

## Огляд книги *Травма і стійкість*

*Травма і стійкість*. Фрауке Шейфер, Чарлі Шейфер. Видавництво: Frauke C. Schaefer, MD, Inc, 2023. 280 с.; ISBN: 978-10881-1359-2; 100 грн.

Вікторія ВЕРЕТЕННИКОВА

Центр психологічної допомоги і травматерапії «Інтеграція», Київ, Україна

ORCID: 0009-0007-0821-0669

Посібник «Травма і стійкість» створено практичними, клінічними психологами, місіонерами та служителями церкви. Його автори та редактори Фрауке Шейфер і Чарлі Шейфер самі пережили карколомні травматичні події, і це робить книгу особливо цінною в сучасних умовах життя на теренах України. Виклики, які постають перед тими, хто покликаний допомагати людям, що потрапили у психотравматичні обставини в нашій країні, стають дедалі важчими й чисельнішими. І в перспективі, на жаль, ми матимемо тільки посилення такої тенденції – щонайменше, упродовж ще кількох років. Тому цей посібник стане у нагоді не тільки душеопікунам, а й християнським та практичним світським психологам, викладачам, вихователям, лікарям, соціальним працівникам, реабілітологам тощо.

Книга «Травма і стійкість» надзвичайно гарно структурована, містить три розділи та практичні додатки. І, як зазначають автори-редактори, її можна почати читати з будь-якого розділу чи підрозділу. Але розділ «Роздуми над богослов'ям страждання» є основоположним. Обов'язково слід зазначити, що цей посібник являє собою збалансований збір матеріалів практичного змісту, духовних і теологічних роздумів, описів особистого травматичного досвіду та конкретних допоміжних інструментів для подолання й інтеграції в життєвий досвід травматичних подій та пов'язаного з ними страждання.

Розділ перший під авторством духовного ментора, пасторського консультанта і магістра біблійних досліджень Скотта Е. Шома має назву «Роздуми над богослов'ям страждання». Турбуючись про інших людей, нам варто розмірковувати про страждання, адже страждання, випробування, втрати, горе є невід'ємною частиною кожного людського життя – разом з утіхою, любов'ю, істиною та благодаттю. Наші життя сповнені болю і краси. Автор наводить належне визначення страждання і розглядає біблійний постулат на необхідність, сенс та мету страждань у людському житті. Для душеопікунів, які покликані входити у болісний

досвід інших людей і проходити його разом з ними, надані й описані чотири позиції для посилення здатності розпізнавати Божу трансцендентну працю і перебувати з іншими в цьому процесі.

Другий розділ містить п'ять історій про травматичний досвід важких втрат, смертельно небезпечних хвороб, пограбувань, перебування на території військових дій, автокатастроф – історій, що сталися в житті авторів книги та інших місіонерів. Кожна історія є чесною й щирою розповіддю про особисту реакцію – спантеличення, розгубленість, безпорадність, вразливість – на обставини непереборної сили та після них, які, власне, і є психотравматичними подіями. Руйнівний стан після таких подій позначається не тільки на фізичному, емоційному та ментальному здоров'ї людини, а й на соціальних стосунках і стосунках із Богом. Хаос почуттів, невизначеність, біль втрати, зокрема втрата довіри і безпеки, по-різному проживалися в кожній історії, але всі вони мали спільний «вихід»: відновлення стосунків з Богом на новому рівні, якісні зміни в розумінні власної цінності для Бога та людей і повернення до життя. Отже, кожна з цих оповідей є рідкісним прикладом стійкості, відновлюваності та свідченням того, що душа людини, яка перебуває у вірі в Бога, є незламною.

Третій розділ – «Ресурси для ефективної підтримки» – найбільший і складається з кількох статей різних авторів: Карен Карр – докторки клінічної психології, місіонерки, директорки «Мобільної бригади душеопікунства», Фрауке С. Шейфер – практичної психотерапевтки, місіонерки, та Енн Хеймел – докторки служіння у сфері консультування, клінічної психологині, місіонерки.

Цей розділ надзвичайно насичений необхідною інформацією щодо визначення понять «психотравма», «реакція на психотравматичну подію», «стійкість», «посттравматичні ускладнення». Стосовно спектру проявів посттравматичних реакцій, то вказані лише три з них: високий рівень тривоги, депресія та залежності. Насправді ж, наукові дослідження та практика засвідчують, що їх дещо більше. Звичайно, не фахівці у сфері психічного здоров'я, а саме до них апелює ця книга, не зобов'язані знати всі клінічні прояви (коморбідності) посттравматичного стресового розладу, але вчасне скерування до фахівців належної спеціалізації за явними ознаками і проявами було би дуже доречним у справі плекання психічного та ментального здоров'я. Щодо порад до належного скерування людини, яка пережила психотравматичну подію, то в книжці вони звучать дуже часто і це є, безумовно, позитивним фактором, адже душеопікун, місіонер, пастор уже мають надзвичайне навантаження і нерідко перебувають у ситуаціях пролонгованого стресу, що ослаблює їхні власні ресурси для надання підтримки, розуміння і розради травмованій людині.

Разом з тим, гостра реакція на стрес і психотравматичну подію розглянута в посібнику розгорнуто й детально, з урахуванням різниці в її проявах у дорослих, дітей та підлітків. Зручна й структурована подача інформації включає багато таблиць, описів, відповідних цитат із Біблії, що є неабияким ресурсом для людини, яка проживає біль і страждає. Корисним є й опис нейрофізіологічної

моделі реакції на стрес і травму, оскільки пояснює людині причину її поганого самопочуття, зневіри, зламаності, сплутаності думок, зміненої поведінки та свідомості, тривоги, неспокою, зростання рівня пильності та страхів. Власне, така психоедукація має цілющу дію, тому що обізнана людина може з розумінням поставитися до себе і свого стану, а це, в свою чергу, зменшує почуття сорому та провини, які неодмінно супроводжують нас після втрат, важких подій, незворотних змін у житті.

У сучасному світі стійкість розглядається як п'ятикомпонентна модель і складається з: цінностей, ефективних дій, корисного (але не позитивного) мислення, регуляції емоцій та стосунків. Дуже добре, що ця модель докладно, послідовно й доступно подається в цій книжці різними авторами, різними словами, але наслідуючи той самий шлях – шлях до відродження, поновлення сили і віри, до відбудови почуття безпеки та Божого захисту.

Щодо наслідування цінностей – служіння Богу, пізнання Бога, приведення Христа до людей і людей до Христа, увага до людей, повага їхніх страждань та досвіду, турбота про себе і дбання про свою душу, ментальне, фізичне і духовне здоров'я – то цими ціннісними сенсами наповнені всі розділи книги. Плекання цих цінностей і прагнення жити у відповідності до них роблять людину стійкішою, сприяють відновленню після тяжких подій.

Щодо корисного мислення, то метод «визнати і переосмислити» присутній у статті Карен Карр «Дієва підтримка громад» (89–91). Авторка наводить типові хибні судження людей у посттравматичний період гострих страждань, самообвинувачень, сорому та безнадійності і пропонує дієві методи для полегшення стану, зокрема за допомогою пошуку реалістичних думок і переконань.

Про ефективні дії та їхню доцільність у процесі відновлення людини йдеться в іншій статті Карен Карр – «Особиста стійкість» (102–114), а також у статті Фрауке Шейфер «Здоровий стрес-менеджмент» (115–130). Авторки послідовно описують, як зосередженість на досягненнях і виконанні дій під тиском рівня надвисоких вимог до себе призводять до розчарування в собі та виснаження, і пропонують здорові допоміжні методи впровадження у власне життя та життя постраждалих тих дій, що сприяють зціленню і відновленню. Стаття «Здоровий стрес-менеджмент» – це маленький збірник методів та інструментів для керівництва у відновленні власних ресурсів, поверненні до здорового способу життя, а також гарний дороговказ для фахівців помічних професій.

Методи і важливість регуляції нестабільних та хитких емоційних станів людини після пережитої психотравматичної події відображені в статтях Фрауке Шейфер «Управляючи сильним травматичним стресом» (131–149) і в статті Фрауке Шейфер і Чарлі Шейфера «Духовні ресурси в подоланні травми» (150–200). «Затоплення» надпотужними емоціями та почуттями, які важко витримати й пережити, – мабуть, це найтяжче випробування для людини в період страждання після травми. Гнів, розпач, безсилля, біль, скорбота, розгубленість, сором, страх, тривога стають чи не найголовнішим і тривалим тлом життя.

Цих емоцій і почуттів неможливо позбутися, вони завжди поруч. Методи емоційного контролю детально і покроково представлені в статті «Управляючи сильним травматичним стресом», де також є й опис таких важливих феноменологічних реакцій психіки в посттравматичний період, як уникання та дисоціація. Загалом ця стаття має потужний психоедукаційний і практичний зміст для тих, хто підтримує людей, які зазнали сильного травматичного стресу.

Стаття «Духовні ресурси для подолання травми» (150-200) продовжує тему непереносності емоційних реакцій і пропонує дієві інструменти для повернення психологічної та емоційної стабільності. Автори влучно називають дію травматичного стресу «сейсмічним впливом» і надають методи для його подолання, зокрема говорять про духовні ресурси та їхню роль у процесі відновлення. Крім багатьох аспектів емоційного реагування та можливостей його проявів, у статті є роздуми про прощення та складнощі, пов'язані з цим нелегким процесом, а також пропозиції щодо здійснення прощення. Автори наголошують, що прощення – це процес, який потребує часу, визнання болю та втрат, накопичення духовних ресурсів, і відображає намагання краще пізнати Божу істинну природу.

Стосунки та їхня необхідність у плеканні стійкості розглядаються в статтях Карен Карр «Дієва підтримка громади» (79–101) та Фрауке Шейфер і Чарлі Шейфера «Духовні ресурси в подоланні травми» (150–200), зокрема в розділі останньої під назвою «Пізнання Божої присутності: через інших». Нам не потрібно переживати травму на самоті – така головна ідея авторів і таким є послання від Бога. Пишучи про стійкість і підтримку громад, їхнє значення, їхню готовність і обізнаність у тому, що може стати цілющим для конкретної людини, яка перебуває в травмі, автори часто використовують притчі й усілякі історії та аналізують їх. Також подані характеристики здорових християнських громад, поради щодо конструктивної й описи деструктивної підтримки дорослих та дітей.

Є стратегії підтримки, які допомагають нашим близьким, та є, на жаль, і такі, що можуть зашкодити людині й змусити її відсторонитися від інших, замкнутися в собі, а це небезпечно і може призвести до негативних наслідків – таких, як депресія, соціальна ізоляція, втрата довіри та погіршення стосунків з Богом.

«Я не пройшов крізь біль і вийшов з іншого боку; ні, я проживав його і знайшов у цьому болю благодать, щоб вижити і зрештою зрости. Я не “переступив” через втрату моїх близьких і пішов далі; навпаки, подібно до того, як земля поглинає продукти розпаду, так і я поглинув цю втрату всім своїм життям, допоки вона не стала частиною мого ества. Смуток назавжди оселився в моїй душі й водночас розширив її» (183). Феномен посттравматичного зростання і його важливість ґрунтовно відображені в цій цитаті з посібника. Травма змінює людину назавжди; марно сподіватися, що переживши справді руйнівні події, ми зможемо лишитися неушкодженими. Але водночас травма і посттравматичне зростання робить нас мудрішими, стійкішими, більш людяними і терпимими.

Використання молитви як ресурсу і терапевтичного методу відображено в статті Енн Хеймел «Молитва, яка зцілює» (204–219). Авторка описує цей метод психологічного втручання, його виникнення, а також його психологічний контекст, біблійну і богословську основу – аж до покрокової техніки застосування, а також наводить приклади практичного використання молитви зцілення як способу подолання незагоєних емоційних травм минулого.

У цілому, книга «Травма і стійкість» відображає основні психологічні засади сучасного погляду на травматичні події як частину людського досвіду, містить досконалий опис симптомів посттравматичних реакцій і сприяє розумінню станів болю та страждання людей, які отримали такий досвід, а отже є цінним посібником для плекання та зміцнення стійкості й відновлення духовного здоров'я.

Viktoriia VERETENNIKOVA  
Center for Psychological Assistance and  
Trauma Therapy *Integration*, Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0007-0821-0669

Надійшла до редакції / Received 15.09.2023

Прийнята до публікації / Accepted 13.10.2023