

## Як допомагати змученим та обтяженим?

### Трансформація церковного служіння під час війни

**Анотація.** Кілька років тому люди зіткнулися зі спалахом коронавірусу і досі борються з наслідками, а зараз ми зіткнулися з повномасштабною війною. Війна є серйозною загрозою для здоров'я та добробуту людей. Також вона є викликом установам, які забезпечували стабільність і прихисток для людей. Для Церкви - це чудова можливість трансформуватись і відповісти на цей виклик часу оновленим служінням, оновленим натхненням, оновленим баченням. Практичність і систематичність у служінні, постійне навчання та застосування знань на практиці мають стати рушійною парадигмою церкви. Складні часи мають потенціал відкрити людям церкву як інституцію з Божественною силою та як спільноту людей, які живуть вірою і ця віра дієва через служіння. То кому та як має служити церква під час війни? В цій статті автор розглядає ці питання та дає відповіді на практичний запит, який гостро постав перед Церквою та кожною людиною, що переживає наслідки війни.

**Ключові слова:** війна, страждання, психологічна травма, душеопіка, психологія, допомога.

**Title:** «How can the church help the weary and burdened? Transforming ministry in times of war.»

**Annotation.** A few years ago, people faced an outbreak of coronavirus and are still struggling with the consequences, and now we are facing a full-scale war. War is a serious threat to people's health and well-being. It is also a challenge to institutions that have provided stability and shelter for people. Now is a great opportunity for the Church to transform and respond to this challenge with renewed ministry, renewed inspiration, and renewed vision. Practicality and systematicity in ministry, constant learning, and application of knowledge in practice should become the driving paradigm of the church. Difficult times have the potential to reveal to people the Church as an institution with divine power and as a community of people who live by faith and make that faith effective through the ministry. So, who should the church serve in times of war and how? In the article, the author examines these questions and provides answers to a practical query that has become an urgent challenge for the Church and for every person who is experiencing the consequences of the war.

**Keywords:** war, suffering, psychological trauma, counseling, psychology, aid.

**Юлія Кірк** – магістр психології (Санкт-Петербурзький Державний Університет); душеопікун (церква Arcade, місто Сакраменто, США); клінічний фахівець з психічного здоров'я із досвідом роботи в Департаменті поведінкового здоров'я (Сан Дієго, Сакраменто, США). Авторка книги «Як знайти те, що втратив?: Як допомогти собі та допомогати іншим?» Авторка та ведуча радіо програми «Душевний лікар». Загальний досвід професійної роботи в галузі психологічного здоров'я з 2004 р.

## ВСТУП

◆ Події, де присутнє масове, довготривале страждання, кидають виклик як особистості зокрема, так і інституціям, які забезпечували людям стабільність і задавали життєві орієнтири. Церква є однією з таких найважливіших інституцій. Війна, природна катастрофа, епідемія – це події, які оголюють людську душу та показують сутність речей. Коли немає сил тримати зовнішній вигляд, бо актуальним стоїть питання виживання, тоді внутрішнє виходить назовні. Сьогодні ми бачимо, що люди, які потерпають від наслідків війни, не відвертаються від Бога, а радше відкриті до звістки про спасіння у надзвичайний спосіб, прагнуть знайти надію за межами своїх людських можливостей. Тож суспільство наразі не переживає занепаду віри в Бога, але, залежно від дій церкви, сьогоднішні обставини можуть радше послабити довіру до спроможності інституції Церкви. Репутація церкви не є найголовнішим завданням самої церкви, та саме репутація допомагає людям зрозуміти, чому та коли варто приходити до церкви та що саме вони можуть там отримати.<sup>[1]</sup>

Якщо церква не реагує на страждання, фармацевтика, психіатрія і психологія з готовністю відгукнуться. Їхні методи часто спрямовані на створення ідеального споживача: залежного, який платить гроші. Такі «спасителі» ведуть людину далеко від Божих методів спасіння і зцілення. «Що має робити Церква в такий момент: вичікувати чи випереджувати, полювати на ересі чи служити найглибшим потребам людини?»<sup>[2]</sup>

То кому та як має служити церква під час війни? Далі ми розглянемо ці питання та дамо відповіді на практичний запит, який гостро постав перед Церквою та кожною людиною, що переживає наслідки війни. Питання Церкви: «Як допомогти змученим і обтяженим?» Питання людини: «Як позбутися болю та де знайти сили і надію?»

## ЗУСТРИТИ ТАК, ЯК ЗУСТРІЧАЄ ХРИСТОС

◆ У центрі допомоги людині Бог ставить саму людину з її горем, розпачем і прагненням позбутися болю. З Біблії дізнаємося, що Бог допомагає тим, хто звертається до Нього і не робить розділення між тими, хто знали Його і тими пересічними людьми, які ще не були знайомі з Ним особисто, але звернулися по Його допомогу. Він однаково був готовий допомогти Нааману, сирійському військовому, який страждав від прокази і був зцілений, та Йову, який був вірний Богу від початку, втратив у своєму житті все, що мав, так само як і Нааман, був вражений проказою, та Бог повернув йому все і повністю зцілив його (2 Цар. 5:1–19, Йов 42:10).

[1] Zentner, McLaurine H. *The Black Death and Its Impact on the Church and Popular Religion*. Honors Theses. 2015.

[2] Shaw, Robert W. *The War's Challenge to the Church*. The Biblical World. Vol. 50(2). 1917.

Що б ви сказали Йову, коли він усе втратив?

Що б сказали Нааману, коли дізналися про його невиліковну хворобу?

Головний висновок з усіх історій Божого втручання в життя людини полягає в тому, що з Богом все можливо і Христос є шляхом для примирення із всесильним Богом (Мт. 15:26). І це головна ціль, яку ми як церква маємо ставити перед собою у допомозі стражденним. І все, що ми робимо чи плануємо робити, маємо перевіряти, запитуючи себе: «Чи це, що ми робимо або плануємо робити, допомагає людині примиритися з Богом і отримати душевне зцілення від Нього?»

## ЗУСТРІТИ ЛЮДИНУ ТАМ, ДЕ ВОНА Є

◆ Маємо усвідомлювати наскільки різні люди: сильніші, слабші, сильні в вірі чи малодушні, здоровіші чи хворі. Не має бути очікування досконалої реакції на страждання ні від себе, ні від інших. Допомагаючи, ми маємо зустріти людину там, де вона опинилася, надати першу допомогу, ціль якої стабілізувати стан (фізичний, емоційний, духовний) та тільки потім наставляти та вчити.<sup>[3]</sup>

Болить усім. Незалежно від того, чи довіряє людина Богу чи нічого про Нього не знає, коли відбувається травматична, стресова подія, весь організм реагує на подію.<sup>[4]</sup> Пророк Єремія так описує біль душевної рани: «Ой, горе мені з-за нещастя мого, моя рана болюча! А я говорив: це хвороба моя, і знесу я її» (Єр. 10:19).

Грецьке слово «травма» означає – «рана». Травма – це екстремальна ситуація, яка змушує людину реагувати екстремально. Травма змушує нас реагувати інакше, ніж зазвичай. «Я не був до цього готовим» – найпоширеніша фраза, котру чую від людей, яких спіткало горе. Та Бог заклав механізм самозахисту та самобереження в усі живі істоти, які створив. Бог турботливо створив механізм, який допомагає людині виживати в небезпечних і складних обставинах, з якими рано чи пізно кожна людина стикається та які допомагають їй по-іншому побачити себе і своє життя.

До травматичних подій належать:

- Розрив стосунків із рідною або близькою людиною;
- Смерть близької людини;
- Хронічна хвороба, інвалідизація;
- Акт насильства;
- Катастрофа (природна, воєнна тощо);
- Тривала ізоляція;

<sup>[3]</sup> Gifford, Greg. *Helping Your Family Through PTSD*. Resource Publications. 2017.

<sup>[4]</sup> Lipowski Z. J. «Somatisation: its definition and concept» in *American Journal of Psychiatry*. 1989.

- Військові дії, свідком яких стає людина.<sup>[5]</sup>

Травма впливає на різних людей по-різному. Але є одна річ, яку завжди робить травма: вона виводить людину із рівноваги. Наслідки травми можуть змусити почуватися настільки розсинхронізованою, що людина замислюється над тим, чи розуміє її хто-небудь, коли вона сама не розуміє, що з нею відбувається? Щороку мільйони людей відчувають наслідки психологічних травм. Вони відчувають, ніби їхнє життя було зруйноване, ніби воно поділене на «до» та «після».<sup>[6]</sup>

Іноді симптоми травми зберігаються ще довго після того, як травматична ситуація закінчилася. Це те, що психологи називають посттравматичним стресовим розладом, інакше кажучи, «травмою після травми». І буває так, що наслідки травми викликають ще більш стійкі проблеми, ніж спочатку сама травма. Необхідно розуміти, як саме працює цей механізм захисту та враховувати його, коли допомагаємо собі чи іншим проходити страждання, пов'язані з травматичною подією.

Вже зараз і по закінченню війни необхідна допомога:

- Жінкам, які втратили членів родини;
- Жінкам, які воювали;
- Чоловікам, які повернуться інвалідами;
- Чоловікам, які повернуться, учасникам бойових дій;
- Дітям, батько яких загинув;
- Дітям, батько яких повернувся після військових дій;
- Сім'ям після повернення батька;
- Сім'ям після об'єднання;
- Сім'ям після розлучення;

І все це різні категорії травмованих людей, їхній біль також відрізняється.

Ми бачимо, що зараз більшість людей проходить одну або декілька з таких ситуацій. Їм болить, їм потрібна допомога, і Бог має відповідь на кожне страждання. Бог через Біблію багато вчить нас про травми і стрес, і дає дієві методи та вичерпне звільнення. Бог через Біблію багато вчить нас про травми і стрес, і дає дієві методи та вичерпне звільнення.<sup>[7]</sup> Дуже важливо, щоб людина, якій церква допомагає, побачила щире ставлення, терпіння, відчула Божу турботу та віру в зцілення. «Бо вирощу шкуру на рані тобі, і з пораз тебе вилікую, говорить Господь...» (Єр. 30:17).

[5] Van der Kolk, Besse. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Publishing Group. 2015.

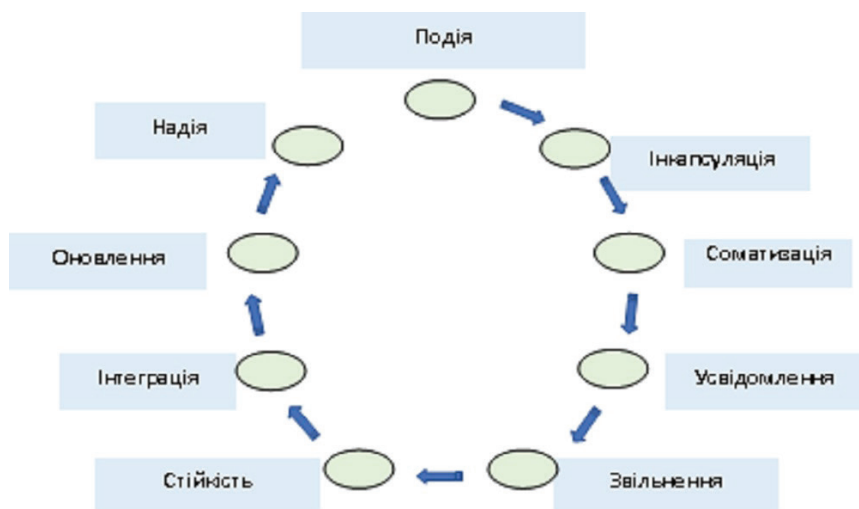
[6] Кірк, Юлія. *Як знайти те, що втратив?: Як допомогти собі та допомагати іншим?*. Одеса: Бондаренко М.О. 2023.

[7] Баркер, Пол А. *Подолання травми: глобальні, біблійні та пасторські перспективи*. Eastern European Institute of Theology. 2023.

## ЗРОЗУМІТИ ЛЮДИНУ В ЇЇ СТРАЖДАННІ

◆ Розуміти, де людина перебуває в цю мить – дуже важливо. Далі запропоновано модель, яка описує процеси, які проходить травмована людина, що притаманно кожному з процесів, що очікувати від людини та як краще допомагати залежно від того, де вона зараз перебуває?

Джені Грегорі, доктор філософії, ліцензований американський психотерапевт, християнка, душеопікун, пропонує модель відновлення для зменшення симптомів ПТСР після пережитої травматичної події<sup>[8]</sup>. Автор працювала у Ганті, Ліберія, з тими, хто безпосередньо зазнав травми війни. Модель містить дев'ять концептуальних процесів: травматична подія, інкапсуляція, соматизація, усвідомлення, звільнення, стійкість, інтеграція, оновлення, надія.



Пропоную розглянути кожен із цих процесів і з'ясувати, на якому етапі та як ми як церква можемо допомогти людині дійти найголовнішого: усвідомлення свого безсилля, усвідомлення Божої сили, звільнення від болю завдяки необмеженій силі Бога, отримання надії, яка стане константою і надасть впевненості в Божій присутності в цьому житті та за його межами.

### Травматична подія

Подія стає травматичною тоді, коли ця подія та її вплив на людину більше не може оброблятися на свідомому рівні і призводить до сильного емоційного дисбалансу, травмована особа може відчувати безпорадність і втрату контролю і керованості.<sup>[9]</sup> Якщо травма залишається невирішеною,

[8] Gregory, Jenifer, Embrey, David G., «Companion Recovery Model To Reduce the Effects of Profound Catastrophic Trauma for Former Child Soldiers in Ganta, Liberia» in *Traumatology*. Vol 15(1). 2009.

[9] Feldman B. L. *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain*. London: Pan Macmillan. 2017.

людина часто замикається в собі, виявляється нездатною підтримувати стосунки, проявляє агресію, часто незадоволена та емоційно виснажена. Враховуючи, що до травматичних подій належать такі події як розрив стосунків із близькою людиною, смерть близької людини, хронічна хвороба або інвалідність, акт насильства, переживання катастрофи та подовжена ізоляція, ми можемо бачити, що більшість з цих ситуацій переживають люди, які стали свідками війни чи стикнулися з її наслідками.

## **Інкапсуляція**

Емоційна втома і несприйняття нової реальності, яка наступила після переживання травматичної ситуації, призводить до «інкапсуляції» – утримання всього, що пов'язане з подією в «залізній коробці». У цій «коробці» утримуються спогади та відчуття, пов'язані з подією. Це все утримується доти, доки свідомість не зможе обробити подію, пояснити її, вирішити що далі з цим робити. Інкапсуляція споживає менше емоційної та психологічної енергії, ніж життя з запереченням і розладом, тож людина складає все це в таку капсулу, «коробку» і намагається нікому не показувати і самій не згадувати.

Після мого семінару з подолання травми, до мене підійшов чоловік, свідок війни з Маріуполя, який залишився живим після бомбардування міста і 20 годин поспіль власноруч ховав тих, хто загинув. Ось як він описав свій досвід інкапсуляції: «Те, що жило всередині мене, було настільки потужним, що я не міг знайти слів, щоб описати, навіть коли розумів, що це дуже важливо – висловити те, через що я пройшов і що тоді відбувалося».

## **Соматизація**

Наступним наслідком травматичної події є її вплив безпосередньо на фізичне здоров'я людини. Соматизація (від давньої грецької. *σῶμα сома* – «тіло») – схильність переживати психологічний стрес на фізіологічному рівні<sup>[10]</sup>.

Організм реагує на травму, пам'ятає стресовий досвід у подробицях і «веде підрахунок», за словами психіатра, дослідника Бессела ван дер Колка. Він визначає соматизацію як «розлад, що характеризується скаргами на розлад в організмі, хвороби, за відсутності органічних змін»<sup>[11]</sup>. Наприклад, людина скаржиться на болі в спині, в суглобах, порушення дихання, підвищений тиск, напругу в м'язах, порушення координації руху, втому тощо. Це є несвідомий процес, за допомогою якого психологічна

<sup>[10]</sup> Lipowski Z. J. «Somatisation: its definition and concept». American Journal of Psychiatry. Volume 145. 1358-1368. 1989.

<sup>[11]</sup> Van der Kolk, Besse. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Publishing Group. 2015.

напруга виражається у вигляді фізичних симптомів. Нові дослідження, зокрема і в галузі нейрофізіології, доводять неминучий вплив стресової події на фізичне тіло, організм.

## **Визнання**

Це готовність людини визнати свою минулу травму та її вплив. Часта реакція на травматичну подію – це намагання взяти свою реакцію та ситуацію під контроль. Та це дуже важко, особливо якщо людина не визнає силу Бога, і покладається лише на власні сили. Як ми казали раніше, травматична подія, де рівень стресу дуже високий, не є чимсь звичайним для людини, тож у людини немає готової реакції, а та реакція, яка спрацьовує автоматично, базується на наповненні досвіду та переконань. Апостоли раділи та продовжили благовістити, незважаючи на серйозну загрозу. Скрутні обставини, страждання лише сильніше стискають серце, як тюбик, але виходить із нього лише те, чим воно було наповнене (Лк. 6:45).

Страждання змушують нас визнавати свою слабкість, залежність від Бога та зростати в надії тільки на Нього (2 Кор. 12:7–9). Саме тому цей процес є дверима до зцілення, та цей етап є найскладнішим, щоб його пройти. Для людини, яка не вірить у Божу силу, на цьому етапі дуже важливо почути про Боже прощення та любов, саме тому, що вона почувається виснаженою, самотньою і ненавидить себе, бо вона діє не так, як очікувала від себе і побачила в собі те, чого не очікувала і боялася побачити. Коли людина усвідомила та визнала, який вплив на неї мала травма, вона зазвичай готова до звільнення. Я не знаю прикладів, коли без Божої сили людина змогла повністю визнати тягар того впливу, який травматична подія привнесла в її життя і звільнитися від цього тягара.

## **Звільнення**

Звільнення відбувається в процесі спустошення вмісту «залізної коробки», яка сформувалася на етапі «інкапсуляції». Це емоційне спустошення частіше всього відбувається у формі розповіді. У практиці християнського життя – це покаяння, сповідь, щирий плач перед Богом.

*«Окropи мене ісопом – і очищуся,  
омий мене – і стану біліший від снігу.  
Дай мені почути радість і веселість –  
і зрадіють кістки мої упокорені.  
Відверни лице Твоє від гріхів моїх і прости всі беззаконня мої.  
Серце чисте створи в мені, Боже,  
і духа праведного віднови в нутрі моєму.  
Не відкинь мене від лица Твого  
і Духа Твого Святого не відними від мене.*

*Поверни мені радість спасіння Твого  
і духом могутнім укріпи мене.*

*Навчатиму беззаконників шляхів Твоїх,  
і нечестиві навернуться до Тебе.*

*Визволи мене від вини кривавої, Боже, Боже спасіння мого,  
і язик мій радісно славитиме Правду Твою.*

*Господи, відкрий уста мої, і язик мій сповістить хвалу Твою» (Пс. 50).*

Звільнення відбувається поступово і відновлює відчуття спокою та свободи. Звільнення вимагає трьох умов: довіра, підтримка, прийняття. Тож, якщо душеопікун у церкві або пересічний християнин відкритий допомогти стражденному, йому потрібно побудувати довіру, яка будується на досвіді позитивних стосунків, відкритості до допомоги та прийнятті людини в тих обставинах, в яких вона є на цей момент, без засудження і критики. Довіра та безпека виникають тоді, коли людина впевнена, що її супутнику можна повністю довіряти. Ніяке втручання, що забирає владу у постраждалого, не може сприяти його відновленню, хоч би яким корисним для нього воно здавалося. Тому, вступаючи в такі відносини, треба поважати автономію постраждалої особи<sup>[12]</sup>.

## **Стійкість**

Стійкість - це здатність швидко відновлюватися від життєвих знегод. Стійка людина намагається опанувати стрес, а не захищатися від нього, вона швидко відновлюється до нормального рівня функціонування. На цьому етапі людині необхідно навчитися відповідальності та дисципліні, навчитися працювати з ситуаціями, які вибивають землю з під ніг. На цьому етапі важлива присутність ментора, наставника, який підтримає і допоможе навчитися нових навичок і сформуванню нових звички. На цьому етапі важлива дисципліна в духовному житті, де молитва та читання Слова Божого стають невід'ємною частиною щоденного життя.<sup>[13]</sup> Також дисципліна і звички в фізичному житті, такі як ранкова рутинна, планування, фізична активність, здорове харчування та сон, необхідні для формування стійкості.

## **Інтеграція**

Під час «інтеграції» людина, що постраждала від травми, дивиться на свій травматичний досвід ніби збоку і вбудовує наслідки в повсякденне життя. Наприклад, солдат, що втратив кінцівки, вчиться вбудувати цей

<sup>[12]</sup> Герман, Джудіт. *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Видавництво Старого Лева, с. 234. 2022.

<sup>[13]</sup> Уэлч, Эдвард Т. *Депрессия: неотступная тьма. Свет стезе моей*. Издательство Тюльпан. 2009.



факт у життя. Процес інтеграції задає напрямок і особистий сенс, заснований на досвіді. На цьому етапі часто проходять примирення і прощення за минулі образи, початок відновлення стосунків, які були зіпсовані на етапі інкапсуляції. Травмована людина також має примиритися з ціною своєї травми, прийняти і по-новому оцінити отримані уроки.

На цьому етапі церква має стати медіатором, який допоможе людині примиритися з тими, з ким стосунки постраждали. Також церква має бути сім'єю, яка на ділі демонструє прощення, тому що відчуття прощення з боку суспільства має вирішальне значення для остаточного одужання травмованого. Нагадування про Боже прощення, обітниця зі Святого Письма про Божу любов і прийняття мають стати основою душеопікунських зустрічей із такою людиною<sup>[14]</sup>. Для остаточного прощення людині потрібно побачити, що вона тепер є іншою від тої, яка вчиняла неправильно, або з якою, трапилась біда, і що вона має сили жити по-іншому. У цьому допомагає прийняття та щира любов, яку церква має проявляти до людини.

### Оновлення

Відчуття оновлення з'являється з усвідомленням людини, що вона змогла пережити весь цей процес від травматичної події до зцілення, від внутрішнього емоційного рабства, до внутрішньої свободи та радості. Людина починає ставити цілі, мріє про майбутнє і сприймає себе позитивно та здатна пишатися тим, що вона змогла пройти ці складні часи. Волін<sup>[15]</sup> називає цей стан Нове «Я» і характеризує його ознакою гордості за те, що людина вижила. Бог спасає та відновлює і людина обрала повернутися до цього плану відновлення – є чим пишатися. Усвідомлюючи велику ціну, яку вони заплатили, травмовані особи розвивають нове «Я», спираючись на ті сильні сторони, які в них є. Сильні сторони можуть містити побудову стосунків, професійну незалежність, творчість, служіння іншим. Життєво важливим для одужання є оновлене середовище. І тут церква має запропонувати можливості для служіння: малі групи духовного зросту, групи за інтересами для служіння, спеціалізовані служіння (подолання залежності, відновлення після насильства, навчання вихованню дітей, сімейні класи, тощо).

### Надія

Це етап відбудови свого життя. Травматична подія позаду, зміни відбулись і тепер час жити по-новому. Людина має потурбуватися щоб усе, що її оточувало, було, на скільки це можливо, безпечним і підтримувало її

[14] Коллінз, Генри. Посobie по християнському душепопеченню. Санкт-Петербург: Мирт, 2003. — 924 с.

[15] Wolin, J. & Wolin, S. *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books. 1993.

здорове життя. Оточення має підтримувати нові навички, не створювати перешкод дисципліні та зміцнювати.

### **Нова «Я»**

Людина, з якою церква пройшла весь цей нелегкий шлях, яка зцілилася Божою Силою, яка отримала нові сили та надію, найімовірніше буде любити та розвивати церкву. Так, вибір завжди за людиною, та це те, що Христос очікує від віруючих: «Носіть тягарі один одного, і так виконаєте закона Христового» (Гал. 6:2). Христос є прикладом у тому, як Сам поніс тягар нашого гріха, звільнивши нас. Ми не можемо зробити таке, та Він каже, що саме ми можемо зробити – ми можемо проявляти любов: «Улюблені, – любім один одного, бо від Бога любов, і кожен, хто любить, родився від Бога та відає Бога! Хто не любить, той Бога не пізнав, бо Бог є любов!» (1 Івана 4:7-8).

Тепер варто подивитися на те, чи є різниця в допомозі тим, хто в церкві, віруючим, і тим, хто опинився в церкві, шукаючи допомоги?

### **СЛУЖИТИ БРАТАМ І СЕСТРАМ**

◆ «Християнин не думає, що Бог любитиме нас, бо ми хороші, – ні, Бог зробить нас хорошими, бо любить нас» – каже Клайв Льюїс<sup>[16]</sup>.

У церкві багато хто переживає зараз страждання. Ні в кого не викликає сумнівів, що ми живемо в напружені часи невизначеності. Декілька років тому люди стикнулися з спалахом коронавірусу і досі стикаються з наслідками, а тепер – повномасштабна війна. Навколишні обставини характеризуються невизначеністю та викликають напругу і тривогу. І в церкві також відчувається ця напруга і тривога. Тепер до неї додалася кількість постраждалих від війни: вдови, сироти, переселенці.

Якщо ми говоримо про братів і сестер, які є постраждалими і потребують допомоги, то тут необхідно враховувати дві речі. По-перше, людина не досконала і її реакція на травматичні обставини, найпевніше, не буде ідеально-духовною, де вона одразу подякує Богу за обставини і буде радіти, тож зустріти людину треба там, де вона зараз перебуває – без засудження за її реакції. По-друге, одужання буде пов'язано з тим, наскільки швидко віруючий долучиться до служіння іншим. Коли будь-яка людина занепокоєна чи коли у неї болить, вона схильна фокусуватися на собі.<sup>[17]</sup> Саме так приходять депресивний стан, який визначається як тривалий пригнічений стан, втрата цікавості до діяльності, що зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи та жит-

<sup>[16]</sup> Льюїс, Клайв. Просто християнство. Львів: Свічадо, 2018. – 224 с.

<sup>[17]</sup> Кірк, Юлія. *Як знайти те, що втратив?: Як допомогти собі та допомагати іншим?*. Одеса: Бондаренко М. О., 2023. – 190 с.

теві функції. Чи є депресія у християн? Так, є, християни, так само як і інші люди, страждають на зубний біль, головний біль, підвищений тиск і цукровий діабет. Можна з цим сперечатися і говорити про те, що депресія не має бути у людини, яка довіряє Богу, та ми люди і нам притаманно страждати через гріховну природу. І ця боротьба християнина триває все життя. Якщо травматична подія вибила землю з під ніг і людина втратила бачення майбутнього та розуміння того, що відбувається, то цілком імовірно, що вона може впасти духом на якийсь час. Якщо цей час буде тривалим, понад два тижні, то сформується депресивний стан.

Депресія зароджується всередині людини, вона завжди про внутрішній фокус, тож найкраще відповісти на це, зосередившись на зовнішньому. Служіння іншим найкраще допомагає проти депресії. «Коли всі свої думки ви зосереджуєте на собі, це стає для вас непосильним тягарем»<sup>[18]</sup>.

Наукові дослідження свідчать, що коли ми зосереджуємося на турботі про інших під час стресу, це змінює хімічний склад нашого мозку так, що виникає почуття надії та мужності. Це навіть допомагає захистити нас від шкідливих наслідків тривалого хронічного стресу і травм. Отже, допомога іншому виявляється джерелом нашої стійкості.<sup>[19]</sup> Ця реакція на стрес «підклуйся та об'єднайся» має загальний характер, а це означає, що ми можемо застосувати ті самі почуття сміливості до будь-якого сценарію, з яким стикаємося. Спілкування з іншими допомагає людині оговтатися від стресу.

На відміну від мирян, віруючі звертаються до Святого Письма і в молитві до Господа Ісуса за керівництвом і силою. У Біблії є кілька ілюстративних прикладів людей, які доводять, що ми можемо переживати важкі часи і перейти на інший бік із Богом як нашим провідником. Прикладом може бути життя Йова і царя Давида, Рут і Мойсея, апостола Павла та ще багатьох. Отже, служачи братам і сестрам, які в горі, потрібно:

- 1) визнавати їхнє горе і підтримувати, пропонувати душеопіку;
- 2) створювати в церкві достатньо служіння, до якого кожен може долучитися, щоб служити іншим;
- 3) навчати дошеопіці та основам емоційної і духовної допомоги собі та іншим.

## СЛУЖИТИ ЛЮДЯМ ЗІ СВІТУ

◆ Сьогодні церква може служити людям, які приходять зі світу, приймаючи їх з їхнім розумінням страждання, допомагаючи пройти це страждання та вказуючи на Христа в той момент, коли останні стикнуться з

<sup>[18]</sup> Уэлч, Эдвард Т. *Депрессия: неотступная тьма. Свет стезе моей*. Издательство Тюльпан. 2009.

<sup>[19]</sup> Франкл, Виктор. *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс. 1990.

марністю своїх зусиль.<sup>[20]</sup> Важливо, щоб у церкві відбувалося навчання з базової душеопіки та консультування і щоб було достатньо тих, хто може допомагати з розумінням. Часто нецерковні люди замикаються і не готові слухати навчання з Біблії, бо не відчули, що їх розуміють. «Якщо мене не розуміють, то як вони зможуть запропонувати мені те, що допоможе?» – така логіка часто присутня в реакції людей, що тільки знайомляться з церквою.

Розуміти іншу людину необхідно, щоб вчасно надавати допомогу, не завдавати болю і не брати на себе зайвого. У кожної людини є її болючі місця, питання, що мучать, складнощі у стосунках із навколишнім світом. Лише у виняткових випадках до нас звертаються за прямою порадою, але найчастіше люди хочуть, щоб визнали право на їхні почуття, побули поруч. Але щоби бути поруч і не зашкодити непотрібною порадою, критикою чи дією, потрібно зрозуміти людину.

Найбільша помилка – робити для інших людей те, що насправді їм не потрібно. Розуміючи іншу людину, її переживання, потреби, радощі та смутки, ми тренуємо важливу частину власної особистості – співпереживання та чуйність. «Тіштесь з тими, хто тішиться, і плачте з отими, хто плаче!» – записано в Посланні до римлян 12:15.

Та потрібно не тільки розуміти іншу людину, а й допомагати їй. Крім того, що допомога ближньому – це важливий аспект християнської моралі, є маса досліджень, які підтверджують, що це приводить людський мозок у стан більшого задоволення, ніж виконання будь-якого особистого бажання. У християнській моралі – це норма і вимога, а не опція і побажання.

Міф про гедоністичне «щастя» вчені давно розвіяли. Усі види задоволень разом узяті призводять тільки до одного результату: наш мозок вимагає продовження, більше і більше задоволення, знову і знову подавай йому дофамін (гормон, що відповідає за задоволення). Ці перегони можуть тривати нескінченно, і щастя в них – просто горизонт, який завжди переміщується далі й далі в міру того, як ми до нього наближаємося.

По-справжньому щасливою людину робить причетність до чогось більшого, ніж вона сама. Виховання дітей, волонтерство, навчання інших дають значно більше задоволення і привносять сенс у наше життя. «Люби свого ближнього, як самого себе». Автор цього закону – Бог, і на цьому будується християнська мораль.

Тож треба вчити в церкві і того, як правильно слухати, і того, як правильно говорити, що можна і чого не варто говорити. Треба вчити того, як говорити на складні теми, такі як втрата, смерть, розлучення, невилі-

[20] Lewis, C. S. «The Conditions for a Just War», in *God in the Dock: Essays on Theology and Lewis, C. S. The Screwtape Letters*. New York: Macmillan and Co. 1960.

ковна хвороба, як підтримати людину і допомогти пройти біль і прийти до зцілення через віру та прийняття Божої сили.

## ВІДНОШЕННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ ТА МЕДИКАМЕНТІВ

◆ Коли болить зуб, ми звертаємося до стоматолога. А якщо до нас звертається людина, у якої болить зуб, що ми їй радимо? Так, піти до стоматолога. Якщо в життя прийшла біда чи хвороба, її треба лікувати. Зокрема за допомогою лікарів, психіатрів і психологів. Так, головна мета – це врятувати душу. Та якщо є хвороба, то варто ставитися до неї, як до хвороби, – лікувати.

Якщо у людини, яка працює за комп'ютером, болить спина, то лікарі радять частіше займатися фізичною активністю, довше бути на свіжому повітрі, більше ходити, відвідати масажиста. І якщо людина так і робитиме, то покращить здоров'я. Можна лікувати саму тільки душу, як лікарі лікують тіло. Але добрі лікарі знають, що тіло не вилікувати, якщо не буде вилікувана душа, і про душу важко говорити, коли болить тіло.

Часто до мене звертаються з питанням, за яких умов варто звертатися по професійну допомогу. Якщо людина стикається з проблемами, що мають хронічний характер і значуще впливають на більшість сфер життя, – краще звернутися по професійну допомогу. Деякі стани потребують серйозного лікування, і самолікування може завдати більше шкоди, ніж користі. Наша психіка – тонко влаштований механізм, і необхідно ставитися до нього дбайливо. Професійну допомогу можуть надати кваліфікований душеопікун або консультант, професійний психолог, психіатр і профільні лікарі.<sup>[21]</sup>

## МЕТОДИ ДОПОМОГИ ТА ФОРМИ СЛУЖІННЯ ЗМІНЮЮТЬСЯ

◆ В цей складний час принципи та форми служіння переосмислюються, а інші, навпаки, набувають стійкості та значущості. Потреби, на які помісна церква має зважати, працюючи над розвитком напрямів служіння:

- Потрібні консультанти та душеопікуни чоловіки. Багато чоловіків повертаються з фронту і будуть повертатися постійно до кінця війни. Цим чоловікам потрібна обов'язкова емоційна і духовна підтримка саме від чоловіків.
- Консультанти з питань сім'ї. Інститут сім'ї потерпає від роз'єднання сімей, сімейних відносин на відстані, розлучень, які спричинені війною.
- Сімейне служіння. Це те, на чому будуватиметься нове сильне покоління служителів церкви, яких бракуватиме після війни, якщо зараз про це не потурбуватися. Також, сім'я – це майбутнє церкви нового покоління.

<sup>[21]</sup> Кірк, Юлія. *Як знайти те, що втратив?: Як допомогти собі та допомагати іншим?*. Одеса: Бондаренко М.О. 2023.

- Класи з виховання.
- Кризове консультування.
- Інструментальний підхід. Навчання простих інструментів спілкування, оперативної допомоги, емоційної регуляції тощо.
- Нішові спеціалісти, що вирішують одне питання, не всі одразу: проходження травми, управління агресією, техніки емоційного розвантаження тощо. Такі програми будуть надзвичайно корисними та практичними, їх можна викладати як в помісній церкві, так і в навчальних закладах (сертифікаційні програми).

Роботи з людьми багато, інколи може здаватися, що легше і не братися за деякі складні, незрозумілі ситуації. Та важливо пам'ятати, що це не ми робимо роботу по зціленню, а Сам Господь, Який пройшов страждання і тепер страждає з кожним стражденим: «Бог спускається на один з людиною рівень існування, тому Він страждає з усіма страдниками від усіх війн людства».<sup>[22]</sup> Ми ж, як Церква, маємо бути Його знаряддям, і з готовністю простягати руку та відкривати вухо до тих, кого Господь приводить на наш шлях по допомогу.<sup>[23]</sup> «Не жахайся і не бійся, адже Господь, твій Бог, буде з тобою скрізь, куди б ти не пішов!» (Іс. Нав. 1:9) – говорить Писання, нагадуючи кожному віруючому про Божу присутність попре будь яких обставин.

## НА ЗАВЕРШЕННЯ

◆ За словами Льюїса, війна не створює абсолютно нової ситуації: вона просто погіршує постійну людську ситуацію так, що ми більше не можемо її ігнорувати. Людське життя завжди протікало на краю прірви. Якби люди відкладали пошук знань і краси до того часу, коли вони будуть у безпеці, то цей пошук ніколи б не розпочався. Ми помиляємося, коли порівнюємо війну з «нормальним життям», каже Льюїс<sup>[24]</sup>. Життя ніколи не було нормальним. Навіть ті періоди, які ми вважаємо найспокійнішими, за ближчого розгляду виявляються повними криз, тривоги, труднощів і надзвичайних ситуацій.

Та під час війни всі ці негаразди, труднощі та страхи зосереджені в певному місці і в певний час. Пошуки щастя, зосереджені в цьому світі, завжди були приречені на розчарування. «У звичайні часи тільки мудрець може

[22] Санніков, С. В. *Невже ти тут? Страждання й Божя безпристрасність*. Богомисліє: літературно-богословський альманах, 2022. 32(1), 72–101. вилучено із <http://almanah.bogomysliye.com/article/view/260027>

[23] Hooper, Walter. *Letters of C. S. Lewis*. Revised and Enlarged Edition. London: Harper Collins. 1988.

[24] Lewis, C. S. «The Conditions for a Just War», in *God in the Dock: Essays on Theology and Lewis, C. S. The Screwtape Letters*. New York: Macmillan and Co. 1960.

це усвідомити. Тепер це знає і найдурніший з нас», – каже Льюїс<sup>[25]</sup>. Тож наскільки очевидна марнота всього матеріального, що так легко втратити під час війни, настільки очевидне і прагнення людської душі до порятунку і спокою, який можливий тільки завдяки божественному втручанняю.

Для церкви це велика можливість, щоб трансформуватися і відповідати на цей виклик часу оновленим служінням, оновленим натхненням, оновленим баченням. Практичність і системність у служінні, постійне навчання та застосування знань на практиці мають стати рушійною парадигмою церкви. Хочеться, щоб час війни відкрив для людей церкву як інституцію з божественною силою та спільнотою людей, які живуть вірою і ця віра дієва через очевидні і корисні справи.

## БІБЛІОГРАФІЯ

- Баркер, Пол А. 2023. *Подолання травми: глобальні, біблійні та пасторські перспективи*. Eastern European Institute of Theology.
- Герман, Джудіт. 2022. *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Видавництво Старого Лева, с. 234.
- Кірк, Юлія. 2023. *Як знайти те, що втратив?: Як допомогти собі та допомогати іншим?* – Одеса: Бондаренко М.О.
- Льюїс, Клайв. 2018. *Просто християнство*. Львів: Свічадо, 224 с.
- Санников, С. 2022. *Невже ти тут? Страждання й Бога безпристрасність*. Богословські: літературно-богословський альманах, 32(1), 72–101. вилучено із <http://almanah.bogomysliye.com/article/view/260027>
- Коллінз, Генрі. 2003. *Пособие по христианскому душепопечению*. Санкт-Петербург: Мирт, 924 с.
- Уэлч, Эдвард Т. 2009. *Депрессия: неотступная тьма. Свет стезе моей*. Издательство Тюльпан.
- Франкл, Виктор. 1990. *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс.
- Feldman B. L. 2017. *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain*. London: Pan Macmillan.
- Gifford, Greg. 2017. *Helping Your Family Through PTSD*. Resource Publications.
- Gregory, Jenifer, Embrey, David G., 2009. «Companion Recovery Model To Reduce the Effects of Profound Catastrophic Trauma for Former Child Soldiers in Ganta, Liberia». *Traumatology*. Vol 15(1).
- Hooper, Walter. 1988. *Letters of C. S. Lewis*. Revised and Enlarged Edition. London: Harper Collins.
- Hooper, Walter. 1970. *Ethics*, ed. by Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Co.
- Lewis, C. S. 1960. «The Conditions for a Just War», in *God in the Dock: Essays on Theology and Lewis, C. S. The Screwtape Letters*. New York: Macmillan and Co.
- Lipowski Z. J. 1989. «Somatisation: its definition and concept». *American Journal of Psychiatry*. Volume 145. 1358-1368.
- Shaw, Robert W. 1917. *The War's Challenge to the Church*. The Biblical World. Vol. 50(2).
- Van der Kolk, Besse. 2015. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Publishing Group.
- Zentner, McLaurine H. 2015. *The Black Death and Its Impact on the Church and Popular Religion*. Honors Theses.

[25] Lewis, C. S. «The Conditions for a Just War», in *God in the Dock: Essays on Theology and Lewis, C. S. The Screwtape Letters*. New York: Macmillan and Co. 1960.