

Рецензія на книгу *Подолання травми: глобальні, біблійні та пастирські перспективи*

Подолання травми: глобальні, біблійні та пастирські перспективи. Гол. ред. Пол А. Баркер. Рівне: ПП “Формат-А,” 2023. 352 с.; ISBN 978-1-83973-871-5; 175 грн.

Наталія ПРОСТУН

Інститут ментального здоров'я та розвитку особистості, Київ, Україна

ORCID: 0009-0002-0606-8586

На сьогодні існує не так багато літератури, яка би поєднувала теологію та психологію і була порадицею у подоланні травматичного досвіду людини. *Подолання травми* – одна з таких книжок; її автори діляться результатами свого практичного служіння людям у різних країнах, які пережили травматичний досвід.

Почнемо з того, що термін “психологічна, або психічна, психотравма” (множина – *traumata, traumas*; від давньогрецького *τραύμα* – “рана”) застосовується в психології для опису психологічної травми, аналогічної травмі в медицині, яка супроводжується сильним психологічним потрясінням. Це може бути спричинено людьми, стихійними лихами, тортурами тощо (травми дитинства, військові травми). Травма вражає мозок та впливає на емоції, тіло та поведінку. Це складний процес, який має певну симптоматику.

Автори книги пропонують багатогранну теоретичну та практичну перспективу на проблему подолання травми, влучно використовуючи приклади з життя, зокрема, біблійних героїв, які переживали стреси, всілякі негаразди, але не втратили віру і змогли вирости у своєму болю. Ці приклади не лікують травму, але надихають надією на її подолання – завдяки вірі в Бога, який не полишить, не кине навіть тоді, коли цього не відчуває людина. Так, у першому розділі видання Джон Стюард скористався біблійним сюжетом про життя та страждання Йосипа; історія молодого юнака з травматичним досвідом зради і відкинення з боку близьких йому людей (братів) подається читачам як взірць зростання в болю та у вірі в Бога і є прикладом контактного прощення та відновлення стосунків.

Другий розділ книги (21–43) захоплює глибиною розуміння Книги Псалмів. Семюел Б. Тільмен описує цінність псалмів у переживаннях болю, де молитва, віра, пошук сенсу, вдячність та витривалість є чинниками стійкості. Коли людина шукає Бога в стражданнях, вона знаходить милосердя та любов. Псалми – це емоційне та щире звертання до Бога про людські переживання, вони відверто опису-

ють страждання, біль, безпомічність та ненависть, складні емоції людської душі. Псалми є також терапевтичною молитвою, яка має глибокі джерела для зцілення: читання їх допомагає людині відреагувати в молитві на емоції болю та страждання. Терапевтична роль псалмів пройшла тестування через віки, і на сьогодні багато християн шукають підтримку в читанні цих текстів.

Ширлі С. Го (45–61) складною мовою пірнає в глибини Приповістей, де скарбом виступає практична мудрість, передана з покоління в покоління. Її глибина закладена в чеснотах, до яких прагне людина, які допомагають їй залишатися доброю посеред лиха та горя. Чесноти формують поведінку людини, задають тон життю, формують її характер.

Для розвитку особистості потрібно тренувати “моральні м’язи”, тобто плоди духа: любов, радість, мир, довготерпіння, добрість, милосердя, віра, лагідність, стриманість (Гал. 5:22–23). Але душевний біль може заважати зростанню. Можна потонути в болю, зруйнуватися, втратити себе. Літературі мудрості притаманні моральні міркування, які здатні виправити погляди і поведінку людини. Мудрість у Приповідях – це досвід поколінь, який може бути використаний для відновлення орієнтирів та розвитку особистості.

Іда Глейзер (63–98) знає про травму на особистісному досвіді і використовує наукове підґрунтя для опису людських переживань, розглядаючи біблійне розуміння гріха та його наслідки. Гріх породжує небезпеку та біль, і людська природа схильна чинити гріх. Тому й існують біль і страждання. Посилаючись на Джуді Герман – психологиню, яка досконально вивчала травму та описувала шляхи одужання, – Глейзер інтернувала їх, ці шляхи, з біблійним розумінням зцілення. Вона пише про встановлення відчуття безпеки, що його ми бажаємо відновити, дотримуючись заповідей, довіряючи Богові, який контролює. Авторка акцентує на важливості відтворення спогадів та роботі над ними, а ще – звертається до історії страждань Йова, де наголошує на дихотомічності переживань. Зустріч біблійного героя з Богом перетворюється на заклик до зустрічі з самим собою, метою якої є те, щоб фрагментовані переживання болю від травми стали одним цілим. Приклад Йова є важливою історією зцілення, яка перейшла з травматичної пам’яті в біографічну. Також у статті зазначається, що, з біблійної точки зору, відновлення зв’язку вцілілого зі світом – це важливе повернення до нового та повноцінного життя. Глейзер зазначає, що Бог там, де людина почувається безпорадною, і це є опорою для віруючої людини та дає їй необхідне відчуття безпеки – базової людської потреби.

Розділ про прощення (99–125) залишає в мене багато запитань. Доктор Ісаак К. Мбабазі розмірковує про важливість прощення та примирення (в Євангелії від Матвія). Автор посилається на дослідження Мирослава Вольфа, який писав, що прощення є тоді найбільш повним, коли мають місце і покаяння, і певна форма відшкодування. Покаяння і відшкодування – це терапевтична форма зцілення для скривдженого з позиції досліджень про травму. Сам Вольф робив свої висновки, посилаючись на Євангеліє від Луки. Ісаак К. Мбабазі піддає сумнівам ці висновки,

бо не знаходить підтвердження в Матвія. Прощення, на його думку, може відбуватися без виплати боргів, безумовно – на прикладі божественного прощення. Вольф визначає зв'язок між прощенням і справедливістю так: прощення не може бути встановлене без справедливості, це – вияв благодаті самозречення та ризик. Прощення – безумовний процес, який не ґрунтується ні на покаянні кривдника, ні на його готовності виправити кривду. Воно є найбільш повним, коли мають місце і покаяння, і певна форма відшкодування.

У прощенні важливе залучення обох сторін конфлікту, чітке розмежування їхніх обов'язків. Людям, які пережили травму, небезпечно говорити про прощення: навіювання їм цінності прощення може поглибити депресію та страждання. Оманливе переконування, що прощення веде до зцілення, може, навпаки, призвести до глибинного почуття провини: “бо не можу пробачити – настільки боляче, що не можу”. “Не хочу видавати з себе те, чого немає” або “Не пробачу ніколи...” – плаче мама хлопчика, якого на її очах зґвалтували російські солдати. Прощення для скривдженого – це шлях роботи над собою, шлях зцілення та відновлення себе. Важливо передусім пробачити себе (визнати, що я не винен у тому, чому кривдник так учинив зі мною), довіритися Богові в молитві, даючи волю всім своїм важким емоціям, не знімати відповідальності з кривдника, але уникати помсти, турбуватися про себе, шукати підтримки та душевного зцілення. Ми приходимо до Бога з покаянням, визнаємо, що ми (люди) вчинили не так, – і Бог нас прощає. Прощення – це діалог, це зростання у стосунках та зростання у своєму болю. Легше прощати, коли рана не глибока, важче, коли шрам на шрамі або душа покалічена вщент.

Рейчел С. Мутаї (розділ “Християнське учнівство в травмованому суспільстві”, 145–162) описує важливість наставництва/учнівства для людей, які пережили травму, та наводить біблійні принципи реагування на травму. Церква в цій ситуації залишається важливим середовищем, де люди можуть знайти втіху та підтримку. Авторка наводить 10 принципів стійкості громади (згідно з Посланням апостола Павла до колосян): допомагати в розумінні сенсу життя, визнавати біль, створювати умови для духовних інтерпретацій, підтримувати духовність травмованої людини, перетворювати схильність до насильства на схильність до милості, відновлювати довіру до Бога, мати цілісний підхід до одужання, виявляти ресурси для відновлення та формувати навички протистояння травмі, розвивати гнучкість і стійкість (ресурси), бути на зв'язку з мережами підтримки.

Отже, в цьому розділі знову порушується тема прощення. Додам, що не можна нав'язувати людині, яка пережила жахіття (зґвалтування, тортури), що вона має пробачити свого кривдника. Важливо, щоб травмована людина відчула впевненість, що Бог її не осуджує, і була вільною від почуття провини (необхідне самопрощення й уникання помсти, яка не звільняє від болю). Прощення є формою внутрішнього зцілення, а не зняттям відповідальності з кривдника.

Амос Вінарто Оей (в розділі про християнське прощення тих, хто нас травмує, 163–172) пояснює, що таке прощення в християнській парадигмі. “Християнське

прощення не слід визначати як пробачення, бо якщо ми прощаємо занадто легко, ми ігноруємо реальну шкоду, якої було завдано. Дехто стверджує, що не варто плекати ненависть, краще її позбутися, “прощаючи” (тобто пробачаючи) кривдника. Це правда, що не слід дозволяти ненависті поглинути нас, але цей дискурс може бути небезпечним, якщо він спонукає нас спускати з рук несправедливість і дозволяти кривдникам далі нівечити нас”.

Християнське прощення означає “аналізувати шкоду, завдану лихими діями інших, і вчитися згадувати про неї в іншому модусі, а не намагатися стерти її з пам’яті”. Прощення не є пробаченням. Божественне прощення є тим, до чого має прагнути людина. Шкода, що автор не пояснює, як має відбуватися процес прощення для скривдженої людини. Доповню, що прощення є звільненням від негативних емоцій через усвідомлення причини. Прощення не виправдовує поведінку іншої людини щодо нас. Прощення – це вибір людини, її рішення побудувати зруйновані мости, це бажання примирення і вчинок любові.

Наджі АбіГашем (173–197) описує, що таке травма та ПТСР, надає слушні рекомендації для служителів церкви, пояснюючи, що може переживати травмована людина. Також автор пише про необхідність співпраці з іншими фахівцями з психічного здоров’я, що дуже важливо. Звертає увагу на те, що пастирська підтримка грає важливу роль у громаді, де можуть бути постраждалі, оскільки релігійне мислення та духовний досвід є життєво важливими складниками людського шляху. Людина може мати величезну довіру до духовника. У постраждалого можуть виникати духовні запитання, від болю людина може переживати зневіру до Бога, відчувати себе покинутою. Пастирська співчутлива турбота, влучне слово, присутність поруч, читання уривків зі Святого Письма, підтримка в молитві можуть бути терапевтичним втручанням під час страждань. Також автор нагадує служителям (наставникам, волонтерам) про необхідність турботи й про себе: фізичні вправи, розвиток саморефлексії, планування часу, підвищення своєї стійкості заради уникнення стресу.

У розділі “Духовні, психологічні та культурні виміри” (199–214) Мельба Паділья Маггей описує різницю між духовністю та релігійністю. Пояснює духовність як відчуття божественного та пошук сенсу та мети. Духовно-психологічний підхід (досвід ISACC) у роботі з травмованими людьми відрізняється від звичайної психологічної та психосоціальної підтримки (Mental Health and Psycho-Social Support, MHPSS), тому що: береться до уваги духовне світосприйняття людини та його зв’язок з психічними стражданнями; підкреслюється важливість духовних ресурсів; наголошується на важливості традиційних/культурних ритуалів заради полегшення для спільноти процесу звільнення травми.

Не слід знецінювати ритуали громади, варто з повагою поставитися до них. Ритуали допомагають виразити страждання людей, утворюючи форму звернення до Всевишнього, форму пам’яті, а це допомагає зціленню травми.

Аннабель МанзанільяМанало (215–232) на основі досвіду тих, хто вцілів від тайфуну Хайан на Філіппінах, описує цінність духовно-психологічної підтримки

з урахуванням культурних особливостей того регіону. Завдяки організованій програмі та навченим фахівцям можна допомогти людині впоратися з травмою, знайти сенс, плекати духовність та ширше дивитися на життя, формувати стійкість та будувати добробут – як окремій людині, так і родинам та громадам. Про професійне поєднання духовного підходу з психологічною професійною допомогою авторка пише так: “Визнання слухачем глибокого горя та душевних ран, спричинених катастрофою, дає змогу постраждалому відчутти, що його почуття та реакції мають цінність і справжню вагу. Слухач допомагає уцілілим висловити Богові свій найглибший біль, горе, страждання, гнів і протест. Слухач приймає, цінує та поважає всі емоції. Вислуховуючи історію, слухач звертає увагу на сильні сторони та навички уцілілого, ставлячи запитання на кшталт: “Звідки ви черпаєте сили, щоб піднятися над трагедією?” або “Що вас підтримувало протягом цього часу?”. Терапевтична бесіда завершується пастирськими словами втіхи, нагадуванням про присутність Утішителя, Бога як пристановища та твердині”.

Юдзо Імамура (233–258) акцентує увагу на стражданнях людини, як вони представлені на сторінках Євангелій. Біблія не дає нам чіткої відповіді щодо того, чому ми стикаємося зі стражданнями, а лише повчає, як ми можемо їх пройти. Цей розділ я би підсумувала так: для християнина важливо зрозуміти себе в стражданнях, не загубитися в них, не зневіритися. Шукати опори в Богові (Його любові), розділяти з Ним свою самотність у молитві (говорити про свій стан) – і це може стати для людини шляхом для полегшення болю та зцілення.

Світлана Кравчук і В'ячеслав Халанський (259–276) розгорнули важливі дослідження про воєнні події в Україні з 2014–2017 років, зокрема зосередилися на тому, як вони вплинули на особистість, сімейні та родинні зв'язки, а також звернули увагу на погляди церков, які найчастіше знецінювали психологічне втручання, що стало для багатьох перешкодою в отриманні професійної допомоги. Так, згодом служителі церков почали усвідомлювати свої обмеження, навчалися навичкам першої психологічної допомоги – і це сприяло поєднанню духовного підходу із психологічною допомогою.

Показники досліджень засвідчують низку травматичних переживань людей, які пройшли через жахи війни. У статті висвітлено загальну картину, на основі якої можна реалізовувати допомогу з огляду на потреби конкретних людей. Основні аспекти, які сприяють збереженню внутрішніх ресурсів людини під час воєнних подій, на думку авторів, такі: цінність людини, віра в Бога, упорядкування своїх емоцій, проживання горя, гумор, психологічна допомога дітям.

Аналіз досліджень підтверджує концепцію позитивних змін, яку передає термін “посттравматичне зростання” (posttraumatic growth). Біль може не лише зруйнувати людину, а в болю можна й вирости. Дослідження авторів є базою для створення психотерапевтичних програм, здатних якісно допомогти людині зцілитися.

Джон Стюард (277–291) описує чотири кроки особистого зцілення, використовуючи аналог природного процесу, де є послідовні кроки (згусток, кровonosні

судини, стінки та покрив), які можуть бути метафорами преображення серця та розуму і процесу загоєння травми. Загоєння здійснюється через біль. Зцілитися можна відчуваючи, але за умови, якщо людина цього хоче. “Дахом” процесу зцілення є примирення. Примирення відбувається лише тоді, коли зцілені обидві сторони конфлікту: постраждалий – від болю та сорому, а кривдник – від жорстокості та почуття провини. Слід застосовувати ритуали, обряди, символи, сни, мистецтво, духовну співпрацю, медитацію або споглядальну молитву – все, що йде на користь нашому зціленню і допомагає нам прийняти любов. Кожен із цих засобів відіграє різну роль в одужанні. Ділитися з іншими своєю історією, ділитися нашим болем із Христом, прощати себе та інших – це рівнозначно створенню нових стінок і опор навколо рани.

Єпископ Міхундо Ісесомо (293–301) описує досвід громадянської війни в ДРК (Конго) і звертає увагу на злочинні угруповання, які контролюють місцеве населення, на часті вбивства, викрадення людей, зґвалтування, а відтак – на безнадію, безпомічність багатьох жителів цієї країни, недовіру до влади, знецінення людського життя. Він вважає, що важливо не ігнорувати проблематику травматизації незахищених верств населення, наголошує про цінності всілякої допомоги.

Ґледіс К. Мвіті (303–344) ґрунтується на досвіді Африки (південь Сахари) й акцентує увагу на системності та цілісності допомоги. Холістичне оздоровлення базується на уявленні, що тіло, розум, дух, емоції, стосунки, соціальний і суспільний контекст є інтегрованими та нероздільними. У єдиній системі, де всі частини є взаємозалежними, страждає усе ціле, коли хворіє щось одне. “Традиційна африканська цілісність – це не лише внутрішня рівновага людини, але й гармонія з іншими людьми та природою. Причому поняття “інших” охоплює і померлих, і ненароджених. Здоров’я також виявляється у балансі між духовним світом і цариною матерії. Духовність не зводиться до якоїсь обмеженої частини життя, бо все життя духовне. Зцілення вимагає балансу між видимим світом і невидимим, між тимчасовим і духовним, між людством і творінням”. Тому церква для африканських християн є місцем, де можна знайти зцілення: пастор і християнська спільнота сприймаються ними як безпечні місця ще до звернення за фаховою медичною допомогою. Кожна місцева церква (будь-де), вважає автор, може стати осередком зцілення та преображення – завдяки цілісному підходу, навчанню та консультуванню.

Білл Фут (345–353) ділиться досвідом роботи з населенням у Нігерії в 2007–2016 роках, особливо з чоловіками, які були зранені травматичними подіями. Він звертає увагу на заборону тамтешнім чоловікам виражати емоції – через соціальні стереотипи, що заважало працювати з травмами.

Робота з травмою вимагає спеціалізованої освіти, тож ці рекомендації є лише допоміжними. Тому важливо, щоб травмовані люди мали доступ до професійної допомоги. Якщо людина пережила травматичний досвід, її має оглянути фахівець у галузі психічного здоров’я.

Лоррейн Фут (355–364) описує свій досвід служіння у тій же Нігерії. У роботі з травматичними переживаннями людей виявилось дієвим лікування мистецтвом.

“Мистецтво та вербальне вираження, візуальні образи і голосіння, здається, здатні розкрити потайне та зранене серце. Ці різновиди творчості заохочують потерпілих залишати позаду травми, звільнятися від образ, завершувати болісну ситуацію або рухатися далі, переживаючи біль. Зцілення зазвичай настає не через інтелектуальні дискусії чи теологічні дебати. Радше воно відбувається, коли серце відкривається Божому дотику та Божому цілющому Слову, а також коли інші небайдужі люди слухають і підтримують своєю присутністю. Такий досвід може утворювати нові нейронні зв'язки. Такі види мистецтва, як малювання, драматургія та написання голосінь, допомагають нам окреслити наші думки та досягнути справжні почуття наших сердець”. Я повністю згідна з авторкою, що лікування мистецтвом – це екологічний метод відновлення людини. Допоміжний і потужний спосіб виразити свій біль/горе/страждання. Арт-терапія допомагає лагідно повестися зі своїм болем, лише необхідна чуттєва підтримка того, хто це здійснює.

Джон і Сенді Стюард (365–374) описали програми зцілення завдяки Хресній Літургії. Ось як виглядає літургія, на якій люди можуть отримати зцілення/полегшення. Перший день – настанови про Божу любов (підтримка); другий день – обмін болісними історіями в маленьких групах (слухання історій і підтримка одне одного); другий день (вечір) – учасники пишуть перелік своїх травм і приносять, щоб прибити до хреста (ритуал). Важливо, щоб люди мали достатньо часу виразити свій біль в літургії.

Автори детально розписали програму, яку може використовувати будь-яка церковна громада. Ці заходи, звісно, є допоміжними, однак вони підтримують і надихають надією та вірою.

Ця книга є необхідним та корисним ресурсом для подолання травми. У ній описаний досвід служіння людей, які створювали простір для зцілення громад. Тут читач знайде пояснення біблійного підходу, що створює комплексне розуміння зцілення, – розуміння, в якому є поєднання духовного та психічного, розуміння людських страждань, опори у вірі в Бога, а також підтримки церкви, яка може бути важливим підґрунтям для такого зцілення.

Nataliia PROSTUN

Institute of Mental Health and Personality Development, Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0002-0606-8586

Надійшла до редакції / Received 20.05.2023

Прийнята до публікації / Accepted 22.06.2023