

# Керівництво для лідера групи до посібника «Жінки, війна і травма»



**Проект: у процесі розробки**  
**Охоплює тільки розділи 1, 2, 5, 7, 8, 10**

**Кріс і Ранелла Адсіт,  
Маршель Картер**

**REBOOT** RECOVERY  
ПОДОЛАЄМО ТРАВМУ РАЗОМ

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

## **Керівництво для лідера групи** **«Жінки, війна і травма»**

### **Загальна філософія цих посібників**

Незважаючи на те, що найкращим середовищем для подолання травми та полегшення зцілення є малі групи, ці посібники писалися для самостійного застосування. Оскільки в Україні йде війна, ми не можемо очікувати, що люди збиратимуться малими групами впродовж багатьох тижнів, в умовах бомбардувань, виїзду з країни, бойових дій або відключень електроенергії. І тому ми написали ці посібники таким чином, щоб люди могли працювати з ними самостійно, у міру своїх можливостей. Ми випустили ці посібники як у друкованій, так і в електронній версії, щоб люди могли завантажити їх на свої телефони або комп'ютери. Але ми також знаємо, що деякі українці можуть збиратися малими групами на регулярній основі. Тому ми розробили це Керівництво для лідера групи, щоб допомогти тим, хто хотів би скеровувати малі групи крізь цей посібник.

### **Хто навчатиме?**

Будучи лідером групи, ви не залишатиметеся *єдиним* джерелом мудрості та знань для її учасниць! Враховуйте існування п'яти рушійних сил навчання, які ми сподіваємося побачити під час подібного навчання в групі. Учасниці можуть навчатися...

1. З посібників.
2. Від лідера групи.
3. Одна від одної під час обговорень.
4. Від Слова Божого, представленого в посібниках у вигляді цитат.
5. Від безпосереднього впливу Духа Божого на їхні серця і розум.

Існують сотні підходів до подолання посттравматичного стресу, і майже кожен із них включає «розмовну терапію», яка передбачає допомогу постраждалим від травми у пригадуванні своїх травматичних переживань замість придушення цих переживань, і розмови про них у середовищі, в якому постраждалі відчувають безпеку, розуміння і відсутність засудження. Саме тому ми б хотіли, щоб наші лідери не витрачали надто багато часу на «проповідання», а намагалися б спонукати до розмови учасниць групи. Коли вони говорять — ви виграєте!

В цьому посібнику міститься основна частина фактичного змісту, який ми сподіваємося донести до наших учасниць. Нехай навчальна програма спрацює! Але ми можемо піти ще далі й зазначити, що саме Бог та Його Слово насправді здійснюють зцілення та перетворення. Тож покладайтеся на те, що справжню роботу виконає Слово! Кожного разу, коли програма приводить вас у місце, де ви з учасницями можете прочитати Писання та поміркувати над ним — обов'язково зробіть це! Це корисно для навчання, для докору, для виправлення і для виховання в праведності (2 до Тимофія 3:16).

### **Моя робота у порівнянні з роботою Бога**

Як говориться у Виході 15:26, «Я, ГОСПОДЬ, Лікар твій». Це — велике підкріплення для нас як для лідерів груп. Зцілення учасниць не є нашою відповідальністю. За нього відповідає Бог! І, в будь-якому разі, Він — єдиний, хто може це зробити. Ми не є Цілителем, але ми можемо стати «мостами» до Цілителя. Наше завдання — створити

середовище, яке надасть Богові оптимальний доступ до тіл, розуму та душ учасниць задля їхнього зцілення. І тоді Він здійснить це зцілення.

Щоразу, як вам випадає нагода, намагайтеся допомогти учасникам покласти свої надії та очікування на Бога — а не на вас або на групу, на посібники, на ліки, на психотерапевтів. Безумовно, всі ці речі допомагають створити сприятливе для зцілення середовище. Але допоможіть учасникам усвідомити, що саме Бог здійснить найзначніші зміни в їхніх життях.

### **Важлива примітка щодо обговорень у групі**

Як вже згадувалося раніше, учасниці групи можуть навчати одна одну і навчатися одна від одної. Кожна з них має особливий досвід і знання, які можуть стати у пригоді іншим. Саме тому — а також тому, що розмова про свої переживання має терапевтичний ефект — ми приділяємо таку велику увагу обговоренням у групі. Більшість із того, що ви знайдете у цьому Керівництві для лідера — це питання, поставлені таким чином, щоб викликати обговорення. І щоразу, коли учасниця групи ділиться чимось, що інші вважають корисним та мудрим, це допомагає тій, хто поділилася, відновити своє відчуття власної корисності та пошани до себе — а це потрібно багатьом травмованим людям.

Коли ви помічаєте, що учасниці групи починають залучатися до обговорення, що між ними відбувається жвавий обмін інформацією і що вам не потрібно багато говорити, щоб скерувати обговорення, — ви знову виграєте!

Проте — можуть траплятися випадки, коли хтось додає до обговорення щось трохи дивне або навіть відверто еретичне. Що робити тоді? Саме тоді вам потрібно буде вступити в розмову, не критикуючи цю людину і не говорячи, що вона «неправа» (це може припинити подальші внески цієї особи, а можливо, і інших учасниць групи) — і повернути обговорення назад, на тверду землю, сказавши, наприклад, таке:

- Це дуже цікава точка зору...
- Я не розглядала це питання з такого ракурсу раніше. Мені потрібний час, щоб ще трохи поміркувати...
- Я розумію, чому людина може мати таку думку (або дійти такого висновку)...
- [А потім перейдіть до...]
  - Ось що я часто чула з цього приводу... або
  - Дозвольте мені поділитися з вами тим, що говорить Біблія на цю тему... або
  - Повертаючись до того, про що ми говорили хвилину тому... або
  - Я дуже хотіла би розглянути цю ідею докладніше, але зараз нам потрібно повернутися до основної теми. Чи не могли б ми з вами поговорити про це після зібрання?

### **Поділіться своїм досвідом**

Не зважаючи на те, що ми б не хотіли, щоб лідери груп домінували під час обговорень, ми ДУЖЕ хочемо, щоб ви поділилися своїм життєвим досвідом та отриманими знаннями. Ми також закликаємо вас стати добрим прикладом для наслідування відносно вразливості. Будьте готові поділитися труднощами, з якими ви стикалися в минулому або які відчуваєте зараз. Покажіть учасникам, що коли не все добре — це нормально. Бог може вчинити хороші речі в людях і за їх допомогою попри їхні слабкості. Ми ВСІ вдосконалюємося.

## Кілька практичних порад

- Моліться за кожну учасницю вашої групи щодня. Ви будете здивовані тим, наскільки краще вони сприйматимуть ваше навчання.
- Приходьте раніше і зустрічайте учасниць.
- Починайте і закінчуйте вчасно.
- Йдіть останньою, залишаючи час для розмови з тими, хто її потребує.
- Забезпечте якість частування для групи — хоча б просто печиво і сік. Але чим більше зусиль ви докладатимете до цього, тим більше учасниці групи це цінуватимуть. За кілька тижнів запитайте їх, чи не хочуть вони принести частування самі.
- Призначайте зустрічі між зібраннями групи для тих, хто потребує додаткової уваги.
- Зустрічайтеся з командою ваших лідерів раз на два або три тижні для підведення підсумків, виявлення проблем, вдосконалення та молитви.
- Знайдіть можливість поговорити з кожною учасницею вашої групи раз на тиждень у період між зібраннями — по телефону, текстовим повідомленням, електронною поштою або особисто. Це спілкування серед тижня дуже важливе!
- Розгляньте можливість проведення хоча б одного спільного заходу для вашої групи у період проведення зібрань. Це може бути розважальний захід, проект служіння, святкова вечеря, вечір у кіно, похід тощо. Проявіть винахідливість!

## Поділіться «правилами участі»

Розгляньте можливість скопіювати ці правила на окремий аркуш паперу і роздати їх кожній учасниці, а потім переглянути їх разом. Важливо, щоб кожна з учасниць розуміла, чого вона може очікувати і що очікується від неї, і погоджувалася з цим.

- 1. Конфіденційність.** Все сказане в нашій групі залишається в нашій групі. Довіра створюється довго, а руйнується миттєво. НЕ обговорюйте ні з ким поза межами групи її учасниць або будь-що сказане.
- 2. Жодних рангів.** Поза межами групи ви можете бути впливовою особою або ніким. Але в цій групі ми всі рівні і працюємо разом над спільною метою, допомагаючи одна одній впоратися.
- 3. Віра.** Хоча ми не приховуємо те, що ми — христоцентрична організація, ми не належимо до жодної конкретної церкви або конфесії. Тут вітаються люди будь-якої віри або невіруючі. Ми поважатимемо віру і переконання одна одної.
- 4. Без порівнянь.** Кожен переживає стрес і травму по-своєму. Те, що когось травмує, буде просто повсякденною подією для іншого. Всі ми нервуємо по-різному і маємо різний життєвий досвід. Порівнювати переживання травми для того, щоб вирішити, що «моя травма краща або гірша за твою» — непродуктивно і навіть шкідливо. Зосередьтеся на тому, що робить Бог у вашому житті.
- 5. Поділіться своїми думками.** Наважтеся поділитися тим, що ви думаєте або відчуваєте — це частина процесу вашого зцілення. Чим більше ви відкриєтеся, тим безпечніше почуватиметеся ви самі і всі інші, і тим швидше ви зцілитеся.

- 6. Поділіться своїми емоціями.** Але модеруйте цей процес. Намагайтеся не домінувати в обговоренні; дайте можливість висловитися іншим. Уникайте довгих докладних описів своїх переживань. Зайдіть, висловіть свою думку, вийдіть.
- 7. Слухайте.** Активно, глибоко, вшановуючи та підтверджуючи всі внески.
- 8. Не критикуйте.** Виявіть благодать та милосердя до інших учасниць вашої групи так само, як Бог виявив їх до вас.
- 9. Не перебивайте.** Можливо, ви хочете поділитися перлиною безцінної мудрості, але зачекайте своєї черги.
- 10. Вшануйте.** Шукайте можливостей виявляти повагу та підтверджувати значущість одна одної під час зібрань і у період між ними.

## Розділ 1. Як може добрий Бог допускати таке зло?

### Цілі цього розділу:

Надати учасникам групи впевненість у тому, що — навіть якщо вони не можуть цього повністю усвідомити — Бог є люблячим, всемогутнім Богом, який може створити добро зі зла і який зробить це для них; допомогти учасникам групи зрозуміти, що джерелом і рушієм зла в нашому сьогодішньому світі є не Бог, а грішні люди, які зловживають свободою волі, наданою їм Богом.

### Вірші та абзаци, якими розпочинається цей розділ

*[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ, цитату і решту цієї частини розділу.]*

Покажіть, піднявши руки, скільки з вас боролися із цими питаннями?

Чи отримали ви якісь відповіді? Чи дійшли ви будь-яких висновків з цієї теми?

Якщо ви не отримали жодної відповіді, як це вплинуло на вашу віру? Чи ви все ще здатні вірити у всеблагого і всемогутнього Бога, навіть спостерігаючи за тим, що відбувається з Україною?

Це – основне питання, на якому зосереджуватиметься цей розділ.

*[Лідерові: якщо ви бажаєте, і якщо маєте такий досвід, поділіться випадком, коли ви особисто боролися з цією «темною ніччю душі», задаючись питанням, чи Бог є добрим і чи Він взагалі існує.]*

### Як сюди потрапило зло?

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Отже, яку, на вашу думку, роль відіграла «свобода волі» в запровадженні зла у наш світ?

*[Для тих, хто не дуже знайомий з історією про падіння Адама і Єви, ви можете попросити когось прочитати Буття 3:1-19.]*

В який момент цієї історії Єва вирішила вжити свою свободу волі на зло і піти проти волі Бога?

Що спонукало її до цього? *[Брехня Сатани та її власне прагнення речей, заборонених Богом.]*

Це розповідь про те, як гріх увійшов у світ. Але в який спосіб вона також описує, як гріх увійшов у життя кожної з нас у певний момент минулого? *[Тож безвідносно до того, чи ми говоримо про «первородний гріх» Адама та Єви, чи про наш особистий гріх, ми бачимо, що тим, хто приніс зло у світ, був не Бог — а, насправді, БУЛИ МИ.]*

### Як ми реагували впродовж століть?

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Згідно з тим, що ми щойно прочитали, зло цього світу простежується у тому, що людина зловживає своєю свободою волі, щоб іти проти заповідей свого Творця, в той час як Бог шанує Свої обіцяння надати людям свободу, щоб вони могли робити свій власний вибір та відчувати на собі його наслідки — як хороші, так і погані. Але, незважаючи на це, багато хто звинувачує Бога у всіх труднощах світу. Чи це логічно? Логічно або ні — чи відчували ви колись бажання звинуватити Бога у важких часах, які переживали ви?

Було сказано, що «бунт» — це наше основне прагнення контролювати ситуацію, не зважаючи на того, хто має контролювати ситуацію. Отже, чи не всі ми винні у бунті проти Бога? Я часто докладаю великих зусиль, намагаючись тримати все під контролем, не замислюючись про те, чи не хоче Бог робити це Сам.

Давайте прочитаємо Псалом 5:4,5: «*Бо Ти не той Бог, що радіє нечестивості; зло не може співіснувати з Тобою. Не стоятимуть горді перед очима Твоїми; всіх лиходіїв Ти ненавидиш.*»\* Що каже цей вірш про те, чи толерує Бог зло у Собі або в людях? З часом, Він розсудить і викоринить все зло, але чому Він не робить цього прямо зараз?

Травма, яку ми переживаємо прямо зараз тут, в Україні — чи є вона чимось, що вчиняє Бог, або тим, що робить людина?

**Як ви можете знати, що Бог — добрий, і що Він може допомогти вам?**

### **1. Страждання не є чимось незвичайним. Воно притаманно всім; навіть Бог страждає**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Вірш, наведений наприкінці цієї частини розділу (До Євреїв 2:18) говорить про те, що Ісус зазнавав спокус — або «випробувань» (те саме слово), — щоб бути взмозі допомогти нам під час наших спокус та випробувань.

Окрім надання доброго прикладу для нас, коли ми страждаємо, чому Бог Отець хотів наразити Бога Сина на страждання та випробування в той час як Він знаходився у людській подобі на землі?

Прочитайте До Євреїв 5:8: «*І хоч Сином Він був, проте навчився послуху з того, що вистраждав був*».\*\*

Через Свої випробування Він навчився того, чого не можна було навчитися жодним іншим чином.

Чому, на вашу думку, Бог допускає випробування нас? *[Щоб розкрити те, що знаходиться в наших серцях, і щоб навчити нас тому, чого можна навчитися лише через страждання.]*

Давайте прочитаємо Псалом 11:5-7. Суть у тому, що Бог випробує як праведних, так і грішних.

*«Господь випробовує праведного, а безбожного й того, хто любить насилля, ненавидить душа Його! Він спустить дощем на безбожних горюче вугілля, огонь, і сірку, і вітер гарячий, це частка їхньої чаші. Бо Господь справедливий, кохає Він правду, праведний бачить обличчя Його!»\*\**

Що відбувається з нечестивими, коли вони зазнають випробувань?  
*[Засудження, біль, тортури.]*

Що відбувається з праведними? *[Ми бачимо Його обличчя, Він не відвертається від нас тощо.]*

Гадаю, ми всі помітили, що ніхто на землі не застрахований від страждань. Але чи думали ви колись про страждання Самого Бога? Як Він страждав?

\* Переклад на англійську мову: Англійська стандартна версія Біблії (ESV),

Переклад з англійської мови на українську: О.Могілевська

\*\* Переклад на українську І.Огієнка

## 2. Бог горює разом з вами через ваші страждання та втрати

*[Попросіть когось прочитати тільки три перші абзаци.]*

Коли помирає хтось із ваших близьких, чи ви просто подумки ставите собі позначку, говорячи щось на кшталт: «Ну що ж, ми всі колись підемо», і повертаєтеся до щоденних справ? Чи це здається вам надзвичайно неприродним і зайвим? При тому, що і справді кожен з нас врешті-решт помре, чому смерть здається нам такою недоречною та неправильною?

*[Попросіть когось прочитати решту цієї частини розділу.]*

В той час як Ісус мав намір усунути весь смуток, біль і смерть назавжди, як це знання змінювало його ставлення до страждань і смерті в цьому світі?

Марія і Марта палко бажали, щоб їхній брат не помирав. Але Ісус знав, що насправді вони хотіли чогось ще більшого. Чого вони насправді хотіли?

*[Вічності без хвороб та смерті. Саме цього ми всі хочемо в глибині душі, і саме для цього досвіду ми були створені спочатку.]*

Чи означає це, що ми не повинні горювати над нашими втратами або відчувати надзвичайний смуток, коли ми втрачаємо друга або родича? *[Ні! Горювання, пов'язане з розлукою та втратою, закладене в нас Богом. Воно є нормальним, природним і очікуваним. Якщо навіть Ісус горював, ми, безумовно, маємо горювати також.]*

Бог повинен допустити, щоб ці втрати сталися; що Він змушений робити через це? *[Плакати. Але Він також знає, що Він невдовзі збирається з цим зробити.]*

Замість того щоб знецінити горе Марти і дорікати їй за відсутність бачення перспективи вічності, Ісус надав їй допомогу трьома способами. Чи можете ви визначити, якими? *[Він співчував її горю; Він дав їй слова надії; Він надав їй можливість відповісти, поговорити.]* Ми також можемо робити ці три речі, коли на нашому шляху з'являється хтось, хто зазнав великої втрати.

## 3. Бог є експертом у тому, як зробити добро зі зла

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Давайте приділимо кілька хвилин і подумаємо про війну. Але замість того, щоб згадувати всі труднощі та жахи, які вона породила, давайте обміркуємо, що хороше могло через неї вийти. Можливо, ви подумаете: «Хіба з війни може вийти щось добре?» Дві тисячі років тому люди казали: «Хіба з Назарету може вийти щось добре?» (Від Івана 1:46). Ну, Ісус Христос же вийшов! Які хороші речі сталися у вашому житті після початку війни? Путін замислював зло, але Бог обернув це на добро.

## 4. Бог не хоче, щоб хтось страждав, але Він мислить категоріями вічності

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Як багато ви знаєте людей, що ніколи не зазнавали бід? *[Якщо ви думаєте, що знаєте когось, не кваптеся. На жаль, всяке може трапитися!]*

Бог і справді мислить категоріями вічності. Але деякі зі скарбів, які так цінуються на Небі, знаходяться у неприємних місцях. Подібно до великих діамантів і смарагдів, які зустрічаються в темних, брудних місцях, багато Божих вічних багатств розташовані так само.

*[Попросіть когось прочитати Ісаї 45:2-3: «Я перед тобою піду й повіривню висунене, двері мідні зламаю і порозбиваю залізні засуви. І дам тобі скарби, що*



*в темряві, та багатства заховані, щоб пізнав ти, що Я то Господь, Який кличе тебе за йменням твоїм, Бог Ізраїлів»]\**

Які скарби показав вам Бог у темні часи вашого життя? Де ви знайшли коштовності, які Бог призначив для вас?

### **Підсумок**

*[Попросіть когось прочитати цей абзац.]*

Назвіть одну нову річ, яку ви дізналися з цього розділу і яка допомагає вам краще зрозуміти, чому люблячий Бог допускає такі нещастя в нашому житті.

### **Молитва**

*[Попросіть когось прочитати заключну молитву.]*

*\* Переклад на українську І.Огієнка*

## Розділ 2. Подолання страху з вірою

### Цілі цього розділу:

Допомогти учасникам групи зрозуміти точку зору Бога на страх і віру; спонукати учасниць не дозволяти загрозам і небезпекам, наявним зараз у їхньому світі, паралізувати їх або змушувати їх «втікати», а натомість протистояти їм з вірою, що Бог захистить їх і приведе до місця внутрішнього спокою, сили та впевненості.

### Вступна дискусія

З якими страхами ви зараз боретесь? Що заважає вам заснути, або змушує вас прокидатися вночі і краде ваш сон?

*[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]*

### Історія Юлії

*[Попросіть когось прочитати цю історію.]*

Як багато з вас опинилися в ситуації, подібної до ситуації Юлії, і пережили те, що пережила вона?

Я хотіла б дати декому з вас можливість поділитися з нами тією травматичною подорожжю, в яку ви вирушили після російського вторгнення. Давайте спробуємо вкластися у кілька хвилин, щоб встигнути пройти весь цей розділ.

Дехто вважає, що якщо людина відчуває страх, це означає, що її віра у Бога слабка. Що ви про це думаєте? Чи це правда?

*[Ні! У кожного з нас є досвід або потенційні переживання, що викликають в серці страх. Боятися речей, які можуть завдати вам болю або вбити, — нормально і навіть правильно! Але важливо те, що ви робите далі: чи дозволяєте своєму страху паралізувати вас, чи вживаєте заходів, щоб протистояти тому, чого ви боїтеся, або щоб підготуватися до цього. Кажуть, що «відвага» — це не відсутність страху; це вжиття дій, незважаючи на ваш страх. Проте, якщо ви не діятимете, страх і насправді може покалічити вас; ми поговоримо про це у наступній частині цього розділу.]*

### Визначення та роззброєння страху

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Існує три реакції на загрозу: «бийся», «біжи» або «завмри». Опинившись у загрозовій ситуації, яка викликає страх, різні люди реагують по-різному. На жаль, занадто часто люди вибирають другий чи третій варіант — бігти або завмерти. Коли ми вирішуємо стояти на своєму і боротися зі своїми страхами, ми відповідаємо тому, що Бог хоче бачити в нас. Саме тому, як ми щойно прочитали, Бог каже нам «не бійтеся» так багато разів у Своему слові. Якщо ми побіжимо або завмеремо — що станеться із загрозою, якої ми боїмося?

А якщо ми протистоятимемо їй і битимемося, хіба не набагато ймовірніше, що вона зупиниться і зникне?

Що сказано в Якова 4:7,8 про «спротив дияволів» — що він робитиме, коли ми чинитимемо йому опір?

Чи може хтось із вас поділитися з нами випадком, коли ви набралися сміливості, повстали перед своїми страхами і перемогли їх? *[Лідерові: подумайте про випадок зі свого життя, коли ви повстали перед своїми страхами, і вони відступили.]*

*[Попросіть когось прочитати Ісуса Навина 1:9: «Чи ж не наказав Я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з тобою ГОСПОДЬ, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити.»\*]*

Чим є цей заклик до відваги — пропозицією або наказом?

Якщо це — наказ, тоді що ми можемо зробити з нашими страхами? *[Ми можемо прийняти рішення слухатися Бога і своїм волевиявленням протистояти своїй схильності побігти або завмерти, а натомість — з Божою допомогою — вжити заходів: повстати перед своїми страхами і чинити опір дияволу.]*

## **Війна, яку варто вести**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до абзацу, де сказано: «Коли нас охоплює паніка, ми можемо...».]*

Коли Слово Боже говорить нам «боротися що є сили за віру» (1 Тимофію 6:12), чи це означає, що мати віру, постаючи перед загрозами, буде приємно і легко, чи, можливо, неприємно і важко?

Чи розцінюється «втеча до Бога», згадана у цій частині розділу, як «втеча» від наших страхів?

Чи можете ви навести приклад (реальний або вигаданий) того, як хтось знаходився у загрозовій ситуації, яка викликала страх, але був абсолютно спокійним і впевненим, що з ним (або з нею) не може статися нічого поганого? *[Наприклад, маленький хлопчик, який біжить від більшого за нього хулігана в обійми свого величезного сильного тата.]* Чим це схоже на те, як ми біжимо у «високу вежу» нашого Бога?

*[Нехай хтось продовжить читати цю частину розділу до абзацу, де сказано: «Коли нас охоплює паніка...» Прочитайте п'ять віршів з Писань і зупиніться на фразі «Нинішня війна принесла з собою...».]*

Яка спільна тема об'єднує ці п'ять віршів, що їх ми щойно прочитали?

Чого ми насправді маємо боятися, як кажуть наступні три вірші? *[Попросіть когось прочитати ці три вірші.]*

**Повторення Закону 6:13:** «Бійся Господа, Бога свого, і Йому будеш служити, і Ймінням Його будеш присягати.»\*

**Повторення Закону 10:12:** «А тепер, Ізраїлю, чого жадає від тебе ГОСПОДЬ, Бог твій? Тільки того, щоб боятися ГОСПОДА, Бога твого, ходити всіма Його дорогами, і любити Його, і служити ГОСПОДЕВІ, Богу твоєму, усім серцем своїм і всією душею своєю.»\*

**Повторення Закону 31:12:** «Збери той народ, чоловіків, і жінок, і дітей, і приходька свого, що в твоїх брамах, щоб вони чули й щоб навчалися, і боялися ГОСПОДА, Бога вашого, і додержували виконувати всі слова цього Закону.»\*

Як ми вже читали раніше, у Псаломі 27, якщо ГОСПОДЬ є моїм світлом, моїм спасінням і моїм захистом — кого ще я маю боятися? *[Нікого!]*

*[Попросіть когось прочитати решту цієї частини розділу.]*

Що ви боїтеся втратити? Чи може наш страх спричинюватися відчуттям, що Бог не контролює наше життя і не має влади над ним, і це робить нас вразливими до втрат?

\* Переклад на українську І.Огієнка

Як нам здобути це мислення, що Бог дійсно контролює наші життя, і, відповідно, позбутися страху втрати і підсилити своє відчуття віри, спокою і відваги?

### **Підсумок**

*[Попросіть когось прочитати підсумковий вірш.]*

Ми можемо подумати, що ті, хто належить Богові, не мають страждати або потребувати «відновлення та допомоги, щоб знову стати на ноги». І все ж таки, в якому стані знаходяться ті люди, яким адресований цей вірш?

Що говориться у цьому вірші про наше нинішнє болісне становище, на чому ми маємо зосереджуватися й у що вірити?

### **Молитва**

*[Попросіть когось прочитати заключну молитву.]*

## Розділ 5. Як ця травма вплинула на мене?

### Цілі цього розділу:

Допомогти учасникам групи зрозуміти фізіологію реакцій на травму; розповісти учасникам групи про спектр симптомів реакцій на травму; дати учасникам групи можливість самостійно оцінити симптоми своїх травм; допомогти учасникам групи зрозуміти, як і чому Бог запрограмував нас реагувати при потрапленні у небезпечні ситуації; надати учасникам групи практичні рекомендації, як впоратися з флешбеками, з якими стикаються вони самі або інші люди.

### Вірш, яким розпочинається цей розділ

*[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ.]*

Чи не будете ви здивовані, дізнавшись, що цей вірш написав Цар Давид, могутній воїн, про якого говорили, що він «чоловік за Божим власним серцем»? Чи могли б ви очікувати таких депресивних розмов від такої святої людини?

Чи почувалися ви колись так само?

### Історія Дар'ї

*[Попросіть когось прочитати історію Дар'ї.]*

Чи не здається історія Дар'ї знайомою комусь із вас? *[Зверніться до когось, хто відгукнувся на це запитання.]* Здається? Ви можете розповісти нам про свій досвід? У чому він нагадує Дар'їн?

Чи не хотіли би хтось ще поділитися тим, що вони пережили?

Яка частина історії Дар'ї викликає найбільше занепокоєння — і є дуже поширеною? Ви почули її в останніх двох абзацах. *[Той факт, що навіть не зважаючи на те, що вона та її діти знаходяться у безпеці в Польщі, вона все ще відчуває сильний страх, що небезпека не минула. Дар'я має симптоми посттравматичного стресу. Насправді, більша частина останнього речення цієї частини розділу взята безпосередньо з посібника, які використовуються психологами для опису ПТС.]*

### Що спричинює травматичні реакції?

*[[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — список з десяти причин травматичних реакцій і абзац після нього.]*

Всі ви зазнали травми, пов'язаної з війною. Хто з вас пережив одну або більше подій, наведених у цьому списку?

Наскільки ці попередні травми ускладнили ваше переживання нинішньої травми?

### Спектр травми

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до пункту «1. Симптоми вторгнення (або повторного переживання)». Якщо у вас є біла дошка, проведіть на ній довгу горизонтальну лінію і напишіть «легкі» на її лівому кінці й «тяжкі» — на правому. Зауважте, що шість симптомів, згаданих у цій частині розділу, знаходяться на «легкому» кінці спектру.]*

Симптоми, які знаходяться на цьому «легкому» кінці, зазвичай зникають за кілька годин або через день після «негативного досвіду». Я називаю це просто «негативним досвідом», тому що, якщо симптоми так швидко і легко зникнуть, він може і не розвинутися до того рівня, який ми називаємо «травмою». Але якщо ці ж самі симптоми

зберігатимуться довше ніж пару тижнів, ми маємо пересунути наш досвід ближче до правого кінця спектру *[щоб відобразити це, зробіть кілька позначок на лінії, накресленій на білій дошці]*.

Чи можете ви навести кілька прикладів такого, «легкого», рівня негативного досвіду?

### **1. Симптоми вторгнення (або повторного переживання)... та інші... [Вправа для самооцінювання]**

А тепер ми розглянемо чотири класи симптомів травми, які знаходяться на «тяжкому» кінці спектру. Мені потрібні чотири бажані, які зачитують кожен з цих класів симптомів. Під час читання ставте позначку біля кожного з симптомів, які ви відчували в минулому або відчуваєте зараз.

*[Попросіть чотирьох різних осіб зачитати чотири класи «тяжких» симптомів, викладених на наступних двох сторінках, а п'яту особу — два заключні абзаци цієї частини розділу.]*

Я впевнена, що більшість з вас — якщо не всі ви — позначили по кілька симптомів із цього списку. Чи не хоче хтось із вас розповісти, які один-два симптоми турбують вас найбільше?

#### **Розлад або пошкодження?**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Чи не були б ви стурбовані, якщо б вас класифікували як «особу з розладом» через травму, яку ви пережили? *[Як у терміні «посттравматичний стресовий розлад»]*?

Яким чином визначення вашого стану як «пошкодження» замість «розладу» змінює ваше самосприйняття? Як, на вашу думку, воно змінило б самосприйняття бійця?

#### **Якщо ви боретеся з травмою, пов'язаною з війною, або з ПТСП, знайте, що...**

*[Попросіть когось прочитати перелік семи фактів стосовно ПТСП.]*

Який з цих семи фактів є для вас новиною, чимось, про що ви раніше не чули або не розмірковували? Який з них заспокоює та підбадьорює вас найбільше?

#### **Захисний механізм, створений Богом**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Чи переживав хтось із вас настільки тяжку травму, що ваш мозок та тіло перемкнулися в режим захисту та виживання, описаний у цій частині розділу? Чи не хочете ви розповісти нам, що сталося?

Що ви відчули, коли ваше тіло перейшло у цей режим захисту?

Як ви почувалися після того, як загроза та небезпека минули?

Як, на вашу думку, могли ці захисні механізми мінімізувати ваші пошкодження або зберегти вас у живих?

#### **Ким би ви не були...**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Чи не відчуває хтось із вас сором через те, що ви зробили під час цих самозахисних реакцій на травму? Так відчувається багато військових, але і люди, які не є військовими, також можуть почуватися подібним чином. Якщо це — ваш випадок, ця частина розділу допоможе вам зрозуміти, що ваші реакції були нормальними і хорошими, тому що Бог запрограмував їх у вас, щоб зберегти вас в живих.

Внаслідок травми, яку ви пережили, ви можете зараз почуватися пригніченими і трохи безпорадними. Проте позначте, наскільки, на вашу думку, ймовірно, що врешті-решт ви досягнете місця сили та стабільності і зможете підсилювати та збагачувати життя інших людей, за шкалою від 1 до 10, де 1 означає «Це абсолютно неможливо», а 10 — «Я впевнена, що це станеться».

*[Незалежно від того, яке число ви вибрали, я твердо переконана, що всі ви могли б вибрати 10! Можливо, прямо зараз вам так не здається, але Бог дуже добре вміє використовувати негативний досвід для досягнення хороших результатів!]*

### **Застригання у режимі готовності до кризи**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Саме цей стан викликає найбільше занепокоєння в історії про Дар'ю, якою розпочинався цей розділ. Небезпека минула, Дар'я знаходиться в безпечному місці, але її тіло та розум не дають їй розслабитися і рухатися далі. Вони навіть можуть інколи спричинювати те, що ми називаємо флешбеками.

Чи має хтось із вас подібний досвід? Чи були у когось із вас колись флешбеки? Чи не хотіли б ви поділитися своїм досвідом з групою?

### **Що робити з флешбеками або з панічними атаками**

*[Попросіть когось — або кількох осіб — прочитати цю частину розділу.]*

Всі ці практики можуть допомогти людині вийти з флешбеку. Давайте спробуємо зробити одну з дихальних вправ — «Дихання 4–7–8» — прямо зараз.

*[Проведіть цю вправу три або чотири рази, рахуючи для групи вголос. Вдихайте через ніс, видихайте через рот. Потім запитайте учасниць, як вони почувалися. Хіба ця вправа не була розслаблюючою, заспокійливою?]*

### **Що ми маємо на увазі під «зціленням»?**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Щоб мати реалістичні очікування, важливо визначити терміни. Говорячи «зцілення», чи маємо ми на увазі «повну відсутність симптомів травми»?

Над якою головною метою ми працюємо в процесі зцілення від травми? *[Приглушення наших симптомів і позбавлення їх можливості керувати нами.]*

Яка ж користь від того, що наші симптоми лише приглушуються, а не усуваються повністю? Чому це є частиною Божого плану щодо нас?

### **Підсумок**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Назвіть кілька способів, в які ви можете зробити те, до чого спонукає цей Підсумок. Як саме ви можете «діяти»?

### **Молитва**

*[Попросіть когось прочитати заключну молитву.]*

## Розділ 7. Поради, як вижити і захистити свою сім'ю

### Цілі цього розділу:

Допомогти учасникам групи усвідомити, що інвентаризація ними своїх слабких сторін, вразливих місць, сильних сторін та навичок може значно збільшити їхні шанси на виживання в кризовій ситуації; показати учасникам групи, як створити тривимірний набір ресурсів — внутрішніх, зовнішніх і вічних — для виживання; визначити, які риси характеру необхідно розвивати, щоб значно підвищити вірогідність виживання під час кризи.

### Вірш, яким розпочинається цей розділ

*[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ — Приповісті 22:3.]*

Яка різниця між обачною людиною і недотепою, згідно з цим віршем?

Будучи обачною людиною, яких заходів ви вжили, коли побачили, що наближається небезпека російського вторгнення?

### Вступна частина розділу

*[Попросіть одну — або кількох — з учасниць прочитати цю частину розділу повністю, до підзаголовка «Розбудова внутрішніх ресурсів для виживання».]*

Коли мова заходить про вашу сім'ю, чи вважаєте ви себе «мамою-ведмедицею»? Як проявляється у вас ця риса?

В цій частині розділу сказано, що труднощі, які ви зараз переживаєте, дуже схожі на біль під час пологів — «біль, який має мету». Яку, на вашу думку, мету має на увазі Бог, допускаючи болі, які ви зараз відчуваєте?

### Розбудова внутрішніх ресурсів для виживання

*[Попросіть когось прочитати перший абзац та перелік із трьох духовних чеснот.]*

Біблія каже, що все, що ми робимо, витікає з нашого серця, і тому його треба пильнувати (Приповісті 4:23). Тож те, що ми робимо, насправді витікає з того, ким ми є. Давайте розглянемо кожну з цих трьох духовних чеснот, які значно сприяють нашому виживанню та добробуту наших родин.

#### 1. Бути вірним слугою

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — п'ять пунктів. Попередьте учасницю, яка читає, що їй не обов'язково зачитувати посилання на Біблію; вони згадані лише як джерела інформації для висловленої точки зору, а також для подальшого вивчення.]*

Слово «вірний» може здаватися трохи неясним, особливо коли ми намагаємося застосувати його до наших стосунків з Богом. Можливо, буде помічним, якщо ми думатимемо про нього як про «вірність» своєму подружжю. Що означає «вірність» вашому чоловікові, на вашу думку? Коли ви виходили заміж, ви, напевно, присягалися бути вірними своєму чоловікові. Що ви мали на увазі під цим? Як можна застосувати кожен приклад вірності вашому чоловікові до вірності Богові?

#### 2. Бути мудрим слугою

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — п'ять пунктів. Зачитувати посилання не потрібно.]*



Чи здобувається мудрість пасивно, чи вона є чимось, чого ви маєте добиватися усвідомлено, судячи з п'яти пунктів, наведених у цій частині розділу? Я хочу бути мудрою людиною. Що мені потрібно зробити? [Якщо їм потрібна невелика підказка, вони можуть переказати своїми словами якісь із п'яти пунктів, перелічених у цьому розділі.]

### 3. Бути обачною

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — сім пунктів. Зачитувати посилання не потрібно.]*

Яка основна риса обачливої людини згідно з віршем із Біблії, яким розпочинається цей розділ? *[Побачивши наближення небезпеки, обачні люди вживають запобіжних заходів — не просто дозволяють подіям ставатися, а діють активно.]*

Ось сім великих рис, які потрібно розвивати, поєднуючи наші зусилля та безпосередній вплив Бога на нас! Перегляньте перелік знову і визначтеся, над розвитком якої з них ви найбільше хотіли б працювати. Як ви це робитимете?

### Розбудова зовнішніх ресурсів для виживання

*[Попросіть когось прочитати перші три абзаци цієї частини розділу.]*

Якому з цих двох варіантів віддадуть перевагу ті з вас, хто опинявся в ситуаціях атак, ракетних ударів та відключень електроенергії, що призвели до руйнування інфраструктури ваших міст і містечок, як такому, що найбільше заспокоює та мотивує вас: дізнаватися, що відбувається, і діставатися безпечного місця у неймовірно короткий проміжок часу, реагуючи на труднощі та загрози у міру їх виникнення — або організуватися завчасно і бути готовими до будь-якої непередбачуваної ситуації, зустрічаючи виклики у підготований та впорядкований спосіб? *[Очевидно, що більшість людей обрала би другий варіант. Ця частина розділу допоможе вам діяти активно.]*

### Порада з виживання № 1: Плануйте

*[Попросіть когось прочитати перший абзац цієї частини розділу.]*

Були згадані шість позицій. Давайте розглянемо кожну з них окремо.

#### Оцінювання надзвичайних ситуацій

##### 1. Загрози

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

З якими видами загроз вам, можливо, доведеться мати справу після того як ви повернетесь додому? Зробіть кілька скорочених приміток у колонці «Загрози» в таблиці, яка міститься наприкінці цієї частини розділу. (Поділіться з групою?)

Ця таблиця у ваших посібниках досить маленька, тому якщо ви хочете знайти у своєму посібнику порожню сторінку, щоб записати ці дані туди, це було б чудово.

##### 2. Сильні сторони

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

Давайте приділимо хвилинку і поміркуємо ось про що. Які ваші особисті сильні сторони? У чому ви маєте талан? Який досвід ви можете використовувати? Які ваші особистісні характеристики були б корисними під час кризи? Запишіть це все у таблицю вашого посібника.

### 3. Слабкі сторони

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

Які слабкі сторони ви виявили у собі за останні кілька місяців або років? Які зобов'язання вам треба усвідомлювати і враховувати? Запишіть це у таблицю вашого посібника також.

### 4. Вразливі місця

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

Які вразливі місця у вашому житті, якщо вони зазнають нападу, можуть швидко погіршитися і спричинити труднощі або завдати великої шкоди вам чи вашій родині? Це можуть бути: ваші доходи, ваша робота, ситуація з житлом, невдалий шлюб, який не покращується, автівка, яка ось-ось розвалиться, стан здоров'я, неконтрольовані реакції на несподівані події тощо. Перелічіть ці вразливі місця в таблиці у вашому посібнику.

### 5. Можливості

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

Подивіться на списки, які ви вже написали у таблиці у своєму посібнику. Чи можете ви винайти кілька конкретних заходів, які ви можете взяти, щоб протистояти цим загрозам? Зробіть скорочені примітки у таблиці вашого посібника. Через кілька хвилин я попрошу, щоб хто-небудь із вас поділилися тим, що вони придумали.

### 6. Навички

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і приклад.]*

У цій вправі «навички» відрізняються від «сильних сторін» тим, що вони є практиками та дисциплінами, які ви опанували з часом і навчилися їх добре використовувати. Ними можуть бути, наприклад, вміння надавати першу допомогу, приготування їжі, консервування їжі, полювання, бойові мистецтва, малювання, письмо, вміння ремонтувати та ін. Запишіть кілька з ваших навичок у таблиці.

### План дій

*[Попросіть когось прочитати перший абзац цієї частини розділу.]*

Це — складне, але дуже важливе завдання, яке ви повинні виконати разом з вашим чоловіком пізніше (або продумати самій, якщо ви без пари), коли ви зможете приділити йому належну увагу. Але щоб переконатися, що всі ми знайомі з цими питаннями, давайте прочитаємо кожен з пунктів вголос, по черзі, одна учасниця за одною.

### Порада з виживання № 2: Готуйтеся

#### 1. Спакуйте для кожного члена сім'ї «тривожну валізку», яка дозволить йому пережити 72 години під час надзвичайних ситуацій

*[Попросіть когось прочитати лише перший абзац.]*

Скільки з вас мають спаковані «тривожні валізки», готові до виїзду? *[Зверніться до когось із тих, хто підняв руку, і попросіть їх назвати кілька речей, які вони поклали в ці «валізки».]*

Наведений прямо в посібнику список містить кілька додаткових ідей щодо того, що покласти у «тривожні валізки». Коли ви повернетесь додому, передивіться цей список і почніть збирати речі для своїх «тривожних валізок».

## 2. Важливі документи

*[Попросіть когось прочитати цей абзац.]*

Якщо ви подібні більшості людей, то ваші важливі документи розкидані по всьому помешканню. У мирні часи це не становить проблеми — якщо ви тільки знаєте, де вони знаходяться. Але якщо ви живете в країні, де в будь-який час може вибухнути насилля, вам потрібно мати всі важливі документи в одному, безпечному місці й в такому вигляді, щоб ви могли швидко схопити їх та захвати у свою сумку.

## 3. Предмети, які потрібно оновлювати

*[Попросіть когось прочитати цей абзац і заключний абзац цієї частини розділу.]*

### Порада з виживання № 3: Практикуйтеся

Перш ніж ми почнемо читати цю частину розділу, скажіть, вжиття яких заходів з безпеки ви і ваша родина практикуєте регулярно? *[Попросіть когось прочитати цю частину розділу повністю.]*

Що ще варто обміркувати і регулярно практикувати вашій родині?

### Порада з виживання № 4: Відновлюйтесь

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу повністю.]*

Чи можете ви пригадати час, коли через кризу, в якій ви перебували, і через потреби, які були навколо вас скрізь, ви доводили себе до виснаження і все одно змушували себе продовжувати? Як це вплинуло на вас протягом наступних кількох годин або днів? Чи можете ви якимось чином вбудувати у своє життя «час для відновлення», який був би для вас корисним?

Які способи відновлення ви знайшли для періоду, коли криза мине?

### Залучення вічних ресурсів для виживання

Ми вже розглянули можливість розбудови у наших життях **внутрішніх** і **зовнішніх** ресурсів, необхідних для виживання. А тепер нам потрібно дослідити ще один набір ресурсів, який є життєво важливим, але яким багато людей нехтують; це — **вічні** ресурси.

*[Попросіть когось — або двох учасниць — прочитати цю частину розділу і заключний вірш із Біблії.]*

Планування, підготовка, практикування та відновлення — це вірні, мудрі та обачливі способи передбачити та перемогти будь-яку загрозу, яка постане на вашому шляху. Але у колоді життя все ще залишається багато «шалених карт», які життя може підкинути вам — речей, яких ви ніколи не могли передбачити. Саме тоді величезною перевагою стають міцні стосунки з Богом всесвіту, який може прийти вам на допомогу і змінити ваші обставини ідеальним чином. Він не обов'язково забере вас із скрутної ситуації (хоча міг би), але Він увійде в неї разом з вами і переконається, що ви проходите її у такий спосіб, який зробить вас сильнішою і прославить Його!

### Заклучна молитва

*[Попросіть когось прочитати заключну молитву.]*

## Розділ 8. Знаходження світла в найтемнішому горі

### Цілі цього розділу:

Дати учасникам групи відчуття, що вони в своїх труднощах не одні, що їхнє горювання трапляється часто і є нормальним, і що Бог проведе їх крізь їхні темні часи і довершить ті позитивні зміни в їхніх життях, які сталися внаслідок травми, горювання і поступового зцілення; показати учасникам групи, що існують конструктивні і неконструктивні способи горювання; поділитися з учасниками групи практичними порадами, як горювати над втратами конструктивним чином.

### Вірш, яким розпочинається цей розділ

*[Попросіть когось прочитати вірш, яким розпочинається цей розділ — Псалом 34:18.]*

Багато хто з вас сьогодні прийшли сюди з розбитими серцями та пригніченим духом. Мені цікаво, чи може хтось із вас сказати, що все ще відчуває близькість Господа, навіть у цих несприятливих умовах?

Здається, що інколи, переживаючи труднощі, ми насправді відчуваємо, що Бог знаходиться зовсім поруч із нами і йде разом з нами «долиною смертної темряви», заспокоюючи нас Своїми «жезлом» та «посохом», як у Псалмі 23. А інколи здається, неначе Він пішов — узяв відпустку або зайнявся іншими, важливішими справами. Як ви думаєте, чому наше сприйняття настільки варіюється?

### Історія Саші

*[Попросіть когось прочитати історію Саші.]*

Я впевнена, що багато хто з вас теж зазнали численних втрат. Деякі з них можуть здаватися не такими катастрофічними, як у Саші, яка втратила свій дім, роботу і багатьох близьких. Але декому з вас ваші втрати можуть уявлятися ще гіршими. Це буде важко, але я хотіла б пройти по кімнаті, і щоб кожна з нас поділилася: сказала б від одного до трьох слів, які описують те, що вона втратила від початку війни. Друга, маму, сина, дім, роботу, коштовність, свій внутрішній спокій, свої мрії, впевненість у собі, віру, здатність любити. Будь-що, що втрачено або здається відсутнім у цей момент. Назвавши свою втрату, ви зможете краще виконати важку роботу з горювання за нею.

*[Після того, як усі поділяться, запитайте групу, чи дозволять вони вам помолитися за них — не за кожную учасницю та її особисті втрати, а за колективне горе, яке розділяють усі члени групи. Або попросіть двох або трьох учасниць помолитися за групу.]*

### Втрата і горе

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Перший абзац містить цитату з Френка О'Коннора, який сказав, що йому шкода тих, хто проживає життя, не знаючи, що таке горе. Чи ви з цим погоджуєтесь? Чому він міг це сказати? *[Якщо ви сумуєте через втрату когось або чогось, це доводить, що ви любили цю людину або річ. Без горя, без любові життя було б дуже порожнім.]*

Коли ми горюємо через втрату когось або чогось, ми реагуємо так само, як Бог. Ви здивовані тим, що навіть Бог горює? Чи можете ви пригадати приклад цього? *[Він є прямо тут, у писаннях: «І закапали сльози Ісусові», коли Його друг Лазар помер, і всі його друзі були цим засмучені. Через це Ісус зажурився і заплакав.]*

## Призначення горя

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Як ви почуваетесь через те, що ваші сльози настільки цінні для Бога, що Він зберігає їх?

Чи знали ви коли-небудь людину, яка — кожного разу, коли її життя переверталось через велику втрату або катастрофу — ніколи не виявляла жодної емоційної реакції, а замість цього просто придушувала свої реакції та поводитися так, ніби це не мало значення? Можливо, вона хотіла здаватися сильною або невразливою до труднощів. Але якими, на вашу думку, будуть довгострокові наслідки цього?

## «Звичайне» горювання

*[Попросіть когось прочитати перші два абзаци цієї частини розділу, в тому числі — цитату з К.С.Льюїса.]*

Льюїс сказав, що горе подібно «страху», «передчуттю чогось жахливого» або «очікуванню». Чи можете ви погодитися з цим? А яке слово для описання горя вжили б ви?

Я хотіла б, щоб хтось прочитав список симптомів горя (в тому числі — розширений список, наведений після 7 найпоширеніших симптомів). У міру того як вона це робитиме, позначайте все, що ви зараз відчуваєте.

Коли ви закінчите, поверніться до вашої сусідки або об'єднайтеся в групи по троє, і поділіться трьома основними симптомами, які турбують вас найбільше або здаються найсильнішими. Потім проведіть пару хвилин, молячись одна за одну, щоб Бог ослабив та усунув ці симптоми і завбезпечив вас силою, вірою та витримкою, поки це не станеться.

## Як НЕ горювати

*[Попросіть когось прочитати перший абзац і 17 пунктів, наведених під ним (або розбийте список пунктів на кілька частин і попросіть різних людей прочитати їх), і останній абзац після цього списку.]*

Коли ми читатимемо цей список, позначайте галочкою кожен дію з подолання стресу, яку ви виконуєте час від часу. Після цього я хотіла б, щоб кілька з вас поділилися, з якими з цих дій їм доводиться мати справу найчастіше, щоб ми могли визнати, що ця поведінка є досить звичною для всіх нас!

## Як горювати

*[Попросіть когось прочитати всю цю частину розділу, в тому числі — сім етапів горювання, але зупинитися перед заключними двома абзацами.]*

Коли ви думаєте про травму, яку ви пережили, і про горе, яке ви відчуваєте щодо вашої втрати, яка зі стадій Циклу горювання за Кюблер-Росс найкраще описує ваш теперішній стан душі?

Назвіть деякі з переживань, які ви мали на цій стадії.

*[Попросіть когось прочитати два останні абзаци цієї частини розділу.]*

У своїх посібниках ви бачите Цикл горювання за Кюблер-Росс у формі елегантною, чіткою хвилі. Але, як ми щойно почули, для більшості людей цей цикл не є таким однорідним та передбачуваним. Для більшості з нас це взагалі не цикл — це скоріше нагадує карлючки! *[Якщо у вас є біла дошка, накресліть на ній лінію, схожу на «елегантну, чітку хвилю» з посібника, а поруч — другу лінію, схожу на карлючки п'ятирічної дитини.]*

Можливо, ваша «подорож горем» більше нагадує це зображення?

## Хороше горювання

*[Попросіть когось прочитати абзац, яким розпочинається ця частина розділу.]*

### Пам'ятайте, де знаходиться Бог

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Я хотіла б, щоб ми приділили пару хвилин, заплющили очі та зробили те, що описано далі. *[Після того, як вони заплющать очі, тихо прочитайте вголос останній абзац, фразу за фразою: «Попросіть Ісуса увійти у ваш біль разом з вами... Заплющте очі й відчуйте, як Він стає за вашою спиною, обіймає вас своїми великими руками і міцно тримає... Дозвольте Йому витягнути біль з вашого тіла, душі та духу до Себе...» Завершіть молитвою, дякуючи Богові за спокій, який Він може принести тим, хто горює.]*

Що ви відчували в цей час?

### Пам'ятайте минуле і зберігайте оптимізм

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Ми всі пережили вже достатньо багато зим. Ми також насолоджувалися прекрасними веснами, які приходять після них. Кожного року. З року в рік. Після зими завжди приходила весна. Це — один із величних ритмів Божого творіння. І весна Божого зцілення та відновлення також прийде після зими болю та горя, яку ви переживаєте зараз. Що, на вашу думку, ви можете зробити, щоб пришвидшити прихід цієї весни?

### Неухильно цільтесь у мішень віри

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу повністю.]*

Отже, в чому полягає різниця між «цілями віри» та «об'єктом нашої віри»?

Чим небезпечне перетворення певного досвіду або результату на об'єкт нашої віри?

Чим небезпечне перетворення цього досвіду або результату на підтвердження (або непідтвердження) нашої віри?

Яким натомість має бути наше ставлення?

*[Поясніть, що ми, безумовно, не кажемо, що нам не слід молитися за наші конкретні потреби або за бажані для нас результати. Але справа в тому, що нам треба завжди пам'ятати те, що ми дізналися щодо молитви з Мосту 5: «Не так як я хочу, а як ТИ хочеш, Боже». Ми залишаємо результати Богові. Саме Він — Той, на кого ми сподіваємось і кому довіряємо, щоб досягти найкращого результату.]*

Ми маємо наслідувати ставлення та молитву Ісуса: «Не як Я хочу, а як Ти» (Від Матвія 26:39). Людина, зріла у вірі, сміливо висловлює свої сильні бажання Богові, а потім залишає результати у Його мудрих і люблячих руках. Спробуйте закінчити другу частину цього речення: « Інколи ми можемо докладати великих зусиль, щоб змусити Бога змінити наші обставини, в той час як Він використовує наші обставини для того, щоб \_\_\_\_\_.» *[... змінити нас.]*

**Не намагайтеся бути Самотнім Рейнджером**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Це важко, чи не так? Більшість із нас не хоче визнавати, що ми маємо бодай якісь слабкості, або що у нас — проблеми, або що нам може знадобитися допомога чи хтось, хто може нам допомогти. Просто задумайтесь на хвилинку. В кому ви впевнені, що з ними можна поговорити і розповісти про свої труднощі без шкоди для вашого почуття власної гідності? Хто з ваших знайомих зрозуміє вас і не стане засуджувати?

**Опануйте свій гнів**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Що ви робите, коли відчуваєте, що всередині вас нарастає гнів? Як ви стримуєте його, щоб не закипіти?

**Підсумок: Горе і вічність**

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]*

Що Ісус хоче зробити для вас згідно з цим віршем?

***[Попросіть когось прочитати заключну молитву: «Господь каже вам сьогодні...»]***

## Розділ 10. Божа стратегія з подолання ваших ворогів

### Цілі цього розділу:

Прояснити, хто наш ворог у битвах, які ми зараз ведемо — фізично, емоційно та духовно; допомогти учасникам групи отримати уявлення про їхніх фізичних ворогів і про те, як з ними боротися; допомогти учасникам групи отримати уявлення про те, як їм зайняти найкращу позицію для боротьби зі своїми ворогами в духовній сфері — як для оборони, так і для наступу.

### Вступні абзаци

*[Попросіть когось прочитати три вступні абзаци, в тому числі — вірш із Біблії.]*

Зрозуміло, що ми схильні вважати нашими ворогами російських загарбників. І хоча вони, безумовно, відповідальні за жахливі речі, які вони зробили — як армія і як окремі особи — нашим справжнім, найвищим ворогом є не вони. А хто?

Ви, напевно, не вийдете на фізичне поле бою битися з російськими солдатами, але що ви думаєте про те, що ви можете боротися з силами, які стоять за цими солдатами, де б ви не знаходилися? Навіть прямо тут і зараз?

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до кінця, в тому числі — історію про вторгнення іспанців у Гватемалу.]*

У чому, на вашу думку, полягає суть цієї історії? *[Важливо зосередитися на нашому справжньому ворогові. Коні справляють враження, але саме вершники керують кінями і можуть вбити вас. Майя зазнали поразки, тому що вони зосредили зусилля не на тому ворогові.]*

Але це не означає, що в нашій сьогоднішній боротьбі ми маємо ігнорувати «коней» — людей, які є безпосередньою причиною багатьох наших труднощів. Давайте розглянемо деякі принципи, які ми можемо застосувати в нашій боротьбі із загарбниками-людьми.

### Біблійні принципи щодо того, як впоратися з конями

*[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — перелік з 10 пунктів наших «Правил ведення бойових дій». Скажіть учасниці, яка читатиме, що їй не обов'язково зачитувати посилання на Біблію після кожного пункту; вони згадані лише для подальшого вивчення.]*

Прочитавши цю частину розділу, як би ви сформулювали різницю між вбивством когось у справедливій війні і зумисним його вбивством — поняттям, яке використовується в шостій Заповіді: «Не вбивай» (Вихід 20:13)?

Очевидно, що нам дозволено робити все можливе для захисту себе, своєї родини та своїх друзів від смертельної шкоди. Але ось ще одна тактика, яку ми можемо застосувати проти «коней»:

Авраам Лінкольн був відомим американським президентом, який обіймав цей пост під час громадянської війни в США в 1800-х роках. Одного разу, у розпал бойових дій між Північчю та Півднем, він зробив таку глибоку заяву про те, як знищити наших ворогів: «Хіба я не знищую своїх ворогів, коли роблю їх своїми друзями?» Як можна зробити російських солдатів нашими друзями? *[Молитва; пошук можливостей відплатити добром за зло; вияв милосердя, коли є нагода; заохочення та допомога російським солдатам, які хочуть дезертирувати; допомога російським біженцям, які тікають від війни; прояв доброзичливості до дружин солдатів; інші ідеї?]*



**Біблійні принципи щодо того, як боротися з вершниками** [*Силами темряви; за тим, що вчиняють росіяни, стоїть Сатана зі своїми демонами.*]

*[Попросіть когось прочитати два перші абзаци, до підзаголовка «Моя декларація віри».]*

Хоча у цьому посібнику ми не будемо заглиблюватися у численні тактики духовної війни (набагато більше інформації з цього питання міститься у Розділі 10 посібника «Коли війна приходить у дім»), ми розглянемо найважливіший аспект боротьби з нашим духовним ворогом: встановлення міцного зв'язку з нашим Головнокомандувачем, Ісусом Христом. Оскільки Він є нашим джерелом енергії і Тим, хто в кінцевому підсумку стоїть за стратегіями цієї війни на глобальному рівні, якщо ми об'єднаємося з Ним, ми займемо найкращу позицію і зможемо протистояти атакам нашого ворога, контратакувати, і виграти кожну битву, в яку ми вступаємо.

### **Декларація віри**

Давайте прочитаємо цю «Декларацію віри» разом, вголос. [*Нехай хтось прочитає її українською мовою.*]

Чому ця Декларація є настільки важливою? Хто є нашою аудиторією, коли ми проголошуємо цю Декларацію? [*Звичайно, Бог, але вона також повідомляє наших наших духовних ворогів про те, кого ми підтримуємо, і про силу, яку ми внаслідок цього маємо.*]

### **Моя присяга на вірність**

Тепер давайте прочитаємо «Присягу на вірність» разом, вголос. [*Попросіть когось прочитати її українською мовою; останнє речення в дужках, про мою першу присягу в 1978 році, читати не потрібно.*]

Чому проголошення цієї Присяги є важливою частиною спорядження до битви із силами темряви? [*Воно нагадує нам про наше підпорядкування владі Божій і підтверджує його, і це відкриває двері Богові й дає Йому змогу зробити набагато більше через нас під час битви.*]

### **Моя підготовка до битви**

Тепер давайте прочитаємо цю частину розділу, «Підготовку до битви», разом, вголос. [*Попросіть когось прочитати її українською мовою. Інший варіант: обійдіть кімнату і попросіть учасниць групи прочитати по маленькому абзацу кожна, вголос, в той час як інші подумки молитимуться. Знову ж таки, їм не потрібно читати посилання на вірші, наведені для деяких з висловлювань.*]

Як проходження цієї «Підготовки до битви» змінило ваше ставлення до себе та ворогів, з якими ви ведете війну — як духовну, так і фізичну? Як це допоможе вам?

**Підсумок** - [*Попросіть когось прочитати цю частину розділу.*]

На протязі всієї Біблії ми бачимо, що в духовній сфері мета досягається через вимовлене слово. Від того, як Бог створив Всесвіт у Бутті 1, до того, як Ісус наказав демонам піти, вітру і хвилям — зупинитися, зціленню — відбутися, аж до Об'явлення, де Ісус зображений із гострим мечем, що виходить із уст Його (Об'явлення 19:15) усні проголошення вважаються основними у виконанні Божої волі. Не м'язова сила, не техніка, не бомби і не кулі, а наше мовлення. Проголошення цих декларацій — це не просто ритуали або психологічні вправи, призначені для того, щоб ми почувалися краще. Вони насправді виконують важливі речі в нашому житті, споряджуючи нас, без перебільшення, не лише для виживання у битвах, але й для перемог!

Прийміть сьогодні рішення проголошувати ці декларації на щоденній основі, або хоча б щотижня.