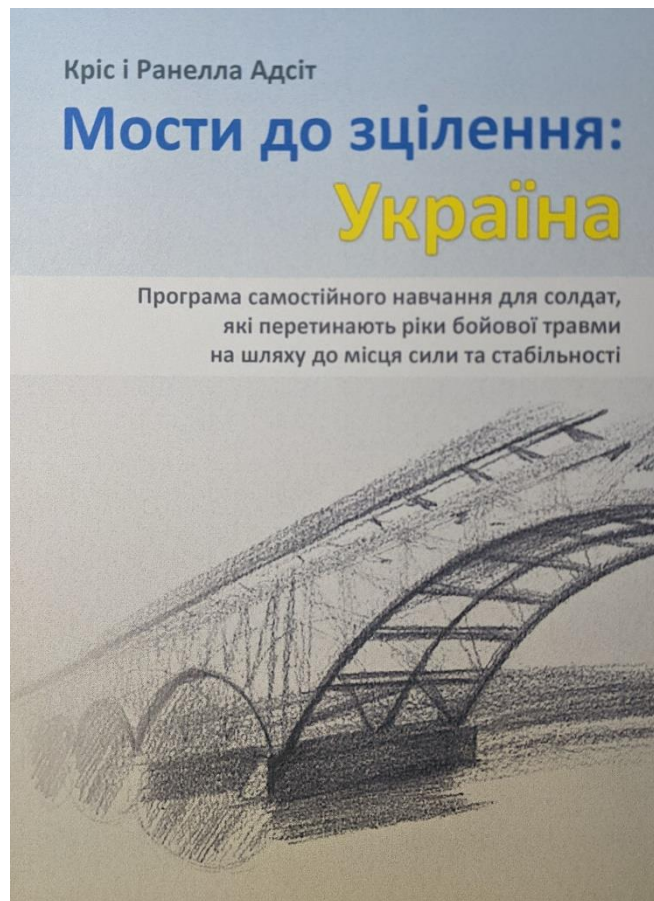


Керівництво для лідера групи до посібника «Мости до зцілення: Україна»



Кріс і Ранелла Адсіт

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 Cru Military USA: www.CruMilitary.org
Cru Military Ukraine: cru.military.ukraine@cru.org

Керівництво для лідера групи «Мости до зцілення: Україна»

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 учасників! Враховуйте існування п'яти рушійних сил навчання, які ми сподіваємося побачити під час подібного навчання в групі. Учасники можуть навчатися...

1. З посібників.
2. Від лідера групи.
3. Один від одного 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 членів групи. Коли вони говорять — ви виграєте!

В цьому посібнику міститься основна частина фактичного змісту, який ми сподіваємося донести до наших учасників. 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 учасниками 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 учасників 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 учасників задля їхнього зцілення. І тоді Він здійснить 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, члени групи можуть навчати один одного і навчатися один від одного. Кожен з них має особливий досвід і знання, які можуть стати у пригоді іншим членам групи. 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, щоб викликати обговорення. І щоразу, коли член групи ділиться чимось, що інші вважають корисним та мудрим, це допомагає тому, хто поділився, відновити своє відчуття власної корисності та пошани до себе — а це потрібно багатьом травмованим людям, особливо чоловікам.

Коли ви помічаєте, що учасники 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 єретичне. Що робити тоді? Саме тоді вам потрібно буде вступити в розмову, не критикуючи цю людину і не говорячи, що він або вона «неправий» (це може припинити подальші внески цієї особи, а можливо, і інших членів групи) — і повернути обговорення назад, на тверду землю, сказавши, наприклад, таке:

- Це дуже цікава точка зору...
- Я не розглядав це питання з такого ракурсу раніше. Мені потрібний час, ще трохи поміркувати...
- Я розумію, чому людина може мати таку думку (або дійти такого висновку)...
- [А потім перейдіть до...]
 - Ось що я часто чув 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 хотів 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 кожного члена вашої групи щодня. Ви будете здивовані тим, наскільки краще вони сприйматимуть ваше навчання.
- Приходьте раніше і зустрічайте учасників.
- Починайте і закінчуйте вчасно.
- Йдіть останнім, 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 члени групи це цінуватимуть. За кілька тижнів запитайте учасників групи, 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 кожним членом 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 кожному учаснику, а потім переглянути їх разом. Важливо, щоб кожен розумів, чого він може очікувати і що очікується від нього, і був з цим згодний.

- 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 учасників 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 один одному 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 одне одного.
- 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 членів 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 одне одного під час зібрань і у період між ними.

Міст 1: Розуміння того, що сталося

Перехід через ріку розгубленості, болю та сумнівів

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи почати розпізнавати свої травми і душевні рани та їхні симптоми; усвідомити, що ПТСП є нормальною реакцією на травму; зрозуміти, що розмова про свій травматичний досвід має терапевтичний ефект; здобути переконання, що їхні травми не спричинені Богом, а пов'язані з людьми, які зловживають даною Богом свободою волі, — і що Бог працює над тим, щоб зцілити їх від цих травм.

Чому я такий? [Просто прочитайте розповідь про Олега.]

Що зробив Олег, щоб підготуватися до бою?

Чи міг він зробити щось ще? *[Найкраща відповідь: «Насправді — ні».]*

Опишіть численні травми, яких зазнав Олег.

Які психологічні симптоми відчував Олег внаслідок своєї травми?

Розповідається, що Олег відчуває провину. Чому б він мав відчувати провину будь у чому? *[Він не має. Це — «помилкова провина», про яку ми поговоримо пізніше.]*

Термін «бойова травма» описує прогресування симптомів...

Розгляньте п'ять індексів у спектрі бойової травми. На якому рівні цього спектру знаходитесь ви? *[Якщо у вас є доступ до білої дошки, ви можете намалювати спектр як горизонтальну лінію, написавши на ній п'ять індексів.]*

У цьому спектрі згадані кілька симптомів. Якщо ви відчуваєте будь-які з них, які саме один-два симптоми непокоять вас найбільше?

Чи чули ви термін «посттравматичний стресовий розлад» раніше? Що ви думаєте щодо використання терміну «посттравматичне стресове пошкодження» замість нього?

Як ви ставитесь до того факту, що стан ПТСП описується в літературі впродовж століть? Які почуття викликає у вас це знання стосовно ваших особистих реакцій на травму?

Якщо ви боретесь з бойовою травмою або з ПТСП...

Яке з семи тверджень цього списку дивує вас найбільше?

Чи містить якесь із цих тверджень нову для вас думку?

Яке з тверджень викликає у вас сильну позитивну реакцію? Чому?

Як ви ставитесь до думки, висловленої в шостому твердженні, про те, що ПТСП є «раною душі?»

Як ви думаєте, чи може душа людини може бути пораненою?

Як це може виглядати?

Як би ви порівняли це поранення з фізичною або психологічною раною?

Що спричинює ПТСП?

Тут ми бачимо список із дев'яти загальних переживань, які можуть спричинити ПТСП. Давайте розглянемо кожне з них окремо; після мого запитання, піднявши руку, дайте мені знати, чи відчували ви коли-небудь будь-яке з них. Ви можете підняти руку кілька разів. Вам не потрібно нічого говорити або розповідати будь-які подробиці.

Чому ви думаєте, що симптоми погіршаться, якщо людина пережила кілька видів травм?

Захисний механізм, створений Богом

Не заглядаючи знову в посібники, скажіть, які дії передбачив Бог для вашого мозку та тіла у разі, коли ви стикаєтеся із загрозливою ситуацією? Як ці реакції допоможуть вам залишитися в живих?

Чому, на вашу думку, важливо, щоб наш мозок кричав нам: «*Менше думок, більше дій!*»?

Останній абзац: як ви думаєте, що може статися, коли ми наблизимося до моменту «жити-або-вмерти»? Які дії може вчинити людина на цьому етапі, щоб спробувати залишитися в живих?

Проте, ким би ви не були, важливо знати дві речі:

Скажіть своїми словами, що передусім вам потрібно знати?

А що — в другу чергу?

Як може знання цих двох речей допомогти людині перестати соромитися або почуватися боягузом через свою реакцію на травматичну ситуацію?

Питання для обговорення у цьому посібнику:

Пригадайте, чи не було у вас однієї (або більше) з цих «автоматичних» реакцій, коли ви знаходилися в травматичній ситуації, яка загрожувала вашому життю? Оцініть, наскільки згубно вона на вас вплинула, за шкалою від 1 до 10, де 1 — дуже незначний вплив, а 10 — дуже серйозний вплив.

Чи виникали у вас будь-які з цих реакцій, у формі флешбеків, після того, як ви повернулися додому або дісталися до безпечного місця? *[Можливо, вам доведеться коротко пояснити, що таке флешбек.]* Якщо так, наскільки тяжкими були ці реакції? Як часто вони відбувалися?

Застрягання у режимі готовності до кризи

Які «сенсорні тригери», що викликають у вас тривогу, ви відчуваєте?

Чи відчуває хтось із вас, що він «застряг» у цьому режимі готовності до кризи?

[Один з основних способів, яким ми можемо «вивільнитися», — це, перш за все, не замовчувати проблему і не вдавати, що нічого не сталося або сталося щось незначне. Навіть якщо це може спричинити біль та тривогу, і навіть якщо ми взагалі не хочемо думати про травматичну подію, буде помічним, якщо ми дозволимо спогадам повернутися і поговоримо про них. Не намагайтеся зберегти ці спогади в минулому — перенесіть їх у сьогодні, вступіть у протиборство з ними, позбавте їх влади, повністю усвідомте, що загроза минула і розчистіть шлях до менш напруженого майбутнього.]

Симптоми ПТСП *[Просто прочитайте список симптомів, розділених на чотири категорії]*

[Нехай чотири члени групи прочитають вголос список симптомів з чотирьох категорій. Попросіть членів групи поставити галочки поруч з будь-якими симптомами, які вони відчували в минулому або відчувають зараз.]

Приділіть хвилинку, перегляньте список і поставте особливу позначку біля трьох симптомів, які турбують вас найбільше. *[На цьому етапі вам не буде потрібно ділитися ними з групою.]*

[А тепер прочитайте два останні параграфи цієї секції, наведені після симптомів.]

Прийде час, коли війна закінчиться і в Україні знову настане мир. Як, на вашу думку, можна трансформувати ваш травматичний досвід, щоб він був корисним для оточуючих? В який позитивний спосіб цей досвід може змінити вас?

А де ж був Бог?

Що ви думаєте про людей, які переживають травматичну подію і сумніваються в існуванні Бога, або сумніваються в Його зацікавленості в нас чи у здатності любити і піклуватися про нас?

Яка ваша думка про те, що навіть Ісус Христос, Син Божий, мав Свій момент сумнівів і боявся, що Бог покинув Його?

Чи важливо для вас знати, що — навіть попри те, що ви пережили надзвичайну травму — Бог любить вас любов'ю, яка ґрунтується на вічності?

Свобода волі

Якою особливістю Бог наділив кожную людину на землі? *[Свободою волі.]*

І Бог сподівається, що ми використаємо цю свободу волі — в який спосіб? *[Зробимо вибір на користь любові до Нього.]*

І як виглядає ця любов? *[Послух. Від Івана 14:21.]*

Як людство зловживало свободою волі, наданою йому Богом?

Яку роль відіграло зловживання людиною своєю свободою волі в ситуації, що склалася в Україні?

Хоча Бог не спричинив травму, яку ви пережили (або переживаєте зараз), як Він допоміг вам пережити цей час важких випробувань? Яким чином Він був вашим союзником?

Знайте своїх ворогів, і знайте своїх союзників

Питання для обговорення у цьому посібнику: Як ви відчуваєте — чи ви біжите до Бога за допомогою і захистом, чи, навпаки, від Нього? Чому, на вашу думку, людина може захотіти втекти від Бога?

Висновки:

Наскільки ви готові пройти важкий шлях з «обробки» своїх травматичних спогадів? Чи є щось, що змушує вас вагатися щодо цього?

Яке твердження найкраще описує вашу думку прямо зараз (будьте готові поділитися з групою):

«Я відчуваю, що Бог є моїм союзником, а не причиною моєї травми, і допомагає мені у подоланні її наслідків».

Зовсім ні / Сумніваюся в цьому / Думаю, що це можливо / Вірю в це однозначно.

Міст 2: Встановлення зв'язку з Цілителем

Перехід через ріку відокремленості від вашого Творця

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи зрозуміти, що говорить Біблія про стосунки з Богом; як бути впевненими, що Христос перебуває в них і що вони мають вічне життя; усвідомити взаємозв'язок між присутністю Бога в наших життях та зціленням від травми.

Цілитель

Хто з вас був фізично пораненим чи травмованим під час війни з Росією?

Чи багато з вас почуваються так само як Дмитро, який сказав, що його серце розбите?

Як це виглядає у вашому випадку? Як ваше «розбите серце» вплинуло на вас?

Як, на вашу думку, міцні стосунки з Богом можуть полегодити ваше розбите серце (або душу, або дух)?

Переконайтеся, що ваше серце має тісний зв'язок з Цілителем

[Я розумію, що, напевно, в цій групі представлені різні віросповідання, і ми не намагаємося нав'язати вам наші переконання. Принципів, викладених у цій книзі, дотримуються сотні мільйонів людей у всьому світі, і ми вважаємо, що вони найкраще відповідають вимогам для представлення. Але якщо вони суперечать тому, у що вірите ви, ми просто просимо вас розглянути їх з молитвою, взяти собі з того, чим ми ділимося, ті частини, які будуть для вас корисні, і не зважати на все інше.]

Як би ви описали свої стосунки з Богом сьогодні?

1. Бог любить вас і створив вас, щоб ви пізнали Його особисто

Що ви думаєте про це твердження? Як на вашу думку, чи Бог справді любить вас? Чому ви так вважаєте?

Як Бог виявляє свою любов до вас?

У другому вірші Ісус сказав, що «пізнання» Бога є шляхом до вічного життя. Як ви думаєте, що Він мав на увазі? [*«Віра» — це те, що спасає нас (До Ефесян 2:8-9), принаймні з нашої сторони рівняння (вона пов'язує нас з «Благодаттю», яка йде від Бога). Якщо ми «пізнаємо» Його — повіримо у те, що Він існує і хоче мати стосунки з нами — це означає, що ми повіримо у Нього.*]

2. Людина — грішна і відокремлена від Бога...

Як би ви визначили слово «гріх»? [*Слово «гріх» спочатку було грецьким терміном для стрільби з лука, який описував відстань між місцем влучання стріли і яблучком. Воно означає, що ми «не влучили в ціль» Божої ідеальної праведності, незважаючи на те, що, можливо, намагалися. Гріх проявляється в наших життях або активним бунтом, або пасивною байдужістю.*]

Як нинішнє вторгнення Росії малює картину гріховності, існуючої в серцях усіх людей?

В які способи люди намагаються (і зазнають невдачі) долати прірву, що існує між ними і Богом?

3. Ісус Христос є єдиним Божим засобом для людського гріха...

У той час як людство намагалось прокласти свій шлях НАВЕРХ до Бога, Бог послав ВНИЗ Свого Сина, щоб перекинути міст через відокремленість між нами і Ним. В який спосіб

ці три вірші показують, що Ісус Христос підготував шлях для подолання прірви, пізнання Бога та отримання вічного життя?

4. Ми маємо особисто прийняти Ісуса Христа як нашого Спасителя і Господа...

Який зв'язок існує між «прийняттям» Христа та «вірою» в Нього? *[Дивіться перший вірш: Від Івана 1:12. В цьому вірші обидва поняття вживаються взаємозамінно.]*

Чому, на вашу думку, недостатньо просто погодитися з першими трьома пунктами цього розділу? *[Оскільки ми спочатку були відокремлені від Бога через наше волевиявлення, саме через наше волевиявлення ми знову возз'єднуємося з Ним.]*

Питання для обговорення у цьому посібнику:

- Яке коло найкраще відображає ваше життя?
- Яке коло ви б хотіли мати як відображення свого життя?

Ви можете прийняти Христа прямо зараз, вірою через молитву

Чи молився хтось із вас подібною молитвою коли-небудь раніше? Якщо так — чи не вважаєте ви, що друге коло відображає ваше життя найкраще?

Питання для обговорення у цьому посібнику:

- Чи виражає ця молитва бажання вашого серця?
- Якщо це так, помоліться цією молитвою прямо зараз, і Христос прийде у ваше життя, як Він обіцяв.

[Дайте їм можливість помолитися цією молитвою і прийняти Христа прямо зараз. Ви можете попросити їх помолитися мовчки про себе, або вголос, або повторювати молитву за вами, рядок за рядком. Наголосіть на тому, що не слова цієї молитви мають силу — це не магичне заклинання — а ставлення їхніх сердець, якого шукає Бог. Сподіваємось, що ця молитва просто висловлюватиме ставлення, яке вони мають у своїх серцях, та їхні бажання.]

Як зрозуміти, що Христос присутній у вашому житті

Як ви думаєте, чи є Христос насправді у вашому житті прямо зараз?

Якщо ви відчуваєте, що Він є, звідки ви це знаєте?

Біблія обіцяє вічне життя всім, хто приймає Христа

Біблія обіцяє нам вічне життя. Що ви думаєте про можливість того, що наше «вічне життя» може бути з якоїсь причини відібрано у нас? *[Це неможливо, тому що вічне життя є вічним за самим своїм визначенням. Не можна мати «тимчасового вічного життя», як не буває «круглих квадратів». Ніколи не варто боятися, що ви можете втратити вічне життя, дане вам Богом.]*

Не покладайтеся на почуття

Які «почуття» можуть змусити вас думати, що Христа у вас немає і що ви не маєте вічного життя?

Що може викликати ці почуття?

Що нам слід робити, коли у нас виникають такі почуття?

Тепер, коли ви вступили в особисті стосунки з Христом...

[Якщо у вас є час, ви можете запропонувати комусь прочитати кожен з віршів, представлених у цих п'яти пунктах.]

Чи не виникає у вас запитань щодо якогось із цих п'яти пунктів?

Висновки:

Які відчуття викликає у вас останній висновок цього списку? Чи не відчуваєтеся ви розчарованими через те, що Бог не збирається робити ваше життя «легким та безпроблемним»? Чому, на вашу думку, Він цього не робить? *[Ми зростаємо через труднощі. Як каже арабське прислів'я: «Все сонце — пустеля». Сила і зростання відбуваються тільки тоді, коли ми відчуваємо стрес.]*

Міст 3: Наповнення Святим Духом

Перехід через ріку безсилля

Цілі цього розділу:

Допомогти учасникам зрозуміти служіння Святого Духа в їхньому житті та те, як це знання пов'язане з їхнім зціленням; дати учасникам можливість наповнитися Святим Духом; дізнатися, як і для чого треба тримати Святого Духа на престолі свого життя; зрозуміти, наскільки значні зміни спричиняють визнання гріхів, підкорення та усвідомлене прохання в енергії та достатку їхніх життів.

Коли вам потрібна сила, що перевершує вашу власну...

Чи знаходилися ви коли-небудь в ситуації, коли вам була потрібна сила, яка перевищувала б вашу власну — фізично, психологічно або духовно? Чи не хоче хтось поділитися своїм досвідом?

Що ви зробили в тій ситуації?

В який спосіб ця історія дає нам уявлення про те, як Бог і Його сила можуть допомогти нам в часи випробувань, важчих, ніж те, що, на нашу думку, ми можемо витримати?

Як ви думаєте, що унаочнює фронтальний навантажувач?

А що унаочнює бензин?

Ким є Святий Дух?

[Якщо ви вважаєте, що час є і якщо члени групи мають доступ до Біблії, доручіть людям прочитати вголос кожен із біблійних віршів цього розділу одразу після того, як ви розповісте про відповідну рису Святого Духа.]

Чи не є якісь із цих рис Святого Духа новими для вас? Чи не вважаєте ви якісь із них дивними?

Як би ви описали різницю між «наповненням Святим Духом» і «вселенням Святого Духа»?

Яке з них відноситься до сталої ситуації, яка ніколи не зміниться для віруючого?

Яке з них відноситься до ситуації, що відбувається за певних умов, і залежить від бажання і послуху християнина?

Причина, з якої нам може знадобитися вжити заходів, щоб бути «знову наповненими» Святим Духом, полягає у тому, що «ми протікаємо». Як ви гадаєте, що є причиною цього «протікання»?

Наповнення Святим Духом

Яким чином, на ваш погляд, споживання алкоголю подібне до дозволу Святому Духові наповнити вас? *[І те, і те спонукає вас робити речі, які ви зазвичай не робите; проте алкоголь призводить до поганих вчинків, а Святий Дух — до добрих.]*

Біблія говорить про три типи людей

[Ви вже читали про два з цих трьох типів у Мості 1; тут ми хочемо розповісти про третій тип...]

Що спільного ви бачите між першим і третім колом?

Які розбіжності ви бачите між першим і третім колом?

Питання для обговорення у цьому посібнику:

- Яке коло найкраще відображає ваше життя?
- Яке коло ви б хотіли мати як відображення свого життя?

[В подальшій частині цього мосту ми поговоримо, як зробити так, щоб ваше життя відображувалося Колом №2.]

П'ять кроків для отримання наповнення Святим Духом...

[Попросіть різних членів групи, по черзі, прочитати кожен з п'яти віршів і абзаців, але без питань для обговорення, які супроводжують Кроки 1 і 4. Потім прочитайте ці два Кроки і почекайте на відповіді. Нижче наведені питання для обговорення Кроків 2, 3 і 5.]

Крок 2. Зізнання

Що може «загасити» Святий Дух у вашому житті?

За звичайних обставин, як часто нам слід визнавати свої гріхи перед Богом? *[Щоразу, коли Він нагадує їх нам.]*

Крок 3. Відданість або підкорення

Як почуввається людина, що є рабом «нечистоти та беззаконня»? *[Якщо є час, нехай хтось прочитає До Римлян 7:15-25 — боротьбу Апостола Павла з його власною нечистотою та схильністю до беззаконня через його людську сутність. Якщо навіть великий Апостол Павло боровся з цими проблемами, чи не думаєте ви, що вони оминуть нас?]*

Якими, на вашу думку, можуть бути реальні переваги у людини, що є рабом Божої праведності? Як вони можуть виглядати?

Крок 5. Подяка Йому у вірі

Як ви гадаєте, чому подяка Богові після того, як ви попросили наповнення Святим Духом може бути слушною думкою?

Прохання про наповнення

Питання для обговорення у цьому посібнику:

- Чи виражає ця молитва бажання Вашого серця? Хочете помолитися нею прямо зараз?

[Рекомендую вам провести групу через цю молитву — або щоб усі молилися вголос одночасно, або щоб повторювали молитву за вами, рядок за рядком. Знову ж таки, наголосіть, що слова не мають «магічної» сили — важливе висловлення бажань, які люди мають у серці. Навіть якщо людина думає, що вона вже наповнена Святим Духом, вона може сприймати її як поновлення своєї відданості Йому і підкорення Його владі у своєму житті.]

Як я дізнаюся, що Святий Дух наповнив мене?

Як ми дізналися з Мосту 2, щоб наша віра стала дійсною, ми не повинні покладатися на «почуття». Ми покладаємо нашу віру на *факти*, а не на *почуття*. На які факти з Біблії ми можемо спиратися, щоб точно знати, що якщо ми просимо Святого Духа наповнити нас, Він це зробить? *[Його обітниця та Його заповідь. Він сказав, що якщо ми просимо щось згідно з Його волею, ми це матимемо, і ми знаємо, що на наповнення Святим Духом завжди буде Його воля, тому що Він заповів нам це.]*

Духовне дихання

Назвіть дві фази духовного дихання.

Як часто слід займатися духовним диханням? Раз на тиждень? Раз на день? Щогодини? Щохвилини?

Що станеться, якщо ми цього не робитимемо?

Висновки:

Що ви можете зробити для того, щоб Ісус Христос залишався на престолі вашого життя?

Міст 4: Прощення, що дається і що отримується

Перехід через ріку гніву та помсти

Цілі цього розділу:

Допомогти учасникам зрозуміти, наскільки важливим є питання прощення і те, що найбільшу користь від прощення тих, хто завдав їм шкоди, отримають вони самі; дати їм практичні поради щодо того, як шукати прощення від Бога і від тих, кому вони завдали болю і як прощати тих, хто завдав болю їм.

[Примітка: можливо, ви захочете попередити групу, що цей Міст може виявитися найважчим для переходу з усіх. Ми працюватимемо з переживаннями членів групи, які становлять саму сутність їхніх травм. Але якщо вони зможуть перейти цей міст, це стане надзвичайно корисним для їхнього відчуття особистого спокою та для зцілення. Також зверніть увагу: цей крок настільки змістовний, що для того, щоб охопити все, вам може знадобитися дві сесії — але він і є НАСТІЛЬКИ важливим!]

[Примітка 2: обов'язково візьміть із собою як мінімум три аркуші паперу для кожного члена вашої групи: для «Пам'ятного проекту», для вправи в частині розділу «Звернення за прощенням» і для частини розділу «Прощення тих, хто завдав вам болю».]

Гіркий корінь *[Просто прочитайте розповідь про Халіда і чотири абзаци після неї.]*

[Я розумію, що багато хто з вас мав травматичний досвід, про який дуже важко говорити, і що він дуже особистий. У «тумані війни» дехто з вас, можливо, навіть вчинив травмуючі звірства. Ніхто тут не збирається примушувати вас говорити про них. Але, визнаючи терапевтичний характер розмови про свою травму в групі людей, які мали подібний досвід, які підтримують і не засуджують вас, ми хочемо принаймні дати вам можливість зробити це сьогодні. Кожен з вас має пам'ятати про взяті нами усіма зобов'язання щодо збереження конфіденційності. Все сказане у цій групі залишається у цій групі.]

Не повідомляючи жодних подробиць, дайте знати — піднявши руки — хто з вас пережив травму, пов'язану зі смертю друга чи близької людини?

Хто з вас потрапив у ситуацію, коли відчував сильну тривогу, що може не вижити?

Хто з вас міг би сказати, що він, можливо, зробив щось травмуюче іншій людині?

Хто з вас міг би сказати, що він бореться з сильним бажанням помститися тим, хто травмував його?

[Гаразд. Це питання, які ми розглядатимемо тут сьогодні.]

1. Звернення за прощенням до Бога

Помилкова провина

[Попросіть когось одного або кількох людей прочитати початковий абзац і вісім видів помилкової провини. Під час цього читання нехай учасники позначають галочкою всі приклади, які вони спостерігають у собі. Проте останні два абзаци поки що читати не давайте.]

Чи хтось з вас розпізнав цю «помилкову провину» у собі? Чи не могли б деякі з вас поділитися тим, що з пережитого вами призвело до цієї помилкової провини?

[А тепер нехай хтось прочитає два останні абзаци цієї частини розділу.]

Чи потрібно нам звертатися до Бога за прощенням у випадку, коли ми обтяжені цими подіями, які створили помилкове почуття провини? *[Ні! Ми не зробили нічого поганого.]*

Що нам потрібно зробити натомість? *[Попросити Його зняти з нас тягар помилкової провини.]*

Давайте зараз проведемо кілька хвилин у тиші, щоб ви мали можливість поговорити з Богом про цю помилкову провину і попросити Його зняти її з вас.

Справжня провинна

Як на вас вплинули «дві добрі новини», перелічені в цьому розділі? Чи повірили ви в них?

На чому ґрунтується прощення наших гріхів?

Чи є якісь гріхи, скоєні нами, які неможливо пробачити? *[Примітка: немає потреби вникати в «непростимий гріх», про який говорив Ісус, оскільки існують деякі розбіжності щодо того, чим він є насправді; єдине, що можна сказати — це те, що майже всі дослідники Біблії впевнені, що віруючий не може його скоїти.]*

1. Визнання

Отже, коли ми «говоримо те саме», що й Бог, про гріх або гріхи, які ми скоїли, що, згідно з Біблією, Він зробить із цими гріхами?

Пам'ятний проект

[Роздайте по аркушу паперу кожному учаснику. Нехай кожний прочитає цю частину розділу. Навіть якщо у вас і не буде повного комплекту приладдя, потрібного для виконання цього проекту, як описано, після того, як розділ буде прочитано, ви можете зробити щось подібне. Поясніть групі, що через брак банок ви збираєтеся внести пару змін. Наприклад: нехай кожен запише свої гріхи та помилкові провини на аркуші паперу, потім напише на ньому «1 Івана 1:9», а далі знищить цей папір якимось іншим чином: спалить його (у безпечному місці), пропустить крізь подрібнювач паперу, розірве на крихтні шматочки, скатає його в кульку та кине у найближчу річку (не зазначайте на аркуші своє ім'я!) тощо.]

2. Покаяння

Чим «покаяння» відрізняється від «визнання»? Чи достатньо просто визнати гріхи перед Богом, чи Він очікує на більше? Що з точки зору Бога є справжньою ознакою того, що ми насправді визнаємо, що певна дія, вчинена нами, є неправильною?

Як визнання та покаяння доповнюють ідею духовного дихання, про яку ми дізналися у Мості 3?

У цьому розділі сказано, що визнання і покаяння не означають, що ми звільняємося від усієї відповідальності за наш гріх. Чи є тут хтось достатньо сміливий, щоб поділитися з групою ситуацією, в якій вам потрібно було **відшкодувати збитки**, що виникли внаслідок скоєного гріха — можливо, чогось, що ви зробили у дитинстві? Або, можливо, розповісти про відшкодування, яке, за вашими відчуттями, вам потрібно зробити у найближчому майбутньому? *[Ведучий: ви можете завчасно обміркувати приклад із вашого власного життя, який ви можете розповісти. Це могло б мотивувати деяких членів групи поділитися у свою чергу.]*

«Але ви не знаєте, що я зробив...»

Чи не переслідує когось із вас думка про те, що ви вчинили настільки жадливі гріхи, що Бог не може простити вас? Як ви ставитесь до питання цієї частини розділу: чи не почуваетесь ви «достатньо крутими», щоб сказати Богові: «Ти не можеш простити МОЇ гріхи»?

Якщо цей опис стосується вас, я б хотів запропонувати вам стати перед Богом, розповісти Йому про те, що ви відчували та думали, а потім пройти через процес визнання свого гріха (згоди з Богом) і покаяння у ньому. Можливо, ви відчуєте, як тягар провини, який ви несете, почне зникати.

2. Звернення за прощенням до тих, кому ви завдали болю

[Нехай хтось прочитає перший абзац і вірш — Від Матвія 5:23,24.]

Як ви думаєте, наскільки важливою для Ісуса була відсутність непростення поміж людьми?

Шість кроків, які треба зробити, просячи прощення від іншої людини

[Роздайте ще по одному аркушу паперу кожному учаснику. Нехай хтось читає всі кроки по одному, і після кожного кроку ви ставите питання для обговорення.]

1. Попросіть Бога показати вам, кому ви завдали болю

Питання для обговорення у цьому посібнику: Чи не нагадав вам Бог про одного або кількох людей? Напишіть їхні імена на аркуші паперу.

2. Попросіть Бога простити вам біль, який ви спричинили

Давайте проведемо кілька хвилин у тиші, щоб ви могли подумки поговорити з Богом про це.

3. Помоліться за того, кому ви завдали болю

Давайте знову подумки звернемося до Бога у молитві. Прочитайте ще раз абзац, де зазначається, про що вам слід молитися щодо людини або людей, яким ви завдали болю.

4. Проявіть ініціативу і підійдіть до того, кому ви завдали болю

Питання для обговорення у цьому посібнику: Запишіть, коли ви плануєте вжити заходів, щоб зв'язатися з кожною людиною, чиє ім'я ви записали.

Можливо, що вам не вдасться зв'язатися з кимось із тих, у кого ви просите прощення. Наприклад, ви не знаєте, де вони живуть, або вони не хочуть говорити з вами, або вони померли. Що, на думку групи, можна зробити у такому випадку?

5. Зі смиренністю розкажіть людині, що ви зробили, і попросіть пробачення

Як ви думаєте, наскільки важко це буде зробити? І все ж таки, на вашу думку, чи є це достатньо важливим, щоб проходити через це?

6. Докладіть зусиль для відбудови довіри цієї людини

В які небанальні способи ми можемо спробувати відновити довіру того, кому ми завдали болю?

Прощення тих, хто поранив вас *[Нехай хтось прочитає перший абзац.]*

Чи може хтось відповісти на це питання? Чи варто комусь навіть розглядати можливість прощення росіян за те, що вони зробили? Чому?

«Відплатимо тим же!» *[Нехай хтось прочитає до Примітки.]*

Як можуть добрі вчинки подолати зло ефективніше, ніж злі вчинки? Чи можете ви навести приклад цього?

Примітка:

Як виглядає питання прощення під час гарячої фази війни у порівнянні з прощенням після настання миру і закінченням бойових дій?

Чому я маю пробачати їм? Три причини...**1. Для вашого блага.** *[Чи росте у вас тут сумах отруйний, або щось подібне?]*

Чи може хтось підсумувати цей розділ? Чим непростення схоже на корінь отруйного сумаха?

Чи знаєте ви людей, які дозволили гіркоті отруїти свою особистість, і через це інші просто не хочуть бути поруч з ними? Розкажіть нам трохи про них, не називаючи їхні імена і не даючи інформації, за якою їх можна було б упізнати.

Приділіть кілька хвилин, щоб помолитися подумки, дотримуючись вказівок, які містяться в останньому абзаці.

2. Це риса Богоподібності. *[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до запитання.]*

Питання для обговорення у цьому посібнику: Який рівень вашої впевненості в тому, що Бог може вчинити чудо у вашому серці і зробити вас здатним пробачити свого зловмисника(ів) за шкалою від 1 до 10, де 1 = «Я абсолютно впевнений, що Бог може це зробити» і 10 = «Абсолютно ніколи і за жодних обставин»?

[Нехай хтось прочитає Молитовне завдання.]

3. Це дозволяє Богові здійснити ідеальне правосуддя

Наскільки важко вам буде зробити наступне — звільнитися від свого законного бажання справедливості та помсти, відійти вбік і дати Богу впоратися з цією ситуацією? *[Примітка: пам'ятайте — ми не кажемо, що прощення звільняє когось від цивільних наслідків його дій. Кожен, хто завдав шкоди іншому або вчинив звірства, повинен бути притягнутий до відповідальності. Але ми розриваємо емоційні зв'язки, які можуть утримувати нас поруч з ним, що дозволяє йому продовжувати мучити нас у нашій свідомості. Замість цього ми очікуємо судження Бога або цивільних органів влади.]*

Прощення тих, хто завдав вам болю. Три кроки...

[Попросіть когось прочитати всі три кроки одночасно, а потім дайте групі кілька хвилин для написання списку людей, які викликали їхні травми (Крок 2).]

[Тут може бути два варіанти залежно від розміру групи, наявного часу і того, наскільки, на вашу думку, члени групи готові справді пробачити тих, хто завдав їм болю, і наскільки, на вашу думку, група відкрита для того, щоб молитися вголос один перед одним...]

Варіант 1: Попросіть кожного з членів групи обрати одну людину, яку їм потрібно пробачити, і вголос помолитися молитвою про прощення, написаною у Кроці 3. За решту людей зі свого списку вони зможуть помолитися молитвою про прощення пізніше, самостійно.

Варіант 2: Надихніть групу взяти списки з собою додому і помолитися написаною молитвою про прощення за кожну особу з їхніх списків. Звичайно, вони не мусять молитися як написано, слово в слово. Ця молитва просто дає їм хороший зразок для наслідування.

Висновки:

Одна з основних причин, чому ми маємо прощати тих, хто завдав нам болю, полягає в тому, як позитивно це вплине на нас. Це нелегко; можливо, це не допоможе нам негайно почуватися краще, але поступово це значно змінить нас і допоможе нам зцілитися від травми. Видалення цього «гіркого кореню» і унеможливлення подальших нападів наших зловмисників у нашій свідомості відкриває двері Богові, щоб Він міг працювати з нашими серцями. Покажіть, піднявши руки, хто з вас відчуває, що він досяг такого стану душі, що може пробачити тих, хто завдав йому болю, зараз або у найближчому майбутньому?

[Якщо хтось не підіймає руку...] Я бачу, що дехто з вас не підняв руку — і це не страшно! — я розумію, що ви просто ще не готові. Але мені було б цікаво знати, що, на вашу думку, заважає вам пробачити їх?

Міст 5: Побудова дому зцілення

Перехід через Ріку духовної бідності

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи усвідомити необхідність виявляти наполегливість у чотирьох визначених Богом життєво важливих духовних дисциплінах, які допоможуть їм зцілитися від травми; мотивувати їх і надати практичні поради, як їм залучитися до чотирьох дисциплін зі зцілення: молитов, вивчення Біблії, християнської спільноти та розмов про свою травму.

Побудова належного дому *[Просто прочитайте історію Віки, зупинившись перед двома заключними абзацами.]*

Які помилкові уявлення були у Віки, коли він спроектував і почав будувати свій новий будинок? Як ви гадаєте, що станеться з будинком Віки? Наскільки, на вашу думку, сподобається цей будинок його родині?

Якби ви будували будинок, які важливі елементи хорошого будинку ви б хотіли обов'язково включити?

[Нехай хтось прочитає останні два абзаци і список із чотирьох складових дому зцілення.]

Перш ніж ми перейдемо до суті цього уроку, подивіться на ці чотири елементи хорошого дому зцілення. Чому, на вашу думку, кожен з них може стати важливою частиною середовища вашого зцілення?

1. Молитва: життєво важливе спілкування з Вашим божественним командувачем

Питання для обговорення у цьому посібнику: Поміркуйте ось над чим. Чому, на вашу думку, більшість християн не дуже багато моляться? А як щодо вас? Як ви вважаєте, ви молитесь надто багато, чи недостатньо? *[Або, щоб (трохи пожартувати) додати трохи гумору, скажіть: «Давайте проведемо невелике опитування. Хто з вас думає, що молиться занадто багато? Чи не здається вам, що потрібно економити час?» Більшість посміється, і ніхто не підніме руку. Тоді запитайте: «Хто з вас думає, що проводить недостатньо часу в молитві?» Скоріш за все всі піднімуть руки, і ви в тому числі!]*

[Перш ніж прочитати наступну частину розділу, запитайте:] Як ви гадаєте, чому більшість людей витрачають на молитву менше часу, ніж їм насправді хочеться? Яка, на вашу думку, справжня мета молитви?

[Потім прочитайте решту цієї частини розділу після запитання: Чи може бути так, що люди просто не мають чіткого уявлення...]

Про що Бог хоче, щоб ви молилися?

[Прочитавши весь список, запитайте:] Чи не були деякі з цих причин молитися новими для вас? Можете пригадати якісь інші причини молитися, крім тих, що були перелічені тут?

«Мені потрібні відповіді!» *[Попросіть когось прочитати три приклади відповідей «Ні», «Зачекай» і «Так».]*

Чи можете ви пригадати випадок, коли Бог відповів «Ні» на ваше молитовне прохання? Що сталося?

Чи можете ви пригадати випадок, коли Бог відповів «Зачекай» на ваше молитовне прохання? Що сталося?

Чи можете ви пригадати випадок, коли Бог відповів «Так!» на ваше молитовне прохання? Що сталося?

[Було б добре, якби ви витратили певний час перед заняттям і підготували б по одній з відповідей «Ні», «Зачекай» і «Так» на молитву з вашого власного досвіду, щоб поділитися ними для початку кожного обговорення, у разі потреби.]

[Якщо у вас є час, попросіть когось прочитати один або кілька біблійних прикладів, наведених у тексті.]

*[Прочитайте решту цієї частини розділу: **Звичайно ж, ми хотіли б збільшити...**]*

Чи взмозі ви додати «постскрипtum» до кожної зі своїх молитов, так само як це зробив Ісус: «Проте не як Я хочу, а як Ти»? Чому, на вашу думку, це може бути важливим?

Особисте зобов'язання

Давайте проведемо пару хвилин у тиші, щоб ви могли поміркувати над взяттям молитовного зобов'язання перед Богом. Якщо можете, заповніть пропуски у своїх посібниках.

2. Слово Боже: їжа та зброя, надані Вам Богом

Є кілька способів прийому божественної їжі. Ось п'ять з них: слухати, читати, вивчати, запам'ятовувати і обмірковувати.

Якими способами ви зараз забезпечуєте собі стабільне харчування Словом Божим?

Користь від читання, вивчення та застосування Біблії:

Нехай хтось прочитає п'ять біблійних уривків по черзі, і після прочитання кожного з уривків давайте послухаємо будь-кого з вас, хто хоче поділитися своїми думками щодо того, яка користь від вивчення Біблії описується в кожному з віршів.

Яка з перелічених переваг здається вам найбільш привабливою?

Взяття меча [Прочитайте до Особистого зобов'язання]

Питання до тих із вас, хто має військовий досвід: чим, на вашу думку, Слово Боже подібне до зброї?

[Якщо є час, попросіть когось прочитати Євангеліє від Матвія 4:1-11 про спокушування Христа і про те, як Він використовував Слово Боже для боротьби з сатаною.]

Особисте зобов'язання

Давайте проведемо пару хвилин у тиші, щоб ви могли поміркувати над прийняттям зобов'язання перед Богом стосовно взяття Його Слова. Якщо можете, заповніть пропуски у своїх посібниках.

3. Християнська спільнота: базовий табір, наданий Богом [Прочитайте до абзаца, який передує п'яти віршам.]

Багато хто з вас зараз перебуває в ситуації, коли не може відвідувати свою церкву або керувати нею. Які неординарні способи ви віднайшли, щоб залишатися на зв'язку з «Тілом Христовим»?

[Нехай хтось прочитає абзац, який передує п'яти віршам, а потім інші читають кожен із п'яти біблійних уривків по черзі.] Після прочитання кожного з уривків давайте

послухаємо будь-кого з вас, хто хоче поділитися своїми думками щодо того, яка користь від підтримання зв'язків із міцною спільнотою віруючих, де б ви не знаходилися описується в кожному з віршів.

ПТСП, самоізоляція і церква

Чи хтось із вас відчуває це небажання бути з іншими людьми та схильність до самоізоляції? Як ви справлялися з ним до цього часу? Чи плануєте ви більш цілеспрямовано спілкуватися з іншими християнами у майбутньому?

4. Говоріть про свою травму

Як багато з вас пережили ту чи іншу травму, про яку ви ніколи і нікому не розповідали? Ми не збираємося змушувати вас розповідати про неї тут і зараз, але мені потрібно отримати уявлення про те, як багато з нас приглушують травматичні переживання, які потребують пропрацювання.

Розкрийте свої секрети [Прочитайте до кінця цитати доктора Мацакіс.]

Що ви про це думаєте? Чи може одна частина вашої свідомості намагатися приховати щось від іншої частини? Чи хтось із вас колись відчував подібне у собі? Це і є суттю того, що психологи називають «життям у запереченні».

У другому абзаці описується вправа, за допомогою якої ви можете перенести спогади про свою минулу травму в сьогоднішнє та пережити їх наяву, згадавши не лише подію, але й чуттєві та емоційні подробиці свого досвіду. Це НЕлегко, і це майже завжди засмучує людину, яка робить цю вправу вперше. Чи проходили ви коли-небудь подібну вправу з психотерапевтом? Як ви почувалися під час неї?

Але, як пише доктор Мацакіс, вашу травму потрібно «пропрацювати не лише на психічному, але й на емоційному рівні». Розгляньте можливість (багаторазового) виконання цієї вправи або самостійно, або з вашим подружжям, або з психотерапевтом, або з близьким другом, який знаходиться поруч і може підтримати і підбадьорити вас.

*[Попросіть когось прочитати два останні абзаци цієї частини розділу: **Дослідники виявили, що...**]*

Скільком із вас насправді запропонували «дебрифінг» — коли хтось з офіційних осіб звернувся до вас і попросив розповісти про вашу травматичну подію? *[Скоріш за все, не зверталися ні до кого або дуже до небагатьох.]* Що це говорить про те, наскільки нам потрібно змінити спосіб задоволення потреб тих, хто пережив травму?

Висновки:

Які зміни ви збираєтеся привнести у своє життя внаслідок цього мосту? Що конкретно ви збираєтеся зробити?

Міст 6: Горювання над своєю втратою

Перехід через ріку темного смутку

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи зрозуміти, що означає горювання над втратами і чому воно настільки важливе; поділитися практичними порадами про те, як варто і як не варто горювати; допомогти учасникам почуватися більш вільно та спокійно щодо горя і жалоби.

[Принесіть по аркушу паперу для кожного учасника для використання у вправі «Назвіть свою втрату».]

Заперечення горя

[Попросіть когось прочитати історію про Івана і діда Ярослава.]

Як багато з вас почувуються так само як Іван і діють так само?

Я впевнений, що деякі з вас втратили на війні близьких друзів. Я хотів би почути про них. Чи не могли б ви розповісти нам про друзів, яких ви втратили? *[Якщо спочатку ніхто не виявить бажання, поділіться своїми спогадами про втрачену близьку людину; сподіваємося, це заохотить інших учасників поділитися також.]*

[Після того як кілька учасників поділяться своїми спогадами...] Згадування своїх друзів, які загинули таким чином, є частиною того, що називається «горюванням». Це — одна з причин, чому ми влаштовуємо похорони: щоб відновити спогади про наших близьких, яких ми втратили, вшанувати їх і розповісти іншим усе хороше, що ми знаємо про них (або почути хороше від інших).

Як ви ставитеся до того, що сказав Іван: «Ми не можемо створювати подію з кожної смерті нашого побратима.»?

Розуміння горя — «священної скорботи»

Чи можете ви уявити собі горе, яке ви відчуваєте, як «священну скорботу»? Як, на вашу думку, може вплинути таке ставлення на нашу звичайну схильність уникати горювання і просто не думати про людей або речі, які ми втратили?

Назвіть свою втрату

[Нехай хтось прочитає цей абзац, а потім попросіть групу виконати описану в ньому вправу.]

Призначення горя

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — шість пунктів під заголовком «Коли ми горюємо».]

Перегляньте цей список ще раз. Я впевнений, що деякі з висловлених ідей є новими для вас і, можливо, здаються дивними. Чи не хоче хтось із вас поділитися своїми думками щодо пункту, який привертає його увагу найбільше, і пояснити — чому? *[Дайте учасникам кілька хвилин, щоб прочитати цей список знову.]*

[Попросіть когось прочитати чотири пункти під заголовком «Коли ми відмовляємося від горювання».]

Давайте переглянемо і цей список також. Чи не поділіться хтось із вас своїми думками щодо пункту, який привертає його увагу найбільше, пояснюючи — чому? Ви розумієте, чому так важливо горювати над нашими втратами?

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). Але поки що не читайте заключні два абзаци цієї частини розділу.]

Коли ми читатимемо цей список, позначайте галочкою кожну дію з подолання стресу, яку ви виконуєте час від часу. Після цього я хотів би, щоб хтось із вас поділився, з якими з цих дій йому доводиться мати справу найчастіше, щоб ми могли визнати, що ця поведінка є досить звичною для всіх нас!

[Нехай хтось прочитає два останні абзаци цієї частини розділу.]

Як горювати

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу, в тому числі — сім етапів горювання.]

Питання для обговорення у цьому посібнику:

Коли ви думаєте про травму, яку пережили, і про горе, яке ви зараз відчуваєте щодо вашої втрати, який зі згаданих вище етапів описує ваш теперішній стан душі найкраще?

Який досвід ви отримали на цьому етапі?

Кілька слів про процес

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу повністю.]

Потрібно зрозуміти одну дуже важливу річ: кожен із нас горює унікальним чином. Я не можу порівнювати свій процес горювання з вашим. Просто через те, що здаватиметься, що ви «переживатимете» свою травму швидше чи повільніше, ніж я — і це буде недоречно. Як багато з вас розуміють, що процес горювання — це не гарний, охайний «цикл», а скоріше «карлючки»?

У передостанньому та останньому (вірш із Біблії) абзацах цієї частини розділу містяться два важливі моменти, які описують дві позитивні речі, які можуть виявитися через нашу травму та горювання. Чи можете ви визначити їх?

[1. Горе, яке ми відчуваємо, можна порівняти з пам'ятником глибині любові та значущості, якою ми наділяємо те (або того), кого ми втратили.

2. Бог може використати страждання, які ми пережили і подолали, щоб допомогти іншим людям, які зазнали травми.]

Як оплакувати

[Нехай хтось прочитає перший абзац цієї частини розділу.]

Пам'ятайте, де знаходиться Бог

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]

Я хотів би, 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?

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

Чим небезпечно 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 Вір — Той, на кого ми сподіваємось і кому довіряємо, щоб досягти найкращого результату.]

Не намагайтеся зробити це самостійно

[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 хвилину. В кому ви впевнені, що з ним 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 у вас наростає гнів? Як ви стримуєте його, щоб не закипіти?

Пливіть за течією (сліз)

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до підзаголовка «Зробіть пам'ятник горю».]

Чому, на вашу думку, чоловікам важко виявляти свої емоції під час горювання?

Чи це трапляється тільки прилюдно, і ми схильні дозволяти своїм емоціям проявлятися, коли залишаємося на самоті?

Зробіть пам'ятник горю

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]

Що спадає вам на думку, коли йдеться про побудову пам'ятника горю? Що ви можете створити чи побудувати, щоб вшанувати пам'ять людини або речі, яку ви втратили, і що б нагадувало вам про ваш зв'язок?

Ознаки того, що ваше оплакування працює

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до підзаголовка «Питання для обговорення у цьому посібнику».]

Якими були (або є) деякі з питань «Чому», які ставили ви? Чи можете ви їх записати?

[Нехай учасники запишуть їх — і за хвилину ми дещо з ними зробимо.]

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до кінця, в тому числі — «Питання для обговорення». Попросіть учасників перетворити питання «Чому», які вони записали, на питання «Як».]

Чи не хоче хтось поділитися своїми запитаннями «Чому» та тим, як він перетворив їх на питання «Як»?

Висновки:

[Попросіть когось прочитати два висновки.]

Що з того, що ви дізналися з цього Мосту, матиме вплив на ваше горювання над втратами, яких ви зазнали?

Міст 7: Захист себе у духовній сфері

Перехід через ріку духовної вразливості

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи усвідомити, що їхнім *справжнім* ворогом є Сатана, і що ми зможемо протистояти його атакам набагато краще, якщо зрозуміємо його тактику; навчити членів групи простим практичним істинам про двері та точки опори і про те, як визначити й усунути їх; розповісти членам групи про обладунки та зброю, які надав їм Бог.

Опір = Перемога

[Попросіть когось прочитати історію про Михайла та його спокусу.]

Я впевнений, що кожен з нас колись опинявся в ситуації, подібній до ситуації Михайла. Можливо, вона не стосувалася грошей та потенційної крадіжки, але всі ми колись боролися із думкою вчинити щось, що ми вважали неправильним. Іноді ми успішно протистояли цій думці, як це зробив Михайло в нашій історії, але інколи ми давали їй волю. Чи не хоче хтось із вас поділитися з нами своїм досвідом, як ви боролися з великою спокусою і що з цього вийшло (добре чи погане)? *[Лідерові: перед заняттям продумайте приклад зі свого життя, яким ви могли б поділитися, щоб допомогти учасникам почуватися комфортніше, ділячись своїми переживаннями.]*

Юджин Петерсон колись написав: «Сатана камфлює кожну спокусу під можливість покращення.» Яким чином Сатана намагався «покращити» життя Михайла? Чи переконував він його?

Знайте свого ворога

[Попросіть когось прочитати перші два абзаци, до підзаголовка «Його тактика».]

Сунь Цзи і Апостол Павло були твердо переконані у тому, що нам слід знати якомога більше про нашого ворога. Давайте приділимо кілька хвилин і пригадаємо все, що ви вже знаєте про Сатану — абсолютно все, що завгодно, щодо нього: його походження, його тактику, що він ненавидить, що любить, як його можна перемогти і так далі.

Його тактика

[Попросіть когось прочитати перший абзац цієї частини розділу, а потім переглядайте список тактик пункт за пунктом.]

Поверніться до історії, наведеної на початку цього мосту. Давайте подивимося, чи не зможемо ми знайти в ній приклад деяких із цих тактик. Наприклад, перша тактика відображується в тому, як Сатана звертався до гордості Михайла, щоб спонукати його до гріха. *[Примітка: не кожну тактику з цього списку можна знайти в історії; останню, наприклад — ні.]*

[Якщо у вас є час, попросіть когось прочитати кожен вірш, який додається до кожної з тактик.]

Основна тактика Сатани — двері та точки опори

Двері

[Нехай хтось прочитає цю частину розділу. Якщо у вас є час, прочитайте Буття 4:1-12 перед тим як читати цю частину розділу.]

З цієї частини розділу ми дізнаємося, що існують дві сутності, які можуть стояти за дверима наших життів, очікуючи, щоб ми їх впустили. Хто ці двоє? *[Сатана і Ісус.]*
Що символізують двері? *[Нашу волю.]*

Як ви думаєте, що кожна з цих сутностей хоче зробити для вас?

Точки опори

[Нехай хтось прочитає цю частину розділу.]

Повернемося до історії про спокушування Михайла, якою розпочинається цей розділ. Якими, на ваш погляд, могли бути деякі з перших, маленьких, «точок опори», які Михайло надав Сатані?

Сатана майже переконав Михайла надати йому ВЕЛИКУ точку опори і здійснити крадіжку грошей його друга. І готував його до надання ЩЕ БІЛЬШОЇ точки опори в разі викриття. Про що зараз йдеться?

Але в останній момент Михайло усвідомив, що відбувається. І що він зробив?

Захист наших слабких місць

[Нехай хтось прочитає цю частину розділу, в тому числі — питання для обговорення, яке по суті є не питанням, а вправою, яку учасникам треба виконати.]

Приділіть кілька хвилин прямо зараз і попросіть Господа відкрити вам, якими можуть бути ваші вразливі місця. У чому ви часто зазнаєте поразки? З якими спокусами вам важко впоратися? Де ви втрачали рівновагу раніше?

Коли Бог говоритиме з вами про них, ви можете записувати їх у свою книгу або тримати їх у голові — але не забувайте про них! Не хвилюйтеся, ми не проситимемо вас ділитися ними в цій групі!

Можливі двері та точки опори

[Попросіть когось прочитати перший абзац, і потім дайте групі кілька хвилин, щоб вони могли переглянути список у тиші й позначити галочкою всі можливі двері, які вони могли відкрити (або які були відкриті для них) у минулому.]

Закрийте двері

[Скажіть групі, що ви не будете проходити через процес закриття дверей прямо зараз, але настійно рекомендуєте учасникам приділити певний час обмірковуванню всіх питань, які підняв Бог, і вирішенню їх або самотійно або за допомогою друга, якому вони довіряють. Попросіть когось прочитати кожен з трьох кроків, наведених у цій частині розділу, в тому числі — молитву. Можливо, вам захочеться зупинити того, хто читає, після кожного кроку і запитувати, чи немає у когось запитань до цієї частини.]

[Після того, як ви прочитаєте молитву, закликайте членів групи не залишатись пасивними щодо цього питання. Дуже важливо, щоб ви діяли, і швидко! Сатана намагатиметься вихопити добре насіння з їхніх сердець (як у Притчі про сіяча), тож вони мають не зволікати!]

Наша зброя

Зброя №1: Влада

[Нехай хтось прочитає цю частину розділу до вірша з Послання до Ефесян 1:19-23.]

Чи бачите ви втілення цієї ідеї «екзозії» або влади в армії? Як саме?

А якою ви бачите її під час бойових дій? Чи можете ви пригадати приклади, коли українська «екзозія» перевищувала російську? *[Зброя, яку надають Україні численні західні країни та позитивний настрій українських воїнів подібні вищій владі, яка дає їм змогу перемагати у битві з росіянами. Але знову ж таки, існують ядерні ракети...]*

В цій частині розділу ми дізнаємося, що влада, яку надає нам Бог — зброя, сила, стійкість, мудрість і Божа підтримка — значно перевершує ресурси Сатани. Але інколи ми не користуємося цією владою. Як ви гадаєте, чому?

*[Нехай хтось прочитає цю частину розділу до кінця, в тому числі — **Ваше поле битви.**]*

Отже, Ісус Христос володіє цією безмежно потужною владою, і Він наділяє нею вас і мене. Очевидно, що на цій землі існує ряд інших органів влади — цивільна влада, політична влада, сімейна влада, фінансова влада тощо. Тож ми не можемо просто робити все, що нам заманеться. Не знаю, як вам, але мені не можна довіряти ТАКИЙ рівень влади! Але коли йдеться про духовну битву з Сатаною — скільки влади ми маємо?

Зброя №2: Наші духовні обладунки

*[Нехай хтось прочитає цю частину розділу, в тому числі — **Шість елементів Божих обладунків.**]*

Ніхто не йде в бій беззбройним — принаймні, з розумних людей. Це ж саме стосується і духовної битви. Бог забезпечив нас обладунками, які захистять нас від нападів ворога. Важливо одягнути їх, як зазначено на початку вірша, який ми щойно прочитали. Деякі з цих обладунків (наприклад, Броня праведності) були одягнені на нас задля нашого спасіння. Інші вимагають, щоб ми усвідомлено надягали їх щодня. Як нам «одягнутися» в Божі обладунки?

[Можливо, це питання збентежить вас — воно каверзне! А відповідь на нього проста: ми молимося і просимо, щоб це зробив Бог! Щоранку приділяйте кілька хвилин, просячи Бога одягнути на вас кожен з Його обладунків, щоб ви були захищені від духовних куль, стріл, списів, наземних мін та бомб нашого ворога Сатани.]

Зброя №3: Слово Боже

[Нехай хтось прочитає перший абзац (не читаючи всіх посилань на Біблію), а потім попросить трьох або чотирьох учасників прочитати три або чотири вірша, щоб дати людям уявлення про те, як Біблія показує виконання духовної роботи вимовленим словом.]

[Попросить когось прочитати решту цієї частини розділу. Потім поверніться і знову перечитайте останні три абзаци з історії Михайла. Попросить групу зазначити кожен із п'яти перелічених тут принципів.]

Висновки:

[Попросить когось прочитати три пункти і останній абзац.]

Назвіть принаймні одну нову річ, яку ви дізналися з цього мосту і яка допоможе вам у вашій духовній війні з Сатаною.

Міст 8: Бачення себе таким, яким ви є насправді

Перехід через ріку ненависті до себе

Цілі цього розділу:

Допомогти членам групи усвідомити, як травма може відкрити двері для негативного, деструктивного самосприйняття через дії Сатани, світової системи, яка нас оточує, і нашого власного негативного внутрішнього діалогу; протистояти обманам Сатани правдою Божою, що міститься в Його Слові

Забуття правди

Чи знаєте ви когось, схожого на Діму? Розкажіть нам трохи про нього (про неї). Яким він був до війни? Який він зараз?

Як ви гадаєте, що спонукає людину стати такою?

Що, на вашу думку, мав на увазі Діма, коли він сказав «Я нагадаю тобі, хто ти є». (Чи він мав на увазі: «Ким ти був» чи саме «Ким ти є»?).

Бойова травма та ненависть до себе

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу.]

Чи змінила бойова травма ваше сприйняття себе? Яким чином?

Чи були ці зміни позитивними (що цілком можливо), чи негативними? Або — і такими, і такими?

Оцінювання самосприйняття — яким ви себе бачите

[Нехай хтось прочитає перший абзац цієї частини розділу, але ще без списку уявлень про себе.]

Давайте приділимо хвилинку і пройдемо це опитування. Як і сказано в інструкції, поставте «Х» у тому місці кожного рядку між парами, яке найкраще описує вашу поточну думку про себе.

Наприкінці цього Мосту ми збираємося повернутися до цього Оцінювання і подивитися, наскільки воно змінилося.

[Після того як вони виконають вправу, попросіть когось прочитати цю частину розділу до кінця.]

Чому ми схильні вірити брехні нашого ворога? Чому не впізнаємо його обмани природним чином і не відкидаємо їх?

Чому триматися за цю брехню — настільки руйнівно? Що станеться з нами, якщо ми продовжуватимемо вірити їй?

Давайте розглянемо кожен з восьми видів обману Сатани і подивимось, як правда Слова Божого протистоїть кожному з них:

Обман №1: Той, хто не викликає поваги до себе

[Попросіть когось прочитати цю частину розділу до підзаголовка «Ваша СПРАВЖНЯ сутність».]

Чи чули ви коли-небудь якийсь із цих п'яти видів брехні від ворога? Якщо — так, чому ви подумали, що це була правда?

Поміркуйте над одним із випадків, коли ви почули брехню одного з цих видів і повірили у неї. Ми щойно прочитали, що для того, щоб бути ефективною, кожна брехня має містити елемент правди. Який елемент правди переконав вас повірити в цю брехню? *[Лідерові: перед заняттям подумайте про випадок, який стався у вашому житті, і будьте готові поділитися ним у разі, якщо учасники потребуватимуть трохи спонукання.]*

Ваша СПРАВЖНЯ сутність: Шанований

Давайте прочитаємо кожен з віршів з Писань і відповімо на кожне запитання по черзі. І давайте запишемо наші відповіді у надані пропуски. Хто хоче прочитати перший вірш?

[Завершіть цю частину розділу, попросивши когось прочитати заключний абзац.]

Для семи прикладів обману та правди, які залишаються...

[Попросіть когось прочитати список видів брехні нашого ворога, а потім нехай хтось інший прочитає вірші з Писань, і дозвольте членам групи висловити свої відповіді спонтанно, без попереднього обдумування. Заохочуйте їх записувати відповіді у відведених вільних рядках. Коли Бог наводить їм на думку будь-які уточнюючі питання після кожного виду брехні та правди, нехай вони не соромляться їх задавати! І потім нехай хтось прочитає заключний абзац, якщо він є.]

Після останнього виду брехні та правди....

[Нехай хтось прочитає два абзаци перед підзаголовком «Ось яким я є».]

Ось яким я є

Я хотів би, щоб ми всі разом прочитали це Проголошення вголос. Чи можу я запросити волонтера-українця, щоб він скерував нас у цьому?

Я настійно рекомендую вам читати це Проголошення і навіть декламувати його вголос щодня, впродовж найближчого місяця. Гадаю, що ви побачите ЗНАЧНІ зміни у тому, наскільки позитивно ви сприйматимете себе.

А тепер я хотів би, щоб ми повернулися до Оцінювання самосприйняття, яке ви виконали трохи раніше на сторінці _____. Подивіться, в якому місці кожного рядка ви поставили «Х». Чи змінилося ваше сприйняття себе зараз? Якщо тепер ви ставитеся до себе інакше, просто проведіть пряму лінію вгору і вниз на тому континуумі, де, на вашу думку, ви знаходитеся зараз.

Чи може хтось, хто змінив свою оцінку однієї чи кількох із цих характеристик, поділитися з нами, чому ви її змінили? Що тепер інакше?

Подальші дії:

Приділіть хвилину і проставте на бланку сьогоднішню дату. Як я вже казав, читайте і навіть проголошуйте вголос ці істини про те, ким ви є, щодня впродовж місяця. А потім пройдіть Оцінювання самосприйняття знову. Я можу майже гарантувати вам, що ви відчуватимете себе зовсім по-іншому! І вам не потрібно зупинятися через місяць. Поновлюйте ці істини у ваших думках та серцях регулярно.

Висновки:

[Попросіть когось прочитати три Висновки.]

Назвіть принаймні одну нову річ, яку ви дізналися з цього мосту і яка допоможе вам протидіяти негативному самосприйняттю, принесеному травмою у ваше життя.