псалмов в трудности.

На протяжении многих веков христиане, следуя примеру Иисуса, повторяли Его последние слова при своем последнем вздохе. Среди известных христиан, которые умерли с этой молитвой на устах, Василий Великий, Карл Великий, Томас Бекет, Ян Гус и многие другие. Это слова, к которым можно уверенно прибегнуть, если все другие слова уже не помогут.

## ОТКРЫТИЕ БОГУ НЕПРИЕМЛЕМЫХ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ

◆ Использование псалмов в молитве также помогает признаться себе в чувствах уныния, гнева, разочарования и покинутости, поскольку подобные чувства подробно озвучены в псалмах. Откровенность псалмопевца помогает человеку, пережившему травму, избавиться от ощущения изоляции и отчуждения. Псалмы напоминают верующим об их христианском наследии, налаживают социальные контакты во время совместной молитвы и способствуют естественному исцелению.

Псалмы показывают, что человеческие чувства и мысли о депрессии можно смело открывать Богу, и что авторы Библии также имели периоды духовных кризисов. В контексте христианской молитвы псалмы облегчают связь с духовным миром, знакомя человека с его собственными ресурсами.

В Псалме 60 псалмопевец обращается к Богу с определенной дистанции, что свойственно человеку, испытывавшему беду или личную трагедию:

*Услышь, Боже, вопль мой, внимли молитве моей!  
 От конца земли взываю к Тебе в унынии сердца моего  
 (стихи 2-3)*

Спасение кажется далеким, и Божья помощь крайне необходима:

*возведи меня на скалу, для меня недосягаемую,  
 ибо Ты прибежище мое, Ты крепкая защита от врага  
 (стихи 3-4)*

Далее псалмопевец выражает ожидание Божьей защиты:

*Да живу я вечно в жилище Твоем  
 и покоюсь под кровом крыл Твоих,  
 ибо Ты, Боже, услышал обеты мои  
 и дал мне наследие боящихся имени Твоего (стихи 5-6).*

Те, кто доверяет Богу, кто посвятил себя Ему, знают, что Бог услышит – и они получают наследие тех, кто боится [Божьего] имени. Этот отрывок также указывает на сообщество верующих – тех, кто с нами сегодня, и тех, кто уже переселился к Богу: они являются тем наследием, которое поддерживает нас в трудности.

Псалом 43 также ведет речь о наследии историй, которые рассказывают об освобождении Богом Своего народа в прошлые времена:

*Боже, мы слышали ушами своими,  
отцы наши рассказывали нам о деле,  
какое Ты соделал во дни их,  
во дни древние (стих 2).*

Действительно, древние евреи, как и современные христиане, были сформированы нарративом Божьего освобождения. Но чтобы освободить евреев, Бог не наделил их силой, а вместо этого протянул Свою могучую десницу, милуя их:

*ибо они не мечом своим приобрели землю,  
и не их мышца спасла их,  
но Твоя десница и Твоя мышца и свет лица Твоего,  
ибо Ты благоволил к ним (стих 4).*

И они гордились Божьей благосклонностью:

*О Боге похвалимся всякий день,  
и имя Твое будем прославлять вовек (стих 9).*

Но потом Божье расположение, кажется, прошло: *Но ныне Ты отринул и посрамил нас, и не выходишь с войсками нашими (стих 10)*. Им пришлось отступить перед своими противниками (стих 11). Более того, *без выгоды Ты продал народ Твой и не возвысил цены его; (стих 13) отдал нас на поношение соседям нашим, на посмеяние и поругание живущим вокруг нас; (стих 14)*. Лицо поэта покрыто стыдом от насмешек, которые он слышит (стих 16-17); *все это пришло на нас, но мы не забыли Тебя и не нарушили завета Твоего (стих 18)*.

Мы слышим голос праведника, раздавленного насмешками. Здесь нет ничего от победных интонаций Псалма 90:7 в стиле: *«Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится»*. Очевидно, такая уверенность срывает не при всех обстоятельствах, даже в отношении праведных. Это заявление передает нечто важное, но оно не означает, что мы непобедимы. Более широкий контекст Книги Псалмов не допускает такой мысли. Поэтому автор Псалма 43 переживает тяжелые времена и чувствует себя растерянным:

*Но за Тебя умерщвляют нас всякий день,  
считают нас за овец, обреченных на заклание.*

*Встань, что спишь, Господи!  
пробудись, не отринь навсегда.  
Для чего скрываешь лице Твое,  
забываешь скорбь нашу и угнетение наше? (стихи 23-25)*

Многие христиане, сталкиваясь с последствиями травмы или чрезвычайного стресса, чувствуют, что они должны сохранять благодушие в испытании. И действительно у них много причин для надежды. Но псалмы вроде этого показывают нам, что чувство уныния и даже покинутости Богом вполне могут быть частью опыта верующих. Если мы пережили несчастье, или если кто-то из наших друзей ранен, избит, убит – несправедливо, бездумно, жестоко – мы можем спросить с псалмопевцем: Почему Ты прячешь Свое лицо, забывая об унижении и гнете нашем?

Но Псалом 43 также намечает дальнейшую траекторию, по которой может продвигаться наша мысль, завершаясь словами: *Встань на помощь нам и избавь нас ради милости Твоей* (стих 27).

Наше постижение того, что Бог предлагает нам понять, зависит не только от нашего личного чтения псалма, но и от понимания того, как читать псалом сквозь евангельскую призму, воспринимая его «во Христе». Именно этот псалом, который заканчивается призывом к Богу «встань», неожиданным образом переосмыслил Павел в Послании к Римлянам, в 8 главе: *«Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего? Кто будет обвинять избранных Божиих? Бог оправдывает их. Кто осуждает? Христос Иисус умер, но и воскрес: Он и одесную Бога, Он и ходатайствует за нас. Кто отлучит нас от любви Божией: скорбь, или теснота, или гонение, или голод, или нагота, или опасность, или меч?»* (Рим. 8:32-35).

Затем, цитируя Псалом 43, Павел говорит: *«Как написано: за Тебя умерщвляют нас всякий день, считают нас за овец, обреченных на заклание»* (Рим. 8:36). В оригинальном контексте Псалма 43 эта мысль разворачивается иначе, ведя к возмущенному восклицанию: *Проснись! Почему Ты спишь, Владыка?* (стих 23). Но на этом Павел обрывает свою цитату и продолжает с совершенно другими интонациями стойкости и выносливости: *«Но все сие преодолеваем силою Возлюбившего нас. Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем»* (Рим. 8:37-39).

Цитируя стих Пс. 43:23, который обычно применяют к мученикам за Божье дело, Павел объясняет, что во всех перипетиях нашей жизни мы в конце концов побеждаем силой Христа. В трудные времена, даже если наше состояние ближе к настроению псалмопевца, чем к Павлу, мы можем

быть уверены, что когда мы страдаем во Христе, наши страдания известны Богу. Это не бессмысленные страдания, как представляют те, кто не знает других ориентиров, кроме собственного воображения.

Молясь по Псалтири в нужное время и в надлежащем настроении, мы можем найти утешение в псалмах. Но такое чтение должно быть ориентировано на веру, способным воспринимать всерьез то, что говорит псалмопевец и даже переосмысливать это в новозаветном русле. Псалмы не только помогают нам выразить то, что мы не способны выразить сами, но и показывают нам, что можно смело открывать Богу мысли отчаяния без всяких приукрашиваний.

Одним из самых тревожных аспектов травматического события являются мысли самоугрызения относительно своих действий или бездействия в момент трагедии. Человека тяготит что-то, что было сделано не так, – возможно, в разгар страстей или под давлением; это невозможно выразить словами и это противоречит представлению человека о собственной идентичности. В последние годы некоторые исследователи стали обозначать такие мысли как «моральную травму»<sup>[7]</sup>.

Моральная травма описывается как «вред или шок, перенесенный моральным центром в результате пережитого, увиденного и совершенного в зоне боевых действий».

Поскольку христиане периодически страдают от чувства вины после травматического опыта, несколько псалмов очень полезно для молитвы при таких обстоятельствах. Подобные эмоции выражает Псалом 31/32, один из семи псалмов покаяния:

*Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного  
стенания моего,  
ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя;  
свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху.  
Но я открыл Тебе грех мой  
и не скрыл беззакония моего;  
я сказал: «исповедаю Господу преступления мои»,  
и Ты снял с меня вину греха моего (стихи 3-5).*

*Много скорбей нечестивому,  
а уповающего на Господа окружает милость.  
Веселитесь о Господе и радуйтесь, праведные;  
торжествуйте, все правые сердцем  
(стихи 10-11).*

<sup>[7]</sup> 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.

## НАЙТИ СМЫСЛ В ТРАГЕДИИ

♦ Обретение смысла – это хорошо известный фактор устойчивости, который способствует восстановлению после травмы. Молитва и внимательное чтение псалмов помогают христианам распознать смысл несчастья. А иногда псалмы способствуют и преобразению этого смысла. В псалмах причиной неурядиц выступают различные факторы: они исходят от греха, от врагов, из нашего сердца или из других, часто неопределенных источников.

Однако травмированный человек часто пытается понять событие, которое просто не имеет смысла. Столько вопросов возникает: Почему я выжил? Почему это произошло со мной? А если бы я сделал что-то другое? Или я сам навлек на себя эту беду?

Псалом 76 является примером текста, который показывает переход от уныния, вызванного ужасным поражением, к чему-то значительно лучшему. Псалом начинается с горьких вздыханий:

*В день скорби моей ищу Господа;  
рука моя простерта ночью и не опускается;  
душа моя отказывается от утешения (стих 3).*

В следующих стихах автор признается, что не может ни спать, ни говорить, лишь думает о прошедших временах:

*Неужели навсегда отринул Господь, и не будет более  
благоволить? неужели навсегда престала милость Его,  
и пресеклось слово Его в род и род? (стихи 8-9).*

Затем его охватывает глубокое смущение, знакомое многим травмированным людям: «И сказал я: «вот мое горе – изменение десницы Всевышнего» (стих 11). Автора псалма гложет вопрос: если его страдания и молитвы остаются без ответа, означает ли это, что Бог не желает или не может помочь? Но потом его тон внезапно меняется, и он приходит к идее, которая является отличной стратегией для борьбы с травматическими воспоминаниями: *Буду вспоминать о делах Господа; буду вспоминать о чудесах Твоих древних* (стих 12). Итак, что он делает? Он размышляет обо всех Божьих делах (стих 13). Он вспоминает о Божьей святости (стих 14). Он вспоминает о Божьем могуществе (стих 15). Он вспоминает о верности Бога его предкам (стихи 15-16).

Он задумывается о Божьей силе и власти над стихиями (стихи 17-20). Он думает о Божьих деяниях и о Божьем могуществе. Он признает, как и Иов, что в этой жизни не способен понять Божьи пути. Следовательно, трудности, которые он испытывает, не позволяют ему сделать вывод о Божьей немилости. Далее псалмопевец думает о природе, о силе Божьей, явленной в громе, молнии, ветрах, морских волнах (стихи 19-20):

*Глас грома Твоего в круге небесном;  
молнии освещали вселенную;  
земля содрогалась и тряслась.  
Путь Твой в море, и стезя Твоя в водах великих,  
и следы Твои неведомы (стихи 19-20).*

Псалмопевец не определяет конкретный смысл своих несчастий, а скорее выходит за пределы своей нынешней ситуации, осмысливая ее в более широком контексте всей истории творения. Он напоминает себе, что Бог и святой, и могущественный; Он верен и держит все в Своих руках. Таким образом псалмопевцу удастся найти смысл в своих непонятных и неразрешимых обстоятельствах. Он уверяет себя, что Бог активно действует в его жизни, даже если Божье присутствие не проявляется в его непосредственном настоящем. Псалом 73 содержит подобные наблюдения, которые открывает вопрос:

*Для чего, Боже, отринул нас навсегда?  
возгорелся гнев Твой на овец пажити Твоей? (стих 1).*

В стихах 10-11 псалмопевец задает еще один вопрос:

*Доколе, Боже, будет поносить враг?  
вечно ли будет хулить противник имя Твое?  
Для чего отклоняешь руку Твою и десницу Твою?  
Из среды недра Твоего порази их.*

Псалмопевец снова начинает размышлять о верности Бога его народу, черпая уверенность в этих воспоминаниях, и заканчивает псалом молитвой:

*Встань, Боже, защити дело Твое,  
вспомни всedневное поношение Твое от безумного (стих 22).*

Псалом 101 особенно полезен с этой точки зрения. В заголовке псалом описан как *Молитва страждущего, когда он унывает и изливает пред Господом печаль свою (стих 1).*

*... ибо Ты вознес меня и низверг меня.  
Дни мои – как уклоняющаяся тень,  
и я иссох, как трава (стихи 11-12).*

Псалмопевец здесь чувствует себя подавленным, смущенным и хрупким. На самом деле, псалом преимущественно выражает тот опыт, который совпадает с нашей современной концепцией депрессии:

*Я уподобился пеликану в пустыне;  
я стал как филин на развалинах;  
не сплю и сижусь, как одинокая птица на кровле (стихи 7-8).  
сердце мое поражено, и иссохло, как трава,  
так что я забываю есть хлеб мой (стих 5).*



Здесь Бог дает нам возможность отождествиться с псалмопевцем, когда нас угнетают физические проявления слабости духа, которые влечет за собой травма. Но псалмопевец не успокаивается на этом, а вместо этого стремится оставить эту гнетущую эмоциональную атмосферу. Он задумывается о том, кто есть Бог:

*Ты же, Господи, вовек пребываешь,  
и память о Тебе в род и род (стих 13).*

Он убежден, что Бог действительно спасет:

*Ты восстанешь, умилишься над Сионом,  
ибо время помиловать его, - ибо пришло время (стих 14).*

Далее он размышляет о делах Бога вчера, сегодня и всегда:

*В начале Ты, основал землю, и небеса – дело Твоих рук;  
они погибнут, а Ты пребудешь;  
и все они, как риза, обветшают,  
и, как одежду, Ты переменишь их, и изменятся;  
но Ты – тот же, и лета Твои не кончатся.  
Сыны рабов Твоих будут жить,  
и семья их утвердится пред лицом Твоим (стихи 26-29).*

Как и в Псалме 76, псалмопевец дает нам пример стиля мышления, который помогает сосредоточить мысли на чем-то за пределами нашей непосредственной трудной ситуации. Этот отрывок цитирует автор Послания к евреям (1:10-12), говоря о Христе, Который создал всю землю и способен возродить нас после трагедии. То есть этот стих отсылает к несокрушимой молитве за христиан, находящихся в затруднении.

Итак, если мы рефлексируем над жизнью, которую травма превратила в руины, этот псалом дает нам способ обратиться к надежде, исходящей от Бога. Мы можем не чувствовать себя счастливыми и продолжать переживать страдания, но эти страдания приобретают смысл, если видеть их в свете Божьей силы и неизменности. Мы можем пережить или не пережить наши нынешние обстоятельства – но по крайней мере у нас есть возможность просить и надеяться, что Бог освободит нас, и мы знаем, что доверие Ему само по себе вводит нас в Его вечное Царство:

*Сыны рабов Твоих будут жить,  
и семья их утвердится пред лицом Твоим (стих 29).*

## БЛАГОДАРНОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

◆ Псалмы показывают, как оставаться благодарными во времена беды. Псалмы 41 и 42 – это тексты, выражающие тоску по Богу во время испытания, и это тексты, способные успокоить христиан в трудные периоды. Большинство толкователей считают, что эти два псалма можно

рассматривать как один псалом в двух частях, поэтому я читал их именно так. Псалом 41 открывают слова:

*Как лань желает к потокам воды,  
так желает душа моя к Тебе, Боже! (стих 2).*

Это молитва набожного верующего, который жаждет, чтобы Бог омыл его душу. И все-таки последствия травмы не позволяют ему быть там, где он желает, – с Богом. *Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому: когда приду и явлюсь пред лице Божие!* (стих 3). Человек, переживший травматические события, часто находится в эмоциональном оцепенении и не может ощутить присутствие Бога в его затруднении. Августин заметил, что Псалом 41 поют на богослужении, чтобы пробудить в прихожанах тоску по «источнику прощения своих грехов»<sup>[8]</sup>. Это молитва того, кто тоскует по Богу. Повторяющийся припев псалма звучит так: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?» (Пс. 41:6; 12; Пс. 42:5). И все же он указывает путь к похвале и благодарности. *«Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»* (41:6). Его душа скорбит, но он вспоминает о Боге из земли Иорданской, с высот Ермона, с горы Цоар (стих 7). В его сердце несется песня к Богу (стих 9), но в то же время он говорит Богу, своей скале: «для чего Ты забыл меня?» (стих 10). Он подавлен, охвачен вопросами; он говорит себе: *«Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»* (стих 12).

Регулярно читая псалмы, человек находит немало псалмов благодарности и хвалы, которые вовсе не упоминают трудные времена, а лишь провозглашают силу и славу Божью. Это особенно касается таких псалмов, как 18 (Небеса проповедуют славу Божию) и 144-150. Псалом 144 имеет особое значение для концепции устойчивости, поскольку в середине его псалмопевец провозглашает Богу:

*Царство Твое – царство всех веков,  
и владычество Твое во все роды.  
Господь поддерживает всех падающих  
и восставляет всех низверженных (Пс. 144:13-14).*

Несмотря на несправедливость современного мира и тоталитарные силы, которые пытаются втиснуть нас в свою матрицу, только Царство Божье является вечным царством, и только Бог помогает в борьбе с гнетущими событиями.

Молитва по Книге Псалмов повышает нашу стойкость, а стойкость, в свою очередь, ведет к значительно более глубоко укоренившейся в Священном Писании добродетели – выносливости. Выносливость означает настойчивость вопреки нелегким обстоятельствам.

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

Речь идет о свойстве «выстаивать», стойко держаться, перенося испытания. Это предполагает «мужественное активное сопротивление»<sup>[9]</sup> приступам скорби. В классической христианской литературе выносливость предстает частью основополагающей добродетели «терпеливости»<sup>[10]</sup>. Поэтому, когда мы испытываем травматическое событие, испытывающее прочность нашей веры, в игру вступает выносливость. Когда мы спрашиваем вместе с автором псалма 12: Доколе, Господи? – нам нужно не что иное, как выносливость, чтобы с Божьей помощью продолжать движение.

Греческое слово, означающее терпение, – *hupomone*, появляется в важных местах Нового Завета. В притче о сеятеле по версии Луки Иисус говорит, что семена, упавшие на добрую землю, – это те, кто, услышав слово, хранит его в искреннем и добром сердце, – и плод приносят они в терпении (*hupomone*) (Лк. 8:15). В первой главе книги Откровения апостол Иоанн представляется адресатам как «ваш брат и соратник в беде, и в царстве, и в терпении (*hupomone*)» (Отк. 1:9). А Павел пишет в Послании к римлянам: «... хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение (*hupomone*), от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим. 5:3-5).

Итак, терпеливость, *hupomone*, очень важно для христиан, которые страдают и переживают травмы. Чтение псалмов и упорная молитва по ним воспитывает в нас терпеливость. Как отмечает Павел в Послании к римлянам, терпеливость и надежда тесно связаны между собой. На самом деле, чтение псалмов вселяет надежду различными способами. Псалмы во многом явно ободряют нас. Что примечательно, они говорят об убежище в Боге – убежище под Его крыльями, в Его тени, в Нем как в скале. Псалом 16:6-9 содержит образ убежища под Божьими крыльями. В Псалме 35 псалмопевец говорит: «Как драгоценна милость Твоя, Боже! Сыны человеческие в тени крыл Твоих покойны» (стих 8).

Согласно традиции, Псалом 56, как и Псалом 141 составил Давид, когда скрывался от Саула в пещере. Автор говорит здесь:

Помилуй меня, Боже, помилуй меня,  
 ибо на Тебя уповает душа моя,  
 и в тени крыл Твоих я укроюсь,  
 доколе не пройдут беды (стих 2).

В этой молитве автор вводит утверждение, указывающее нам путь в затруднительном положении: «Воззову к Богу Всевышнему, Богу, благоде-

<sup>[9]</sup> Gerhard Kittel, *Theological Dictionary of the New Testament*, trans. G. W. Bromiley (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1967) v. 4, 581.

<sup>[10]</sup> Josef Pieper, *The Four Cardinal Virtues: Prudence, Justice, Fortitude, Temperance*, 1st ed. (New York: Harcourt, 1965), 117-141.

тельствующему мне» (стих 3). Этот псалом приобретает особое значение, если его рассматривать как продолжение псалма 141, где Давид говорит: «Смотрю на правую сторону, и вижу, что никто не признает меня: не стало для меня убежища, никто не заботится о душе моей» (Пс. 141:4). Это представление о том, что мы можем укрыться в Боге во времена беды, помогает нам лелеять нашу христианскую выносливость.

Псалом 90 предлагает другой образ Божьей защиты, где псалмопевец провозглашает: «Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится» (стих 1). Дальнейшие заявления псалмопевца могут озадачить тех, кто страдает от травматического стресса, поскольку он говорит: «Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится» (стих 7); подобные заверения высказаны и в стихах 10, 12 и 13. И действительно, Бог защищает нас, иногда удивительными способами. Однако эти стихи можно воспринять неправильно, о чем свидетельствует искушение сатаной Иисуса в пустыне (Мф. 4:6 и Лк. 4:11). Ответ Иисуса показывает нам, как понимать эти стихи благочестиво: Бог верен и оберегает нас под Своим покровом, но это не гарантия отсутствия страданий. Напротив, христианский путь не обходится без страданий (Евр. 13:12-13), но несмотря на трудные обстоятельства Бог приютит нас под Своими крыльями. Ибо Он укроет меня в жилище Своем в день бедствия, укроет меня под подолом Своего шатра и поднимет меня на скалу (Пс. 27:5).

Если мы, христиане, страдаем от травмы, Бог будет нашим убежищем, хотя мы не всегда ощущаем Его присутствие и не всегда сразу понимаем Его пути. Псалмы с их тонким описанием измученной души, их глубоким осмыслением смысла жизни в Боге, благодарности и преобразующих размышлений о Божьих благодеяниях в прошлом, предоставляют нам язык, помогающий восстановиться после травматического приступа и выстоять в вере в Бога.

*Итак:*

1. Псалмы – это библейский молитвенник. Новый Завет и история Церкви содержат много примеров того, как во Христе мы можем усвоить это молитвенное наследие.
2. Если мы сделаем эти вдохновенные молитвы своими собственными, мы сможем найти слова для выражения своих чувств и разочарований, когда нашу душу охватывает страдание. Псалмы 21, 37, 38, 68 и 87 содержат особенно полезные молитвы для христиан, которые испытали травму.
3. Новозаветное цитирование псалмов показывает нам, как использовать эти молитвы, чтобы найти смысл в своих несчастьях. Примером здесь может служить использование Павлом Псалма 43 в

Послании к Римлянам 8 в доказательство идеи, что Божья любовь сопровождает нас везде.

4. Псалмы 41 и 42 дают нам образцы благодарности во времена испытаний.
5. Молитва по Книге Псалмов помогает нам повысить духовную стойкость и укрепить христианскую выносливость, подсказывая, как найти убежище в Боге и настойчиво двигаться к вечному Царству, описанному в Псалме 144:13.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

◆ Мир XXI ст. породил миф о том, что нормальным состоянием человека является безопасность; ее время от времени нарушает опасность, которую кто-то должен предотвратить. С точки зрения Библии, в этом есть доля истины, ведь Бог создал мир добрым и безопасным, и именно поэтому мы стремимся к возвращению к этому первоначальному состоянию. Однако безопасность немедленно исчезла, как только в мир вошел грех. Итак, правда заключается в том, что опасность теперь является нормой, и мы часто бессильны противостоять ей. Дело не только в том, что чувства, выраженные в Псалме 137, являются нормальной реакцией на насилие и изгнание. Дело в том, что после грехопадения травматические события являются обычным человеческим опытом и Иисус предостерегает Своих учеников быть готовыми к травматическим событиям (Мф. 24; Мр. 13; Лк. 21).

Первые два раздела книги *Подалання травми*<sup>[1]</sup> дают библейское обоснование и примеры из Ветхого Завета – как мужи Божьи боролись с невзгодами и побеждали страдания. Древние сказания свидетельствуют, что травматические переживания могут не наложить горький отпечаток и не ограничивать страдальца. Важно найти в трагедии смысл, осознать значение благодарности, развить способность прощать, освоить готовность искать поддержку и ориентироваться на Бога.

## Библиография

- 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

<sup>[1]</sup> Травма – греческое слово, означающее «рана». Единственное место, где оно встречается в Новом Завете, – это объяснение Иисусом заповеди любить ближних: именно травмы избитого еврея добрый самарянин помазывает вином и маслом (Лк. 10:34). Это слово также дважды встречается как глагол *traumatizo*: во-первых, в притче о злых арендаторах, которые травмируют третьего посланника от господина (Лк. 20:12); во-вторых, в Деяниях 19:16, когда бесноватый травмирует сыновей Скевы.

- 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).