

Как помогать измученным и обремененным?

Трансформация церковного служения во время войны

Аннотация. Несколько лет назад люди столкнулись со вспышкой коронавируса и до сих пор борются с последствиями, а сейчас мы столкнулись с полномасштабной войной. Война представляет серьезную угрозу для здоровья и благосостояния людей. Также она является вызовом учреждениям, обеспечивающим стабильность и приют для людей. Для Церкви это прекрасная возможность трансформироваться и ответить на этот вызов времени обновленным служением, обновленным вдохновением, обновленным видением. Практичность и систематичность в служении, постоянное обучение и применение знаний на практике должны стать движущей парадигмой церкви. Сложные времена имеют потенциал открыть людям церковь как институт с Божественной силой и как сообщество людей, живущих верой и эта вера действенна через служение. Так кому и как должна служить церковь во время войны? В этой статье автор рассматривает эти вопросы и дает ответы на практический запрос, остро стоящий перед Церковью и каждым человеком, переживающим последствия войны.

Ключевые слова: война, страдания, психологическая травма, душепопечительство, психология, помощь.

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.

Юлия Кирк – магистр психологии (Санкт-Петербургский Государственный Университет); душепопечитель (церковь Arcade, город Сакраменто, США); клинический специалист по психическому здоровью с опытом работы в Департаменте поведенческого здоровья (Сан-Диего, Сакраменто, США). Автор книги «Как найти то, что утратил?: Как помочь себе и помочь другим?» Автор и ведущая радио программы «Душевный врач».

ВВЕДЕНИЕ

◆ События, где присутствует массовое, длительное страдание, бросают вызов как личности в частности, так и институциям, которые обеспечивали людям стабильность и задавали жизненные ориентиры. Церковь является одной из таких важнейших институций. Война, природная катастрофа, эпидемия – это события, которые обнажают человеческую душу и показывают сущность вещей. Когда нет сил держать внешний вид, потому что актуальным стоит вопрос выживания, тогда внутреннее выходит наружу.

Сегодня мы видим, что люди, страдающие от последствий войны, не отворачиваются от Бога, а скорее открыты к вести о спасении чрезвычайным способом, стремятся найти надежду за пределами своих человеческих возможностей. Поэтому общество пока не переживает упадка веры в Бога, но, в зависимости от действий церкви, сегодняшние обстоятельства могут скорее ослабить доверие к способности института Церкви. Репутация церкви не является главной задачей самой церкви, но именно репутация помогает людям понять, почему и когда стоит приходиться в церковь и что именно они могут там получить^[1].

Если церковь не реагирует на страдания, фармацевтика, психиатрия и психология с готовностью откликнутся. Их методы часто направлены на создание идеального потребителя: зависимого, который платит деньги. Такие «спасители» уводят человека далеко от Божьих методов спасения и исцеления. «Что должна делать Церковь в такой момент: выжидать или опережать, охотиться на ереси или служить глубочайшим потребностям человека?»^[2].

Так кому и как должна служить церковь во время войны? Далее мы рассмотрим эти вопросы и дадим ответы на практический запрос, который остро встал перед Церковью и каждым человеком, переживающим последствия войны. Вопрос Церкви: «Как помочь измученным и обремененным?» Вопрос человека: «Как избавиться от боли и где найти силы и надежду?»

ВСТРЕТИТЬ ЧЕЛОВЕКА ТАК, КАК ВСТРЕЧАЕТ ХРИСТОС

◆ В центре помощи человеку Бог ставит самого человека с его горем, отчаянием и стремлением избавиться от боли. Из Библии узнаем, что Бог помогает тем, кто обращается к Нему и не делает разделения между теми, кто знали Его и теми заурадными людьми, которые еще не были знакомы

[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.

с Ним лично, но обратились за Его помощью. Он одинаково был готов помочь Нааману, сирийскому военному, который страдал от проказы и был исцелен, и Иову, который был верен Богу с самого начала, потерял в своей жизни все, что имел, так же как и Нааман, был поражен проказой, но Бог вернул ему все и полностью исцелил его (2 Цар. 5:1-19).

Что бы вы сказали Иову, когда он все потерял?

Что бы сказали Нааману, когда узнали о его неизлечимой болезни?

Главный вывод из всех историй Божьего вмешательства в жизнь человека заключается в том, что с Богом все возможно и Христос является путем для примирения с всемогущим Богом (Мф. 15:26). И это главная цель, которую мы как церковь должны ставить перед собой в помощи страждущим. И все, что мы делаем или планируем делать, должны проверять, спрашивая себя: «Помогает ли это, что мы делаем или планируем делать, человеку примириться с Богом и получить душевное исцеление от Него?»

ВСТРЕТИТЬ ЧЕЛОВЕКА ТАМ, ГДЕ ОН ЕСТЬ

◆ Мы должны осознавать насколько разные люди: сильнее, слабее, сильные в вере или малодушные, здоровые или больные. Не должно быть ожидания совершенной реакции на страдания ни от себя, ни от других. Помогая, мы должны встретить человека там, где он оказался, оказать первую помощь, цель которой стабилизировать состояние (физическое, эмоциональное, духовное) и только потом наставлять и учить^[3].

Болят всем. Независимо от того, доверяет ли человек Богу или ничего о Нем не знает, когда происходит травматическое, стрессовое событие, весь организм реагирует на событие^[4]. Пророк Иеремия так описывает боль душевной раны: «Ой, горе мне из-за несчастья моего, моя рана болезненная! А я говорил: это болезнь моя, и снесу я ее» (Иер. 10:19).

Греческое слово «травма» означает – «рана». Травма – это экстремальная ситуация, которая заставляет человека реагировать экстремально. Травма заставляет нас реагировать иначе, чем обычно. «Я не был к этому готов» – самая распространенная фраза, которую слышу от людей, которых постигло горе. Но Бог заложил механизм самозащиты и самосохранения во все живые существа, которые создал. Бог заботливо создал механизм, который помогает человеку выживать в опасных и сложных обстоятельствах, с которыми рано или поздно каждый человек сталкивается и которые помогают ему по-другому увидеть себя и свою жизнь.

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

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

К травматическим событиям относятся:

- Разрыв отношений с родным или близким человеком;
- Смерть близкого человека;
- Хроническая болезнь, инвалидизация;
- Акт насилия;
- Катастрофа (природная, военная и т.д.);
- Длительная изоляция;
- Военные действия, свидетелем которых становится человек^[5].

Травма влияет на разных людей по-разному. Но есть одна вещь, которую всегда делает травма: она выводит человека из равновесия. Последствия травмы могут заставить чувствовать себя настолько рассинхронизированным, что человек задумывается над тем, понимает ли его кто-нибудь, когда он сам не понимает, что с ним происходит? Каждый год миллионы людей испытывают последствия психологических травм. Они чувствуют, будто их жизнь была разрушена, будто она разделена на «до» и «после»^[6].

Иногда симптомы травмы сохраняются еще долго после того, как травматическая ситуация закончилась. Это то, что психологи называют посттравматическим стрессовым расстройством, иначе говоря, «травмой после травмы». И бывает так, что последствия травмы вызывают еще более стойкие проблемы, чем изначально сама травма. Необходимо понимать, как именно работает этот механизм защиты и учитывать его, когда помогаем себе или другим проходить страдания, связанные с травматическим событием.

Уже сейчас и по окончании войны необходима помощь:

- Женщинам, которые потеряли членов семьи;
- Женщинам, которые воевали;
- Мужчинам, которые вернутся инвалидами;
- Мужчинам, которые вернутся, участникам боевых действий;
- Детям, отец которых погиб;
- Детям, отец которых вернулся после военных действий;
- Семьям после возвращения отца;
- Семьям после объединения;
- Семьям после развода;

И все это разные категории травмированных людей, их боль также отличается.

[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.

Мы видим, что сейчас большинство людей проходит одну или несколько из таких ситуаций. Им болит, им нужна помощь, и Бог имеет ответ на каждое страдание. Бог через Библию много учит нас о травмах и стрессе, и дает действенные методы и исчерпывающее освобождение^[7]. Очень важно, чтобы человек, которому церковь помогает, увидел искреннее отношение, терпение, почувствовал Божью заботу и веру в исцеление. «Ибо выращу шкуру на ране твоей и излечу тебя из язв, говорит Господь...» (Иер. 30:17).

ПОНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА В ЕГО СТРАДАНИИ

◆ Понимать, где человек находится в этот момент – очень важно. Далее предложена модель, описывающая процессы, которые проходит травмированный человек, что присуще каждому из процессов, что ожидать от человека и как лучше помогать в зависимости от того, где он сейчас находится?

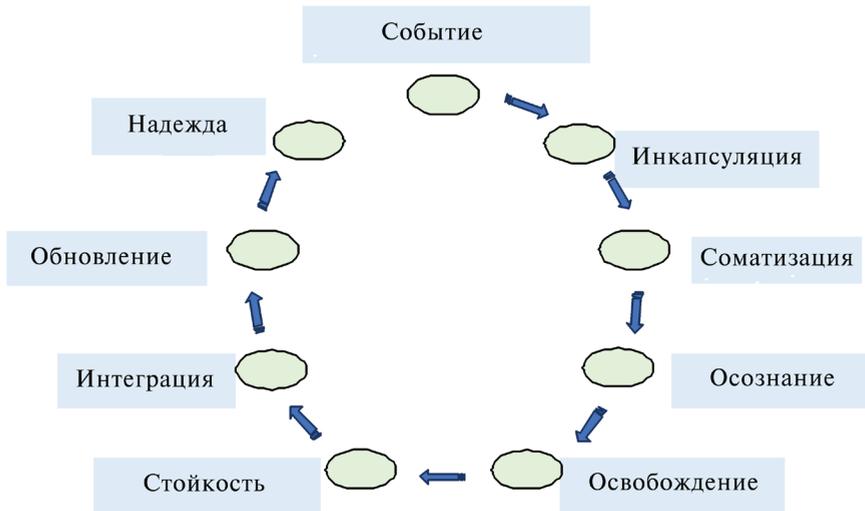
Джени Грегори, доктор философии, лицензированный американский психотерапевт, христианка, душепопечитель, предлагает модель восстановления для уменьшения симптомов ПТСР после пережитого травматического события^[8]. Автор работала в Ганте, Либерия, с теми, кто непосредственно испытал травму войны. Модель содержит девять концептуальных процессов:

1. травматическое событие,
2. инкапсуляция,
3. соматизация,
4. осознание,
5. освобождение,
6. устойчивость,
7. интеграция,
8. обновление,
9. надежда.

Предлагаю рассмотреть каждый из этих процессов и выяснить, на каком этапе и как, мы как церковь, можем помочь человеку прийти к самому главному – осознанию своего бессилия, осознанию Божьей силы, освобождению от боли благодаря неограниченной силе Бога, получению надежды, которая станет константой и даст уверенность в Божьем присутствии в этой жизни и за ее пределами.

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

[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.



Травматическое событие

Событие становится травматическим тогда, когда это событие и его влияние на человека больше не может обрабатываться на сознательном уровне и приводит к сильному эмоциональному дисбалансу, травмированный человек может чувствовать беспомощность и потерю контроля и управляемости^[9]. Если травма остается нерешенной, человек часто замыкается в себе, оказывается неспособным поддерживать отношения, проявляет агрессию, часто недоволен и эмоционально истощен. К травматическим событиям относятся: разрыв отношений с близким человеком, смерть близкого человека, хроническая болезнь или инвалидность, акт насилия, переживание катастрофы, длительная изоляция и др. Как мы можем видеть, большинство таких ситуаций вероятно переживают люди, которые стали свидетелями войны или столкнулись с ее последствиями.

Инкапсуляция

Эмоциональная усталость и невосприятие новой реальности, которая наступила после переживания травматической ситуации, приводит к «инкапсуляции» – удержанию всего, что связано с событием в «железной коробке». В этой «коробке» удерживаются воспоминания и ощущения, связанные с событием. Это все удерживается до тех пор, пока сознание не сможет обработать событие, объяснить его, решить что дальше с этим делать. Инкапсуляция потребляет меньше эмоциональной и психологической энергии, чем жизнь с отрицанием и расстройством, поэтому человек складывает все это в такую капсулу, «коробку» и старается никому не показывать и самому не вспоминать.

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

После моего семинара по преодолению травмы ко мне подошел мужчина, свидетель войны из Мариуполя, оставшийся в живых после бомбардировки города, который 20 часов подряд собственными руками хоронил погибших. Вот как он описал свой опыт инкапсуляции: «То, что жило внутри меня, было настолько мощным, что я не мог найти слов, чтобы описать, даже когда понимал, что это очень важно – выразить то, через что я прошел и что тогда происходило».

Соматизация

Следующим следствием травматического события является его влияние непосредственно на физическое здоровье человека. Соматизация (от древнегреческого *σῶμα сома* – «тело») – склонность переживать психологический стресс на физиологическом уровне^[10].

Организм реагирует на травму, помнит стрессовый опыт в подробностях и «ведет подсчет», по словам психиатра, исследователя Бессела ван дер Колка. Он определяет соматизацию как «расстройство, характеризующееся жалобами на расстройство в организме, болезни, при отсутствии органических изменений»^[11]. Например, человек жалуется на боли в спине, в суставах, нарушение дыхания, повышенное давление, напряжение в мышцах, нарушение координации движения, усталость и тому подобное. Это бессознательный процесс, с помощью которого психологическое напряжение выражается в виде физических симптомов. Новые исследования, в том числе и в области нейрофизиологии, доказывают неизбежное влияние стрессового события на физическое тело, организм.

Признание

Это готовность человека признать свою прошлую травму и ее влияние. Частая реакция на травматическое событие – это попытка взять свою реакцию и ситуацию под контроль. Но это очень трудно, особенно если человек не признает силу Бога, и полагается только на собственные силы. Как мы говорили ранее, травматическое событие, где уровень стресса очень высок, не является чем-то обычным для человека, поэтому у человека нет готовой реакции, а та реакция, которая срабатывает автоматически, базируется на наполнении опыта и убеждений. Апостолы радовались и продолжили благовествовать, несмотря на серьезную угрозу. Трудные обстоятельства, страдания только сильнее сжимают сердце, как тубик, но выходит из него только то, чем оно было наполнено (Лк. 6:45).

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

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

Страдания заставляют нас признавать свою слабость, зависимость от Бога и возрастать в надежде только на Него (2 Кор. 12:7-9). Именно поэтому этот процесс является дверью к исцелению, и этот этап является самым сложным, чтобы его пройти. Для человека, который не верит в Божью силу, на этом этапе очень важно услышать о Божьем прощении и любви, именно потому, что он чувствует себя истощенным, одиноким и ненавидит себя, потому что он действует не так, как ожидал от себя и увидел в себе то, чего не ожидал и боялся увидеть. Когда человек осознал и признал, какое влияние на него оказала травма, он обычно готов к освобождению. Я не знаю примеров, когда без Божьей силы человек смог полностью признать бремя того влияния, которое травматическое событие привнесло в его жизнь и освободиться от этого бремени.

Освобождение

Освобождение происходит в процессе опустошения содержимого «железной коробки», которая сформировалась на этапе «инкапсуляции». Это эмоциональное опустошение чаще всего происходит в форме рассказа. В практике христианской жизни – это покаяние, исповедь, искренний плач перед Богом.

«Окропи меня иссопом – и очищусь, омой меня – и стану белее снега.

*Дай мне услышать радость и веселье –
и возрадуются кости мои смиренные.*

Отверни лицо Твое от грехов моих и прости все беззакония мои.

*Сердце чистое сотвори во мне, Боже,
и духа праведного восстанови во внутренности моей.*

*Не отвергни меня от лица Твоего
и Духа Твоего Святого не отними от меня.*

Верни мне радость спасения Твоего и духом могучим укрепи меня.

Научу беззаконников путям Твоим, и нечестивые обратятся к Тебе.

*Избавь меня от вины кровавой, Боже, Боже спасения моего,
и язык мой будет радостно славить Истину Твою.*

Господи, открой уста мои, и язык мой возвестит хвалу Твою» (Пс. 50).

Освобождение происходит постепенно и восстанавливает ощущение покоя и свободы. Освобождение требует трех условий: доверие, поддержка, принятие. Поэтому, если душепопечитель в церкви или рядовой христианин открыт для помощи страждущему, ему нужно построить доверие, которое основано на опыте позитивных отношений, открытости к помощи и принятии человека в тех обстоятельствах, в которых он находится на данный момент, без осуждения и критики. Доверие и безопасность возникают тогда, когда человек уверен, что его спутнику можно полностью

доверять. Никакое вмешательство, забирающее власть у пострадавшего лица, не может способствовать его восстановлению, каким бы полезным для него оно ни казалось. Поэтому вступая в такие отношения, необходимо уважать автономию пострадавшего лица^[12].

Стойкость

Стойкость – это способность быстро восстанавливаться от жизненных невзгод. Стойкий человек пытается овладеть стрессом, а не защищаться от него, он быстро восстанавливается до нормального уровня функционирования. На этом этапе человеку необходимо научиться ответственности и дисциплине, научиться работать с ситуациями, которые выбивают землю из-под ног. На этом этапе важно присутствие ментора, наставника, который поддержит и поможет научиться новым навыкам и сформировать новые привычки. На этом этапе важна дисциплина в духовной жизни, где молитва и чтение Слова Божьего становятся неотъемлемой частью ежедневной жизни^[13]. Также дисциплина и привычки в физической жизни, такие как утренняя рутина, планирование, физическая активность, здоровое питание и сон, необходимы для формирования устойчивости.

Интеграция

Во время «интеграции» человек, пострадавший от травмы, смотрит на свой травматический опыт как бы со стороны и встраивает последствия в повседневную жизнь. Например, солдат, потерявший конечности, учится встроить этот факт в жизнь. Процесс интеграции задает направление и личный смысл, основанный на опыте. На этом этапе часто приходят примирение и прощение за прошлые обиды, начало восстановления отношений, которые были испорчены на этапе инкапсуляции. Травмированный человек также должен примириться с ценой своей травмы, принять и по-новому оценить полученные уроки. На этом этапе церковь должна стать медиатором, который поможет человеку примириться с теми, с кем отношения пострадали. Также церковь должна быть семьей, которая на деле демонстрирует прощение, потому что ощущение прощения со стороны общества имеет решающее значение для окончательного выздоровления травмированного. Напоминание о Божьем прощении, обетования из Священного Писания о Божьей любви и принятии должны стать основой душепопечительских встреч с таким человеком^[14].

[12] Герман, Джудит. *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. – С. 234.

[13] Уэлч, Эдвард Т. *Депрессия: неотступная тьма. Свет стезе моей*. Одесса: Издательство Тюльпан. 2009.

[14] Коллинз, Генри. *Пособие по христианскому душепопечению*. Санкт-Петербург: Мирт, 2003. – 924 с.

Для окончательного прощения человеку нужно увидеть, что он теперь отличается от того, кто поступал неправильно, и что у него есть силы жить по-другому. В этом помогает принятие и искренняя любовь, которую церковь должна проявлять к человеку.

Обновление

Ощущение обновления появляется с осознанием человека, что он смог пережить весь этот процесс от травматического события к исцелению, от внутреннего эмоционального рабства, к внутренней свободе и радости. Человек начинает ставить цели, мечтает о будущем и воспринимает себя позитивно и способен гордиться тем, что он смог пройти эти сложные времена. Волин^[15] называет это состояние Новое «Я» и характеризует его признаком гордости за то, что человек выжил. Бог спасает и восстанавливает и человек выбрал обратиться к этому плану восстановления – есть чем гордиться. Осознавая большую цену, которую они заплатили, травмированные лица развивают новое «Я», опираясь на те сильные стороны, которые у них есть. Сильные стороны могут включать построение отношений, профессиональную независимость, творчество, служение другим. Жизненно важным для выздоровления является обновленная среда. И здесь церковь должна предложить возможности для служения: малые группы духовного роста, группы по интересам для служения, специализированные служения (преодоление зависимости, восстановление после насилия, обучение воспитанию детей, семейные классы и т.д.).

Надежда

Это этап восстановления своей жизни. Травматическое событие позади, изменения произошли и теперь время жить по-новому. Человек должен позаботиться чтобы все, что его окружало, было, насколько это возможно, безопасным и поддерживало его здоровую жизнь. Окружение должно поддерживать новые навыки, не создавать препятствий дисциплине и укреплять.

Новое «Я»

Человек, с которым церковь прошла весь этот нелегкий путь, который исцелился Божьей Силой, который получил новые силы и надежду, скорее всего будет любить и развивать церковь. Да, выбор всегда за человеком, и это то, что Христос ожидает от верующих: «Носите бремена друг друга, и так исполните закон Христов» (Гал. 6:2). Христос является примером в том, как Сам понес бремя нашего греха, освободив нас. Мы не можем сделать такое, но Он говорит, что именно мы можем сделать – любить: «Воз-

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

любленные, – любите друг друга, потому что от Бога любовь, и всякий любящий родился от Бога и знает Бога; кто не любит, тот Бога не познал, потому что Бог есть любовь!». Теперь стоит посмотреть на то, есть ли разница в помощи тем, кто в церкви, верующим, и тем, кто оказался в церкви, ища помощи?

СЛУЖИТЬ БРАТЬЯМ И СЕСТРАМ

◆ «Христианин не думает, что Бог будет любить нас, потому что мы хорошие, – нет, Бог сделает нас хорошими, потому что любит нас» – говорит Клайв Льюис^[16]. В церкви сейчас многие переживают страдания. Ни у кого не вызывает сомнений, что мы живем в напряженные времена неопределенности. Несколько лет назад люди столкнулись со вспышкой коронавируса и до сих пор сталкиваются с последствиями, а теперь – полномасштабная война. Окружающие обстоятельства характеризуются неопределенностью и вызывают напряжение и тревогу. И в церкви также ощущается напряжение и тревога. Теперь к этому добавилось количество пострадавших от войны: вдовы, сироты, переселенцы.

Если мы говорим о братьях и сестрах, которые являются пострадавшими и нуждаются в помощи, то здесь необходимо учитывать две вещи. Во-первых, человек не совершенен и его реакция на травматические обстоятельства, скорее всего, не будет идеально-духовной, где он сразу поблагодарит Бога за обстоятельства и будет радоваться, поэтому встретить человека надо там, где он сейчас находится – без осуждения за его реакции. Во-вторых, выздоровление будет связано с тем, насколько быстро верующий приобщится к служению другим. Когда любой человек обеспокоен или когда у него болит, он склонен фокусироваться на себе^[17]. Именно так приходит депрессивное состояние, которое определяется как длительное подавленное состояние, потеря интереса к деятельности, которая обычно приносит удовольствие, а также неспособностью выполнять повседневные дела и жизненные функции.

Есть ли депрессия у христиан? Да, есть, христиане, так же как и другие люди, страдают зубной болью, головной болью, повышенным давлением и сахарным диабетом. Можно с этим спорить и говорить о том, что депрессия не должна быть у человека, который доверяет Богу, но мы люди и нам свойственно страдать из-за греховной природы. И эта борьба христианина продолжается всю жизнь. Если травматическое событие выбило землю из-под ног и человек потерял видение будущего и понимание происходящего, то вполне вероятно, что он может упасть духом на какое-то

^[16] Льюис, Клайв. *Просто христианство*. Львів: Свічадо, 2018. – 224 с.

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

время. Если это время будет длительным, более двух недель, то сформируется депрессивное состояние.

Депрессия зарождается внутри человека, она всегда во внутреннем фокусе, поэтому лучше всего ответить на это, сосредоточившись на внешнем. Служение другим лучше всего помогает против депрессии. «Когда все свои мысли вы сосредотачиваете на себе, это становится для вас непосильным бременем»^[18]. Научные исследования показывают, что когда мы сосредотачиваемся на заботе о других во время стресса, это меняет химический состав нашего мозга так, что возникает чувство надежды и мужества. Это даже помогает защитить нас от вредных последствий длительного хронического стресса и травм^[19]. Итак, помощь другому оказывается источником нашей устойчивости. Эта реакция на стресс «заботься и объединяйся» имеет общий характер, а это означает, что мы можем применить те же чувства смелости к любому сценарию, с которым сталкиваемся. Общение с другими помогает человеку оправиться от стресса.

В отличие от мирян, верующие обращаются к Священному Писанию и в молитве к Господу Иисусу за руководством и силой. В Библии есть несколько иллюстративных примеров людей, которые доказывают, что мы можем переживать трудные времена и перейти на другую сторону с Богом как нашим проводником. Примером может быть жизнь Иова и царя Давида, Руфь и Моисея, апостола Павла и многих других.

Итак, служа братьям и сестрам, которые в горе, нужно:

- 1) признавать их горе и поддерживать, предлагать душепопечение;
- 2) создавать в церкви достаточно служения, к которому каждый может приобщиться, чтобы служить другим;
- 3) обучать дошепопечению и основам эмоциональной и духовной помощи себе и другим.

СЛУЖИТЬ ПРИХОДЯЩИМ

◆ Сегодня церковь может служить людям, которые приходят из мира, принимая их с их пониманием страдания, помогая пройти это страдание и указывая на Христа в тот момент, когда последние столкнутся с тщетностью собственных усилий^[20]. Важно, чтобы в церкви происходило обучение по базовому душепопечительству и консультированию и чтобы было достаточно тех, кто может помогать с пониманием. Часто нецерковные люди замыкаются и не готовы слушать обучение по Библии,

[18] Уэлч, Эдвард Т. *Депрессия: неотступная тьма. Свет стезе моей*. Одесса: издательство «Тюльпан». 2009.

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

[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.

потому что не почувствовали, что их понимают. «Если меня не понимают, то как они смогут предложить мне то, что поможет?» – такая логика часто присутствует в реакции людей, которые только знакомятся с церковью.

Понимать другого человека необходимо, чтобы вовремя оказывать помощь, не причинять боль и не брать на себя лишнего. У каждого человека есть его больные места, мучающие вопросы, сложности в отношениях с окружающим миром. Лишь в исключительных случаях к нам обращаются за прямым советом, но чаще всего люди хотят, чтобы признали право на их чувства, побыли рядом. Но чтобы быть рядом и не навредить ненужным советом, критикой или действием, нужно понять человека. Самая большая ошибка – делать для других людей то, что на самом деле им не нужно. Понимая другого человека, его переживания, потребности, радости и грусть, мы тренируем важную часть собственной личности – сопереживание и отзывчивость. «Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» – записано в Послании к Римлянам 12:15.

Но нужно не только понимать другого человека, но и помогать ему. Кроме того, что помощь ближнему это важный аспект христианской морали, есть масса исследований, подтверждающих, что это приводит человеческий мозг в состояние большего удовлетворения, чем выполнение любого личного желания. В христианской морали – это норма и требование, а не опция и пожелание. Миф о гедонистическом «счастье» ученые давно развеяли. Все виды удовольствий вместе взятые приводят только к одному результату: наш мозг требует продолжения, больше и больше удовольствия, снова и снова подавай ему дофамин (гормон, отвечающий за удовольствие). Эти гонки могут длиться бесконечно, и счастье в них – просто горизонт, который всегда перемещается дальше и дальше по мере того, как мы к нему приближаемся. По-настоящему счастливым человека делает причастность к чему-то большему, чем он сам. Воспитание детей, волонтерство, обучение других дают гораздо больше удовольствия и приносят смысл в нашу жизнь. «Люби ближнего своего, как самого себя». Автор этого закона – Бог, и на этом строится христианская мораль.

Поэтому надо учить в церкви и тому, как правильно слушать, и тому, как правильно говорить, что можно и чего не стоит говорить. Надо учить тому, как говорить на сложные темы, такие как потеря, смерть, развод, неизлечимая болезнь, как поддержать человека и помочь пройти боль и прийти к исцелению через веру и принятие Божьей силы.

Отношение к профессиональной помощи и медикаментам

Когда болит зуб, мы обращаемся к стоматологу. А если к нам обращается человек, у которого болит зуб, что мы ему советуем? Да, пойти к стоматологу. Если в жизнь пришла беда или болезнь, ее надо лечить. В том

числе с помощью врачей, психиатров и психологов. Да, главная цель – это спасти душу. Но если есть болезнь, то стоит относиться к ней, как к болезни, – лечить. Если у человека, работающего за компьютером, болит спина, то врачи советуют чаще заниматься физической активностью, дольше быть на свежем воздухе, больше ходить, посетить массажный кабинет. И если человек так и будет делать, то улучшит здоровье. Можно лечить одну только душу, как врачи лечат тело. Но хорошие врачи знают, что тело не вылечат, если не будет вылечена душа, и о душе трудно говорить, когда болит тело.

Часто интересуются тем, при каких условиях стоит обращаться за профессиональной помощью. Если человек сталкивается с проблемами, имеющими хронический характер и значимо влияющими на большинство сфер жизни, – лучше обратиться за профессиональной помощью. Некоторые состояния требуют серьезного лечения, и самолечение может нанести больше вреда, чем пользы. Наша психика – тонко устроенный механизм, и необходимо относиться к нему бережно. Профессиональную помощь могут оказать квалифицированный душепопечитель или консультант, профессиональный психолог, психиатр и профильные врачи^[21].

МЕТОДЫ ПОМОЩИ И ФОРМЫ СЛУЖЕНИЯ МЕНЯЮТСЯ

◆ В это сложное время принципы и формы служения переосмысливаются, а другие, наоборот, приобретают устойчивость и значимость. Потребности, которые поместная церковь должна учитывать, работая над развитием направлений служения:

- Нужны консультанты и душепопечители мужчины. Многие мужчины возвращаются с фронта и будут возвращаться постоянно до конца войны. Этим мужчинам нужна обязательная эмоциональная и духовная поддержка именно от мужчин.
- Консультанты по вопросам семьи. Институт семьи страдает от разъединения семей, семейных отношений на расстоянии, разводов, вызванных войной.
- Семейное служение. Это то, на чем будет строиться новое сильное поколение служителей церкви, которых будет не хватать после войны, если сейчас об этом не позаботиться. Также, семья – это будущее церкви на новое поколение.
- Классы по воспитанию.
- Кризисное консультирование.
- Инструментальный подход. Обучение простым инструментам общения, оперативной помощи, эмоциональной регуляции и т.д.

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

- Нишевые специалисты, решающие один вопрос, не все сразу: прохождение травмы, управление агрессией, техники эмоциональной разгрузки и тому подобное. Такие сертификационные программы будут чрезвычайно полезными и практичными, их можно преподавать как в поместной церкви, так и в учебных заведениях.

Работы с людьми много, иногда может показаться, что легче и не браться за некоторые сложные, непонятные ситуации. Но важно помнить, что это не мы делаем работу по исцелению, а Сам Господь, Который прошел страдания и теперь страдает с каждым страждущим: «Бог спускается на один с человеком уровень существования, поэтому Он страдает со всеми страдающими от всех войн человечества»^[22]. Мы же, как Церковь, должны быть Его орудием, и с готовностью протягивать руку и открывать ухо к тем, кого Господь приводит на наш путь за помощью^[23].

«Не страшись и не ужасайся; ибо с тобой Господь, Бог твой, везде, куда ни пойдешь» (Ис. Нав. 1:9) – говорит Писание, напоминая каждому верующему о Божьем присутствии вопреки каким-либо обстоятельствам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

♦ Как сказал Клайв Льюис, война не создает совершенно новой ситуации: она просто ухудшает постоянную человеческую ситуацию настолько, что мы больше не можем ее игнорировать. Человеческая жизнь всегда протекала на краю пропасти. Если бы люди откладывали поиск знаний и красоты до того времени, когда они будут в безопасности, то этот поиск никогда бы не начался. Мы ошибаемся, когда сравниваем войну с «нормальной жизнью», говорит Льюис^[24]. Жизнь никогда не была нормальной. Даже те периоды, которые мы считаем самыми спокойными, при ближайшем рассмотрении оказываются полными кризисов, тревог, трудностей и чрезвычайных ситуаций.

Но во время войны все эти проблемы, трудности и страхи сосредоточены в определенном месте и в определенное время. Поиски счастья, сосредоточенные в этом мире, всегда были обречены на разочарование. «В обычные времена только мудрец может это осознать. Теперь это знает и самый глупый из нас», – говорит Льюис^[25]. Поэтому, насколько оче-

[22] Санніков, С. В. *Невже ти тут? Страждання й Божя безпристрасність*. Богословське 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.

[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.

видна тщетность всего материального, что так легко потерять во время войны, настолько очевидно и стремление человеческой души к спасению и покою, который возможен только благодаря божественному вмешательству. Для церкви это большая возможность, чтобы трансформироваться и ответить на этот вызов времени обновленным служением, обновленным вдохновением, обновленным видением. Практичность и системность в служении, постоянное обучение и применение знаний на практике должны стать движущей парадигмой церкви.

Хочется, чтобы время войны открыло для людей церковь как институт с божественной силой и сообществом людей, которые живут верой и эта вера действенна через очевидные и полезные дела.

БИБЛИОГРАФИЯ

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