

ДЖЕРЕМІ ЛЕЛЕК

ПТСР

як повернути надію



Київ
2023

УДК 27-42
ББК 86.37-43
Λ 13

Перекладено за виданням:

Jeremy Lelek
Post-Traumatic Stress Disorder
Recovering Hope

P&R Publishing
Phillipsburg, New Jersey 08865, USA

Джеремі Лелек

Λ 13 ПТСП: як повернути надію/Джеремі Лелек; пер. з англ. – К.:
Ефетов О.В., 2023. – 64 с.

ISBN 978-966-8795-68-8

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСП) є надзвичайно сильною реакцією людини на екстремальний досвід небезпеки, що проявляється у страху, жакхливій вразливості та відсутності почуття контролю. Хоча деякі з таких дій здаються мимовільними, це все ж таки лише реакції, а отже є надія на те, що можливе й зовсім інше реагування.

Автор пов'язує розповідь про творіння, гріхопадіння та відкуплення з досвідом ПТСП, нагадуючи, що Євангеліє звертається до нашого досвіду небезпеки як частини свого викупного послання. Ця брошура вказує на Божу мудрість у наших стражданнях і нагадує про спасенну благодать, даровану Ісусом, спрямовуючи читачів до набуття миру і задоволення, які можна знайти лише в глибокій внутрішній трансформації та прагненні Божої слави.

УДК 27-42
ББК 86.37-43

Цитати зі Святого Письма наводяться переважно із «Сучасного перекладу з давньоєврейської та давньогрецької мов» Рафаїла Турконяка (УБТ, 2020); в окремих випадках використовується переклад Івана Хоменка, що позначається (*) біля посилання.

В оформленні обкладинки та внутрішніх сторінок книги використовуються зображення за ліцензією Shutterstock.com.

This edition published by arrangement with P&R Publishing. All rights reserved.

ISBN 978-966-8795-68-8 (укр.)
ISBN 978-1-59638-421-7 (англ.)

© Видавнича група «Нард»,
видання укр. мовою, 2023
© Association of Biblical Counselors, 2013

ПРИМІТКА ДЛЯ ЧИТАЧА

Розглянути таку складну тему, як *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР), у межах короткого буклета – завдання щонайменше непросте. Випадки травми, які спричиняють цю боротьбу, численні, а жахи, які вона викликає у свідомості, багато хто з нас навіть не може собі уявити. Симптоми, пов'язані з цим діагнозом, уособлюють поняття сильного, паралізуючого страху і водночас нагадують нам (тобто родині, друзям, помічникам) про наш обов'язок виявляти максимум співчуття та любові до тих, хто страждає від цієї виснажливої проблеми.

Брошура, яку ви зараз читаєте, вказує на беззаперечні фундаментальні основи життя – основи, які ми не можемо дозволити собі ігнорувати, якщо сподіваємося добре орієнтуватися в цьому питанні. Вона включає в себе спасенне послання про творіння, гріхопадіння та відкуплення, оскільки вони стосуються досвіду, що пов'язаний з ПТСР. Цей діагноз, як його розуміє наша культура, коріниться в ризику для життя, а саме в досвіді зіткнення з небезпекою, загрози фізичному стану або навіть близькій зустрічі зі смертю. Це саме ті речі, про які сміливо говорить Євангеліє. Автор брошури намагається повернути читачів до основ їхнього існування, щоб допомогти їм віднайти мир і задоволення, що властиві життю в прагненні Божої славі як найбільшій меті.

Існує чимало ресурсів, які пропонують безліч методів для подолання специфічних симптомів, пов'язаних з ПТСР. Ці методи можуть допомогти постраждалим отримати контроль над такими речами, як паніка, лютість і неконтрольовані спогади. Без сумніву,

такі ресурси слід використовувати на славу Божу. Ця брошура не має на меті детально висвітлити подібні методи. Натомість вона пропонує ґрунтовний світогляд, який допоможе зрозуміти себе, свої страждання і, найголовніше, Бога – саме в той період, коли ви долаєте численні труднощі, пов'язані з цим діагнозом. Запропоновані тут ідеї слугуватимуть основою для всього, що ви будете робити, намагаючись подолати симптоми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом. Ці настанови допоможуть вам знайти своє місце у світі й вкажуть на Бога, чия прихильність до вашого блага вразить вас до глибини душі. Вбирайте ці істини як цілющу воду для душі та з вірою намагайтеся застосувати кожен принцип. Нехай Його Дух дарує вам все необхідне для цієї подорожі!

Вечір, який назавжди закарбувався в глибинах моєї свідомості, – це 10 вересня 2001 року. Ми з дружиною вже десять місяців як виховували нашу першу дитину. Через брак коштів від моєї аж надто скромної практики інтерна-консультанта того вечора я сидів удома з сином, а моя дорогоцінна дружина поповнювала наш дохід, працюючи медсестрою в пологовому відділенні шпиталю. Це був непростий час випробувань, та для нас, двох молодих людей, які намагалися знайти свій шлях у великому місті Форт-Ворт, він ще став захоплюючим періодом у житті.

Добре пам'ятаю той вечір: я дивився перший матч футбольних ігор понеділка, де «Гіганти» зустрічалися з «Денвер Бронкос». Прохолодний осінній вітерець закрадався крізь прочинені вікна нашої крихітної вітальні, а я тримав на руках маленького сина, поки той досмоктував свою останню пляшечку перед сном. Спо-

кій панував у повітрі. Дивлячись у невинні очі хлопчика, я пережив один з тих моментів, коли гостро усвідомлюєш безмежну Божу любов у нашому житті. Згадую, я тоді подумав: *«Це буде дивовижний рік. Дякую тобі, Отче, за все, що ти нам дав»*. Не пам'ятаю, чи додивився я той футбольний матч, але впевнений, що того вечора пішов спати зі сповненим надії серцем.

Наступний ранок розпочався зі звичної для мене справи – кави та молитви. Невдовзі після цього я увімкнув телевізор, щоб дізнатися новини перед тим, як вирушити на цілий день на консультування. На екрані я побачив місце, яке ми з дружиною відвідали наступного дня після нашого весілля всього три роки тому. Щоправда, там багато чого змінилося. Високі будівлі, серед яких ми гуляли, були затягнуті димом, і в той момент я відчув, як прямо перед моїми очима розгортається хаос 11 вересня. Надію та спокій попередньої ночі поглинули жах і смуток. Радість, яку я відчував нещодавно, коли думав про майбутнє сина, змінилася буквальним жахом, коли я уявив собі, що йому доведеться рости в такому страшному світі. Як і у всіх американців, того дня моє життя змінилося.

Коли вранці я зустрівся зі своїм першим клієнтом, мій розум ледве міг зосередитися. Той чоловік боровся з проблемами, пов'язаними із шизофренією, і був набагато більше стурбований прихованими мікрофонами, якими уряд нібито намагався записувати наші сеанси, ніж тим, що відбувалося в Нью-Йорку чи Вашингтоні. Слухаючи, як він, охоплений параноєю, докладно розтлумачує свою останню теорію змови, я поринув у власний життєвий кошмар. Яким буде моє життя в цю нову епоху терору? Чи переживе наша родина агонію біологічної або хімічної атаки?

Чи зможемо ми коли-небудь знову сісти в літак, щоб відвідати родичів у Нью-Йорку? Чи станеться колапс в економіці? Чи дозволить Бог злу знищити Америку?.. Я визнаю, що перебував у стані цілковитого самотахісту – з моїм власним царством, висунутим на передній план.

ЩО ТАКЕ ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розглядається в психіатрії як розвиток характерних симптомів після впливу екстремального травматичного стресу, який містить безпосередній особистий досвід події, що могла призвести до фактичної смерті або мати загрозу смерті, серйозну травму чи іншу небезпеку для фізичної цілісності людини; або переживання події, що спричинила смерть, травму або загрозу для фізичної цілісності іншої людини.¹

Кілька прикладів, наведених у «Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів», включають участь у військових діях, досвід насильницького нападу на особу, викрадення, взяття в заручники, спостереження або переживання терористичного акту, катування, перебування у військовому полоні або в концентраційному таборі, а також потрапляння в автомобільну аварію.²

¹*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2000), 463.)

²Там само.

Читаючи перелік можливих ситуацій, в яких у людини можуть розвинутися симптоми, згадані в цьому діагнозі, стає очевидним, що ПТСР не стосується виключно учасників бойових дій; натомість він може розвинутися в будь-кого, хто пережив сильне відчуття загрози власному життю та фізичному здоров'ю. Біблійному консультантові важливо серйозно замислитися над питанням: «Чи має Біблія якусь вагу в допомозі людині з таким складним діагнозом, як ПТСР?»

Щодо відповіді на це питання, важливо пам'ятати, що ярлик ПТСР просто пояснює моделі поведінки та мислення людини, зважаючи на контекст, в якому ці моделі розвинулися. По суті він описує надзвичайно сильну реакцію на екстремальний досвід небезпеки. Ці реакції полягають у страху, жахливій вразливості та загостреному усвідомленні того, що людина не може контролювати ситуацію. Зазвичай вони є мимовільними і можуть містити такі речі, як «повторювані та нав'язливі тривожні спогади про подію, включаючи образи, думки або уявлення», «повторювані тривожні сни про подію», «поведінка або відчуття, ніби трагічна подія повторюється», «намагання уникати думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою» або «труднощі зі сном або засинанням».³

Хоча деякі з вказаних реакцій здаються абсолютно мимовільними, людині важливо усвідомити, що все ж таки це лише реакції, а отже є надія на те, що існує й інша реакція; а саме завдяки Божій силі та благодаті особистість може реагувати все більш і більш цілісно, у любові та щирості. Однак для людини, яка переживає імпульсивні реакції, пов'язані з ПТСР, реагування у такий спосіб здається майже неможливим. Розглянемо одну з причин цього.

³Там само, 468

«Бийся або тікай»: наша автоматична реакція

Як людські істоти, ми обдаровані сенсорним сприйняттям, що покликано допомагати нам у часи небезпеки. Коли ми стикаємося з потенційно загрозливою ситуацією, ці системи створюють реакцію, яку зазвичай називають «бийся або тікай». Ця реакція є суто фізіологічною і пов'язана з ділянкою мозку, що називається гіпоталамусом. Отже, якщо людині загрожує небезпека, мозок спричиняє викид в організмі у великій кількості таких хімічних речовин, як адреналін, норадреналін і кортизол, що призводить до значного збільшення частоти серцевих скорочень і посилення роботи дихальної системи, створюючи величезну кількість енергії для підготовки людини до боротьби із загрозою або втечі від неї.

Я пам'ятаю, як одного разу бачив відео катастрофи, що сталася з гелікоптером, під час якої пілот опинився в пастці під уламками, що здебільшого були занурені під воду. Він був буквально за лічені секунди від смерті. Навколо метушилися люди, коли раптом кремезний чолов'яга підбіг до гелікоптера, став навколішки, вхопився за нижню частину того, що залишилося від величезного літального апарата, та підняв його рівно настільки, щоб пілот зміг вибратися на свободу. І все це рятувальник зробив самотужки! Цей, здавалося б, надприродний приплив сил був зумовлений значною мірою хімічними процесами, які з'явилися в результаті реакції «бийся або тікай».

Хоча така реакція закладена в нашу фізіологію милостивим Творцем і є добрим та надзвичайним атрибутом у ситуаціях, коли виникає небезпека, вона не може стати домінуючим фактором у формуванні нашої віри,

тому що здібності, які її створюють, є недосконалими. Не можна дозволити фізіології надмірно впливати на найвищі цінності нашого життя. Якщо вона стане вирішальним чинником у розумінні нашої боротьби, то те, заради чого вона була створена (наприклад, безпека, захист та охорона), стане головною метою нашого існування. Ми будемо поглинуті прагненням втекти від загрози або уникнути потенційної шкоди, загострюючи симптоми, які зазвичай асоціюються з ПТСР.

Якщо фізіологічні реакції на відчутну небезпеку підміняють собою наше концептуальне розуміння проблеми, то щоразу, коли ми відчуваємо загрозу і переживаємо інтенсивні тілесні реакції на таку загрозу, наш розум буде підпорядкований цій фізіологічній реальності таким чином, що ми будемо підкорятися їй із беззастережною вірою.

Ми почнемо довіряти нашим імпульсам більше, ніж будь-чому іншому у світі, і виявимо, що можемо вибухнути гнівом або впасти в паніку. Ми, по суті, зануримося в глибоко заплутаний внутрішній стан, у якому єдиною надією і славою для нашого життя буде власний самозахист. Щоб протистояти цій тенденції, треба пам'ятати, що наші тіла зламані впливом гріха. Тому ми повинні визнати, що навіть складні системи, законно створені Богом для нашого захисту, – системи, які мають потужний фізичний вплив на наше тіло і розум, – не заслуговують найвищої влади в наших серцях. Їм не можна довіряти без розбору.

ЗАСАДИ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

1. Я визнаю, що відчайдушно потребую благодаті Ісуса Христа і сили Святого Духа в цій боротьбі. Я визнаю мудрість Ісуса, який сказав: «Пильуйте та моліться,

щоб не потрапити у спокусу, бо дух бадьорий, а тіло немічне » (Матвія 26:41).

2. Я шукатиму Бога з очікуванням, щоб Він допоміг мені пам'ятати, що моє тіло (тобто мозок) зламане і зіпсоване впливом гріха і падіння (Буття 3).
3. Я повинен усвідомити, що життя Христа перебуває в мені через Святого Духа, і тому, як обіцяє Ісус, нове життя і сила можуть і будуть впливати на мою внутрішню сутність, прямо у найглибших місцях мого болю і травми. (Див. Івана 7:37-39; 1 Коринтян 6:19-20; Гал. 2:20; див. також Ефесян 4:24; Колосян 3:10).
4. Я маю усвідомити, що, хоча мої фізичні реакції на відчутну загрозу здаються законними, швидше за все я більше покладаюся на власне сприйняття й мудрість, ніж на мудрість, даровану мені Богом.
5. Я буду шукати Бога в очікуванні сили і розсудливості, щоб мудро пережити свою скруту. Я буду молитися, щоб моя віра в Господа (а не моє тіло) почала контролювати моє сприйняття і реакції в цьому занепадому світі.

ПОТРЕБА В МУДРОСТІ ТА РОЗСУДЛИВОСТІ

ПТСТР не слід розглядати виключно як психіатричний розлад чи біологічну проблему. Насправді, якщо розглядати його в такому ключі, це буде дуже обмежувати процес зцілення та остаточного освячення. По суті, боротьба, пов'язана з ПТСТР, має екзистенційний характер. Я маю на увазі, що ПТСТР стосується нашої ідентичності, поглядів на існування та життя у цьому

світі. Це виводить нашу розмову на арену богослов'я та філософії й оминає уявлення, що йдеться про суто біологічне явище. Страх смерті або втрати контролю, лють, яка виривається з душі через уявну або реальну загрозу, є людською відповіддю на небезпеку. Хоча це, здавалося б, неконтрольована біологічна реакція, частково вона є реакцією душі. Хоча ця брошура не має на меті применшити значення діагнозу ПТСР, вона є спробою дослідити реалії нашого буття, що лежать в основі цієї проблеми. І для того щоб отримати правильний погляд на такі реалії, необхідно звернутися до Святого Письма як основи для розуміння себе, свого призначення та місця в космосі.

Зрештою, зцілення від травми вимагатиме глибокої віри в щось (чи Когось), що виходить за межі нашого скінченного існування. Бо і в найкращі дні, коли ми залишаємося наодинці із собою, наше бачення реальності затуманене, наче ми дивимося в потьмяніле дзеркало (1 Коринтян 13:12). Це відбувається навіть тоді, коли травма не є частиною нашого життя. Наші розуміння і здатність точного сприйняття обмежені, а травмованість лише посилює ці обмеження. Звідси наша відчайдушна потреба в одвічній мудрості, щоб сформувавши правильний погляд на речі! Подумайте над цими словами з Книги Приповістей:

Господь премудрістю заснував землю,
і розумом утвердив небеса.
Завдяки Його пізнанню, розкрилися безодні,
й з хмар краплями спадає роса.
Сину мій, тримайся мудрості й розсудливості
і нехай вони не відходять з твого поля зору,
а стануть життям твоєї душі
і прикрасою для твоєї шиї.

Тоді безпечно підеш своєю дорогою,
а нога твоя не спотикатиметься.
Коли лягатимеш спати, – не матимеш страху,
а коли заснеш – буде солодкий сон.
Ти не злякаєшся ні раптового страху,
ні нападу нечестивих, коли він нагряне.
Адже Господь буде твоєю безпекою,
і Він збереже твою ногу від пастки.
(Приповістей 3:19-26)

Автор цих рядків відкриває нам шлях, яким можна ходити безпечно і без страху лягати спати. Він вказує нам на стан, у якому наш сон буде солодким, а Господь – нашою опорою. А на що ж він вказує нам для такого спокою? Саме на мудрість та розсудливість.

Яків ділиться чимось подібним щодо теми мудрості. Його слова є гострими для людини, яка страждає від мінливих імпульсів тривоги, страху та гніву, з одного боку, і бажає зупинити ці емоції, з іншого. У контексті випробувань і страждань (Якова 1:2-4) автор пише:

Якщо комусь із вас бракує мудрості, нехай просить у Бога, Який дає всім щедро і не докоряє, тож буде йому дано. Та нехай просить з вірою, без жодного сумніву. Бо хто має сумнів, той подібний до морської хвилі, котру підіймають та женуть вітри. Така людина хай не думає, що отримає щось від Господа, адже двоєдушний чоловік непостійний на всіх своїх шляхах. (Якова 1:5-8)

Яків чітко дає зрозуміти, що коли стикаємося з випробуваннями і нам бракує мудрості, ми не повинні покладатися на власні здібності або дивитися всередину себе. Навпаки, ми повинні відкрити своє серце для

Того, Хто перебуває за межами нас самих. Він закликає нас відкрити своє серце назустріч Богові. Як каже Яків, коли ми зробимо це, то побачимо, що Бог щедрий до нужденних! Проблема не в тому, що Він відмовляється дарувати мудрість своєму народові. Яків зазначає, що труднощі виникають тоді, коли людині, яка шукає допомоги, пропонується Божа мудрість, а вона замість того, щоб повірити, обирає сумніви. Яків запевняє нас, що відмова прийняти Божу мудрість має високу ціну, оскільки такі сумніви створюють глибоку нестабільність і надзвичайну психологічну плутанину, або, як він називає, це «двоєдушність».

Ви можете запитати: «Отже, все, що мені треба робити, – це шукати мудрості в Бога, і Він надприродним чином вкляде цю мудрість у моє серце? Тоді мої проблеми зі страхом, гнівом і тривогою будуть вирішені?» Це було б надто легко, чи не так? Однак це не працює таким чином, тому що мудрість походить від Божого Слова або через нього, але ніколи не у відриві від нього. Хоча Бог дійсно керує нашим життям і серцем, єдина запорука того, що ми отримуємо мудрість справді від Бога, полягає в тому, що вона завжди обумовлена і сформована Біблією – єдиним фундаментом для всього нашого життя і мислення. Розумієте, Господь вже промовив божественну мудрість до світу, і ця мудрість була об'явлена у формі Писання. Тому коли ми шукаємо мудрості від Бога, перше, з чого варто почати наші пошуки – це Біблія.

Звичайно, в нашій культурі самопомоги – з безліччю книг, що пропонують найновіші поради щодо щастя та самореалізації – легко звести мудрість Святого Письма до мінімуму. Однак робити це – руйнівна помилка. Слова Біблії не призначені для самопомоги, але дані для

того, щоб відкрити нам Ісуса Христа. Біблія не для самодопомоги, вона для «Ісусодопомоги». Вона відкриває Христа. Нам сказано: «І Слово стало тілом, і перебувало між нами, і ми побачили славу Його – славу як Єдиного від Отця, повного благодаті й істини» (Івана 1:14). Писання відкриває нам Того, Хто переорієнтовує наші серця на глибоко екзистенційному рівні – Того, Хто надає ясності життю і стверджує наше призначення у світі. Біблія містить думки Бога, Який нас створив. Вона допомагає нам бачити Бога і жити, пам'ятаючи про Нього. Вона сама є осереддям життя. *Нехтувати нею не можна і не варто*. Розглянемо лише кілька прикладів того, як високо Бог цінує Своє Слово.

По-перше, ось Його батьківська настанова до народу Ізраїля:

Пам'ятай весь шлях, яким Господь, твій Бог, провадив тебе по пустелі протягом цих сорока років, щоб тебе упокорити, випробувати тебе і виявити, що у твоєму серці: чи ти будеш дотримуватися Його Заповідей, чи ні. З Він упокорював тебе і морив тебе голодом, але також годував тебе манною, якої не знав ти, й не знали твої батьки, аби ти зрозумів, що не лише хлібом живе людина, але і всім тим, що виходить з Господніх уст живе людина. (Повторення Закону 8:2-3)

Або Його наказ Ісусу Навину:

Нехай книга цього Закону не відходить від твоїх уст; роздумуй над ним удень і вночі, щоб докладно дотримуватись усього, що написано в ньому. Лише тоді ти матимеш успіх у всіх твоїх справах і діятимеш розважливо (Ісуса Навина 1:8).

І повчальне зауваження автора Послання до Євреїв:

Адже Слово Боже – живе і діяльне, гостріше від усякого двосічного меча: воно проникає аж до поділу душі й духа, суглобів і мозку кісток, судить думки й наміри серця (Євреїв 4:12).

Ці вірші описують суттєву роль Біблії для всього життя. Вживання наших душ залежить від Слова Божого! Наш успіх у пізнанні Бога і поклонінні Йому залежить від Святого Письма. І наші спроби достеменно зрозуміти себе в цьому світі реалізуються тільки через цю божественну книгу. Якщо Слово Боже настільки важливе, як це стверджує Біблія, то нашим першим кроком у пошуках мудрості має бути звернення саме до нього та застосування до проблем, викликаних ПТСР.

БОЖА МУДРІСТЬ У ТВОРІННІ

Ви можете поцікавитися, чому це я згадую про творіння в книзі про ПТСР. Це слушне запитання. Оскільки ПТСР пов'язаний з питанням благополуччя або загрозою нашому життю через травму, важливо, щоб ми спочатку зорієнтувалися в біблійному погляді на онтологію (тобто існування). Для цього треба почати із самого початку.

Біблія говорить нам, що атрибути Бога, особливо Його вічна сила і божественна природа, стають зрозумілими «через творіння» (Римлян 1:20). Творіння вказує на Бога. Велич гірського хребта або сліпуче сяйво сонця, що сідає за обрій в океані, – все це вказує на

владу й авторство Бога. Якщо ви читаєте цю брошуру і здатні усвідомлювати, що ви існуєте і читаєте ці слова, то це теж вказує на Бога. Саме ваше єство кричить: «Бог існує, і це не я є точкою відліку реальності!» Творіння ставить нас на належне місце. Ми не є центром всесвіту, хоча щось у нас (а саме гріх) щодня намагається переконати в протилежному. Творіння вказує нам на Творця. Воно яскраво нагадує нам, що все існуюче зосереджене (або повинно бути зосереджене) у Ньому! Псалмоспівець красномовно вигукує:

Гори й усі пагорби, плодові дерева й усі кедри,
звірі і всяка скотина, плазуни й крилаті птахи,
царі землі й усі народи, вельможі й усі судді землі,
юнаки й дівчата,
люди похилого віку разом з молодими!
Хай прославляють Господнє Ім'я,
бо лише Його Ім'я піднесене.
Величність Його понад землю і небеса.
(Псалом 148:9-13)

Усе, що ви бачите щодня, існує для Божого задоволення і слави! *Ви* були створені для Його задоволення і слави! Чи замислювалися ви коли-небудь про це? Ваше життя, всі його благословення, ваші душевні страждання і – так, навіть ваші травми, не можуть бути мінімізовані як такі, що існують в якомусь порожньому або знеособленому всесвіті. Бог промовив до людства через Своє Слово, і коли ми розуміємо наше життя та існування у світлі Його Слова, саме тоді ми починаємо осягати, що відбувається насправді.

Така точка зору суперечить уявленню про те, що «сприйняття – це і є реальність», і розвінчує цю глибоко помилкову ідею. Людське сприйняття – це пе-

рекручена реальність, і без Писання, що діє як лінза, вона є глибоко зламанною. Травма створить для вас потужний контекст для того, щоб ви бачили життя зламаним. Вона приведе в рух усілякі речі у вашому серці, які конкуруватимуть зі славою вашого Творця. Травма намагатиметься зруйнувати ваше розуміння того, ким ви є в цьому світі: творінням, призначеним для того, щоб усім своїм єством прославляти живого Бога! Травма є частиною руйнування (страждання), але вона також є каталізатором поглиблення цього руйнування, тому що страхи, думки і переконання, які є частиною нашої реакції на травму, мають сильну тенденцію відволікати нас від Божої реальності.

Визнання того факту, що ми – творіння, сформовані Божою рукою, є відправною точкою для виправлення надлому в нашій свідомості (Буття 1:27). У той час як травма створює розгубленість щодо нашого існування, розуміння нашого місця у всесвіті (тобто устрою Божого творіння) переорієнтовує нас на фундаментальні основи нашого буття. Життя не виникло з нами і не може бути правильно зрозуміле нашою обмеженою свідомістю. Життя – це дар Божий. Наше обмежене сприйняття не завжди охоплює дійсність, бо вся реальність тримається на силі та величності Іншого! Будь-хто з нас у будь-який момент може сильно помилитися у сприйнятті дійсності. Ми повністю залежимо від повного й досконалого погляду Бога. Коли Він дивиться на реальність, що Він бачить? Якщо ми не шукаємо перспективи більшої, ніж наша власна, то не маємо надії правильно бачити власне життя та обставини.

Наші погляди і думки не диктують, якою має бути реальність у сенсі її визначення. Натомість у космосі існує об'єктивна реальність, визначена незмінною при-

родою Бога. І хоча ми ніколи не матимемо вичерпного уявлення про неї, оскільки бачимо життя ніби в потьмянілому дзеркалі (1 Коринтян 13:12), Боже Слово неодмінно слугуватиме світильником для наших ніг і світлом на дорозі (Псалом 118:105), пропонуючи нам провід і розуміння, потрібні для мудрого та доброго проходження цієї мандрівки!

Головне та постійне світло, яке все Писання проливає на шлях кожного з нас, полягає в тому, що Бог і Його слава завжди повинні виступати нашою найбільшою метою. У наведеному вище вірші ми бачили, що як творіння, ми повинні підкоритися думці про те, що «лише Його Ім'я піднесене». Травма вривається в цю реальність і робить таку мету принаймні другорядною в нашому житті. Якщо цей фрагмент опиниться не на своєму місці, то весь фундамент нашого розуміння – як себе самих, так і світу навколо – розсиплеться на порошок, і ми будемо змушені пробиратися крізь сипкі піски, що просідають під ногами. І хоча більшість віруючих можуть сказати: «Я знаю, що я – творіння Боже та покликаний славити Його», виклик, який стоїть перед нами, полягає в тому, щоб визначити, чи ми справді живемо так. Ми можемо знати правильну відповідь, але чи захоплені і зворушені наші серця цією реальністю? Чи не вплинув наш душевний злам на те, що ми применшуємо, піддаємо сумніву чи навіть забуваємо цю істину? Після пережитої травми, якщо сподіваємося повернути свій розум на правильний шлях, однією з найважливіших цілей, яку ми повинні поставити перед собою, є згадати та прийняти наше кінцеве призначення в цьому світі, шукаючи Божої мудрості, щоб рухатися далі шляхом зцілення. Ми повинні замислитися над своїм місцем у світі як творіння, покликані до

слави в Іншому, і почати ставитися до власного життя та випробувань саме з цієї точки зору.

ЗАСАДИ ВИТРИВАЛОСТІ

1. Прочитайте Псалом 148. Випишіть вірші/фрази, які ставлять Бога в центр поклоніння. Усвідомте мету всього творіння: хвала Богу! Чи є така хвала вашою кінцевою метою зараз? Чому так або ні?
2. Яка трагедія чи травма у вашому житті переважає потребу звеличувати Бога? Чим ви можете виправдати відмову прославляти Його?
3. Дослідіть своє серце та спробуйте зрозуміти, що засліплює вас, заважаючи бачити вашу мету. Які прагнення захоплюють вас? Безпека? Контроль? Захищеність?
4. Сформулюйте завдання на сьогодні, покликане нести Божу славу. Запишіть його. Як ви будете прагнути поклонятися Богові у своєму житті нині? Нехай Божя слава буде вашою головною метою у прагненні подолати симптоми, пов'язані з ПТСР!
5. Регулярно читаючи Святе Письмо, постійно запитуйте себе: «Як кожен уривок формує призначення мого життя?»
6. Хоча ви можете не до кінця розуміти, чому вам довелося витерпіти стільки страждань, але будьте певні, що Божі наміри щодо вас залишаються непорушними. Моліться своїми словами, наприклад: «Господи, допоможи мені усвідомити, що мої страждання стануть знаряддям для того, щоб прославити Твоє ім'я і зробити мене людиною більшої віри, послуху та любові. Дай мені серце, що радітиме в Тобі!»

БОЖА МУДРІСТЬ У ГРІХУ ТА СТРАЖДАННЯХ

На цьому етапі у вас може виникнути спокуса подумати, що ця брошура пропонує якийсь екстремальний погляд, коли ми починаємо з творіння та його єдиної мети – прославити Бога. Однак якщо ми не зрозуміємо свого походження, а отже, і свого становища у світі (тобто що ми є Божими творіннями, покликаними поклонятися Йому), ми втратимо орієнтир і опинимося на вкрай небезпечній території. Там, де наше «я» стає центром нашого буття.

Власне, історія творіння відкриває те, як ми взагалі опинилися в такому стані, де наше «я» є центром усього. Бо ця історія не лише розкриває велич творіння і Творця, Який стоїть за всім, а й викриває жах гріхопадіння. Бог створив першу людину, Адама (Буття 2:7), а потім наказав йому: «З усякого дерева в раю можеш їсти плоди. а з дерева пізнання добра й зла – не їж із нього; бо того дня, коли скуштуєш з нього, неодмінно помреш!» (Буття 2:16-17). Це було просто. Адам і Єва могли насолоджуватися всім у Божому творінні, окрім дерева пізнання добра і зла. Якби вони прислухалися до Божого наказу і вірили в Його благовоління до них, вони б виконали своє призначення як творіння, покликані вшановувати і прославляти Бога. Однак вони зазнали жакливої поразки, засумнівавшись у Його доброті та мудрості і відкинувши їх. Чому? Вони відмовилися від свого призначення у світі – прославляти Бога, довіряючи Йому і підкоряючись Йому. Вони обрали вирішувати все, не звертаючись до Бога та Його досконалої мудрості. Біблія описує цю сцену так:

А змії був хитрішим за всіх польових звірів, яких учинив Господь Бог. І він промовив до жінки: Чи справді Бог звелів: Не їжте з жодного дерева раю? Жінка відповіла змієві: Плоди з дерев раю ми можемо їсти, а щодо плодів дерева, що посеред раю, – Бог сказав: Не їжте з нього, і не доторкайтеся до нього, щоб вам не померти. І сказав змії жінці: Ні! Ви не помрете! Адже знає Бог, що того дня, коли скуштуєте з нього, відкриються ваші очі, і станете, як Бог, знаючи добро і зло. Побачила жінка, що дерево придатне для їжі й на вигляд приємне, і дерево вабило, бо давало знання. Тож вона взяла плід і їла, а також дала своєму чоловікові, що був із нею, і він їв. І відкрилися їм обом очі, і зрозуміли вони, що нагі. Тож зшили листя смоківниці й поробили собі пояси. (Буття 3:1-7)

У результаті цього космічного бунту землю заповнили біль і страждання, а людство стало мертвим у своїх гріхах (Ефесян 2). Саме в цей момент людина – вперше в історії! – стала спроможною пережити досвід травми. До цього часу Адам і Єва могли вільно насолоджуватися спокоєм та красою всього творіння, без жодного страху, що вони можуть зазнати шкоди. Але їхня непокора все змінила.

Тепер можливості для вбивства, війни, згвалтування та насильства почали невпинно ширитися. Зло повстало, руйнуючи весь космос! Вибір людей відкинути Божу мудрість і натомість відтворити власну, зосереджену на собі, реальність буття спричинив виникнення травми та болю і буквально змінив світ, яким вони його знали! Відмова від Його мудрості завжди має глибокі наслідки.

Цей перелом не просто структурно змінив стан речей для людини, змусивши чоловіка працювати в поті чола, а жінку терпіти біль під час пологів. Він також системно змінив речі в самій людині. Апостол Павло пропонує наочний опис стану людства після цієї зміни:

Вони сповнені всякої неправди, лукавства, зажерливості, злоби; повні заздрості, вбивства, суперечок, підступу, поганих звичок, пліткарства; вони наклепники, богоненависники, напасники, зухвалі, горді, хвалькуваті, винахідники зла, непокірні батькам, нерозумні, зрадливі, безсердечні, [непримиренні], немилосердні. Вони, знаючи про суд Божий, що ті, хто таке коїть, варті смерті, не тільки продовжують це робити, але й схвалюють інших, які таке чинять. (Римлян 1:29-32)

Людина змінилася. Усвідомлення людства про те, що воно створене для поклоніння Творцю, було вкрадене і підмінене всілякими егоцентричними задоволеннями. Ці задоволення стали паливом для таких речей, як вбивство, безсердечність і зло. Якщо ми хочемо мати справді біблійне розуміння того, що називається ПТСР, то розуміння наслідків цієї зміни є дуже важливим.

Вторгнення страждання

Після цього великого бунту схильність до страждання матеріалізувалася. Людська природа тепер була спустошена розтлінням гріха, що відкрило людям можливість чинити немислимі жахи один проти одного. Якщо ви хочете отримати остаточну відповідь

на питання, чому ви зазнали страждання або травми, її корінь знаходиться в гріхопадінні, а причиною гріхопадіння було повстання людини проти Бога та Його мудрості. Страждання – це жахлива річ. Це боляче. Це страшно. Часто воно здається нестерпним. Але воно є реальністю нашого життя, тому що людство відпало від Бога. Чому чоловіки гвалтують жінок? Чому терористи спрямовують літаки в будівлі або підривають бомби, щоб вбивати мирних жителів? Чому водії сідають за кермо напідпитку, а в результаті гинуть інші? Чому люди хворіють на рак і вмирають? Чому маніяки заходять до кінотеатрів, торгових центрів чи шкіл і влаштовують стрілянину? Відповідь на ці питання полягає в тому, що наш світ перебуває в занепадому, гріховному стані. Страждання є екзистенційною реальністю для всього людства, і Біблія пропонує нам найпереконливіше пояснення цієї реальності. Вона також багато розповідає нам про Бога, Який існує посеред страждань.

Страждання і пильне око доброго та справедливого Бога

Я не знаю, які саме життєві обставини підштовхнули вас до читання книги про ПТСР. Однак я впевнений в одному: якщо ви пережили травму від рук іншої людини, Бог має що сказати про це. Втішна дійсність полягає в тому, що страждання від рук інших не залишаються непоміченими. Бог усе бачить, і Він дав нам можливість поглянути на речі з Його точки зору. Подумайте над наступними уривками і тим, що вони говорять про Боже ставлення до зла:

Тому-то й не виправдаються нечестиві на суді,
ані грішники на зібранні праведних.
Адже Господь дбає про дорогу праведних,
а дорога безбожних пропаде. (Псалом 1:5-6)

Господь досліджує праведника.
Він ненавидить нечестивого і того,
хто любить насильство.

На нечестивих, наче дощем, Він пошле вогонь,
сірку та нищівний вітер, як частку їхньої долі.
(Псалом 11:5-6)

Адже Бог приведе на суд кожна справу, і
навіть утаємничену, – добра вона, чи злочинна.
(Екклезіаста 12:14)

Оскільки гнів Божий з'являється з неба на
всяку безбожність і неправедність людей, які
правду стримують неправедністю. (Римлян 1:18)

Не мстїть за себе, любі, але дайте місце гніву
Божому, як написано: У Моїй владі є помста, і
Я віддам, – каже Господь. (Римлян 12:19)

Хай ніхто з вас не піддається обманові марних
слів, бо через це Божий гнів приходить на
неслухняних синів. (Ефесян 5:6)

Бог зневажає зло всім своїм серцем. Його гнів про-
ти такого зла – це місце розради для твоєї зраненої
душі. Роздумуючи про зламаність всесвіту і тих, хто
вчинив зло проти тебе, завжди пам'ятай, що їхнє жит-
тя та вчинки перебувають у руках справедливого Бога.
Він прагне протистояти будь-якому гріху Своїм доско-
налим судом. Хоча пам'ятати про це може бути важко,
шукати спокою в цій істині є життєво важливим.

Страждання і дбайливе Боже серце

Чи знаєте ви, що Бог глибоко стурбований вашими стражданнями? Якщо ви вірите в Ісуса, то ось приголомшлива істина: Бог піклується про вас! Біблія розповідає, що цар Давид силвся усвідомити цю реальність аж до того, що запитував:

Коли я оглядаю Твої небеса, діло рук Твоїх,
місяць і зорі, які Ти встановив,
то хто така людина, що пам'ятаєш про неї,
або людський син, що провідуєш його?
(Псалом 8:4-5)

Коли ми замислюємося над усім, що відбувається у всесвіті й у світі, коли ми дивимося на мільйони людей на цій землі та все, що коїться в їхньому житті, виникає спокуса забути про пронизливий Божий погляд. Спокуса відчутти себе ізольованим від Нього. Проте, насправді, Він близько і щиро турбується про свій народ. Апостол Петро вказує на це, коли закликає віруючих:

Тож покоріться під міцну Божу руку,
щоб Він вас підняв свого часу.
Покладіть на Нього всі ваші турботи,
бо Він дбає про вас. (1 Петра 5:6-7, курсив мій)

Ви теж повинні пам'ятати про це. Незалежно від того, наскільки глибоко ви були травмовані, Бог виявляє незбагненну турботу про вас посеред вашого болю!

Бог прагне преобразити вас через страждання

Ви коли-небудь чули «християнську» фразу: «Бог любить тебе і має чудовий план для твого життя»?

Коли я пишу ці слова, мені стає моторошно, тому що нерідко під цим мається на увазі людиноцентричне перекручення справжнього Божого плану для віруючих.

Часто, почувши ці слова, ми уявляємо, що Бог створив особливий план, який дасть нам особливе місце у світі, щоб ми могли відчувати себе особливими. Однак реальність полягає в іншому: Бог дійсно має план для віруючих, але він не полягає в тому, щоб ми відчували себе особливими. Цей план призначений не звеличити нас, а допомогти нам звеличувати Його. «Особливим» у цьому твердженні зветься не наше власне становище, а радше шлях для досягнення конкретної мети.

У загальному сенсі Божий план для всіх Його дітей один і той самий. Він полягає в трансформації всього вашого єства. Це стає визначальним фактом, коли ви прагнете подолати травму у своєму житті: Бог бажає преобразити вас через цей процес (Римлян 8:28-29). За будь-яких обставин Його мета – перетворити вас на дитя слави. Такий процес зрештою призведе до того, що ви станете віддзеркаленням справжньої, досконалої людяності. Чому це важливо? Подумайте про таке: чи бажаєте ви виявляти непохитну віру в Отця, як це робив Ісус? Чи є у вас бажання зустрічати випробування та труднощі з надією і силою, які виявляв Ісус? Чи хочете ви дивитися на бурі у вашому житті з таким самим спокоєм і впевненістю, як Він? Чи хочете ви бути здатними мислити, як Ісус? Якщо так, то вам доведеться витримати процес перетворення та формування за Його образом і подобою. Це Божий план для вас, і Він прагне здійснити його і в радості, і в болю (1 Солунян 4:3-7; Тита 2:11-14; Якова 1:2-4).

Вплив гріха

Як я вже згадував раніше, гріхопадіння системно змінило людство. Про що саме йдеться? Люди тепер народжуються грішниками та мають вроджену схильність лише до гріха. Гріх – це підступний ворог. Він часто витончений і оманливий, а його інерція відвертає серце від Бога. Саме гріх затьмарює розум, не дозволяючи осягнути справжню доброту та досконалість Бога (навіть віруючим). Це він посеред скорбот впливає на розгубленість розуму, породжуючи запитання на кшталт: «Чому Бог дозволив цьому статися зі мною?» або твердження: «Благий Бог ніколи не допустив би таких болісних речей!»

Те, що я роблю подібні заяви, може вас здивувати, і я жодним чином не маю на увазі, що волати до Бога, коли травма вражає ваше життя, неприродньо. Як я вже зазначав, Бог глибоко стурбований вашим досвідом. Біблія наповнена людьми, чії емоції дуже відчутні, і це повинно вчити нас стосункам з Богом. Проте коли у ваше серце проникають щирі сумніви та зневага до Бога, їх туди супроводжує саме гріх. Коли болісні обставини змушують нас забути про Божий задум і наше місце в ньому (як їх відкриває історія творіння) та сприяють схильності прославляти щось інше, крім Бога, – це саме дія гріха та зламаності, яку він спричиняє. Якщо ми хочемо точно визначити будь-яку реакцію на життя, особливо ту, що не несе славу Богові, то гріх має бути взятий до уваги. Давайте розглянемо, як гріх постійно впливає на наше життя.

Гріх призводить до того, що наші думки стають нікчемними, а серця – нерозумними та оповитими темрявою (Римлян 1:21). Гріх впливає на наше мис-

лення. Він змушує розум втрачати правильну перспективу. Він затьмарює розуміння справжньої реальності (Ефесян 4:18). Він спричиняє неправильне розуміння і тлумачення обставин, в яких ми перебуваємо. Під впливом цього неблаганного ворога наше мислення та система переконань можуть бути глибоко зіпсовані!

Гріх спонукає нас довіряти власній мудрості більше, ніж Божій (Римлян 1:22). Біблія говорить нам, що безумний той, хто каже у своєму серці: «Нема Бога!» (Псалом 14:1). Хоча багато з тих, хто читає цю книгу, щиро вірять в Ісуса, гріх може впливати навіть на найвірніших у Христі, змушуючи їх жити, думати, сприймати та оцінювати буття так, ніби Бог не є реальним. Подумайте про таке: коли ви сваритеся на дитину або ремствуєте через те, що мусите багато працювати, ви буквально живете так, ніби Бога не існує. Якби в цих обставинах ви діяли, пам'ятаючи про Його присутність, ви б, швидше за все, мудріше підбирали слова, виправляючи дитину, та підносили щиру молитву подяки за те, що Бог дарував вам Свої блага через вашу роботу. Гріх може буквально змусити нас повірити, що наша мудрість переважає Божу.

Гріх змушує наші серця замінити славу Божу на славу ідолів (Римлян 1:23). Однією з важливих причин, чому ми почали нашу розмову з творіння, є необхідність нагадати про те, що нас створено для цілей Іншого. Ми створені для Божої слави. Гріх, однак, відволікає нас від цього і змушує наші серця жадати чогось іншого, крім Бога. Власна слава виходить на перший план, коли ми відкриваємо серця для пристрастей, що відвертають наші мотиви від прославлення одного лише Христа. У разі травми ці пристрасті можуть

набувати форми «невинності», оскільки людина, яка зазнала страждань, може легко почати виправдовувати гріховне прагнення безпеки, захищеності та спокою. Це справді складна дилема, але її не можна ігнорувати.

Гріх породжує внутрішнє сум'яття (Римлян 7:14-24). Тому часто процес змін може здаватися кроком вперед і двома назад. Людина може бути на 100 % налаштована на зміну певних стереотипів поведінки, але знову і знову зазнавати невдачі. Гріх відіграє певну роль у цьому досвіді. Апостол Павло висловив це таким чином:

Отже, я відкриваю такий закон: коли я хочу робити добро, то зло налягає на мене. За внутрішньою людиною я насолоджуюся Божим Законом, та бачу інший закон у моїх членах, який воює із законом мого розуму й полонить мене законом гріха, що міститься в моїх членах. (Римлян 7:21-23)

Для невіруючої людини така поведінка є абсолютним рабством. Для християнина ця динаміка є частиною наполегливості у вірі – вірі, яка вкорінена ні в кому іншому, як в Ісусі Христі (Римлян 7:25). Людина з діагнозом ПТСР може відчувати глибоку рішучість припинити певні характерні форми поведінки, але гріх невблаганний у своєму впливі, щоб відвести нас від істини, і – що більш важливо – від Бога істини.

Гріх керується власними інтересами і є ворожною чечою проти Бога (Римлян 8:7). Якщо ви прагнете розуміти себе з біблійної точки зору, то повинні усвідомити той факт, що, будучи занепалим створінням, ви не є нейтральною істотою. Ви не автономні і на-

віть ніколи не зможете стати таким. Ваше серце має прихильності, і ці прихильності формуються вашими цінностями та бажаннями. Такі цінності глибоко духовні. Як люди, що все ще перебувають під впливом гріха, ми маємо у своєму житті залишки колишньої ворожості до Бога.

Насправді якщо ви християнин, то між вашим новим життям у Дусі та старим життям у плоті точиться війна (Галатів 5:16-18). Ми повинні (і Бог робить нас здатними до цього) відкинути все, що залишилося в нас від колишнього життя, і зодягнутися в наше нове життя у Христі Ісусі (Колосян 3:5-13). Якщо ми були темрявою, то тепер ми стали світлом у Господі (Ефесян 5:8). Ми тепер храм Божий, куплений ціною Христової крові, і більше не належимо собі (1 Коринтян 6:19). Оскільки ви належите Христові, Святий Дух живе у вас, і Він прагне повністю вас змінити (2 Коринтян 3:18).

Гріх – це головна проблема, і вона походить зсередини (Галатів 5:19-21). Коли релігійні лідери стверджували, що Ісусові учні опоганили себе тим, що їли немитими руками, Ісус навчав, що зло не приходить до нас ззовні, воно приходить зсередини.

Не можете збагнути, що все, що входить в уста, іде в шлунок і виходить геть? А те, що виходить з уст, виходить із серця – воно опоганює людину. Адже із серця виходять лукаві думки, вбивства, перелюб, розпуста, злодійство, неправдиві свідчення, богозневага. Це те, що опоганює людину; їсти ж немитими руками не опоганює людини. (Матвія 15:17-20)

У нашій культурі, наскрізь просякнутій психологією, ми часто схильні приписувати поведінку, таку

як напади гніву і тривоги, складним розладам або хімічним процесам. Однак якщо ми прагнемо зрозуміти наше серце і наші реакції на фундаментальному рівні, визнання реальності гріха та його впливу на наше мислення, наші бажання та поведінку є дуже важливим.

Гріх є оманливим (Ефесян 4:22). Він дезорієнтує наш розум. Гріх часто впливає через свою оманливу природу, перевертаючи світ догори дригом. Його вплив може змусити нас щиро цінувати любов до себе (людиноцентрична мудрість) понад любов'ю до інших (мудрість від Бога), плекати повагу, а не смиренне служіння, або довіряти собі, а не Богові. Гріх бере добрі речі й ставить їх на хибне, невідповідне місце в нашому серці.

Людина, яка стикнулася з травмою, не може ігнорувати підступний вплив гріха на наші погляди. Павло навчає християн, щоб вони «відкинули стару людину з її попереднім способом життя, яка зітліває в оманливих пожадливостях» (Ефесян 4:22). Брехня є атрибутом гріха, і вона може мати руйнівний вплив на розум. Чим більше людина покладається на таку оману, тим сильнішою стає зіпсованість, штовхаючи людину все далі в тенета обману. Наприклад, якщо серце, вводячи мене в оману, змушує вірити, що найбільша надія в житті – це безпека в стосунках, то я буду влаштовувати своє життя таким чином, щоб захист від кривди з боку інших був найбільшим пріоритетом. Я можу почати з того, що дозволю бути частиною мого життя лише людям, які дарують мені відчуття безпеки. Однак сплине небагато часу, і я зрозумію, що навіть ці люди здатні завдати мені болю й образити. Тому я створюю всілякі межі, яких повинні дотримуватися мої друзі, аби бути частиною мого життя. Невдовзі я стаю ізольованим, прискіпливим, надчутливим відлюд-

ником без жодної справжньої дружби. Я одержимий контролем і впускаю у своє життя лише тих людей, які готові підкоритися моїм вимогам безпеки. Через оманливу природу гріха мої стосунки більше зосереджені не на славі Божій і любові до ближнього, а на постійній брехні мого затьмареного серця.

Це лише декілька прикладів впливу гріха на нас, коли ми стикаємося зі стражданням. Гріхопадіння відіграє глибоку роль у розумінні нашої боротьби, навіть якщо вона має складні назви, такі як *посттравматичний стресовий розлад*. Важливо пам'ятати, що професія, від якої походить назва ПТСР, професія, яка забезпечує ортодоксальність у розумінні критеріїв ПТСР, зовсім не бере до уваги ідеї творіння та гріхопадіння. Дослідження, про які ви читаєте в різних книгах, можуть бути надзвичайно корисними у визначенні певних тем, функцій мозку та методів покращення симптомів, але жодне з них не походить з богоцентричної системи координат. У результаті цього серйозного недогляду найфундаментальніші аспекти того, ким ви є як людина, залишаються поза увагою, а ваш найбільший Заступник, Ісус Христос, стає лише приміткою на полях щоденника вашої мандрівки.

ЗАСАДИ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

1. *Визначте свої марні думки.* Як травма вплинула на ваше мислення? Яких «посттравматичних» переконань, що у вас не було раніше, ви набули після інциденту? Які погляди викликають у вас страх, гнів або потребу в контролі? Як кожний із цих поглядів виявляє ваші переконання щодо Бога? Прочитайте Псалом 139:1-16. Занотуйте істини з цього псалма і використовуйте їх, щоб почати переорієнтовувати

свою систему переконань про себе, життя та постійно присутню Божу реальність. Запишіть ці нові переконання і попросіть Святого Духа вкоренити їх у глибині вашої душі.

2. *Визнайте, де та в чому ваша мудрість переважає над Божою мудрістю.* Прочитайте Єремії 17:5-9. Яке життя обіцяє пророк, якщо ви покладаетесь на людину (інших або себе)? Що приносить покладання надії на людину? Що дає уповання на Бога? Запишіть три способи, якими ви будете намагатися довірити Богові своє життя протягом наступного тижня.
3. *Чиніть опір пожадливім і злим бажанням.* Бажати безпеки дуже доречно, але поклонятися безпеці – ні. Прочитайте Послання до Ефесян 4:22-24. Якими бажаннями, що можуть вас обманювати, ви керуєтесь? Як слідування таким бажанням призводить до зіпсуття вашого розуму? Ваших стосунків? У які бажання ви намагатиметесь «зодягнутися» протягом наступного тижня?
4. *Спочивайте в Ісусі.* Подолання будь-якої екстремальної проблеми – завдання непросте. Не дозволяйте «перемозі над симптомами» стати тим, у чому ви знаходите надію та відпочинок. Послідовність у продуктивній поведінці або правильне мислення не можуть бути вашим джерелом комфорту. Це місце зарезервоване для Іншого. Прочитайте Псалом 61:1-5 і Римлян 8:1-2. Подумайте, що означає знаходити надію лише в Бозі. Перелічіть п'ять практичних способів, за допомогою яких ви будете шукати спокою в Бозі, коли боретесь із симптомами, пов'язаними з ПТСР.

Спасенна мудрість

Чудова новина Євангелія полягає в тому, що історія не закінчується з гріхопадінням. Навпаки, гріхопадіння прокладає шлях до кульмінації цієї божественної історії, розпочинаючи розповідь про відкуплення та нашого великого і благословенного Відкупителя, Ісуса Христа! А мудрість у питаннях стосовно особи і природи Ісуса є безальтернативною, якщо ми хочемо мати хоч якусь надію посеред гріха і страждань у цьому світі. Якщо ми прагнемо зрозуміти сенс нашого існування (страждання і всього іншого), ми повинні розглядати його крізь призму Євангелія.

Розумієте, травма здатна розвинути надзвичайно короткозорий світогляд у її жертви. Згідно з цим світоглядом усе життя людини в подальшому визначається травматичною подією, яка сталася з нею. Люди починають говорити такі речі, як: «Я не можу їздити в машині, коли за кермом хтось інший, тому що колись потрапив у жахливу автокатастрофу». «Вважаю, що всі чоловіки – мерзотники. Зазнавши гвалтування, я просто не можу відчувати по-іншому». «З тих пір, як потрапив у військо та брав участь у бойових діях, якщо я відчуваю будь-яку загрозу, то не можу реагувати на неї інакше, ніж з люттю». Це дуже показові висловлювання, як багато з того, у що вірить і що робить кожна людина, пов'язане з пережитою нею травмою. Фактично тепер її життя є *травмоцентричним*, тому що все, що людина робить і думає, впливає з тієї травматичної події. Будь-яка така людина втрачає здатність бачити абсолютну реальність, зводячи визначальну точку свого життя до травматичної події.

Насправді травматичний момент не може визначати життя. Пам'ятаєте Псалом 148, де автор закликає

всі творіння прославляти одного лише Бога? Або Псалом 94:6, в якому псаломспівець запрошує нас: «Тож підемо, поклонимся, припадемо, і схилимось на коліна перед Господом, Який нас створив». Запрошення псаломспівця не є заклик до одного моменту поклоніння; скоріше це має бути постійна постава наших сердець – сердець, які стоять на колінах перед Богом, поклоняючись Йому щомиті протягом кожного дня. Це фундаментальні, екзистенційні реалії! Велич євангельської оповіді про те, як Бог у милосерді та любові врятував Свій народ, і про невимовну честь мати стосунки з Господом не може бути викрадена простим реченням з нашої життєвої історії про жах, який нас спіткав!

Ми повинні пам'ятати, що наша травма – це лише речення в історії, а не історія цілком. У своєму житті ми можемо зробити що завгодно центральною точкою наших історій. Гонитва за багатством, ідеальний шлюб, чудові діти чи заняття фітнесом – усе це здатне підмінити собою справжню історію. Травма теж має таку здатність! Однак жодна з цих речей не є головною темою наративу. Натомість речення, з яких складається оповідь нашого індивідуального життя, мають сенс лише в контексті справжнього опису подій – історії відкуплення, як вона представлена в Біблії.

Дозвольте мені навести приклад того, як євангельський наратив був викрадений окремим реченням з історії. Якось я дивився документальний фільм про чоловіка, який важко боровся зі зловживанням алкоголем. За два роки до того він трагічно втратив свого маленького сина в автокатастрофі. Чоловік був за кермом автомобіля, коли сталася аварія. Моє серце розривалося, коли я бачив, як він лежав у своїй напівтемній спальні день у день, а виходив лише вечорами, щоб за-

лити за комір чергову пляшку пива або вина. У нього була дружина і ще один маленький хлопчик, але це не мало для чоловіка жодного значення. Щось інше поглинало його. Найбільше мене вразила сцена у фільмі, коли одного вечора цей нещасний батько лежав на дивані у своїй вітальні, плакав, пив, стогнав, голосив, а потім знову пив. Його дружина сиділа на дивані, абсолютно паралізована такою поведінкою. Їхній дворічний син повзав навколо по підлозі, рюмсавав і просто хотів, щоб батько взяв його на руки. Але тато ігнорував усі зусилля свого дорогоцінного малюка. Замість того, щоб обійняти заплаканого хлопчика, він пошкандибав до полиці, схопив крихітну урну з прахом свого померлого сина, що стояла там. Піднісши урну догори, він подивився в камеру опухлими, заплаканими очима і закричав: «Моє життя скінчилося! Бачите це [показуючи на урну]?! Це було моє життя!» Чоловік упав на коліна – з урною в одній руці, пляшкою пива в іншій і розпластився на підлозі в повному розпачі.⁴

Ніхто не заперечуватиме, що цей чоловік пережив травму. Але через два роки після початку такої боротьби він усе ще був спустошений крайньою формою екзистенціальної розгубленості. Він втратив перспективу життя. Чому? Дивлячись фільм далі, я зрозумів, що людина дозволила одній трагічній події у своїй життєвій історії (тобто смерті свого сина) стати її домінуючою темою. Чоловік стиснув усе своє життя та призначену для нього Богом мету до єдиної миті, короткого епізоду і через це повністю втратив справжню історію! Щовечора він напивався до нестями і поклонявся у святилищі мертвих. У той час як усе творіння безупинно вигукувало славослів'я Богові, цей чоловік сидів ніч за

⁴Епізод з документального фільму виробництва A&E's Intervention.

ніччю в темній кімнаті, обмежуючи своє існування маленькою урною з попелом. Він прийняв смерть свого сина як подію, що визначатиме його подальше життя. Як застерігав апостол Павло, якщо людина зосередить свій розум на тілесних речах (її версії власної історії), це призведе до смерті її душі (Римлян 8:6).

Якби цей чоловік прагнув діяти в реальній історії, то слідував би за своєю ідентичністю Божого дитя та Його поклонника (Псалом 94:6). Хоча горе, смуток і страждання продовжували бути близькими супутниками в його подорожі, вони не стали б його рабовласниками. Він би пам'ятав більшу історію, про яку говорив апостол Павло: «Бо коли віримо, що Ісус помер і воскрес, то й померлих в Ісусі Бог приведе з Ним» (1 Солунян 4:14). Він би боровся з власним смутком та виконував призначення, дане йому від сотворіння – поклонятися Богові в любові до Нього та свого ближнього (Луки 10:27). І виконуючи це, він би прагнув сіяти втіху та любов у життя своєї дружини та молодшого сина!

Він дозволив би смерті свого сина (насправді болісній реальності) вказати йому на контекст, у якому відбувся цей епізод у його житті. Контекст занепалого світу (Буття 3), контекст того, що він мав привілей бути частиною Божої історії (Псалом 138:16), контекст того, що він був створений для слави Іншого (Псалом 146:10-11), контекст марноти життя без Бога (Еклезіаста 1:14), контекст Божої ласки та любові (Псалом 135:1), контекст Бога, Який спасає (Івана 3:16), контекст Господа, Який діє в усьому (навіть у трагедії), щоб перетворити тих, хто належить Йому, на дітей слави (Римлян 8:28-29), контекст Отця, Який прагне повного відкуплення і зцілення своїх дітей (Филип'ян 1:6; Якова 1:2-3). Ці реалії формували б його існування

(якщо він віруючий) і дивовижним чином супроводжували на шляху зцілення від немислимої катастрофи.

Якби теми цього нарративу домінували в його серці, то трагічний епізод, що він пережив, не заглушив би розвиток більшої історії, і його життя, ймовірно, не було б таким безнадійним та нещасним. Цей чоловік спробував узурпувати владу, якої не мав, вирішивши власноруч написати підсумок свого життя. Таким чином, він зовсім неправильно зрозумів цю історію і втратив величну можливість прославити справжнього Автора свого життя!

ЗАСАДИ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

1. Чи стала травма, яку ви пережили, визначальним моментом вашого життя? Чи її вплив змусив вас якось змінити або по-іншому будувати своє життя? Якщо так, то яким чином?
2. Обміркуйте твердження, що ваша травма є частиною вашої життєвої історії, але не її визначальним моментом. Це лише речення, а не вся розповідь. Тепер прочитайте 2 Коринтян 1:8-10 і поміркуйте над наступним:
 - а) Які труднощі згадує Павло в цих віршах? Вони становлять лише певні моменти, окремі «речення» в історії його власного життя.
 - б) Які емоції чоловік відчував спочатку? Зауважте, що Павло не був суперменом, а теж переживав складні емоції.
 - в) Яке пояснення дає Павло у 9-му вірші тому, що йому довелося пережити? Його розповідь вказує на більшу історію відкуплення – те, що надавало сенс його життєвим перипетіям.
 - г) Який вплив на віру Павла мало визволення від небезпеки, про що йдеться в 10-му вірші?

3. Візьміть аркуш паперу і опишіть свою життєву історію, пов'язану з психологічною травмою. Розкажіть у ній про ваш досвід, почуття та душевну боротьбу (так само, як це робив Павло). Однак не зупиняйтеся на цьому. Подібно до Павла (у вірші 9), включіть у свою історію ширшу розповідь про відкуплення. Які одвічні біблійні істини мають відношення до вашої історії? Додайте до вашого опису такі теми: ваша ідентичність як Божого дитя та поклонника, Бог як ваш найбільший захисник, Його милість і благодать, дія Святого Духа, ваше преображення для Його слави тощо. Якщо вам потрібен поштовх для роздумів, почитайте такі уривки: Псалми 22; 36; 120; 138; Римлян 8:26-39; 1 Солунян 5:23-24; 1 Петра 2:11; 3:8-4:2.
4. Поділіться своєю історією з іншими, коли Господь дасть вам сили для цього. Ваша історія (зосереджена на Божій оповіді про відкуплення) може подавати надію в житті багатьох страждених людей.

ПЕРШОПРИЧИНА НАШОГО СПАСІННЯ

Тепер давайте повернемося думками до головного героя цієї грандіозної історії спасіння – Ісуса Христа. Автор Послання до Євреїв написав:

А дехто засвідчив десь, кажучи:
Хто така людина, що пам'ятаєш про неї,
або людський син, що навідуєшся до нього?
Ти зробив її дещо меншою від ангелів,
Ти увінчав її славою і честю;
усе підкорив Ти під її ноги.

Коли ж підпорядкував їй усе, то не залишив нічого, що було б їй не підпорядковане. Однак тепер ще не бачимо, щоб їй усе було підпорядковане. А бачимо Ісуса, Який, через те, що витерпів смерть, був увінчаний славою і честю. Він став дещо меншим за ангелів, щоби за Божою благодаттю зазнати за всіх смерть. Оскільки так і мало бути, щоб Той, задля Якого все і через Якого все, Хто привів багатьох синів до слави, – Того, Хто є Першопричиною їхнього спасіння, через страждання зробити завершеним. (Євреїв 2:6-10)

Тут автор Послання до Євреїв приєднується до вшанування з Псалма 8, вшанування Божого благодатного дару, що зробив людину володарем над усім у цьому світі. Однак у Євреїв 2:8 він також торкається фундаментальної істини людського буття, що наш досвід у цьому світі доки не виглядає так, ніби все підкоряється нам. Багато в чому ми відчуваємо себе радше рабами, ніж царями. Обставини – поза межами нашого контролю! Пережиті травми, насильство чи зустріч зі смертю переконують нас у тому, що життя абсолютно нам непідвладне. Але в цій зломленості автор підкреслює приголомшливу реальність. У світі, де «тепер ще не бачимо, щоб [людині] усе було підпорядковане», він зазначає єдине місце, де ми можемо знайти надію. Він акцентує нашу увагу на глибокій реальності: ми не повинні боятися смерті (чи будь-якої травми), тому що Той, Хто увінчаний славою й честю через страждання смерті, зазнав смерть за всіх! Вона перевершує своїм жахом усе, що можна собі уявити.

Христос, Творець усього сущого, дозволивши власному творінню виявити надзвичайну жорстокість до Себе, врятував вас від найбільш травматичного досвіду,

відомого людині (Божого гніву та відторгнення). Він зробив це, зазнавши смерті за вас, щоб вам ніколи не довелося пити такої гіркої чаші (Матвія 26:42)! Натомість, через Своє панування та звершену справу Він врешті-решт приведе нас до істинного, остаточного, повного і славного царювання. У нас є надія на визволення від усіх травм і сподівання на відновлення в царській славі!

Щоб краще зрозуміти, що я маю на увазі, замисліться над цим на мить. Уявіть собі, що ви переживаєте травму від насильства і жорстокості, але у світі, де такий досвід є вічним та безкінечним! Уявіть собі існування, повністю позбавлене надії та втіхи, або простого моменту полегшення. Уявіть собі життя, де у вас немає навіть тимчасової втечі, що дає сон, але де ви мучитеся день і ніч, ніч і день – і так безперервно. Ще жахливішим є стан, у якому Ісуса немає поруч, щоб вас потішити! Я не можу придумати нічого більш моторошного. Саме від цієї жахливої травми, яка перевершує всі інші, – найбільшої та найглибшої, вас було милостиво врятовано, якщо ви вірите в Ісуса Христа. І це стало можливим лише тому, що Ісус вирішив узяти на Себе відторгнення та гнів, на які ми заслуговуємо, зазнавши смерті за нас, щоб ми могли стати дітьми слави. Таким чином, нас чекає не майбутнє в муках, а вічний бенкет з Князем Миру! Ми сповнюємося надією, коли розважаємо про те, що Ісус вже врятував нас від найстрашнішої травми з усіх можливих – вічної розлуки з Ним.

Ваша травма («речення», мить у великій історії), хоча до неї слід ставитися вкрай серйозно, не може затьмарити більшу історію вашого буття. Це історія, в якій ми повністю заслуговуємо на гнів і суд Божі, але були милостиво врятовані від цього. Травма не є історією, з якої творіння та реальність набувають сенсу; вона є лише «ре-

ченням», миттю в більшій історії – історії відкуплення. Ця травма не може стати основою вашої ідентичності. Вона не є вашим найвищим контекстом. Не можна дозволити своєму болю бути лінзою, через яку ви тлумачите свій людський досвід. Якщо ви це зробите, то викривлення, які дає ця лінза, поглинуть ваше життя.

Бог – ось ваш остаточний контекст, і так само, як це було в Едемському саду, тільки погляд на власне життя з Його вічної перспективи дає змогу побачити все точно (хоча й не ідеально). Ваша травма не заслуговує на роль головного орієнтира. Натомість, вона яскраво вказує на велику історію, в якій Упорядник вашої віри рятує вас від травми! Прагніть розширювати своє бачення, щоб досягнути всю повноту свого існування – в контексті великої історії відкуплення, та намагайтеся протистояти спокусі дозволити злу (такому, як травма) стати визначальним моментом, що домінує в історії вашого життя. Життя – це не про вашу травму; це про Того, Хто звільнив вас від найжахливішого страждання, яке тільки можна собі уявити! Вас було врятовано. Прагніть жити так, щоб святкувати свою свободу, а головне – прославляти Того, Хто викупив її для вас!

НАШ МИЛОСЕРДНИЙ І СПІВЧУТЛИВИЙ ПЕРВОСВЯЩЕНИК

Інший важливий аспект характеру Ісуса полягає в Його надзвичайно особистісній природі. На відміну від містичних богів або «енергій» східної філософії та релігії, Ісус є Особою, і Він має стосунки з нами як

НАШ МИЛОСЕРДНИЙ І СПІВЧУТЛИВИЙ ПЕРВОСВЯЩЕНИК
особа. Послання до Євреїв чудово показує славу цієї
реальності:

А що діти стали спільниками крові й тіла, то й
Він подібним чином став їхнім спільником, аби
Своєю смертю знищити того, хто має владу
смерті, тобто диявола, і визволити тих, які
через страх смерті все життя утримувалися
в рабстві. Адже не ангелів Він приймає, але
приймає нащадків Авраама. Тому треба було
Йому в усьому уподібнитися братам, аби
бути милосердним і вірним Первосвященником
перед Богом, для убагання за гріхи людей. Бо
в чому Сам постраждав, будши випробуваним,
Він може допомогти і тим, хто переносить
випробування. (Євреїв 2:14-18)

Ісусові знайомий досвід травми! Він знає, як це –
бути зробленим з плоті і крові. Він добровільно вторг-
ся у Своє зруйноване гріхом творіння, щоб розділити
біль страждання в битві зі спокусою, щоб «стати ми-
лосердним і вірним Первосвященником на службі Бо-
жій»! Ви можете в це повірити? Ісус розуміє вас! Він
розуміє ваш біль! Він розуміє ваші нестерпні страж-
дання! Він зазнавав таких самих мук (і навіть гірших),
щоб служити вашим милосердним Первосвященником.
Він усе усвідомлює! Він зробив усе це почасти для
того, щоб ви не боялися смерті. Автор Послання до
Євреїв додає:

Тому, маючи великого Первосвященника, Який
пройшов небеса, – Ісуса, Божого Сина, –
тримаймося визнання. Адже маємо не Такого
Первосвященника, Який не може співчувати
нашим слабкостям, але Який подібно до нас був

випробуваний у всьому, за винятком гріха. Тому приступаймо сміливо до престолу благодаті, щоб одержати милість і знайти благодать для своєчасної допомоги. (Євреїв 4:14-16).

Ісус виявляє величезне співчуття до наших слабкостей. Він не дивиться на вас байдуже, кажучи: «Гаразд, ти просто поглинутий гріхом, але треба перебороти себе! Ти маєш немов робот поклонитися Мені, хоч як би тобі не було боляче!» Ні, Ісус має співчуття. Він сповнений милосердя. Біблія розповідає нам, що коли помер Його друг Лазар, і Він побачив страждання сестер Лазаря, які оплакували втрату, «Ісус заплакав» (Івана 11:35). Він не дивився на смерть і страждання із зачерствілим серцем. Ні. Він любить Свій народ. Він співчуває йому. Він співчуває тобі. Його серце болить за тебе, коли ти стикаєшся з болем і скорботою.

І коли ти не можеш взяти себе в руки і сумувати, не чинячи гріха проти Нього, або коли твоя плоть змушує тебе піддатися страху або гніву, чи знаєш ти, що Ісус робить у такі моменти? Чи маєш хоч якесь уявлення? Він настільки співчуває тобі, розчавленому під вагою страждань, травм і спокус, і так сильно любить тебе в ці миті, що милосердно йде до Божого престолу, щоб *заступитися за тебе! Так, за тебе!*

У Посланні до Римлян Павло пояснює це таким чином: «Хто ж осуджує? Христос Ісус, що помер, а більше того, що воскрес, що сидить праворуч Бога, що справді заступається за нас» (Римлян 8:34). Ти вловлюєш? Ісус заступається за тебе. Ти не знаєш, про що молитися, як молитися, чи не маєш сили молитися. Ісус покриває все це! Він розуміє, яку плутанину та душевний біль викликає цей світ, і Він молиться і заступається за тебе. Його народження, життя, смерть,

воскресіння і вознесіння сповіщають з одвічним авторитетом: «Звершилося!» Прийшло повне та радісне прийняття, й осуд закінчився для Його людей. Настала свобода, і невблаганне панування гріха припинилося для Божого народу. Він здобув для них повне спасіння. Усе зроблено, усе скінчилося. Це також є заступництвом за твої гріхи та слабкості. Дивовижно, чи не так? Ось реакція Павла на усвідомлення Христового заступництва за святих: «Хто нас відлучить від любові Христа? Чи страждання, чи утиски, чи переслідування, чи голод, чи нагота, чи небезпека, чи меч?» (Римлян 8:35). І далі він впевнено стверджує:

Але в цьому всьому перемагаємо – завдяки Тому, Хто нас полюбив. Адже я переконаний, що ні смерть, ні життя, ні ангели, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє, ні сили, ні висота, ні глибина, ні будь-яке інше творіння не зможе нас відлучити від Божої любові, яка в Ісусі Христі, нашому Господі! (Римлян 8:37-39)

Павло був приголомшений вірністю свого Спасителя. А ви помітили, що його турбує найбільше? Це не скорбота, страждання, переслідування, голод, нагота, небезпека чи меч (або уникнення їх за будь-яку ціну). Він не звужує велику історію буття до речень про пережитий досвід. Павло не каже: «Твоя безпека чи мир полягають у тому, що ти більше ніколи не відчуєш болу». Такий спосіб мислення міг би насправді лише посилити симптоми ПТСР.

Не на цьому був зосереджений Павло. Головною турботою, навколо якої повністю оберталосся його відчуття надії, було не викорінення потенційних страждань, а те, щоб не опинитися відокремленим від любові

Христа (аспект великого наративу)! Ті речі, яких ми зазвичай боїмося через їхній вплив на нашу боротьбу з ПТСР (речення про пережитий досвід, такий як страждання чи меч), втрачають свою силу, коли їх розуміти у світлі великого наративу (єдність з Христом у Його вічній любові). У зв'язку з цим виникають питання: чи справді ми боїмося речей, яких варто боятися? Чи знаходимо безпеку в тому, що справді приносить безпеку? Чи не покладаємо ми надто багато надії на уникнення болю? Чи гарантія фізичної безпеки має перевагу над усвідомленням того, що жоден з наших найбільших страхів не здатен відокремити нас від вічної Божої любові? Чи не змусила нас травма боятися речей набагато менших, ніж те, що насправді має значення у вічному житті? Коли наше мислення щодо цих речей плутається, коли ми втрачаємо здатність споглядати нашого милосердного і співчутливого Спасителя та радість *вічного* єднання з Ним (чи то в житті, чи в смерті), а натомість зациклюємося на втраті контролю або на завданні нам шкоди, ми робимо себе вразливими до симптомів ПТСР. Коли наші страхи в кінцевому підсумку зосереджуються на неправильних речах, втрачаються сенс і надія нашого існування. На завершення просто подумайте, як світосприйняття Павла, сфокусоване на великій історії про Бога, вплинуло на його погляди на смерть і біль:

Через це радію в немочах, у клопотах,
у нестатках, у вигнаннях та утисках за Христа,
бо коли я немічний, – тоді я сильний.
(2 Коринтян 12:10)

Що ж? Однак, як би не проповідували про Христа, – удавано чи правдиво, – я цим радію.

І далі радітиму, бо знаю, що це мені буде на спасіння через вашу молитву і допомогу Духа Ісуса Христа, згідно з очікуванням і з моєю надією, що ні в чому не буду засоромлений, але з усією сміливістю, як завжди, так і нині, буде звеличений Христос у моєму тілі: чи то життям, чи то смертю. Адже для мене життя – це Христос, а смерть – це надбання.
(Филип'ян 1:18-21)

Нехай Ісус дарує нам нездоланну віру, яка принесе таку саме свободу в наших обставинах!

ЦІЛИТЕЛЬ НАШИХ КІСТОК

Я вже неодноразово говорив, що наш занепалий стан не дозволяє нам осягнути всю повноту свого буття. Ми бачимо і розуміємо лише частково. Бог добре знає про це й у Своєму милосерді запропонував божественне одкровення, щоб допомогти нам мудро торувати життєві шляхи. Особливо це стосується ситуацій, коли ми стикаємося зі стражданнями. Бог милостиво надає сенсу питанням, які неозброєним оком людського розуміння здаються безглуздими. Він приносить надприродне усвідомлення там, де око плоти бачить лише плутанину і темряву. Одним з таких місць в Писанні, де Його божественна мудрість висвітлює темряву, є питання життєвих труднощів, про яке йдеться в Посланні до Євреїв:

Якщо зазнаєте докору, то з вами Бог поводить, як із синами. Хіба є такий син, якого батько не картає? Якщо ж ви залишаєтеся без картання, якого зазнавали всі, тоді ви незаконні

діти, а не сини. До того ж ми мали наших тілесних батьків, які карали, і ми соромилися, то чи не значно більше повинні коритися Отцеві духів, аби жити? Ті – на короткий час нас карали, коли вважали це за потрібне, а Цей – для нашої користі, щоб ми стали учасниками Його святості. Усяке ж покарання в даний час не здається радістю, але смутком; та згодом ті, які навчені ним, приносять мирний плід праведності. Тому випростайте опущені руки і знеможені коліна, і стежки для ваших ніг зробіть прямими, аби кульгаве не збочило, але радше щоб виправилося. (Євреїв 12:7-13)

Можливо, щойно прочитавши цей уривок, ви здивувалися, як це я наважився включити його в брошуру про ПТСР. Можливо, ви подумали: *«Чи автор хоче сказати, що моє згвалтування було для Бога способом покарати мене?!»*, *«Чи стверджує він, що поранення внаслідок важкої автомобільної аварії – це караюча Божя рука над моїм життям?»*, *«Чи він хоче, щоб ми повірили в таку бездушну пораду?»* Імовірно, є консультанти та пастори, які завдають людям душевних ран, використовуючи цей уривок саме в такому, безсердечному та позбавленому співчуття сенсі, посилаючи повідомлення, що все, що потрібно зробити у відповідь на страждання, – це «збадьоритися» під Божою дисциплінуючою рукою. Моя перша реакція на таку пораду – смуток, і тут можна сказати лише одне: це жорстоко. Водночас ми не можемо впасти в іншу крайність і сказати, що цей уривок не має ніякого відношення до людини, яка пережила жахи травми.

По-перше, варто визнати, що автор Послання до Євреїв не докоряє тут читачеві, а натомість намагається переконати його (вірш 5). Докоряти людині озна-

чає робити їй догану (іноді досить суворо), натомість переконувати – це щось зовсім інше. Переконування є засобом заохотити та надихнути когось рухатись далі! Якщо правильно її розуміти, то така підбадьорлива новина має стати «магічним поштовхом», який стимулюватиме нас до наполегливості. Тому, читаючи цей уривок, ми повинні перш за все розуміти, що наміром автора було підбадьорити та надихнути.

По-друге, «покарання» в значенні дисципліни, як воно розуміється тут, не є розплатою або способом, яким Бог врівноважує терези вашого життя. Не можна, прочитавши Послання до Євреїв, зробити висновок: «Мабуть, Бог дуже розсердився на мене за те, що я вчинив. Тому Він карає мене по справедливості, на яку я заслуговую». Говорити щось навіть віддалено подібне є великою зневагою до хреста Ісуса, і, безумовно, суперечить християнському вченню. Якби Бог з якоїсь причини вилив на вас хоч єдину, найдрібнішу краплю Свого гніву, Він, по суті, знівельював би хресну справу Ісуса Христа. Чому? Все дуже просто. Ісус взяв на Себе 100 % гніву, на який ви заслуговуєте. Божий гнів за будь-який гріх, який ви вчинили або ще вчините, був задовільнений у Христі. Як людина, що вірить в Ісуса, ви *ніколи* не відчуєте на собі Божого гніву. Тому, розглядаючи слово «покарання», ми не можемо вважати, що Бог гнівається та виливає на нас труднощі, щоб ми отримали покарання за свої вчинки. Автор Послання до Євреїв має на увазі зовсім інше.

По-третє, читаючи цей уривок, надзвичайно важливо усвідомити значення родинних зав'язків, які наводить автор. Він звертається до віруючих не як до слуг чи послідовників, а як до дітей Божих! Це почуття відображає слова Івана, коли той писав:

А тим, які прийняли Його, дав владу стати Божими дітьми, – тим, які вірять у Його Ім'я. Вони не народилися ні від крові, ні через тілесне бажання, ні через бажання чоловіка, але народилися від Бога. (Івана 1:12-13)

Ви належите Богові як Його дитина, і Його співчуття, любов, турбота, милосердя та доброта по відношенню до вас перевищують усе, що можна собі уявити. Ви можете зауважити: «Ну, мій батько насправді був жорстоким... Тому, коли я думаю про Бога як про свого батька, це викликає жах». Цілком зрозуміло. Однак ваше уявлення про Бога не може ґрунтуватися на минулому досвіді стосунків з батьками. Навіть найкращі батьки не зможуть дати точного уявлення про Бога як Батька. Він – *досконалий* Батько. Він ніколи не поступається, якщо це не в ваших інтересах. Ним неможливо маніпулювати. Він не стане виховувати вас під впливом гріховного гніву. Його роль як *досконалого* Батька розкривається в усьому Писанні, і для вас дуже важливо вивчати Його якості, щоб ви могли дізнатися, ким Він є насправді, замість того, щоб покладатися на образ вашого земного батька. Отже, коли розглядатимете цей уривок, частиною вашого завдання буде зрозуміти природу Бога, щоб віднайти надію в Того, Хто нас дисциплінує!

Що означає зазнати докору як діти Всевишнього? Більшість з нас, читаючи Євреїв 12:7-13, автоматично пов'язують Боже картання з негативними подіями, які ми переживаємо. Наприклад, переживаючи фінансові труднощі, ви можете припустити, що злидні самі по собі є покаранням. Ви були поганим управителем, тому Бог зробить ваше життя фінансово проблемним. Або, якщо у вас неслухняні діти, ви вважаєте, що їх-

ній бунт є покаранням – можливо, тому що ви колись також були бунтівним підлітком, і тепер Бог відплачує вам тим самим. Іншими словами, Божа дисциплінуюча рука звужується до будь-якої болючої або негативної проблеми, яку ви переживаєте. Це, однак, схоже на ідею «врівноваження терезів», про яку я згадував раніше. Потрібно пам'ятати, що *Бог врятував вас не для того, щоб поквитатися з вами*. Він не отримує задоволення від ваших страждань. Ви також існуєте не в космосі, де карма править бал. Це не наш християнський світогляд.

Натомість «покарання» в сенсі дисципліни слід розглядати через призму близького та люблячого Батька, Який формує або змінює серце Своєї дитини. Дисципліна вказує на формування нашої внутрішньої сутності, коли ми *реагуємо* на випробування, труднощі і, – так, навіть травму! – більше, ніж на саму травму. Він виховує нас з певною метою, щоб ми могли «бігти витривало до змагання, що призначене нам» (Євреїв 12:1*). Бог точно знає, що нам потрібно для витривалого бігу на нашому життєвому шляху, і прагне привести нас туди, де ми будемо здатні це зробити. Наскільки жорстоким Він був би, просто дозволивши нам борстися в життєвій течії та не давши всього, що потрібно для витривалості. Травма лише створює контекст для Божої дисципліни, яка формує нас.

Божа дисципліна проявляється тоді, коли Він шепоче Свої настанови у вуха наших сердець через Слово. Біль цієї дисципліни виникає, коли ми розпочинаємо війну з гріхом та плоттю, слідуючи Його настановам (Євреїв 12:3-4). Коли ми, керовані бажанням прославити Його в наших діях, протистоїмо зламаності цього світу, варто пам'ятати, що гріх абсолютно про-

тивиться Богові. Гріх впливатиме на нас, змушуватиме чинити опір Божим шляхам, коли ми ходимо в цьому занепалому світі. Звичайно, травма є болісною, ніхто не може цього заперечувати. Але це не той біль від травми, про який говорить автор Послання до Євреїв. Радше це біль преображення і зцілення, коли ви обираєте послух серед труднощів занепалого світу! Це біль відривання серця від хибних фізичних імпульсів (типу «бийся або тікай») чи гріховних бажань (типу прагнення контролю та безпеки) з наміром крокувати дорогою мудрості.

Біблія говорить, що коли Бог спасає нас, Він записує Свої закони та заповіді на наших серцях (Єремії 31:32-34). Ісус сказав, що якщо ми віримо в Нього, то з нашого серця потечуть ріки живої води (Івана 7:38). Якщо ви християнин, Бог преобразив вас таким чином, що тепер ви знаєте Його шляхи і прагнете торувати їх. Як наслідок, ви повинні щодня вести боротьбу у своїй душі, щоб ходити за Духом, а не за тілом. Іноді це може бути надзвичайно важко, особливо під час випробувань і труднощів. Легко виправдати або обґрунтувати гріх, коли ми стикнулися з жорстокістю занепалого світу. Муки від участі в цій війні, коли все в нас хоче розвернутися і втекти – це біль, про який говорить Послання до Євреїв (12:11). Він подібний до болю, який ми відчуваємо під час тренувань.

Якщо ви коли-небудь займалися фітнесом, то знаєте, що для того, щоб натренувати м'язи, вправи потрібно повторювати багато разів. Ви повинні підняти вагу кілька разів поспіль, щоб отримати бажаний вплив на ваше тіло – збільшення об'єму та сили м'язів. у спортсменів це називається «повтор». Тому, готуючись до тренування, ви ставите собі за мету, скажімо, зробити десять

повторів. Коли ви починаєте піднімати обтяження, все здається чудовим, але на п'ятому повторі ваші м'язи починають відчувати біль від піднімання, і це може викликати бажання кинути тренування. Ваші м'язи волають: «СТОП!», і щось всередині вас хоче в розпачі жбурнути ці обтяження на землю. Але оскільки ви добре знаєте свої схильності, то чините мудро та наймаєте фітнес-інструктора, який керуватиме вашим тренуванням. Це дійсно розсудливо, бо коли у вас виникає спокуса здатися, тренер бачить вашу слабкість і йде всупереч вашій інтуїції та імпульсу. Він хоче, щоб ви досягли своїх фітнес-цілей, і тому підштовхує вас дедалі сильніше, щоб ви не припиняли тренування. Ви хочете зупинитися, але він кричить: «Ще п'ять разів, ну ж бо, ти зможеш!» Це болючий процес, але винагорода від фітнесу робить його вартим зусиль.

Здається, саме це хоче сказати автор Послання до Євреїв: сприймайте труднощі як тренування з обтяженнями, щоб загартувати свою душу! Згвалтування не дисциплінує вас. І це не Божа кара! Але те, як ви реагуєте на такі труднощі – ось в чому Його дисципліна (для вашого блага). Переживання жахів війни – це не Божий спосіб дисциплінувати вас. Якби це був єдиний засіб виховання, то результат був би абсолютно катастрофічним! Дисципліна приходить через голос Бога, коли Він навчає вас через Своє Слово, як правильно реагувати на такі труднощі. І Його настанови можуть здаватися болючими, навіть нездійсненними. Проте результати дотримання Божих настанов зрештою принесуть мир, і, як Він проголошує в Книзі Приповістей: «хто Мене послухає, житиме безпечно і знайде спокій, не маючи страху перед злом» (1:33). У цьому й полягає сенс та плід Божої дисципліни!

Через занепалу природу нашого існування страждання полишається його невід'ємною частиною. Однак це страждання ніколи не виходить з-під суверенного Божого контролю. Якщо ми сидітимемо на підлозі, дивлячись у розпачі на реалії своїх страждань і потрясаючи кулаком у бік Бога за Його неухважність за те, що дозволив цим речам статися, то ми по суті марнуватимемо своє життя, а наші душі атрофуються, бо ми не прислухаємося до Божої повчальної дисципліни. Травма чи труднощі не є Божим способом покарання; навпаки, Божа дисципліна проявляється через Його настанови вам, коли ви стикаєтеся з такими речами. Якщо у вашому житті просто станеться трагедія, це не призведе до трансформації, про яку говорить Послання до Євреїв. Ні, *Божа дисципліна керує вами і формує вас у глибині серця, коли ви переживаєте трагедію*. Саме тут проявляється здатність дисципліни преобразити вас. У вашому випробуванні, у вашій травмі, у вашому страху чи гніві Бог навчить вас коритися Йому, Отцю вашого духу, щоб ви могли жити! Саме тут, у вашому серці, коли ви стикаєтеся з життєвими перешкодами (а деякі з них дуже суворі), Бог відкриє Себе та Свої шляхи, щоб зцілити вас, хоча таке зцілення не завжди може бути приємним.

Що мені подобається в авторі Послання до Євреїв, коли він говорить про Божу дисципліну, так це його чесність. Він не малює для віруючого райдужну картину. Навпаки, він визнає: «Усяке ж покарання в даний час не здається радістю, але смутком; та згодом ті, які навчені ним, приносять мирний плід праведності» (12:11). Знову ж таки, що нас навчає? Травма чи Божі настанови посеред переживання її наслідків? Сподіваюся, тепер ви переконані, що саме друге. Немає сум-

ніву, що після того, як жінка зазнала сексуального чи фізичного насильства, вчитися вступати у стосунки без страху буде глибоко болісним процесом. Жодних сумнівів, що змусити себе реагувати на відчутну загрозу без гніву, якщо ви перебували в зоні бойових дій, надзвичайно боляче! Навчитися жити згідно з мудрістю та правдою Божою в таких обставинах може бути *нестерпно* боляче, адже часто доводиться йти всупереч власній інтуїції та імпульсам. Саме про це говорить нам Послання до Євреїв. Повсякденність може вимагати від нас жити вірою без фактичних доказів змін (Євреїв 11:1). Якщо ми просто слідуватимемо власній інтуїції, піддаватимемося імпульсам або чекатимемо доказів, перш ніж слухатися, це призведе лише до того, що наші руки опустяться, коліна підігнуться в знеможі, а суглоби залякнуться.

Усе це заважатиме нам добре бігти призначений забіг. Дотримуючись власної мудрості, ми лише поглиблюємо завдану травмою шкоду. Якщо не ставитися до неї з біблійної точки зору, вона може скалічити наше життя та привести на шлях величезної руйнації. Але що рекомендує Послання до Євреїв за таких обставин? *Вчіть*ся у своєму болю! Навчайтеся в наймудрішого, безмежного Наставника, якого людський розум може лише уявити! Слухайте настанови всемогутнього Бога, Який навчає вас необхідної мудрості, щоб пройти шлях від травми до зцілення. Нехай перетворююча сила Святого Духа і благодать, явлена через Його Слово, навчає вас Божої мудрості. Коли це станеться, ваша дорога випрямиться, ваші руки зміцняться, а ваші зламані кістки зціляться (Євреїв 12:12-13)! Саме цей шлях і ця дисципліна, як обіцяє автор, принесе «мирний плід праведності» (Євреїв 12:11).

ЗАСАДИ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

1. Якщо ви увірували в Ісуса Христа, то Він, засновник вашої віри, врятував вас від найжахливішої травми, якої ви могли зазнати – пекла. Вам довелося пережити трагедію. Чи замислювалися ви над тим, що Він все одно, незважаючи на те, як виглядають обставини, піклується про вас? Як той факт, що Він віддав власне життя, щоб врятувати вашу душу від цілковитої темряви, відповідає на ваші сумніви? Якщо Він зробив для вас таке, чи не говорить це про те, що Він глибоко переймається вашими стражданнями і проблемами?
2. Запишіть у щоденнику молитву подяки за те, що зробив Ісус, врятувавши вас від вічної смерті. Часто читайте цю молитву вголос Богові. Якщо ви ще не увірували в Христа, відвідайте церкву, поговоріть з пастором або віруючим приятелем. Ісус кличе вас до Себе!
3. Прочитайте Євреїв 2:14-18; 4:14-16 і Филип'ян 2:4-8. Що в цих уривках говориться про Ісуса? Чому важливо пам'ятати про ці речі, коли ви намагаєтеся подолати свій біль?
4. Прочитайте Євреїв 12:7-13. Які з істин Писання стосуються вашої нинішньої боротьби? Що Біблія говорить про Божу любов? Про Його всемогутність? Які біблійні істини стосуються гніву, страху, гіркоти або потреби в контролі?
5. Коли ви намагаєтеся втілювати в життя ці істини, чи боляче це вам дається? Що обіцяє автор Послання до Євреїв, коли ви навчаєтеся дисципліни? Чи дає це вам відчуття надії або миру?

ВІДКУПЛЕНА ДОЛЯ

Наразі вже має бути цілком зрозуміло, що ваше життя – це історія, яка чудово вплетена у величну і славну метаісторію відкуплення. Цей наратив пояснює реальність нинішнього стану людства, як ніякий інший, і пропонує людству зазирнути у прийдешні події. Розумієте, травмований світ, в якому ми зараз живемо, є лише тимчасовим, і він створює мізансцену для однієї з найдивовижніших подій, яка очікує на віруючих в Ісуса Христа. Цей досвід буде настільки ж реальним, як і будь-який інший у вашому житті, і настільки яскравим, що всі інші переживання потьмяніють під час його кульмінації. Автору Об'явлення було дано надзвичайне видіння цієї події, і для нас важливо усвідомити, що ця прийдешня подія розгоратиметься в реальному історичному контексті.

І я побачив нове небо і нову землю, оскільки перше небо і перша земля проминули, і моря вже не було. І я побачив святе місто, новий Єрусалим, що сховався з неба від Бога, приготований, немов наречена, прикрашена для свого чоловіка. І почув я гучний голос із престолу, що промовляв: Ось Божа оселя з людьми; і Він поселиться з ними, і вони будуть Його народом, і сам Бог буде з ними – їхній Бог; і Він обітре кожен сльозу з їхніх очей, і більше не буде смерті, ні страждань, ні голосіння, ні болю, – вже більше не буде, тому що перше минулося. І сказав Той, Хто сидить на престолі: Ось творю все нове! І каже: Напиши, бо ці слова правдиві й вірні! (Об'явлення 21:1-5)

Ісус, який є автором вашої віри, вашим співчутливим Спасителем та цілителем ваших кісток, призначений повернутися та завершити своє завдання творити все нове. Травма не визначає вашу долю – її визначає Бог! Як люблячий Бог Він пообіцяв жити з нами і викоринити з людського досвіду всяке горе і смерть! Він зітре ці жахи силою своєї люблячої присутності! Історія відкуплення, яка розгортається зараз і почати включає в себе періоди безмірного болю, досягне грандіозної кульмінації. І тоді все, зруйноване присутністю гріха, буде відновлено. Ваше життя вказує на цей день! Наша смерть вказує на цей день! Ми повинні пам'ятати Павлове підбадьорення солунянам:

Адже Сам Господь з наказом, при голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба, – і першими воскреснуть померлі в Христі. Потім ми, живі, які залишимося, разом з ними будемо підхоплені на хмари, на зустріч з Господом у повітрі, – і так завжди будемо з Господом. Тому потішайте одне одного цими словами.
(1 Солунян 4:16-18)

Ці слова були написані як підбадьорення й для нас! Вони створюють для вашої життєвої реальності правильну перспективу. Смерть і біль не є кінцем, якого треба боятися, а життя, яким ми його знаємо, не є найвищою нагородою, що її треба прагнути. Неперевершена радість для віруючої людини полягає в тому, що і ті, хто помер у вірі, і ті, хто у вірі живе, рухаються тим самим шляхом у часі, кульмінацією якого є повернення Ісуса Христа! Саме в цій події яскраво засяє сяйво Його вірності! Саме через цю обітницю Христового повернення багато віруючих протягом історії не

лише приймали ризики страждань, небезпеки та смерті заради Нього, а й безстрашно кидалися в їхнє всепоглинаюче полум'я. Через віру в цю обітницю:

Жінки одержували своїх померлих через воскресіння; інші були закатовані, не отримавши звільнення, щоб досягнути краще воскресіння. Ще інші зазнали знущань і побоїв, а також кайданів і ув'язнення. Їх каменували, перепилювали навіл, вони вмирали, зарубані мечем, тинялися в овечих і козячих шкурах – збідовані, знедолені, покривджені. Ті, яких світ не був гідний, тинялися в пустелях, у горах, у печерах, у земних яругах. (Євреїв 11:35-38)

Правильна перспектива культивує божественну відвагу! Подумайте про таке: святі минулого перенесли все це по вірі, але так і не побачили здійснення обітниці! Біблія говорить, що:

І всі вони, засвідчені вірою, не одержали обітниці, оскільки Бог передбачив для нас щось краще, щоб вони не без нас досягли завершення. (Євреїв 11:39-40)

Старозавітні віруючі, які з нетерпінням очікували першого пришестя Христа, жили надією на Месію, але так і не побачили Його. Бог помістив їх в історію відкуплення в той час, коли Месія був обіцяний, але ще не прийшов. Незважаючи на це, вони страждали у вірі задля Його вічної слави. Вони розуміли, що вершина їхнього існування покоїться не в тимчасовому земному досвіді, а в надії на прийдешнього Месію і все, що Він здійснить для їхнього життя.

І хоча ми стикаємося з жорстокістю цього світу, виявляючи при цьому недосконалість нашої віри, ми

втішаємося словами нашого Спасителя в очікуванні цього великого дня.

Я зійшов з неба виконувати не Мою волю, а волю Того, Хто Мене послав, – [Отця]. а воля Того, Хто Мене послав, є та, аби все, що Він Мені дав, Я не втратив, але воскресив це останнього дня. Воля Мого Отця є та, щоб кожний, хто бачить Сина й вірить у Нього, мав вічне життя, – і Я воскресну його останнього дня. (Івана 6:38-40)

Хоч би як ви блукали стежками розбитості, часто скропленими питаннями та сумнівами щодо Бога, доля вашої історії гарантована вірністю Ісуса Христа! Він не втратить жодного з тих, хто належить Йому! Він готовий тримати вас у своїх люблячих обіймах аж до того дня, коли зустрінеться з вами віч-на-віч, і тоді власноруч утре сльози, що ви виплакали. Він змусить жахи, що переслідували вас, відступити в безодню назавжди. Він дав вам таку обіцянку ще коли був тут, на землі, і неодноразово нагадував вам про це незмінне зобов'язання через Своїх святих (Івана 10:27-29; Римлян 5:1-11; 8:14-23; 1 Петра 1:1-12)! Проживайте кожен момент у світлі цієї вічної надії, щоб ви, подібно до Павла, могли впевнено сказати (в контексті страждання, збентеження, переслідування і поразок):

Тому ми не втрачаємо відваги. Хоч наша зовнішня людина зітліває, проте наша внутрішня людина оновлюється день у день. Адже наше тимчасове легке терпіння готує нам понад міру вічну славу, оскільки ми не дивимося на видиме, а на те, що невидиме, бо видиме – тимчасове, а невидиме – вічне. (2 Коринтян 4:16-18)

Нехай Його благодать дасть вам очі, щоб побачити вашу миттєву травму у світлі Його вічної слави, і нехай це дарує вам мир і задоволення в Ньому! Нехай Він допоможе вам відчувати Його вагому славу, коли ви зрозумієте своє життя в контексті невидимого та вічного (великого наративу), замість того, щоб обмежуватись видимими – та минущими! – реченнями з історії вашого життя.

Обітниці, які ви прочитали в цій брошурі, належать вам, якщо ви увірували в одвічну справу Ісуса Христа, яку нам розкриває Євангеліє. Якщо ви цього не зробили, Господь запрошує всіх, хто бажає увірувати в Нього. Це запрошення чудово відображено в Книзі пророка Ісаї:

О ви, спрагли, йдіть до води; навіть ті, котрі не мають грошей, ідіть, купуйте і їжте! Ідіть, купуйте без грошей і без оплати вино і молоко. Навіщо витратити гроші на те, що не є хлібом, і вашу працю на те, що не насичує? Послухайте Мене і споживайте лише те, що для добра, насолоджуйтесь ситими стравами! (Ісаї 55:1-2)

Автор книги Дії висловився так: «Віруй у Господа Ісуса Христа – і спасешся ти та твій дім!» (Дії 16:31). Я молюся, щоб Його Дух, по Його благодаті, дав вам очі, щоб бачити, і вуха, щоб чути!

БІЛЬШЕ СПАСЕННОЇ МУДРОСТІ

У цій брошурі ви прочитали, наскільки важлива мудрість для розуміння вашого життя. Щоб продовжувати розвивати божественну лінзу, через яку можна тлумачити події та обставини, прочитайте наступні уривки з Книги Приповістей і подумайте, як мудрість, що міститься в кожному з них, стосується вашого травматичного досвіду:

- Приповіді 1:7
- Приповіді 1:20-33
- Приповіді 2:1-8
- Приповіді 3:1-8
- Приповіді 3:19-26
- Приповіді 4:1-15
- Приповіді 5:22-23
- Приповіді 8
- Приповіді 9:10-12
- Приповіді 10:27-30
- Приповіді 12:1
- Приповіді 12:15
- Приповіді 13:13
- Приповіді 14:16-17
- Приповіді 15:30-33
- Приповіді 16:20
- Приповіді 24:19-20
- Приповіді 25:28

ДЕ БОГ, КОЛИ БОЛЯЧЕ?

ПИТАННЯ, ЩО З НАМИ ЗАВЖДИ

Воно лунає мовчазним рефреном щоразу, коли стається біда – не має значення, з однією людиною чи цілою нацією. Варто трапитися природному катаклізму, епідемії, війні або черговому теракту, й одразу ж сотні людей волають до небес: «Доки, Господи?!» Якщо ми не можемо довірити Богові безпеку наших дітей та захист близьких від болючої смерті, то в чому взагалі можна Йому довіряти?

З притаманною авторові прямою та щирістю книга звертається до тих, хто несе тяжкий тягар страждань,



чия віра похитнулася від перенесеного болю, хто зазнав зневіру до Бога і людей, але все одно намагається знайти сенс у тому, що відбувається навколо, й розібратися в питанні, що з нами завжди.

“Ми віднаходимо приховану цінність страждань лише через самі страждання... Хоча трагедія цілком справедливо піддає сумніву віру, вона також її стверджує”

Філіп Янсі



Видавнича група «Нард»

Дорогоцінне миро
для Тіла Христового

nard@nard.com.ua
www.nard.com.ua
fb.me/nardbooks

Релігійне видання

Джеремі Лелек

ПТСР як повернути надію

Підписано до друку 06.11.2023

Формат 60x84/16. Папір книжковий. Друк офсетний.

Тираж 3000 прим. Умовн. друк. арк. 3,72.

Замовлення № 01/11/2023

Видавець *ФОП Єфетов О.В.*, м. Київ

Тел. (073) 992-0547

www.nard.com.ua

Е-mail: nard@nard.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 1700 від 24.02.2004

Друк: *ФОП Поліщук О.В.*, м. Київ

тел. (044) 592-1349

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2142 від 31.03.2005