

# *Преодолевая бедствия*

---

РУКОВОДСТВО ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ  
ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ

---



# *Преодолевающая бедствия*



РУКОВОДСТВО ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ  
ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ

*РУКОВОДСТВО ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ*

© 2020 Американское библейское общество.

Первое издание. Январь 2020 г.

© Украинское Библейское Общество, 2020

Перевод, адаптация текста, верстка

ISBN 978-1-58516-292-5 / 124851 ABS

Настоящим дано разрешение на печать данного ресурса (без редакции) для использования в чрезвычайных ситуациях и на тренингах.

Все цитаты Писания взяты из Синодального перевода Библии, если иное не указано в тексте.

Все права закреплены повсеместно.

Изображение на обложке: Макото Фуджимура, *Идущий по воде* — *Азурит*, 2012 (азурит и малахит на полированном холсте). Используется в соответствии с лицензией.

Изображение является фрагментом серии картин, посвященных жертвам цунами в Японии в 2011 году.

Дизайн: Jordan Grove, Polymath

**Предупреждение:** данное пособие не предназначено для диагностики или лечения психических болезней, расстройств или состояний. Оно разработано в помощь тем, кто пережил потерю в результате природных или вызванных человеком бедствий. Используя это издание, вы демонстрируете понимание этого.

Чтобы пройти обучение относительно того, как использовать эту книгу, обратитесь в Украинское Библейское Общество:

(044) 501-14-91,  
info@ukrbs.org

или же посетите сайт Института Исцеления Травм:  
TraumaHealingInstitute.org,  
traumahealing@americanbible.org

## О ЧЕМ ЭТО ПОСОБИЕ

Если вы недавно пережили серьезный кризис, жизненное потрясение или стихийное бедствие, эта книга поможет вам, предлагая **практические шаги**, как позаботиться о себе и своих близких. Следуя этим советам вы сможете восстановиться после перенесенной травмы эмоционально и духовно.

■ *Приведенные в этом пособии места Писания могут стать источником утешения и надежды в процессе исцеления, который вы проходите.*

**Если эмоции захлёстывают вас...**

Начните с практических шагов на странице 6. Там приведены рекомендации специалистов, как справляться с шоком. Остальной материал пособия можно отложить до тех пор, пока вы не почувствуете, что готовы идти дальше.



Вы можете читать данное пособие самостоятельно и **размышлять над вопросами**, но лучше проходить его вместе с кем-нибудь или в небольшой группе.

## ОБ ЭТОМ ПОСОБИИ

Первая духовная помощь дает возможность людям распознать характерные духовные и эмоциональные реакции на бедствия. Подобно медицинской первой помощи, она нацелена на то, чтобы начать процесс заботы о своем внутреннем состоянии, который впоследствии будет продолжен. Данное руководство предоставляет навыки и содержит ресурсы, которые помогут вам в восстановлении. Здесь используются принципы и упражнения, адаптированные из программы Института исцеления травмы.

### ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ:

Харриет Хилл, доктору наук; Мэрилин Гоерз Дэвис; Филу Монро доктору психологических наук; Дане Эрдженбрайт; Хизер Дрю, специалисту в области психического здоровья; Питеру Эдману

## СОДЕРЖАНИЕ

0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
3	Почему мне так грустно?	33
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	45
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
6	Ожидание будущего	59

## НАЧНИТЕ С ЭТОГО

Весь ваш мир, возможно, перевернулся вверх дном. Вот основные практические шаги, которые помогут вам быстрее восстановиться.

- Приложите все усилия, чтобы позаботиться о своем теле: хорошо питайтесь, достаточно спите и выполняйте физические упражнения. Если вы испытываете сложности со сном, попробуйте уделить больше времени физическим упражнениям или физической работе в течение дня. Это уменьшит стресс и позволит вам лучше выспаться.
- Ищите способы общения с людьми, даже если вы испытываете желание побыть в одиночестве. Общение поможет вам восстановиться. Изоляция замедляет процесс выздоровления.
- Будьте готовы обратиться за помощью, когда понадобится, и принять ту помощь, которую вам предложат.
- Восстановите обычный распорядок дня, особенно если у вас есть дети. Это позволит уменьшить ощущение хаоса после пережитого бедствия.



- Доводите до конца небольшие дела. Это в какой-то мере вернет вам ощущение контроля и упорядоченности.
- Постарайтесь, насколько это возможно, пока не принимать важных решений. Внимательно следите, как и сколько вы употребляете снотворных или других средств. Также обращайтесь внимание на ваше отношение к алкоголю.

Возможно после бедствия какое-то время вам не будет хотеться читать Библию или молиться. Это возможная реакция, не означающая, что вы потеряли веру! Другие люди будут молиться о вас, а Бог все прекрасно понимает. Приведенный ниже стих напоминает нам об этом. Дайте себе время, чтобы оправиться.

*как отец милует сынов, так милует*

*Господь боящихся Его.*

*Ибо Он знает состав наш, помнит,  
что мы—персть (пыль).*

#### ■ Псалом 102:13-14

Сейчас у вас может быть много практических нужд и гораздо меньше ресурсов, чем до бедствия. Сразу после происшедшего иногда сложно вернуть ясность мыслей. Ваша ситуация может казаться

безнадежной, а решить проблемы так, как вам бы хотелось, может пока быть невозможным.

Поскольку вы пытаетесь решить сразу несколько задач, будет полезным проговаривать и обсуждать следующие вопросы с кем-то близким. Таким образом вы лучше продумаете все варианты и запланируете следующие шаги.



## Для размышления

1. Какие ресурсы у вас есть сегодня?
2. Что вы уже попробовали? Что было полезным или получилось, а что не получилось?
3. Какие еще варианты вы могли бы попробовать?
4. Кто может вам помочь, хотя бы немного?
5. Какое действие кажется самым подходящим в качестве вашего следующего шага?





# Почему я так себя чувствую?



0	Начните с этого	6
<b>1</b>	<b><i>Почему я так себя чувствую?</i></b>	<b>11</b>
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
3	Почему мне так грустно?	33
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	45
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
6	Ожидание будущего	59

## РЕАКЦИИ НА БЕДСТВИЕ

Если вы пережили травмирующий опыт, то можете ощущать себя сбитым с ног эмоционально и духовно. Это нормально. Автор

*Принятие того, что произошло, вот что поможет вам получить исцеление.*

Псалма 41 говорит об этом Богу так: «все воды Твои и волны Твои прошли надо мною» (Пс. 41:8). Иногда люди пытаются казаться сильными внешне, скрывая разруху и хаос, который ощущают внутри. Это может мешать процессу восстановления. Постарайтесь быть

честными в том, что вы чувствуете по отношению к себе, к другим и к Богу, – это здоровое проявление ваших чувств.

1. Когда все идет не так, как надо, **вы можете попытаться искать виновных**, обвиняя самого себя или кого-то еще. Так вы пытаетесь понять смысл происшедшего, но этот путь не принесет пользы. Принятие случившегося – вот что поможет вам найти исцеление.

**2. Вы можете чувствовать себя виновным в том, что выжили после бедствия, а**

**Бог  
заботится  
о вас.**

другие нет, или что вы пострадали меньше, чем другие. Это очень распространенная реакция.

*Не сокрыты были от Тебя кости мои,  
когда я созидаем был в тайне,  
образуем был во глубине утробы.  
Зародыш мой видели очи Твои;  
в Твоей книге записаны все дни, для  
меня назначенные, когда ни  
одного из них еще не было.*

■ ПСАЛОМ 138:15-16

*“Не две ли малые птицы продаются за  
ассарий? И ни одна из них не упадет  
на землю без [воли] Отца вашего;  
у вас же и волосы на голове все сочтены;  
не бойтесь же: вы лучше  
многих малых птиц”*

■ МТФ. 10:29-31



Независимо от тяжести травмы, вам больно. Даже если другие люди пострадали сильнее, чем вы, не пытайтесь убедить себя, что ваша боль не имеет значения.

Вы, возможно, пережили тот же опыт, что и другие, но все же ваши реакции могут очень отличаться.

Нет необходимости сравнивать. Личностные особенности, ресурсы, отношения, финансы, прошлый опыт и другие факторы влияют на то, как именно мы реагируем.

И не удивляйтесь, что в разные дни вы реагируете по-разному или что более сильные реакции проявляются позже, после первичного шока. Каждый день принимайте свои чувства такими, как они есть, и просите у Бога всего, в чем вы нуждаетесь.

Каждый раз, когда мы испытываем беспокойство, как прожить сегодняшний день, мы можем попросить у Бога всё, в чем нуждаемся,

*Каждый день  
принимайте  
свои чувства  
такими, как  
они есть, и  
просите у Бога  
всего, в чем вы  
нуждаетесь.*



поскольку Иисус учил нас молиться: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день» (Мтф. 6:11).

*И удалился мир от души моей; я забыл  
о благоденствии, И сказал я: погибла  
сила моя и надежда моя на Господа.  
Помысли о моем страдании и бедствии  
моем, о полыни и желчи. Твердо помнит  
это душа моя и падает во мне.  
Вот что я отвечаю сердцу моему и потому  
уповаю: по милости Господа мы не исчезли,  
ибо милосердие Его не истощилось.  
Оно обновляется каждое утро; велика  
верность Твоя! Господь часть моя, говорит  
душа моя, итак буду надеяться на Него.*

■ ПЛАЧ 3:17-24

- 3. Вам может быть стыдно** за то, как вы реагируете на случившееся бедствие. Вы можете переживать смущение из-за того, что вынуждены принимать помощь от других людей, чтобы восполнить нужду в одежде, еде и воде. Такое часто бывает, если человек привык сам заботиться о своих потребностях или если он сам обычно помогает другим. Помните: в том, что вы оказались в такой

ситуации, нет вашей вины. Другие люди, скорее всего, не станут хуже думать о вас из-за того, что вы переживаете трудности. И Бог не стыдится вас. Позвольте другим помочь вам. Через это ваши отношения станут крепче, и может даже возникнут новые. Вы можете обнаружить, что доверяете и полагаетесь на Господа больше, чем прежде.

*На Тебя, Господи, уповаю,  
да не постыжусь вовек*

■ ПСАЛОМ 71:1

## РЕАКЦИИ НА ТРАВМУ

Помимо уже упомянутых эмоций, люди могут быть травмированы самим опытом бедствия. Люди, как правило, реагируют на травму тремя способами:

### 1. **Вновь и вновь переживают ситуацию**

в ночных кошмарах или внезапных воспоминаниях («вспышках» в памяти) в течение дня.

Когда такое происходит, примите свои переживания и напомните себе правду: вы больше не находитесь в той травмирующей ситуации. Вы здесь и сейчас.

2. **Избегают вещей и ситуаций**, которые напоминают о событии. Это могут быть места, запахи, люди, новости или темы разговора.

Избегание может сделать ваш мир очень маленьким. Чтобы не испытывать болезненных чувств, человек может прекратить чувствовать вообще и оцепенеть эмоционально. Или же начать употреблять наркотики или алкоголь, много работать, есть слишком много или слишком мало. Автор этого Псалма хочет избежать своих ужасающих чувств: он сожалеет, что у него нет крыльев, как у голубя, чтобы улететь и найти покой.

*Сердце мое трепещет во мне, и  
смертные ужасы напали на меня;  
страх и трепет нашел на меня,  
и ужас объял меня.*

*И я сказал: “кто дал бы мне крылья, как у  
голубя? я улетел бы и успокоился бы”.*

■ ПСАЛОМ 54:5-7

Наблюдайте за своими чувствами. Когда замечаете, что хотите избежать чего-либо: места, запаха, человека, темы,

или эмоции, попробуйте использовать успокаивающие приемы, описанные в Разделе 2 этого пособия. Успокоившись, вы постепенно сможете совладать с тем, что сейчас пока кажется трудным.

- 3. Постоянно находятся в состоянии тревоги и «боевой готовности», ожидая чего-то плохого.** Вы можете чувствовать себя напряженно или слишком остро реагировать на вещи. Время от времени сердце начинает учащенно биться. Вам трудно засыпать. Вас раздражают громкие звуки. При таком состоянии организм быстро изнашивается. Последствиями будут боли в желудке, головные боли или другие болезни. Будьте терпеливы и приложите все усилия, чтобы позаботиться о себе и помочь своему организму восстановиться.

**Наблюдайте  
за СВОИМИ  
чувствами.**

Например, если вы видите, что кого-то накрывает волна паники, помогите ему сконцентрироваться на чём-то успокаивающем и замедлить дыхание. Необходимо считать выдохи и вдохи или сосредоточиться на окружающих предметах, которые не связаны

со страхами. Это может помочь оставаться сосредоточенным и спокойным.

Пережив бедствие, вы можете стать эмоциональнее, чем раньше, или поступать так, как вам не свойственно. И когда внутри вас все это происходит, вам может быть трудно сосредоточиться. Вы не сходите с ума. Это нормальные реакции на травму. Однако, если реакции настолько сильны, что мешают вам выполнять повседневные обязанности, найдите кого-нибудь, кто сможет вам помочь, например, пастора, душепопечителя или врача.



## Для размышления

1. Как бедствие изменило вашу жизнь?
2. Какие из типичных реакций на бедствие и травму вы наблюдаете у себя?
3. Если у вас есть дети, что изменилось в их поведении после бедствия?

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?

Дети подвержены травме в той же степени, что и взрослые, однако выражают **свои переживания по-другому**. Маленькие дети не знают слов, чтобы описать, как они себя чувствуют; они могут считать себя виновными в случившемся, хотя, конечно же, это не так. Они могут вернуться к поведению, которое уже вроде бы переросли, например, снова начать мочиться в постель или сосать большой палец. Дети могут испытывать постоянный страх и вести себя «прилипчиво». Им нужно утешение. Помогите им понять, что такое их поведение - нормальная реакция на травму и что это пройдет.

### **Дети реагируют на окружающих взрослых.**

Восстановление от травмы будет протекать для ребенка более сложно, если значимые взрослые переполнены собственной болью.

Опекающие взрослые могут неправильно понимать потребности ребенка, пережившего бедствие. Они могут решить, что детей необходимо держать в более строгой дисциплине или могут наказывать их из-за того, что сами расстроены. Взрослые могут считать, что

«детей должно быть видно, но не слышно» и что те в состоянии сами справиться со своими переживаниями. Такое отношение может причинить большой вред и усугубить положение. Детям нужно слышать, что все в порядке, им также нужно, чтобы их выслушали. Им необходимо помочь выразить свои эмоции словами, в творчестве или в игре.

В этой библейской истории Иисус показывает, насколько Он ценит детей, и насколько они заслуживают особой заботы и внимания.

*Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих.*

*Увидев [то], Иисус вознегодовал и сказал им: пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие.*

*Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него.*

*И, обняв их, возложил руки на них и благословил их.*

■ МАРКА 10:13-16





# Как мне успокоить свои сильные эмоции?



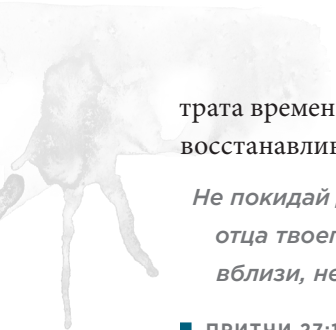
0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
<b>2</b>	<b>Как мне успокоить свои сильные эмоции?</b>	<b>23</b>
3	Почему мне так грустно?	33
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	45
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
6	Ожидание будущего	59

## УСПОКОИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

После травмирующего опыта вы можете чувствовать сильное беспокойство, злость или страх. Возможно, вы никогда ранее не испытывали таких сильных эмоций. Вы можете научиться успокаиваться, чтобы эмоции не управляли вами. Вот несколько практических шагов.

- 1. Выполните какое-то простое действие, не требующее больших умственных усилий, например, позвоните другу и просто спросите, как дела; сходите на прогулку или сыграйте в игру. Позвольте себе эти простые действия каждый раз, когда замечаете, что сильные чувства охватывают вас. Это не пустая**

*Сделайте вместе что-нибудь такое, что принесет вам радость.*



трата времени! Так вы помогаете себе  
восстанавливаться и получать исцеление.

*Не покидай друга твоего и друга  
отца твоего ... лучше сосед  
вблизи, нежели брат вдали.*

■ ПРИТЧИ 27:10

*Двоим лучше, нежели одному; потому  
что у них есть доброе вознаграждение  
в труде их: ибо если упадет один, то  
другой поднимет товарища своего.  
Но горе одному, когда упадет, а  
другого нет, который поднял бы его.  
Также, если лежат двое, то тепло им;  
а одному как согреться? И если станет  
преодолевать кто-либо одного, то двое  
устоят против него: и нитка, втрое  
скрученная, нескоро порвется.*

■ ЕККЛ. 4:9-12

2. **Подумайте о месте, где вы чувствуете безмятежность и покой.** Это может быть место из вашего детства, дворик или дом, где вы выросли, может быть, красивый пляж или зимний лес. Это может быть пейзаж из евангельских историй об Иисусе. Все образы или картины, которые напоминают о любви Бога к вам. Успокойтесь внутри себя и представьте себя в этом месте, побудьте там. Мысленно возвращайтесь в это ваше место покоя каждый раз, когда начинаете ощущать, что сильные эмоции одолевают вас.

*Горы сдвинутся и холмы поколеблются, –  
а милость Моя не отступит от тебя, и  
завет мира Моего не поколеблется,  
говорит милующий тебя Господь.*

■ ИСАИЯ 54:10

*«Да благословит тебя Господь  
и сохранит тебя!»*

*«Да призрит на тебя Господь светлым  
лицем Своим и помилует тебя!»*

*«Да обратит Господь лице Свое  
на тебя и даст тебе мир!»*

■ ЧИСЛА 6:24-26

*Если я пойду и долиною смертной  
тени, не убоюсь зла, потому что  
Ты со мной; Твой жезл и Твой  
посох — они успокаивают меня.*

■ ПСАЛОМ 22:4

*Не заботьтесь ни о чем, но всегда в  
молитве и прошении с благодарением  
открывайте свои желания пред Богом,  
и мир Божий, который превыше  
всякого ума, соблюдет сердца ваши и  
помышления ваши во Христе Иисусе.*

■ ФИЛИППИЙЦАМ 4:6-8

*Высок Господь: и смиренного видит,  
и гордого узнает издали.  
Если я пойду посреди напастей,  
Ты оживишь меня, прострешь на ярость  
врагов моих руку Твою, и спасет меня  
десница Твоя.  
Господь совершит за меня!  
Милость Твоя, Господи, вовек:  
дело рук Твоих не оставляй.*

■ ПСАЛОМ 137:6-8

## ПРИМЕЧАНИЕ

Если кто-то переживает слишком сильные эмоции, можно выполнить упражнение на диафрагмальное дыхание, чтобы успокоиться.

Попробуйте попрактиковать такое дыхание в течение пяти минут три или четыре раза в день. Вначале потребуются некоторые усилия. Вы даже можете ощутить усталость. Регулярная практика вскоре сделает такое успокаивающее дыхание автоматическим и непринужденным.

- Займите удобное положение, сидя на стуле или лежа. Согните колени и сосредоточьтесь на ощущении ног или тела, касающегося пола. Расслабьте плечи, голову и шею.
- Поместите одну руку на грудную клетку, а другую на живот, сразу под грудной клеткой.
- Сделайте медленный вдох через нос так, чтобы живот наполнился воздухом. Рука на грудной клетке должна оставаться максимально неподвижной.

- Медленно выдыхая через нос или полуоткрытые губы, почувствуйте, как рука на животе опускается. Рука на верхнем отделе грудной клетки должна оставаться максимально неподвижной. Представьте себе, как с каждым выдохом из вашего тела уходит всякое напряжение.

Вы можете делать это упражнение на дыхание вместе с детьми, чтобы помочь им успокоиться.



## Для размышления

1. Что помогло вам расслабиться?





# Почему мне так грустно?



0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
<b>3</b>	<b><i>Почему мне так грустно?</i></b>	<b>33</b>
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	45
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
6	Ожидание будущего	59

## ПУТЬ СКОРБИ

Многие люди чувствуют глубокую печаль в первое время после случившегося бедствия.

**Мы должны  
отгоревать  
наши потери,  
чтобы  
оправиться  
от них.**

Травмирующий опыт приносит с собой много потерь. Каждый раз, когда мы теряем что-то или кого-то, совершенно нормально скорбеть об этом, и это чувство скорби или глубокой печали может длиться еще в течение

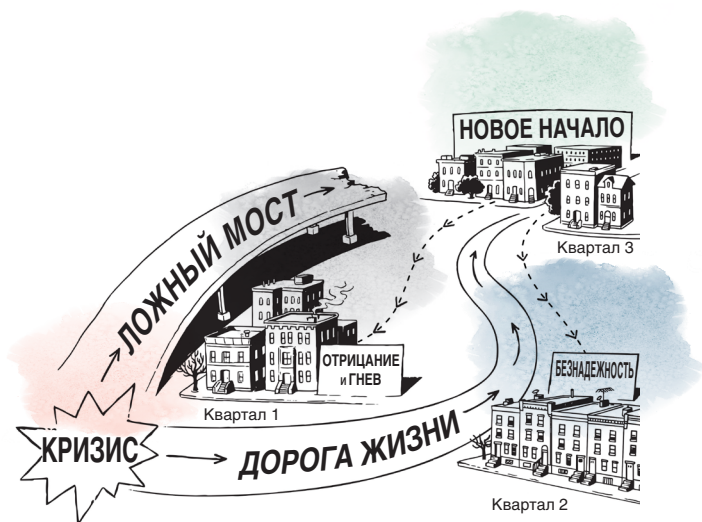
долгого времени. Важно знать, что так протекает процесс скорби. В книге Екклезиаста говорится:

*Всему свое время, и время всякой  
вещи под небом: время рождаться, и  
время умирать; время насаждать, и  
время вырывать посаженное;  
время убивать, и время врачевать;  
время разрушать, и время строить;  
время плакать, и время смеяться;  
время сетовать, и время плясать*

■ ЕККЛ. 3:1-4

Человеку необходимо отгоревать или отскорбеть о случившейся потере, чтобы затем испытать облегчение. Процесс скорби похож на долгий путь.

Эта иллюстрация показывает, что мы можем ощущать на этом пути:



**1. Окраина «Отрицание и гнев».**

Вы можете быть в шоке и чувствовать оцепенение. Вы можете отрицать, что потеряли что-то или кого-то. Вы можете злиться на других, на себя, на Бога. Вас могут часто посещать мысли: «Если бы я только сделал то-то или не сделал того-то, беды бы не случилось...». Вы можете забывать поесть. Можете часто плакать.

**2. Район «Безнадежность».**

Вы можете испытывать упадок сил, не хотеть вставать утром с кровати, не следить за собой. Можете чувствовать, что нет никакого смысла жить дальше. Вас может посещать желание покончить с собой или облегчить боль наркотиками, алкоголем или любой другой зависимостью. Вы можете чувствовать себя виноватым в случившемся – даже при том, что никак не могли предотвратить беду.

**3. Квартал «Новое начало».**

Вы снова почувствуете вкус к жизни: новые силы, новые планы, надежды, желание снова быть среди людей. Вы помните все, что произошло, но уже не чувствуете прежней боли.

Люди, культура или ваш собственный  
внутренний голос могут попытаться  
заставить вас пропустить тяжелый

путь скорби. Они  
могут говорить:

*Нужна  
смелость и  
силы, чтобы  
пройти  
скорь.*

«Будь сильным!»

«Не плачь!»

«Радуйся! Твой  
близкий сейчас  
с Иисусом!»

Эти слова могут заставить вас пойти  
в обход и сократить путь скорби. Мы  
называем это «ложным мостом», потому  
что он обещает сократить скорь и сделать  
ее менее болезненной, но на самом деле не  
приведет вас к станции «Новое начало»!

Чтобы добраться до нового начала,  
вы должны прочувствовать и  
прожить боль своих потерь.

Новое начало подразумевает изменение тех составляющих вашего «я», которые связаны с утратой: например, быть чьей-то мамой, чьим-то мужем, владельцем чего-то.

Наш разум быстро воспринимает случившееся, а вот сердце реагирует медленнее. Нужно время, чтобы рана зажила. Знание того, что вы находитесь на пути или в процессе скорби поможет вам быть терпеливее к себе и другим, но оно не уберет боль.

Скорбя, вы можете ходить между этими станциями взад-вперед или же двигаться не в таком темпе, как другие. Это нормально. Но если вы чувствуете, что застряли и давно уже никуда не движетесь, вам нужна помощь.

Скорбь требует большой смелости и сил. Вы можете обнаружить себя крайне изнуренным этим процессом, как и автор псалма:

*Господи! Не в ярости Твоей обличай меня  
и не во гневе Твоем наказывай меня.  
Помилуй меня, Господи, ибо я  
немогущ; исцели меня, Господи,  
ибо кости мои потрясены;  
И душа моя сильно потрясена;  
Ты же, Господи, доколе?  
Утомлен я вздыханиями моими: каждую  
ночь омываю ложе мое, слезами  
моими омочаю постель мою.  
Иссохло от печали око мое,  
ответшало от всех врагов моих.  
Удалитесь от меня все, делающие  
беззаконие, ибо услышал  
Господь голос плача моего.*

■ ПСАЛОМ 6:2-4, 7-9

Вот рекомендации, которые помогут вам выражать свою скорбь так, чтобы приближаться к исцелению и восстановлению:

- Поговорите о том, что произошло и как из-за этого вы чувствуете себя сейчас. Выразите свой гнев и печаль.
- Поймите, что горевать нормально и что это длительный процесс, требующий времени. Вы не всегда будете чувствовать то, что сейчас; ваши чувства могут меняться изо дня в день.
- Когда вам грустно, подумайте, какая потеря может быть причиной этого чувства.
- Если тело близкого человека не может быть найдено, организуйте церемонию, чтобы публично признать смерть этого человека и вспомнить о его жизни.
- Когда вы будете готовы, принесите свою боль Богу. Чем конкретнее вы выскажетесь о своих потерях, тем лучше. Например, вы потеряли любимого человека, но также потеряли и доход, дружеские отношения, уважение или безопасность. Принесите все эти потери Богу, одну за другой.





## Для размышления

1. Вы начали свой путь скорби? На какой станции вы находитесь сейчас?
2. Вы застряли на одной из станций? Или, может, пытаетесь пропустить какую-то станцию?
3. С кем вы чувствуете себя в безопасности и можете говорить о своем горе?

## ЧТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ?


- Воссоедините семьи, если это безопасно.
- Восстановите, если возможно, привычный распорядок дня.
- Выслушайте детскую боль. Помогите детям рассказать о своей боли, поощряя их рисовать и затем расспрашивая, что они нарисовали..
- Скажите детям простыми словами правду о ситуации. Дети знают о происходящем вокруг больше, чем думают взрослые. Они могут пытаться дополнить недостающую информацию догадками и вымыслами.
- Маленькие дети часто выражают свои чувства в игре, а не словами; это помогает им прорабатывать пережитую боль. Родители могут спросить их, во что они играют и что при этом чувствуют.

- В сложные времена особенно важно, чтобы семья каждый день находила время побыть вместе, поговорить, помолиться о том, что произошло, и прочитать места из Писания, где говорится об утешении и ободрении.
- Помогите учителям и администрации школы понять, что произошло с ребенком.
- У подростков другие нужды. Им нужно личное пространство или время со сверстниками, особенно сразу после травмирующего события.
- Подростки нуждаются в том, чтобы чувствовать себя полезными, особенно когда их семья проходит через трудности. Они могут почувствовать свою ценность, когда делают что-то практическое, что помогает семье выживать.



# Как мое раненое сердце может получить исцеление?

---



---

0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
3	Почему мне так грустно?	33
<b>4</b>	<b>Как мое раненое сердце может получить исцеление?</b>	<b>45</b>
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
6	Ожидание будущего	59

---

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БОЛИ

Подумайте о сердечной боли, как о ране.  
Псалмопевец говорит об «уязвленном сердце».

*Со мною же, Господи, Господи, твори  
ради имени Твоего, ибо блага  
милость Твоя; спаси меня,  
Ибо я беден и нищ, и сердце  
мое уязвлено во мне.  
Я исчезаю, как уклоняющаяся тень;  
гонят меня, как саранчу.  
Колени мои изнемогли от поста, и  
тело мое лишилось тука.  
Я стал для них посмешищем: увидев  
меня, кивают головами.  
Помоги мне, Господи, Боже мой,  
спаси меня по милости Твоей!*

■ ПСАЛОМ 108:21–26

Сравните эту боль сердца с физической раной, например, с глубоким порезом. Чем сердечная рана похожа на физическую и чем отличается?

- Физическая рана видна.
- Физическая рана болезненна и чувствительна.
- Ее нужно лечить.
- Нужно очистить ее от любой грязи или бактерий.
- Если не обращать на рану внимания, может пойти заражение.
- Бог исцеляет, но использует для этого людей, например, матерей, медсестер, врачей.
- Нужно время, чтобы рана зажила.
- Рана может оставить шрам.

*Необходимо позаботиться о ране сердца, чтобы выздороветь.*

Чтобы восстановиться после пережитого бедствия, необходимо позаботиться о ранах своего сердца.

Чтобы вылечить сердечную рану, необходимо суметь выразить свою боль. **Найдите кого-то, кому вы можете рассказать свою историю,** кто в состоянии выслушать, не заставляя при этом вас почувствовать себя еще хуже. Такой человек не должен разглашать то, чем вы с ним поделились; он должен выслушивать вас, не пытаясь «лечить» или давать скорые советы, не сравнивая свою историю с вашей.

Осторожно поищите такого человека. Часто люди из самых добрых побуждений пытаются посоветовать вам, как решить проблему. Возможно, им следует напомнить, что вы хотите просто быть выслушанными.

*Помыслы в сердце человека –  
глубокие воды, но человек  
разумный вычерпывает их.*

■ ПРИТЧИ 20:5

*Кто ходит переносчиком, тот  
открывает тайну; но верный  
человек таит (хранит) дело.*

■ ПРИТЧИ 11:13

Не позволяйте никому давить на вас, заставляя рассказывать свою историю, если вы неудобно себя чувствуете или еще не готовы это сделать. Возможно, вам будет легче рассказывать свою историю по частям. Это похоже на то, как,

**Необходимо  
выразить  
свою боль.**

встряхнув бутылку с газировкой, мы открываем крышку постепенно, чтобы не залить все



вокруг. Совершенно нормально, если вам будет хотеться много раз пересказывать свою историю, чтобы до конца принять происшедшее и проработать отдельные его части. Сначала вы можете рассказать, что произошло; затем, когда будете готовы, расскажите, что вы тогда чувствовали, и, наконец, сосредоточьтесь на том, что было для вас самым тяжелым. Даже Иисус разделял Свою боль с друзьями.

*И, взяв с Собою Петра и обоих сыновей  
Зеведеевых, начал скорбеть и тосковать.  
Тогда говорит им Иисус: душа Моя  
скорбит смертельно; побудьте  
здесь и бодрствуйте со Мною.*

■ МТФ. 26:37-38

Вы также можете выражать свою боль, рисуя. Для этого не нужно быть художником! Просто возьмите бумагу, ручку или маркеры, постарайтесь успокоиться и позвольте боли выходить через пальцы на бумагу. Не думайте о том, получится ли рисунок красивым. Затем подумайте о том, что вы видите на рисунке.

Всего лишь рассказать свою историю, чтобы кто-то в этот момент вас слушал, может показаться

слишком простым, однако именно так наши сердца исцеляются. Выслушивание историй других людей также помогает нам, напоминая, что мы не одни пережили такое бедствие.

Выслушивая других, вы помогаете им исцеляться и служите утешением друг другу.

Вот **четыре вопроса**, которые вы можете использовать, когда выслушиваете человека:

1. Что случилось?
2. Что ты чувствовал?
3. Что было самым сложным для тебя?
4. Кто или что помогло тебе снова почувствовать себя в безопасности?

Когда люди начинают проговаривать случившееся, часто они начинают понимать свои собственные мысли и чувства лучше. Они могут прийти к пониманию, что неверно думали о ситуации. Библия говорит нам: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Пр. 4:23). Когда мы размышляем над трудными временами, мы замечаем, что Господь был с нами и помог нам. В Нем мы находим утешение и исцеление сердца.

В Писании сказано, что, получив утешение, мы можем сами стать утешением и исцелением для других:

*Благословен Бог и Отец Господа нашего  
Иисуса Христа, Отец милосердия  
и Бог всякого утешения,  
Утешающий нас во всякой скорби нашей,  
чтобы и мы могли утешать находящихся  
во всякой скорби тем утешением,  
которым Бог утешает нас самих!*

■ 2 КОР. 1:3-4



## Для размышления

1. Были ли полезны вопросы для выслушивания и помогли ли они прояснить ваши чувства? Помогли ли они вам иначе взглянуть на происшедшее? Объясните свои ответы.
2. Что вы чувствовали, когда рассказывали часть своей истории кому-то другому?



# Как мне относиться к Богу в этой ситуации?



0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
3	Почему мне так грустно?	33
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	43
<b>5</b>	<b>Как мне относиться к Богу в этой ситуации?</b>	<b>53</b>
6	Ожидание будущего	59

## СКАЖИТЕ БОГУ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ

Будьте честны с Богом! Скажите ему, как именно вы себя чувствуете. Он и так это уже знает, поэтому просто поговорите с Ним. Вам кажется, что Бог нарушил Свое обещание защищать вас от зла? Вы чувствуете, что Он вас оставил? Злитесь? Излейте свою боль Богу.

Есть много примеров в Библии, когда люди выражали свои чувства Богу. Есть псалмы, которые называются псалмами плача (или стенания), и их в Писании больше, чем псалмов хвалы. Вы знали об этом?

**Будьте  
честны  
с Богом.**

В плаче люди взывают к Богу и выражают свои жалобы.  
«Почему ты не защитил меня?  
Где Ты был? Сколько еще  
это страдание продлится?»

Они говорят Богу, каких действий от Него ждут — иногда просто, чтобы Он призрел на происшедшее. Иногда они напоминают себе о том, как Бог помог им в прошлом, или как Он помогал Своему народу в Библии. Так

рождается надежда. В трудных ситуациях плач часто является выражением веры. Веры в то, что Бог слышит, что Ему не все равно, что Он заботится о нас и может помочь.

Плач часто состоит из трех основных частей (хотя и не ограничивается ими):


- Обращение к Богу.
- Жалоба.
- Просьба.

Из этих трех частей именно жалоба делает обращение плачем или воплем к Богу.

Даже Иисус возопил на кресте словами из Псалма 21:2: «Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты оставил меня?». Если Иисус выражал Богу Свое чувство оставленности, то и мы можем поступать так же.

Прочтите псалом плача на следующей странице. Вы видите в нем эти три части?

Найдите время и место, где вы можете успокоиться и составьте свой собственный плач Богу в письменной форме или в песне. Излейте свою боль Ему, как это сделал автор псалма.



*Доколе, Господи, будешь забывать  
меня вконец, доколе будешь  
скрывать лице Твое от меня?*

*Доколе мне слагать советы в душе  
моей, скорбь в сердце моем день  
[и ночь]? Доколе врагу моему  
возноситься надо мною?*

*Призри, услышь меня, Господи Боже  
мой! Просвети очи мои, да не  
усну я [сном] смертным;*

*Да не скажет враг мой: “я одолел  
его”. Да не возрадуются гонители  
мои, если я поколеблюсь.*

*Я же уповаю на милость Твою; сердце  
мое возрадуется о спасении Твоем;  
воспою Господу,  
благодетельствовавшему меня.*

■ ПСАЛОМ 12: 2-6





## Для размышления

1. Что может помешать вам плакать или вопиять к Богу?
2. Как вы думаете, чем плач может помочь вам сегодня?



# Ожидание будущего



0	Начните с этого	6
1	Почему я так себя чувствую?	11
2	Как мне успокоить свои сильные эмоции?	23
3	Почему мне так грустно?	33
4	Как мое раненое сердце может получить исцеление?	43
5	Как мне относиться к Богу в этой ситуации?	53
<b>6</b>	<b>Ожидание будущего</b>	<b>59</b>

## ПРОДОЛЖАЙТЕ ВЫЗДРАВЛИВАТЬ

Ваше выздоровление после полученной травмы займет время и будет проходить постепенно, шаг за шагом. Когда вы переживаете сложный период жизни, может показаться, что это никогда не кончится и уже не станет лучше; что проблемы и горе останутся с вами навсегда. Помните, что в этом мире все постоянно меняется, и изменения могут привести к чему-то лучшему.

Регулярно возвращайтесь к списку рекомендаций из Раздела «Начните с этого» на странице 6

**Найдите  
возможность  
регулярно  
поддерживать  
отношения  
с другими  
людьми.**

данного пособия. Вы можете добавить к этому списку те действия, которые окажутся полезны именно вам.

Когда все понемногу успокоится, вы сможете более глубоко поразмышлять над

своим опытом. Подумайте о возможности присоединиться к группе исцеления травмы.

Если поблизости такой группы нет, пригласите других людей, также переживших бедствие, чтобы вместе с ними сформировать небольшую группу. Вы можете собраться только один раз или решить встречаться регулярно. Вы поможете друг другу в процессе исцеления, рассказывая свои истории и задавая друг другу вопросы слушателя из Раздела 4. Если вы решите организовать группу, следите за тем, чтобы не переутомить людей долгими встречами, или чтобы кто-то из участников, делясь своим опытом, не ранил других. Исцеление происходит постепенно, со временем.

Что бы ни случилось, Бог будет с вами и поможет пройти через все.

*Бог нам прибежище и сила,  
скорый помощник в бедах,  
Посему не убоимся, хотя бы  
поколебалась земля, и горы  
двинулись в сердце морей.  
Пусть шумят, вздымаются воды их,  
трясутся горы от волнения их..*

■ ПСАЛОМ 45:2-4

В сложное время ищите в Боге прибежище и силу. Найдите время, чтобы вспоминать разные ситуации, когда Бог помогал вам в прошлом. И помните, что настанет день, когда Бог отрет всякую слезу и удалит все страдания.

*И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло.*

■ ОТКРОВЕНИЕ 21:4

**Однажды,  
Бог отрет  
все слезы и  
удалит все  
страдания.**

А пока этот день не настал, Бог приглашает вас излить перед Ним свое сердце и выражать все свои чувства Ему. Он всегда слушает.

Со временем ваши молитвы могут меняться; плач сменяется хвалой. И может случиться так, что, хваля Бога, вы снова расплачетесь и станете жаловаться. Это нормально.

Эта песня хвалы из Библии может  
вдохновить вас написать свою.

*Я радуюсь, что Господь услышал  
голос мой, моление мое;  
приклонил ко мне ухо Свое, и потому  
буду призывать Его во [все] дни мои.*

*Объяли меня болезни смертные,  
муки адские постигли меня; я  
встретил тесноту и скорбь.*

*Тогда призвал я имя Господне:  
Господи! избавь душу мою.*

*Милостив Господь и праведен, и  
милосерд Бог наш.*

*Хранит Господь простодушных: я  
изнемог, и Он помог мне.*

*Возвратись, душа моя, в покой твой, ибо  
Господь облагодетельствовал тебя.*

*Ты избавил душу мою от смерти, очи мои  
от слез и ноги мои от преткновения.*

*Буду ходить пред лицом  
Господним на земле живых.*

■ ПСАЛОМ 114:1-9

*Я веровал, и потому говорил:  
я сильно сокрушен.*

*Я сказал в опрометчивости моей:  
всякий человек ложь.*

*Что воздам Господу за все  
благоденствия Его ко мне?*

*Тебе принесу жертву хвалы, и  
имя Господне призову.*

■ ПСАЛОМ 115:1-3, 7



## Для размышления

1. Что помогло вам больше всего с момента, когда произошло бедствие?
2. Что осталось самым болезненным в вашей жизни со времени бедствия?
3. Назовите что-то одно, что вы можете делать, чтобы продолжать восстанавливаться после бедствия.



## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## БОЛЬШЕ РЕСУРСОВ

Дополнительные ресурсы.

*Online:* Visit **DisasterRelief.Bible**  
or **ABS.US/disaster**

*Phone:* In the U.S. call **1-800-32-BIBLE**  
and mention “Beyond Disaster.”

- Order additional copies and find digital downloads of this resource.
- Request Bibles for adults and children.
- Connect with trauma healing programs and disaster relief services in your area.

## МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ

Если Вас заинтересовала информация,  
и Вы хотите присоединиться к группе  
«Исцеление душевных ран» обращайтесь к:

Контактное лицо / Организация

---

---

---

Телефон

---

Электронная почта

---





УКРАЇНСЬКЕ  
БІБЛІЙНЕ  
ТОВАРИСТВО



Trauma Healing  
Institute



АМЕРИКАНСКОЕ  
БИБЛЕЙСКОЕ  
ОБЩЕСТВО