

Ghidul liderului de grup

Femeile, Războiul și Trauma



**UN STUDIU INDIVIDUAL PENTRU FEMEILE DIN UCRAINA
CARE AU NEVOIE DE PUTERE, CURAJ ȘI VINDECARE ÎN
MIJLOCUL RĂZBOIULUI**

Chris & Rahnella Adsit



Reboot Recovery USA: RebootRecovery.com Ukraine language: <https://rebootrecovery.com/reboot-international/>
Reboot Ukraine Facebook: facebook.com/rebootnua Cru Military USA: www.CruMilitary.org
Cru Military Ukraine: cru.military.ukraine@cru.org

Ghidul liderului de grup

Femeile, Războiul + Trauma

Filozofia care stă la baza acestor manuale

Cu toate că cel mai bun mediu în care te poți adresa traumei și să facilitezi vindecarea este într-un grup mic, aceste manuale au fost inițial scrise pentru o parcurgere „singură” a lor. Din moment ce la ora actuală în Ucraina este un război în toată regula, nu ne putem aștepta ca oamenii să se adune în grupuri mici timp de mai multe săptămâni când țara le este bombardată, când sunt nevoiți să-și părăsească țara, când sunt în luptă sau când au parte de pene de curent tot mai dese și tot mai lungi. Așadar, am scris acest manual pentru ca oamenii să poată să-l parcurgă de unii singuri atunci când au ocazia. Am făcut ca aceste manuale să fie disponibile atât în format printat, cât și în format electronic, pentru ca oamenii să le poată descărca pe calculatoarele sau chiar telefoanele lor. Știm totuși că pentru unii ucraineni există posibilitatea de a se întâlni în grupuri mici într-o manieră regulată. De aceea, Ghidurile liderilor au ca scop să vină în ajutorul celor care ar vrea să conducă un grup mic în studiul acestor manuale.

Cine predă?

Tu, liderul de grup, nu ești *singura* sursă de înțelepciune și de cunoștințe pentru grup. Nu uita aceste cinci dinamici ale învățării pe care sperăm să le vedem în fiecare grup care studiază manualele noastre. Participanții pot învăța...

1. Din manuale.
2. De la liderul de grup.
3. Unul de la altul în timpul discuțiilor.
4. Din Cuvântul lui Dumnezeu, prin versetele menționate în manuale.
5. Din intervenția directă a Duhului Sfânt în inima și în mintea participanților.

Există sute de abordări ale felului în care te poți ocupa de stresul posttraumatic și efectiv fiecare dintre ele include o „terapie a discuțiilor”, prin aceasta ajutându-l pe cel care trece prin traumă să-și amintească experiențele traumatiche, nu să le îndese pe undeva, ci să vorbească despre ele într-un mediu în care se simt în siguranță, unde ceilalți nu îi judecă, ci îi înțeleg. Acesta este motivul pentru care vrem ca liderii noștri să evite vorbirea lungă care deseori se transformă în predicare, ci să încerce să-i motiveze pe cei din grup să vorbească. Dacă ei vorbesc, atunci grupul are de câștigat.

Cel mai mult din conținutul practic a ceea ce sperăm să ajungă la participanți este inclus în manual. Poți merge după cum e structurat conținutul. Însă putem

merge chiar mai departe și să scoatem în evidență faptul că Dumnezeu este Cel care lucrează prin Cuvântul Său, El este Cel care aduce vindecarea și transformarea. Așadar, poți să te încrezi în Cuvântul Său să facă adevărata lucrare! Ori de câte ori ajungi în manual la mai multe referințe biblice, pune-i pe cei din grup să citească acele versete și să se gândească la ele. Fă din asta o prioritate! Cuvântul lui Dumnezeu este de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte și să ne dea înțelepciune în neprihănire (vezi 2 Timotei 3:16).

Lucrarea mea versus lucrarea lui Dumnezeu

În Exodul 15:26 scrie: „[...] *Eu sunt Domnul care te vindecă.*” Adevărul acesta ar trebui să fie o ușurare pentru noi, liderii de grup. Vindecarea celor din grup nu este responsabilitatea noastră, ci a lui Dumnezeu. Oricum, El este Singurul care poate aduce vindecarea! Noi nu suntem Vindecătorul, însă putem fi „punți” sau „poduri” către Vindecător. Treaba noastră este să creăm un mediu care Îi va da lui Dumnezeu accesul optim la trupul, mintea și sufletul participanților din grup cu scopul de a-i vindeca. Apoi Dumnezeu face vindecarea.

Cu fiecare șansă pe care o ai, încearcă să-i ajuți pe cei din grupul tău să-și pună încrederea și nădejdea în Dumnezeu – nu în tine, nu în grup, nu în manuale, nu în medicamente, nu în consilieri. Desigur, toate acestea ajută la crearea unui mediu propice vindecării. Însă ajută-i să înțeleagă faptul că Dumnezeu este Singurul care face cea mai mare diferență în viața lor.

O observație foarte importantă legată de timpul de discuții

După cum am menționat mai devreme, membrii grupului îi pot învăța pe alții și pot învăța de la alții. Fiecare dintre ei are experiențe și înțelegeri personale care pot fi de folos celorlalți membri ai grupului. Lucrul acesta – și faptul că a vorbi despre experiențele proprii este un lucru terapeutic – este motivul pentru care punem mare accent pe timpul de discuții. Și de fiecare dată când un membru al grupului împărtășește ceva care pentru ceilalți este benefic și de folos, lucrul acesta îi ajută să restaureze un sens al utilității și cinstei în cel care a împărtășit – ceva ce mulți oameni traumatizați au nevoie – în mod special bărbații.

Când observi membri ai grupului care încep să se implice în discuție, iar discuția este una plăcută și captivantă pentru mai mulți, iar tu simți că nu prea ai multe de spus pentru a ghida discuția, din nou, și aici de fapt câștigi!

Dar – pot fi momente când cineva contribuie cu ceva la discuție, însă ceea ce spune să fie puțin ciudat sau de-a dreptul eretic. Ce să faci într-o astfel de situație? Aici este momentul când intervii și, fără să critici persoana sau să spui numai decât c-a greșit (dacă faci așa, ai toate șansele ca persoana potrivită să nu mai îndrăznească să-și deschidă gura la celelalte discuții din viitor și probabil și alții

care au văzut cum i-ai răspuns), adu discuția înapoi pe un teren solid spunând ceva de genul:

- E un punct de vedere interesant...
- Nu m-am mai gândit la lucrul acesta așa. Trebuie să mai rumeg ce-ai spus...
- Înțeleg de ce o persoană ar putea gândi așa (sau ajunge la o astfel de concluzie)...
- [Și apoi să faci tranziția la...]
 - Iată ceva ce-am auzit destul de des despre subiectul ăsta... sau
 - Vreau să împărtășesc cu voi ce spune Biblia despre lucrul acesta... sau
 - Revenind la ce aminteam puțin mai devreme... sau
 - Aș vrea să meditez mai mult la ideea asta, dar cred că ar trebui să ne întoarcem înapoi la subiect – crezi că ai vrea să discutăm amândoi pe subiectul ăsta după întâlnire?

Împărtășește-ți viața

Deși nu ne dorim ca liderii de grup să domine timpul de discuții, VREM totuși să împărtășești anumite lucruri din viața ta și perspective pe care le-ai dobândit de-a lungul vieții tale. De asemenea, te încurajăm să fii un bun exemplu în ceea ce privește vulnerabilitatea. Fii dispus să împărtășești din dificultățile de care ai avut parte în trecut – sau din dificultățile pe care le ai în prezent. Arată-le că nu este ceva rău dacă nu-ți merg toate lucrurile bine. Dumnezeu poate face lucruri mărețe în și printr-o persoană în ciuda slăbiciunilor ei. Fiecare dintre noi este într-un proces continuu.

Câteva sfaturi practice

- Roagă-te pentru fiecare membru al grupului tău în fiecare zi. Vei fi uimit de felul în care receptivitatea lor la învățăturile tale se dezvoltă.
- Vino mai devreme și spune-le oamenilor bun-venit.
- Începe întâlnirea și sfârșește-o la timp.
- Fii ultimul care pleacă, făcându-ți timp pentru toți cei care au nevoie să vorbească cu tine.
- Asigură-te că mereu este câte o gustare – chiar dacă e vorba numai despre niște biscuiți și ceva suc. Dar cu cât depui mai mult efort la acest capitol, cu atât membrii grupului vor aprecia mai mult. După câteva săptămâni, cere-le membrilor grupului dacă nu se oferă vreunul dintre ei să aducă câte ceva de gustat.

- Programează întâlniri separate între programele grupului pentru cei care au nevoie să le acorzi o atenție mai mare.
- Întâlnește-te cu echipa din conducere cel puțin o dată la două-trei săptămâni, pentru a evalua, a căuta să identificați problemele, a veni cu soluții pentru îmbunătățire și pentru a vă ruga.
- Contactează pe fiecare membru al grupului o dată pe săptămână între întâlniri, fie printr-un apel telefonic, fie printr-un mesaj sau e-mail, fie chiar printr-o vizită. Aceste „atingeri” de la mijlocul săptămânii fac o mare diferență!
- Gândește-te la cel puțin un eveniment special cu grupul în timpul acestor săptămâni în care vă întâlniți. Poate fi vorba de un eveniment recreațional, un proiect social, servirea mesei undeva la un local, o seară de film, o drumeție etc. Fii creativ!

Prezintă-le „Regulile participanților”

Copiază aceste reguli pe o foaie de hârtie, apoi împarte-le fiecărui membru, după care parcurge-le din nou și din nou împreună cu ei. Este important ca toți cei din grup să înțeleagă și să fie de acord cu ceea ce se pot aștepta de la grup, dar și ceea ce grupul așteaptă de la ei.

1. Confidențialitate – tot ceea ce se spune la întâlnirile de grup rămâne acolo. Încrederea necesită timp îndelungat pentru a fi zidită, însă doar câteva clipe pentru a fi dărâmată. NU vorbi cu oameni care nu fac parte din grup despre nimic din ceea ce se spune la întâlnirile grupului!

2. Desființarea rangurilor – în afara grupurilor se poate sau nu să fii cineva important. În acest grup, toți suntem egali și lucrăm împreună pentru un scop comun, ajutându-ne unul pe celălalt.

3. Credință – deși nu ascundem faptul că suntem o organizație Cristocentrică, noi nu suntem afiliați cu nicio biserică sau denominație anume. Oameni de orice credință sau chiar fără nicio credință sunt bine primiți aici. Ne vom respecta convingerile fiecăruia.

4. Fără comparații – fiecare persoană experimentează stresul și trauma în mod diferit. Ce este traumatic pentru cineva, este doar o zi obișnuită pentru altcineva. Cu toții suntem diferiți și avem experiențe unice în viață. Compararea traumelor pentru a decide dacă a mea a fost mai puternică sau mai slabă decât a ta este cu totul neproductiv, ba chiar periculos. Concentrează-ți atenția asupra a ceea ce Dumnezeu face în viața ta.

5. Împărtășește ceea ce te frământă – ai curajul să împărtășești ceea ce te frământă sau ceea ce simți – este parte a procesului tău de vindecare. Cu cât

împărtășești mai multe, cu atât mai în siguranță te vei simți tu și ceilalți în cadrul grupului și cu atât mai repede vei experimenta vindecarea.

6. Citește limbajul non-verbal al celorlalți – fii moderat în ceea ce împărtășești. Fă un efort în a nu domina timpurile de discuții; lasă-i și pe ceilalți să participe activ la discuții. Evită descrierile detaliate și lungi ale experiențelor tale. Intervin-o în discuție, prezintă-ți punctul de vedere și retrage-te.

7. Ascultă – activ, profund, respectuos și susținând toate contribuțiile.

8. Nu critica – dă dovadă de har și milă față de ceilalți membri ai grupului. Așa cum Dumnezeu a făcut față de tine.

9. Nu întrerupe – poate ai o adevărată perlă de înțelepciune de împărtășit, însă nu uita să-ți aștepti rândul.

10. Laudă – caută oportunități în care să-i lauzi pe ceilalți în timpul întâlnirilor grupului, dar și între întâlniri.

Capitolul 1: Cum poate un Dumnezeu bun să permită așa grozăvii?

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să aibă convingerea că – chiar dacă nu pot înțelege pe deplin, Dumnezeu este un Dumnezeu iubitor, atotputernic, care poate să aducă ceva bun din rău și care chiar va face acest lucru pentru ei; să îi ajute pe membrii grupului să înțeleagă faptul că originea și motorul răului din lumea de astăzi nu este Dumnezeu, ci oamenii răi care abuzează de voința liberă pe care Dumnezeu le-a dat-o.

Versetetele și paragrafele de la început

[Roagă pe cineva să citească versetul de la începutul capitolului, citatul și restul primei secțiuni.]

Printr-o ridicare de mână, câți dintre voi v-ați frământat cu astfel de întrebări?

Ați primit vreun răspuns? Ați ajuns la o concluzie legată de acest subiect?

Dacă n-ați primit niciun răspuns, cum a afectat acest lucru credința voastră? Sunteți încă în stare să credeți într-un Dumnezeu bun și atotputernic, chiar și atunci când vedeți toate răutățile care au loc în Ucraina?

Aceasta este problema principală la care acest capitol va încerca să răspundă.

[Lider: dacă te simți în largul tăi și dacă ai trăit prin experiențe asemănătoare, poate ar fi bine să împărtășești grupului o experiență din viața ta în care te-ai frământat cu acea „noapte întunecată a sufletului”, când te întrebai dacă Dumnezeu e bun sau dacă El chiar există.]

Cum a ajuns răul aici?

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Deci, ce rol ați spune că a jucat „voința liberă” în introducerea răului în lumea noastră?

[Ai putea să rogi pe cineva să citească relatarea despre Adam și Eva din Geneza 3:1-19, că s-ar putea să fie unii membri în grup care să nu fie atât de mult familiarizați cu textul Scripturii.]

Unde în această relatare a decis Eva să facă abuz de voința ei liberă și să nu se supună lui Dumnezeu?

Ce a motivat-o să facă acest lucru? *[Minciunile lui Satana și dorința ei proprie pentru lucrurile pe care Dumnezeu le-a interzis.]*

Aceasta este relatarea despre felul în care păcatul a intrat în lume. Dar cum descrie acesta și felul în care păcatul a intrat în viața fiecăruia dintre noi la un moment dat în trecutul nostru? *[Așadar, fie că vorbim despre „păcatul originar” al lui Adam și Eva, fie că vorbim de propriul nostru păcat, putem vedea cu ușurință faptul că nu Dumnezeu a fost Cel care a adus păcatul în lume, ci că de fapt noi, oamenii, am făcut-o.]*

Cum am reacționat de-a lungul veacurilor?

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Potrivit cu ceea ce a fost citit, răul din lumea aceasta are ca sursă faptul că omul abuzează de voința lui liberă împotriva poruncilor Creatorului său, iar Dumnezeu Își respectă promisiunea de a le oferi oamenilor libertatea să ia decizii cum vor și să experimenteze consecințele acelor alegeri, fie că sunt bune, fie că sunt rele. Și, cu toate acestea, mulți Îl învinovătesc pe Dumnezeu pentru toate dificultățile din lume. Este logic așa ceva? Logic sau nu, ai simțit și tu vreodată impulsul de a da vina pe Dumnezeu pentru momentele dure și grele pe care le-ai experimentat?

S-a spus că „răzvrătirea” este mișcarea noastră de bază pentru a deține controlul – indiferent de cine ar trebui să fie de fapt în control. Nu suntem cu toții, așadar, vinovați de răzvrătire împotriva lui Dumnezeu? Adesea mă lupt destul de mult să încerc să controlez anumite lucruri, fără să mă mai gândesc dacă Dumnezeu vrea să conducă El acele lucruri.

Iată ce spune în Psalmul 5:4, 5: „*Căci Tu nu ești un Dumnezeu căruia să-I placă răul; cel rău nu poate locui lângă Tine. Nebunii nu pot sta în preajma ochilor Tăi; Tu urăști pe cei ce fac fărădelegea.*” Învățăm oare din aceste versete faptul că Dumnezeu tolerează răul în El sau în oameni? El va judeca și va împiedica răul în cele din urmă, dar întrebare este: „De ce n-o face chiar acum?”.

Trauma pe care o experimentăm acum – este ceva ce Dumnezeu face sau este ceva făcut de om?

Cum poți ști că Dumnezeu este bun și că El chiar te poate ajuta?

1. Suferința nu este ceva neobișnuit. Este ceva universal – chiar și pentru Dumnezeu.

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Versetul de la sfârșitul secțiunii (Evrei 2:18) care spune că Domnul Isus a fost ispitit – sau „încercat” (este același cuvânt) – pentru ca să ne poată veni în ajutor atunci când suntem ispitiți sau încercați.

Pe lângă faptul că El este un bun exemplu pentru noi când suferim, de ce ar vrea Dumnezeu Tatăl să-L expună pe Fiul Său la suferință și la încercare atunci când a luat chip de om când a venit pe pământ?

Citește Evrei 5:8 – „*Măcar că era Fiu, a învățat să asculte prin lucrurile pe care le-a suferit.*”

El a învățat prin încercările prin care a trecut anumite lucruri care nu pot fi învățate fără suferință.

De ce crezi că Dumnezeu permite să fim încercați? [*Pentru a ne arăta ce este în inima noastră, pentru a ne învăța lucruri care pot fi învățate doar prin suferință.*]

Să citim Psalmul 11:5-7. Aici ni se vorbește despre Dumnezeu, care-i încearcă atât pe cei neprihăniți, cât și pe cei răi.

„*Domnul încearcă pe cel neprihănit, dar urăște pe cel rău și pe cel ce iubește silnicia. Peste cei răi plouă cărbuni, foc și pucioasă: un vânt dogoritor, iată paharul de care au ei parte. Căci Domnul este drept, iubește dreptatea, și cei neprihăniți privesc fața Lui.*”

Ce se întâmplă cu cei răi când sunt încercați? [*Judecată, durere, chin.*]

Ce se întâmplă cu cei neprihăniți când sunt încercați? [*Văd fața Lui, El nu le întoarce spatele etc.*]

Cred că am observat cu toții faptul că niciun om de pe pământ nu este scutit de suferință. Însă v-ați gândit vreodată la faptul că și Dumnezeu Însuși suferă? Cum a suferit El?

2. Dumnezeu suferă împreună cu tine în suferința și în pierderea ta.

[*Roagă pe cineva să citească primele trei paragrafe.*]

Când cineva apropiat ție moare, faci cumva vreo notă mentală în care să spui ceva de genul: „Păi, cu toții va trebui să murim cândva.”, iar mai apoi să-ți vezi de activitățile zilei? Sau pur și simplu nu te simți în apele tale și începi să te simți ciudat? Din moment ce fiecare, într-adevăr, va muri odată și odată, de ce moartea ni se pare un lucru cu totul greșit și nepotrivit?

[Roagă pe cineva să citească restul secțiunii.]

Din moment ce planul Domnului Isus este acela de a elimina toată durerea, întristarea și moartea pentru totdeauna, cum poate acest adevăr să ne schimbe perspectiva pe care o avem despre suferință și moarte în această lume?

Maria și Marta și-au dorit din toată inima ca fratele lor să nu moară. Însă Domnul Isus a știut că ele de fapt au vrut altceva mult mai mult. Care a fost acel lucru? *[O veșnicie fără boală și moarte. Acesta este lucrul pe care fiecare dintre noi și-l dorește în adâncul sufletului său și aceasta a fost experiența pentru care am fost creați să fim.]*

Oare lucrul acesta înseamnă că nu trebuie să fim întristați pentru pierderile pe care le avem sau să simțim o tristețe profundă atunci când moare un prieten sau cineva drag nouă? *[Nicidecum! Durerea asociată cu despărțirea și pierderea este pusă de Dumnezeu în viața noastră. Este ceva normal, natural și de așteptat. Dacă și Domnul Isus a plâns, atunci cu siguranță că putem și noi.]*

Dumnezeu trebuie să îngăduie ca acele pierderi să aibă loc – și ce L-au determinat acestea să facă? *[Să plângă. Dar El știa și ce avea de făcut cu privire la situația respectivă în scurtă vreme.]*

În loc să marginalizeze durerea Martei sau s-o mustre pentru lipsa ei de perspectivă a veșniciei, Domnul Isus i-a slujit în trei feluri. Le poți identifica? *[A empatizat cu durerea ei; i-a rostit cuvinte pline de nădejde; i-a dat o șansă să răspundă, să vorbească.]* Noi putem face exact aceleași trei lucruri când întâmpinăm pe cineva care a suferit o pierdere mare.

3. Dumnezeu este expert în a scoate ceva bun din rău.

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Să ne oprim câteva minute acum și să ne gândim la război. Dar în loc să ne gândim la toate dificultățile și ororile pe care războiul le-a adus, să ne gândim la ceva bun ce poate ieși din el. Poate te gândești: „Poate ieși ceva bun dintr-un război?” În urmă cu două mii de ani, oamenii obișnuiau să se întrebe: „Poate ieși ceva bun din Nazaret?” (Ioan 1:46). Ei bine, Domnul Isus a fost acel ceva bun care a ieșit din Nazaret! Care sunt câteva dintre lucrurile bune pe care le-ai văzut întâmplându-se în viața ta de când a început războiul? Putin a vrut și vrea numaidecât răul, însă Dumnezeu poate folosi războiul pentru ceva bun.

4. Dumnezeu nu vrea ca noi să suferim, însă Se gândește la veșnicia noastră.

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Câți oameni cunoști care au suferit împotrivire? *[Dacă îți vine cineva în minte, așteaptă o clipă. Ceva va veni, din nefericire!]*

Dumnezeu chiar are veșnicia în minte! Însă unele dintre comorile care sunt prețuite în ceruri nu le vom găsi în locuri plăcute. Spre exemplu, diamantele și smaraldele se găsesc în locuri întunecoase și noroioase. Multe dintre bogățiile veșnice ale lui Dumnezeu pot fi găsite doar în locuri asemănătoare.

[Roagă pe cineva să citească Isaia 45:2, 3: „Eu voi merge înaintea ta, voi netezi drumurile muntoase, voi sfărâma ușile de aramă și voi rupe zăvoarele de fier. Îți voi da vistierii ascunse, bogății îngropate, ca să știi că Eu sunt Domnul care te chem pe nume, Dumnezeul lui Israel.”]

Ce bogății ți-a arătat Dumnezeu ție în vremurile întunecate din viața ta, unde ai găsit adevărate bijuterii pe care Dumnezeu le-a păstrat pentru tine?

Gândul final

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf.]

Care este unul dintre lucrurile noi pe care ele-ai învățat în acest capitol și care te va ajuta să ai o înțelegere mai bună cu privire la faptul că un Dumnezeu iubitor poate permite atâta durere în viața noastră?

Rugăciune

[Roagă pe cineva să citească rugăciunea de la sfârșitul capitolului.]

Capitolul 2: Înfrentarea fricii cu credința

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă perspectiva lui Dumnezeu cu privire la frică și credință; să-i motiveze să nu permită amenințărilor și pericolelor care există acum în lumea lor să-i paralizeze sau să-i facă să fugă, ci mai degrabă să-i ajute să le înfrunte cu credința că Dumnezeu îi va apăra și îi va duce într-un loc al păcii în inima lor, al puterii interioare și al încrederii.

Discuție de început

Ce temeri aveți astăzi? Ce vă împiedică să dormiți sau vă trezește în toiul nopții și vă răpește somnul?

[Roagă pe cineva să citească versetul de la începutul capitolului.]

Mărturia Yuliei

[Roagă pe cineva să citească mărturia de aici.]

Câți dintre voi vă puteți identifica cu situația prin care trecea Yulia?

Vreau să vă dau câtorva dintre voi ocazia să împărtășească cu noi călătoria traumatică pe care a avut-o de când a început războiul cu Rusia. Să încercăm să ne limităm la două sau trei minute, pentru a putea parcurge mai apoi acest capitol.

Unii oameni sunt de părere că dacă ai frică, atunci prin frica ta arăți că credința ta în Dumnezeu este slabă. Ce părere aveți de perspectiva aceasta? Să fie adevărată?

[N! Nicidecum! Fiecare are experiențe care poate face ca frica să țâșnească în mintea lor. Este ceva normal, ba chiar sănătos, să te tem de lucrurile care ar putea să te omoare! Dar lucrul important este ce faci în continuare – lași ca frica respectivă să te paralizeze sau treci la fapte pentru a confrunta lucrul de care te temi? Cineva spunea că „curajul” nu este absența fricii, ci a trece la fapte, în ciuda fricii. Dar dacă nu treci la fapte, frica te poate paraliza – iar despre aceasta vom vorbi în următoarea secțiune.]

Frica definită și dezarmată

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Există trei reacții la amenințări: **Lupta**, **Fuga** sau **Înghetarea**. Oamenii reacționează în mod diferit atunci când sunt puși într-o situație amenințătoare,

care naște frica în inima lor. Când luăm decizia de a rămâne și de a lupta împotriva fricii noastre, noi ne aliniem cu ceea ce Dumnezeu vrea să vadă în viața noastră. Acesta este motivul pentru care – așa după cum tocmai am citit – Dumnezeu ne spune „Nu te teme” de atât de multe ori în Cuvântul Său. Dacă fugim sau înghețăm, ce se întâmplă cu amenințarea de care ne temem.

Dacă o înfruntăm și luptăm, este cel mai probabil să se oprească și să plece?

Ce ni se spune în Iacov 4:7, 8 despre a te împotrivi celui rău? Ce va face el dacă i ne împotrivim?

Poate cineva dintre voi să împărtășească cu noi un moment în care ați lucrat la curajul vostru, ați înfruntat temerile voastre și ați avut biruință asupra lor? *[Lider: gândește-te și tu la o experiență din viața ta în care ai înfruntat temerile tale, iar ele au fugit.]*

[Roagă pe cineva să citească Iosua 1:9 – „Nu ți-am dat Eu oare porunca aceasta: «Întărește-te și îmbărbătează-te»? Nu te înspăimânta și nu te îngrozi, căci Domnul Dumnezeuul tău este cu tine în tot ce vei face.”]

Este această chemare la curaj o sugestie sau o poruncă?

Dacă este o poruncă, ce anume ne spune lucrul acesta că putem face cu privire la temerile noastre? *[Putem alege să ne supunem lui Dumnezeu printr-un act al voinței noastre de a ne împotrivi tendinței noastre de a fugi sau de a îngheța și, în schimb, să facem pașii – cu ajutorul lui Dumnezeu – în a înfrunta temerile noastre și a ne împotrivi diavolului.]*

Un război demn de purtat

[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la: „În momentele de panică, putem să...”.]

Când Cuvântul lui Dumnezeu ne spune să luptăm lupta cea bună a credinței (1 Timotei 6:12), oare lucrul acesta indică faptul că va fi ceva plăcut și ușor să ai credință pentru a înfrunta amenințările sau că poate fi ceva neplăcut și cât se poate de dificil?

Oare expresia „a fugi la Dumnezeu” menționată în această secțiune este legată de „fuga” de fricile noastre?

Poți să te gândești la un exemplu (real sau ipotetic) al cuiva care se află într-o situație care-i produce frică, fiind una amenințătoare, însă care este extraordinară de clar și de încrezător că nimic rău nu i se poate întâmpla? *[De exemplu, un*

băiețel care fuge de un băiat mai mare care-l amenință, însă fuge în brațele mari și puternice ale tatălui său.] Cum este asemănătoare această situație cu a fugi în „turnul tare” al Dumnezeului nostru?

[Roagă pe cineva să continue citirea acestei secțiuni, de la „În momentele de panică, putem să...” citiți și cele cinci pasaje biblice și opriți-vă cu citirea după ele.]

Care este tema centrală a acestor versete pe care tocmai le-am citit?

Ce au de spus următoarele trei versete cu privire la lucrurile de care ar trebui să ne temem? *[Roagă pe cineva să citească următoarele 3 versete.]*

Deuteronomul 6:13a – „Să te temi de Domnul Dumnezeul tău, să-I slujești [...]”

Deuteronomul 10:12 – „Acum, Israele, ce alta cere de la tine Domnul Dumnezeul tău, decât să te temi de Domnul Dumnezeul tău, să umbli în toate căile Lui, să iubești și să slujești Domnului Dumnezeului tău din toată inima ta și din tot sufletul tău.”

Deuteronomul 31:12 – „Să strângi poporul, bărbații, femeile, copiii și străinul care va fi în cetățile tale, ca să audă și să învețe să se teamă de Domnul Dumnezeul vostru, să păzească și să împlinească toate cuvintele Legii acesteia.”

După cum am citit mai devreme din Psalmul 27, dacă Domnul este lumina, mântuirea și apărarea mea, de cine altcineva să-mi fie frică? *[De nimeni!]*

Gândul final

[Roagă pe cineva să citească versetul acestei secțiuni.]

Poate ne gândim că aceia care-I aparțin lui Dumnezeu ar trebui să nu sufere sau să aibă nevoie să se pună din nou pe picioare. Și, cu toate acestea, care este starea curentă a oamenilor cărora le este adresat acest verset?

Ce ne spune acest verset despre starea noastră actuală de suferință și pe ce anume trebuie să ne concentrăm atenția și de ce anume trebuie să ne ancorăm credința?

Rugăciune

[Roagă pe cineva să citească rugăciunea.]

Capitolul 5: Cum m-a afectat trauma?

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă reacțiile fizice ale traumei; să-i informeze de spectrul simptomelor reacției în urma traumei; să le ofere ocazia să-și facă o auto-evaluare a simptomelor traumei lor; să-i ajute să înțeleagă cum și de ce Dumnezeu ne-a rânduit să reacționăm când suntem confrunțați cu situații periculoase; să le ofere căi practice prin care să se ocupe de o amintire care le vine în minte.

Versetul de început

[Roagă pe cineva să citească versetul de la începutul capitolului.]

Te-ar surprinde să știi că acest verset a fost scris de marele rege David, viteazul luptător care a fost un om după inima lui Dumnezeu? Te-ai aștepta la cuvinte așa depresive din gura unui astfel de om al lui Dumnezeu?

Te-ai simțit vreodată în felul acesta?

Povestea Daryei

[Roagă pe cineva să citească povestea Daryei.]

Sună cunoscută cuiva povestea Daryei? *[Dacă au fost mâini ridicate sau dacă a confirmat cineva, roagă-l să împărtășească.]* Dar voi? Ne puteți spune cum a fost experiența voastră? Se aseamănă cu a Daryei?

Vrea cineva să ne împărtășească?

Care este cea mai îngrijorătoare – și comună – parte din povestea Daryei? Găsim răspunsul în ultimele două paragrafe. *[Faptul că cu toate că ea și copiii ei sunt în siguranță în Polonia, îi este frică de faptul că ea crede că încă se află în pericol. Ea dă dovadă că suferă de Stresul Posttraumatic. De fapt, ultima frază din această secțiune descrie de fapt cum se manifestă Stresul Posttraumatic.]*

Ce anume declanșează reacțiile de traumă?

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv lista celor zece reacții ale traumei și paragraful de după ele.]

Cu toții ați experimentat traume legate de război. Câte dintre voi au experimentat unul sau mai multe dintre lucrurile prezentate în listă?

Cum au făcut traumele din trecut ca traumele legate de război să fie chiar și mai dificile?

Spectrul traumei

[Roagă pe cineva să citească această secțiune până la 1. Simptomele apărute pe neașteptate (sau reexperimentate). Dacă ai o tablă la dispoziție, trasează o linie orizontală lungă pe ea, apoi scrie „Blânde” în stânga și „Severe” în dreapta liniei. Spune-le că sunt șase simptome menționate în această secțiune care se încadrează la cele „Blânde”.]

Simptomele „blânde” vor trece de obicei destul de repede: în câteva ore sau o zi după experiența neplăcută. Eu îi spun simplu: „o experiență neplăcută”, deoarece poate nici nu va ajunge să se ridice la nivelul traumelor, dacă simptomele ei dispar atât de repede și de ușor. Însă dacă aceste simptome persistă pentru mai mult de două săptămâni, atunci ele se află în celălalt capăt al spectrului *[fă câteva puncte vizibile pe linia de pe tablă pentru a le arăta lucrul acesta]*.

Puteți să vă gândiți la câteva exemple de experiențe pe care le-ați avut și care se încadrează la nivelul „blânde” al experiențelor rele?

1. Simptomele apărute pe neașteptate (sau reexperimentate)... Etc... *[Exercițiul autoevaluării]*

Vom privi acum la patru tipuri de simptome ale traumei care sunt „Severe”. Se oferă patru voluntari pentru fiecare dintre aceste patru simptome? Atunci când vor fi citite, puneți câte un semn în dreptul fiecărui lucru pe care l-ați experimentat în trecut sau pe care îl experimentați încă și în prezent.

[Roagă alți patru membri ai grupului să citească cele patru clase ale simptomelor „severe”, primul fiind acesta, și o a cincea persoană care să citească ultimele două paragrafe ale secțiunii, de după ultima listă de simptome.]

Sunt sigur că cei mai mulți dintre voi – dacă nu toți – ați bifat destul de multe lucruri din listele citite. Ar vrea cineva dintre voi să împărtășească unul sau două dintre simptomele sale care o îngrijorează cel mai mult?

Tulburare sau vătămare?

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

S-ar simți cineva de aici să fie etichetat drept „tulburat” din cauza traumei de care a avut parte *[după cum este „tulburare de stres posttraumatic”]*?

Cum îți schimbă percepția de sine dacă exprimarea rămâne simplă, fără cuvântul „tulburare”? Cum crezi că ar schimba percepția de sine a unui soldat?

Dacă te lupți cu traume ce țin de război sau cu stresul posttraumatic, atunci ar trebui să știi...

[Roagă pe cineva să citească lista celor șapte afirmații despre stresul posttraumatic.]

Care dintre aceste șapte adevăruri este nou pentru tine – ceva ce n-ai mai auzit sau n-ai mai luat în calcul înainte? Care dintre acestea îți oferă mângâiere sau te încurajează cel mai mult?

Un mecanism de apărare creat de Dumnezeu

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Ai avut parte vreodată de o traumă atât de severă, încât creierul tău și trupul tău s-au activat la modul de apărare sau supraviețuire descris în această secțiune? Ar vrea cineva să împărtășească cu noi ce anume s-a întâmplat?

Cum te-ai simțit atunci când trupul tău s-a schimbat la modul de apărare?

Cum te-ai simțit după ce amenințarea și pericolul au trecut?

Cum crezi că aceste mecanisme de apărare au redus la minim riscul de a te răni sau chiar te-au ajutat să-ți scapi viața?

Indiferent cine ești, este important să cunoști următoarele două lucruri...

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Se simte cineva rușinat de ceea ce a făcut atunci când a avut aceste reacții de apărare în mijlocul traumei? Mulți soldați au regrete și chiar mulți dintre cei care nu sunt pe un câmp de bătălie ar putea avea regrete. Dacă așa stau lucrurile și în dreptul tău, această secțiune își propune să încerce să te ajute că reacțiile pe care le-ai avut sunt normale și bune, deoarece Dumnezeu le-a programat pentru a te ține în viață.

Din cauza traumei pe care ai avut-o, poate te simți depresivă, iar nădejdea pe care altădată o aveai pare că a dispărut. Însă pe o scală de la 1 la 10, unde 1 înseamnă „Sub nicio formă”, iar 10 înseamnă „Sunt sigură că se va întâmpla”, pune numărul care îți pare cel mai aproape de adevăr în dreptul nădejzii pe care o ai că vei ajunge într-un loc al puterii, stabilității și vei fi în stare să-i întărești pe alții și să le îmbogățești viața.

[Indiferent de numărul pe care l-ai ales, pot afirma cu îndrăzneală că toate ați fi putut alege 10! Poate acum încă nu pare prea potrivit, dar să știți că Dumnezeu este foarte bun în a folosi experiențele rele și negative pentru a scoate sau a aduce din ele rezultate pozitive.]

A rămâne blocat în modul alertă în caz de criză

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Aceasta este condiția care a fost atât de îngrijorătoare în povestirea Daryei de la începutul capitolului. Pericolul a trecut, ea se afla într-un loc sigur, însă mintea ei pur și simplu n-o lăsa să se relaxeze și să meargă mai departe. Câteodată chiar poate produce ceea ce numim „frânturi de amintiri”.

Poate cineva să identifice în viața ei o astfel de experiență? Este cineva care a avut vreodată o frântură de amintire a evenimentului traumatic care a împiedicat-o să treacă peste? Ați vrea să împărtășiți experiența voastră grupului?

Ce să faci cu frânturile de amintiri sau cu atacurile de panică

[Roagă pe cineva – sau pe câteva femei din grup – să citească această secțiune.]

Toate aceste practici pot ajuta pe cineva să își revină după frânturile de amintiri care-l tulbură. Să încercăm unul dintre exercițiile de respirație chiar acum – exercițiul 4-7-8.

[Fă exercițiile de trei sau patru ori, numărând cu voce tare pentru ei. Inspirați pe nas și expirați pe gură. După aceea, întreabă-i cum se simt. Nu a fost ceva relaxant pentru ei?]

La ce anume ne referim când vorbim de „vindecare”?

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Este important să definim termenii pentru a avea așteptări realiste. Oare prin „vindecat” ne referim la „Gata cu simptomele traumei!”?

Care este lucrul principal înspre care căutăm să ne îndreptăm în vindecarea traumei noastre? *[Ca simptomele noastre să fie reduse la tăcere, să nu ne mai controleze.]*

La ce folos să avem simptomele doar reduse la tăcere și nu alungate cu totul? De ce aceasta ar fi parte a planului lui Dumnezeu pentru noi?

Gândul final

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Care sunt câteva modalități prin care putem să facem ceea ce ne îndeamnă acest gând final? Cum ai putea trece la fapte?

Rugăciune

[Roagă pe cineva să citească rugăciunea de la încheierea capitolului.]

Capitolul 7: Sfaturi de supraviețuire pentru a-ți proteja familia

Obiectivele acestui capitol:

Să-i ajute pe membrii grupului să înțeleagă să-și facă un inventar al punctelor slabe, vulnerabilităților, punctelor tari și abilităților care pot crește considerabil șansele pentru supraviețuire într-o situație de criză; pentru a le arăta membrilor grupului cum să construiască un set de resurse tridimensional pentru supraviețuire, care sunt interne, externe și eterne; să identifice trăsături de caracter pozitive care au nevoie să fie cultivate și care va crește considerabil posibilitatea supraviețuirii într-o criză.

Versetul de la începutul capitolului

[Roagă pe cineva să citească versetul de la începutul capitolului – Proverbe 22:3.]

Potrivit acestui verset, care este diferența dintre o persoană prudentă și una naivă?

Ca persoană prudentă, ce feluri de precauții ți-ai luat atunci când ai văzut pericolul invadatorilor ruși care se apropiau?

Secțiunea de început

*[Roagă pe cineva – sau pe câțiva – să citească întreaga secțiune de la începutul capitolului, până la **Construirea resurselor interne.**]*

Când vine vorba de familia ta, te-ai considera o „mamă urs”? Dacă da, cum s-au manifestat aceste caracteristici în viața ta?

Această secțiune spune că dificultățile de care suferi în acest moment sunt destul de mult asemănătoare ca durerile nașterii – „durerea cu un scop”. Ce scop crezi că are Dumnezeu în minte când permite durerea pe care o experimentezi?

Construirea resurselor interne pentru supraviețuire

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf și lista celor trei virtuți spirituale.]

Biblia ne spune că tot ceea ce facem izvorăște practic din pornirile inimii noastre, motiv pentru care trebuie să ne păzim inima cu atenție (Proverbe 4:23). Așadar, ceea ce „facem” într-adevăr izvorăște din ceea ce „suntem”. Să privim la fiecare dintre aceste trei virtuți spirituale care vor fi de mare ajutor pentru supraviețuirea și bunul mers al familiilor noastre.

1. A fi un rob credincios

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele cinci puncte de la finalul secțiunii. Anunță-l pe cel care citește că nu trebuie să spună și referințele biblice din paranteze – ele confirmă cu un verset biblic afirmațiile menționate și sunt acolo pentru a servi ca material de studiu individual.]

Cuvântul „credincios” poate fi puțin vag – mai ales când încercăm să-l aplicăm la relația noastră cu Dumnezeu. Poate ne va ajuta dacă ne gândim la el în termeni de a fi „credincioasă” soțului nostru. Cum arată „credincioșia” față de soțul nostru? Când te-ai căsătorit, ai făcut legământ prin care ai spus că-i vei fi credincioasă soțului tău. La ce anume te-ai referit? Cum poate fiecare exemplu de credincioșie față de soțul tău să fie aplicat la credincioșia față de Dumnezeu?

2. A fi un rob înțelept

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele cinci puncte de la finalul secțiunii. Nu-i nevoie să citească și referințele.]

Uitându-ne la cele cinci puncte menționate în această secțiune, este înțelepciunea ceva ce se capătă pasiv sau ceva pentru care trebuie să-ți dai tot interesul s-o cauți? Eu vreau să fiu o persoană înțeleaptă. De ce am nevoie pentru a deveni o astfel de persoană? *[Dacă vezi că au nevoie de puțin ajutor, pot spune cu cuvintele lor câteva dintre cele cinci lucruri menționate în această secțiune.]*

3. A fi chibzuită

[Roagă pe cineva să citească această secțiune. Din nou, nu este nevoie să citească și referințele biblice.]

Potrivit cu versetul de la începutul acestei secțiuni, care este caracteristica principală a omului chibzuit? *[Când vede că vine pericolul, devine precaut – nu lasă lucrurile pur și simplu să se întâmple, ci el face ca lucrurile să se întâmple!]*

Iată șapte caracteristici mărețe aici care au nevoie să fie dezvoltate printr-o combinație a eforturilor noastre cu direcția și călăuzirea directă a lui Dumnezeu în viața noastră. Privește din nou peste această listă și vezi pe care dintre ele ai vrea s-o dezvolti cel mai mult. Cum o vei face?

Construirea resurselor externe pentru supraviețuire

[Roagă pe cineva să citească primele trei paragrafe ale acestei secțiuni.]

Pentru aceia dintre voi care au fost în locuri în care au fost atacuri, rachete și pene de curent care au zdrobit practic infrastructura orașelor și satelor voastre, ce anume ați găsi mai mângâietor și mai motivator: să trebuiască să găsiți rezolvare a lucrurilor pentru a ajunge în siguranță, reacționând la amenințări și dificultăți atunci când vor apărea sau să planificați din timp, să fiți gata pentru orice eveniment neprevăzut, să înfrunțați provocările fiind pregătite pentru ele? *[În mod evident, cei mai mulți oameni ar alege numaidecât cea de-a doua variantă. Secțiunea aceasta le va ajuta pe femeile din grupul tău să se pregătească pentru aceasta.]*

Sfatul pentru supraviețuire #1: Planifică

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf al acestei secțiuni.]

În continuare sunt menționate șase probleme. Să privim la fiecare pe rând.

Evaluarea Urgenței

1. Amenințări

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

După ce vă veți întoarce acasă, care sunt câteva dintre amenințările pe care este posibil să le aveți? Scrieți-le în tabelul de la sfârșitul acestei secțiuni în coloana de sub „Amenințări”. Ați vrea să împărtășiți câteva dintre acestea mai apoi și cu grupul?

Tabelul din manualul vostru este destul de mic, așadar dacă aveți nevoie de mai mult spațiu, căutați o pagină din manual unde găsiți mai mult spațiu pentru a le scrie pe toate.

2. Puncte tari

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

Să ne oprim puțin pentru a ne gândi la asta. Care sunt câteva dintre punctele voastre tari? Cum sunteți la capitolul abilități? Din ce experiențe vă este mai ușor să ieșiți cu bine? Ce trăsături de personalitate aveți care v-ar putea fi de ajutor într-o criză? Scrieți-le în cea de-a doua coloană din tabelul din manualul vostru.

3. Slăbiciuni

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

Care sunt slăbiciunile pe care le-ați descoperit în viața voastră în ultimele câteva luni sau în ultimii câțiva ani? De ce obligații ar trebui să fiți conștiente și să vă pregătiți pentru ele? Scrieți în tabel aceste lucruri.

4. Vulnerabilități

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

Care sunt domeniile din viața ta în care ești vulnerabilă și care, în cazul în care vei fi atacată, pot să-ți aducă dificultăți și să-ți facă rău ție și familiei tale? Poate e vorba de venitul tău, de slujba pe care o ai, de locul unde este poziționată casa voastră, de o relație dificilă cu soțul vostru care pare că nu se îmbunătățește, de o mașină pe care o aveți și care pare a fi numai bună de a fi trimisă la fiare vechi, de o problemă de sănătate, de reacții necontrolate la evenimente surpriză etc. Scrie o listă de vulnerabilități în tabelul din manual.

5. Oportunități

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

Priviți la listele pe care le-ați scris până acum în tabelul din manual. Vă puteți gândi la câteva lucruri specifice pe care le-ați putea face pentru a înfrunta acele amenințări? Scrieți prescurtat acele lucruri care vă vin în minte la coloana cu oportunități în tabelul din manual. Apoi, după câteva minute, m-aș bucura să aveți curajul să împărtășiți câteva dintre ele cu noi.

6. Aptitudini

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf și exemplul.]

Aptitudinile diferă de punctele tari din acest exercițiu, deoarece ele necesită practică și disciplină pe care ai deprins-o de-a lungul anilor și ai devenit destul de bună în a face acele lucruri. Ele pot fi lucruri precum cunoștințe de prim ajutor, o bucătăreasă iscusită, știi să păstrezi mâncarea, știi să vânezi, știi arte marțiale, desenezi frumos, scrii frumos, știi să reperi diverse lucruri etc. Scrie câteva din aptitudinile pe care le ai în tabelul din manual.

Plan de acțiune

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf din această secțiune.]

Aceasta este o sarcină complicată – dar foarte importantă! – pe care trebuie s-o parcurgi mai târziu împreună cu soțul tău (sau asupra căreia să te gândești serios în cazul în care ești singură). Oferă-i destul de multă atenție. Însă, pentru a ne

asigura că fiecare dintre noi suntem expuși la aceste probleme și ne familiarizăm cu ele, cred că este bine să le luăm pe rând și să le citim cu voce tare.

Sfatul pentru supraviețuire #2: Pregătește-te

1. Împachetează câte un rucsac „gata de plecare” pentru 72 de ore pentru fiecare membru al familiei

[Roagă pe cineva să citească doar primul paragraf.]

Cine dintre voi are astfel de rucsacuri pregătite? *[Roagă pe cineva dintre cele care au ridicat mâna să împărtășească grupului câteva dintre lucrurile pe care le-au pus într-un astfel de rucsac.]*

Pentru idei suplimentare cu privire la ce anume să conțină un astfel de rucsac, veți găsi o listă în manualul vostru. Când ajungeți acasă, uitați-vă peste acea listă și începeți să strângeți acele lucruri necesare pentru rucsacurile voastre.

2. Documente importante

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf.]

Dacă ești precum majoritatea oamenilor, atunci ai împrăștiate documentele importante cam prin toate locurile din casă. În vremuri de pace lucrul acesta nu-i atât de mult o problemă – atâta vreme cât știi unde sunt. Însă dacă locuiești într-o țară în care tensiunea și luptele sunt la ordinea zilei și oricând pot să-ți bată și ție la ușă, atunci ai nevoie să pui într-un singur loc, sigur, toate documentele importante și să le poți lua oricând rapid și ușor pentru a le pune în rucsac.

3. Obiecte care necesită actualizare

[Roagă pe cineva să citească acest paragraf, apoi și paragraful de la finalul acestei secțiuni.]

Sfatul pentru supraviețuire #3: Practică

Înainte de a citi această secțiune, care sunt câteva dintre procedurile sigure pe care tu și familia ta le practicați ca regulă de bază?

[Roagă pe cineva să citească toată secțiunea.]

Care sunt alte câteva lucruri pe care tu și familia ta ar trebui să le luați în calcul pentru ca practicarea lor să devină regulă de bază?

Sfatul pentru supraviețuire #4: Recuperarea

[Roagă pe cineva să citească toată secțiunea.]

Te poți gândi la o vreme când, din cauza crizei în care te aflai și din cauza nevoilor care erau peste tot în jurul tău, ai făcut tot ce-ai putut, însă ai ajuns la extenuare și, cu toate acestea, te forțai să continui? Cum te-a afectat acest lucru în orele sau chiar zilele următoare? Există vreo posibilitate să fi avut un timp de recuperare care să-ți fi fost de folos?

După ce trece o criză, care sunt câteva dintre modalitățile pe care le-ai descoperit pentru recuperare?

Construirea resurselor eterne pentru supraviețuire

Am privit până acum la resursele **Interne** și **Externe** din viața noastră pentru supraviețuire. Acum însă trebuie să privim la încă un set de resurse care este vital, dar pe care mult prea mulți oameni îl neglijează: resursele **Eterne**.

[Roagă pe cineva – sau pe câțiva – să citească această secțiune și versetul biblic de la final.]

Planificarea, pregătirea, practicarea și recuperarea sunt modalități credincioase, înțelepte și chibzuite prin care să anticipăm și chiar să biruim orice amenințare ne vine în cale. Însă mai sunt multe situații neprevăzute pe care le putem întâlni în viață – lucruri pe care niciodată nu am fi putut măcar să le anticipăm. În astfel de momente putem avea un mare avantaj dacă avem o relație puternică cu Dumnezeuul Universului, care poate veni în ajutorul nostru și să lucreze în mod desăvârșit. Poate că nu ne va scoate din situația dificilă în care ne găsim (cu toate că El poate face acest lucru), însă El poate veni să ne fie alături și să se asigure că înaintăm într-un fel care să ne facă mai puternici și care să ne determine să-L slăvim pe El.

Rugăciunea finală

[Roagă pe cineva să citească rugăciunea de la finalul capitolului.]

Capitolul 8: Găsirea luminii în cea mai întunecată durere

Obiectivele acestui capitol:

Să le ofere membrilor grupului o siguranță cu privire la faptul că nu sunt singuri în dificultățile lor, că durerea și jelirea este ceva obișnuit și chiar bun și că Dumnezeu îi va lua din vremea lor de întuneric și va împlini lucruri constructive în viața lor ca rezultat al traumei, jelirii și eventual vindecării; să le arate membrilor grupului faptul că există modalități productive și neproductive ale jelirii; să le ofere câteva sfaturi practice despre cum să jelească în urma pierderii lor într-un fel productiv.

Versetul de început

[Roagă pe cineva să citească versetul de la începutul capitolului – Psalmul 34:18.]

Mulți dintre voi ați venit astăzi cu inima frântă și cu duhul zdrobit. Mă întreb – chiar și în această situație dificilă – dacă poate vreuna dintre voi să spună că-L simte pe Domnul aproape de ea.

Se pare că, uneori când trecem prin dificultăți, Îl simțim pe Dumnezeu foarte aproape de noi, umblând alături de noi prin „valea umbrei morții”, mângâindu-ne cu toiagul și nuiua Sa, așa cum ni se spune în Psalmul 23. Însă sunt și momente când El pare că ne-a părăsit – S-a dus în vacanță sau are alte lucruri mult mai importante cărora să le acorde atenția Lui. De ce credeți că percepțiile acestea variază atât de mult?

Povestea lui Sasha

[Roagă pe cineva să citească Povestea lui Sasha.]

Sunt sigur că multe dintre voi ați suferit multe pierderi. Unele nu par a fi atât de catastrofice precum pierderile pe care le-a suferit Sasha: și-a pierdut casa, slujba și mulți dintre cei dragi ai ei. Însă unele dintre pierderile voastre poate sunt chiar și mai grave. Lucrul acesta va fi dificil, însă aș vrea să încercăm să vedem prin ce pierderi ați trecut. În câteva cuvinte, fiecare dintre voi să împărtășească cu noi în câteva cuvinte una dintre pierderile de care a avut parte de când a început războiul. Prieteni, mame, fii, casă, loc de muncă, o posesiune valoroasă, pacea interioară, visele, încrederea de sine, credința, capacitatea de a iubi. Orice ați pierdut sau vă lipsește acum. Numindu-vă pierderea, veți fi în stare mai mult să îndepliniți lucrarea dificilă de a jeli în urma pierderii voastre.

[După ce fiecare a împărtășit, întreabă-le dacă n-ar vrea să te rogi pentru ele – nu pentru fiecare în mod individual și pentru pierderile ei, ci pentru ele ca grup care a trecut prin multe suferințe și pierderi. Dacă situația permite, roagă două sau trei femei din grup să se roage și ele pentru grup.]

Pierdere și durere

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

În primul paragraf am văzut că Frank O'Connor a spus că i-a părut rău pentru cei care trec prin viață fără să știe ce este jelirea. Ești de acord cu o astfel de afirmație? De ce a spus așa ceva? *[Dacă jelești în urma unei pierderi a cuiva sau a ceva, lucrul acesta dovedește faptul că ai iubit acea persoană sau acel lucru. Dacă nu există jelire, înseamnă că n-a fost iubire – iar aceasta ar fi o viață foarte goală!]*

Când jelim în urma pierderii cuiva sau a ceva, noi reacționăm la fel cum a reacționat și Dumnezeu. Nu este ceva uimitor pentru tine să afli că și Dumnezeu suferă și poate chiar jelește? Poți să te gândești la vreun exemplu? *[Răspunsul îl găsesc chiar în manualele lor – „Isus plângea”, când prietenul Său Lazăr a murit și toți prietenii săi aveau inima zdrobită din cauza morții lui Lazăr. Lucrul acesta L-a făcut și pe Domnul Isus să plângă.]*

Scopul jelierii

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Cum te face să te simți faptul că lacrimile tale sunt atât de prețioase înaintea lui Dumnezeu, că El le depozitează?

Ai cunoscut vreodată pe cineva care – fie că viața i-a fost zguduită de o pierdere mare sau de o catastrofă – n-a părut să aibă nicio reacție emoțională, însă și-a împins în el însuși toate acele reacții și s-a comportat ca și cum n-ar fi fost mare lucru? Poate că acea persoană doar a vrut să pară puternică sau de neatins când vine vorba de dificultățile vieții. Însă ce crezi că o astfel de atitudine îi va face pe termen lung?

Jelirea „normală”

[Roagă pe cineva să citească primele două paragrafe – inclusiv citatul lui C.S. Lewis.]

M-aș bucura dacă cineva ar vrea să citească lista de simptome ale jelierii (inclusiv lista extinsă de sub cele 7 care sunt cele mai comune). Pe măsură ce

simptomele acestea vor fi citite, vă rog să bifați în dreptul fiecăreia dintre cele pe care le simțiți în momentele acestea.

După ce ați terminat, întoarceți-vă înspre persoana de lângă voi – sau faceți grupuri de câte trei – și împărtășiți primele trei simptome care vă îngrijorează cel mai mult sau care par a fi cele mai dominante. Apoi petreceți câteva minute în care să vă rugați una pentru cealaltă, ca Dumnezeu să ridice și să înlăture aceste simptome și să vă dea puterea, credința de care aveți nevoie și să vă ajute să rezistați până ce va interveni.

Cum SĂ NU jeleşti

[Roagă pe cineva să citească primul paragraf și cele 17 puncte de sub el (sau împarte lista în două și mai pune pe cineva să citească), iar mai apoi și ultimul paragraf, cel de după listă.]

În timp ce lista va fi citită, bifați în dreptul fiecărei acțiuni cu care vă confrunțați sau pe care o faceți cel puțin din când în când. După aceea, m-aș bucura să fie câteva dintre voi care să împărtășească cu noi unul dintre lucrurile pe care îl face cel mai des din acea listă – pentru ca astfel să putem recunoaște faptul că aceste comportamente sunt destul de comune fiecăruia dintre noi.

Cum SĂ jeleşti

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele șapte etape ale jelirii, dar opriți-vă cu cititul înaintea ultimelor două paragrafe.]

Când te gândești la trauma prin care ai trecut și la durerea pe care o simți acum din cauza pierderilor tale, care dintre aceste etape descriu cel mai bine starea ta actuală?

Care sunt câteva dintre experiențele pe care le-ai avut în această etapă?

[Roagă pe cineva să citească ultimele două paragrafe din această secțiune.]

În manualele voastre puteți vedea Ciclul durerii Kübler-Ross și un val îngrijit. Însă după cum am auzit, pentru cei mai mulți oameni, acest ciclu nu este atât de uniform și de predictibil. Pentru cei mai mulți dintre noi, nu este nici măcar un ciclu, ci o mângălitură! *[Dacă ai o tablă la îndemână, desenează pe ea o linie orizontală, apoi desenează o mângălitură pe ea pe care doar un copil de cinci ani o poate face.]*

Puteți să vă identificați mai mult cu această reprezentare a „călătoriei prin jelire”?

Jelirea bună

[Roagă pe cineva să citească paragraful de la începutul acestei secțiuni.]

Adu-ți aminte unde este Dumnezeu

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Aș vrea să ne oprim câteva minute, să ne închidem ochii și să facem ceea ce ne-a fost descris aici.

[După ce au închis ochii, citește încet ultimul paragraf (cu voce tare, dar la un volum mai mic), o frază după alta: „Cere-I Domnului Isus să ia parte la durerea ta... Închide-ți ochii și simte felul în care El vine lângă tine, te ia în brațele Lui și te ține strâns în brațele Sale... Lasă-L pe El să ia asupra Lui durerea din trupul, duhul și sufletul tău...” Încheie cu rugăciune, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru pacea pe care El o poate aduce celor care jelesc.]

Cum v-ați simțit când ați făcut exercițiul de mai devreme?

Adu-ți aminte trecutul, dar rămâi optimistă

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Cu toții am trecut prin multe ierni. Și cu siguranță că ne-au plăcut grozav de mult primăverile care le-au urmat! În fiecare an. An după an. Primăvara mereu a urmat iernii. Aceasta este unul dintre cele mai mărețe ritmuri ale creației lui Dumnezeu. Primăvara vindecării și restaurării lui Dumnezeu vor urma întotdeauna iernii durerii și a jelirii pe care o experimentezi acum. Ce crezi că ai putea face pentru a grăbi venirea acelei primăveri?

Țintește în mod constant înspre ținta credinței

[Roagă pe cineva să citească întreaga secțiune.]

Care este diferența între „scopurile credinței” și „obiectul credinței”?

Care este pericolul transformării unei experiențe specifice sau rezultatul ei în obiectul credinței noastre? Care este pericolul în a transforma acea experiență sau rezultatul ei într-o validare (sau nevalidare) a credinței noastre?

Care ar trebui să fie, în schimb, atitudinea noastră?

[Fă clar faptul că noi nu spunem prin aceasta că nu ar trebui să se roage pentru anumite nevoi specifice pe care le au sau anumite rezultate pe care și le doresc. Scopul este că trebuie să-ți aducă mereu aminte de ceea ce au învățat

mai devreme cu privire la rugăciune – „Nu cum voiesc eu, ci cum voiești Tu, Doamne! Lăsăm rezultatele în mâna lui Dumnezeu. El este Singurul la care privim și în care ne încredem că va aduce cel mai bun rezultat.]

Ar trebui să imităm atitudinea și rugăciunea Domnului Isus: „*Totuși nu cum voiesc Eu, ci cum voiești Tu*” (vezi Matei 26:39). Cel care are o credință matură va rosti cu îndrăzneală dorința lui după Dumnezeu și va lăsa rezultatele în mâna Lui, deoarece El este plin de dragoste și atotînțelept. Cum ați continua partea a doua a următoarei afirmații: „Câteodată, poate încercăm din greu să-L determinăm pe Dumnezeu să schimbe circumstanțele în care ne găsim, în vreme ce El le folosește pentru _____”? [*... a ne schimba pe noi!*]

Nu încerca să fii „Călărețul Singuratic”

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

E dificil, nu-i așa? Celor mai mulți dintre noi nu le place să recunoască faptul că au slăbiciuni, sau că au frământări, sau că poate chiar au nevoie de ajutor sau de cineva de care să se sprijine. Gândește-te la lucrul acesta pentru o clipă! Cunoști pe cineva cu care ai putea vorbi și i-ai putea vorbi despre dificultățile prin care treci fără să pui în pericol simțul onoarei tale personale? Cunoști pe cineva care să te înțeleagă și să nu te judece?

Rezolvă-ți problema mâniei

[Roagă pe cineva să citească secțiunea aceasta.]

Ce faci atunci când simți că crește mânia înlăuntrul tău? Cum ai putea s-o împiedici să explodeze?

Gândul final: Durerea și Eternitatea

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv versetele din Isaia 61.]

Potrivit textului biblic de aici, ce are Domnul pe inimă să facă pentru tine?

[Roagă pe cineva să citească rugăciunea de la finalul acestui capitol: „Domnul îți spune astăzi...”]

Capitolul 10: Strategia lui Dumnezeu pentru înfrângerea dușmanilor tăi

Obiectivele acestui capitol:

Să clarifice cine este dușmanul nostru în bătăliile pe care le ducem – fizice, emoționale și spirituale; să-i ajute pe membrii grupului să aibă o înțelegere clară cu privire la dușmanii lor fizici și cum să lupte împotriva lor; să-i ajute să aibă o înțelegere clară cu privire la cum să se așeze în pozițiile cele mai puternice pentru a lupta împotriva dușmanilor lor pe tărâmul spiritual – atât defensiv, cât și ofensiv.

Paragrafele de la începutul capitolului

[Roagă pe cineva să citească primele trei paragrafe de la începutul capitolului, inclusiv versetul biblic.]

E de înțeles faptul că tindem să ne concentrăm asupra invadatorilor ruși ca fiind dușmanii noștri. Și, deși ei sunt cu siguranță răspunzători pentru faptele îngrozitoare pe care le-au făcut – ca armată și ca soldați (individual) – nu sunt adevăratul nostru dușman. Dar cine este?

Probabil nu te vei duce fizic pe câmpul de luptă să te lupți împotriva soldaților ruși, dar ce crezi despre faptul că poți lupta împotriva forțelor care stau în spatele acelor soldați, oriunde s-ar afla ei? Chiar și aici, chiar acum?

[Roagă pe cineva să citească restul acestei secțiuni, inclusiv partea cu spaniolii când au invadat Guatemala.]

Care crezi că-i scopul acestei povestiri? *[Importanța focalizării atenției noastre asupra adevăratului dușman. Caii sunt impresionați, însă călăreții au fost cei care au direcționat caii care i-ar fi putut omorî. Mayașii au fost înfrânți deoarece ei și-au concentrat atenția asupra vrăjmașului greșit.]*

Dacă e să aplicăm la lupta noastră de astăzi, noi trebuie să ignorăm „caii” – adică oamenii care sunt cauza directă a celor mai multe dintre dificultățile noastre. Dar cum putem face asta? Iată câteva principii pe care le putem aplica în lupta noastră cu oamenii care ne invadează:

Principii biblice despre cum să te ocupi de „caii”

[Roagă pe cineva să citească această secțiune, inclusiv cele 10 „reguli biblice pe care trebuie să le urmezi numaidecât”. Spune-i celei care le va citi că nu-i nevoie să menționeze referințele biblice – acelea sunt pentru studiul lor personal.]

După citirea acestei secțiuni, care ai spune că este diferența între a ucide pe cineva în contextul unui război și a ucide pe cineva când viața nu-ți este pusă în pericol?

În mod evident, ni se permite să facem tot ceea ce putem pentru a ne apăra pe noi, familiile noastre sau prietenii noștri de pericolul letal în care se găsesc. Însă aici există o altă tactică pe care o putem folosi împotriva „cailor”.

Abraham Lincoln a fost un președinte al Americii foarte cunoscut în timpul războiului civil din America din anii 1800. El a făcut odată această afirmație profundă despre cum să-i distrugi pe vrăjmașii tăi în timpul luptelor puternice dintre Nord și Sud: „Oare îmi distrug dușmanii când îi fac prietenii mei?” Cum e posibil să-i faci prieteni pe soldații ruși? *[Rugați-vă; căutați oportunități prin care să răspundeți răului cu bine; arătați milă ori de câte ori aveți ocazia; încurajați-i și ajutați-i pe soldații ruși care vor să dezerteze; ajutați-i pe refugiații ruși care fug de război; arătați bunătate soțiilor soldaților ruși; mai aveți și alte idei?]*

Principii biblice despre cum să te lupți împotriva călăreților *[Forțelor întinericului; împotriva lui Satana și demonilor care sunt în spatele rușilor.]*

*[Roagă pe cineva să citească primele două paragrafe, până la **Declarația mea de credință**.]*

Cu toate că nu vom discuta prea mult despre tacticile pentru războiul spiritual în acest manual, vom lua în considerare cel mai important aspect al luptei împotriva vrăjmașului nostru spiritual: să fim într-o strânsă legătură cu Comandantul Suprem, Domnul Isus Hristos. Din moment ce El este Sursa puterii noastre, și Cel care stă în spatele strategiilor acestui război la nivel mondial, dacă ne aliniem cu El, vom fi în cea mai bună poziție pentru a ne împotrivi atacurilor care vin din partea dușmanului nostru, să ne împotrivim lor, să luptăm înapoi și să câștigăm fiecare bătălie.

Declarația lea de credință

Să citim această „Declarație de credință” cu voce tare. *[Roagă pe cineva s-o citească în limba română.]*

De ce este această declarație atât de important? Când facem această Declarație, cine este în auditoriu? *[Dumnezeu, desigur. Însă aceasta îi face și pe vrăjmașii noștri spiritual să vadă ai Cui suntem și puterea pe care o avem datorită acestui lucru.]*

Jurământul meu de credință

Să citim acum „Jurământul meu de credință” cu voce tare, împreună. *[Pune pe cineva să îl citească în limba română – nu trebuie să citească fiecare afirmație dintre paranteze – acesta este primul meu jurământ pe care l-am făcut în anul 1978.]*

La ce ajută pronunțarea acestui jurământ în ceea ce privește echiparea împotriva forțelor întinericului? *[Ne readuce aminte se supunerea noastră față de autoritatea lui Dumnezeu și o reafirmă, lucru care Îi deschide ușa lui Dumnezeu și Îi dă posibilitatea să facă mult mai multe prin noi în luptă.]*

Pregătirea mea pentru luptă

Să citim acum secțiunea „Pregătirea mea pentru luptă” cu voce tare, împreună. *[Roagă pe cineva să o citească în limba română. O altă sugestie: pune pe câte unul din grup să citească fiecare paragraf pe rând cu voce tare, în timp ce ceilalți se roagă în liniște. Din nou, nici aici nu trebuie să citească referințele biblice de aici.]*

Te-a făcut cumva parcurgerea acestei secțiuni să te simți diferit cu privire la tine și la vrăjmașii cu care ești în război – atât cei spirituali, cât și cei fizici? Cum te va ajuta de acum încolo?

Gândul final

[Roagă pe cineva să citească această secțiune.]

Peste tot pe paginile Scripturii vedem că multe lucruri au fost făcute pe tărâmul spiritual prin cuvântul rostit. Încă de la început, de la zilele creației din Geneza 1 și 2, până la vremea în care Domnul Isus porunca demonilor să părăsească omul pe care îl posedau, a poruncit vântului și valurilor să se oprească, a poruncit vindecării să aibă loc, și chiar și până la Apocalipsa, unde Domnul Isus este descris ca având o sabie ascuțită care Îi ieșea din gură (Apocalipsa 19:15), declarațiile verbale sunt văzute ca fiind centrale în împlinirea voii lui Dumnezeu. Nici pomeneală de putere brută, de mașinării, de bombe sau de gloanțe, ci doar de rostire a unor cuvinte. Rostirea unor astfel de declarații nu sunt niște simple ritualuri sau exerciții psihologice menite doar să ne facă să ne simțim puțin mai bine. Ele sunt de fapt împlinirea unor lucruri importante în viața noastră, echipându-ne de fapt nu doar să supraviețuim luptelor care vin, ci și să biruim!

Hotărăște-te astăzi să îți faci un obicei din a rosti aceste declarații în fiecare zi, sau măcar o dată pe săptămână!