«Травматичний досвід не є чимось новим для людей — це невід'ємна складова людського життя після гріхопадіння. Тим не менш сучасна епоха значно збільшила ризики та шляхи отримання травм. Я вдячний Кертісу Соломону за його вмілу та старанну роботу над цією книгою. Впевнений, що ви також дасте їй належну оцінку».

Альберт Молер, президент Південної баптистської богословської семінарії

«У книзі автор пропонує мудре розуміння того, як наші тіла та душі реагують на тяжкі страждання, і водночас вказує на євангельську надію на зцілення. Кертіс зі співчуттям розбирає руйнівні аспекти травми та наводить животворні біблійні істини в поєднанні з практичними кроками, які допоможуть почати шлях до зцілення».

Дарбі Стрікленд, порадник і викладач Фонду християнської освіти і душеопікунства (CCEF); автор книги «Чи є це насильством?» («Is it Abuse?»)

«У книзі «У мене ПТСР» Кертіс Соломон допомагає християнам мобілізувати ресурси своєї віри як потужні інструменти для відновлення почуття миру, стабільності та надії. Це чудове джерело для віруючих, які бажають більше дізнатися про втіху, що пропонує Спаситель для тих, хто борються з наслідками травми».

Бред Хамбрік, пастор душеопікунського служіння в церкві «The Summit Church», Ролі-Дарем, Північна Кароліна; автор книги «Злий на Бога» («Angry with God»)

«Кертіс Соломон зі співчуттям поєднав практичні поради з біблійною основою, благословивши нас цим безцінним ресурсом. Ця книга стане чудовим знаряддям для будь-якого душеопікуна чи страждальця, які прагнуть запропонувати або знайти надію серед травматичної дійсності, що призводить до дезорієнтації».

Кріс Моулз, пастор; автор книги «Корені домашнього насильства» («The Heart of Domestic Abuse»)

«У цій книзі Кертіс Соломон майстерно пропонує не лише зрозумілий погляд на травму та ПТСР, але й біблійну основу та практичні кроки для їх подолання. Ця праця — сповнений надії путівник для тих, хто борються з викликами травми».

Джеремі Сталнекер, співзасновник фонду «Могутні дуби»; автор книги «Правда про ПТСР» («The Truth About PTSD»)

«Ви зазнали травми? Ви приголомшений друг, член сім'ї чи церковний лідер, який потребує поради, щоб допомогти травмованим близьким? Тоді ця книга для вас!»

Еллен Мері Дікас, керівник відділу жіночого служіння в проекті «Harvest USA»; автор книги «Ісус і ваша небажана подорож» («Jesus and Your Unwanted Journey»)

«Книга Кертіса про посттравматичний стрес допомагає нам зануритися в цю тему з цікавістю, надією та прагненням навчитися надавати практичну підтримку стражденним. Ця книга стане для вас вірним супутником у складній справі служіння людям, життя яких перетворилося на суцільну темряву».

Джонатан Д. Холмс, виконавчий директор організації «Fieldstone Counseling»

«Я дуже вдячний за цю книгу, в якій розглядається специфічна, але поширена форма травми. При цьому підхід автора глибоко вкорінений у Писанні. Я впевнений, що ця праця стане благословенням для тих, хто пережили таку травму, і для тих, хто прагнуть служити людям з ПТСР».

Тім Чалліс, автор книги «Часи скорботи» («Seasons of Sorrow»)

«Кожна сторінка книги засвідчує багатий досвід Соломона в боротьбі з ПТСР. Вона реалістична, вкорінена у Писанні, мудра в питаннях фізіології, сповнена прикладів і проникливих суджень щодо провини, сорому та відчаю. Автор постійно спрямовує вас до Господа і допомагає побудувати мудрий, цілісний і практичний план досягнення душевного спокою та миру».

Дж. Аласдер Гроувз, виконавчий директор Фонду християнської освіти і душеопікунства (CCEF); співавтор книги «Розплутування емоцій» («Untangling Emotions»)

«Якщо ви прагнете краще зрозуміти сутність ПТСР, вам обов'язково слід прочитати цю книгу. Вона допоможе вам, вашим близьким і тим, хто вас оточує, здобути надію через Євангелію та вести життя, яке передбачив для вас Бог!»

Чад Робішо, засновник і генеральний директор фонду «Могутні дуби»; колишній морський піхотинець; автор книги «Порятунок Азіза» («Saving Aziz»)

«Люди, які потерпають від посттравматичного стресу, — це ті люди, які дійсно страждають. У своїй книзі доктор Соломон звертається до вас як до особистості, а не до носія діагнозу чи набору симптомів. Він шанобливо ставиться до вас як до людини, створеної для того, щоб пізнавати Бога навіть в умовах всієї складності ваших страждань».

Джеремі П'єр, декан Школи місії, євангелізації та служіння імені Біллі Грема, а також професор біблійного консультування Південної баптистської богословської семінарії; автор книги «Динаміка серця в повсякденному житті» («The Dynamic Heart in Daily Life»)

ЗМІСТ

Вступ **1**
Слово до помічника **8**

Частина 1. Ви не самотні 11
Розділ 1. Ніколи не боріться самотужки 12
Розділ 2. Посттравматичний стрес: звичайна реакція 22
Розділ 3. Як світ став дезорієнтованим і як Ісус його відновлює 33

Частина 2. Робота зі своїм минулим 43
Розділ 4. Ваш мирний план 44
Розділ 5. Туга через втрати 63
Розділ 6. Відповідальність, провина та сором 72
Розділ 7. Розвиток стійкості 88

Частина 3. Вчимося переорієнтовувати своє минуле, сьогодення та майбутнє 95
Розділ 8. Переорієнтування минулого 96
Розділ 9. Переорієнтування сьогодення 106
Розділ 10. Переорієнтування майбутнього 116

Ресурси для переорієнтації

Додаток 1. Поповнення команди перетворення . . 122

Додаток 2. Журнал тригерів 126

Додаток 3. Таблиці внутрішнього сприйняття . . . 128

Додаток 4. Хто я для Христа 135

Рекомендовані джерела на тему посттравматичного стресу 137

Посилання 140

Бібліографія 146

ВСТУП

Травма непроханим гостем вривається в людське життя. Вона шкодить, руйнує і навіть вбиває. Кожен, хто залишився в живих після потенційно травматичної події, почуває себе розгубленим, втраченим, позбавленим можливості контролювати своє життя, невпевненим і вразливим, або дезорієнтованим. Ця книга написана для людей, які опинилися в такому стані. Вона буде корисною для вас, якщо ви або хтось, кого ви любите, стикалися з болісними стражданнями. Жодні слова чи уява не здатні осягнути тих страждань, про які я говорю, — страждань, які завжди залишають сліди, іноді на тілі, щоразу в душі, а часто там і там одночасно.

Дезорієнтація — вдале слово для опису наслідків травми, яка на тривалий час викликає в людині відчуття потрясіння. Жодна книга не здатна вирішити ваші проблеми, вгамувати біль або позбавити від нього. Проте, якщо говорити саме про цю книгу, то вона покликана допомогти вам переорієнтувати своє життя після того, як ви були дезорієнтовані через травму. Травму не можна скасувати, але її можна подолати. Ця книга, як і люди, які разом із вами проходять шлях страждань. Вони не забезпечать остаточного вирішення вашої біди, але стануть джерелом допомоги та вкажуть вам на Того, Кому це під силу.

Як запевняє нас Бут. 1:31, від самого початку Боже творіння було «вельми добре» — цей світ був справді досконалим. Перший гріх людства відкрив двері травмам, і від-

тоді вони є нашими постійними супутниками. Через один бунтівний вибір першої пари людей, у життя їхніх нащадків увійшли смерть і занепад, зробивши їх схильними йти власним хибним шляхом (див. Буття 3). Уже перша книга Біблії, Буття, рясніє розповідями про заподіяні та перенесені травми. Відтоді це явище не припиняється і не зникає, а завжди є поруч із нами. Люди в кожному поколінні, в усіх племенах та народах зазнавали травм і завдавали їх іншим.

За допомогою однієї книги неможливо розповісти все про травму, або повністю розв'язати всі труднощі, з якими ви стикаєтесь як людина, дезорієнтована нею. Однак не варто впадати у відчай. На цих сторінках можна віднайти надію та шлях до зцілення. Я на власні очі бачив перетворення в житті тих, хто були дезорієнтовані через травму. Ось чому я написав цю книгу для вас — людини, яка зазнала тяжких страждань. Я хочу допомогти вам зорієнтуватися і змінити своє життя.

Кожен розділ присвячений розгляду різних аспектів боротьби з травмою, зокрема способів подолання відчуття горя та провини, а також містить поради як ви можете досягти посттравматичного особистісного зростання та перетворення. Розділи розташовані в такому порядку, щоб принести найбільшу користь. Однак за бажанням ви можете розглянути їх вибірково, щоб задовольнити свої нагальні потреби.

Дозвольте мені зробити два додаткові зауваження щодо порядку розділів. По-перше, якщо частиною вашого досвіду є панічні атаки, дисоціативні прояви або інші випадки, коли ви відчуваєте, що ваші життя та тіло вийшли з-під контролю, спочатку перегляньте розділ 4 «Ваш мирний план». Це допоможе вам швидше перейти до вирішення згаданих проблем. Я не хочу, щоб вам доводилося чекати до кінця книги, щоби хоч трохи полегшити ці руйнівні переживання. По-друге, хоча це й не є беззаперечним правилом, я вважаю, що доцільно спершу звернутися до відчуття горя та болю втрати, перш ніж розглядати питання провини. Такий підхід покаже вам співчутливу любов Христа, так що будь-який заклик розібратися з тим, що ви не зробили або зробили неправильно, буде обгорнутий у милостиве запрошення Ісуса прийти до Нього, щоб знайти спокій та позбутися тягаря провини та сорому.

СТАН ПІСЛЯ ТРАВМИ

Ця книга написана для тих, хто бореться з посттравматичним стресом. Вирішальне значення має розуміння, що це стосується саме тих, хто пережили травматичний досвід у минулому. Один із перших і найважливіших кроків до переорієнтування вашого життя та зцілення після травми полягає в тому, щоб розірвати будь-який зв'язок із нею. Якщо ви зазнали травми внаслідок насильства чи жорстокого поводження, перш за все необхідно покласти край подібним стосункам. Істини, відкриті в цій книзі, все одно будуть для вас корисними, але вашою першочерговою турботою має бути припинення стосунків, які супроводжуються насильством та образами. Покинути кривдника важко, проте це важливо для вашого духовного та фізичного здоров'я. Будь ласка, якнайшвидше зверніться до людини, якій ви довіряєте, і попросіть допомоги. Ви можете зателефонувати на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства за номером 800-799-7233 або надіславши текстове повідомлення START на номер 88788.[1] Також існують чудові християнські служіння, такі як «Покликані до миру», котрі піклуються про людей, що зазнали жорстокого поводження. (Будь ласка, відвідайте сторінку: https://www.calledtopeace.org/.)

Якщо ви не потерпаєте від насильства та образ у стосунках, то все одно можете стикатися з повторюваними травматичними подіями. Співробітникам служб швидкого реагування, військовослужбовцям та медичним працівникам часто доводиться мати справу з неперервним ланцюгом травматичних подій. Така ситуація вимагає ретельного розгляду. Ось два питання, над якими варто замислитись:

по-перше, чи відчуваєте ви зараз будь-який вплив травматичних подій на ваше життя? І по-друге, чи є для вас можливим, доцільним або необхідним змінити сферу професійної діяльності?

Що стосується першого запитання, то ви можете перебувати в одному з трьох станів. Або ви не відчуваєте жодних негативних наслідків травматичних подій, які вам довелося пережити, або ви відчуваєте деякі з цих наслідків, але не усвідомлюєте цього, або ж ви усвідомлюєте проблеми, які у вас виникають. Якщо ви займаєтеся діяльністю, подібною до вищезгаданих мною, і читаєте цю книгу, то швидше за все ви належите до однієї з двох останніх категорій: ви самі розумієте, що відчуваєте певні труднощі, або хтось із близьких людей бачить вашу проблему, тож порадив вам цю книгу. Якщо хоча б щось із переліченого відповідає вашій ситуації, то ця книга може вам допомогти. Ви дізнаєтеся про деякі способи впоратися з травмами минулого та зможете значно розвинути свою стійкість, щоб краще справлятися з можливими травмами майбутнього. Проте той факт, що ви продовжуєте стикатися з травматичними подіями, ускладнить повне зцілення та рух уперед.

Якщо ви працюєте в одній із зазначених сфер і наразі не стикаєтеся з проблемами, пов'язаними з минулими травмами, то ця книга може допомогти вам підготуватися до майбутніх викликів. Зрештою багато людей, особливо ті, що належать до спільноти служб швидкого реагування, не відчувають симптомів посттравматичного стресу, доки не звільняться, не вийдуть на пенсію або не змінять сферу діяльності. Коли одна надзвичайна ситуація швидко змінюється іншою, ми зазвичай просто рухаємося вперед, не обмірковуючи того, що відбувається. Люди схильні залишатися в стані тривоги, постійно відволікаючись на чергову надзвичайну ситуацію. Хоча багато хто може певний час жити за цією схемою, але з часом це неодмінно дається взнаки. Насправді ви також могли помітити, як залишена без уваги травма поступово (або раптово) випливає на по-

верхню. Я раджу поліцейським, пожежникам, рятувальникам і ветеранам бойових дій, які виходять на пенсію, бути напоготові до появи тривожних проявів через уповільнення ритму їхнього життя. Завжди корисно підготуватися до змін, аби вони не захопили нас зненацька.

Тепер щодо другого запитання, яке я згадував. Чи може бути ситуація, коли вам необхідно змінити вид діяльності або зробити якийсь інший крок, щоб розірвати замкнене коло травматичних подій, пов'язаних з вашою роботою? Кожна людина унікальна, і тут немає однозначної відповіді. Якщо ви відчуваєте наслідки травми або відповідні підозри виникають у вашої родини чи друзів, я закликаю вас звернутися до біблійного порадника та почати пошуки наймудрішого для себе шляху. Залучайте до процесу прийняття рішень свою родину, близьких друзів і духовних наставників. Хоча змінити професію непросто, це може бути для вас найкращим виходом.

Незалежно від того, що спонукало вас взяти цю книгу, я закликаю вас звернутися до надійного друга, щоб він пройшов цю подорож разом із вами. Ви не приречені самотужки крокувати цим життям, не кажучи вже про подолання травм. Тож попросіть допомоги в когось, кому ви довіряєте, хто любить вас та Ісуса. Пастор, лідер малої групи, душеопікун або просто хороший друг можуть стати для вас чудовою підтримкою. Вам поки не обов'язково розкривати цим людям усі подробиці вашої травми, а можливо, це взагалі не знадобиться. Але вам слід повідомити їм, що ви суттєво постраждали і хотіли би, щоб вони прочитали цю книгу разом із вами і підтримали ваші намагання змінити своє життя. Якщо ви не знаєте нікого, хто міг би допомогти вам у цьому, будь ласка, зверніться до біблійного порадника. (Щоб знайти його, ви можете перейти за посиланням: https://partners.biblicalcc.org/counselor-map/). Деякі фахівці зараз надають допомогу через відеосеанси онлайн.

У цій книзі буде багато разів повторюватися одна істина: *ви не самотні!* Якщо хтось проходитиме цей шлях ра-

зом із вами, ви знову і знову пересвідчуватиметесь у цьому. Оскільки постраждалим від травми часто буває складно повірити в цю важливу істину, така людина буде переконливим нагадуванням про неї.

ПРИКЛАДИ ТРЬОХ ЛЮДЕЙ, ДЕЗОРІЄНТОВАНИХ ТРАВМОЮ

Дозвольте мені познайомити вас із декількома людьми, яких я буду часто згадувати в цій книзі. Їх звуть Ванесса, Хав'єр і Карл. Усі вони — реальні люди, чиє життя було дезорієнтоване травмою. Деякі подробиці, викладені в їхніх історіях, були змінені або стали сумішшю досвіду кількох різних людей. Однак їхні страждання, втрати, травми та дезорієнтація, а також подальші переорієнтування, відновлення та надія — є справжніми.

Почнемо з Ванесси. Її старший брат був зіркою шкільного футболу. Одного разу в п'ятницю увечері під час чергової гри у нього випадково злетів із голови шолом, прямо перед жорстким зіткненням із гравцем команди суперника. Ванесса (і сотні інших глядачів) збоку з жахом спостерігала, як тренер команди, потім спортивний лікар, який примчав із трибун, і нарешті лікарі швидкої допомоги скупчилися над її братом на полі. Його забрали на кареті швидкої допомоги. Пізніше, приїхавши разом із батьками до лікарні, Ванесса дізналася, що її брат помер.

Сержант Хав'єр Санчес був військовим розвідником, який тривалий час служив в Іраку та Афганістані. Хоча він зіткнувся з багатьма травматичними подіями, дві з них особливо його переслідують. Одного разу він супроводжував пораненого ворожого бійця через весь госпіталь, наповнений покаліченими війною людьми. В іншому випадку він опинився у пастці в зламаному Хамві, спостерігаючи, як балістичне скло перед ним повільно руйнується під ворожим вогнем. Увесь час його не полишала думка, що наступна куля таки проб'є скло й обірве його життя.

Хав'єру вдалося вижити, але через поранення його за станом здоров'я згодом звільнили з армії.

Карл їхав дорогою, коли перед ним раптово вилетів інший автомобіль. Карл не встиг зупинитися і на повній швидкості врізався в його бік. Виявилося, оглядова зона іншого водія була обмежена через транспортні засоби, що очікували можливості повернути праворуч, а тому він не бачив автомобіля Карла, який їхав по лівій смузі. Подушки безпеки та інші засоби захисту, наявні в автомобілі Карла, врятували йому життя та запобігли серйозним ушкодженням. Однак цього не можна сказати про дитину, яка знаходилася на задньому сидінні іншого автомобіля і загинула внаслідок аварії. Карл був звільнений від будь-якої юридичної відповідальності, оскільки аварія сталася з вини іншого водія, який здійснив недозволений «сліпий» поворот.

Ванесса, Хав'єр і Карл пережили травматичні події і, як і ви, в кінцевому підсумку зазнали страждань і дезорієнтації. Ми будемо повертатися до їхніх історій упродовж усієї книги, щоб ви мали змогу бачити, як крок за кроком можна подолати травму. Хоча це подолання часто передбачає досить тривалий шлях, у нас є надія на зцілення та подальше зростання. Джерелом цієї надії є великий Цілитель людських душі й тіла — Ісус Христос.

СЛОВО ДО ПОМІЧНИКА

Я надзвичайно вдячний вам, якщо ви знаходите час, щоб служити комусь, хто зазнав тяжких страждань. Ця книга написана для тих, хто зазнав травм, а також для вас — їхнього помічника. Ті, хто звертаються до вас за допомогою, можуть не мати змоги прочитати цю книгу самостійно. В такому разі ви можете прочитати їм. Коли пропонуєте людині пораду та підтримку, будь ласка, використовуйте цю книгу як посібник: її сторінки наповнені біблійною мудрістю.

Пам'ятайте: ви не самотні. З вами Бог, з вами Тіло Христове, з вами я і навіть та людина, яка приходить до вас за допомогою. Він або вона є не лише особою, яка потребує турботливого піклування, але (думаю, ви в цьому пересвідчитесь) яка може і для вас самих стати чудовим джерелом підбадьорення, допомоги та мудрості.

Якщо ви коли-небудь відчуватимете, що вам щось не до снаги, знайте: немає нічого поганого в тому, щоб звернутися за допомогою. Я пропоную вам напрацювання для команди перетворення, які знаходяться в розділі 1 і в додатку 1 («Поповнення команди перетворення», стор. 118). Не нехтуйте допомогою, яку пропонує світська влада у випадку надзвичайних ситуацій. Якщо хтось, про кого ви піклуєтеся, становить загрозу для вас самих або інших людей, не соромтеся телефонувати за номером 911 або 988 (гаряча лінія для запобігання самогубствам і допомоги в кризових ситуаціях).[2] Однак я хочу нагадати вам про першочерговий

засіб — молитву. Моліться за того, про кого піклуєтеся. Робіть це перед кожною зустріччю, що присвячена обговоренню цієї книги. Робіть це під час кожного вашого спілкування. Робіть це щоразу, коли вам спадає на думку людина, якій ви прагнете допомогти.

Нехай вас заохочує усвідомлення того, що, підтримуючи людину, дезорієнтовану через травму, ви долучаєтеся до місії Ісуса «проповідувати полоненим визволення, а незрячим прозріння, відпустити на волю помучених» (Лк. 4:18). Ісус бажає визволити тих, хто дезорієнтовані через травму, тож Він допоможе і вам, і їм. Не забувайте, що той, хто просить вашої допомоги, зрештою знаходиться не у ваших, а у Божих руках. Тож звертайтеся до Нього за підтримкою, покладайтеся на Нього, довіряйте Йому.

Розділ 1
НІКОЛИ НЕ БОРІТЬСЯ САМОТУЖКИ

Сержант Хав'єр Санчес отямився на узбіччі ґрунтової дороги. Він відчував, як хтось нишпорить у його кишенях у пошуках ліків, а інша особа розтирає йому грудину — відомий йому метод, який використовують медичні працівники, щоб визначити, чи знаходиться людина при свідомості. На мить він напружився, не розуміючи, що сталося, однак зрештою все згадав. Фургон, у якому він їхав, звернув з рівного асфальтового шосе на дорогу з гравійним покриттям. Звук гравію, що відскакує від коліс фургона, спровокував у його тілі реакцію «бий або тікай», і він знепритомнів. Це нагадало йому той випадок, коли він наче в пастці сидів всередині розбитого броньованого Хамві, спостерігаючи, як із кожним ворожим пострілом просто перед ним руйнується захисне балістичне скло.

Хав'єр нарешті підвівся, озирнувся навколо й подумав: «Я в безпеці». Багато чоловіків, які були з ним у фургоні, опинялися в подібній ситуації. Їхня реакція на дисоціативне загострення у Хав'єра засвідчила, що вони знають, що означає бути на його місці. Він зрозумів, що перебуває в оточенні таких самих чоловіків, які зібралися разом, щоб отримати біблійну допомогу у своїй боротьбі з посттравматичним стресом (ПТС).[3] Служіння під назвою «Могутні дуби» було започатковане ветеранами бойових дій, щоб допомогти колишнім військовослужбовцям, чиє життя було дезорієнтоване травмами. Відтоді служіння суттєво розширилось і тепер розповсюджується на працівників служб швидкого реагування, а також подружжя тих, хто постраждали від травм. Девіз «Могутніх дубів»: «Ніколи не боріться самотужки».[4]

Якщо ви, подібно Хав'єру, відчуваєте довготривалі наслідки травми, цей девіз позначає те місце, звідки ви повинні почати шлях до переорієнтування життя. Ви не самотні, і вам дійсно не потрібно самотужки долати ті труднощі, з якими ви маєте справу.

Мені невідомо, через що саме вам довелося пройти, але я знаю, що це було жахливо. Люди не читають книг про способи подолання травми, якщо їхній світ не похитнуло щось справді страшне. Хоча ваша історія унікальна для вас, я хочу, щоб ви знали: є й інші люди, в житті яких також траплялися жахіття. Насправді немає жодної категорії населення — ні за віковим діапазоном, ні за статтю, ні за етнічною приналежністю чи соціально-економічним становищем, — яка була б поза межами досяжності травми. Це не явище, яке стосується суто військовослужбовців або співробітників правоохоронних органів; на жаль, це загальнолюдське явище. Травми трапляються як на полі бою, так і в домашніх умовах. Вони можуть бути пов'язані з бойовими діями, автомобільними аваріями, насильницькими злочинами, стихійними лихами, жорстоким поводженням і несподіваними смертями, викликаними будь-якими причинами. Травма залишає за собою руйнівні сліди. У багатьох постраждалих лишаються не лише фізичні, але й невидимі шрами. Вони нагадують про себе у різний спосіб. Наприклад, у тому, як ми реагуємо на певні запахи, звуки, зображення, предмети та речовини. Травма може вплинути на майбутнє як окремої людини, так і цілих родин. Вона здатна зруйнувати мрії та щасливі спогади про ми-

нуле. Травма згубно позначається на тілі та душі людини, на її здібностях і стосунках із близькими, порушує зв'язок із творінням, підриває уявлення про Бога і навіть бажання жити. Вона залишає своїх жертв дезорієнтованими, невпевненими в тому, куди їм іти, що робити і чого чекати попереду.

Якщо подолання травми здається вам горою, на яку неможливо піднятися, то не дивіться на всю гору — просто вхопіться за перший камінь, на якому ви зможете втриматися. На ньому написано: «Ви не самотні!». Усвідомлення цього дасть вам деяку впевненість, коли ви почнете вчитися переорієнтовувати своє життя. Це буде для вас своєрідним джерелом надії та сили. І навпаки, віра, що ви самотні, може призвести до ще глибшого падіння в безодню відчаю.

ВАМ ПОТРІБНА СПІЛЬНОТА

«Але ніхто не може зрозуміти, через що мені довелося пройти!» Чи виникали у вас подібні думки? Це доволі поширене явище серед людей, які були дезорієнтовані через травму. Рівень страждань, з якими ви зіткнулися, здається рідкісним і незрівнянним із досвідом інших людей. Але це не так. Віра в це спонукатиме вас відсторонитися від решти світу та позбавить можливості отримати допомогу. Люди зазнавали дезорієнтації через травми впродовж усієї своєї історії. Однак вони також знаходили надію та допомогу. Їхнє життя змінювалося, і вони могли рухатися вперед.

«Залишитися наодинці зі своїми думками — найгірший стан, в якому я міг би опинитися», — зізнався якось водій таксі, який підвозив мене. Він був колишнім військовим медиком, який зазнав поранення: біля хребта досі лишався уламок шрапнелі. Його діагноз — посттравматичний стресовий розлад. Як виявилося, цей чоловік працював у таксі не для того, щоб заробляти гроші. Він сів за кермо, щоб протистояти своєму страху та за допомогою незнайомих людей уникнути ізоляції. Я був вражений його працьовитістю, проникливістю та самоусвідомленням. Він не звертався за консультаціями. Наскільки я міг судити, він не був християнином. Проте він інтуїтивно сприйняв саме те, що Бог-Творець сказав на початку: «Не добре, щоб бути чоловіку самотнім» (Бут. 2:18). Хоча ізоляція ні для кого не буде ідеальним рішенням, вона відверто небезпечна для тих, хто дезорієнтовані через травму. Як висловилася Джоні Еріксон Тада, «Спільнота породжує життя. Ізоляція веде до смерті».[5]

Вам потрібна спільнота. Ви потребуєте людей, які перебуватимуть поруч і допомагатимуть вам крокувати по життю. Я хотів би, щоб ви запросили у своє життя певних людей, які здатні підтримати вас на тому важкому шляху, який доводиться вам долати. Я буду називати їх вашою командою перетворення.

Це ті люди, які будуть поруч із вами у ваших стражданнях і заохочуватимуть дедалі більше уподібнюватися Ісусу — Тому, Хто стане для вас головним джерелом втіхи та перетворення.

ВАША КОМАНДА ПЕРЕТВОРЕННЯ

Формування вашої команди починається з вас. Ви читаєте цю книгу, оскільки вам потрібна допомога, і це важливо. Але інші люди, яких ви дійсно потребуєте, не зможуть вам допомогти, якщо не отримають запрошення від вас. Тож до кого вам слід звернутися з запитом про допомогу? Нижче наведено перелік ключових членів команди перетворення, яку я наполегливо раджу вам зібрати.

Основний біблійний порадник

Основний біблійний порадник, або консультант, — це людина, з якою у вас будуть регулярні зустрічі. Його або її роль полягає в тому, щоб приносити надію, допомогу та зцілення із Писання. В найкращому випадку ця людина вже звершує пасторське служіння у вашій помісній церкві або пройшла навчання з біблійного консультування. Однак не засмучуйтесь, якщо у вашому житті поки що немає такої