

Рецензія на книгу *Допоможіть мені це подолати!*

Допоможіть мені це подолати! Ігор Семенюк. Київ: Брайт Букс, 2025, 232 с.; ISBN 978-617-7766-78-9 (hbk). 400 грн.

Юрій ГУБАРИК
Незалежний дослідник

ORCID: 0009-0008-2564-9144

Російсько-українська війна вплинула на соціальну місію християнської спільноти нашої держави. Особливо помітний інтерес до праць зі сфери душеопікунства. Тож закономірно, що свою книгу «Допоможіть мені це подолати!», яка нещодавно побачила світ, її автор Ігор Семенюк починає з того, що означає її цільову аудиторію: люди, які зазнали фізичних та психологічних травм.

Книга складається з подяки, передмови, вступу та шести розділів. Перший присвячений реальній історії молоді жінки Анни, яка зазнала сексуального насильства з боку батька. Автор книги додає емоційної напруги читачеві, повідомляючи, що її батько був служителем християнської громади. Сама розповідь ведеться від імені жертви, і це впливає на відчуття трагедії зсередини. Подекуди історія шокує читача, особливо старанням родичів уникнути розголосу. Автор показує, що найбільша трагедія — це коли «жертву приносять у жертву». Тобто: рідний батько кривдить, а родичі завдають додаткових ран — бо звинувачують (!) саму ж постраждалу.

Другий розділ починається з художнього опису переживань Христа у Гефсиманії. Варто зауважити, що одна з найсильніших сторін автора — це вміння цікаво переказувати знайомі біблійні історії. Також Семенюк розповідає випадок з особистого життя, коли вони з сім'єю збиралися на відпочинок. Сама історія зворушлива, проте містить прямолінійний герменевтичний підхід, на кшталт: «Бог перетворив зло на добро». Для невоцерковленої людини такий висновок може видатися непереконливим, і навіть наївним.

У третьому розділі автор намагається описати причини та наслідки психологічних травм. Для цього він використовує біблійні історії Самсона, Юди, Павла та ін. У цей же наратив «вкраплені» трагічні історії наших сучасників — Тетяни,

Юлії та Марії, які стали жертвами сімейного насильства. Розповідаючи про наслідки описаних та подібних травм, автор пропонує тим, хто їх отримав, п'ять кроків до виходу з депресії.

Четвертий розділ розкривається описом шторму на Галілейському морі, де вся увага автора звернена на страх учнів Христа, і старозавітною оповіддю про пророка Іллю, який через надмірну тривогу втікає з Ізраїлю. За допомогою цих двох біблійних історій Семенюк показує першу важливу роль душеопікуна під час консультації — заспокоїти пацієнта. Для посилення цієї тези він використовує тут ще й особистий досвід переживання початку російсько-української війни в 2022 році, а також подає історію солдата, який розповідає про свій страх в окопі.

П'ятий розділ присвячений батькам, що отримали непростий досвід, пов'язаний з народження їхніх дітей. Найяскравіше описана історія Ірини, яка пройшла складний шлях до свого материнства. У молодості вона була далекою від Бога — і зробила декілька абортів, а ставши християнкою, довгі роки не могла завагітніти. Автор вдало розкриває психологічний портрет цієї жінки, яка відчайдушно просить Господа повторити для неї біблійну історію з Анною та Самуїлом. Зрештою Ірина вагітніє, однак з'являється новий виклик: хвороба під час виношування дитини. Але ця жінка таки народила здорову дитину — і випадок Ірини демонструє читачеві реальність надприродного в житті людей, які щиро моляться до Бога.

Шостий розділ, останній, починається з розповіді про родинний досвід Мирослава та Христини — прогресивного подружжя блогерів, які мають мільйон підписників в Instagram. У їхньому щасливому житті виникла серйозна проблема, пов'язана з передчасними пологами дружини. Вага новонародженої дитини становила 1600 грамів, а хлопчик не міг самостійно дихати. Поки немовля упродовж місяця лежало в реанімації, лікарі не давали жодних гарантій, тому вся надія батьків була на Господа. Вони молилися та сподівалися на чудо. І воно сталося, адже згодом дитина почала повноцінно розвиватися. І. Семенюк підкреслює віру батьків, оскільки вони до кінця довіряли Богові. Шостий розділ закінчується драматичною історією Діни, яка втратила єдиного сина. Однак Семенюк наголошує, що ця розповідь — не про втрату, а про подолання болю і зцілення від ран.

Загалом уся книга Семенюка «Допоможіть мені це подолати!» це єдиний наратив, який винесено в заголовок і на який нанизано безліч життєвих історій. Їхньою спільною перевагою є позитивна завершеність, тобто усім цим людям удалося-таки подолати біль. Додатковою перевагою для християнської аудиторії буде той факт, що більшість згаданих у книзі людей — це практикуючі християни, які діляться своїм досвідом.

Недоліком праці є те, що певна частина практичних порад пропонує загальні й типові душеопікунські кроки. Відчувається, що автор більш переконливий там, де розповідає життєві історії, а от у питаннях виходу людини із травми — помітна слабкість. Попри це, для українського читача книга буде корисною, адже вона

написана живою мовою про живе. Ще одна її перевага — те, що вона враховує контекст нашої країни та добре адаптована до українського соціокультурного середовища. І, безперечно, книга Семенюка є помітним вкладом у сферу українського душеопікунства, яке безпосередньо пов'язане з церковним життям.

Yurii HUBARYK
Independent researcher

ORCID: 0009-0008-2564-9144

Надійшла до редакції / Received 02.08.2025
Прийнята до публікації / Accepted 04.11.2025