

ЖИТИ СЕРЦЕМ, *яке Ісус вам дав*



**15-те ювілейне
навчальне видання
доопрацьоване 2013 року**

**Джеймс Г. Фрізен, доктор філософії
Е. Джеймс Уайлдер, доктор філософії
Енн М. Бірлінг, магістр мистецтв
Рік Кепке, магістр мистецтв
Марібет Пул, магістр мистецтв**

Living From the Heart Jesus Gave You

by James G. Friesen, Ph.D., E. James Wilder, Ph.D., Anne M. Bierling, M.A., Rick Koepcke, M.A., and Maribeth Poole, M.A.

Copyright 1999, 2000, 2004, 2010, 2013, 2016 Shepherd's House, Inc.
Copyright 2023 Life Model Works Inc.

«Жити серцем, яке Ісус вам дав»

Джеймс Г. Фрізен, доктор філософії
Е. Джеймс Уайлдер, доктор філософії
Енн М. Бірлінг, магістр мистецтв
Рік Кепке, магістр мистецтв
Марібет Пул, магістр мистецтв

ISBN: 978-1-935629-25-2

Переклад з англійської

Всі цитати Святого Письма взяті з Біблії в сучасному перекладі з давньоєврейської та давньогрецької мов, Українське Біблійне Товариство, 2021



A LIFE MODEL™ BOOK

Замовляйте тут: www.lifemodelworks.org

Подяка

Ванда К. Морган, доктор філософії, член Ради директорів «Дому Пастиря», редагувала це ювілейне видання «Жити серцем, яке Ісус вам дав», присвячене 15-річчю книги. Це ювілейне видання було доопрацьоване, аби поділити розділи на теми, які підходять для щотижневих групових занять.

Доктор Морган склала спеціальну добірку навчальних питань для чотирнадцяти уроків у цій новій версії. Однією з перших груп, яка розділила цю книгу на менші частини для вивчення в групах, була Community Grace Church в Хейварді, штат Каліфорнія. Їхні запитання для вивчення були використані разом з іншими запитаннями, які надав доктор Морган. Додаткові навчальні матеріали доктора Моргана можна знайти на сайті www.joystartshere.com. Особлива подяка доктору Моргану та Community Grace Church за їхній внесок.

ЗМІСТ

Подяка.....	i
Типові запитання.....	vii
Що таке Life Model Works?.....	vii
Що таке «Модель життя»?.....	vii
Що таке Life Model Works?.....	ix
Історія «моделі життя».....	xi
Наша мрія?.....	xiii
Виклик.....	xiii
Наявне рішення.....	xiii
Рішення №2 — Відновлення, яке саморозповсюджується.....	xiv
Рішення потрібно поширювати.....	xv
Радість стосунків і «модель життя».....	xvii
Складові проблеми, які передбачають складові рішення.....	xix
Як мені приєднатись до руху за поширення радості? ..	xx
 Жити серцем, яке Ісус вам дав	1
Кому варто прочитати.....	1
Куди ви прямуєте.....	2
 Розділ цілісність.....	5
Чому нам потрібні душеопікуни.....	5
Однієї терапії недостатньо.....	9
Родина й спільнота можуть зазнати невдачі.....	11
Для відновлення людям потрібні люди.....	12
Божа роль і наша роль.....	13
Серце, душа і розум працюють разом.....	14
Як застосовувати ці уроки.....	15
Урок 1. Цілісність. Частина 1	17
Цілісність не досягається швидко.....	18
Залишаючи в минулому те, що залишилось у минулому.....	20

Досягнення цілісності у розколотому світі	23
Творимо радість	24
Сила радості	25
Відновлення і життя	27
Стислий огляд	29
Урок 2. Цілісність. Частина 2	30
Розділ. Зрілість	31
Спільнота і родина	33
Етапи зрілості	34
Перехід між етапами	40
Зростання, злам і цикл трансформації	41
Урок 3. Зрілість. Частина 1	44
Як люди дорослішають	45
Таблиця «індикатори зрілості»	46
Майте сміливість прагнути зрілості	48
Урок 4. Зрілість. Частина 2	55
Зв'язки страху та зв'язки любові	56
Зміна мотивації зі страху на любов	57
Уникнення зв'язків страху на кожному рівні зрілості	59
Перетворення страху на любов на основі нашого рівня зрілості	61
Зрілість, відновлення і приналежність діють разом	63
Як позбавитись перешкод у процесі досягнення зрілості	66
Зв'язки любові та зв'язки страху в стосунках	67
Урок 5. Зрілість. Частина 3	68
Розділ відновлення	69
Як мозок допомагає нам упоратись із травмами	71
Формуючи основу для радості	72
Урок 6. Відновлення. Частина 1	79
Типи травм	80

Брак необхідних благ — травма типу А	80
Травма типу А	82
Погані речі, що трапляються — травма типу Б.....	83
Травма типу Б.....	84
Зцілення від ран	86
Різні види зламів	88
Урок 7. Відновлення. Частина 2	92
Оцініть свою розділеність.....	93
Духовне втручання	95
Ламаючи силу обману	98
Принципи подолання перешкод на шляху до відновлення	101
Урок 8. Відновлення. Частина 3	102
Розділ приналежність	103
Духовне усиновлення	105
Рівні усиновлення	109
Життєзмінювальне одкровення	112
Урок 9. Приналежність. Частина 1	113
Передбачення проблем у духовному усиновленні	114
Яким є духовне всиновлення	117
Застосування принципу духовного усиновлення в служінні	118
Урок 10. Приналежність. Частина 2	120
Розділ ваше серце	121
Істинне і хибне пізнання	122
Здорове серце	124
Пізнання рис вашого серця	125
Вроджена вада людини.....	127
Урок 11. Ваше серце. Частина 1.....	130
Серце й саркс	131
Перемога у битві з сарксом.....	133
Жити серцем.....	137
Урок 12. Ваше серце. Частина 2	139

Розділ дотримуючись «Моделі життя»	141
Церква в контексті «моделі життя»	141
Живучи у божій родині	146
Урок 13. Дотримуючись «Моделі життя».	
Частина 1	147
Урок 14. Дотримуючись «Моделі життя».	
Частина 2	148
Додатки.....	149
Погляньте, де ви знаходитесь	149
Біблійна основа для «моделі життя»	150
Зрілість.....	150
Духовне усиновлення	150
Що таке «модель життя»?	151
Теоретична основа для «моделі життя»	154
«Модель життя»	154
Дослідження та ресурси стосовно людського розвитку	154
Додаткові ресурси.....	158
Стадії розвитку за Еріком Еріксоном	161
Приклад	163
Періоди розвитку правої півкулі.....	164

Типові запитання

Що таке Life Model Works?

Life Model Works (спочатку Shepherd's House або «Дім Пастиря») — це неприбуткова організація, яка просуває стосунки радості та навички відновлення для всього світу. Life Model Works надає наявним мережам навички для процвітання, але не створює власну велику організацію чи мережу. Ми працюємо над розробкою саморозповсюджуваної моделі відновлення, яка дозволить людям поширювати добрі стосунки в малорадісних куточках світу. Нині відновлення загалом вважається справою людей із вищою освітою, і воно не поширюється на більшість неблагополучних регіонів світу. Оскільки фінансування для розвитку саморозповсюджуваної моделі відновлення недостатнє, ми фінансуємо його шляхом надання матеріалів, навчання та інструментів оцінки. Основна модель, яку ми розробили, щоб керувати нашою роботою, — це «Модель життя». «Жити серцем, яке Ісус вам дав» була однією з перших книг, заснованих на цій моделі.

Що таке «Модель життя»?

«Модель життя» — це об'єднувальний підхід до служіння в таких сферах, як: душеопікування, відновлення, душпастирство, молитовне служіння, звільнення, внутрішнє зміцнення, виховання дітей, тілесне життя і здоров'я. «Модель життя» — це модель визволення та зрілості на увесь період життя, від народження до смерті, і вона стосується багатьох поколінь. Хоча «Модель життя» увібрала в себе все найкраще з науки та медицини, ми намагалися створити модель, яка ґрунтується не на західній освіті, а на біблійному світо-

гляді, який має тисячолітню історію і добре перевіреним для трансформації особистості, характеру та культури.

«Модель життя» має три відмінні риси. По-перше, вона залежить від спільноти кількох поколінь для формування зрілості. По-друге, вона залежить від особистого стилю життя, де Божа присутність формує все, що ми робимо, і створює «шалом». У шаломі кожна річ перебуває у своєму місці, у свій час, у своєму значенні для Бога і людей. Третя відмінна риса «Моделі життя» пов'язана з особливими, набутими навичками взаємовідносин, потрібними для формування справжньої людської ідентичності. Хоча кожна людина народжується з розумовою схильністю, яка необхідна для того, щоб стати «хижаком», для формування благочестивого характеру потрібне навчання навичкам лагідного захисника. Ці навички визначались в дослідженнях і працях на тему мозку, починаючи приблизно з 2000 року. Ці навички потрібні всім людям, і їх можна набути лише через радісну взаємодію і стосунки з іншими людьми, які вже мають ці навички.

Брак ключових навичок спілкування та зрілості є чи не головною причиною невдач служителів, служінь та місій. На жаль, брак цих навичок рідко виявляється, а коли він виявляється, ніхто не знає, як його відновити. Навички спілкування є основою для вираження благочестивого характеру та ідентичності, коли «серце, яке Ісус нам дав», прагне до вираження. Отже, організація «Дім Пастиря» розробила матеріали та тренінги, щоб допомогти відновити та поширити навички спілкування.

Наша мета — розробити, протестувати та поширити технологію «Моделі життя» серед якомога більшої кількості наявних мереж. Ми сіємо насіння, яке змінить цілі культури, змінить спадщину поколінь і дасть людям навички, необхідні для процвітання.

Що таке Life Model Works?

Організація «Дім Пастиря» розробила широкий спектр засобів масової інформації, тренінгів, церковних програм та навчальних матеріалів, які розповсюджує та якими управляє Life Model Works.

- ▶ Книги
- ▶ Відео
- ▶ Онлайн-конференції JOYStream
- ▶ Аудіо ЛІМTalks стосовно біблійної основи для «Моделі життя»
- ▶ Онлайн-курси

Історія «моделі життя»

1971 — Засновано організацію «Дім Пастиря» (Shepherd's House Inc.) з основною метою — використовувати християнські принципи консультування для допомоги людям із емоційними та духовними потребами.

1980-ті — «Дім Пастиря» проводить близько 1200 щомісячних консультацій із жінками, які в дитинстві зазнали сексуального насильства.

1990-ті — Страхова індустрія підрахувала, що вартість реабілітації однієї дитини, яка зазнала сексуального насильства, становить 15 мільйонів доларів. Усвідомлюючи, що потрібне більш доступне рішення, душеопікун Джейн Віллард представляє молитву зцілення. Завдяки цим змінам співробітники «Дому Пастиря» починають розробляти нову модель, яка згодом дістала назву «Модель життя».

2002 — Співробітники «Дому Пастиря» визначили дев'ятьнадцять навичок спілкування. Тренінгова команда THRIVE на чолі з Крісом і Джен Курсі розробила способи, як пересічні люди можуть визначити навички, яких їм бракує, і навчити цим навичкам інших.

2008 — «Дім Пастиря» співпрацює з доктором Карлом Леманом із Чикаго, щоб розробити процес «Молитви Емануїла», який поєднує в собі молитву зцілення та передові знання нейронауки, щоб полегшити подолання травм у контексті великих груп. Початкові випробування в Колумбії та Шрі-Ланці дають позитивні результати у застосуванні саморозповсюджуваної моделі відновлення. Подальші випробування та дослідження чекають на фінансування.

2009 — Ед Хурі та Джим Уайлдер розробляють програму відновлення після травм і залежностей під назвою «Коннек-сус для спільноти, яка процвітає».

2013 — Книга «Радість починається тут» та рух за поширення радості починається з особливого фокусу на трьох місцях, де формується життя: дім, школа та церква. Заходьте на joystartshere.com, щоб взяти участь і поширювати радість.

2016 — «Дім Пастиря» (Shepherd's House) змінює назву на Life Model Works.

2021 — Life Model Works святкує 50 років служіння у допомозі людям процвітати.

Наша мрія?

Ми хочемо, щоб церква в усьому світі відновила свою нормальну функцію, щоб ми були людьми радості, які активно несуть радість там, де вона потрібна, у кожному малорадісному куточку життя.

Виклик

Коли зло поширюється в будь-якій спільноті чи групі, воно залишає по собі сліди, наприклад, травми; але ще більш підступно воно призводить до зникнення стосунків, довіри та любові. Базові навички, потрібні для радісних стосунків, із покоління в покоління слабшають, а потім взагалі зникають. Зловживання, насильство і шкода поширюються від людини до людини без сторонньої допомоги. Кожна третя дитина, яка зазнала насильства, виростає насильником. У випадку з педофілами, кожен із них згвалтує близько 260 дітей. Дві третини наркоманів кажуть, що зазнали насильства в дитинстві, а діти наркоманів втричі частіше піддаються насильству. У Life Model Works ми бачили на власні очі, як кожен страждає, коли це зло поширюється. Мало того, що травми і наркоманія завдають багато страждань, вони спричиняють руйнівні зміни в мозку. Досі існувало лише одне рішення.

Наявне рішення

Клінічні рішення на сьогодні є дорогими і громіздкими; вони вимагають надзвичайно високого рівня освіти й вимагають просування. Люди, які можуть отримати користь від сучасних методів лікування, не можуть потім допомагати іншим, не пройшовши такої ж ґрунтовної підготовки, якої потребують терапевти. З глобальної точки зору, такі фактори,

як війни, СНІД, соціальна дезінтеграція, жорстоке поводження з дітьми, насильницькі злочини, торгівля людьми, наркоманія і тероризм призвели до того, що близько чверті населення планети мають значні ознаки травми. На тлі таких надзвичайних обставин наші нинішні системи відновлення виглядають як пластир на вулкані. Рішення «Дому Пастиря» надають звичайним людям можливість передавати іншим те, чого вони навчилися, без додаткового навчання.

Рішення №2 — Відновлення, яке саморозповсюджується

Поряд із навчанням, яке можна передавати, Life Model Works прагне до саморозповсюдження відновлення, яке трансформує культури. Християнська церква — єдина глобальна сила, чие покликання полягає в тому, щоб любити й досягати навіть тих, хто бачить у них ворогів.

Якщо ми зможемо розробити ефективну саморозповсюджену програму відновлення, то найкращою наявною системою розповсюдження для глобального відновлення буде мережа стосунків, яку створила церква. В усьому світі більшість нововернутих до християнства походять із контексту травми та/або залежності. Вони приходять до церкви з недостатньою зрілістю та поганими навичками взаємовідносин. Лише навернення не дає їм навичок, яких немає і які потрібні для здорових стосунків, подібно як і спасіння не зробить їх раптово освіченими.

Церква стикається з проблемою відновлення як всередині спільноти, так і в своїй місії. У минулому церква демонструвала здатність змінювати культури, хоча зараз вона не виконує цю життєво важливу функцію майже у всьому західному світі. Попри наявний стан у світі, ми в «Домі Пастиря» мріємо про саморозповсюджену модель відновлення, яка могла б змінювати культури через звичайне життя церкви. Ми віримо, що перебуваємо на цьому шляху.

Рішення потрібно поширювати

«Модель життя» — перспективне рішення, яке одночасно є високотехнологічним у своїй основі й низькотехнологічним у своїй реалізації, і яким можуть користуватися звичайні християни без спеціальної освіти. Доведено, що елементи працюють у групах, а результати демонструють саморозповсюдження.

Оскільки саморозповсюдження зцілення легше здійснювати за допомогою процесу «Молитви Еммануїла», навички саморозповсюдження стосунків не так легко передати. Ці навички потребують спільноти, міцних стосунків і часу. Співробітники Life Model Works вважають, що ця модель і навички, яким вона навчає, можуть зменшити і навіть запобігти травмам та залежностям, а також забезпечити зцілення та поліпшити стосунки.

Радість стосунків і «модель життя»

«Модель життя» непомітно поширилась у багатьох християнських групах: у євангельських, англіканських, коптських та римо- та греко-католицьких, святості, армініанських, весліянських, кальвіністських, членів Армії спасіння, пієтистських, реформатських, лютеранських, месіанських, анабаптистських, братських, апостольських, нових, п'ятидесятницьких, менонітських, виноградарських, баптистських і в багатьох інших. «Модель життя» не проповідується жодною з цих груп, але всі вони знаходять допомогу в моделі, яку побудовано на фундаментальних засадах, які змінюють тих, хто через Христа отримує повноцінне життя.

«Модель життя» запроваджено в місіях, служіннях зцілення, служіннях відновлення та школах. Нещодавно доктор Даллас Віллард використовував посібник «Жити серцем, яке Ісус вам дав» на семінарських заняттях і сказав: «Модель життя» — це найкраща модель, яку я бачив для того, щоб поставити Христа в центр душеопікунства й відновити роз'єдане полотно спільноти в християнських церквах. «Модель життя» було розроблено під впливом доктора Вілларда та його дружини Джейн, яка тривалий час працювала в «Домі Пастиря».

Нас запрошували провести семінар «Модель життя» уряди, в'язниці, школи та лідери з місць із високим рівнем травматизму, таких як Судан, Колумбія, Нігерія та країни Південно-Східної Азії. Атеїсти, євреї, мусульмани та люди багатьох переконань, які хочуть жити повноцінним життям, звертаються до «Моделі життя» заради радісних стосунків, мирного розв'язання життєвих проблем, відчуття приналежності до інших та зміни характеру.

Радість у стосунках — це серце «Моделі життя»! Навички захисту мозку, усвідомлення Божої присутності з нами, зміна характеру, зростання зрілості, плекання спільноти між поколіннями, відновлення після травми, розвиток стійкості, запобігання хижацькому розвитку особистості та надія у малорадісних місцях у світі — усе це потребує радості у стосунках. Ви з нами?

Радість стосунків починається з усвідомлення того, якими ми є насправді, коли ми бачимо себе, а потім інших, через усвідомлення та розпізнавання серця, яке нам дав Ісус. Нумо разом дізнаємось, як жити серцем, яке Ісус вам дав.

Складові проблеми, які передбачають складові рішення

- ▶ Травма та залежності змінюють нашу ідентичність, тому рішення також має змінювати ідентичність.
- ▶ Травма саморозповсюджується, тому рішення також має саморозповсюджуватися.
- ▶ Травма блокує розвиток зрілості та характеру, тому рішення має відновити зрілість і благочестивий характер.
- ▶ Травма спонукає людей відкидати інших, тому рішення має формувати почуття приналежності.
- ▶ Травма й залежності поширюються без наявності освіти; хоча рішення повинно ґрунтуватися на найкращих досягненнях науки, воно не має вимагати західної освітньої чи медичної моделі.
- ▶ Насильство і тероризм одночасно травмують цілі групи; тому рішення також має одночасно зцілювати цілі групи.
- ▶ Усі людські культури, раси та етноси мають однакові нервові системи та однакові духовні потреби. Рішення, яке засновано на фундаментальній неврології та біблійній духовності, було б настільки ж універсальним, як і причини травми.
- ▶ Модель відновлення має бути високотехнологічною у своїй основі й низькотехнологічною у своїй реалізації.
- ▶ Насильство зазвичай поширюється через нездорові стосунки. 19 навичок розвитку мозку для стосунків, яким навчають за допомогою матеріалів THRIVE, тренують і заохочують людей до розвитку радісних стосунків.
- ▶ Особистості, які сформовано рішенням, мають відповідати Божому задуму для нас.

Як мені приєднатись до руху за поширення радості?

Ви можете знайти все про рух за поширення радості на сайті JoyStartsHere.com, і ми зможемо досягти нашої мрії разом.



ЖИТИ СЕРЦЕМ, ЯКЕ ІСУС ВАМ ДАВ

Кому варто прочитати

Ця книжка призначена для лідерів церкви й для поранених у церковній спільноті. Спершу ми орієнтуємось на лідерів, тому що будь-який сильний християнський лідер має знати, як служити. Для того щоб служити, лідер має розуміти людей і те, як легко поранити їхні серця. Ісус зробив служіння людям Своєю місією номер один. Він розмовляв із ними, ходив із ними, сидів із ними і залишався з ними. Він знав про їхні рани й буквально віддав Своє життя, аби зцілити їхні розбиті серця. Ісус був Лідером усіх лідерів, і наші лідери мають наслідувати Його приклад та жертвовно служити слабким та пораним.

Ми пишемо для поранених. Це група, яку довго не помічали й жакливо ігнорували. Ми глибоко стурбовані тим, що це призвело до відторгнення багатьох прекрасних душ і до занепаду церкви в цілому. Опрацьовуючи цю книжку, ви побачите, що «Жити серцем, яке Ісус вам дав» сприяє створенню іншої атмосфери, в якій поранені є цінними особами, що можуть зробити свій внесок у життя церкви.

2 ЖИТИ СЕРЦЕМ, ЯКЕ ІСУС ВАМ ДАВ

У Life Model Works ми щиро бажаємо, щоб церковні спільноти стали більш ефективними. Для того щоб дізнатися, що роблять церкви, щоб допомогти пораненим, ми провели дослідження церков по всій країні. Ми виявили, що коли вони проводили богослужіння й створювали програми для поранених, ці програми з часом виснажувались і припинялись. *Утім, коли церкви об'єднували поранених людей у центр сильних родин, виникало дивовижне явище, яке називається «синергія».* Синергія — це те, що відбувається, коли два агенти об'єднуються і, таким чином, підвищують ефективність один одного. Люди отримують енергію на нових рівнях у церкві, коли слабкі та сильні об'єднуються. Церква потребує поранених, а поранені серця потребують церкви. І синергія розвивається найпотужніше, коли обидві ці групи живуть серцями, які Ісус дав їм.

Куди ви прямуєте

Ви перебуваєте на шляху до зрілості. Безсумнівно, будуть непередбачувані труднощі, і ви їх подолаєте, але не зневірюйтеся, бо ваш пункт призначення кращий, ніж ви можете собі зараз уявити.

Ваша подорож буде успішною, якщо ви зможете «Жити серцем, яке Ісус вам дав», як сказав би доктор Даллас Віллард. Поки ви живете *болем*, ви, можливо, не зможете відкрити для себе особливості свого *серця*. Коли Бог зцілить ваш біль, і ви запросите Його у кожен сферу свого життя, то зможете відкрити природу свого серця. Люди, які дивляться на вас так, як на вас дивиться Бог, зможуть сказати, яким насправді є ваше серце, тому зверніть увагу на те, що вони говорять вам про ваше серце, і використовуйте це як керівництво для життя. Якщо ви живете серцем, ви справді стаєте собою. Радість зростає, а страх зменшується. Слово «свобода» часто використовується для опису того, як це —

жити *серцем*, і ви переконаєтесь, що вам потрібна свобода, аби рухатись дорогою зрілості.

І поки ви на цьому шляху, намагайтесь уникати ізоляції. Ви не зможете подолати життєві перешкоди самотужки. У міру того, як ваша зрілість зростатиме, ви зможете допомагати й іншим відкривати для себе, що означає жити серцем. Ви можете неймовірно пишатися тими, кому допомогли досягти зрілості, і це додасть вам упевненості в тому, що ваша власна мандрівка йде правильним шляхом. Ви побачите, що інші зростають так само, як зростаєте й ви.

Пізнання Бога, любов одне до одного й несення тягарів одне одного стануть багатшими та природнішими, коли ви дізнаєтесь більше про те, як отримувати і дарувати життя. Жити серцем, яке Ісус вам дав, означає отримувати й дарувати життя, досягати вищого рівня зрілості, отримувати зцілення від неминучих життєвих травм і керувати своїм життям у Господній радості. Однак цей процес не відбувається в ізоляції. Він потребує родини й спільноти, про що ви дізнаєтесь на наступних сторінках.

4 ЖИТИ СЕРЦЕМ, ЯКЕ ІСУС ВАМ ДАВ

РОЗДІЛ

1

ЦІЛІСНІСТЬ

Людям потрібно знати, ким вони є. Їм також потрібно, аби їм про це часто нагадували ті, хто їх любить і по-справжньому знає. І вони потребують відновлення, аби мати змогу жити серцем, яке Ісус дав їм. Це те, що потрібно, аби досягти цілісності в розколотому світі. Усе це потребує приналежності до спільноти, значної праці на шляху до зрілості й пошуку Божої руки, яка б допомагала людині рухатися вперед. Цей процес триває все життя.

Шлях до цілісності складається з багатьох важливих компонентів: приналежності до родини, отримання й дарування життя, відновлення від наслідків травм і внеску в життя спільноти. Це лише деякі з факторів, які допомагають людям зрозуміти, ким вони є насправді. Утім, у разі недоліків у будь-якій із цих сфер люди зав'язують і не вчаться жити серцем — своєю справжньою ідентичністю, яку дав Бог.

Чому нам потрібні душеопікуни

Якби не шкода, яку гріхопадіння заподіяло всім людям, не було б жодної потреби в консультуванні. Відтоді все творіння

стогнало, і жодна людина не стала праведною, крім Єдиного родного Сина Божого, Ісуса. Завдяки Йому ми маємо спасіння, яке остаточно виправить усю шкоду від гріха. Це спасіння діє як безпосередньо через Божу працю, так і опосередковано через Його народ, Церкву. Оскільки Бог не призначив спасінню бути просто квитком на небеса, ми, Його послідовники, повинні разом із Ним брати участь у подоланні наслідків гріха в нашому повсякденному земному житті. Ця зміна наших сердець і життів є справою освячення та викуплення. Отримавши спасіння через покаяння і прощення гріхів, нам треба почати жити з усвідомленням настання Божого Царства та виконання Його волі на землі так само, як і на небі. Занадто часто ми сприймаємо наше спасіння як щось, що відбувається вже після земного життя. Натомість уже зараз на землі для кожного є робота, і Бог очікує від нас її виконання. Наша праця не врятує нас, але вона підтвердить, що ми є новими творіннями. Наша робота полягає в тому, щоб зростати й досягати зрілості разом із усіма святими. Щоб досягти цього, ми маємо жити новим серцем, бути освяченими, зціленими, звільненими від зла й керованими лише Богом. Ми спасенні й спасаємось.

Благочестивий душеопікун, як і всі зрілі віруючі, взаємодіє з Богом у допомозі іншим налагодити своє життя. Травми — це рани (або ушкодження), які заподіяно нашій особистості та які роблять нас не такими, якими Бог призначив нам бути, створивши нас. Травми блокують зростання. Травми блокують або вповільнюють досягнення зрілості. Травматичні рани можуть бути викликані як додаванням до нас того, чого в нас не мало б бути, так і навпаки — браком того, чого потребує душа. Травми не лише завдають ран та болю, але й блокують або сповільнюють процес досягнення зрілості. Якщо травмована людина дуже молода, це блокування або вповільнення процесу досягнення зрілості взагалі калічить, спотворює або перешкоджає формуванню належної зрілості та ідентичності.

Гріх додає в наше життя те, чого не має бути, і забирає те, що, навпаки, має бути; він робить це з трьох джерел: світу, плоті та злих духовних істот. Гріх завжди блокує зрілість. Християнське душеопікунство має протистояти цьому злу, однак не людською силою, не людською мудрістю й не людськими планами. Це справа Божого викуплення та зцілення, і тільки Він може її направити та досягти божественної мети в нашому спасінні. Цю роботу можна виконати тільки завдяки життю в Дусі через серця, які живі для Бога. Утім, занадто часто пастори, душеопікуни та церкви намагаються планувати, спрямовувати, контролювати й створювати «програми» Божого спасіння. Результати ж такі, яких можна було б очікувати від праці плоті.

Є й третя проблема, яку мають вирішувати душеопікуни. Вони не тільки повинні слідувати Божому керівництву, щоб усунути те, що блокує або перешкоджає зростанню й святості, та додавати те, чого не вистачає для повноцінного й повного життя у Дусі, вони також мають вирішувати питання неправильного зростання. У Джима Вайлдера було три маленьких дерева, які було посаджено разом та стовбури яких переплелися, коли вони ще були молодими. Так само й люди можуть дорослішати кривими шляхами, тому що ті, хто керує їхнім зростанням, обрали для них викривлений шлях, яким вони начебто мають іти. Можливо, їм надали поганий приклад того, яким має бути чоловік, жінка, батько, мати або християнин. Можливо, їх навчили сміятись над тими, хто плаче, проклинати тих, хто їх проклинає, мститися тим, хто їх зраджує, що-суботи чи на свята пиячити з друзями, жадати багатьох жінок або інших чоловіків, чи контролювати інших погрозами, і ці звички настільки вкоренилися, що стали їхнім характером. Безумовно, це не те, що Бог хотів для нашого зростання.

Благочестивий душеопікун прагне, аби в житті тих, кого він опікає, було прибрано все непристойне й навіть смертельно небезпечне, аби додати їхньому життю «вітамінів та поживних речовин», яких бракує душі та духу, і допомогти

їм у досягненні здорової зрілості, навіть якщо їхній початок був викривленим та злим.

Християнський пастор або душеопікун має застосовувати до цього хибного способу зростання настанови зі Слова Божого, аби розкривати помилковість шляху, яким іде людина, і показувати істинне бачення Бога стосовно нашого зростання. Покаяння, сповідь і прощення ведуть до зцілення, виволення та духовних стосунків із Богом і Його народом, де молитва, хвала, поклоніння й плоди Духа починають формувати в людях Божий характер. Саме тоді може почати своє зростання справжня зрілість, але це можливо тільки у спілкуванні з Божою родиною.

Усунувши ці перешкоди на шляху до зрілості й розв'язавши проблему оманливої зрілості, християнський душеопікун тепер готовий направляти, наставляти, підбадьорювати, давати те, чого не вистачає для формування справжньої зрілості. Це робота для зрілого віруючого в контексті церковної спільноти, яка зростає. Для формування справжньої зрілості кожен аспект християнського життя, кожне Боже запевнення стосовно нашого викуплення, кожне біблійне вчення, кожен поштовх Святого Духа повинні мати вільне й повне вираження. Процес душеопікунства вимагає від нас цілковитої відданості та зусиль.

У 1 Кор. 3:1–3 та Євр. 5:11–14 незрілість розглядається як проблема, а в Еф. 4:11–15 нам сказано: «Він і поставив одних апостолами, інших пророками, ще інших благовісниками, а тих — пастирями та вчителями, щоби приготувати святих для справи служіння, для збудування Христового тіла, аж поки всі досягнемо єдності віри й пізнання Божого Сина, **досконалого** змужніння, міри зрілості — повноти Христа; щоб ми **не були більше малими дітьми**... щоб **у всьому досягли зросту** Того, Хто є Голова, — Христа». Отже, дари Ісуса — це люди в Його Тілі, які приведуть Його Тіло, Церкву, до зрілості, до зростання **в усіх сферах**. «Щоб ви були досконалі та бездоганні й щоб нічого вам не бракувало» (Як. 1:4б). Ця

повнота, як каже нам Яків, походить від стійкості, яку породили випробування. «Брати мої, майте велику радість, коли попадаєте в різні випробування, знаючи, що випробування вашої віри розвиває терпеливість» (Як. 1:2–3). Саме цю таємницю, як травма стає радістю, стійким характером і досконалою зрілістю, якій нічого не бракує, ми розглянемо в цій невеликій книжці. Цей шлях християнські душеопікуни мають добре знати, як і всі люди, аби кожен член церкви міг досягти «зросту Того, Хто є Голова, — Христа».

Існує поширена думка, що цей процес має відбуватися в контексті терапії, адже, як вважається, саме в терапії передбачається допомога людям у подоланні життєвих труднощів.

Однієї терапії недостатньо

Що ж відбувається в традиційній терапії? З'являються «форми конфіденційності». Клієнтам кажуть, що це місце, де можна говорити відверто. Їм кажуть, що якщо вони навчаться бути чесними та будуть щирими в кабінеті терапевта, вони зможуть бути щирими й «там». Якщо люди навчаться щиро ділитися тим, як вони зневірені, як їм важко спілкуватися з іншими, як вони страждають через нерозв'язані конфлікти, вони ризикують бути покараними «там». Не варто говорити про свої страждання в кабінеті психотерапевта, якщо це єдине місце, де це дозволено. Терапія не матиме успіху, якщо клієнт може бути справжнім і чесним лише в кабінеті терапевта.

Недоліки терапії стають усе більш очевидними, оскільки наша культура все більше віддаляється від життя в спільноті, яким ми звикли насолоджуватись. Терапія досить добре діє, якщо клієнти належать до спільноти, де їхні життя плекають. У життєдайній спільноті люди зазвичай можуть набратися енергії, аби пройти через життєві труднощі. Вони можуть сформуванати свою ідентичність на основі сердець, із якими їх було створено, і зі своїх сердець вони можуть черпати силу для життя. Утім, у сучасному світі дуже складно створити

спільний досвід співпереживання, і якщо це не вдається, терапія сама собою не матиме успіху.

Одна з серйозних проблем у терапії виникає тоді, коли терапевт грає роль «досконалої» людини, а клієнт вважається «недосконалим». Насправді терапевти теж зазнають життєвих труднощів, але багато хто з них навчений *грати роль* терапевта, а це означає, що їм не треба визнавати свої власні труднощі. Деяких терапевтів навчають розумітися на життєвих проблемах та труднощах, але вони не мають заглиблюватися у життя в «терапевтичний час», вони мають лише грати роль терапевта. Проте, якщо терапевт виконує лише роль, то терапія не буде життєдайною. Потрібно навчитися бути справжнім терапевтом, і це є основою успішної терапії.

Щоб бути справжнім, треба прагнути до пізнання, якими речі є насправді. У групі з вивчення Біблії одного разу зауважили: «Хіба не дивно, що так багато людей мають проблеми?!» Так, це дивно, однак, можливо, це не має нас дивувати. Зрештою, усі ми стикаємось з однаковими викликами в житті. Жити по-справжньому означає чесно протистояти викликам, які перед нами постають. Ми всі зламані. Ми всі стикаємось із роз'єднаністю, розділенням, ізоляцією та пригніченням.

Терапія може спрямувати життя людей у належне русло, але вона не може сказати, ким вони є, і не дасть їм життя, якщо середовище, в якому вони живуть, зокрема й дім, роботу та церкву, не буде по-справжньому підтримувати їхній терапевтичний процес. Навіть якщо терапія може допомогти людям вийти з місць, в яких вони зав'язли у своєму житті, сама собою вона не дасть їм сили, аби з них вирватись. *Частково цю силу мають надавати родина й спільнота.* Саме там люди мають дізнатися, ким вони є й де вони можуть отримати допомогу. Саме там вони мають отримати життя.

Однак іноді біологічна родина не допомагає або навіть навпаки — шкодить цьому процесу. У такому разі ми віримо, що Божий план полягає в тому, щоб привести в життя лю-

дини духовних членів родини. Це члени родини, які стануть джерелом життя, якого не дала біологічна родина. Це Боже забезпечення обговорюється в Розділі 4 під заголовком «Духовне всиновлення». Тут важливо пояснити, що «Модель життя» не вимагає, аби люди у своїх спробах вирватись із місць, де зав'язли, прагнули повернутись до хаотичних, зневажливих або жорстоких родин. Навпаки, ми молимося, аби Бог допоміг кожному з нас зрозуміти, хто саме має стати для нас тими життєдайними людьми в духовній родині.

Родина й спільнота можуть підвести

Чому спільнота більше не функціонує так, як раніше? Чому в сучасному світі ми віддаляємось від тих, хто нас оточує, і сповзаємо в ізоляцію? Що до цього призводить?

- Численні години перед телевізором
- Ще більше годин, які ми проводимо за комп'ютером
- Віддалення близьких друзів та членів родини
- Відчуженість сусідів
- Невідповідність між найменуванням церкви Божою родиною та її фактичним життям
- Відсутність тих, з ким можна розділити моменти несподіваної радості
- Відсутність тих, хто може допомогти у кризових ситуаціях
- Брак часу на спілкування під час прийому їжі
- Брак спільних трапез у родині
- Потреба зробити багато справ «тут і зараз»
- Напружений графік, у якому не залишається вільного часу
- Перевантаженість батьків занадто великою кількістю обов'язків

Кожен із цих факторів віддалення працює проти людей, які хочуть мати життєдайну спільноту, де люди піклуються одне про одного й виявляють це, де вони розвивають люблячі стосунки. Втрата турботливої спільноти призвела до кризи іден-

тичності в масштабах усієї країни. Спільнота, в якій зростають люди, має навчити їх, ким вони є. Родина й спільнота покликані сприяти розвитку люблячих стосунків між людьми, бо ці взаємини допомагають розкривати справжню сутність людей. У разі відсутності життєдайних сімейних стосунків, до яких має заохочувати богоцентрична спільнота, люди продовжують безуспішні пошуки своєї ідентичності, яку Бог дав їм. Вони хочуть жити серцем, а втім не знають, як це робити. Натомість їхнім життям керують їхні болі.

Наприклад, у жінки незагоєна сексуальна травма, яка заважає їй довіряти чоловікам. Якщо спільнота не зможе залікувати її рани та оточити її людьми, які заслуговують на довіру, зокрема надійними чоловіками, жінка так і перебуватиме в незадовільних стосунках. Її серце може бути чутливим і турботливим, але вона не зможе доторкнутися до своєї чутливості та турботи доти, доки житиме у власному болю. Якщо родина й спільнота заохочує людей долати свої травми та працювати над життєвими проблемами, вони дізнаються, ким вони є насправді. Люди вчаться жити серцем.

Для відновлення людям потрібні люди

Коли жінка працювала заступником директора і духовним наставником у християнській середній школі, її запросили взяти участь у дослідженні, яке мало на меті вивчити, як учні зростають у вірі. За результатами дослідження було зроблено висновок, що на віру учня найбільше впливають щирі стосунки з благочестивими вчителями, тренерами, батьками та іншими дорослими. Через два роки, коли жінка приєдналася до персоналу «Дому Пастиря», вона зрозуміла, що, як показали 25 років її клінічного досвіду роботи з травмованими клієнтами, люди, які перебувають у щирих богоцентричних стосунках, отримують зцілення набагато швидше, ніж ті, хто таких стосунків не має. Ще через два роки, коли її запросили приєднатися до національної душеопікунської команди ліде-

рів, вона зрозуміла, що людям найлегше *прийти до Господа* саме через повноцінні християнські стосунки. Таким чином, потрібно, щоб усе, починаючи від дизайну автостоянки й закінчуючи класами недільної школи, сприяло формуванню щирих стосунків.

Отже, усе це свідчить про одне — учні зростають у вірі через *стосунки*, травмовані люди зцілюються у *стосунках*, а невіруючі приходять до Господа також через *стосунки*.

Зростання, відновлення, досягнення зрілості та розвиток віри – усе це взаємини, які тісно пов’язано між собою. *Люди потребують одне одного*, аби їм досягти цілісності в розколотому світі.

Божа роль і наша роль

Для більшості християн цілком очевидно, що для відновлення потрібен Бог, але буває складно, якщо християни помилково плутають, що є Божою справою, а що — нашою.

Спасіння, освячення, визволення, зцілення й духовне всиновлення — це все «Божа територія». Хоча нас можна використати як важливі інструменти в цих кінцевих цілях, Бог — єдиний, Хто може нас спасти, освятити, визволити від зла й духовно усиновити у відповідну родину. Якщо ми дозволяємо Богові виконувати Його роботу, все відбувається добре, втім, якщо ми самовпевнено перебираємо на себе пастирську владу, все дуже швидко руйнується.

Тепер досягнення зрілості має вигляд зовсім іншої справи. Хоча Бог, безумовно, спрямовує і благословляє наш процес зростання, це наша робота, яку на нас покладено ще в Еденському саду, аби ми досягали зрілості. Зрілість — це не духовний дар і не результат спасіння, це те, над чим ми, християни, маємо працювати все своє життя.

Божа робота й наша робота. Життя стає продуктивнішим, якщо ми працюємо разом. Бог керує Своєю територією, а ми беремо на себе відповідальність розвивати свою.

Серце, душа і розум працюють разом

Коли Слово Господнє закликає нас любити Бога «серцем... душею і... думкою» (Мт. 22:37), це передбачає все наше «я». *Серце* — це очі, які бачать духовну дійсність (Екл. 11:9); серце — це «очі та вуха, які пізнають Бога». Це місце, де знаходиться розуміння, це джерело духовного пізнання. Воно має особливий вплив на формування почуття духовної ідентичності людини. «Жити серцем, яке Ісус вам дав» — це принцип, який об'єднує нашу ідентичність із духовною дійсністю того, ким ми є. Це означає, що Бог задумав кожного з нас бути особливою людиною, з унікальними характеристиками. Якщо ми живемо серцем, яке Ісус дав нам, ми стаємо тими людьми, якими Він створив нас. Таке життя об'єднує *душу*, де живуть почуття, і *розум*, де відбувається мислення.

Говорячи про наші серця, ми маємо бути уважними й пам'ятати, що серце — це не емоції. Жити серцем не означає робити те, що підказують наші почуття. Це було б безглуздя. Жити серцем означає, що є внутрішня настанова, яка, якщо нею керує Дух Божий, тримає нас на шляху, який духовно налаштований на отримання Божого керівництва. Якщо наші серця зосереджено на Бозі, ми бачимо, хто ми є, і знаємо, що ми робимо. Слово Боже нагадує, що ми всі маємо безнадійно хворе серце (Єр. 17:9) і нам потрібен Бог, аби його зцілити. Серце від Ісуса — це народжене серце, серце, де Він перебуває. У Біблії є багато посилок на змінене серце. Один із уривків міститься в Посланні до ефесян, де апостол Павло молиться за новонавернених в Ефеській церкві. «Щоби за багатством Своєї слави Він дав вам через Свого Духа зміцнитися силою у внутрішній людині, щоби через віру Христос оселився у ваших серцях» (Еф. 3:16–17). Бог хоче жити в наших серцях. Коли Він там, ми відчуваємо свободу та силу бути тими, ким Він нас створив.



ЯК ЗАСТОСОВУВАТИ ЦІ УРОКИ

До кожного розділу книжки наведено контрольні запитання, аби полегшити як індивідуальне вивчення, так і групове обговорення поданого матеріалу.

Поради для обговорення матеріалу в групі

1. Групова дискусія, зазвичай, проходить найкраще, якщо в групі від 5 до 10 осіб. Якщо чисельність групи більша, на час обговорення вона може розділитись на менші групи.
2. У групі має бути узгоджений час початку й закінчення зустрічі. Це може бути час поклоніння або спілкування, але нехай це буде один і той самий час щотижня.
3. Важливо, щоби члени групи брали на себе зобов'язання відвідувати всі заняття і приходити підготовленими, прочитавши матеріал та відповівши на щотижневі запитання.
4. Лідери груп можуть оцінювати запитання, виходячи з особливостей своєї групи. Лідери можуть не обговорювати питання, які, на їхню думку, є недоречними. Вони також можуть додавати свої запитання, які можуть бути корисними для їхньої групи.

5. Щотижня нагадуйте групі, наскільки важливо з повагою ставитись до того, що кожна людина перебуває на власному етапі зростання. Для когось на цю мить найбільш правильним вибором може бути рішення не ділитися певними фрагментами своєї історії.
6. Щотижня нагадуйте групі про необхідність дотримання конфіденційності, аби учасники групи не ділилися з іншими особами, які не входять до групи, особистою інформацією, яку вони розповідають у групі.

Існує три рівні участі

1. Людина може самостійно прочитати книжку й відповісти на запитання до кожного розділу.
2. Група може читати книжку разом. Учасники будуть читати по одному розділу щотижня й відповідатимуть на запитання, які наведено в окремому журналі. Потім група зустрінеться на півтори години (або на скільки домовиться), щоб обмінятися відповідями на запитання, власними спостереженнями та життєвим досвідом.
3. Найповніше дослідження передбачає використання додаткових ресурсів, які надаються безкоштовно на сайті joystartshere.com. Запропоновані ресурси містять:
 - посібник для лідера групи до кожного розділу книжки, який відформатовано для двогодинної зустрічі;
 - додаткові роздаткові матеріали, які розкривають деякі важливі концепції більш детально, ніж їх висвітлено в книжці;
 - додаткові роздаткові матеріали, які охоплюють поняття, які не висвітлено в книжці;
 - інтерактивне оцінювання характеристик вашого справжнього серця;
 - інструкції зі складання навчального зошита для кожного лідера групи й для кожного члена групи;
 - запропоновані ресурси для подальшого вивчення матеріалу в групі.



УРОК 1

ЦІЛІСНІСТЬ

ЧАСТИНА 1

1. Яким є ваш досвід стосунків і взаємодії між слабкими та сильними людьми в церкві? Як ви це пояснюєте? Стор. 1–2
2. Якщо ви оберете усамітнення під час цього дослідження, які можливості ви втратите? Яким чином ви можете усамітнитись? Якими способами ви можете уникнути усамітнення під час цього вивчення? Стор. 3
3. Душеопікуни мають звернути увагу на три речі в житті людей: 1) їхні травми, 2) їхні гріхи та 3) їхнє неправильне зростання. Опишіть, як кожен із цих аспектів заважає людині бути такою, якій Бог їй призначив бути. Стор. 6–9
4. Які фактори додає життєдайна спільнота до процесу зцілення, які не може забезпечити лише одна терапія? Стор. 9–11
5. Чому нам потрібна спільнота, аби допомогти нам зрозуміти, ким ми є? Що відбувається у разі, якщо люди не відчують підтримки з боку спільноти? Стор. 11–13
6. Чому, на вашу думку, Бог використовує людей, аби допомогти нам зростати, відновлюватись і розвивати з

- Ним стосунки? Як це стосується вас особисто? Стор. 11–12
7. Опишіть, що є «Божою частиною», а що є «нашою частиною» в процесі відновлення та зцілення? Стор. 12–13
 8. Яким є ваш відгук на отримане знання про унікальне серце, яке Ісус вам дав, і як більш повноцінно жити, керуючись цим серцем?

Цілісність не досягається швидко

Бог не великий чарівник, Він великий Лікар. У зв'язку з цим виникає питання, над яким люди мають ретельно замислитись. Чи завжди Боже зцілення є «швидким»? Люди зазвичай шукають найшвидшого способу позбутися болю, і це зрозуміло. Біль, безумовно, вимагає негайної уваги.

Однак більш зрілий підхід полягає в тому, щоби шукати Божого визволення посеред болю, просячи Його дарувати зцілення нашим ранам, що може бути набагато повільнішим процесом. Бог виконує в нас Свою працю, направляючи нас до цілісності, навіть якщо ми страждаємо. Водночас це не тільки Його робота, це також і наша робота. Досягнення цілісності вимагає від нас зрілості та наполегливості, а це означає, що ми маємо завзято намагатися впоратися зі своїм болем.

Іноді ми ще не перебуваємо у місці, де ми вільні від болю, однак вже відчуваємо дивовижний Божий порятунок. У часто цитованому тексті з 2 Кор. 12 описано, як апостол Павло засвоїв урок, коли зіткнувся з проблемою, яка не зникла. Він навіть тричі благав Господа про спасіння від проблеми, а втім отримав неочікувану для себе відповідь, що Бог діє через слабкість. Це стало відкриттям для нього. Тому Павло навчився *радіти* «в немочах, у клопотах, у нестатках, у вигнаннях та утисках за Христа» (в. 10). Євангелія полягає в тому, що Бог хоче бути з нами навіть у наших стражданнях,

бо саме тоді Він проявляє Свою силу. Павло навчився дозволяти Богу бути головним і припинив просити Його покласти край труднощам. Павло залишив свої намагання контролювати ситуацію, і через нього потекла Божою сила. Він дозволив Богові взяти на Себе відповідальність, і Бог зміг використовувати його більш ефективно. Павло *радів* стражданням, бо вони стали можливістю для Божої сили діяти через нього.

Центральне місце в християнському житті посідає незмінна віра в те, що Бог у всьому діє на благо тих, хто Його любить (Рим. 8:28), а це означає, що Він діє у всьому. Особливо Він діє, коли ми зав'язли в болю, який здається нам нескінченним і безглуздим. Давній християнський підхід до болю й цілісності передбачає як нашу діяльність, так і діяльність Бога. *Його праця полягає в тому, щоб принести викуплення всім травмам, які нас зламали, а наша праця полягає в тому, щоб прагнути до зрілості, до відновлення цілісності.* Слово «викуплення» іноді важко зрозуміти просто тому, що воно використовується в різних контекстах. Ось як його розуміють у «Моделі життя»: викуплення — це Бог, Який виводить добро зі зла й приводить до цілісності та відчуття Його дивовижної сили. *Викуплення означає, що з нашого найбільшого болю може виникнути наша основна місія в житті.*

Біблійне розуміння цілісності стисло описано в першому розділі Послання Якова. Ми навчені, що перебування посеред страждань має сприйматись за цілковиту радість, тому що вони ведуть до цілісності. Страждання випробовують нашу віру й розвивають витривалість, аби нам стати зрілими та цілісними — не розділеними, а саме цілісними. Водночас Яків каже, що під час бурі нам треба просити у Бога мудрості й *непохитно вірити* в те, що Він виведе нас із тієї бурі, інакше ми не зможемо «нічого отримати» від Бога. Не маючи повної віри в Бога, ми залишаємось роздвоєними, розділеними (в. 8). Цілісність з'являється тоді, коли ми дозволяємо Йому вести нас крізь бурі. Ми страждаємо, тому що це руйнує стіни в нашому фрагментованому житті, аби воно стало зрілим та

повноцінним (в. 4). Це Божий намір — принести викуплення у зранені та зруйновані місця в нашому житті, щоб наші слабкості перетворилися на силу. Це може статися, якщо ми чесно поглянемо на свій біль. Якщо ми прийнемо страждання, воно може обернутися на цілісність. Це вимагатиме часу та сил, утім, благо, яке ми отримаємо, буде того варте.

Залишаючи в минулому те, що залишилось у минулому

Деякі християни кажуть, що нам треба «забути про біль і зробити те, про що говорить Біблія — залишити минуле позаду». Всі погоджуються, що було би добре знайти рішення для минулого болю, однак залишити біль позаду — це не те, про що говорить Біблія в третьому розділі Послання до филип'ян, тобто в уривку про ідею «залишити минуле позаду», який зазвичай цитують. У цьому тексті Павло висловлює занепокоєння з приводу того, що хтось хвалиться своїми особистими досягненнями. Павло пише, що у нього є чим похвалитися, але він хоче залишити свої *минулі досягнення* в минулому. Тепер він вважає їх нікчемними, «порівняно з величиною пізнання мого Господа Ісуса Христа... і [силою] Його воскресіння, і... [спільністю] у Його стражданнях» (вв. 8–10). У цьому уривку Павло *не* намагається сказати людям, що вони можуть скоротити шлях до подолання минулого болю. Натомість він закликає християн дбати про те, аби ніщо не заважало їм краще пізнавати Христа; особливо він підкреслює той факт, що страждання стануть частиною цього процесу.

Відновлення після травми часто буває складним, але цей процес не можна ігнорувати. Процес відновлення часто вимагає цілеспрямованої роботи під керівництвом людей, які пройшли відповідну підготовку та мають відповідний досвід. Відновлення після травми є основним завданням терапії. Виявлення специфічної природи людської рани є необхідним для того, щоб обрати правильний підхід до її загоєння.

Травми поділяються на дві різні категорії. *Травми типу А* — це відсутність хороших речей, яких ми потребуємо. Ці травми спричиняють проблеми у стосунках, тому для відновлення потрібні люблячі стосунки, щоб вилікувати рану типу А. *Травми типу Б* — це погані речі, які ніколи не мають повторитись. Вони сповнюють страхом. Однак «погані події» потрібно знову «пережити», а страх деактивувати, аби життя могло продовжуватись уже без страху. Більш докладний вступ до теми відновлення після травми міститься у Розділі 3, однак уже зараз варто зазначити, наскільки важливим є спрямування зусиль із відновлення після травми саме відповідно з її типом. *Якщо лікування не відповідає конкретній рані, одужання не буде.* Процес відновлення після травми типу А означає наявність стійких люблячих стосунків, які дають травмованій людині шанс позбавитись від перепон на шляху досягнення зрілості. Розвиток довіри та можливість проявитись глибоким почуттям — це ті будівельні блоки близьких стосунків, які сприяють досягненню зрілості. Не варто очікувати, що все станеться дуже швидко. Потрібен час і любляча родина. Відновлення після травми типу Б також може вимагати часу, хоча терапія, яку зосереджено на молитві, може прискорити зцілення. Для обох типів травм акцент має робитись на вирішенні, а не на швидкості. Саме зцілення рани «відпускає її в минуле»; це потребує достатньої зрілості, щоб прийняти рану й попросити Божого зцілення.

Бог хоче залишити наше минуле позаду, аби ніщо не заважало нам відчувати Його любов у цьому світі. Дехто пропонує найпростіший спосіб — просто не звертати уваги на минулий біль і зосередитись на теперішньому та майбутньому. Утім, таке заперечення дійсності, безумовно, не спрацює. Одна клієнтка пояснила, чому це не спрацює. Вона сказала, що, коли біль із минулого не вирішений, вона відчуває його щодня, і тієї миті цей *біль не є минулим, він теперішній. Біль із минулого не може залишитись у минулому, допоки не відбудеться зцілення.* Тут варто наголосити, що

після травм потрібне відновлення. Минулий біль не є минулим, допоки ситуація не вирішиться настільки, що покладе край теперішнім намаганням людини цей біль подолати. Наявність люблячих стосунків і пропрацювання негативного досвіду відіграє важливу роль у допомозі при травмах типу А і типу Б. З Божим керівництвом і з Його силою процес відновлення після травми проходить добре. Бог зцілює і викупляє, але для цього потрібно більше, ніж просто «проголосити перемогу» над минулим. Потрібні відповідні втручання, належним чином спрямовані на травматичну рану, інакше біль так і залишиться каменем спотикання у сьогодні.

Клієнтка «Дому Пастиря» написала вражаючу аналогію, щоб показати, як заперечення минулого скалічило її. Відмова від минулого заблокувала її стосунки з іншими, навіть із Богом, і призвела до болісного періоду ізоляції.

«Моє життя було садом із бур'янами, а красу радості та невинної юності давно заглушила навколишня дійсність. Згодом я почула Боже Слово. Насіння, яке Бог посіяв у моєму саду, зійшло красивими і пишними квітами, сповненими радості та любові, які може дарувати тільки Христос. Мій сад став новим творінням.

Однак я не доглядала за своїм садом. Я просто думала, що він так і далі буде рости та цвісти. А потім, зовсім без попередження, квіти почали в'янути. Спочатку небагато, так що можна було б і не помітити. Але потім прогаліни ставали все більшими, наче дірки на красивому килимі. Відвідувачі мого саду могли б помітити, коли це почалося, тому я нікого не запрошувала всередину. Вони могли споглядати за садом лише на відстані, з-за воріт, звідки все здавалося досконалим.

У цих дірках було чітко видно проблему. В саду і досі були бур'яни. Сад виріс навколо них і всупереч їм, однак вони знову почали глушати та руйнувати красу.

Тоді почалося охолодження моєї любові до Господа. Я більше не запрошувала Його до свого саду, і насіння,

яке Він хотів посіяти, просто розліталося по паркану. Я більше не розмовляла з Ним, не ходила до Його дому, не читала Його листів... і я залишилась сама без Нього. Тепер тільки я можу відімкнути ворота, аби Він міг увійти й допомогти мені виявити та видалити бур'яни, щоб життя знову могло розквітнути». [Усю інформацію використано з дозволу.]

Не варто намагатися просто «забути про біль», інакше він заблокує нам зв'язок із Богом та родиною, яку Він нам дав. Спочатку ми справді можемо намагатись «відключитися» від болю. Наприклад, ми можемо навмисно залишатися дуже заклопотаними, аби не торкатись *жодних почуттів*. Утім, через надмірну зайнятість ми втрачаємо друзів. Уникаючи роботи над своїм болем, ми, зрештою, опиняємось у повній ізоляції. Тільки тоді, коли ми *приймемо біль*, ми зможемо успішно залишити його в минулому, що дасть нам змогу якомога більше зблизитися з іншими, зокрема з Богом.

Досягнення цілісності у розколотому світі

Світ зіпсутий. Уже ніщо не схоже на те досконале місце, яке створив Бог на початку. Те саме можна сказати й про нас — ми зламані та грішні. Між князем усіх злих ангелів і Творцем точиться війна, і духовні битви відбуваються часто та повсюдно. Ніхто з нас не може уникнути наслідків духовної війни. Ми всі вразливі, і світ ламає нас у багатьох аспектах протягом усього нашого життя. Отже, ми не можемо уникнути травм, деякі з яких залишають довготривалі шрами.

Якщо травми трапляються в дитинстві, вони можуть призводити до надзвичайно згубних наслідків. Навіть найдбайливіші батьки не зможуть повністю вберегти дітей від небезпеки. Діти так чи інакше будуть травмовані, і багато людей проводять більшу частину свого дорослого життя, намагаючись подолати наслідки дитячих травм. *Спроби впо-*

Творимо радість

Творити радість означає бути ближчими до Бога й людей. Хоча це дуже автентичний процес, який неможливо сфабрикувати, ми пропонуємо ідею «творення радості», яку варто спочатку практикувати у наших рідинах, а потім поширювати на зранену спільноту.

1. Усміхайтеся, коли вітаєтеся з тими, кого любите, і використовуйте щирі інтонації голосу.
2. Ставте запитання, які спонукають інших правдиво розповісти вам про те, як вони почуваються й про що думають. Слухайте уважно, не перебиваючи.
3. Виявляйте щире зацікавлення у тому, щоб посправжньому пізнати іншу людину. Докладайте зусиль, щоб зрозуміти її страхи, радощі, захоплення, таланти та біль.
4. Ставтеся одне до одного з гідністю та повагою. Завершуючи дискусію, намагайтеся зробити так, щоб обидві людини відчували себе задоволеними.
5. Використовуйте дотики, коли це доречно. Тримайтеся за руки, з'єднуйте руки, обіймайтеся та використовуйте фізичний зв'язок настільки ефективно, наскільки це можливо.
6. Дізнайтесь, що викликає в людини радість: час для розмови, підбадьорливі записки, рука допомоги або вечірні прогулянки. Отримане знання застосовуйте у своїх спробах дарувати радість іншим.
7. Робіть їм маленькі сюрпризи, від яких у них загоряються очі, і нехай ваші очі теж випромінюють щастя! Від цього радість тільки зростає.
8. Плекайте немовлят і дітей, показуючи словами та діями, що ви справді «раді бути з ними».

ратись із наслідками ранньої травми зазвичай не усвідомлюються як такі, бо все це сприймається за намагання впоратись із життєвими труднощами або самовдосконалитись. Однак це спроби змінити *наслідки травми*, при цьому не звертаючи уваги на саму *травму*, яка *спричинила ці наслідки*. І це головна проблема не лише тому, що зусилля із самовдосконалення зазнають невдачі, якщо їх неправильно спрямовано, але і тому, що широко розповсюджене насильство над дітьми серйозно ігнорується.

Численні дослідження підтверджують: близько третини людей зазнали травми в дитинстві у формі фізичного або сексуального насильства; багато хто ще більше страждає від відсутності хороших речей, необхідних для досягнення емоційної зрілості, а *допомога, зазвичай, не надається*. Неуспішність у школі, депресія, тривога, погана самооцінка, хронічні фізичні захворювання, агресивна поведінка та тривожні сексуальні потяги — ось лише деякі з поширених наслідків дитячих травм. Якщо їх не лікувати, діти беруть із собою ці наслідки у доросле життя. Зрада, розділення, ізоляція та пригнічення є результатом того, що травматичні рани залишаються непоміченими і незагоєними. Багато людей продовжують страждати протягом усього життя, тому що вони не отримують належної уваги стосовно наслідків раннього насильства.

Вони дуже потребують люблячих людей, які б заохотили їх з'ясувати, звідки походить їхній біль, та супроводжували їх на шляху до самого одужання. Без допомоги небайдужої спільноти їхня зраненість, розділеність, ізольованість та пригніченість не дадуть їм змоги досягти цілісності.

Сила радості

Світ занепадає, і кожен із нас тією чи іншою мірою також занепадає, живучи в цьому світі. Однак у кожному з нас є стрижень, щоб протистояти нападам світу й стати тими, ким

нас було створено. Бог створив нас із розумом, який автоматично прагне до цілісності, а прагнення до цілісності підсилюється радістю в ранньому дитинстві.

У перші два роки життя дитини бажання відчувати радість від люблячих стосунків є найпотужнішою силою в житті. Насправді деякі неврологи стверджують, що основою для цього є «іскорка в чийхось очах». Коли ви бачите дитину, яка з простягнутими в нестримній радості руками біжить до батьків, що на неї чекають, ви можете на власні очі побачити цю неймовірну силу. Якщо радість є рушійною силою в дитячому світі, життя має сенс, тому що діти з нетерпінням чекають моментів, коли вони зможуть відчути радість, перебуваючи поруч із улюбленою людиною. Чудово, якщо це невинне, чисте бажання, яке зароджується в дитинстві, продовжується протягом усього життя. Життя має сенс і наповнюється радістю, коли людина перебуває у стосунках із тими, хто її любить і щиро «радий бути з нею».

Оскільки радість пов'язано зі стосунками, її також пов'язано з нашими переживаннями. Радість виникає, коли хтось «радий мені», що викликає звичку до відчуття радості «всередині мене». Потім моя радість повертається до того, хто її дає, і його радість також зростає. Цей досвід циклічно повторюється з дивовижною швидкістю — шість циклів на секунду в невербальному обміні між двома людьми.

Біблія стверджує, що сильна радість приходить від стосунків із Богом, Який знає про мене все і «так радіє, як тільки може радіти», від перебування зі мною. Тепер, коли стародавні біблійні автори, натхненні Богом, і нейробіологи ХХІ-го століття, які спираються на набуті знання, погоджуються з тим, що радість приходить через близькі стосунки, ми знаємо, що з цього можна винести щось дуже важливе.

Насправді, якщо радість закладається правильно, одного лише усвідомлення, що хтось буде «радий мені», навіть якщо він не присутній фізично саме цієї миті, цілком достатньо, щоб повернути мені радість. Образ обличчя, пам'ять про ре-

акції людей, Божа присутність — усе це може повернути нас до радості.

Якщо люди належним чином пов'язують свою радість із почуттями, які було пошкоджено руйнівним світом, вони відчують нову силу та життєздатність у всіх своїх стосунках. Мозок створено, щоб захищати нас від руйнівного світу, як ми побачимо в Розділах 2 і 3, і він докладає багато зусиль, аби вилікувати рани. Родина і спільнота, якщо вони функціонують належним чином, також покликані допомагати мозку в його завданнях захисту та відновлення.

Тим, хто перебуває в процесі відновлення, особливо важливо перебувати у справжніх стосунках, які дарують радість, які можуть зміцнити радість і допомогти повернутися до радості. Якщо така людина не відчуває радості, вона може не впоратися з болем. Насправді почуття радості має бути більшим, ніж відчуття болю, тому творення радості через життєдайні стосунки часто є першою частиною процесу відновлення.

Достатнє відчуття радості є фундаментальною умовою для добробуту людини. Нам відомо, що «центр радості» знаходиться в правій орбітальній префронтальній корі головного мозку. Якщо «центр радості» достатньо розвинено, він регулює емоції, центри контролю болю та імунітету; він спонукає нас діяти; він вивільняє нейромедіатори, такі як дофамін і серотонін; це єдина частина мозку, яка переважає над основними рушійними центрами — харчовими та сексуальними імпульсами, відчуттями жаху та люті.

Відновлення і життя

Процес відновлення триває все життя. Приналежність до родини. Отримання й дарування життя. Подолання наслідків травми. Сприяння об'єднанню.

Людина не загрузне, якщо родина та спільнота вирівнюють шлях через ці основи життя. Зрілість розвивається, а

Боже викуплення дає силу посеред болю. Якщо процес досягнення зрілості зазнає перешкод, «Модель життя» допомагає людям виявити ці перепони. Терапія допомагає, якщо її надають справжні терапевти і якщо життєве середовище клієнта підтримує її. Це дає людям можливість жити в узах любові й безперешкодно рухатись на шляху до цілісності.

«Модель життя» застосовує біблійну істину до людських умов, аби нам так жити, щоб краще пізнавати Бога і Його радість. Розуміння «Моделі життя» допомагає визначити, що відбувається не так, і пропонує ефективні та реалістичні рішення.

Було виявлено декілька видів терапевтичних втручань, які можуть забезпечити швидкі «прориви» у відновленні, і їх іноді подають як швидкі рішення для зламаних життів. Такі прориви можуть бути дуже важливими, але попереду ще все життя. Тому розглядати прорив як щось більше, ніж як просто маленьку пляму на величезному екрані життя, доволі недалекоглядно. «Модель життя» охоплює цей екран. Це набагато більше, ніж просто покращення ефективності терапії. Ідеться про створення цілих груп людей, аби вони могли жити повноцінним спільним життям; і про відновлення тих, хто зазнав тяжких ран, аби їх впести в тканину своєї спільноти й щиросердечно сприяти її розвитку.

Ця книга є вступом до «Моделі життя». Заглиблюючись у матеріал, ви знайдете безліч прикладів її застосування: допомога цілим спільнотам у досягненні зрілості (див. таблицю «Індикатори зрілості» у Розділі 2); виявлення чиїхось потреб у відновленні (Розділ 3); створення життєдайних родин (Розділ 4); допомога людям, щоб вони могли жити згідно з їхньою Богом даною ідентичністю (Розділ 5); побудова церкви, в якій усі отримують користь, бо живуть як Божя родина (Розділ 6).

У Біблії сказано, що Царство Боже — це не слова, а сила (1 Кор. 4:20). Представлені тут ідеї є хорошими лише завдяки своїм результатам. Якщо «Модель життя» буде ефективною, ви по-новому оціните Божу силу, яка доступна для вас. Вона

має на меті спонукати вас жити серцем, яке Ісус вам дав, а це означає жити повною мірою. Це потребуватиме вашої праці та Божої сили, і це займе певний час.

Ми ж, терапевти «Дому Пастиря», бажаємо вам Божого благословення на участь у цьому життєдайному процесі!

Якщо матеріал, поданий досі, був для вас незрозумілим або болісним, будь ласка, не припиняйте читати. Ми віримо, що в міру того, як ви продовжуватимете дізнаватися більше про зрілість, відновлення, приналежність та про інші аспекти «Моделі життя», вам стане все зрозуміліше, і ми сподіваємось, що це, зрештою, благословить і вас, і вашу спільноту.

Стислий огляд

Життя завдає кожному з нас неминучих травм, які перешкоджають руху до цілісності. Боже викуплення відбувається в двох напрямках: Він зцілює наші травми і приймає нас у Свою родину. Обидва способи допомагають нам рухатися до зрілості, до цілісності. Завдяки цьому ми зможемо жити серцем, яке Він нам дав, наша справжня ідентичність розкриється, а наші стосунки з родиною та спільнотою будуть характеризуватися радістю.

Іноді необхідно сприяти зміцненню стосунків у родині та спільноті, перш ніж можна буде продовжувати процес відновлення після травми, а іноді відновлення після травми має відбутися до того, як можна буде встановити міцні стосунки. Іноді потрібно більше зрілості, щоб робота з подолання травми була ефективною, а іноді ми бачимо, що для відновлення після травми потрібно досягати зрілості. Формули не існує. Коли щось складається не так, оцініть зрілість, процес подолання травми, ступінь розділеності, підтримку родини та спільноти, духовну життєздатність, і моліться, щоб Господь дарував цілковите викуплення.



УРОК 2

ЦІЛІСНІСТЬ

ЧАСТИНА 2

1. Що для вас означає «шукати Божого викуплення посеред болю»? Стор. 18–19
2. Як у вашому особистому досвіді втілюється принцип: викуплення означає, що з нашого найбільшого болю може виникнути наша основна місія в житті? Стор. 18–19
3. Чи вважаєте ви, що минуле слід залишити в минулому? Чому так або чому ні? Якщо так, то що ви думаєте про авторську інтерпретацію Фил. 3? Стор. 20–21
4. Дайте визначення травми типу А і поясніть, що потрібно для відновлення після неї. Стор. 21–22
5. Дайте визначення травми типу Б і поясніть, що потрібно для відновлення після неї. Стор. 21–22
6. Як у «Моделі життя» визначається радість? У чому вона збігається, а в чому відрізняється від того, що ви раніше розуміли або чого вас навчили? Стор. 25–27
7. Які результати/переваги дає добре розвинений «центр радості»? Стор. 25–27
8. Як би змінилося ваше життя й життя у вашій церкві, якби всі змогли жити серцем, яке Ісус дав їм, виявляти свою справжню ідентичність і мати стосунки з родиною та спільнотою, які характеризуються радістю?

РОЗДІЛ

2

ЗРІЛІСТЬ

Зрілість — це розкриття свого потенціалу, даного Богом. Це означає максимізацію наших навичок і талантів та їх ефективне використання, а також зростання до здатності на повну реалізувати наші особисті задуми¹.

Інформація про зрілість, що міститься в цьому розділі, є результатом понад 20 років спостережень, досліджень та досвіду. Джима Уайлдера спочатку турбував той факт, що мало хто з тих, із ким він зустрічався, насправді розумів основні принципи досягнення зрілості, а ті, хто розумів, зазвичай не могли сформулювати їх, щоб навчити цьому інших. На щастя, його надихнув той факт, що важливу інформацію на тему зрілості можна почерпнути зі сфер богослов'я, психології, медицини та неврології. Так розпочався процес дослідження та узагальнення інформації, і те, що ви тримаєте перед собою, є вступом до цих висновків.

У першому розділі ми познайомили вас з ідеєю, що достатня сила радості закладає фундамент для зрілості та зростання. Цікаво, що будинок із поганим фундаментом може

¹ Дивіться книгу Джима Уайлдера «Життя з людьми» (*Living With Men*) для розширеного обговорення теми зрілості.

«мати добрий вигляд» ззовні протягом багатьох років, але згодом час, погода і стресові умови виявлять його недоліки, і будинок почне болісний процес руйнування. Так само люди, які не мають достатньої сили радості (що так само вказує на недорозвинений «центр радості» в правій півкулі мозку), можуть мати «добрий» вигляд протягом перших 20, а іноді і 30 років життя, але з плином часу життєві випробування виявляють дефектну конструкцію, і починається болісний процес колапсу.

Наприклад, будинок без міцного фундаменту не витримає ударів граду чи землетрусу, як і не витримає тиску від процесу реконструкції. Так само й людина без міцного фундаменту радості не витримає стресу від розриву стосунків чи втрат, як і не витримає напруженого процесу зростання й досягнення зрілості.

Як бачите, закладання фундаменту — надзвичайно важлива робота. Будь-який архітектор знає, що хороший фундамент сприяє міцності та довговічності всієї споруди. Що ж тоді, запитаєте ви, відбувається з тими, хто не зміг на самому початку правильно закласти фундамент своєї радості? Невже їхні шанси на відновлення та зрілість повністю знищено?

На щастя, за останні п'ять років неврологія досягла величезних успіхів у дослідженнях, які дозволяють нам відповісти на ці питання. Дізнаючись про нові наукові розробки, ми завжди вражені безмежною величиною Бога. У Своїй всемогутній мудрості Бог знав, що у людини будуть недоліки, тому Він створив мозок, здатний пристосовуватися до цих недоліків. Тоді як більша частина мозку на певних стадіях розвитку людини припиняє рости, «центр радості», який розташовано в правій орбітальній префронтальній корі, є єдиною ділянкою мозку, яка ніколи не втрачає здатності до зростання! Це єдина ділянка мозку, яка зберігає здатність рости протягом усього життя, а це означає, що розвиток сили радості може тривати постійно!

Що змушує її рости, запитаєте ви? Вона росте у відповідь на ширі та сповнені радості стосунки. Ми не говоримо тут про випадкові, поверхневі стосунки. Утім, якщо люди перебувають у ширих та близьких стосунках, демонструючи справжню радість («Я радий бути з тобою!»), ця ділянка мозку зростатиме в будь-якому віці! І хоча цей ріст мозку відбувається повільніше, ніж в оптимальні періоди його розвитку, суть у тому, що можна закладати нову основу, як і відновлювати ту, яку пошкоджено.

Спільнота і родина

Життя в спільноті найкраще тоді, коли люди мають життєдайні стосунки з тими, хто перебуває в інших періодах життя. Наприклад, немовлятам потрібні старші діти, дорослі або батьки, щоб засвоїти уроки, які допоможуть кожному немовляті перейти до наступного етапу життя. Те саме стосується кожної людини на будь-якій стадії життя. Дорослі потребують немовлят так само, як немовлята потребують дорослих. Щоб досягти успіху на тому етапі життя, на якому ми перебуваємо, нам потрібно мати позитивні стосунки з людьми на всіх інших стадіях.

Зрілість ніколи не закінчується, і люди потребують постійних стосунків у родині та спільноті, аби не зав'язнути в процесі досягнення зрілості. Люди мають знати, хто вони є, і їм слід часто нагадувати про це тим, хто їх любить. Як ми побачимо в Розділі 4, приналежність до родини важлива для всіх, особливо для вдів, батьків, тих, хто не має дітей, і самотніх людей.

Під час президентської кампанії 1996 року в США між республіканцями та демократами розгорнулися палкі дебати про те, де потрібно виховувати дитину — в родині чи в спільноті. Ми ж, ретельно вивчивши умови, які впливають на людську зрілість, хочемо сказати, що ми безсумнівно переконані, що для найбільш успішного виховання дитини потрібні і спільнота, і родина.

Етапи зрілості

Хочемо надати огляд етапів зрілості. Фізичний вік людини не визначає рівень її зрілості, а ось задовільне виконання вимог зрілості — визначає. Кожен етап містить у собі всі потреби й завдання попередніх етапів. Перераховані вікові періоди вказують на те, коли ці завдання можна виконати першочергово. Їх не можна досягти заздалегідь, але їх можна надолужити пізніше в житті, якщо є недоліки. Опис «Індикаторів зрілості» та діаграма в кінці розділу пояснюють цю інформацію більш докладно.

Немовля (0–3). У цьому описі ми використовуємо термін «немовля» в широкому сенсі, що охоплює як дітей, так і дорослих на стадії розвитку від 0 до 3 років.

Основною потребою немовляти є *отримання* безумовної любові та турботи. Отримання завжди передує віддачі. Ми ніколи не зможемо ефективно віддавати, поки не отримаємо. Коли наша фундаментальна потреба в залежності задоволена, у нас з'являється мотивація стати незалежними й почати піклуватися про себе самостійно. *Якщо наша первинна потреба в залежності не буде задоволена, ми проведемо решту життя, намагаючись змусити інших піклуватися про нас.* Тому на цьому етапі батьки мають задовольняти потреби немовляти, розпізнаючи, коли малюка потрібно нагодувати, обійняти, заспокоїти чи погойдати перед сном. Безумовно, навчання й дисципліна необхідні, коли дитина вступає у дошкільний вік, але хороше навчання не усуває першочергової потреби дитини віком від 0 до 3 років навчитися *отримувати*.

Як уже зазначалося, розвиток радості є основою першого етапу. Немовлятам потрібно бути «іскрою в чийхось очах» і перебувати з людьми, які «раді бути з ними», аби вони жили у радості та розуміли, що радість — це нормальний стан людини. Ці умови фактично вирощують «центр радості» в мозку, який буде мати «виконавчий контроль» над їхніми ру-

ховими системами в подальшому житті. Тоді як майже весь перший рік розвитку присвячено творенню радості, дитина старше 12 місяців починає вирішувати важливе завдання — повертатися до радості після кожної неприємної емоції.

Деякі немовлята належать до категорії тих, «хто має високі потреби», і потребують батьків, які швидко реагують на їхні ознаки відчаю. Хоча ігнорування криків дитини у намаганні контролювати плач може змусити її припинити плакати, такий підхід не забезпечує безпеки та комфорту, які є життєво важливими для її майбутнього дорослого розвитку.

Розвиток довіри через зв'язок із батьками також має вирішальне значення на цьому етапі. Цей зв'язок потребує часу, дотику та спільної участі обох батьків. На цій стадії немовлята починають формувати уявлення про те, ким вони є, на основі образів інших значущих осіб, які на них дивляться. Коли немовля оточують інші люди, які сприймають його таким, яким його бачить Бог, тобто людиною, якою він був задуманий, ці обличчя вже в дуже ранньому віці сповіщають немовлят про його цінність та важливість.

«Дорослі немовлята», які не отримали цих важливих речей у дитинстві, завжди потребуватимуть їх у дорослому віці. Вони не будуть здатні піклуватися про себе емоційно й не зможуть отримувати важливі речі від інших. Дорослі немовлята не проситимуть про те, що їм потрібно, бо вважають, що якби інші справді піклувалися про них, вони б самі з'ясували, що їм потрібно. Дорослі немовлята не вміють сприймати критику, навіть якщо вона обґрунтована й конструктивна, тому що будь-який негативний відгук вони сприймають як особисту образу. Вони часто домінують у стосунках, є «власниками» території, влади і майна. На жаль, вони використовують страх, як гарантію того, що інші залишаться прив'язаними до них. І хоча «високофункціональні» дорослі немовлята можуть здаватися відповідальними в багатьох сферах, наприклад, в управлінні особистими фінансами, у прояві пунктуальності та надійності, в емоційній

сфері вони завжди обмежені, що значно ускладнює для них побудову успішних і тривалих стосунків.

Дитина (4–12 років). Коли дитина вчиться говорити те, що потрібно, це знаменує перехід до наступного етапу. Це викликає сильне хвилювання, коли дитина вже може залишити дитинство позаду й почати вчитися піклуватися про себе. Коли дитина рухається до статевої зрілості, важливо, щоб вона й далі отримувала любов, не намагаючись її заробити. Заслужити можна винагороди, однак не любов — вона має бути безумовною. Якщо ж дитина змушена піклуватися про батьків, усе відбувається навпаки. І хоча такі діти ззовні можуть виглядати зрілими, їхні особисті потреби насправді не задовольняються достатньою мірою, і це з часом негативно впливає на їхній емоційний розвиток.

Навчання турботі про себе потребує виконання декількох основних завдань. (1) Діти мають навчитися говорити те, що вони думають і відчувають та правильно просити про те, що їм потрібно. Якщо дорослі так і не навчилися цьому, вони часто розчаровуються, тому що їхні потреби не задовольняються, а їхні голоси не чують. (2) Діти мають зрозуміти, що їм дарує задоволення. Якщо люди не знають, що їм подобається, тоді інші визначатимуть, що їх задовольняє. (3) Діти мають навчитися робити важкі речі. Це вимагає розвитку терпіння й наполегливості, а також потребує певного керівництва. На жаль, в Америці зараз існує тенденція «отримання прав», яка полягає в тому, що якщо ти чогось вартий, тобі не потрібно буде робити важкі речі. Ця помилкова концепція суперечить усім загальноприйнятим уявленням і суттєво обмежує розвиток зрілості. (4) Діти мають розвивати свої особисті таланти та ресурси. В іншому разі вони дуже схильні заповнювати своє життя непродуктивною діяльністю, яка не викликає задоволення. (5) Турбота про себе вимагає знання себе й уміння бути зрозумілим для інших. (6) Діти мають краще розуміти, як вони вписуються в істо-

рію, а також у «загальну картину» життя. Вивчаючи свою особисту історію, діти можуть краще зрозуміти сьогодення та ефективніше формувати майбутнє. Коли діти розуміють «загальну картину» життя, вони усвідомлюють, що мають можливість особисто впливати на світ.

«Діти-дорослі», які мають доросле тіло, але емоційно перебувають на рівні дитячої зрілості, завжди будуть здаватися егоцентричними. Вони можуть подбати *лише* про себе й часто це роблять за рахунок інших.

Дорослий (13 років — народження першої дитини).

Перехід із дитячого рівня зрілості на дорослий є цілком очевидним для навколишніх, бо тоді відбувається перехід від егоцентричної дитини до обопільно центрованої дорослої людини. Якщо дитині потрібно вчитися справедливості, орієнтованої на себе (як зробити так, щоб було справедливо для мене), то дорослий учиться справедливості, орієнтованої на нас (як зробити так, щоб було справедливо для нас). Взаємність — це візитівка дорослої людини, тому що вона може піклуватися про двох людей одночасно. Коли люди з дорослим тілом функціонують нижче дорослого рівня зрілості, ви це зрозумієте, тому що врешті-решт ваша взаємодія з ними ніколи не буде взаємною. Ви будете відчувати, що для того, щоб підтримувати з ними стосунки, вам завжди потрібно буде віддавати більше, слухати більше або терпіти більше, ніж вони коли-небудь захочуть зробити для вас.

Дорослі знають, як вистояти в складних ситуаціях і повернути радість собі та іншим. Люди, які не можуть цього зробити, або уникають, або тікають, або зав'язують у певних емоціях, руйнуючи багато своїх справ і стосунків. Наприклад, якщо я зав'язав в соромі та невдачах, я можу впасти в депресію або навіть покінчити життя самогубством. Якщо я уникаю болю, вживаючи наркотики або заводячи безладні стосунки, я лише посилюю свої нещастя і страждання.

Налагодження стосунків із ровесниками та розвиток групової ідентичності також є важливими завданнями для дорослих. Молоді дорослі процвітають лише тоді, коли їм дозволяють користуватися відповідною владою, коли вони досягають успіху у стосунках із ровесниками та прагнуть правди й справедливості для свого суспільства.

Також важливо мати можливість ефективно долучатися до життєво важливої спільноти та бути її частиною. Бути частиною чогось більшого, ніж «я», надає сили та надихає.

Нарешті, доросла людина має виражати особливості свого серця в поглибленому особистісному сенсі. Щойно людина усвідомлює, ким вона є, і розуміє силу та красу своїх даних Богом якостей, її захоплення, призначення, таланти і біль зберуться воедино та визначатимуть сутність людини. Що більше людина усвідомлює себе, то краще вона зможе висловлювати свої думки та по-справжньому жити. Що краще люди зможуть виражати свою унікальність через свої слова та вчинки, то краще вони будуть себе позиціонувати.

Батьки (від народження першої дитини до того часу, коли наймолодша дитина стає дорослою). Біологічно бути батьками ще не означає, що ви автоматично переходите на стадію зрілості. Насправді багато батьків не досягають цього рівня. Однак ви знаєте, що перебуваєте на стадії батьківства, коли ви можете жертовно піклуватися про своїх дітей, не висуваючи при цьому претензій і не очікуючи отримати що-небудь за свої зусилля. Ви можете відчувати себе виснаженими або пригніченими, але ви все одно будете здатні цінувати своє батьківство. На жаль, філософія «права» пронизує сучасне батьківство: «Я маю право робити все те, що робив у дорослому віці, і я не маю жертвувати ані часом, ані грошима, ані соціальною активністю». Ми хочемо пояснити: батьківство передбачає жертву, але це не означає відмову від того, ким ви є. Це означає стати тим, ким ви є. Це про те, щоб стати тим, ким ви є!

Для батьків життєво важливо навчитися захищати свою родину, служити їй і насолоджуватися нею. Якщо батьки виконують усі ці три завдання, кожен член родини буде щасливим. Для належного виконання цих завдань необхідна підтримка спільноти та настанови зрілих батьків, які вже проклали цей шлях.

Зрілі батьки розуміють, що вони не можуть забезпечити все, чого потребують їхні діти. Тому батьки виявляють мудрість, допомагаючи членам духовної родини — іншим важливим людям в житті своїх дітей, які можуть посприяти, аби ті стали людьми, якими вони мають бути.

Крім того, зрілі батьки зможуть провести своїх дітей через складні часи й допомогти повернути їм радість після всіх неприємних моментів. Як бачите, вміння повертатися до радості є важливим завжди.

По суті, зріле батьківство полягає в тому, щоб представляти Бога своїй родині. Коли ви досягаєте цього, ви готові перейти на остаточний рівень зрілості.

Старійшина (починається, коли наймолодша дитина стає дорослою). На жаль, більшість людей у нашій культурі ніколи не досягають цього рівня зрілості. Це прикро, бо успіх будь-якої країни, спільноти, школи або церкви безпосередньо залежить від наявності справжніх старійшин, які керують і дають поради. Щоб стати старійшиною, потрібно виховати дітей до зрілого рівня й виконати всі попередні вимоги зрілості.

У скрутних обставинах справжні старійшини діють мудро. Вони також можуть належним чином визначити ідентичність спільноти, *осягнувши*, заради чого Богом створив їхню спільноту; старійшини не нав'язують спільноті власне бачення її розвитку. Крім того, вони цінують усіх членів спільноти й дивляться на них Божими очима, прагнучи зробити їх такими, якими вони мають бути за Божим задумом.

Справжні старійшини прагнуть і можуть вести спільноту до зрілості. Вони мають для цього відповідну кваліфікацію,

бо навчені життєвим досвідом. Вони вміють витримувати критику та суперечки, говорити правду, навіть якщо вона неприємна, служити, не вимагаючи винагороди, сприяти зростанню та змінам, радіти здібностям та силі молодих людей, і ставити те, що є найкращим для спільноти, вище за особисті вподобання.

Зрештою, справжні старійшини розуміють, що ті, кому бракує біологічної родини, потребують справжньої, живої й люблячої духовної родини, аби зцілюватись, рости та розвиватись. Тому справжні старійшини відкриті до Божої волі, до Його духовного усиновлення і готові давати духовній дитині таку ж безкорисливу турботу, яку вони давали своїм біологічним дітям.

Перехід між етапами

Людям важливо розуміти, що з наближенням нового етапу на шляху до зрілості значно зростає тривожність. Наприклад, це стосується статевого дозрівання (молодші школярі сповнені тривожності) або народження останньої дитини чи становлення в суспільстві. Якщо спільнота знає, що перехід до наступного етапу супроводжуватиметься тривогою, вона допомагає людям пережити цей перехід. Утім, якщо таку природну проблему називати чимось на кшталт «кризи середнього віку», це не дуже допомагає впоратись із тривогою. *Водночас усвідомлення того, що тривога є нормальною частиною переходу між етапами зрілості, дозволяє отримати зовсім нову енергію, яка фактично рухає процес переходу.* Завдяки цій свіжій, необхідній енергії можна ідентифікувати проблему — можливо, не було виконано певних завдань із попередніх етапів, і це викликало тривогу. Однак радість зростання у поєднанні з підтримкою інших, більш зрілих людей, дозволить людині подолати цей бар'єр тривоги й перейти на наступний етап. Такої підтримки може потребувати навіть ціла спільнота.

Процес досягнення зрілості ніколи не закінчується, і люди ніколи не припинять потребувати інших. Чудово, якщо вони живуть у родинах, члени яких допомагають одне одному вирватися з тих сфер, які перешкоджають їхньому прогресу. Вони знають, ким вони є, вони живуть серцем і бачать одне одного такими, якими їх бачить Бог.

Безумовно, на кожному етапі є уроки, які потрібно засвоїти. Досягнення фізичного віку, з якого має розпочатися наступний етап, гарантує *лише* готовність тіла до цього; утім, це не гарантує фактичного рівня зрілості. Якщо розвиток тіла випереджає загальний рівень зрілості, можуть виникнути проблеми. Мабуть, найпопулярніший приклад такого відставання у зрілості можна побачити в коміксах, де зображено дорослого чоловіка, який робить дитячі помилки, і це подано смішно. І хоча доволі комічно сміятися над чоловіками, яких зображують дітьми, що бігають у дорослому тілі, одружуватися з такими представниками чоловічої статі ризиковано. Багатьох чоловіків у дитинстві погано навчали, аби вони чітко говорили, що їм потрібно та що вони відчувають, і тепер вони можуть не розуміти, як задовольнити потреби інших. Це не жарт, це серйозна проблема, яку потрібно розв'язати. Добре розпочати пошук рішення з правильного визначення проблеми — незавершених завдань зрілості. Після виявлення цих завдань важливо знати, що люди справді надолужують їхнє виконання. Однак перед цим треба ще багато чого дізнатися про зрілість.

Зростання, злам і цикл трансформації

Узірець зрілості має важливе значення для формування ідентичності людини. Це відбувається в точках переходу між життєвими етапами, але також може відбуватися в періоди зростання. У процесі трансформації люди починають краще розуміти себе та інших, а отже, стають краще підготовленими до проявів любові. Поки відбувається зростання, з

часом напруга наростає, досягаючи свого апогею, і настає момент, коли стається злам. Однак не бійтесь, бо це веде до трансформації та переоцінки життя. Можливо, приклад із життя Джима Фрізена проілюструє цей цикл.

Протягом перших двох років навчання терапевтично працювати з людьми, які страждають від дисоціації, Джим відчував власне професійне зростання; водночас у нього було відчуття якихось перепон на цьому шляху. Він читав, що клієнти з дисоціацією, які перебувають на лікуванні, мають тенденцію до одужання, однак у нього виникало все більше сумнівів стосовно правдивості цього твердження. Він почав запитувати себе: «А чи взагалі правильний той терапевтичний підхід, який я вивчаю?» Зрештою, Джим, зневірившись, дійшов висновку, що матеріал, який він так старанно досліджував, насправді не допомагав людям.

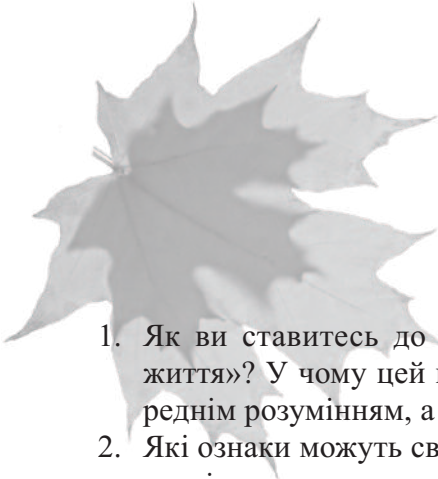
Тривога наростала. Він витратив близько дванадцяти років на те, щоб стати психологом: здобув наукові ступені, пройшов процес ліцензування, витратив тисячі годин на розвиток клінічних навичок, а потім занурився у спеціальну сферу, щоб зрештою виявити, що клінічна психологія не дає очікуваних результатів. Тривога цілком відповідала тим обставинам, що склалися, тому зламу, що супроводжувався відчаєм і безнадією.

Зрозумівши, що не може допомогти цим людям, використовуючи лише психологічні інтервенції, Джим вирішив дослідити, як поєднати між собою духовні втручання та психологічні принципи, які він уже вивчив. Протягом наступних двох років він почувався зломленим, однак зрештою перетворився на християнина, який є психологом, замість того щоб і далі залишатися психологом, який є християнином. Він перейшов від дитячої стадії зрілості до дорослої. Йому більше не було достатньо дотримуватися як дитині «випробуваних і правильних» методів терапії. Під час цього навчання його особистість перетворилась на щось зовсім нове — він набув упевненості в духовному матеріалі та пе-

ретворився на дорослого, здатного краще розуміти людей і давати їм те, чого потребують їхні серця — психологічну і духовну допомогу. То був цикл трансформації. Зцілення отримали не лише клієнти, але і він сам!

Цикл трансформації може відбуватися періодично протягом усього життя й часто супроводжуватися тривогою, депресією або іншими новими почуттями. Трансформація може слідувати за зціленням або відбуватися при досягненні чергової стадії зрілості. Трансформація дає людині нову ідентичність, якщо стару модель зламану або занадто обмежено. Біль може бути дуже сильним, однак це завжди частина циклу, який, зрештою, веде до цілісності. Коли цикл завершується, з'являється більш розвинене «я», удосконалюються життєві навички, а разом із ними зростає і радість.

Зрілість вимагає, аби люди чесно поглянули на свої травми, навіть якщо це досить боляче. Інакше трансформації не досягти. Основний досвід терапії — це відновлення після травми, що дозволяє Богові відновити зламане, трансформувати його і вести далі до зростання. Терапія має на меті допомогти людині відновити те, що було зламане. Після завершення циклу трансформації зміцнюється ідентичність людини, що своєю чергою приводить до вищого рівня зрілості.



УРОК 3

ЗРІЛІСТЬ

ЧАСТИНА 1

1. Як ви ставитесь до визначення зрілості в «Моделі життя»? У чому цей погляд збігається з вашим попереднім розумінням, а в чому відрізняється? Стор. 31
2. Які ознаки можуть свідчити про те, що через брак радості занепадає життя людини? Стор. 32
3. Основна потреба немовляти — отримувати, і якщо ця потреба не задовольняється, ми проводимо решту свого життя, намагаючись змусити інших про нас піклуватися. Який це має вигляд у дорослих, які не навчилися отримувати? Стор. 34–37
4. Що ви побачили, спостерігаючи за «високофункціональними дорослими дітьми», які є відповідальними в багатьох сферах, але мають труднощі у побудові успішних і тривалих стосунків? Стор. 36
5. Наведіть приклади поведінки «дітей-дорослих», які можуть піклуватися лише про себе й часто за рахунок інших? Стор. 34–37
6. Люди з батьківською зрілістю можуть жертвовно піклуватися про своїх дітей, не шкодуючи через свої жертви й не сподіваючись отримати щось натомість. Наведіть приклади, який вигляд це може мати? Чим це відрізняється від дій «мучеників», які «віддали все» заради своїх дітей? Стор. 38–39
7. Якщо ви звернетесь до більш зрілих людей по допомогу у визначенні завдань зрілості, які й досі лишилися невиконаними, це може підняти вас на вищий рівень. До кого ви можете звернутися по допомогу? Стор. 40–41

Як люди дорослішають

Ми вже дізнались, що всі три компоненти «Моделі життя» — зрілість, відновлення та приналежність — функціонують разом. Їх не можна розглядати окремо одне від одного. Люди мають дане Богом внутрішнє прагнення поглиблювати свою зрілість, аби мати змогу жити серцем. Однак на шляху до зрілості часто виникають перепони, причину появи яких, зазвичай, пов'язано з відсутністю інших двох сфер — незавершеного відновлення після травми та браку життєдайних стосунків.

На сторінці 51 ви знайдете таблицю під назвою «Індикатори зрілості». Таблиця складається з трьох колонок: «Особисті завдання» — ліворуч, «Завдання спільноти й родини» — посередині, та «У разі невиконання завдань» — праворуч. *Зрілість потребує двох елементів: (1) індивідуального виконання завдань зрілості (перша колонка) та (2) забезпечення з боку родини й спільноти всім необхідним для досягнення зрілості (середня колонка).* Невиконання цих завдань є досить серйозною проблемою й призводить до невдач, перелічених у третій колонці.

Будь ласка, детально розгляньте, як кожне завдання в кожній колонці тісно пов'язане з іншими завданнями в цьому ж ряду. Ця таблиця досить чітко ілюструє, наскільки взаємозалежними є люди в процесі взаємодії між собою. Якщо родина та спільнота зазнають невдачі, у середній колонці буде показано брак, а травма «типу А» (брак чогось необхідного для зростання) є прямим результатом. Людина, яка дорослішає, не зможе виконати всі особисті завдання (ліва колонка), а проблему буде показано як невдачу в правій колонці.

Таблиця «Індикатори зрілості» пояснює, як відновлення після травми пов'язано зі зрілістю і як воно залежить від допомоги з боку родини та спільноти. Людина не може стати підготовленою до життя, поки не отримає його. Середня колонка відображає підготовку до зрілості, а ліва колонка — її

досягнення. Просуваючись на кожному етапі, люди стають усе більш підготовленими до того, щоб допомагати іншим виконувати ті ж самі завдання. У випадках, коли родина та спільнота не можуть задовольнити потреби молодих людей, молодь, імовірно, не буде належним чином підготовлена, а брак, відображений у правій колонці, може стати виснажливим для їхніх родин і спільнот.

Чи виростуть люди життєдайними, чи, навпаки, — будуть «виснажувати» життя? Члени родини й спільноти — це люди, які створюють середовище, яке підштовхує молоде покоління рухатись в одному з напрямів. Один із цих напрямів керується зв'язками любові, а інший — зв'язками страху. І один із цих напрямів передається наступному поколінню. Ми всі навчені або дарувати іншим життя, або забирати його в них.

Однак не думайте, що ситуація безнадійна й що вже нічого не можна вдіяти. Люди є творцями історії, вони стають активною частиною цього світу. Слово «творити» має велике значення. Люди можуть виправити недоліки, які виникли в наслідок неправильного навчання, вони можуть вилікувати травми, і це своєю чергою може змінити на краще життя тих, хто ще навчається. Це хороша новина. Люди можуть допомогти одне одному в досягненні зрілості. Недарма Біблія так наполегливо закликає любити одне одного, носити тягарі одне одного й бути активними членами Божої родини!

Таблиця «індикатори зрілості»

Подивившись на третю колонку в таблиці «Індикатори зрілості», не дивуйтеся, якщо виявите, що наслідки затримки у розвитку зрілості дуже поширені. Терапевти «Дому Пастора» виявили, що, коли люди звертаються за допомогою, у них часто є незавершені завдання зрілості, які обмежують здатність клієнта приймати й дарувати життя. Наше тривале дослідження зрілості дало нам кілька важливих уроків. Ось

вісім із них, на які слід звернути особливу увагу, аби ви були готові до вивчення таблиці «Індикатори зрілості».

Усі люди прагнуть зрілості, але мало хто знає, як її досягти або як навчити цьому інших. Запитайте себе, чи знаєте ви, як підвищити рівень своєї зрілості, щоб допомогти його підвищити, наприклад, батькам. Якщо ні, тоді ви не одні. Більшість людей, із якими ми спілкуємось, не знають принципів досягнення зрілості. Саме тому ми й додали зрілість у «Модель життя».

Загалом американська культура погано розвинена стосовно сфери зрілості, і, як це не сумно, більшість населення функціонує на рівні дитячої зрілості. Ця дійсність стає ще більш очевидною, якщо ви подивитесь на розірвані шлюби, жорстоке поводження з дітьми, високий рівень насильства, проблеми наркоманії та сексуальної залежності. Ця дійсність є ще одним потужним напрямом для нас, аби навчити людей поняттю зрілості.

Зрілість — це не духовний дар і не побічний ефект спасіння. Це те, над чим ми, як християни, маємо працювати все своє життя. Спасіння, визволення, зцілення та викуплення — це все Боже надбання. Бог милостиво й чудесно робить це все для нас, бо ми не здатні зробити це для себе самі. Однак зрілість — це вже наша сфера відповідальності. Вірш Як. 1:4 закликає нас ставати зрілими і досконалими, аби нам нічого не бракувало. Це один з багатьох уривків Писання, в яких підкреслюється наша відповідальність за працю над зрілістю. Наприкінці книги є сторінка під назвою «Біблійні основи для *Моделі життя*», де міститься перелік інших віршів та уривків, в яких наголошується на важливості зрілості.

Підвищення рівня зрілості підвищує успішність і задоволеність шлюбом, батьківством та лідерством. Для християн стає небезпечним і небіблійним звеличувати самих себе й зарозуміло вважати, що, оскільки ми спасенні, то автоматично стали зрілими. Саме ця помилкова думка породжує у невіруючих скептичне ставлення до християн. Вони запитують: «А навіщо мені ставати християнином?»

Мої друзі-нехристияни ставляться до мене краще (більш зріло), ніж мої друзі-християни. Християни також можуть розчаровуватися: «Я не можу повірити, що християни поведуться зі мною так незріло!» Від цього страждає не лише євангелізація; без належного рівня зрілості християни матимуть труднощі у шлюбі, служінні та вихованні дітей. Християни покликані стати зрілими, і вони мають постійно працювати над цим — як для власного життя, так і для того, щоб їхні церкви могли відчувати те багатство, яке приносить зріла спільнота.

Діапазони індикаторів зрілості, які наведено для кожного етапу, вказують на періоди часу, протягом яких перелічені завдання було виконано вперше. Якщо їх було виконано на більш пізніх стадіях, це, безумовно, усе одно добре.

Кожен етап містить у собі всі потреби й завдання попередніх етапів. Зрілість — це побудова на досвіді попередніх уроків. Якщо ви вчилися у школі, то добре знаєте, що це означає: щоб вивчити кожен новий урок, ви маєте пам'ятати матеріал попередніх занять, інакше новий урок не буде зрозумілим. Зрілість потребує послідовного виконання завдань, інакше можна зав'язнути на місці.

Відсутність «родини» і біль від травми можуть стати серйозними перепонами на шляху до зрілості. Про те, як усунути ці перешкоди, ітиметься у розділах 3 і 4.

Зрілість не збільшує й не визначає цінність людини. *Ви все одно цінні, попри те, на якому етапі зрілості перебуваєте.*

Майте сміливість прагнути зрілості

Вивчаючи цю таблицю, будь ласка, зрозумійте, що вона матиме найбільшу користь для вас, *якщо лише ви наберетеся сміливості бути чесними щодо власних недоліків*. Мета цієї таблиці не в тому, щоб показати, наскільки ми зрілі, а в тому, щоб визначити наші слабкі місця, щоб ми могли працювати над ними й *ставати більш зрілими*. Таблиця не є повним пе-

реліком усіх завдань, пов'язаних з етапами зрілості, але вона підкреслює певні ключові напрями роботи для кожного етапу розвитку¹.

Моліться про мудрість, щоб особисто розпізнати, як ваша зрілість може бути ослаблена, і як ви можете забезпечити більше виховання й зростання для тих, хто поруч із вами, хто потребує дозрівання. Було б також корисно отримати відгуки про вашу зрілість від людей, які вас знають і люблять. Вони можуть бути важливими дзеркалами, які допоможуть вам краще побачити себе.

У вашій зрілості ви знайдете недоліки, але завдяки Божій силі та через Богом встановлені стосунки ви можете досягти зрілості. Спільноти працюють належним чином, коли люди роблять внесок одне в одного — коли вони отримують життя й віддають його. «Бути зрілим» — це частково особистісне, частково сімейне, частково суспільне. Якщо не вистачає зрілості, люди можуть надолужити її, завдяки власному бажанню, за допомогою інших та силою Божою.

Ви можете створити краще життя для себе та інших. Вивчіть «Індикатори зрілості», а потім подумайте про свої страхи. Можливо, вони захищають вас від страшних почуттів, які походять від травм Б і утримують вас на дитячому рівні, блокуючи вашу впевненість у тому, що ви можете «робити складні речі». Ваша депресія може бути наслідком такої травми як неприналежність, яка утримує вас в ізоляції. Незрілість може пригнічувати властивості вашого серця, однак, якщо ви працюєте над досягненням зрілості, справжні властивості вашого серця стануть більш очевидними для вас і для навколишніх. Як уже зазначалося раніше, прогрес у досягненні зрілості збільшує успіх у шлюбі, вихованні дітей та лідерстві. Дружба стає глибшою, а стосунки більш взаємно задовільними. Здобутки зрілості допомагають жити серцем, яке вам дав Ісус, на більш глибокому рівні, що приносить більше задоволення.

¹ Більше інформації, включно зі списком, дивіться у книзі Джима Уайлдера «Життя з людьми» (*Living With Men*).

ІНДИКАТОРИ ЗРІЛОСТІ ЕТАП НЕМОВЛЯТИ: ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 3 РОКІВ

Сюди відносяться новонароджені та малюки, тобто до віку, коли вони можуть ефективно висловлювати свої потреби.

ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ, яке має бути виконане на цьому етапі: *Навчитися приймати.*

ПЕРШОЧЕРГОВА ПРОБЛЕМА в дорослому житті, якщо завдання не виконується:

Слабкі або бурхливі стосунки.

	Особисті завдання	Завдання спільноти й родини	У разі невиконання завдань
1	Живе в радості; розширює здатність до радості, дізнається, що радість — це нормальний стан людини, і розвиває силу радості.	Батьки насолоджуються чудовим і унікальним існуванням немовляти.	Слабка ідентичність; у стосунках з іншими переважає страх і холодність.
2	Розвиває довіру.	Батьки будують міцні, люблячі зв'язки з немовлям — зв'язки безумовної любові.	Має труднощі у стосунках, що часто призводить до формування маніпулятивної, егоцентричної, ізольованої або незадоволеної особистості.
3	Учиться приймати.	Забезпечення догляду, який відповідає потребам дитини, без її прохання.	Замкненість, відстороненість, самостимулювання, байдужість.
4	Починає організувати себе в особистість через стосунки.	Виявлення справжніх рис унікальної особистості немовляти через увагу до поведінки та характеру.	Нездатність регулювати емоції.
5	Учиться повертатися до радості після кожної неприємної емоції.	Забезпечення достатньої безпеки та спілкування під час труднощів, щоб немовля могло повернутися до радості після будь-якої іншої емоції.	Неконтрольовані емоційні сплески, надмірне занепокоєння, депресія. Людина уникає, втікає або зав'язує в певних емоціях.

ІНДИКАТОРИ ЗРІЛОСТІ ДИТЯЧИЙ ЕТАП: ВІД 4 ДО 12 РОКІВ

12 років — найбільш ранній вік, коли можна завершити цей етап.

ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ, яке має бути виконане на цьому етапі: *Турбота про себе.*

ПЕРШОЧЕРГОВА ПРОБЛЕМА в дорослому житті, якщо завдання не виконується:

Уникнення відповідальності за себе.

Особисті завдання		Завдання спільноти й родини	У разі невиконання завдань
1	Просить про все, що потрібно; може говорити те, що думає та відчуває.	Навчає й дозволяє дитині правильно висловлювати свої потреби.	Відчуває постійне розчарування через незадоволення потреб; часто виявляє пасивну агресію.
2	Дізнається, що приносить особисте задоволення.	Допомагає дитині оцінити наслідки власної поведінки та визначити, що її задовольняє.	Залежність від їжі, наркотиків, сексу, грошей або влади; нездатність віднайти задоволення.
3	Розвиває в собі достатньо наполегливості, щоб робити складні речі.	Спонукайте й заохочуйте дитину до виконання складних завдань, які їй не подобаються.	Зазнає невдачі, «зав'язує», зберігає незалежність, поглинається комфортом і фантазійним життям.
4	Розвиває особистісні ресурси й таланти.	Надає можливості для розвитку унікальних здібностей та інтересів дитини.	Заповнює життя непродуктивною діяльністю, незважаючи на даровані Богом здібності.
5	Знає себе й бере на себе відповідальність зробити себе зрозумілим для інших.	Допомагає розкрити унікальні особливості серця дитини.	Не в змозі розвинути справжню ідентичність; підкоряється зовнішнім впливам, які змінюють ідентичність.
6	Розуміє, як він або вона вписується в історію та у «загальну картину» життя.	Розкажіть дитині про історію родини, а також про історію Божої родини.	Відчуття відірваності від історії та нездатність захистити себе від дисфункцій.

ІНДИКАТОРИ ЗРІЛОСТІ ДОРΟΣЛИЙ ЕТАП: ВІД 13 РОКІВ ДО НАРОДЖЕННЯ 1-Ї ДИТИНИ

13 років — найбільш ранній вік, коли можна виконувати завдання на рівні дорослих.

ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ, яке має бути виконане на цьому етапі: *Дбати про двох людей одночасно.*

ПЕРШОЧЕРГОВА ПРОБЛЕМА в дорослому житті, якщо завдання не виконується: *Бракує здатності бути у стосунках, які приносять взаємне задоволення.*

Особисті завдання		Завдання спільноти й родини	У разі невиконання завдань
1	Одночасно піклується про себе та інших, перебуваючи у стосунках, які приносять взаємне задоволення.	Надає можливість брати участь у житті групи.	Егоцентричність; викликає в інших людях незадоволення і розчарування.
2	Зберігає спокій у складних ситуаціях і знає, як повернути собі та іншим радість.	Стверджувати, що мо-лода людина зможе пройти через складні часи.	Підкоряється тиску ровесників, бере участь у негативних та деструктивних групових заходах.
3	Підтримує зв'язок із ровесниками; розвиває групову ідентичність.	Забезпечує позитивне середовище та відповідні заходи, де ровесники можуть зблизитись.	Відлюдність, схильність до самотності; прояв надмірної самозакоханості.
4	Бере на себе відповідальність за вплив своїх вчинків на інших, зокрема захищаючи інших від себе.	Навчає молодих дорослих, що їхня поведінка впливає на інших і на історію.	Контролює, завдає шкоди, обвинувачує і не захищає інших.
5	Сприяє згуртуванню спільноти; артикулює принцип «хто ми є» як складову приналежності до спільноти.	Надає можливість бути залученими до важливих завдань спільноти.	Не приносить користі суспільству, зациклений на собі, використовує інших, виснажує суспільство.
6	Виражає характерні риси свого серця в поглибленому особистому стилі.	Покладає відповідальність на людину, водночас приймаючи й стверджуючи аспекти її справжнього «я».	Прагне «грати ролі», доводити себе світу, досягати результатів і шукати схвалення.

ІНДИКАТОРИ ЗРІЛОСТІ ЕТАП БАТЬКІВСТВА: ВІД НАРОДЖЕННЯ 1-Ї ДИТИНИ ДО ПОВНОЛІТТЯ НАЙМОЛОДШОЇ ДИТИНИ

ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ, яке має бути виконане на цьому етапі: *Жертвно піклуватися про дітей.*

ПЕРШОЧЕРГОВА ПРОБЛЕМА в дорослому житті, якщо завдання не виконується:

Віддалені або порушені сімейні стосунки.

	Особисті завдання	Завдання спільноти й родини	У разі невиконання завдань
1	Захищає родину, служить і радіє їй.	Спільнота надає можливість обом батькам жертвовно служити своїй родині.	Члени родини (1) перебувають у зоні ризику, (2) відчувають себе знедоленими і (3) почувуються нікчемними або неважливиими.
2	Щиро турбується про дітей без очікування, що діти також про них подбають.	Спільнота заохочує віддане батьківство.	Діти мають піклуватися про батьків, що неможливо й часто призводить до (1) жорстокого поведіння з дітьми/нехтування ними та/або (2) виконання дітьми ролі батьків, що фактично блокує досягнення ними зрілості.
3	Допомагає духовним батькам, братам і сестрам.	Спільнота сприяє розвитку стосунків між дітьми та членами розширеної духовної родини.	Діти вразливі до тиску з боку однолітків, до культів, до будь-яких нещасть, і мають менше шансів на успіх у досягненні життєвих цілей. Батьки почувуються пригніченими без підтримки з боку розширеної родини.
4	Учиться проводити дітей через складні часи й повертати їх до радості після інших емоцій.	Спільнота допомагає батькам, надаючи їм підтримку, настанови, перерви та можливості перезавантажитись.	Формуються безнадійні, депресивні та роз'єднані родини.

ІНДИКАТОРИ ЗРІЛОСТІ ЕТАП СТАРІЙШИНИ: ПОЧИНАЄТЬСЯ, КОЛИ НАЙМОЛОДША ДИТИНА СТАЄ ДОРΟΣЛОЮ

ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ, яке має бути виконане на цьому етапі: *Жертвно піклуватись про спільноту.*

ПЕРШОЧЕРГОВА ПРОБЛЕМА в дорослому житті, якщо завдання не виконується:

Рівень зрілості спільноти зменшується.

Особисті завдання		Завдання спільноти й родини	У разі невиконання завдань
1	Правильно визна-чає ідентичність спільноти, від-дано діє в скрут-них ситуаціях.	Старійшини отримують визнання в спільноті.	Прояв безглуздя, наяв-ність безладу, втрата орієнтирів та розпад усіх соціальних структур від уряду до родини.
2	Нагороджує кож-ного члена спіль-ноти й радіє справжній іден-тичності в кожній людині.	Спільнота надає мож-ливість старійшинам брати участь у житті тих, хто перебуває на всіх інших етапах зрі-лості.	Життєдайні взаємини за-непадають разом із жит-тєдайною взаємозалежністю, що гальмує розвиток спіль-ноти. Вразливі люди, які належать до груп ри-зику, не можуть зціли-тися або вижити.
3	Виховує спільноту й сприяє досяг-ненню її зрілості.	Спільнота створює структуру, яка допома-гає старійшинам вико-нувати свою роботу, що дозволяє людям на кожному етапі зрілості правильно взаємодіяти з тими, хто перебуває на інших етапах, і при-слухатися до зрілої мудрості.	Якщо старійшини не ві-діграють керівну роль, це роблять некваліфіко-вані люди, що призвод-ить до незрілої взаємодії на всіх рівнях спільноти.
4	Завдяки духов-ному усинов-ленню дарує життя тим, хто не має родини.	Надає великого зна-чення тому, щоб бути духовною родиною для тих, у кого немає ро-дини.	Якщо про «безсімейних» не піклуються, зростає рівень бідності, насиль-ства, кризи, злочинності та психічних розладів.

УРОК 4

ЗРІЛІСТЬ

ЧАСТИНА 2



1. Що заважає нашому бажанню, яке Бог дав нам, стати зрілими? Поясніть, що це означає для вас. Стор. 45
2. Опишіть своє розуміння постійного циклу отримання й дарування життя, який відбувається між людиною та спільнотою, і є необхідним для належного зростання та зрілості? Стор. 45–46
3. Чи згодні ви з твердженням, що більшість населення за рівнем зрілості перебуває на рівні немовляти або дитини? Чому так або чому ні? Стор. 47–49
4. Чи можете ви навести приклади того, як незрілі християни впливали на уявлення людей про Ісуса Христа та репутацію церкви? Стор. 47
5. Чому, на вашу думку, зрілість вимагає послідовного виконання завдань, та чому вони взаємозалежні між собою? Стор. 48
6. Прочитайте кожну стадію зрілості в таблиці «Індикатори зрілості». Складіть схему й позначте особисті завдання, які ви виконали. Виходячи з вашого віку та навичок, які ви розвинули, що, на вашу думку, найкраще описує ваш рівень зрілості на цьому етапі? Що ви про це думаєте? Стор. 50–54
7. Як на вас впливає усвідомлення того, що ви цінні незалежно від того, на якому рівні зрілості ви перебуваєте? Стор. 48

Зв'язки страху та зв'язки любові¹

Досягнення зрілості потребує зв'язків між людьми, бо вони є фундаментом, на якому будується зрілість. Ці зв'язки заряджають нас енергією, спонукають до дій та визначають нашу ідентичність. Отримання й давання в наших зв'язках формує наше уявлення про те, що насправді є важливим. Існує два принципово різних і несумісних типи зв'язків: один засновано на страху, інший — на любові. Зв'язки страху формуються навколо уникнення негативних почуттів та болю. Зв'язки любові формуються навколо бажання, радості й прагнення бути з важливими для нас людьми. Зв'язки страху спонукають людей уникати болю через відкидання, страх, сором, приниження, покинутість, почуття провини або навіть фізичне насильство. Зв'язки любові, навпаки, мотивують людей жити правдою, близькістю, радістю, миром, наполегливістю, добротою і справжнім даруванням. (Дивіться таблицю на стор. 69.)

Якщо люди пов'язані зв'язками любові, між ними наявний особливий вид енергії. Коли їхні очі зустрічаються, з'являється іскорка, яка заряджає їх обох. Вони з нетерпінням чекають, коли будуть разом, тому що прагнуть особливої близькості, яку вони поділяють. Якщо спільним зв'язком керує страх, із наближенням зустрічі зростає почуття тривоги. Страх також може виникнути через розлуку.

Зв'язки страху та любові, які ми відчуваємо у період становлення, визначають те, яким чином ми себе мотивуємо. Якщо ми боїмося, ми погрожуємо собі тим, що може статися, якщо ми, наприклад, вчасно не прийдемо на роботу, не схуднемо, не збережемо гроші або розсердимо нашого партнера. Ми думаємо про все, що може піти не так. Ми хвилюємось, відчуваємо провину, тікаємо від сорому і звинувачуємо інших. Емоції паралізують нас. Ми діємо нижче свого потенціалу.

З іншого боку, зв'язки любові спонукають нас берегти вірність, допомагати іншим пережити все, чого вони зазнали,

1 Додатковий безкоштовний тест на визначення рівня зрілості можна пройти на веб-сайті joystartshere.com.

бути готовими терпіти біль, щоб не закритися від тих, кого ми любимо, і говорити правду навіть тоді, коли нас кривдять. Подумаймо про те, як Бог дивиться на інших. Страх не керує нами, бо ми знаємо, що завжди є щось важливіше, що вимагає нашої уваги й рішучості. У любові немає страху, тому що досконала любов проганяє страх.

Зв'язки страху й зв'язки любові можуть існувати разом в одній родині або в одній людині. Страх або любов, одне з них, зрештою отримає найбільший вплив. Страх або любов буде посилюватись, доки не домінуватиме над людиною або навіть над усією родиною. Зростаючи, зцілюючись і досягаючи зрілості, ми залишаємо позаду зв'язки страху й замінюємо їх зв'язками любові. Ми керуємось бажаними цілями, а не прагненням уникнути лиха, якого боїмося. Єдиний страх, який має сенс, — це страх перед Богом, бо тоді ми завжди будемо розуміти, що Він любить нас.

Зміна мотивації зі страху на любов²

Наш напрям і наші цілі походять із наших думок. Наша мотивація походить з наших емоцій. Хоча ми докладаємо багато зусиль, щоб керувати своїми думками та виправляти свої переконання, мало хто тренує або вдосконалює з такою ж дисциплінованістю свою мотивацію. Що стосується нашої нервової системи, то наш розум працює добре, якщо ми вмотивовані любов'ю й бажанням, і погано, якщо нашою мотивацією є страх. З моральної точки зору, любов краща. Досконала, зріла любов (грецькою *teleios*) проганяє страх (1 Ів. 4:18).

Мотиви страху закрадаються в наше життя, якщо ми належним чином не досягаємо зрілості. У дитинстві ми формуємо свою мотивацію за допомогою стосунків. Ті емоції,

² Автори книжки не написали цю частину про зміну мотивації з боку батьків; її додали в текст видання редактори. Оригінальний текст можна знайти в Додатку А. Замінений текст, який 2004 року написав Джим Уайлдер, містить більш повне обговорення зрілості як фактора.

якими батьки намагались нас мотивувати, стають і нашим внутрішнім джерелом мотивації. Якщо ранні стосунки формуються на основі любові, вони добре нам служать, однак якщо стосунки формуються зі страху та уникнення болю, наша мотиваційна система залишається незрілою.

Зв'язки страху утворюються внаслідок невдалих спроб самозбереження. Страх є однією з наших емоцій, тому що він мотивує самозбереження. Утім, якщо страх домінує в близьких стосунках, і ми відчуваємо, що не можемо втекти, страх стає нашим основним засобом самозбереження. Ми намагаємось уникнути болю, як форми самозбереження. Щойно уникнення болю стає нашим фокусом, ми намагаємось уникнути болю навіть тоді, коли немає реального ризику перевищення наших можливостей.

Щойно страх зв'язав нас і вмотивував уникати болю, ми думаємо й говоримо фрази на кшталт:

- «А що, якщо він розсердиться?»
- «Ти засмутишся?» «Я боюся, що...»
- «Мені буде дуже соромно!»
- «Ти мене дуже драгуєш!»
- «Я маю змусити його/її припинити...»
- «Я не можу терпіти, коли...»
- «Яка різниця?»

Тоді нам треба поставити серйозне питання стосовно уникнення болю: *«Чи це прояв самозбереження, коли я припиняю діяти й бути таким, яким я є? Якщо я більше не говорю й не поведжуся так, яким я є насправді, чи я не втратив своє «я»? Якщо я більше не можу зрозуміти своїх бажань та відчуттів, чи я не втратив своє «я»?*

Ми боїмося впливати на інших. Ми плутаємося в тому, які страхи є нашими, а які — чужими. Перебування поруч із тривожними людьми змушує нас замикатися в собі, заспокоювати або розважати інших, або ж догоджати їм. Ми беремо на себе відповідальність, яка не є нашою, тому що боїмося того, що може статися, якщо ми цього не зробимо. Ми почу-

ваємося неадекватно. Думаючи, що ми зберігаємо себе, ми втрачаємо свою душу.

Ми також боїмося дозволити іншим контролювати самих себе, тому що боїмося втратити власний вплив на них. Ми контролюємо людей навколо нас за допомогою погрози, спокуси, відкидання, висміювання, фізичного насильства, «мовчазного лікування» та інших способів заподіяння болю. Ми втратили свій смак. Ми більше не є світлом у цьому світі.

Перш ніж зрозуміти, як змінити зв'язки страху на зв'язки любові, розглянемо, як здорова особистість справляється зі страхами на кожному рівні розвитку.

Уникнення зв'язків страху на кожному рівні зрілості

1. Зрілість немовляти

- а. Визнати страх (чого я насправді боюся?).
- б. Знати, кого я хочу бачити поруч, коли мені страшно.
- в. З'ясувати, чого я хочу (бажаю).
- г. Говорити про свій страх.

2. Зрілість дитини

- а. Усвідомлювати свою роль у ситуації, яка викликає страх.
- б. Визнавати участь іншої людини в ситуації, яка викликає страх.
- в. Використовувати третю особу для перевірки своєї дійсності.
- г. Відокремлювати мою відповідальність від твоєї (а + б).
- г. Учатися бути собою, а не контролювати інших.

3. Дорослий

- а. Залишатися у стосунках, дозволяючи іншим мати страхи.
- б. Нічого не робити з тим, чого бояться інші — нехай вони самі з цим розбираються.

- в. Дбати про власні справи в особистому стилі.
- г. Нагадувати собі та іншим про наші спільні цілі й бажання.

Коли йдеться про роботу зі страхами, існує велика різниця між дорослими та більш високими рівнями зрілості. До цієї миті кожна дитина несе відповідальність за свої страхи й за жодні інші. Без багаторічної практики розрізнення того, що цей страх є моїм, а той — твоїм, перехід на вищий рівень роботи зі страхом призведе лише до плутанини у питаннях відповідальності. Перенесення відповідальності з подолання власних страхів на допомогу іншим у боротьбі з їхніми страхами є основною ознакою дисфункції, коли її намагається здійснити людина, яка не досягла дорослого рівня зрілості. Навіть для батьків прийняття на себе чужих страхів є дисфункціональним за межами стосунків між батьками та дітьми.

Батьки мають бути дуже обережними, щоб не розвинути у своїх дітях зв'язок зі страхом. Оскільки батьки хочуть розвивати в своїх дітях потенціал, який у них закладено, вони допомагають дітям отримувати задоволення від страху й вчать їх природно поводитись під час керованих рівнів цієї емоції.

4. Батьки

- а. Допомогати своїм близьким (фізичній і духовній родині).
- б. Нести спільну відповідальність за страхи молодих людей.
- в. Виявляти страхи в молодих людях.
- г. Допомогати молодому розуму повернутися до радості та миру.

5. Старійшина

- а. Допомогати людям із «групи ризику», самотнім, знехтуваним.
- б. Виявляти страхи спільноти.
- в. Допомогати членам спільноти пам'ятати себе справжніх.
- г. Своєю присутністю сприяти спокою.

Старійшини діють як батьки для своєї спільноти. Старійшини забезпечують достатній рівень безпеки, аби люди могли розпізнати й подолати власні страхи, знаючи, що вони не самотні, і пам'ятаючи про те, що є справді важливим для «наших людей» у складних обставинах.

Перетворення страху на любов на основі нашого рівня зрілості

Щоб перейти від страху до любові, почніть із рівня зрілості. Якщо ми зможемо виправити проблему на цьому рівні, це буде найлегше. Доросла людина просто думає й вирішує по-іншому.

1. Впевнено бути собою, займатися своїми справами. Підтримувати стосунки з навколишніми, які відчують занепокоєння, але зі свого боку нічого не роблять для розв'язання проблеми. Говоріть про спільні цілі, які важливі в час загрози й страху.

Якщо доросле рішення спрацювало, значить, ми виправили зв'язок страху. Це не означає, що інші не будуть реагувати, намагаючись тиснути на нас, аби ми знову злякалися; тому, можливо, нам доведеться повторювати цей процес ще неодноразово й ще під більшим тиском та з більшою тривогою з боку інших.

Якщо ми все ще відчуваємо страх або не можемо уявити, як вирішити проблему по-дорослому, ми маємо заглибитись і виправити деякі більш ранні проблеми, які призводять до появи страху. Розв'язання проблеми страху на дитячому рівні — це не лише питання розуміння та вибору чогось іншого, це більш тривалий процес, який передбачає дослідження та консультації з іншими людьми. Цей процес вимагає розв'язання великої кількості проблем, щоб відрізнити «моє» від «твого». Ми не зможемо розв'язати ці проблеми без консультацій та підтримки.

2. Ретельно визначте свої обов'язки, відчуйте й зрозумійте, які з них є логічно вашими, а які — цілком нерозумні. Знайдіть когось, хто може перевірити ваші судження. Далі з'ясуйте, коли ви намагаєтесь розв'язати чиюсь проблему або страх. Тепер ви маєте чітко говорити про те, яка частина проблеми й рішення є вашою, а яка — когось іншого.
3. Перевірте, чи не контролює вас хтось інший, засмучуючись або погрожуючи засмутитись вашими діями. Якщо вас контролюють, поверніться до кроку 2, поки не зможете спокійно й чітко говорити про свої обов'язки та межі.
4. Перевірте, чи не намагаєтесь ви контролювати інших своїми погрозами або роздратуванням. Якщо так, поверніться до кроку 2, поки не зможете спокійно і чітко говорити про свої обов'язки та межі.

Якщо ви все ще відчуваєте страх і не можете уявити або чітко говорити з іншими про свої обов'язки та межі, тоді вам слід попрацювати над собою, виправити наявні проблеми й розвинути відповідні навички. Зі зв'язками страху, які виникли ще в дитинстві, ви не можете нічого вирішити самотійно, а якщо і можете, то страх настільки сильний, що ви не можете говорити про це вільно та відкрито.

5. З'ясуйте, чого ви насправді боїтеся; зверніться за допомогою до досвідчених людей. Часто те, чого ви боїтеся, не є теперішньою дійсністю або тим, що вам здається. Ви можете думати, що боїтеся не впоратись зі своєю роботою, але насправді ви боїтеся, що хтось розсердиться або висміє вас. Вас страшить, що не витримаєте, якщо хтось буде висміювати вас через ваш життєвий досвід.
6. З'ясуйте, кого ви хочете бачити поруч, коли вам страшно, і що ви хочете, аби ця людина зробила для вас або з вами. Вам потрібен хтось, хто зможе впора-

тись зі страхом і допоможе вам зосередитись на собі, а не на загрозі.

7. З'ясуйте, чого ви насправді хочете і що для вас найважливіше в поточній ситуації, аби ви могли висловити свої цілі та цінності.
8. Вам потрібно навчитися говорити про те, що для вас важливо, навіть коли ви відчуваєте страх; вам потрібно мати когось, хто допоможе вам висловитись. Цей процес визначення й вираження нашої ідентичності стає набагато простішим, коли наша ідентичність стає зрілою. Що більше ми зросли, то легше змінити зв'язки страху на зв'язки любові.

Зрілість, відновлення і приналежність діють разом

Для того щоб зцілення і зростання були тривалими, приналежність і відновлення не можна відокремлювати від зрілості. Ось історія людини, яка ілюструє, як ці три складові працюють разом.

Джеррі прийшов на терапію у зовсім безнадійному стані, балансуючи на межі самознищення, без жодної підтримки з боку родини. Джеррі був середнього віку, дуже поранений і сповнений страху та небезпеки. У дитинстві він став жертвою фізичного та емоційного насильства з боку жорстокого батька-алкоголіка, неодноразового сексуального насильства з боку сусідських хуліганів, а також зазнав надзвичайних втрат і зневаги. У 17 років, щоб уникнути насильства, він покинув дім, переїхав до іншої країни і, втративши в дитинстві можливість розвивати особистісні навички, почав займатися різними неетичними видами робіт, аби мати змогу прокормити себе. До 30 років у нього розвинувся СНІД, він боровся з постійними суїцидальними намірами й часто вживав велику кількість важких наркотиків, щоб притлумити біль. Він був самотнім у світі з новою вірою в Христа, і його досі переповнювало багато минулого болю.

Протягом перших місяців терапії відбувався життєво важливий процес. Радість, яку терапевт щиро відчувала в присутності клієнта, і те, як вона природно і цілком мимоволі говорила: «Я рада бути з тобою!», почала зміцнювати «центр радості» клієнта, даючи йому достатньо сил, щоб поглянути на деякі дуже болісні незцілені спогади. У міру того, як спогади спливали на поверхню, ставало очевидним, що клієнт розділився на дві ворогуючі сторони — на віруючу людину, сповнену надії і любові до Ісуса, і на іншу частину, цілком упевнену, що єдиним виходом з жалюгідного існування була смерть. У процесі зміцнення «центру радості» у Джеррі відкрилася раніше прихована «дитяча частина». Далеко в дитинстві він був щасливим і грайливим, носив яскравий одяг та радісно усміхався. Коли Джеррі дозволив Божому зміцненню торкнутися кожної з його частин, стало очевидним, що жодну з них він не зможе відновити самостійно. Без відчуття приналежності самотність і далі буде домінувати в його житті, не даючи йому сил рости. Джеррі потребуватиме родини.

Почали возноситись молитви про те, аби Бог дарував Джеррі духовну родину, і завдяки дивовижній Божій милості всього за чотири тижні Бог організував чудесний зв'язок. Не знаючи ані про існування Джеррі, ані про його попередню історію, жінка та її подруги сиділи поруч із Джеррі в церкві, яку вони усі відвідували. Під кінець богослужіння всі ці жінки відчули співчуття до Джеррі і запитали, чи не потрібно його підвезти додому, і вже через три години почала формуватися його нова духовна родина! Коли жінки та їхні чоловіки прийняли Джеррі у свої родини, його радість почала зростати. Однак, коли людина отримує в житті переважно «погані речі», а потім починає отримувати «хороші речі», це призводить до жахливого болю. Так діє травма типу А. Хороші речі, які людина *отримує*, стають нагадуванням про ті речі, яких *не вистачало* в роки дорослішання, і біль починає посилюватись. Отже, це був початок того, що Джеррі назвав своєю «травматичною подорожжю», коли він подорожував

через чудовий, але такий незнайомий досвід отримання сімейної любові. Цю частину його відновлення було пронизано страхом, невпевненістю в собі, нестерпним болем і численними спонуками до самогубства. Подорож була важкою, але вона була того варта, бо через рік після того, як Джеррі почав проходити терапію, він повідомив, що на початку терапії його емоційна зрілість дорівнювала дитячій зрілості чотирьох років, а вже через рік він досягнув емоційної зрілості рівня підліткового віку. Як же це чудово надолужити дев'ять років усього за 365 днів!

Коли Джеррі вступив у зрілість підліткового віку, він пережив багато емоційних ознак, характерних для цього етапу. Варто підкреслити, що Джеррі переживав саме те, що переживають підлітки, хоча це відбувалось роками пізніше. Якщо ви забули — почуття підлітків дуже сильні, і йому було не легко продовжувати процес дорослішання. Для терапевта було дуже важливо показати йому, що ці почуття є нормальними саме для підлітків, аби Джеррі міг належним чином продовжувати своє зростання, не відмовляючись від своєї віри в Бога. Терапевт, який розумів процес досягнення зрілості, відігравав вирішальну роль.

Через рік Джеррі впевнено крокував у доросле життя. За два роки він отримав вісім підвищень на *етичній* роботі, умів справлятися з емоційним болем без вживання важких наркотиків, розвивав свої сильні сторони й таланти, із кожним днем учився відроджувати й наповнювати життя справжніми стосунками, зокрема й стосунками з Ісусом. Його шлях був болісно сповнений сумнівів і невдач, але Господь вів його через процес відновлення після травми, через процес духовного усиновлення й досягнення зрілості таким чином, аби він приніс життєдайне відновлення та зцілення.

Джеррі не зміг би досягти прогресу в терапії, якби його зрілість зупинилась у віці чотирьох років, або якби він не отримав люблячу родину. Не було б жодного відновлення; не було б нічого, крім нескінченного болю. Розглядаючи далі

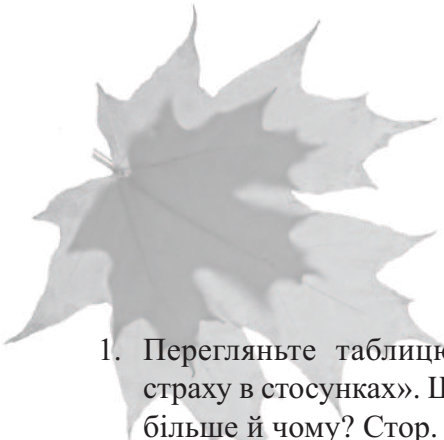
процес відновлення, пам'ятаймо, що зрілість, духовне усунування та відновлення після травми діють разом і підсилюють вплив кожного з аспектів.

***Як позбавитись перешкод
у процесі досягнення зрілості***

1. Цілеспрямовані стосунки характеризуються люблячими стосунками, які допоможуть вам бути тим, ким вас було створено бути (дивіться стор. 59-60).
2. Визначте кілька завдань зрілості, які є для вас складними, і молитовно намагайтесь розвивати зрілість у цих сферах.
3. Визначте минулі рани, які заважають досягати зрілості. Зверніться за допомогою до вірного друга або до психотерапевта, щоб розпочати процес зцілення та відновлення.

Зв'язки любові та зв'язки страху в стосунках

ЗВ'ЯЗКИ ЛЮБОВІ	ЗВ'ЯЗКИ СТРАХУ
1. Грунтуються на любові і характеризуються правдою, близькістю, радістю, миром, наполегливістю і даванням.	1. Грунтуються на страху і характеризуються болем, приниженням, відчаєм, соромом, провинною та/або страхом, відторгненням, самотністю або згубними наслідками.
2. Прив'язаність обумовлена бажанням . («Я прив'язуюсь, бо хочу бути з тобою».)	2. Прив'язаність обумовлена уникненням . («Я прив'язуюсь, бо хочу уникнути негативних почуттів чи болю».)
3. Люблячі стосунки стають міцнішими, як при зближенні, так і при віддаленні . (Коли ми зближуємось, я тебе краще пізнаю. Коли ми віддаляємось, я також тебе краще пізнаю, бо зберігаю добрі спогади про тебе.)	3. Стосунки на основі страху стають міцнішими лише при зближенні або лише при віддаленні . (Що ближче ми перебуваємо, то страшніше, тому мені доводиться уникати близькості; або навпаки — що далі, то страшніше, тому мені доводиться маніпулювати близькістю.)
4. Ми можемо ділитися як позитивними, так і негативними почуттями. Ці стосунки зміцнюються, якщо ми робимо це чесно.	4. Ми не можемо ділитися як позитивними, так і негативними почуттями. Зв'язок зміцнюється, лише якщо 1) уникати негативних чи позитивних почуттів, або 2) шукати тільки негативні почуття або тільки позитивні.
5. Ці зв'язки приносять користь усім, хто з ними пов'язаний, і заохочують до наслідування прикладу.	5. Перевагу отримують учасники лише з одного боку; ці стосунки фактично перешкоджають людям діяти вільно.
6. Стосунки пронизує правда .	6. Потрібні обман та удавання .
7. Зв'язки любові постійно зростають і сприяють досягненню зрілості , допомагаючи людям віднайти своє серце.	7. Зв'язки страху все більше обмежують і гальмують зростання, не даючи людям віднайти своє серце.
8. Побудова люблячих стосунків пов'язана з функціонуванням передньої частини мозку («центру радості») і керується питанням: «Як мені поводитись природним чином?»	8. Зв'язки страху пов'язані з функціонуванням задньої частини мозку і керуються питанням: «Як мені отримати те, що я хочу?»



УРОК 5

ЗРІЛІСТЬ

ЧАСТИНА 3

1. Перегляньте таблицю «Зв'язки любові та зв'язки страху в стосунках». Що в цій таблиці вразило вас найбільше й чому? Стор. 67
2. Опишіть своїми словами різницю між зв'язками страху та зв'язками любові. Якщо можливо, наведіть приклад кожного з цих стосунків, свідком яких ви були. Стор. 56–57
3. Опишіть відмінності між видами мотивації, залежно від того, чи відчуваємо ми зв'язки страху чи зв'язки любові в роки нашого становлення. Стор. 56–57
4. Опишіть характерні риси людей, пов'язаних зі страхом. Стор. 58
5. Проаналізуйте, як людина зі здоровою ідентичністю справляється зі страхом на кожному з п'яти рівнів зрілості. Ці навички є кумулятивними, тобто ми продовжуємо їх використовувати й водночас додаємо новий набір навичок, які пов'язано з наступними рівнями зрілості. Укажіть, які з цих навичок ви вже опанували. Які прогалини ви бачите? Стор. 59–61
6. Що в історії Джеррі привернуло вашу увагу й чому? Якою є ваша реакція на те, що в процесі зцілення може посилюватись як радість, так і біль? Стор. 63–65
7. Які б риси ви шукали в людині, з якою б хотіли розвивати люблячі стосунки? Якою була б ваша роль у пошуку цих якостей (порівняно з Божою участю)? Стор. 66–67

*РОЗДІЛ***3*****ВІДНОВЛЕННЯ***

Як згадувалося в першому розділі, ми всі певною мірою зламані, і всі ми стикаємось з проблемами, пов'язаними з ранами, розділеністю, ізоляцією та пригніченням. І водночас ми всі перебуваємо на стадії відновлення.

Відновлення — це перевищення свого поточного потенціалу та досягнення поставленої Богом мети. Апостол Павло говорить про це так: «Ми створені в Христі Ісусі для добрих діл, які Бог наперед приготував для нас, щоб ми в них перебували» (Еф. 2:10). Павло чітко говорить про те, що Бог призначив для нас нашу долю. Відновлення має допомогти нам подолати перешкоди, створені травмами, щоб вони більше не заважали нам досягти нашого призначення — виконувати важливі справи, які Бог задумав для нас.

Кожній людині притаманне природне прагнення до зрілості — досягти верхньої межі свого потенціалу. Однак життя — це більше ніж просто розкриття потенціалу. Якби суть була лише в цьому, ми б нічим не відрізнялися від роботів. Натомість ми, духовні істоти, відчуваємо глибоке прагнення бути тими, якими нас задумав Бог. Це наше призначення, і ми отримуємо його, проходячи через травми,

отримуючи від кожної з них якомога більше. Незцілені травми будуть постійно відволікати нашу увагу й енергію від досягнення нашого призначення.

Відновлення — це подолання та охоплення всього болю в нашому житті, завдяки чому ми зможемо досягти максимального зростання: засвоїти уроки, набуті сили та шукати шляхи, як допомогти іншим зробити те саме. Це призначення, яке виходить за межі того, що людина може досягти самотійно. Для розвитку нашої зрілості потрібна любов інших людей, а для того щоб наш біль породив щось добре, потрібне Боже викуплення. Бог в усьому діє заради нашого блага, щоб ми також могли дати іншим щось надзвичайне.

Невирішені травми є серйозною загрозою для виконання цього призначення, втім, якщо в процесі відновлення перебуває Бог, Його викуплення використовує ці травми для здійснення «добрих справ», які Він задумав. Бог може зробити добро з усього, і тільки Він може це зробити. Він знає нашу особистість і діє в нас, щоб подолати наші травми, аби ми могли дарувати життя іншим.

Прикладів безліч. Люди, які подолали якусь проблему, часто допомагають іншим впоратись із такою ж проблемою. Багато професіоналів, які допомагають іншим, — це люди, які самі пережили травму й тепер допомагають іншим із їхніми травмами. Спільноту «Анонімних алкоголіків» заснував колишній алкоголік. Релігійного діяча на ім'я Савл, який вбивав християн, Бог перетворив на найвпливовішого християнського лідера свого часу. Терапевти — це часто чуйні, турботливі люди, які страждали в дитинстві й тепер присвятили себе захисту дітей та відновленню дорослих. Грішники стали євангелістами. Батьки, чії діти померли від СНІДу, присвячують своє життя роботі з ураженими СНІДом родинами. Добре з поганого. Відновлення може привести до викуплення.

Коли настає час присвятити своє життя виконанню нашого призначення, ми маємо належно підготуватися. Якщо ті, хто нас оточує, не забезпечать середовище, яке сприяє від-

новленню після травми, наше призначення, дароване Богом, імовірно, не буде виконано. Відновлення має настати раніше, ніж призначення може бути виконано. Цей розділ надає основу для розуміння болю, аби ті, хто його зазнав, і ті, хто хоче допомогти його позбавитись, могли більш ефективно працювати над відновленням.

Як мозок допомагає нам упоратись із травмами

Коли мозок працює так, як задумав Бог, він заряджається радістю. Мозок має механізм подолання травм, який дозволяє людині відійти від приголомшливого впливу травми й повернутися до радості. Це відбувається автоматично, без роздумів.

Наведемо ілюстрацію. Коли ветеран, поранений під час бою, чує, як голосно тріщить глушник автомобіля, перед ним в уяві може постати картина, що він лежить на землі, намацуючи свої рани й шукаючи укриття. У нього автоматично «увімкнеться» захисний механізм, спрямований на виживання, і його травматичне минуле на кілька хвилин оприявниться. Тієї миті ветеран житиме своїм болем. У нас бувають моменти, коли ми автоматично живемо своїм болем, навіть не замислюючись про це. І нам потрібні захисні механізми. Цей ветеран застосовував метод «дисоціації», який допоміг йому забути жах поля бою, аби він не домінував у його житті. Таким чином, дисоціація допомогла йому знайти шлях назад до радості.

Бог у Своїй мудрості створив мозок таким чином, щоб той міг оговтатись від будь-якої травми. Якщо вихователі забезпечують хороший ранній зв'язок і сприятливе середовище, мозок дитини розвивається таким чином, що правильні структури мозку активізуються й правильно узгоджуються. Якщо протягом перших років життя мозок достатньо зміцнюється, щоб працювати на повну силу, діти автоматично починають керуватися радістю.

Формуючи основу для радості

Бути людиною й прагнути радості — нероздільні поняття. Ми є створіннями радості. За своєю суттю радість пов'язано зі стосунками. Радість означає, що хтось осяяний бажанням бути зі мною, і мені це подобається! *Наш Творець створив нас з мозком, який хоче керуватися радістю, і ми хочемо, аби наше життя було наповнено стосунками, які ведуть нас до радості.*

Зона радісної ідентичності нашого мозку є зв'язувальною зоною. Міцність наявних у ній зв'язків залежить від кількості та часу радості, яку отримує немовля. Ті ж самі зв'язки радості також визначають швидкість росту мозку та міцність зони радісної ідентичності в правій префронтальній корі головного мозку. Дитина відчуває радість через свої органи чуття. Смак, запах і температура визначають радість у перші шість тижнів після народження, тоді як дотик приносить більше радості у другі шість тижнів. З розвитком зорових зон мозку найбільше радості починають приносити очі, допоки не розвинеться здатність чути голосові тони у 12-місячному віці. Кожне нове відчуття приносить нове джерело радості, що сприяє зміцненню зв'язків і розвитку мозку.

У перші 12 місяців відбувається зміцнення мозку, оскільки ця сила потрібна для того, аби навчитися повертатися до радості після негативних емоцій страху, гніву, сорому, відрази, печалі та відчаю. Важливо навчити дитину повертатися до радості, тільки-но у неї з'явиться достатньо сил для цього. 15-місячна дитина, яка не навчилася повертатись до радості до того, як вона почне відчувати страх або небезпеку, матиме великі проблеми з контролем над цими емоціями.

До того, як дитині виповниться 18 місяців, її мозок поводить так, ніби емоції були в іншому мозку. Але у 18 місяців центр радісної ідентичності намагається поєднати між собою всі ці емоційні центри. Мозок об'єднує контроль над емоціями, які пов'язано зі шляхом до радості.

Десь між 24 і 36 місяцями мозок учиться відстежувати наші обставини та оточення відповідно до часу, місця й того, як ми реагували на наше оточення. Саме це ми зазвичай називаємо свідомою пам'яттю. Завдяки цій здатності ми можемо залишатися самими собою за різних обставин. Ми пам'ятаємо себе, щоб залишатися тією самою людиною день у день. Коли дитині виповнюється три роки, дві половини мозку з'єднуються таким чином, що те, що ми відчуваємо (права сторона), і те, що ми думаємо (ліва сторона) про себе та світ, збігаються і стають пов'язаними між собою.

Саме тоді нормальний розвиток і сила центру радісної ідентичності мозку значно порушуються травмами типів А і Б, які ми отримуємо протягом перших трьох років життя. У першому році наша радісна сила порушується. Упродовж другого року ми повертаємось до структур у мозку, які дозволяють нам функціонувати як єдине ціле, незалежно від того, якими є наші почуття. Травми третього року порушують нашу здатність залишатися байдужими до всього, що відбувається, і те, що ми думаємо про себе, не збігається з тим, що ми відчуваємо та робимо.

Пов'язати кожне почуття з радістю і зробити радість нормальним станом життя — завдання не з легких. Батькам і дитині потрібно близько трьох років, аби, проводячи *багато* якісного часу разом, створити цю дуже важливу структуру.

Ось як це відбувається. Радість має поступово наростати до високого рівня, аби з часом стати достатньо сильною, щоб витримати високий рівень негативних почуттів. Важливо, щоб радість була достатньо сильною, аби витримати інтенсивність почуттів, пов'язаних із травмою. Сильні почуття, зокрема й ті, що пов'язані з травмою, потрібно пропрацювати до точки спокою. Якщо сила радості не розвивається, негативні почуття не досягнуть точки спокою, і не буде вирішення ситуації. Поки радість не стане достатньо сильною й не буде пов'язана з іншими почуттями, у людському серці будуть переважати травматичні почуття і страх. Після вирішення ситуації мозок

повертається до радості. Без розв'язання проблеми людина зав'язує в страху. Мета відновлення — створити радість, яка буде достатньо сильною, аби інші почуття могли з нею з'єднатися і посісти своє місце. У такий спосіб мозок може працювати з радістю відповідно до Божого задуму.

Джим Уайлдер запропонував цікаву аналогію «табору радості», яка відображає результати видатних досліджень розвитку мозку, які було проведено в провідних академічних установах. Д-р Бессельвандер Колк із Гарварду, д-р Аллан Шор і д-р Деніел Сігел із Каліфорнійського університету узагальнили сучасні дослідження розвитку мозку, які ґрунтуються на цій аналогії.

«Табір радості». Перші три місяці життя присвячені створенню «табору радості» як основи діяльності. Протягом цих дванадцяти тижнів дитина відчуває радість від близькості з матір'ю. Такі види діяльності, як: прогулянки, гойдання, сон поруч із дитиною або носіння її на руках є дуже корисними. Цей радісний стан впливає на розвиток людини. Життя в «таборі радості» — це основа для розуміння материнської любові, миру, безпеки й усіх наших безцінних переживань. Як би далеко ми не мандрували у своєму житті, «табір радості» — це те місце, де ми мріємо опинитися щовечора, коли засинаємо. До трьох місяців дитина вже достатньо розвинулася, щоб уявити, що відчуває мати до немовляти. До цього часу здатність дитини відчувати радість була дуже маленькою й легко заповнювалася. Однак після трьох місяців починають суттєво розвиватися основні структури радості в мозку.

«Підйом на гору радості». У тримісячному віці немовлята вже мають уявлення про те, як їх бачить мама, і не дивно, що воно зберігається без слів як зображення її обличчя. Щоб піднятися на «гору радості», треба почекати, поки до трьох місяців розвинуться зорові зони мозку. На той час зоровий центр уже «підключено» до мозку, що робить зір домінуючим. Немовлята починають шукати очі, які радісно на них дивляться. Радість означає: «Хтось радий мене бачити».

Радість — це емоція, яку немовлята охоче шукають самотійно. Оскільки вони зацікавлені в тому, щоб мати дедалі вищий рівень радості, вони продовжуватимуть працювати над досягненням радості, навіть якщо все складається не так, як їм би хотілось. Піднімаючись на дедалі вищі рівні радості, немовлята буквально нарощують потенціал свого мозку. Якщо батьки допомагають дитині, здатність відчувати сильну радість розвивається у віці від трьох до дванадцяти місяців, коли немовля намагається знову й знову досягати все вищих і вищих рівнів радості. Щоразу, коли дитина бачить радісні очі, обличчя, яке світиться, вона робить ще одну спробу піднятися на «гору радості», поки до свого першого дня народження не зможе регулярно досягати вершини й відчувати радість так само сильно, як доросла людина! Години такої практики допомагають дитині вирости сильною й радісною особистістю.

Ми — створіння радості, тому немовлята, які не бачать радості на обличчях своїх матерів, починають відчувати страх. Якщо діти прив'язуються до батьків, які бояться або сердяться, вони вчаться шукати загрозу. Якщо вони не знаходять очей, які дивляться на них із радістю, у них починає розвиватись ідентичність, заснована на страху. У дітей немає надії дістатися до радості від того страху, в якому вони зав'язли. Немовлятам потрібен хтось, хто зверне на них увагу й допоможе їм відчути радість, інакше вони не зможуть процвітати. Насправді, ці діти навіть не будуть досліджувати або шукати стежки, які ведуть до радості. З віком люди, які ніколи не відчували люблячих стосунків, завжди шукатимуть когось чи щось, аби відчути себе краще — часто це наркотики, секс, влада, жорстокі стосунки або гроші.

Ті, хто відчуває мало радості, часто бувають пригнічені й не можуть вчасно позбутися засмучених почуттів. Хоча в дитинстві це може бути непомітно, коли вони стають дорослими, стає очевидним, що їхня особистість слабшає, і без енергійних тренувань на «горі радості» їхній мозок залишається недостатньо розвиненим. Слабкість у відділі мозку, що

відповідає за радісну ідентичність, спостерігається при таких станах, як: тривога, депресія, синдром дефіциту уваги, розлади харчової поведінки, а також може супроводжуватися нарцистичними, істеричними, obsесивно-компульсивними або пограничними розладами особистості. Люди з цими станами страждають від *нездатності відчувати радість*.

Поки немовля не стане сильним, його може *переповнювати «занадто велика» радість* щоразу, як він піднімається на «гору». Це схоже на те, коли нас лоскотує так сильно, що ми вже не можемо це витримати! Якщо дитина досягає «переповнення», радість припиняється. Якщо мама використовує дитину, аби спершу зробити щасливою саму себе, вона намагатиметься змусити дитину усміхнутися одразу після того, як та відійде, і це пригнічуватиме дитину, замість того щоб їй допомогти. Хороші батьки помітять, коли дитина отримує занадто багато радості, і розуміють, що їй треба відпочити. Коли дитина повертається, батьки знають, що час знову починати підйом. Цей процес повторюється тисячі разів, поки дитина не досягне вершини «гори радості». Але всі ці старту й зупинки на шляху вгору дарують приховані бонуси. Дитина пізнає, що вона може вижити, навіть будучи пригніченою, що вона може відновитись, якщо відпочиватиме, і що вона зрештою може повернутися до радості. Ці кроки, які повторюються багато разів, учать дитину ставитись до інших із повагою, не підштовхувати їх і не пригнічувати!

Усі ми знаємо людей, які не розуміють, коли їм зупинитися. У них великі проблеми з контролем над власними почуттями, і їм дуже важко повернутися до радості. Їх ніколи не вчили, що їм робити з переповерненими почуттями. Їхні батьки не дозволяли їм відпочити, коли ті доходили до стану «переповерненості». Їх не вчили, як повертатися до радості. Це ймовірно сталося тому, що батькам, перш за все, потрібно було, аби їм самим було добре, щоб дитина раділа за них.

Повертаючись до «табору радості». До свого першого дня народження наш витривалий маленький мандрівник уже

може впевнено піднятися на вершину «гори». Протягом усього року мама вчила дитину повертатися до радості після всіх неприємних відчуттів у житті. Якщо дитина матиме надійний зв'язок із кимось, хто допоможе їй відчувати себе краще після неприємних почуттів, вона стане сильнішою і з надією зустрічатиме труднощі на своєму шляху.

Кожен, хто брав маленьких дітей у похід, знає, як ретельно треба за ними наглядати, щоб вони не заблукали й не загубилися. Коли ж діти навчаться безпечно спускатися з гори, самостійно знаходити дорогу назад і, не загубившись, виходити з лісу, батьки зітхнуть із полегшенням: їхня дитина зможе повернутися до «табору радості» з будь-якого куточка світу. Кемпінг стає безпечнішим і набагато веселішим.

Так само немовлята мають навчитися повертатися до «табору радості» після всіх інших почуттів: сорому, відрази, страху, смутку, гніву та відчаю. Якщо дитина знає шлях назад, вона не буде зациклюватись на почуттях і не зав'язне в них, вона повернеться до радості. Якщо ж це почуття радості вище, ніж дитина пізнала, коли вчилася підніматись на «гору радості», вона вичерпає свої сили ще до того, як повернеться до «табору радості». Ось чому батьки мають вести немовлят до цих складних почуттів і потім безпечно повертати їх назад до радості.

Регулювати емоції означає вміти відчувати негативну емоцію, бути пригніченим нею, і все ж таки повернутися до радості. Немовлята вчать цьому процесу, наслідуючи інших. Наприклад, нетерплячий 15-місячний малюк підбігає до мами, із гордістю демонструючи свою брудну руку, яку він щойно успішно засунув у підгузок. Мамина реакція — не радість, а відраза. Малюк відчуває мамину відразу, і його негайною реакцією стає сором, коли він біжить ховатися. Його мама, якщо вона зріла й чутлива до потреб свого малюка, розпізнає його страждання та йде його втішати. За якусь мить обличчя мами змінює вираз відрази, вона бачить страждання малюка, а потім вона разом із малюком повер-

тається до радості. Старший мозок мами щойно навчив молодший мозок немовляти, що навіть коли ви заблукаєте, завжди є шлях назад до радості. Через цей щоденно повторюваний процес мама зустрічає свою дитину в її негативних емоціях, заспокоює її і веде назад до радості. Мама не рятує, а просто сповіщає, що їй можуть не подобатись негативні обставини, але вона любить дитину й усе одно «рада бути з нею», коли вони повертаються до радості.

З часом дитина навчиться знаходити шляхи повернення до «табору радості» звідусіль — від важких і виснажливих почуттів, від усього поганого, що трапляється. Сила почуттів і знання шляхів повернення до радості зміцнює надію, стійкість та впевненість у собі. Повернення до радості після важких переживань вчить задоволенню. Якщо кожен повертається до «табору радості», задоволення приходить від їхньої спільної радості. Коли люди разом перебувають у «таборі радості», розвивається зрілість і з'являється багато радості.

Відповідно до розвитку мозкових структур, після трьох років відбувається навчання саморегуляції почуттів. Травми спричиняють злами, які суттєво блокують саморегуляцію. Тому люди потребують люблячої допомоги з боку інших, щоб оговтатись від травм і повернутися до саморегуляції.

УРОК 6

ВІДНОВЛЕННЯ

ЧАСТИНА 1

1. Яке б визначення ви дали поняттю «відновлення»? Перерахуйте ключові характеристики або компоненти відновлення, які згадано на сторінках 69 і 70.
2. Чи ви вважаєте, що прийняття болю від минулої травми необхідне для зцілення? Чому так або чому ні? Стор. 70
3. Які приклади людей, що зцілилися й пережили травму, а потім використали набутий досвід для того, щоб принести користь іншим, є для вас важливими? Опишіть один такий приклад зі свого життя. Стор. 70–71
4. Опишіть, які здібності розвиваються у немовляти на кожному з трьох етапів упродовж перших трьох років життя, якщо дитина отримує належне навчання радості від тих, хто за нею доглядає. Стор. 72–73
5. Опишіть, яка функція порушується у кожному році впродовж перших трьох років життя дитини, якщо вона пережила травму. Стор. 72–73
6. У книжці стисло описано, чому нам потрібен міцний фундамент радості. Що з цього має сенс для вас, а що ні? Стор. 73–74
7. Як на немовлят впливає ситуація, коли той, хто за ними доглядає, зосереджений на власних потребах, не знає, коли зупинитись, і постійно перевантажує немовля? Стор. 75–76
8. Що означає «регулювання емоцій»? Наведіть приклад того, як вихователь може допомогти маленькій дитині повернутися до радості від однієї з шести негативних емоцій. Стор. 77–78

Типи травм

Люди розуміють, що, коли йдеться про медичні проблеми, необхідно поставити правильний діагноз. Так само й стосовно відновлення після травми. Для того щоб досягти успіху у відновленні, ми маємо спочатку досягти успіху у правильній та ретельній ідентифікації ран.

Тридцятирічний досвід роботи з відновленням після травм допоміг працівникам «Дому Пастиря» зрозуміти, що травми можна розділити на дві категорії: травми типу А і травми типу Б. Ідентифікація цих травм допомагає нам виявити «точку входу» для відновлення й визначити, що потрібно для сприяння зціленню.

Брак необхідних благ — травма типу А

Травми типу А виникають через брак хороших речей, які всі ми маємо отримувати, речей, які дають нам емоційну стабільність. Цей брак створює труднощі у стосунках. Можливо, допоможе приклад. Багато років тому клієнтка Джима Фрізена була на богослужінні в його церкві й сиділа позаду нього. Сину Джима тоді було близько чотирьох років, і Джим дозволив хлопчику постояти на стільці, поки вони співали. Під час співу він дуже тепло обійняв сина. Пізніше клієнтка розповіла, що коли вона побачила той прояв теплоти, усередині неї виникло таке сильне відчуття самотності, що їй довелося покинути богослужіння. Протягом багатьох років жінка дуже болісно переживала *брак* любові з боку свого батька, і коли вона побачила прояв теплоти, яку їй ніколи не дарували, вона знову відчула самотність. Так діє цей тип травми — болісні почуття починають виникати, коли людина бачить те хороше, чого не було у неї в житті.

Брак задоволення життєво важливих потреб завжди впливає на подальші стосунки. Для вищезгаданої жінки брак прояву теплоти з боку її батька призвів до того, що вона по-

чала не довіряти чоловікам. Слава Богові, вона вийшла заміж за неймовірно ніжного, надійного чоловіка, і це, безумовно, допомогло їй упоратись із травмою типу А. Утім, навіть теплі подружні стосунки не загоїли її рану повністю. Щоразу, коли чоловік виявляв до неї тепло, рана знову з'являлася, і це стало значною перешкодою для розвитку міцних стосунків.

Структури мозку, які найбільше страждають від травм цього типу, — це місця, де обробляються сильні емоції. Оскільки *душа* спершу пов'язана з емоціями, ми називаємо травми цього типу *уламками душі*. Відновлення таких травм потребує тривалих люблячих стосунків, здатних подолати негативні почуття. Тоді травмована людина має шанс виражати радість і просунутися далі в процесі досягнення зрілості. Розвиток довіри й поява глибоких почуттів необхідні для розвитку достатньої сили, щоб протистояти негативним почуттям. Це потребує часу й справжніх люблячих стосунків.

Більшості людей важко усвідомити, що травми типу А є причиною їхнього болю, депресії або самотності. Ці травми зазвичай легше згадати, ніж травми типу Б, але їм навряд чи надають значення. Їх важливість заперечується, що змушує людей дивуватися, чому вони відчують себе так жахливо, чому вони так бояться довіри або чому вони відчують постійну потребу доводити свою цінність. Оскільки значення травми заперечується, люди втрачають розуміння того, звідки беруться тривожні почуття. Часто вони не можуть віднайти сенс у цих почуттях і просто перекладають провину на себе («Я неповноцінний») або на Творця («Бог створив мене неповноцінним»).

Ось приклад людини, чиє життя було скалічено травмою типу А. Сью із болем усвідомила свою власну травму типу А, коли читала про люблячих батьків, які обдаровували своїх дітей добром.

«Кожне слово викликає сльози на моїх очах. Не сльози радості за тих, хто встановив цей життєво важливий зв'язок зі своїми дітьми і з Господом, а сльози від того, що ніхто не по-

Травма типу А

Тип травми шкідливий браком потрібного, що завдає шкоди нашим емоціям. Певною мірою брак чогось необхідного зазвичай зустрічається на кожному етапі нашого життя, і ми можемо знайти принаймні одну травму типу А, яка потребує уваги. Дивлячись на таблицю «Індикатори зрілості», ви побачите, що невдачі в родині та спільноті (середня колонка) спричиняють травму типу А. Фактично, брак необхідного в цих сферах визначає наявність такої травми. Ось декілька прикладів травми типу А:

1. Батьки не цінують вас просто за те, що ви існуєте.
2. Брак досвіду того, що ви викликаєте захоплення.
3. Батьки не приділяють час, щоб зрозуміти, ким ви є, і не заохочують вас ділитися тим, хто ви є, що ви думаєте й що відчуваєте.
4. Брак значної фізичної турботи, наприклад, колін, на яких можна посидіти, або рук, які вас обіймають.
5. Брак тих обмежень, які не ставлять під сумнів вашу цінність.
6. Брак адекватної їжі, одягу, притулку, медичної та стоматологічної допомоги.
7. Не навчені робити складні речі — розв'язувати проблеми, розвивати наполегливість.
8. Брак можливості розвивати особисті ресурси й таланти.

дбав про те, щоб помолитися за мене, дізнатися, що відбувається в моєму житті й у моїй голові, просто пожертвувати часом, щоб провести його зі мною, бо я така самотня, така налякана, така поглинута проблемами підліткового віку, що просто потопаю, і ніхто не помічає це та не піклується.

НІХТО. Зараз біль, побоювання й страх занадто сильні, щоб із ними впоратися».

Ці почуття замінює «небуття», тобто нездатність відчувати будь-які емоції. Ви не можете просто відімкнутися. Ці почуття повертаються в глибини вашої свідомості, де чекають, аби їх знову випустили назовні. Рани незагоєні, емоції надто сильні, і ви знову заштовхуєте їх у цю «кімнату». Зрештою, ви зачиняєте туди двері. Ви кажете, що без них легше жити.

Цей тип травми часто призводить до тяжких наслідків, які проявляються як хвороба Сью. Утім, навіть найтяжчі рани можуть зцілитися. Для цього потрібно *визнати* глибину рани, *чесно поглянути* на свій біль і *прийняти* нові життєдайні стосунки, які заповнять довготривалий *брак*.

Терапія може допомогти ідентифікувати тип травми, однак для відновлення потрібні люблячі стосунки. Терапія допомагає впоратись з травматичним впливом *браку* того, що було необхідно, а люблячі стосунки забезпечують *наявність* того, без чого не може відбутися зцілення.

«Модель життя» — це не про звинувачення, а про зцілення. Метою ідентифікації типів травм є їхнє зцілення й відновлення нашого життя. Майте мужність бути чесними, щоб правда зробила вас вільними. Бог забезпечить наші потреби та організує розвиток нових стосунків, щоб ваша травма зцілилася. У «Домі Пастиря» я прошу людей молитись, щоб Бог допоміг їм сприймати людей, яких Він вводить у їхнє життя, як членів їхньої духовної родини. Це має вирішальне значення для подолання наслідків травм типу А.

Погані речі, що трапляються — травма типу Б

Травми типу Б виникають через *негативні* події. Мозок серйозно страждає від травм типу Б у сфері пам'яті, тому здається правильним називати травми типу Б *переломами свідомості*. Якщо негативні події залишили невирішені по-

Травма типу Б

Травма типу Б завдає шкоди своєю присутністю. Пережиті події можуть призвести до травми типу Б. Такі травми мають різний ступінь тяжкості. Важливо пам'ятати, що нехтувати «меншими» травмами означає уникати правди про те, наскільки вони болісні, і тим самим втрачати шанс на зцілення. Уникнення або ігнорування ран не позбавляє від них. Ось декілька прикладів травм типу Б:

1. Фізичне насильство, зокрема ляпаса по обличчю, смикання за волосся, трясіння, удари та лоскотання, що доводять дитину до істерики.
2. Будь-яке шльопання, яке стає насильницьким, залишаючи сліди, синці або емоційні шрами.
3. Сексуальне насильство, зокрема недоречні дотики, сексуальні поцілунки або обійми, статевий акт, оральний або анальний секс, вуайеризм, ексгібіціонізм або розповіді про сексуальний досвід батьків дитині.
4. Словесні образи чи обзивання.
5. Покинута батьками дитина.
6. Каткування або сатанинські ритуальні знущання.
7. Свідок насильства над кимось іншим.

чуття або думки, людина не може повернутися до «табору радості». Це створює перелом–роз'єднання. Окремі негативні події справді забуваються, і така амнезія захищає людину від повернення до них. Амнезія — це автоматична функція мозку в постійному забуванні, яка може використовуватись у захисних цілях після 3 років. До цього мозок не може встановити час або сюжетну лінію, тому спогади набувають іншої форми.

Хочу пояснити, що мається на увазі, коли говорять, що амнезія є «автоматичною». Коли травма досягає високого рівня напруженості, вона стає непереборною. *Ще до того, як людина усвідомлює, що відбувається*, травма автоматично забувається, з'являється прогалина в пам'яті, і людина навіть не здогадується, що той травматичний досвід коли-небудь траплявся. Якщо людина не вирішує забути приголомшливий епізод, він автоматично зникає з пам'яті ще до того, як людина може усвідомити, що відбувається. Хоча амнезія тимчасово стирає пам'ять, забуті спогади згодом можуть пригадатися. Якщо ми хочемо досягти цілісності, негативні події слід згадати та зцілити, аби заповнились усі прогалини. Як і у випадку з травмами типу А, відновлення після травми типу Б може потребувати тривалого часу, хоча хороші терапевтичні сеанси можуть прискорити загоєння «негативних подій».

Ось приклад того, як незагоєна травма типу Б може зруйнувати життя людини. Ліза жила з двома маленькими дітьми, яка вигнала свого чоловіка з дому, після того як він припустився помилки. Безумовно, то була серйозна помилка, однак вона не була такою, яка зазвичай одразу призводить до розриву стосунків. Розмірковуючи, що зробило її реакцію такою сильною, вона усвідомила, що таке ж сильне почуття було у неї, коли вона була молодою. Був час, коли вона цілковито довіряла своєму вітчиму, поки однієї ночі він не прийшов до неї в кімнату й не почав її домагатися. Ліза продовжувала згадувати про це, і вона пам'ятала, що її реакцією на нього була лють. Вона була розлючена й розповіла матері про те, що сталося. Вітчим негайно пішов із дому, і їхні стосунки на цьому закінчились.

Після усвідомлення того, що помилка чоловіка зачепила її сильні почуття, які пов'язано з поведінкою вітчима, Ліза напрочуд сильно відреагувала на це. Незагоєна рана, яка до цього часу залишалася забутою, породила сильні почуття одразу після того, як її було роз'ятрено. Почуття спочатку ви-

лились на чоловіка, однак потім за належної уваги ця рана загоїлась. Така сильна реакція більше не розривала її стосунків із чоловіком після того, як відбулося загоєння рани.

Терапія може допомогти розкрити травми типу Б, багато з яких залишаються втраченими для пам'яті людини в дорослому віці. Ми з'ясували, що спогади забутого й зцілення травми є необхідними, інакше рана продовжуватиме гноїтися. Зазвичай потрібно більше ніж просто загальна молитва, щоб Господь покрив увесь минулий біль людини. Потрібно знайти рану, розкрити почуття болю, щоб зрозуміти наслідки травми, і молитись, щоб Господь дарував повне зцілення у відновлену пам'ять.

Зцілення від ран

Бог такий добрий! У «Домі Пастиря» ми поділяємо радість людей, які бачать, як Бог направляє та зцілює як травми типу А, так і травми типу Б. Нижче наведено звіт про окремі сесії, які засвідчують, як можна наблизитись до зцілення обох видів травм.

Карл за порадою друга звернувся за допомогою до «Дому Пастиря». Друг Карла був залучений до надання йому допомоги, і було дуже важливо, аби його дружина також була присутня разом із ним під час проведення терапії. Вона була єдиною, хто міг дати йому те, чого зараз потребувало його серце.

Відчуття, яке ховалося на поверхні ще з попереднього сеансу, казало Карлові, що він недостатньо вартий того, аби насолоджуватись їжею в ресторані. Він відчував себе дитиною, і це почуття вийшло на поверхню під час цього сеансу. Терапевт запитав у Карла, чи може він дозволити своїй дитині відкритися та розповісти, що не так.

Карл сказав, що боїться темряви, павуків, бути замкненим у шафі й бойфренда своєї матері. «Щось іще?» Зрештою, він також боявся своєї матері. Близько п'яти хвилин

Карл продовжував оповідати декілька епізодів, які сталися з ним, коли йому було приблизно чотири роки. То були травми типу Б, тобто погані речі, або те, що ми називаємо насильством над дитиною. Карл добре згадав ці дуже прикрі події, уперше після того, як вони сталися. Словесний опис тих жахливих подій дарував Карлові суттєве полегшення, бо ці події були тихим болем протягом багатьох років. Почуття, які викликали ці події, останнім часом переповнювали його життя. Страхи, із якими він боровся, було пов'язано з відчуттям, що він не заслуговує на те, щоб поїсти в ресторані. Одна з подій, яку він пам'ятав, була саме такою. Його зачинили в комірчині, поки мати та її бойфренд пішли вечеряти в ресторані! Мати навіть сказала щось про те, що Карл нічого не вартий, інакше вони взяли б його з собою! Молитва за зцілення від цих спогадів мала заспокійливий ефект. Обман про незначущість Карла було викрито й відкинуто.

Однак радість ще не повернулась. У дитинстві Карл боявся, що його мати ніколи не повернеться. Очевидно, що мати не дала зрозуміти маленькому Карлові, що він може їй довіряти. Він не відчував, що *належить* їй. Молитви про зцілення спогадів не було б достатньо, щоб заповнити порожнечу, яку створив брак любові з боку матері. Потрібні були реальні люди, і саме така людина сиділа поруч із Карлом. Дружина обійняла його й ніжно сказала, що вони належать одне одному, що Господь їх поєднав і що він може їй довіряти. Після молитви стосовно «розірваної приналежності» й молитви про благословення їхніх стосунків настала радість. Дружина була рада бути поряд із ним, і це дарувало Карлу радість. Він вперше повернувся до «табору радості»! Кожне почуття може бути пов'язане з радістю, незалежно від того, чи є воно наслідком травми типу А чи Б. Боже зцілення забезпечило Карлу «зв'язок із радістю», а також вимагало, щоб хтось, кого Бог впустив у його життя, став частиною процесу його відновлення.

Карл уже близько 25 років шукав допомоги, відвідуючи пасторів-душеопікунів та християнських психотерапевтів! Десь з п'ятнадцяти років він боровся з почуттями, які не давали йому спокою. Він був вільний, але боротьба була запеклою й небезпечною для життя протягом багатьох років. Постраждали шлюб і кар'єра. На жаль, Карл — один із великої кількості людей, чиї пошуки вирішення болючих почуттів так і залишаються безуспішними протягом багатьох років. *Для того щоб зцілитися від почуттів, які виникли внаслідок травм типу Б, необхідно відкрити пам'ять, яка містить ці почуття. Загальна молитва про зцілення всього, що було в минулому людини, зазвичай не допомагає. Конкретну рану слід відкрити в присутності турботливих людей, разом із молитвою про зцілення. Усе інше дасть лише тимчасове полегшення, тому що рана продовжуватиме гноїтися, доки це питання не буде вирішено конкретно.*

Психологія може допомогти знайти ці приховані рани, але для того щоб розв'язати проблему, потрібно не просто її виявити. Для зцілення незагоєних ран потрібен Бог. Без Його дотику пошуки допомоги будуть безуспішними. Без люблячих стосунків людської підтримки не буде достатньо для відновлення. Потрібен Бог і потрібна Його родина.

Різні види зламів

Травма Карла спричинила той вид зламу, який призводить до амнезії. Поки він був замкнений у шафі, його переповнювали жахливі, приголомшливі почуття, які призвели до дисоціації. Найпростіший спосіб подумати про дисоціацію — це уявити її як миттєве забування, амнезію, або *розколотий розум*. Мозок має перемикач, який може впоратись із надмірним напливом почуттів і «записати» їх у місці, яке не контактує зі свідомою пам'яттю. Це було дуже корисно на той час. Маленький Карл міг уранці піти до школи, не борючись зі спогадами про те, що його замкнули в шафі напередодні

ввечері. Йому також не потрібно було боятися повертатися додому, тому що він буквально не пам'ятав про травму, яку отримав у шафі. Це була травма типу Б, яку спричинив злам у свідомості Карла, і вона була втрачена з його свідомої пам'яті через дисоціацію.

Так діє амнезія. Це спосіб упоратись із подіями, які можуть звести з розуму. Створена Богом амнезія захищає душу від пригнічення, що дозволяє їй продовжувати жити окремо від болю. Історія травми Карла створила достатньо уламків, щоб дати досить багато «дитячих частин» у його житті. Він не усвідомлював цих «дитячих частин», але коли він зміг пізніше відчуті їхні сильні, негативні почуття, доросле життя Карла було серйозно перервано. Повертаючи поранені «дитячі частини» до свідомості Карла під час терапії, ми змогливилікувати ці рани й надати шлях до «табору радості». Це величезне полегшення для таких людей, як Карл, коли приховані рани зцілюються. Радість є автоматичним результатом.

Ця сесія показує, як працює ще один важливий захисний механізм — витіснення. Це поступове забування свідомого матеріалу. Карл був сповнений хвилюваннями стосовно страху розлуки з матір'ю. Його несвідома пам'ять зберегла всі ті події, на яких було написано «покинутість», однак через витіснення він утратив зв'язок із тим, наскільки насправді болісними були ті події. Витіснення допомогло йому переконати себе в тому, що ці почуття не були поганими.

Розум дуже багато працює над формуванням почуттів, над адаптацію життя до наявної дійсності. Раціоналізація, сублімація та інші захисні механізми, про які ми всі читали на уроках «Вступу до психології», слугують цій меті. Вони допомагають упоратись із важкими почуттями. Витіснення — це захисний механізм, який дозволяє нам поступово забути, наскільки трагічними були події. Карл захистився від впливу травми типу А, втративши чіткі спогади про події, які пов'язано з тим, що його покинули, і це допомогло йому в спробах подолати низьку самооцінку. Він забув, наскільки

це було боляче, утім не зміг позбавитися порожнечі в своєму житті, яка утворилася через травму типу А. Заміна «самотності» на справжню «приналежність» допомогла Карлу відновити почуття власної гідності. Дружина допомогла йому з тим, чого йому не вистачало в дитинстві. Вона допомогла йому подолати наслідки *розбитої душі*.

Багато людей благають про приналежність, їм потрібна духовна родина, про яку докладніше йдеться в Розділі 4. Якщо вони отримують лише молитовну підтримку від своїх друзів-християн, але не відчують своєї приналежності до них, травмовані почуватимуться трохи краще, але розв'язання проблеми все одно не буде. Тому ми рекомендуємо і молитися, і любити.

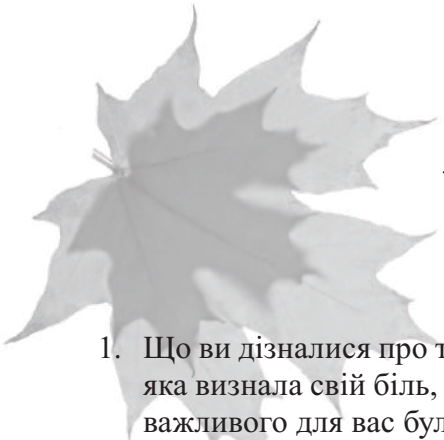
Подумаймо про те, що зцілення від різних видів травм часто дає збої в церковному середовищі. Люди з травмами типу А можуть почуватися особливо важко на церковних богослужіннях. Інші люди отримують зцілення від травм типу Б, яке може бути напрочуд швидким, тому що травми типу Б часто охоплюють лише одну подію й один короткий проміжок часу. Швидке полегшення підбадьорює багатьох людей, утім воно також може знеохотити травмованих. Вони можуть запитувати Господа: «Чому я? Інші люди одужують і відчують радість, а чому не я? Ти мене не любиш, Боже, чи Твої обітниці тільки для інших людей? Зі мною щось не так? Я поганий?» Ситуація погіршується, якщо члени церкви ставляться до них, як до «людей типу Б». Унаслідок травмовані люди починають вважати, що їм не місце в церкві разом із іншими, бо їхнє відновлення не є швидким, і їм здається, що вони не належать до церкви! Ізоляція та відторгнення часто вже лежать в основі їхньої травматичної історії, і вони, намагаючись отримати швидке зцілення глибоких ран, зазнають невдачі, і знову відчують ізоляцію та відторгнення. Утім, так не має бути. Для відновлення таких людей потрібні реальні люди поряд, і це відновлення потребуватиме певного проміжку часу.

Як і у випадку з Карлом, зцілення травми типу Б посприяло відновленню, однак потрібно було й зцілення травми типу А задля глибшого відновлення. Є люди, які в кінці богослужіння виходять наперед для молитви. Вони отримують допомогу при травмах типу Б, і це дарує полегшення, однак пізніше вони стикаються з більш болючими ранами типу А, і не відчують значного полегшення від молитви наодинці. Вони можуть дійти висновку, що їм треба молитися знов і знов, тому що це принаймні на деякий час полегшує їхнє самопочуття. Таке мислення не викличе бажаних результатів. Якщо люди будуть жити з незагоєними ранами типу А, вони не почуватимуться набагато краще, доки реальні люди не почнуть любити їх настільки, щоб компенсувати те хороше, що було втрачено в роки їхнього дорослішання. Травмовані не відчують своєї приналежності, доки не стануть пов'язаними з людьми, яких Бог приводить у їхнє життя. Як уже згадувалося в Розділі 1, важливо знати, яку саме рану має людина, інакше підхід до її зцілення, імовірно, буде невдалим.

УРОК 7

ВІДНОВЛЕННЯ

ЧАСТИНА 2

- 
1. Що ви дізналися про травму типу А з розповіді жінки, яка визнала свій біль, викликаний діями її батька? Що важливого для вас було в її реакції? Стор. 80–81
 2. Прочитайте перелік прикладів травм типу А. Яку травму типу А на стор. 82 ви можете ідентифікувати у своєму житті? Які почуття (з шести негативних почуттів на стор. 77) у вас викликає ця травма?
 3. Які три фактори впливають на відновлення після травми типу А? Стор. 81–83
 4. Що ви дізналися, прочитавши історію Лізи, і що допомогло вам краще зрозуміти амнезію або дисоціацію, які можуть бути наслідком травми типу Б? Стор. 84–85
 5. Прочитайте список прикладів травм типу Б. Які травми типу Б ви можете ідентифікувати у своєму житті? Які почуття (з шести негативних почуттів на стор. 77) у вас викликає ця травма?
 6. Які фактори необхідні для зцілення травми типу Б? Стор. 84–88
 7. Оскільки процес і тривалість загоєння ран відрізняються для травм типу А і Б, як ці відмінності можуть негативно вплинути на людину, яка в церковному контексті пережила травму типу Б? Стор. 89–91

* Пам'ятайте, що члени групи можуть вирішити не ділитися відповідями на питання, про які вони не готові розповісти. Члени групи мають обережно ділитися почуттями, а не деталями травм типу Б.

Оцініть свою розділеність

Вид розділеності або роздвоєння, який ми виявили у Карла, називається «розладом множинної особистості», а в науковому середовищі — «дисоціативний розлад особистості». Він виникає, коли травма досягає надсвідомості, відбувається дисоціація, і особистість розщеплюється на окремі частини. Це може виникати й без амнезії, утім, завжди існує поділ між станами почуттів або частинами, і в деяких частинах зберігаються дуже негативні почуття. На жаль, не всі почуття пов'язано з «табором радості», і тому вони залишаються такими, що «зав'язли». Коли такі частини вивільняються, люди залишаються в страху, тому що шлях до «табору радості» не знайдено. Найкраща терапія полягає в тому, щоб усі частини людини, пов'язані з радістю, знову стали доступними для мозку, і таким чином відновилася саморегуляція.

Другий вид розділеності можна віднести до *альтернувальної розділеності*, яка спостерігається у людей із проблемами зловживання наркотиками та алкоголем, сексуальною залежністю, і яку терапевти називають «пограничним розладом». Це те, що називається «альтернувальною розділеністю». Проблема альтернувальної розділеності полягає в тому, що успіх не заходить дуже далеко, тому що рана продовжує заважати. Щоразу, коли виникає біль, засвоєна модель поведінки спрацьовує автоматично: зловживання алкоголем, розлади харчової поведінки, фізичне насильство або інша реакція, яка має побічні ефекти для здоров'я. Ці нездорові реакції на біль було засвоєно в дитинстві, і людина відчуває, що немає іншого способу реагувати. Це автоматична реакція, яка полягає в тому, що людина не приймає свідомого рішення — це просто відбувається. Трагічно, що людина починає вірити в те, що тепер вона не може контролювати проблему, що погані результати збільшуються, а успішні — ні.

Тут показано життя людей, у яких чергуються різні типи світосприйняття. Вони мають значні травми типу А, що тяг-

нуться ще з дитинства, а також багато травм типу Б, які стають суттєвою перешкодою на шляху до зрілості. Зазвичай, травми типу А не розглядаються ані в церкві, ані в традиційній терапії, ані в формальних підходах до проблеми. Дивно те, що ці люди мають «добру сторону», але їхня рана вважається «поганою». Таланти розвинені, утім, часто присутнє негативне самосприйняття. Однак людина не погана, вона просто поранена. Нам слід зосередитись не на контролі над цією частиною, а на її зціленні. Якщо люди показують лише свою «гарну» сторону, це їм не допоможе. Вони мають прийти зі своєю «пораненою» стороною та отримати зцілення для своєї рани, інакше не варто очікувати прогресу. Те саме потрібно робити й у терапії. Якщо люди приходять на терапію з усмішкою, розповідаючи про неприємності, які у них трапились минулого тижня, однак не приносять із собою свої болісні почуття, то прогресу не буде. Зцілення від альтернувальної роздвоєності означає входження в свою рану в присутності щирих людей, які приймають їх такими, якими вони є, людей, які знають, що зцілення ран не може відбутися одразу, і вкладають у це час, який потрібен.

Третій вид розділеності можна назвати *«реакувальною розділеністю»*. Ці люди майже завжди здаються загартованими, але одного разу вони просто втрачають контроль. Навіть якщо вони знову повертаються до свого попереднього стану, вони можуть бути небезпечними у своїх реакціях, а їхні стосунки можуть стати нестабільними. У них можуть бути наявні як травми типу А, так травми типу Б, однак вони майже завжди контролюються. Якщо ж сильні почуття виходять на поверхню, ці люди виявляють, що реагують на накопичення невирішених почуттів, які зберігалися всередині. Здивовані інтенсивністю власної реакції, вони можуть втратити впевненість і почати ізолюватися, впадаючи в глибокі депресію і безнадію.

Як зазначалося в Розділі 1, ми всі певною мірою розділені, але нам не потрібно зациклюватися на цьому. У вас може бути один або декілька з перелічених видів розділеності, за-

лежно від вашої травматичної історії. Це може дуже допомогти вам визначити свій тип розділеності, якщо ви хочете розвинути свій потенціал, який Бог дарував вам. Зараз вам потрібно зрозуміти свої травми та усвідомити свою розділеність. Бог хоче все негативне обернути на благо.

Духовне втручання

Протягом багатьох років порушувалися питання про роль молитви та інших духовних втручань у відновленні після травми. Окрім клінічної роботи в «Домі Пастиря», де ми дізнались про особливості духовних втручань, Джим Фрізен провів кілька досліджень, які безпосередньо стосуються цих питань. Двоє з цих досліджень особливо важливі, бо показують, що багато християнських терапевтів застосовують духовні втручання й знають, що вони є дуже ефективними.

Дослідження №1 — це опитування 66 християнських терапевтів, які працюють із клієнтами, які пережили травму. Опитування проводилося з метою з'ясувати, які духовні втручання вони використовують. Було виявлено понад 40 ідентифікованих втручань, і 10 із них використовували понад 90 % респондентів, що свідчить про дуже узгоджений досвід серед терапевтів:

1. Молитва під час сесії.
2. Активне намагання повернути роз'єднані частини особистості до стосунків із Богом.
3. Просити Бога допомогти розкрити травматичні спогади.
4. Зв'язування демонів, які можуть заважати під час сеансів.
5. Молитва про зцілення травматичних спогадів після того, як вони з'являються.
6. Прохання про заступницьку молитовну підтримку.
7. Навчити роз'єднані частини використовувати свою духовну силу.

8. Запрошення на сесії інших терапевтів.
9. Підтримка контакту з духовною родиною клієнта.
10. Вигнання бісів під час сесій.

Дослідження № 2 було проведено після першого дослідження і мало на меті з'ясувати, які духовні втручання виявилися ефективними. Знову ж таки, опитали християнських терапевтів, які працюють над відновленням після травми, і було отримано 102 відповіді на анкети. Нижче наведено пункти, які були оцінено як дуже ефективні, починаючи з пункту з найвищою оцінкою:

1. Заступницька молитва за окремі сесії.
2. Молитва за захист клієнта поза терапією.
3. Молитва за зцілення від травматичних спогадів.
4. Молитва з клієнтом під час сесій.
5. Молитва про захист клієнта під час сесії.
6. За згодою клієнта вголос просити Бога про Його керівництво, якщо під час сеансу виникла перешкода.
7. Зняття прокльонів або зв'язків поколінь, накладених на клієнта.
8. Просити Бога послати ангелів для захисту під час сеансу.
9. Прагнення привести роз'єднані частини особистості у стосунки з Богом.
10. Просити Бога в безмовній молитві про напрям, якщо зустрічається перешкода.
11. Використання молитов наступу, щоб завадити діям злих духів.
12. Цитування Писання для подолання перепон у терапії.
13. За згодою клієнта просити Бога допомоги розкрити травматичні спогади.
14. Навчити дисоційовану частину використовувати свою духовну силу для захисту від духовного переслідування, зокрема й вигнання демонів.

15. Уголос просити Бога, аби Він заборонив демонам втручатися у справи.
16. Вигнання демонів уголос під час сеансу.
17. Мовчки шукати Божого керівництва стосовно клієнтів під час сеансів.
18. Читання Писання й поклоніння під час сеансів.
19. Навчання роз'єднаних частин особистості молитися.
20. Прохання до Господа розкрити програмування.

Ці два дослідження дуже чітко вказують на те, що для християнських терапевтів є звичайною практикою молитися та очікувати, що Бог буде активно брати участь у терапії, яку вони проводять. Зрозуміло, що певні втручання можуть бути більш доречними, ніж інші. Однак загальний висновок, який ми маємо зробити з цих результатів, полягає в наступному: *молитва працює і молитва потрібна!*

«Модель життя» узгоджується з цими висновками. Психологія розвитку показала нам багато чого про те, як допомогти людям досягти успіхів у зрілості. Сімейна терапія та суспільна психологія, а також медичні дослідження зробили важливий внесок у «Модель життя». Ми, християни, віримо, що Бог створив усе таким, яким воно має бути, зокрема й людей, і ми знаємо, що психологія присвячена тому, аби дізнатися якомога більше про людину. Психологія, безумовно, зробила величезний внесок. Водночас психологія обмежена у своїх спостереженнях за людиною, на відміну від духовності. Ось просте правило. *Психологія — це добре. Вона допомагає нам зрозуміти, про що молитися.*

У двох вищезгаданих дослідженнях ішлося про те, як досягти більшої ефективності в терапії. У кожному аспекті «Моделі життя», — у виявленні браку зрілості, у зціленні травматичних спогадів і в пошуку Божого керівництва для духовного всиновлення, — ми маємо продовжувати звертатися до Бога за керівництвом і мудрістю, а також за зціленням та захистом.

Долаючи силу обману

Розділеність і ранимість продовжують існувати, якщо людина живе життям, що ґрунтується на брехні, яка є результатом травми. Травматичні події часто приносять подвійну руйнівну спадщину в життя людини — рану й обман, і люди страждають від обох цих наслідків. Ці обидві проблеми потрібно належним чином розв'язувати, перш ніж людина зможе жити серцем, яке Ісус дав їй. Для того щоб жити серцем, ви маємо жити в правді, а брехня, яка є частиною вашого болю, має бути зруйнована. Якщо ви живете болем, *це означає, що вашим життям керує брехня.*

Часто брехня, яка звучить після травми, є дуже поширеною брехнею: «Тобі ніколи не стане краще». Або: «Бог може допомогти іншим, але не тобі»; «Ти поганий»; «Ти заслуговуєш страждати до кінця життя»; «Ти вже ніколи не будеш у безпеці». Ця брехня пристосована до кожної конкретної людини й до кожної травми, але вона є загальною, і змушує людей жити болем, а не серцем.

Думка «тобі ніколи не стане краще» зазвичай притаманна травмам, які завдають фізичного болю протягом тривалого часу; при цьому травма періодично повторюється. Біль здається практично нестерпним, і людина нічого не може зробити, аби запобігти його повторенню. Людині здається, що обман «тобі ніколи не стане краще» справді є правдою. Тому відмова від брехні має бути частиною зцілення рани.

Зазвичай, перш ніж відкинути брехню, необхідно виявити конкретну травму і відновити її зцілення, бо якщо рана залишається незагоєною, брехня може й далі впливати. Якщо всередині людини є місце, де думка про рану, яка «ніколи не стане кращою», ще досі наявна, брехню не буде зруйновано. До моменту зцілення брехня може продовжувати діяти: «Тобі ніколи не стане краще». Після того, як травматична подія буде розкрита й зцілена, брехню буде викрито. Тоді від неї потрібно відмовитись і замінити її правдою.

У Біблії сказано: «Бо зброя нашої боротьби не тілесна, а сильна завдяки Богові, щоби знищити твердині; ми руйнуємо задуми та всяку гордість, що повстає проти Божого пізнання; ми підпорядковуємо кожний задум на послух Христові» (2 Кор. 10:4–5). Присутність Ісуса, керівництво Святого Духа й цитування відповідних біблійних текстів викриває та руйнує обман.

Наступні уривки є прикладами сильних біблійних текстів, які руйнують обман. «Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, — [в Ісусі Христі]» (Фил. 4:13). «А мій Бог, згідно зі Своїм багатством, нехай задовольнить усяку вашу потребу — у славі, в Ісусі Христі» (Фил. 4:19). «Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб над міру мали» (Ів. 10:10). Присутність Ісуса в рані часто приводить до того, що демонічний вплив, який пов'язано з цією раною, руйнується та зникає, і встановлює істину там, де колись була брехня.

Після руйнування брехні можна вивчити уроки, які допоможуть вам у вашій долі, зокрема ті, що ґрунтуються на Писанні. «Я не приречений страждати до кінця життя, Бог задовольнить мої потреби. Є речі, які я можу робити разом із Христом, аби жити повноцінним життям». Ці уроки приносять більше задоволення, ніж очікувалося, тому що люди недооцінюють, як добре жити з радістю, а не зі страхом. Ці уроки потрібно застосовувати на практиці, беручи участь у житті Божої родини. Ми не можемо задовольнити наші потреби інакше, ніж перебуваючи разом зі щирими людьми. Однієї терапії недостатньо. Бог хоче дати силу й задовольнити наші потреби через людей, яких Він приводить у наше життя. Вони стають нашою духовною родиною.

Ось розповідь про одного з клієнтів «Дому Пастиря» та відповідний досвід подолання травми.

Жінка прийшла з палкою любов'ю до Ісуса, але у неї також було нестерпне бажання вбити себе. Хоча вона була побожною жінкою, яка прийшла до спасіння майже 10 років тому, її незагоєні рани, а також брехня, яку сатана пов'язав

із цими ранами, відняли у неї багато радості в Господі, що призвело до глибокої депресії та схильності до суїциду.

Тиждень за тижнем вона зустрічалася з терапевтом, і Бог вірно спрямовував їх на рани, які потребували зцілення, і також один за одним викривалися сатанинські обмани — брехливі послання, які відводили її від правди про себе й про Бога. У дитинстві її називали «потворною», у молодших класах її переконували, що вона «нікчема», а в старших класах вона потрапила в «погану компанію». Одну дитину вона втратила через аборт, а іншу — через неофіційне усиновлення. Вона боролася з наркотичною залежністю протягом 20 років, і також зазнала жорстокого побиття. До цих ран додалися послання на кшталт: «Ти завжди будеш нічого не варта»; або: «Ти маєш померти, покінчивши життя самогубством, щоб спокутувати непростений гріх аборту».

З виявленням кожної рани вона та її терапевт молилися, щоб Божа сила зцілила кожну рану. З викриттям кожного обману вона покладалася на Божу правду і мудрість, щоб зламати силу сатанинської брехні.

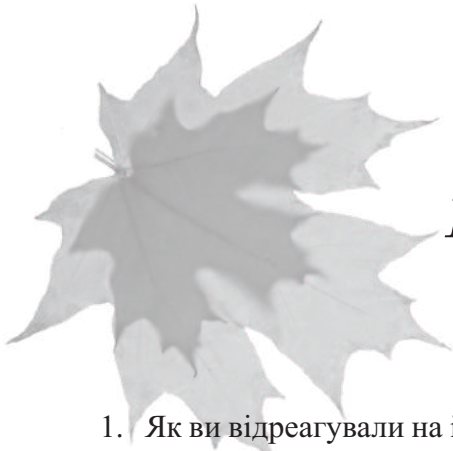
Коли жінка чесно відкрила себе, вони з терапевтом визначили, що вона була поділена принаймні на три частини: налякану, сумну дитину; караюче, схильне до самогубства «я»; і сильну, вірну Божу жінку. Працюючи над зціленням та інтеграцією цих частин, жінка віднайшла нову силу та цілісність.

Через шість місяців лікування її несподівано вразила нова травма. Водночас значні рани було зцілено, руйнівну брехню розбито, суїцидальні спонуки повністю зникли, а її цілісність допомогла їй боротися з новою травмою з такою силою, якої вона ніколи раніше не відчувала.

Жінка оплакувала свою нову втрату, втім, вона також почала жити серцем, яке Ісус дав їй. Це дало їй змогу продовжувати працювати над завданнями зрілості, наприклад, навчитися піклуватися про себе. Вона зробила крок уперед із великою відвагою, з радістю пізнаючи нове, що дало їй змогу повніше приймати й дарувати життя, а також більш усвідомлено відчувати Бога і Його радість!

Принципи подолання перешкод на шляху до відновлення

1. Визначте травми типу А і типу Б у вашому житті, щоб зрозуміти, які ресурси вам знадобляться для зцілення. Наприклад, травми типу А потребують людей, які піклуються про вас, щоб компенсувати недоліки, яких ви зазнали в дитинстві. Травми типу Б потребують загоєння, і обидва типи травм залишають після себе брехню, яку потрібно викрити, зруйнувати та замінити правдою.
2. Визначте конкретні емоції, в яких ви зав'язли, або ті, яких ви намагаєтесь уникнути всіма способами. Свідомо дозвольте собі пережити їх, а потім шукайте шляхи повернення до радості, насамперед отримуючи любов і підтримку від близьких, а також використовуючи уроки, які вам дала зрілість.
3. Визначте брехню, в яку були вкладено рани, які можуть бути незагоєними у вашому житті, і активно несіть Божу правду, щоб зламати силу брехні. Знання істини дозволяє звільнитися й жити у свободі.
4. Знайдіть тих, хто буде молитовно вас підтримувати. Моліться, щоб Бог зцілив ваші рани, зруйнував брехню й замінив її Своєю правдою.



УРОК 8

ВІДНОВЛЕННЯ

ЧАСТИНА 3

1. Як ви відреагували на інформацію про те, що існує емпіричне дослідження, яке показує, що використання молитви під час терапевтичних сеансів є не тільки поширеним, але й ефективним? Стор. 95–97
2. Коли ви читаєте переліки молитовних втручань із двох досліджень, які з них можуть бути корисними для вас, щоб додати у ваше власне відновлення? Стор. 95–97
3. Ознайомившись із прикладами брехні, згадайте, в яку брехню ви повірили внаслідок пережитої травми? Стор. 98–100
4. Опишіть, як обставини та події конкретної травми призводять до того, що зміст брехні збігається з тим досвідом, який ви пережили. Стор. 98–99
5. Чому, на вашу думку, травму, внаслідок якої сформувалася брехня, спочатку слід зцілити, перш ніж брехня може бути остаточно зруйновано? Стор. 99–100
6. Опишіть роль і значення, яке відіграють інші люди в процесі зцілення після руйнування брехні. Стор. 99
7. Що нового ви дізналися стосовно процесу зцілення, прочитавши історію клієнта «Дому Пастиря»? Стор. 99–100
8. Ознайомтесь із «Принципами подолання перешкод на шляху до відновлення». На якій стадії процесу зцілення ви перебуваєте? Стор. 101

РОЗДІЛ

4

ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

Життя — це отримання й давання, виконання свого призначення й допомога іншим у виконанні їхнього призначення. Щоб жити серцем, яке Ісус вам дав, потрібно більше, ніж просто отримувати найнеобхідніше від членів родини; це вимагає спільноти. Потрібно належати до турботливої родини та спільноти небайдужих чоловіків і жінок, які можуть направити та захистити вас.

Насправді, кожна дівчинка й кожен хлопчик потребують кількох опікунів кожної статі. Ми стаємо дорослими, *отримуючи* те, що нам потрібно в певний момент нашого розвитку, насамперед від батьків та інших важливих людей у нашій спільноті. Ці люди є «дзеркалами», через які Бог показує нам, якими ми є і якими можемо стати. Однак кожне дзеркало може бути пошкоджене або викривлене, тому кожна людина потребує більше, ніж одне дзеркало, щоб отримати точне зображення. Оскільки навіть найкращі батьки не можуть заповнити всі прогалини і, безсумнівно, щось пропустять, нам потрібно, аби й інші, крім батьків, стали для нас дзеркалами. Без цих додаткових дзеркал ми, імовірно, не зможемо пізнати себе. Фактично, ми зав'язнемо на певному рівні розвитку, який усе ще чекає на зростання, заохочення та виховання.

Далі хочемо навести приклад, як спільнота суттєво вплинула на життя одного юнака. У початкових класах він неодноразово зазнавав принижень перед однокласниками з боку хлопця, який був гомосексуалістом. Радість від спілкування з іншими дітьми в школі, від захисту з боку авторитетних осіб було втрачено. Будучи маленьким і скривдженим та не маючи можливості захистити себе, він почав зухвало поводитись із директором школи, який жорстоко покарав його. Декілька років цей хлопчик залишався порушником спокою. Він ввійшов у роль і продовжував зухвало поводитися з чоловіками, які мали владу.

Усе почало змінюватися на краще на початку його підліткового віку. Він відчув деяке полегшення, коли розповів батькам про те, що сталося з директором школи. Уперше він відчув, що його повністю прийняли, і у нього з'явився шанс змінитися все на краще. Він почав знову відкривати себе, процес, який був перерваний директором, який знущався над ним. Однак покращення стосунків із батьками було недостатньо, щоб допомогти йому змінити свою особистість «порушника спокою». Протягом усіх шкільних років його вчителька гри на фортепіано постійно допомагала йому розвивати свої таланти, а в старших класах до цього долучився й лідер молодіжної групи. Його батьки були позитивно залучені, але виявилось, що для того щоб заохотити цього динамічного й обдарованого юнака до пошуку власної ідентичності, потрібна була спільнота небайдужих чоловіків і жінок, а також друзі, які підтримували б його. Турботливі вчителі та спортивні тренери, які бачили, що цей хлопчик має потенціал, який потрібно розвивати, а також друзі обох статей, які підтримували його, були необхідні для того, щоб він не зупинився у відновленні своєї радості й зміг відкрити серце, яке Ісус дав йому. Важливо також було передати те, чого він навчився, іншим дітям. Ставши лідером у своїй школі та молодіжній групі, він зробив свій внесок у свою спільноту.

Особливо у підлітковому віці молоді люди потребують інших дорослих, окрім батьків, щоб заохочувати та розвивати їхню особистість і таланти. Їм потрібні старші люди, щоб учитися у них, їм потрібні друзі, щоб підтримувати їх, і їм потрібні молодші діти, щоб навчати їх. Виховання означає моделювання за тими, хто вже подорослішав, і моделювання за тими, хто молодший. Воно означає приналежність до турботливої родини й турботливої спільноти. Воно означає отримувати від них і віддавати їм. На це йде ціле життя, але на цьому шляху можна отримувати задоволення.

Духовне усиновлення

Приєднання до Божої родини завжди пов'язане зі зламом. Ми приходимо до місця, де стикаємося з реальністю, що без Божої участі у нас немає надії. Це питання безповоротної потреби. З Ним є життя. Усі інші дороги ведуть до смерті. Духовне усиновлення — це створення зв'язків у стосунках, які встановлює Бог¹. Коли ми віддаємо Йому своє життя, Він вводить людей у наше життя як членів Своєї вічної родини, і нам залишається лише розвивати ці стосунки так, як Йому до вподоби. Насправді, Його задум щодо стосунків усиновлення проявляється в усій Біблії, в історіях та вченнях. Нижче наведено три приклади, які ілюструють, як усиновлення є частиною Божого задуму для життя.

1. Ісус обіцяє в Мр. 10:29–30: «Запевняю вас: немає нікого, хто залишив би дім, або братів, або сестер, або матір, або батька, [або дружину], або дітей, чи поля — заради Мене й заради Євангелія — і при цьому не одержав би в сто разів більше вже тепер, у цей час, в умовах переслідувань, — і домів, і братів, і сестер, і матерів, і дітей, і поля, а в майбутньому віці — вічне життя!»

¹ Для отримання додаткової інформації про духовне усиновлення дивіться книгу Джима Уайлдера «Червоний дракон, скинутий додолу» (*The Red Dragon Cast Down*).

2. Цар Давид у Пс. 67:6–7 прославляє Бога, бо «Він — батько сиріт і суддя вдів, — Бог на Своєму святому місці. Бог оселяє самотніх у домі».

Розгорнуте послання апостола Павла до коринтських віруючих також описує усиновлювальну природу стосунків у Божій родині. «Бо хоч і маєте безліч учителів у Христі, але батьків небагато; я ж через Євангеліє породив вас у Христі Ісусі. Тож благаю я вас: наслідуйте мене, [як і я — Христа]. Задля цього послав я до вас Тимофія, який є моїм улюбленим і вірним сином у Господі; він вам пригадає мої дороги в Христі Ісусі, як я всюди, у кожній Церкві навчаю» (1 Кор. 4:15–17). Ці тексти говорять про те, що жити як батьки і сини, брати і сестри у Христі — це спосіб життя, якого Павло навчав ранню церкву і який тотожний словам Ісуса й Давида.

Коли ми говоримо «так» Ісусові, ми можемо очікувати, що Він помістить нас у родині. Залишається тільки розвивати зв'язки любові в наших стосунках, щоб ми могли приймати й віддавати любов, яку Він вклав у наші серця.

Коли ми приєднуємось до Божої родини, ми визнаємо, що потребуємо Його славного багатства для зміцнення нашого внутрішнього єства (див. Еф. 3:16–19), і ми нам слід неодмінно бути пов'язаними з іншими членами в Його родині. Послання до ефесян підкреслює єдність Божої родини, служіння одне одному від щирого серця й підтримку одне одного відповідно до його/її потреб. Ми всі починаємо зі зламу, і всі ми залежимо від Божої родини, щоб прискорити процес перетворення кожного з нас, щоб ми могли рости радісною особистістю.

Якщо члени нашої біологічної родини також є членами нашої духовної родини, це благословення. Але навіть у цьому випадку Бог вибере конкретних людей зі Своєї спільноти, щоб допомогти нашому зростанню, і вони також стануть для нас членами родини. Ми зможемо регулярно прислухатися до їхніх настанов, тому що нас об'єднує ра-

дість, бажання служити одне одному й прагнення збудувати одне одного, задовольняючи потреби. Входження в Божу родину передбачає духовне усиновлення. Ми входимо в неї і отримуємо. А потім віддаємо.

Божа родина складається з людей, яких Бог приводить у ваше життя і які дають вам те, чого потребує ваше серце. Зробити крок віри й сказати: «Так, Учителю, я піду за Тобою», означає, що Бог дасть вам членство у Своїй родині. Він наближає до вас людей, які дадуть вам те, що потрібно вашому серцю. Їх призначено для того, щоб ви могли повністю задовольнити свої потреби в приналежності до Нього. Ви навчитеся допомагати їм задовольняти їхні потреби в приналежності в міру того, як зростатиме ваша зрілість.

Поняття духовного усиновлення не означає, що ви маєте стосунки з усіма членами вашої церкви! Безумовно, ви маєте спільні зв'язки з Христом, але це не те, що ми думаємо про Божу родину в «Домі Пастиря». Було б неможливо закритись від такої кількості людей. Люди, які відвідують церкву, є членами вашої великої духовної родини, але Бог, імовірно, вибере деяких з них, щоб дати вам те, що потрібно вашому серцю. Бог часто обирає людей, які стануть членами вашої духовної родини, із тих, із ким ви познайомилися в малих групах, зокрема на хорі, недільній школі або групі з вивчення Біблії. Спочатку ви можете не вважати їх своїми родичами, але з часом поступово стає очевидним, що їх було прийнято у вашу родину, навіть якщо ви не знали про це, коли це починало відбуватися. Ключовий досвід усиновлення полягає в тому, що Боже викуплення триває, і ви є його частиною! Ви допомагаєте іншим людям поглибити їхнє почуття приналежності та досягти зрілості, щоб вони могли стати тими, ким Бог призначив їм бути.

Деякі люди виховувалися в родинах, які значно відрізняються від тих, які описано в Біблії. Ці люди часто вступають у доросле життя самотніми, із низьким рівнем навичок спілкування, без впевненості в собі, без правильної сімейної ди-

наміки, яка б компенсувала їхні дефіцити. Біологічні батьки можуть бути дуже неблагополучними або взагалі відсутніми, і, можливо, не було спільноти, яка б допомагала їм досягати зрілості в роки їхнього дорослішання. Ці люди мають дуже мало шансів виконати певні завдання в зрілому віці. Духовне усиновлення — це можливість для Божої родини заповнити дуже велику порожнечу в людських душах, і Богові потрібно буде організувати всі деталі. Ось приклад такого усиновлення.

У «Домі Пастиря» до нас звернулася жінка, яка запитала, чи знаємо ми хорошого психотерапевта в її районі, у штаті на іншому кінці країни. Хоча ми не знали, ми дали їй номер телефону організації, яка має список психотерапевтів по всій країні, сподіваючись допомогти їй знайти фахівця, який би не був далеко від її дому. Через декілька місяців ми отримали лист із подякою і хвалою Богу, Який привів до потрібного терапевта, який, як виявилось, був духовно усиновленим! З'ясувавши, що інші терапевти з цього списку не мають для неї ані місця, ані часу, вона написала, що Господь зачинив усі інші двері, щоб вона, через низку неймовірних подій, потрапила до терапевта, якого їй призначив Бог. Він мав великий досвід у лікуванні її хвороби — обертової роздвоєності — і знизив ціни на лікування.

Вона записала: «Ми нарешті знайшли свого тата», і в кінці речення вона намалювала щасливе обличчя. Хоча все ще не було цілковито вирішено, вона сказала, що вдячна за зцілення, яке вона вже отримала. Жінка продовжувала: «Я знаю, що Господь може все. Якби не так, Він би не допоміг мені звернутися саме до цього терапевта». Лист закінчувався проханням про подальшу молитовну підтримку й виголошенням благословення: «Нехай Божі любляча доброта й перетворювальна сила Його присутності проявиться серед вас!!!» Ми в «Домі Пастиря» також були вдячні за те, що Бог використав нас на Своєму шляху до усиновлення людиною, яка могла дати їй те, чого вона потребувала.

Якщо Божя родина функціонує правильно, таке усиновлення не є рідкістю. У Біблії про це ясно сказано: «Чиста й непорочна побожність перед Богом і Отцем — це відвідувати сиріт і вдів у їхньому горі, зберігати себе чистим від світу» (Як. 1:27).

Рівні усиновлення

Духовне усиновлення відбувається різними способами, і воно очевидне для тих, хто його шукає. Це не «рольова гра», не спроба дати людині відчуття, як це — мати члена родини. Духовне усиновлення реальне, справжнє й завжди є частиною Божого плану спасіння. Це міцні стосунки, які дарує Бог, і до нього не можна ставитись легковажно.

Духовне усиновлення дозволяє спокутувати провину за допомогою інших людей та заповнити прогалини, які залишила в житті людини її біологічна родина. Якщо ці прогалини залишаються відкритими, людина не буде відчувати, що вона належить до родини, яка піклується про неї. Такій людині може знадобитися мати, або батько, або, можливо, сестра чи брат. Іноді їм може знадобитися заміна батьків. Усиновлена особа стає членом родини на одному з трьох рівнів — як член родини (для допомоги в певних ситуаціях або протягом певного періоду часу), як додатковий член родини (для того, хто отримав від своїх батьків багато хорошого, але все ще відчуває брак у деяких сферах) або як член родини, що сам замінює батьків. Людей на перших двох рівнях зазвичай усиновлюють як братів чи сестер, тіток чи дядьків, але на третьому рівні ми майже завжди виявляємо, що нам потрібні стосунки з усиновлювачами.

Бувають випадки, коли люди відчувають, що не можуть впоратися з життям і потребують допомоги в чомусь конкретному. Можливо, розлучена людина не може зрозуміти, як скласти бюджет, полагодити сушарку для білизни або як домовитися з місцевим механіком про ремонт автомобіля. Їй

може знадобитися хтось, хто допоможе вийти з глухого кута. Для людей із хворим серцем, слабких або поранених, часто потрібно досить багато охочих членів духовної родини, щоб допомогти їм із безліччю проблем, які багато хто з нас може вирішити з дуже невеликими зусиллями. Особливо в такі моменти стає очевидним, що люди, які вже отримали допомогу, мають велике задоволення від того, що віддають, а адресати цієї допомоги отримують величезну користь. Отримувати і віддавати — це життя на рівні усиновлення.

Більшість із нас може назвати принаймні одного додаткового члена родини, якого Бог привів у наше життя. Розвиток дружніх стосунків з такими людьми, безумовно, дозволяє близьким людям зростати. Більшість із нас може озирнутися назад і пригадати часи, коли люди, які зараз важливі для нас, почали ставитись до нас як до членів родини. Це показує, як Бог задовольняє потреби через духовне усиновлення. У багатьох випадках це ті люди, яких ми зараз запрошуємо на святкові обіди, і це ті люди, які можуть допомогти вийти з кризи. Ось чому вони важливі. Вони стають родиною.

Важливим також є те, що ми дізналися в «Домі Пастиря» про біль та усиновлення. Люди потребують радісної ідентичності, яка є більшою за травму, яку вони готові прийняти, щоб одужати. Інший спосіб сказати це так: люди не можуть одужати від травми, яка є більшою за розмір їхньої радісної ідентичності. Враховуючи це, ми можемо зрозуміти, яким чином духовне усиновлення пов'язане з болем. Коли людей усиновлюють, це збільшує розмір їхнього «резервуара радості», так що вони можуть умістити більше радості, і, як наслідок, — упоратись із більшим болем. Це добре, тому що це означає, що вони знаходяться в точці, де ми можемо досягти певного прогресу у відновленні, а це також буде сповнене болем. Особливо, якщо клієнтом є людина, яка перебуває на дитячому рівні зрілості, буде досить багато радісної побудови ідентичності, яку потрібно здійснити, і також буде багато болю, який потрібно розкрити

через травми, що утримують людину на дитячому рівні зрілості. Оскільки ми неодноразово спостерігали цей процес, здається важливим підготувати прийомних батьків до того, що вони не зможуть підтримувати зв'язок лише з приємними почуттями. Радість буде, але буде й біль. Біль не означає, що щось не так із їхнім вибором — це означає, що Бог спокутує біль у житті людини, що було б неможливо без сунків з усиновителями.

Ще один важливий урок, який ми засвоїли, полягає в тому, що терапевти можуть переживати катастрофічні результати роботи з усиновленими, які потребують заміни усиновителів. У випадках, коли терапевт приймає клієнта на цьому рівні усиновлення, клієнт може відчутти, що потреба в глибокій приналежності може бути задоволена лише терапевтом. Цього можна було б очікувати, якщо клієнт не отримував задоволення цих особливих потреб у дитинстві. Ось у чому проблема: ці почуття потрібно вирішити, щоб людина могла перейти на вищий рівень зрілості. Невирішена потреба у приналежності в дитинстві перекладається так: «Мені потрібен час! Коли я не з тобою, я порожній. Коли я далеко від тебе, я тобі не належу». Жоден терапевт не може одноосібно задовольнити потребу в приналежності жодного клієнта, так само, як жоден член родини не може задовольнити потребу в приналежності будь-якої дитини. Для цього потрібна вся родина, спільнота небайдужих чоловіків і жінок, а також небайдужі друзі. Одного терапевта недостатньо. Терапевт має приділяти увагу людям у світі клієнта, щоб його потреби в приналежності могли бути успішно задоволені разом із цими людьми. Лихо трапляється, коли клієнт наполегливо звертається виключно до якоїсь однієї людини, щоб задовольнити потребу в приналежності. Жодна людина не може задовольнити потребу іншої людини в приналежності. Зрілість, приналежність і одужання мають виявлятися разом у групі небайдужих людей. Усе інше не відповідає тому, як нас створив Бог.

Життєзмінювальне одкровення

Чиста й непорочна побожність перед Богом і Отцем — це відвідувати сиріт і вдів у їхньому горі, зберігати себе чистим від світу. Як. 1:27

Дозвольте пояснити, як цей біблійний вірш змінив життя всіх нас у «Домі Пастиря». Приблизно через двадцять років роботи з пораненими серцями ми нарешті зрозуміли, що єдине, що об'єднує важкопоранених людей, — це те, що вони були «відрізані» від підтримки своїх біологічних родин смертю, неблагополуччям або відсторонені від них. Нам знадобилися роки, щоб зрозуміти це, але коли ми зрозуміли, правда стала очевидною. І тут сталося одкровення! Група, яку ми визначили як особливо поранену — ті, хто був відрізаний від підтримки своїх біологічних родин, — була тією самою групою, про яку Бог заповідав нам в Біблії особливо піклуватися — «вдів, сиріт та приходьків». Що спільного між цими групами людей? Вони не є членами родини, тому що вони були відрізані смертю, неблагополуччям або відстанню. Знадобилося близько 20 років, щоби відкрити те, що Бог намагався сказати нам тисячі років. Пораненим людям потрібні справжні, живі, люблячі родини. Саме такою має бути Божа родина. Для важкопоранених людей духовне усиновлення означає різницю між життям і смертю, між зціленням і втратою. Потрібно багато часу, щоб вивчити Божі уроки, але, вивчивши їх, ми не сміємо їх ігнорувати.

УРОК 9

ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

ЧАСТИНА 1

1. Що нового ви дізналися з історії про підлітка, його боротьбу та одужання? Стор. 103–104
2. Чому в підлітковому віці так важливо, щоб інші дорослі, а не тільки батьки, заохочували й розвивали індивідуальність та таланти дітей? Стор. 103–104
3. Опишіть своїми словами, що таке духовне усиновлення і чим воно не є. Як ви ставитеся до поняття «духовне усиновлення»? Стор. 105–108
4. Якщо духовне усиновлення — це створення зв'язків у стосунках, які встановлює Бог, то як можна дізнатися, коли Бог має намір усиновити когось? Стор. 105–108
5. Ключовий досвід усиновлення полягає в тому, що Боже викуплення (визволення, спасіння, звільнення, відновлення) триває, і ви є частиною цього процесу. Чи були у вас такі стосунки раніше? Якщо так, то як вони вплинули на вас/змінити вас? Стор. 106–108
6. Опишіть, що означає отримувати або дарувати життя в контексті духовного усиновлення. Стор. 109
7. Поясніть, що означає отримувати допомогу від додаткового члена родини або самому бути додатковим членом родини для того, кого Бог привів у ваше життя. Стор. 109–110
8. Чи звертаєтесь ви за допомогою до однієї чи двох осіб, щоб задовольнити свої потреби? Якщо так, то як ви можете збільшити підтримку з боку спільноти та як ви можете бути підтримкою для когось іншого? Стор. 111

Передбачення проблем у духовному усиновленні

Важливим видається застереження щодо людей, які бажають стати членами прийомної родини. Коли це трапляється, слід звернути увагу на готовність *добровольця*. Ми знаємо чимало людей, які мали добрі наміри, але дивилися на духовне усиновлення, як на проєкт служіння. Ці випадки явно обернулися погано для всіх, хто в них брав участь. Поранені, які потребують усиновлення, — це не проєкти, це реальні люди, потреби яких вимагають жертвовної участі. Бути духовним усиновителем означає прислухатися до Божого керівництва, коли Він приводить людей у потрібний час. Люди не повинні всиновлювати людей лишень за власним покликом. Варто дивитися на те, як Бог скеровує та веде, відтак люди можуть розпізнати, що усиновлення відбувається за Його благословення. Без Його безпосередньої участі в цьому процесі неодмінно наступить розчарування й катастрофа для всіх. Ми виявили, що люди, які усиновлюють лише з власних міркувань, часто мають глибокі, незагоєні рани та, імовірно, недостатньо зрілі, щоб брати участь у духовному усиновленні.

Ось істина, яка лежить в основі духовного усиновлення: *«Тільки Бог може організувати й керувати духовним усиновленням. Він планує його, керує ним і збирає людей разом. Нам лише потрібно бути слухняними до Його голосу й підкорятися Його вказівкам. З Божим дорученням участь у духовному усиновленні — це фактично участь у дивовижному, перетворювальному Божому викупленні!»*

Друге застереження також доречно: духовне усиновлення може виявити сильні почуття, які потребують зцілення, і ці сильні почуття можуть певною мірою розладнати життя родини. Бог творить чудеса, даруючи визволення, поки ми пристосовуємося до сімейних змін, що виникають. Пам'ятайте, що людина зростає! Людина проходить цикл трансформації, про який ми говорили в другому розділі, і який передбачає

зламаність та відновлення для батьків і дітей, а також їхню зрілість. Утім, навіть у розпачливі моменти важливо пам'ятати, що Бог індивідуально формує кожен ситуацію й кожні стосунки відповідно до ран та потреб людей, які беруть у них участь. Духовне усиновлення завжди ініціюється Святим Духом, погоджується й приймається людьми, які беруть у ньому участь, і в нього вступають зі смиреним серцем, зі страхом і трепетом.

Не існує правил, яких слід дотримуватись, але є кілька основних принципів, які варто зрозуміти:

1. Духовне усиновлення — це визнання зламаної та задоволення потреб у приналежності. Тому воно вимагає чесного усвідомлення того факту, що для задоволення цих потреб потрібні інші люди.
2. Кожне усиновлення пристосоване Богом для того, щоб задовольнити потреби людей, які в ньому беруть участь. Якщо рану людині завдав чоловік, то, ймовірно, знайдеться чоловік, який зможе відіграти вирішальну роль у відновленні цієї людини. Можливо, Бог не дасть матір, щоб задовольнити особливу потребу людини, чия рана вимагає присутності батька.

Духовне усиновлення має на меті задовольнити потреби людей, які в ньому беруть участь. Для тих, хто перебуває на більш пізніх стадіях зрілості, воно задовольнить їхню потребу в прощенні. Для тих, хто перебуває на більш ранніх стадіях, воно матиме користь. Таким чином, багато людей можуть задовольнити важливі потреби шляхом одноразового усиновлення в родину. Це не є і ніколи не може бути випадком, коли одна людина служить іншій через надлишок свого здоров'я й повноти. Насправді люди, які наважуються розпочати цей процес, мають бути готові зіткнутися з усіма своїми власними ранами й потребами! Цей процес Бог задумав як викуплення для всіх, хто бере в ньому участь.

Ось кілька червоних прапорців, за якими слід стежити, щоби виявити, які ознаки духовного усиновлення використовуються не за призначенням:

1. Переконайтеся, що ви прагнете до духовного розпізнавання, щоб визначити, чи Бог призначив певні стосунки. Якщо це ваша ідея, або ідея іншої людини, а не Богом влаштований процес, попереду будуть тільки неприємності.
2. Не намагайся будувати стосунки зі страху. Якщо вас примушували, лякали або маніпулювали вами, щоб ви всиновили дитину, це не спрацює. Потрібно пам'ятати, що ми не маємо шукати людей для усиновлення. Ми маємо дивитися на Бога, щоб ми могли прийняти все, що Він має для нас зробити.
3. Шукайте мудрості від благочестивих людей, які розуміють духовне усиновлення, знають їхні серця й знають вас. Якщо вони висловлюють застереження або несхвалення, усиновлення може бути не схвалене Богом.
4. Не погоджуйтеся на усиновлення, тому що воно потребує чогось на кшталт зміцнення, безпеки, родини, впевненості у спілкуванні. Людина ніколи не має духовно всиновлювати для того, щоб задовольнити свої потреби. Людина має всиновлювати тільки тому, що Бог спонукає її до цього.
5. Ніколи не вступайте в стосунки з усиновлювачем, щоб зробити так, щоб усиновлений почувався краще. Духовне всиновлення не є втручанням для зцілення.
6. Не думайте, що ви єдина людина, яка може комусь допомогти. Це може легко призвести до того, що ви, імовірно, тільки врятуєте людину від чогось, замість того щоб прийняти її в свою родину. Єдина причина для усиновлення — це те, що це було передбачено Богом.

Яким є духовне всиновлення

Чоловік, якого відкинув батько, чим поранив його чоловічу природу, з дитинства прагне, щоб старший брат «показав йому способи» стати чоловіком. Він розвиває дружбу з іншим, також поранилим чоловіком, у різних сферах. Згодом це стає взаємним прийняттям брата/брата. Вони відкривають себе один одному так, як не робили б цього, якби були просто друзями. Їхні діти називають «брата» батька «дядьком». Вони разом святкують дні народження й свята. Вони порушують усі правила традиційної «дружби» (позичають гроші, живуть разом, діляться усіма своїми секретами), і це не шкодить їхнім стосункам. Насправді цей реальний життєвий досвід зміцнює їхні стосунки; вони сваряться й сміються, заступаються один за одного, як це роблять брати. Для кожного з них ці стосунки більше схожі на сімейні, ніж будь-які стосунки, які вони мали зі своїми біологічними родичами. Вони вчаться один в одного, що означає бути чоловіком, і обидва отримують зцілення від своїх чоловічих ран.

Жінка пережила страшне й травматичне дитинство, коли над нею знущався не лише батько, але й брат. У повноті часу для її викуплення Бог дає їй нового батька, який плекає її і хоче вберегти, а також брата, який є другом і підбадьорює. Вона вперше дізнається, що у світі є жінки, які піклуються про неї, хочуть бути з нею й не хочуть використовувати її для сексуальних стосунків. Вона починає розуміти, що чоловікам, і навіть Богові, можна довіряти та радіти, і звертається до інших жінок, які зазнали насильства, із посланням надії та викуплення.

Є й інші варіанти прийняття, які не є всеохопними або повними. Друг радіє разом з іншим другом із приводу купівлі його першого нового автомобіля, на що батько цього чоловіка ніколи б не зважився. Він бере його на тест-драйв. Друг хоче побачити двигун і почути стереосистему, увімкнену на повну потужність. Чоловік, який купив автомобіль, отримує

деякі «татові штучки», які залишаться з ним надовго після його нової автомобільної історії. Друг вперше їде в похід з іншим чоловіком. Він навчиться розводити багаття і встановлювати намет. Він навчиться розвивати свої ресурси, таланти й долати труднощі. Це «татові штучки». Це викуплення.

Жінка нарешті має молодшу сестру, з якою ходить по магазинах, обговорює макіяж і нових друзів («дівчачі штучки»), чого не було в її родині, де вона жила з переляканою матір'ю та жорстоким батьком. Це ще один приклад викуплення через духовне усиновлення.

Існує незліченна кількість способів, якими Бог закликає нас задовольняти потреби одне одного через духовне усиновлення, незалежно від того, чи це може бути дублювання, доповнення або заміна члена родини. Для участі в духовному усиновленні не потрібні ні навички, ні наукові ступені в галузі психології, ні навіть емоційне здоров'я. Це просто віра у викуплення — переконання, що благословення сильніше за прокляття, що так Божа родина стає зрілою й повною — одне усиновлення за одним.

Застосування принципу духовного усиновлення в служінні

Пастори та християнські лідери на всіх рівнях мають бачити, що їхнє покликання — це служіння, а служіння, безумовно, передбачає взаємодію з людьми, щоб давати їм те, чого потребують їхні серця. У Божій родині необхідно регулярно присвячувати час навчання та обговоренню таких питань, як: (1) сприяння зрілості, (2) практика й навчання важливості задоволення потреб у приналежності через духовне усиновлення, (3) надання навчання й можливостей для відновлення після травм. Служіння означає участь у житті людей у кожній із цих трьох сфер. Якщо щось у житті людини або її родини здається таким, що зав'язнуло, шукайте дефіцит у кожній із цих сфер.

Поради щодо покращення вашої приналежності

1. Почніть з оцінки свого відчуття приналежності. Поговоріть із членами своєї родини та ключовими членами вашої спільноти про те, що ви можете зробити, щоб довести, що ви можете отримувати й віддавати у ваших стосунках із ними. Знайдіть конкретні речі, які ви можете зробити, щоб розв'язати проблеми у цих стосунках.
2. Люблячі стосунки задовольняють потребу в приналежності. Знайдіть способи посилити спільність і фізичну близькість, тому що це зміцнює люблячі стосунки. Шукайте конкретні речі, що робити з людьми, яких ви любите, щоб це дарувало вам радість і задоволення. Ревно захищайте час, який відведено для цих занять, які вам дарують радість.
3. Молитовно подумайте, чи є людина, яку Бог може привести у ваше життя, щоб дати вам те, чого вам бракує, або щоб заповнити прогалину у вашій родині.
4. У молитві подумайте, чи є людина, яку Бог може привести у ваше життя, щоб дати їй те, чого їй бракує, або заповнити прогалину в родині.
5. Запросіть інших людей, які знають вас і Бога, допомогти вам визначити характеристики вашого серця, щоб ви могли більше жити серцем, яке Ісус вам дав, замість того щоб жити логікою, болем і власним розумінням.
6. Знайдіть принаймні трьох людей «вище за течією» від вас, які дадуть вам життя, і трьох людей «нижче за течією», які отримають життя від вас. Якщо ви відчуваєте дефіцит у будь-якій з цих сфер, моліться, щоб ці потреби було задоволено через відповідне духовне усиновлення.

УРОК 10

ПРИНАЛЕЖНІСТЬ

ЧАСТИНА 2

1. Які потенційні питання/проблеми можуть виникнути у людей, які хочуть бути добровольцями в духовному усиновленні? Стор. 114
2. Як ви ставитесь до того, що процес духовного усиновлення може викликати сильні почуття й хвилювання в обох сторін, хоча Бог індивідуально розробив кожную ситуацію й кожні стосунки так, щоб вони були корисними для обох сторін? Стор. 114–115
3. Який із цих двох принципів духовного усиновлення, на вашу думку, людям важче прийняти й виконувати? Поясніть. Стор. 115
4. Як ви реагуєте на ознаки зловживання духовним усиновленням? Як ваша група або церква можуть допомогти членам групи уникнути таких зловживань? Стор. 115–116
5. Розгляньте різні приклади того, яким може бути духовне усиновлення. Стор. 115–118
 - а. Чи могли б ви отримати користь від одного з цих видів усиновлення? Якого саме? Чи попросили б ви про це Бога?
 - б. Чи є приклад, який би ви могли наслідувати для когось іншого? Чи є у вас можливість зробити це зараз, чи ви чекаєте на це з нетерпінням?
6. На яке з шести питань у «Порадах щодо покращення вашої приналежності» вам найлегше відповісти, а на яке — найважче? Поясніть чому. Стор. 119

РОЗДІЛ

5

ВАШЕ СЕРЦЕ

Ми всі шукаємо керівництва, особливо духовного керівництва для нашого життя. Тепер подивимось, як ми досягаємо розуміння для мудрого керівництва своїм життям. Усі справжні духовні настанови приходять до нас через наше серце — місце істинного пізнання й наші духовні «очі та вуха». Якщо ми розпізнаємо Божу волю, то це відбувається через наше серце. Пізнання нашої справжньої ідентичності і нашого призначення також досягається через наше серце.

Коли духовні очі нашого серця звернено до Бога, ми бачимо істину й отримуємо керівництво та розпізнавання. Для нас, Божих дітей, це не складно, бо радість спонукає наші серця нескінченно дивитися на Бога. Споглядання Бога випливає з любові, зі стосунків із Ним. Ісус підкреслив цю істину, коли сказав, що де наш скарб, там буде й наше серце (Лк. 12:34). Отже, нам наказано любити Господа, Бога нашого, всім серцем і всією силою. Тільки з серцем, зверненим до Бога, ми можемо бути впевненими у тому, що знаємо. Ми можемо бачити, що є добрим, що ми маємо робити й хто ми є насправді. Якщо ми відвернемося від Бога, то що з нами буде?

Істинне і хибне пізнання

Якби наше серце було всім, що ми маємо, то знання було б просто вказівником того, куди ми дивимось, однак ми сильно обтяжені іншим знанням — фальшивим знанням. Подібно до того, як серце є «органом» істинного знання, зверненого до Бога, ми також маємо «орган» фальшивого знання. У грецькій мові Нового Завіту цей орган оманливого знання називається «саркс». Ми маємо в собі два окремі способи пізнання — конкуренти: серце, яке іноді може бути правильним і істинним, і саркс, який завжди помилковий і фальшивий. Саркс — це місце фальшивого пізнання, фальшивих настанов та фальшивого знання про добро і зло.

Під сарксом ми маємо на увазі людську здатність пізнавати, судити або сприймати добро і зло. Це знання добра і зла, яке ми ніколи не мали наміру мати і яке завжди є фальшивим знанням. Жодна людина не може правильно відрізнити добро від зла, незалежно від свого духовного стану, знання Писання чи досвіду. Єдина наша самостійна здатність сформуванати таке судження походить від сарксу, а він завжди помилковий. Це здається настільки простим, що в це важко повірити. Ми ніколи не повинні були мати сарксу й нам слід якомога швидше позбавитись від його впливу.

Істинне знання, схоже, заховано у великому тернистому лабіринті плутанини та хибних уявлень, які стоять на сторожі наших думок про серце та саркс. Навіть слово «саркс», що перекладається як «тіло», «плоть», «стара природа» або «гріхозна природа», викликає стільки плутанини та емоцій, що багато людей просто припиняють думати при самій згадці цього слова. Тим часом деякі дослідники Біблії вважають, що вони настільки добре розуміють грецьке слово «саркс», що навіть не зупиняються, аби подумати над ним ще раз. Ми вирішили пояснити незрозуміле написання, щоб привернути їхню увагу.

Подібна плутанина існує і щодо серця. Коли ми чуємо, що під серцем мається на увазі істинне знання, багато хто запитує: «А хіба в Книзі пророка Єремії 17:9 не сказано: «Серце глибоке понад усе, і це — людина. І хто її пізнає?» Цей вірш, на їхню думку, означає, що Бог застерігає нас не довіряти своєму серцю. Насправді в цьому уривку Бог попереджає нас, щоб ми берегли своє серце здоровим і не довіряли хворому серцю, як ми побачимо далі. Бог хоче, щоб ми могли бачити й чути Його через наше серце, тому здоров'я нашого серця має велике значення. Найперше наші серця мають бути здоровими, а потім ці наші духовні «очі та вуха» має бути звернено до Бога, щоб пізнавати істину. Ми повинні любити Бога всім серцем, згідно з настановою Ісуса і Закону Мойсея. Сам Ісус оселився в наших серцях (Еф. 3:17).

Існує три умови істинного пізнання:

1. Наші серця мають бути здоровими серцями, які Ісус дав нам.
2. Наші серця має бути звернено до Бога з усією нашою любов'ю та силою.
3. Ми маємо уникати слів і суджень саркса.

Тепер три умови хибного пізнання:

1. Ми прислухаємось до власного розуміння (саркс).
2. Наші серця хворі, сліпі й нездатні розпізнати Бога.
3. Наші серця не звернено до Бога, вони люблять і слухають інше джерело.

«Усім серцем надійся на Бога. А не підносься своєю мудрістю (саркс). На всіх своїх дорогах пізнавай (розрізняй, знай, зосереджуй своє серце) її, щоб вона випростовувала твої дороги» (Приповістей 3:5–6).

Здорове серце

В умовах, які панують на землі, наші серця стають хворобливими, тьмяними, закам'янілими, холодними та мертвими. Старозавітні пророки розповідають про те, як серця людей хворіли і вмирили, а гріх процвітав, бо кожен робив те, що було правильним у його власних очах.

Пророк Ісаія проводить перше обстеження серця народу в рік смерті царя Озії. Його послано попередити людей, що їхні серця «розтовстіли» або стали хворими. Їхні серця чують, але не розуміють, дивляться, але не бачать (Іс. 6:9–10). Люди не можуть пізнати істину, бо їхні серця більше не бачать і не чують.

Приблизно через 120 років Єремія приносить ще гіршу звістку: людські серця вже не здатні до пізнання. У вірші із Книги пророка Єремії 17:9, який ми цитували раніше, серце народу назване «глибоким». Єврейською мовою це слово означає «хворий», «смертельно хворий» або «дуже хворий». У Біблії короля Якова це слово перекладено як «відчайдушно злий», що є правдою, але дещо вводить в оману. Річ у тім, що «відчайдушно злому» серцю не може бути довірено взагалі щось розпізнавати.

Через тридцять років після Єремії пророк Єзекіїль оголосив, що нашестя сарани остаточно вбило серця людей. Вони осквернили рідну землю, «занечистили її своєю дорогою» (Єз. 36:17), і їхні серця були тепер холодними, як камінь, і мертвими (Єз. 36:26). Їхньою єдиною надією було отримати нове серце. Це серце, яке дає Ісус, серце, подібне до Його серця, в якому Він може жити, бути побаченим і почутим. Серце, яке любить Бога, може показати нам, як діяти, які ми є насправді.

Жити серцем, яке Ісус вам дав, означає бути такою людиною, якою вас було створено. Серце — це місце духовного пізнання, де ви знаєте, хто ви є. Якщо ви живете серцем, яким керує Дух Божий, ви йдете за Божим проводом.

Пізнання рис вашого серця

Серця, які дає Ісус, подібні до Його власного. Ці серця мають певні риси характеру, які притаманні Йому більше, ніж іншим. У наших співробітників ми бачимо одне серце добрішим, інше — більш терпеливе, третє — дарує, четверте — відновлює. Створене на Божий образ, кожне серце резонує з Божим характером, але демонструє деякі специфічні аспекти особистості Ісуса сильніше, ніж інші. Для того, щоб продемонструвати Божу різноманітність, потрібна група людей, оскільки кожен із нас розкриває різні грані Божої величі.

Життя нашого серця — це життя духу, бо саме через серце ми пізнаємо духовну істину. Духовний зір із «серця, яке вам дав Ісус», необхідний для того, аби відкрити унікальні, дані Богом риси, які ми називаємо «особливостями вашого серця». Оскільки Господь Бог створив вас для певної мети у Своему Царстві (Еф. 2:10), ваше серце пристосовано до виконання цієї місії. У міру того, як душа все більше житиме серцем і відповідно до Божого призначення, риси вашого серця ставатимуть усе більш очевидними як для вас, так і для інших. Ці риси розкривають вашу місію.

Коли ви зрозуміли особливості свого серця, це означає, що ваші прагнення, мета, таланти й біль зібрано разом, і вони починають визначати, ким ви є. Енн Берлінг почала виявляти особливості свого серця саме таким чином.

Одна з найбільших пристрастей Енн — реставрація. Ще в дитинстві вона любила відновлювати красу з хаосу, наприклад, прибирати безладну кімнату або організувати шафу для одягу. Як жінка, вона любить прикрашати свій будинок, беручи «мотлох» і використовуючи його для досягнення естетично приємного дизайну інтер'єру.

Її прагнення до реставрації Бог застосував у інших сферах, наприклад, у відновленні зламаних людей і шлюбів, де вона досягає зовсім іншого виду естетичного «оформлення інтер'єру».

У міру професійного зростання Енн підвищували на керівні посади: від заступника директора до членства в раді директорів штату. На цих посадах стало очевидно, що багато її талантів, якими Бог обдарував її, зробили її речницею істини. До цього часу саркс докладав чимало зусиль, аби переконати Енн, що «правильно говорити правду» тільки тоді, коли це «потрібно». Хоча її серце продовжувало вести до істини, її саркс обманним шляхом стверджував, що не можна нікого засмучувати або ризикувати тим, що вона може їм не сподобатись.

У міру того, як битва посилювалася, Енн зрозуміла, що однією з характеристик її серця була «жінка правди». Бог готував її до цієї місії протягом 27 років. Усвідомлення цього дало Енн свободу й спокій для тих, для кого її було призначено. Вона могла довіряти собі й своїм ближнім, що зробило всі її зусилля більш продуктивними та ефективними.

Коли Енн усвідомила, що її прагнення до відновлення та її вміння говорити правду нерозривно пов'язано з божественною метою, усе раптом стало на свої місця. Тепер вона могла жити правдиво. Її було створено для того, щоби нести правду: не безрозсудно й хвалькувато, але обережно й потужно, використовуючи Божу спонуку та лагідну силу. Чи було це пов'язано з болем, ризиком і страхом? Безумовно. Чи дарувало воно життя, свободу й красу? Так, і це були всі жертви, піт і біль, які Бог використовував для того, щоб виточити в її серці характерні риси.

Пізнання свого серця не має чекати, поки ми виростемо. Діти вчаться жити поза своїм серцем, коли їм радіють за те, якими вони є. Коли вони не отримують радості від того, що вони є, вони стають такими, якими вони є. Якщо їм не радіють, не піклуються про них, не дають відчутти, що про них піклуються, їм важко знайти й оцінити своє серце. Їхні серця наповнюються болем та смутком, які відчують і Божі діти, коли їх не вітають. На щастя, Бог створив наші серця досить міцними, щоб навіть під час жорстокого поводження й не-

хтування риси наших сердець не було знищено, а лише приховано. Людям, а особливо дітям, буває важко достукатися до своїх сердець, коли їм боляче. Важко слухати своє серце, коли воно болить.

Утім, іноді саме наші рани допомагають нам пізнати особливості наших сердець. Хлопчик, який виріс знехтуваним і покинутим батьком, навчився на власному прикладі цінувати батьківське серце в собі. Рани в його власній душі перетворили спокута, яка збільшила його співчуття, любов і радість до власних дітей. Він страждав через заборону, він не слухав, коли інші казали йому не втішати дитину, коли його власне серце наполягало на тому, щоб притискати її до себе щоночі. Хоча багато хто критикував його, він відчував усмішку Ісуса очима свого серця, а коли дитина виросла й стала впевненим у собі хлопчиком, він побачив, що його серце спрямовувало його правильно.

Вроджена вада людини

Коли нам було сказано, щоб ми не покладалися на власне розуміння, але в усьому визнавали, що Бог керує нами, то це було не просто так. Наше розуміння і міркування, незалежно від того, наскільки вони поінформовані, все одно помилкові. Наш вибір добра завжди буде помилковим. Вибір для нас самих стає способом життя, що йде від нашого серця. Ця проблема почалася в Едемському саду. Адаму і Єві було наказано не їсти з дерева пізнання добра і зла. Вони не знали різниці між добром і злом та навіть не думали про це. Натомість вони жили вільно, не маючи жодного уявлення про те, для чого їх створив Бог Творець. Вони жили в безпосередніх стосунках і радісному спілкуванні з Богом, Який знав різницю між добром і злом.

Коли Адам і Єва підкорили свої серця спокусі й дозволили їй керувати їхнім вибором, вони їли з дерева пізнання добра і зла. Тієї миті вони отримали для нас недосконале розріз-

нення. Вони почали прозрівати, що можуть самі бачити, що є добро, а що — зло. Відтоді кожне покоління отримало «розпізнавач», який змушує нас думати, що ми знаємо різницю. Цей «розпізнавач» вважає, що він бачить добро, правильний спосіб дії і зло в нас самих та в інших людях.

Однак в Едемському саду ми втратили серце й набули гріха, який унеможливує правильний вибір. Адам і Єва втягнули нас у боротьбу, яка не була для нас призначена. Ми мали жити в добрі й злі, щоб Бог скеровував наші шляхи. Тепер ми всі маємо цю людську вроджену ваду, яку християни звикли вважати нашим «тілом». Християни звикли вважати, що «тіло» (або гріх) робить нас поганими. Насправді, найшкідливіший вплив гріха полягає в тому, що він змушує нас думати, що ми робимо щось правильне і добре, коли насправді ми робимо або думаємо щось неправильне. Це трапляється, коли ми вирішуємо все самостійно, замість того, щоб слідувати Божому керівництву.

Ставши християнином і отримавши Святого Духа, ми не позбудемося цієї проблеми. Ми все одно матимемо наш «розпізнавач», тому все, що ми обираємо, буде неправильним. Понад те, Бог не виправить і не викупить «розпізнавача», тому немає жодного шансу, що він коли-небудь буде правильним. Це залишає нас із жахливою проблемою: коли б ми не намагалися «зрозуміти», як правильно чинити, або «з'ясувати», чи добре щось або хтось, ми завжди будемо помилятися. Навіть спираючись на наше розуміння Писання, ми не допоможемо, бо наші інтерпретації обумовлено обманом нашого серця й обмежено нашим розумом. Наші рани й перекручені вчення наших доброзичливих наставників додають плутанини. Для того щоб усе, що ми дізналися про добро і зло, коли ми шукаємо власних висновків, було в межах біблійної істини, ми маємо активізувати наше серце — єдину частину нас, яка має сміливість і прагне сама вирішувати, що є добром, а що — злом. Як у телефонній книзі, де всі номери неправильні, усе, що ми шукаємо, буде неправильним.

Серце грає з нами в духовні ігри розуму, а це тримає нас у такому положенні, де ми не можемо почути сповнені благодаті вказівки нашого Бога, Який хоче, аби ми жили, виходячи з характеристик, які закладено в нас. Живіть, інакше скоріше помрете, якщо будете намагатись жити за людськими правилами й приписами, а не за життям Духа всередині нас.

Намагання з'ясувати, чи є щось або хтось «добрим», завжди призводить до помилки. Ми завжди помиляємося, бо не бачимо всього того, що бачить Бог. Ми бачимо й чуємо те, що зовні, хоча насправді саме Бог бачить те, що є в серцях людей (1 Сам. 16:7). Лише після тривалих і виснажливих тренувань найбільш зрілі можуть почати розуміти, що Бог вважає добром, а що злом (Євр. 5:14).

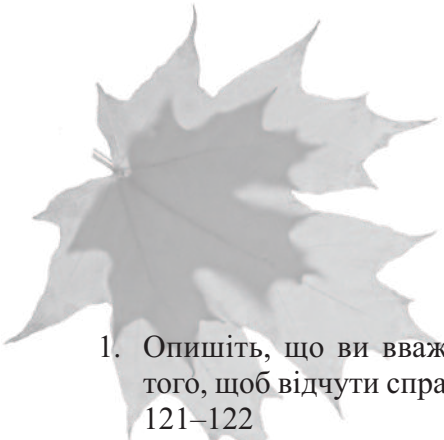
Ми помиляємось щодо того, що є «правильним», тому що наше бачення не відповідає Божому ідеалу. Саме наша нездатність досконало бачити Боже серце робить неможливим робити все «правильно». Ми можемо помилятися трохи або на 180 градусів, але все одно помиляємося. Зазвичай, що більше ми намагаємося виправити ситуацію і зробити все правильно (що більше використовуємо розум), то далі відходимо від того, щоб слухати своє серце. Серце розрізняє духовну істину, але коли розум зайнятий спробами щось «вибрати», він стає заплутаним.

Боротьба між цією вродженою вадою і серцем, яке Ісус дав нам, ніколи не закінчується за нашого земного життя.

УРОК 11

ВАШЕ СЕРЦЕ

ЧАСТИНА 1

- 
1. Опишіть, що ви вважаєте необхідними умовами для того, щоб відчувати справжнє духовне керівництво. Стор. 121–122
 2. Як ви розмієте поняття «саркс» (тіло, плоть, стару природу чи гріховну природу) після прочитання стор. 122–123? Які питання у вас виникли, якщо такі є?
 3. Якими є три умови «істинного знання»? Якої з них вам найважче дотримуватися й чому? Якої умови «фальшивого знання» вам найважче позбутися й чому? Стор. 123
 4. Коли ви читали приклади з історії Енн, які події з вашого особистого життя, які рани, прагнення тощо прийшли вам на думку, які можуть допомогти відкрити вам ваше справжнє серце? Що ви дізналися про своє серце з цих прикладів? Стор. 125–126*
 5. Опишіть деякі способи, за допомогою яких саркс спотворює й обманює нас, змушуючи завжди обирати не те, що нам потрібно. Стор. 127–128
 6. «Насправді, найшкідливіший вплив гріха полягає в тому, що він змушує нас думати, що ми робимо щось правильне й добре, коли насправді ми робимо або думаємо щось неправильне». Наведіть приклади цього з історії та Біблії. Стор. 127–128
 7. Які кроки ми можемо зробити (з нашого боку), щоб уникнути «неправильного» вибору, який ми зробимо, якщо послухаємо саркса?

* Додатковий інтерактивний тест на визначення характеристик вашого справжнього серця можна безкоштовно пройти на сайті joystartshere.com.

Серце й саркс

Релігійна поведінка — це те, що ви отримуєте, якщо слідуєте за Законом, а покаяння — це те, що ви отримуєте, коли слідуєте за своїм серцем. Що ж ми маємо робити, щоб зробити це правильно? Розгляньмо обіцяний дар, який описано в Єз. 36:25–27.

«І покроплю вас чистою водою, — і станете чисті; зо всіх ваших нечистот і зо всіх ваших бовванів очищу вас. І дам вам нове серце, і нового духа у ваше нутро, і викину камінне серце з вашого тіла, і дам вам серце із плоті. І духа Свого дам Я до вашого нутра, і зроблю Я те, що уставами Моїми будете ходити, а постанови Мої будете стерегти та виконувати».

Нам потрібно вчитися йти за новим дороговказом. Наші нові серця, а не розум, є місцем істинного пізнання. У наших серцях ми бачимо й відчуваємо Вищого Поводиря. Мудрість каже, що наші серця мають спрямовувати наші розуміння й пізнання. Ми записуємо те, що бачимо, як Ісус робить у нашому серці, так само, як Ісус робив те, що бачив, як робив Отець. Ісус є нашим взірцем у тому, що Він брав зі Свого серця, як Він постійно спостерігав і слухав Бога в досконалій єдності, відмовляючись обирати власний шлях.

Серце, яке нам дає Ісус, підкаже нам, чого Бог хоче від нас, навіть якщо ми не можемо пояснити це комусь іншому, а можливо, навіть і самим собі. Подібно до того, як маленька донька знає, чого хоче мама, але не може довести, що це добре, так і серце знає, чого хоче Бог, хоча ми не можемо раціонально довести нашому серцю, що це добре. Те, чого хоче Бог, добре, навіть якщо оцінка нашого розуму не виправдовує того, що говорить наше серце. Згідно з сарксом, дорогі парфуми, виліті на Ісуса, слід було продати, а гроші роздати бідним, а Марія мала працювати так само, як і Марта. Сьогодні ті, хто критикує законність у церкві, намагаються пе-

реконати нас, що вони можуть самі визначити «правильний шлях» для себе та інших, але це неможливо.

Оцінки інших або навіть провина чи похвала, не мають вирішувати за нас, що ми робимо правильно, а що — ні. За іронією долі, ті, кому найважче визнати, що вони позбавлені здатності вирішувати, що є добром, а що злом, — це релігійні люди в усьому світі. Хоча Ісус робив лише те, що, як Він бачив, робив Його Отець, релігійні лідери постійно вважали Ісуса «поганим». Під час конфронтації з ними, описаної в 7-му розділі Євангелії від Марка, фарисеї докоряли Ісусові за те, що Він не робив того, що було правильним і святим згідно з сарксом. Натомість Ісус рішуче відповів їм віршами з Книги пророка Ісаї.

«Цей народ устами шанує Мене, серце ж їхнє далеко від Мене. Та даремно поклоняються Мені, навчаючи людських заповідей. Залишивши Божу заповідь, ви тримаєтеся людських передань».

У 23-му розділі Євангелії від Матвія ми читали, як Ісус описав життя найкращих біблійних «збирачів» того часу. Ці книжники та фарисеї ретельно переписували Слово Боже від руки й присвятили своє життя його вивченню. Ісус сказав, що їхні рекомендації стосовно того, як «правильно» чинити, обтяжували інших важким тягарем, були корисливими й ранили слабких. Він сказав у віршах 23–24: «Горе вам, книжники та фарисеї... бо... занедбали найважливіше в Законі: суд, милосердя та віру... Проводирі ви сліпі».

Якщо ми прислухаємося до сарксу, то не чуємо, що Бог робить у житті інших людей. Саркс засліплює нас, і ми не бачимо Божої праці в нас. Джим Уайлдер намагався виявити боротьбу між своїм серцем і сарксом одного холодного грудня, коли він слухав розповідь дружини пастора про те, як вона пішла від свого чоловіка, який її кривдив. Негайний переїзд означав, що вона не зможе забезпечити подарунки на Різдво своїм двом маленьким донькам. Вона намагалася бути хороброю й утішала себе думкою, що принаймні її чоловік

більше не зможе домагатися дівчаток. Серце Джима підказувало йому, що було б недобре відпустити їх без різдвяної вечері. Його розум підказував, що це було б порушенням меж, якби він подарував їй їжу, подарунки чи гроші. Однак доброта, яку Ісус вклав у його серце, виявилася надто сильною, і він купив усе необхідне, щоб мати гарну різдвяну вечерю, а також їжу на весь наступний місяць. Саркс Джима не вгамувався і переконав його у необхідності збрехати матері про те, звідки взялася їжа. Він сказав, що її таємно пожертвували представники якоїсь церкви. Джим послухався свого серця, і та родина отримала благословення, однак його саркс усе ще був живий і бентежив його.

Саркс постійно руйнує серце. Апостол Павло добре описав це в Посланні до римлян, 7–8 розділи. Ті, що живуть за сарксом, помирають, а ті, що живуть за Духом, мають життя і мир.

Перемога у битві з сарксом

Оскільки серце — це місце, де ми досягаємо **істинного пізнання**, не дивно, що смертельний ворог серця бреше. Фальшиве пізнання робить нас вразливими до інших джерел. Це **фальшиве знання** можна подолати лише поверненням до сердець, які люблять Бога всією силою, всією душею і розумом, у єдності з Богом.

У повсякденному житті саркс має два способи блокувати наше серця — роздуми цієї миті й накопичений ефект усіх **фальшивих знань** у нашому житті до цієї миті. Самі ці знання, які закладено в нашому досвіді, набагато важче вловити, ніж логічно обґрунтовану брехню, яку саркс говорить щомиті. Насправді було б дуже важко знайти цю **емпіричну базу фальшивих знань**, якби не те, що брехня завжди залишає за собою шлейф нерозв'язаних болючих відчуттів. Скрізь, де є невирішений біль, який залишила травма, ви можете бути впевнені, що цей біль залишився у вашій пам'яті

у вигляді неправдивого знання. Самі ж сліди, які називаються досвідом, є думкою жертви про те, що сталося, що це означало, що було добрим, а що злим.

Травма спричиняє тривалий біль через досвідчену й «професійну» брехню, що її продукують двоє «друзів» — культура й духи-ошуканці. Цей обман стосується того, що є добрим або злим у нас або в нашому світі, і його змішано з болісним минулим досвідом, який залишається гноїтися в нашій пам'яті. Оскільки наш досвід спрямовує наші життєві реакції, ця емпірична брехня спрямовує наші дії, почуття, погляди, стосунки, вибір і цінності таким чином, що ми навіть не замислюємось про це.

Маленьку дівчинку розбестили. У болючій ситуації її розгубленості саркастична брехня каже: «Це сталося з тобою, тому що ти погана». Культурна брехня говорить, що вона діяла спокусливо. Занепалий ангел каже: «Ти ніколи не будеш чистою». Якщо не позбутися цієї брехні, вона продовжуватиме завдавати болю, руйнувати життя й відокремлювати від серця.

Саркс немов пускає коріння в нашу душу й звідти черпає енергію, щоб потужно рости. З наших страждань саркс виробляє розумну й **логічну брехню** про те, що є добро і зло: усе, що нас ранило, є злом, а все, що могло б врятувати нас від болю, є добром. «Ісус не любить мене, бо не врятував мене від болю», — ось один із прикладів. Ці вибрані сарксом версії добра і зла є брехнею, яку ми любимо чути, бо вона виправдовує наші переконання про наш біль. Пораненим людям важко прислухатися до свого серця, тому що їхні саркси такі гучні й сильні.

Коли ми запрошуємо Ісуса, Який живе в нашому серці, у наш невирішений біль, перед нами **розкривається правда** про себе та інших. Ці зцілення і зміна відбуваються в нашому серці. Через наше **сердечне пізнання** ми викриваємо й руйнуємо всі переживання, які приховано в нашій болісній пам'яті. Ми пізнаємо правду про себе, про свою історію та

інших очима свого серця. Ось чому Ісус каже, що ми маємо прощати іншим «від [свого] серця» (Мт. 18:35).

Люди, які після входу Ісуса у їхні болісні спогади отримали зцілення особистим досвідом, повідомляють про свободу, про відсутність потреби судити інших, і, найголовніше, про **усвідомлення** того, що те, що вони тепер бачать про себе й про ситуацію, є безсумнівною, глибокою та мирною правдою. **Істинне знання** приходить до серця, яке бачить і чує: «З нами Бог».

Поширеними прикладами такої зміни є люди, які зверталися до Ісуса по допомогу, коли на них нападали або над ними знущалися, але Бог не зупиняв напад. Чоловік, який зробив висновок, що Ісусові подобалося знущання, привів Його до цього спогаду й запитав Господа, чи правда те, що Він сказав, чи не так. Він усвідомив, що Ісус плаче разом із ним, і йому стало легше. Жінка, яка зробила висновок: «Ісус занадто слабкий, щоб допомогти мені», почувала від Нього: «Одного разу ти зрозумієш». Ці слова дарували їй мир, а дівчинка, яка вважала себе «занадто злою», побачила себе піднятою з темряви й одягнуеною в біле. Кожен, хто шукав правди у своєму серці, отримував просту відповідь, яка дарувала мир. Вони знали, що відповідь була правдою. Вони побачили й почули Бога. Їм більше нічого не було потрібно.

Ми маємо рішуче відкидати брехню саркса, наче вириваємо бур'ян. Знову ж таки, відповідь полягає в знанні правди. Звернімося до Бога з тим, що сказав саркс, і запитаймо в своєму серці: «Чи це правда?» Божа відповідь у нашому серці звільняє нас.

Дитинство Марібет Пул минало в школі-інтернаті для дівчат, де вона часто сумувала й плакала. Їй було лише п'ять років, і вона жила в місці, яке було для неї емоційно та фізично некомфортним. Марібет плакала щодня протягом декількох тижнів доти, доки одного разу побачила іншу заплакану дівчинку. Оскільки її звичне місце було зайняте, Марібет сіла поруч з тією дівчинкою і заспокоїла її, і сама вже більше ніколи

не плакала. Вихователі дійшли висновку, що оскільки Марібет через плач та засмучений настрій припинила виявляти свої потреби, то вона подорослішала. Це прищеплена культура, згідно з якою брак потреб робить людину дорослою.

Роками пізніше, уже будучи душеопікункою, Марібет почала пізнавати своє серце. Вона відчувала, що варто заспокоювати клієнтів, чий страждання не припинялися протягом декількох терапевтичних зустрічей. Коли вона контактувала з клієнтами в їхньому реальному житті поза межами офісу, співробітники центру, в якому вона тоді працювала, радили їй, що такі особисті стосунки — це непрофесійно й некоректно. Згодом думки співробітників щодо цієї ситуації розділилися. Співробітники наполягали, що вони раціонально можуть вибрати правильне рішення, тоді як Марібет не могла пояснити, чому її серце говорить інакше. Співробітники вважали, що вона через власні страхи зблизилась зі своїми клієнтами, водночас серце Марібет хотіло любити. Утім, їй доводилося боротися з власною думкою про те, що

Ви пізнаєте своє серце

1. Коли ваше серце здорове й живе.
2. Коли ви звертаєте своє серце до Бога з усіма своїми любов'ю і силою.
3. Коли ви прислухаєтесь до свого серця й чуєте, що Бог говорить про ваш біль.
4. Коли ви отримуєте й даруєте життя у своїх важливих стосунках.
5. Коли ви поведетесь так, якими ви є насправді.
6. Коли ви чините опір сарксу.
7. Коли ті, хто знають своє серце, говорять вам, що вони бачать у вашому.

потреби інших людей мають задовольнятися першочергово, а на її особисті потреби не варто зважати. У її серці лише Ісус говорив правду і про сформовані культурою упередження, і про її гріхи. Саме серце переконувало її, що Бог любить її, її клієнтів і її колег.

Жити серцем

Жити серцем, яке Ісус вам дав, означає в усіх ситуаціях бути такою людиною, якою вас було створено, і діяти так, ким ви є. На перший погляд, це може здаватися ілюзорною концепцією. Однак наведемо ще один приклад з життя.

У Ріка Кепке та його дружини були прекрасні діти, які добре поводитися і яких було легко любити. У них також була кар'єра, яка їм подобалась, гарний шлюб і хороші друзі. Їм здавалось, що вони все роблять «правильно». Люди казали їм, що Бог обов'язково благословить їх, бо вони живуть «правильно».

Натомість Бог зробив щось не так! Він почав приводити до них зломлених людей. Рік, який мав серце батька, відчув, що Бог хоче духовно усиновити деяких з цих братів та сестер, і бажає, аби він привів їх у свою маленьку родину. Рік почав запрошувати їх на сімейні заходи, влаштовувати для них дні народження. Його поведінка не відповідала жодним «правилам», про які він знав. Однак він робив те, що підказувало йому серце. Це спричинило біль і конфлікт у шлюбі, змусивши його й дружину уважніше придивитися до власних ран. Бажання не зважати на біль і труднощі заради допомоги цим зломленим людям показало Рікові, що до рис його серця входить співчуття. Будучи людиною співчуття й цілісності, яка бажала боротися за всіх своїх дітей, Рік дарував радість та виявляв інші риси свого серця. Коли його родина усвідомлено перейшла від болю до радості, вони зрозуміли, що Бог здійснює викуплення не тільки тих зломлених людей, яких

вони духовно всиновили, але й їхніх власних життів. Їхні діти отримала більш повне уявлення про Боже серце й розширили своє розуміння поняття «родина».

Жити серцем не означає відкинути всі інші правила й жити своїми «почуттями». Серце набагато глибше, ніж наші емоції. Серце, яке Ісус дає, — це для нас міцна опора. Часто наші почуття переповнюють нас, коли наша душа не в змозі витримати все, що знає серце, але в міру того, як наша радість зростає, ми вчимося жити серцем¹.

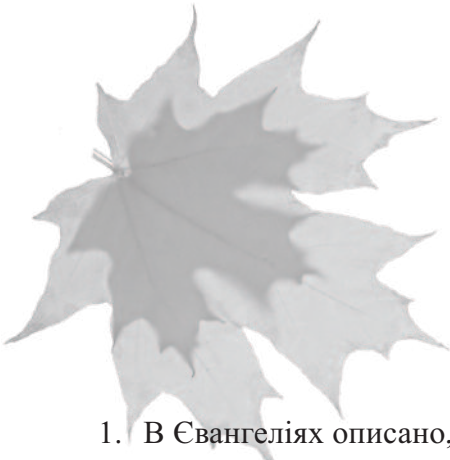
Коли ми дивимось в обличчя Бога очима серця, яке Ісус дав нам, Його обличчя сяє від радості. Бог «радий бути з нами» незалежно від того, в якому ми стані — сорому, гніву, страху, відрази, приниження або навіть відчаю. Любіть Його за це, і Він навчить нас, як поводитися, аби ми, своєю чергою, могли бути одне з одним і повертати одне одному радість, будувати люблячі стосунки й утішати одне одного тією втіхою, яку ми отримали.

¹ Якщо ви бажаєте глибше розвивати життя під Божим керівництвом, прочитайте книгу д-ра Далласа Вілларда «Божа змова» (*The Divine Conspiracy*).

УРОК 12

ВАШЕ СЕРЦЕ

ЧАСТИНА 2



1. В Євангеліях описано, як релігійні лідери, що керувалися сарказмом, неодноразово виступали проти Ісуса й критикували Його за те, що Він робить «тільки те, що бачить, як Отець робить». Як Його приклад підбадьорює і зміцнює християн, коли ми прислухаємося до свого серця й до Отця? Стор. 131–132
2. Чи маєте ви досвід, схожий на історію Джима Уайлдера, коли ви повністю слухалися голосу свого Отця, навіть якщо інші вас не підтримували? Стор. 132
3. Якими двома способами гріх може заважати нашому серцю чути істинний голос Отця? Стор. 134
4. Як ви розумієте співдію емпіричної брехні, культурної брехні та оманливих духів, і як саме вони взаємодіють, породжуючи тривалий біль, в який вкорінюється сарк? Стор. 134
5. Як би ви визначили емпіричну брехню й логічну брехню? Як ви розумієте, що потрібно робити, щоб позбутися кожної з них? Стор. 134–135
6. Марібет Пул пізнала брехню про себе ще в дитинстві. Де вона знайшла джерело сили і як воно її змінило? Що саме звільнило її від цієї брехні? Стор. 135–136
7. Подивіться на пункти у переліку «Ви пізнаєте своє серце». З якими з них ви справляєтесь досить добре, а над якими вам потрібно ще попрацювати? Стор. 136

РОЗДІЛ

6

ДОТРИМУЮЧИСЬ «МОДЕЛІ ЖИТТЯ»

Це було б неправильно, якби надали вам лише частину інформації, а не картину всієї «Моделі життя». Так само, як кожна людина має унікальне серце, яке Бог дав їй, так само й кожна церква має своє серце. Коли кожна церква відкриває своє серце, яке Бог дав їй, її служіння зазвичай зростає й процвітає, а кожна людина набуває індивідуальності. Цікаво, що незалежно від того, якою унікальною «особистістю» є ваша церква, ми віримо, що складові «Моделі життя» будуть засадничими для духовного здоров'я і зростання вашого церковного тіла. Це універсальна картина того, якою, на нашу думку, була б будь-яка церква, якби її члени жили за «Моделлю життя».

Церква в контексті «моделі життя»

Святий Дух веде таку церкву до Божих викупних справ. Її члени шукають у Бога спасіння, зцілення, визволення від зла та усиновлення у Божій родині, прагнучи до Нього всіма серцем, розумом і душею. Вони серйозно ставляться до біблійних настанов розвивати всіх членів до рівня зрілості, і це

видно через структуру всієї спільноти. Оскільки розуміння зрілості та прагнення до неї є критично важливими елементами, яких часто бракує в церкві, цей проєкт зосереджується на ролі зрілості в спільноті, не забуваючи при цьому, що вона є лише одним із аспектів церкви.

Лідери церкви «Модель життя» досягли принаймні дорослого рівня зрілості. Вони знають, що захоплення, як публічні, так і приватні, впливають на історію. Лідери не зосереджені на визнанні, на особистій «справедливості» чи на суспільній думці, а радше на тому, що є найкращим для спільноти, і на тому, щоб говорити правду, навіть якщо для цього потрібно робити важкі речі. Лідери розуміють, що люди мають різний рівень зрілості й що чиясь біологічна зрілість може не збігатися з їхнім фактичним віком. Лідери не лише знають, як оцінити власний рівень зрілості та рівень зрілості інших, але й добре розуміють завдання на шляху до зрілості як стосовно себе, так і в навчанні інших. Вони мудро використовують цю інформацію, аби допомогти кожному досягти зрілості.

Лідери усвідомлюють, що деякі типи травм — брак необхідної любові та турботи (травми типу А) й погані речі, які не повинні відбуватися (травми типу Б), — заважають нормальному процесу досягнення зрілості, і що травма може призвести до розділення. Лідери знають, що все це може слугувати великим бар'єром на шляху до зрілості. Тому вони створили та змоделивали спільноту, де люди можуть чесно зізнатися у своїх болю та стражданнях і отримати підтримку та настанови для зцілення й зростання.

Спільнота уважно ставиться до того, хто її очолює. Члени спільноти моляться і працюють, аби вони всі розвивали зрілість. Вони знають, що люди, які на вигляд дорослі, можуть навіть не подолати дитячий рівень зрілості. Пастора відсторонюють після того, як лідери визнають у ньому дитячий рівень зрілості. Він не навчився належним чином дбати про себе, і тому йому складно подбати про молодь.

Він розділений і не бажає, аби Бог керував його життям, тому його віддають під опіку наставника, який має привести його до дорослого рівня зрілості, щоб він міг продовжувати використовувати свої дари й таланти. Інші, якими керує і яких навчає Дух Святий, мають молитися за пастора й сприяти його зціленню.

Спільнота молиться й сприяє викупленню всіх своїх членів, бажаючи, щоб кожна кривда, яку було заподіяно в минулому, у теперішньому, і в майбутніх поколіннях, була відшкодована. Вони моляться, зокрема, за звільнення від зла, щоб припинилися напади в житті людини та навколо неї; вони моляться за зцілення й сприяють зціленню, відновлюючи здатність людей отримувати й дарувати життя. Члени спільноти моляться та беруть участь у духовному усиновленні, щоб і новонавернені, і старші святі, і зранені серця, і міцні родини були приєднані Богом до духовних родин, де вони зможуть досягати зрілості та розвиватися.

Спільнота розуміє, що здатність до радості є фундаментальною для людського зростання. Ті, хто має цю здатність, розуміють важливість формувати радість в інших і навчати їх повертати радість після будь-якого складного досвіду чи переживання.

Лідери знають, що виклик шлюбу під силу лише тому, хто може одночасно дбати про себе та про інших. Ті, хто перебуває на дитячому рівні зрілості, будуть поганими партнерами у шлюбі та ще гіршими батьками. Насправді, розуміючи п'ять рівнів зрілості та їхні необхідні завдання, лідери можуть краще передбачати та запобігати непотрібним кризам за допомогою ґрунтового консультування перед заручинами; водночас вони можуть скеровувати й допомагати зростати подружжю у розпал їхніх турбот.

Спільнота заохочує батьків піклуватися про своїх дітей. Батьки немовлят, дітей та підлітків обмежують свою участь у сторонніх справах і заходах, усвідомлюючи, що їхнє головне завдання — зростання рівня зрілості у своїх дітей та

у всієї родини. Такі батьки знають, що вони просто віддають, не очікуючи отримати щось натомість. Вони розуміють, як розвивається дитина і що їй потрібно для дорослішання, та спираються на Божу мудрість і на мудрість більш зрілих батьків, які вже виростили дітей до дорослого віку, щоб керуватися нею у своїх батьківських рішеннях та діях. Батьки добре розуміють, що для того, щоб навчити дитину йти тим шляхом, яким вона має йти, вони повинні наполегливо працювати над тим, аби пізнати кожну дитину індивідуально й допомогти їй розкрити унікальні, даровані Богом риси свого серця.

Спільнота радіє, коли діти стають дорослими. Ці люди розвинули свої ресурси й таланти, навчилися робити складні речі, почали приймати необхідний біль та виявили, що їх задовольняє. Вони отримали розуміння історії своєї родини та історії Божої родини разом із великою картиною усього життя. Вони знають, що на них очікує, і готові до будь-яких викликів та труднощів, тому що поряд із ними їхня спільнота.

Діти, які виховувалися в цій церкві, вперше потрапили під опіку спільноти у віці чотирьох-п'яти років, коли вони залишали позаду дитинство/дошкільне дитинство. До цього часу всі зусилля були спрямовано на побудову міцних, люблячих стосунків із їхніми матерями й батьками. Їхні найважливіші потреби задовольнялися доти, доки вони не навчилися самостійно визначати власні потреби й просити про те, що потрібно їм самим. У чотири або п'ять років вони були готові до самостійного життя в спільноті під пильним наглядом батьків, так само, як Авраам влаштував свято на честь Ісака, щоб спільнота могла відсвяткувати й прийняти його сина, який тепер міг сам про себе подбати.

Старійшини відчули Божу волю взяти на себе турботу про інших людей (особливо про тих, хто не має родини), так само як вони піклуються про своїх рідних, дорослих, біологічних дітей. Родинні зв'язки продовжуються в духовній родині.

Старші піклуються, захищають, люблять і навчають людей тому, що Бог дав їм у пізні роки. Вони з радістю спостерігають, як ті, хто перебуває під їхньою опікою, стають усе більш здатними отримувати й давати життя. Вони розуміють, що всі, навіть (особливо) лідери, потребують людей, які стоять вище за них, які дають їм настанови й мудрість, а також любов і турботу.

Лідери знають, що усиновлення потребують не тільки слабкі. У Писанні сказано, що Павло мав матір Руфа «за матір [свою]» (Рим. 16:13). Ісус також здійснив усиновлення на хресті, коли доручив одне одному Свою матір Марію та Свого улюбленого сина Івана. Багато людей, які вважаються сильними, отримують величезну користь від духовного усиновлення. Стає зрозумілим, що слухання Божого голосу, Його заклику до духовного усиновлення може бути надзвичайно болючим, але водночас напрочуд прекрасним, перетворювальним та таким, що сприяє вподібненню Христові. Усиновлення потребує Божого керівництва, зрілості та підтримки.

Зі зростанням зрілості судження відходять на другий план, і ця риса помітна в усіх старійшинах такої спільноти. Вони здатні мудро визначати потреби людей і допомагати їм зростати. Їхнє лідерство відзначається благодаттю, любов'ю та жертовністю, а не пануванням, зверхністю чи судженням. Старійшини розуміють, що означає свобода жити серцем, яке дав Ісус. Вони зрозуміли, що коли люди живуть серцем, голос Божий стає яснішим. Оскільки ці старійшини відкрили свою унікальність у Христі, вони отримали від Бога здатність допомагати батькам виявляти й плекати риси, притаманні їхнім власним серцям.

Ця спільнота є способом життя, який дозволяє кожному прийти до повного розуміння Господа нашого Ісуса Христа й жити призначенням, яке дарував Бог. Саме в таких спільнотах люди отримують відчуття приналежності, яке залишається з ними на все життя. Приналежність до такої спільноти збільшує радісну ідентичність людей настільки, що вони мо-

жуть чесно поглянути на свої травми й подолати життєві бар'єри, які заважають їм досягти свого призначення, даного Богом. Це стосується кожного, хто живе серцем, яке йому дав Ісус, і це справді чудовний спосіб жити!

Живучи у Божій родині

На початку цієї книжки ми зазначили, що її матеріал призначено для церковних лідерів та поранених людей у церковній спільноті. Хоча на першій сторінці ці дві групи могли здаватися зовсім несумісними, ми сподіваємось, що тепер ви бачите, наскільки вони подібні як у своїх потребах, так і в своїх можливостях.

Пораненим людям та й взагалі всім людям потрібні люблячі родини; їм потрібні турботливі люди, які допоможуть їм досягати зрілості. Людям також потрібне безпечне місце, де вони зможуть відпочити й загоїти свої психологічні травми. Крім того, їм потрібні стосунки, які дадуть їм шанс отримати й віддати життя. Іноді поранення отримують лідери-практики, а ті, хто ще раніше був поранений, переходять у категорію зрілих лідерів. Наприклад, лідер може бути вражений новою травмою або старою незагоєною раною, відтак йому потрібне місце для зцілення та відновлення, тоді як поранена людина, яка вже зцілилася, може стати ключовим внеском у церковну спільноту. Якоїсь миті кожен лідер буде отримувати життя від інших, а кожна поранена людина з часом буде в змозі дарувати життя іншим. Нас усіх створено Богом, щоб жити повноцінним життям, отримуючи й віддаючи його. Завдяки цьому процесу церква оживає, і кожен усвідомлює, що він є її невід'ємною частиною!

У цьому краса церкви, коли вона живе як Божа родина. У цьому сила християнської спільноти, коли її члени *живуть серцем*. У цьому мета та сила «Моделі життя».

УРОК 13

ДОТРИМУЮЧИСЬ «МОДЕЛІ ЖИТТЯ»

ЧАСТИНА 1

1. Чи відкрила ваша церква свої унікальні серце та місію, які дарував Бог? Якщо так, тоді які вони, на вашу думку? Стор. 141
2. Яким є ваш досвід стосовно того, як церкви зазвичай намагаються сприяти зростанню своїх членів? У чому їхні принципи схожі на концепції «Моделі життя»? А в чому відрізняються? Стор. 142
3. Як ви вважаєте, чи розуміє більшість церковних лідерів різні рівні зрілості? Чому так або чому ні? Стор. 141–142
4. Опишіть переваги для церкви, якщо всі лідери перебуватимуть на рівні дорослої зрілості або ще вище. Стор. 141–142
5. Яким чином ваша церква пропонує «приналежність» усім, хто її регулярно відвідує? Чи є інші способи зробити це, і що б ви могли запропонувати вашій церковній родині? Стор. 142–145
6. Яким чином ваша церква допомагає дітям та підліткам виконувати їхні завдання зрілості? Чи є інші способи зробити це у вашій церковній родині? Стор. 143–144
7. Наведіть приклади того, як люди у вашій церкві дарують життя одне одному та отримують його одне від одного? Чи є інші способи робити це, з якими б ви могли познайомити вашу церковну родину?
8. Опишіть, як сильні (церковні лідери) та слабкі (зранені й менш зрілі) люди в церквах схожі як у своїх потребах, так і в своїх можливостях. Стор. 145–146



УРОК 14

ДОТРИМУЮЧИСЬ «МОДЕЛІ ЖИТТЯ»

ЧАСТИНА 2

«Погляньте, де ви знаходитесь» (стор. 149) — це інструмент оцінки, який допоможе вам визначити, де саме ви перебуваєте і якого зростання ви досягли під час цього дослідження. Він також допоможе вам отримати більш чітке уявлення про те, якими будуть ваші подальші кроки розвитку. Після того, як ви напишете десять своїх відповідей на запитання для оцінювання, дайте також відповіді на наступні запитання:

1. Наскільки ви задоволені тим, як ви себе оцінили? Поясніть свою відповідь.
2. Наскільки ви зросли, на вашу думку, під час цього дослідження? Наведіть приклади.
3. Які одну-дві цілі ви маєте для себе, щоб продовжувати свій розвиток і після завершення навчання?
4. Якої допомоги ви потребуєте, щоб справді досягнути цих цілей?
5. Кого ви можете попросити йти разом із вами та підтримувати вас на шляху до цих цілей зрілості?

Погляньте, де ви знаходитесь

1. ЗРІЛОСТЬ: Чи розкриваєте ви свій потенціал?

► Подивіться на першу колонку таблиці «Індикатори зрілості» (стор. 50-54) та визначте, на якому етапі зрілості ви перебуваєте.

► Подивіться на останню колонку й визначте, які завдання вам не вдалося виконати. Що вам потрібно, аби заповнити ці прогалини?

Наскільки ви задоволені своїм рівнем зрілості?

1 (низький) 2 (нижче середнього) 3 (середній) 4 (вище середнього) 5 (високий)

2. ВІДНОВЛЕННЯ: Чи стикаєтесь ви з болем у своєму житті й чи зростаєте?

► Яких травм типу А і Б ви зазнали? У яких емоціях ви зав'язли?

► Яка брехня може заважати вашому відновленню?

Наскільки ви задоволені своїм відновленням?

1 (низький) 2 (нижче середнього) 3 (середній) 4 (вище середнього) 5 (високий)

3. ПРИНАЛЕЖНІСТЬ: Що більше керує вашими стосунками — радість чи страх?

► Чи є у ваших стосунках «отримання й віддавання? Чи є у вас «родина», яка вас знає та підтримує?

► Чи належите ви до великої родини, до спільноти, де ви можете отримати «мудрість старійшин», коли вам це потрібно?

Наскільки ви задоволені своїм почуттям приналежності?

1 (низький) 2 (нижче середнього) 3 (середній) 4 (вище середнього) 5 (високий)

4. ВАШЕ СЕРЦЕ: Чи виграєте ви битву проти саркса?

► Чи можете ви сказати, коли ваш саркс непокоїть вас?

► Чи маєте ви ефективну зброю проти гріха?

► Чи важливо для вас шукати Божого керівництва?

► Чи знаєте ви особливості свого серця?

Наскільки ви задоволені своїми успіхами у житті серцем?

1 (низький) 2 (нижче середнього) 3 (середній) 4 (вище середнього) 5 (високий)

Біблійна основа для «моделі життя»

Зрілість

Вірші про важливість зрілості:

Псалом 148:12; Буття 44:20; Левит 19:32; Приповістей 17:6; Приповістей 20:29; Йоїла 2:28; Дії 2:17; Івана 2:13–14

Важливі уривки, в яких вжито слово зі значенням «зрілість»:

Луки 2:52; Ефесян 4:11–16; 2 Петра 1:5–9; 2 Петра 3:18; 1 Коринтян 13:11

Вірші, де незрілість розглянуто як проблему:

1 Коринтян 3:2; Євреїв 5:12–13.

Духовне усиновлення

Уривки, в яких проілюстровано духовну родину:

1 Самуїлова 3:6; 3:16	Ілій та Самуїл (батько — син)
2 Самуїлова 1:26	Давид і Йонатан (брат — брат)
Марка 10:30	брати, сестри, матері, діти
Івана 19:25–27	Іван і Марія (мати — син)
Римлян 16:13	Павло і мати Руфа (мати — син)
1 Коринтян 4:15	(батько — діти)
1 Коринтян 16:12	(брат — брат)
1 Тимофія 2:1	(батько — син)
1 Тимофія 5:2	(брат — сестра, мати — син)
Тита 1:4	(батько — син)
Филимона 1:10	Онисим і Павло (батько — син)
1 Петра 5:13	Петро і Марк (батько/ старійшина — син)

Додаток А

Що таке «модель життя»?

Щоб люди, які постраждали, не витрачали все своє життя на те, аби просто одужати та «вижити», невелика, але віддана своїй справі група пасторів, душеопікунів, молитовних служителів, служителів визволення, людей, які пережили насильство, людей, які надають підтримку, членів молитовних команд, лідерів, людей, які перебувають на стадії відновлення, та батьків шукала, вивчала й молилася, щоб знайти модель, яка б вела нас від народження до смерті, тобто модель ЖИТТЯ. Теорію, що лежить в основі цієї книжки, розробили в «Домі Пастиря» за участі міжнародної консультативної групи, яка представляє різні традиції та теоретичні погляди; члени цієї групи спільно працювали над формуванням глибоко християнського погляду на життя.

«Модель життя» поєднує різні погляди, які синтезовано в цілком зрозумілу модель. Вона містить практичні принципи того, як максимально використати кожен етап вашого життя, а також як звести до мінімуму все, що заважає вам жити повноцінним життям.

Християнська «Модель життя» — це поділ між викупленням та зрілістю. Хоча більшість людей погодиться, що не кожна людина правильно досягає зрілості, дехто скаже, що повної зрілості можна досягти суто людськими засобами. Утім, християни сказали б: «Не без допомоги». Дехто вважає, що все, що потрібно для цілковитої людської зрілості, уже міститься в кожній людині. Натомість християни додали б, що «дечого все одно не вистачає». Потрібні взаємні зусилля між людьми та Богом, щоб повноцінно жити й прожити життя так, яким воно має бути. Бог чітко відокремлює Божі сфери відповідальності від людських сфер відповідальності. Люди відповідають за зрілість, а Бог — за викуплення.

«Модель життя» — це не просто теорія. «Модель життя» не тільки говорить про зростання, вона дає практичні по-

ради, як досягати зрілості. «Модель життя» не лише сприяє відновленню, вона визначає конкретні шляхи зцілення травм. «Модель життя» закликає змінюватись, зростати й бути такими людьми, якими вас створив Бог.

«Модель життя» — це ідеалізована модель, тобто вона показує, яким має бути життя, а не описує загальну користь від земного життя. «Модель життя» передбачає, що для процвітання людині потрібні п'ять речей:

1. Місце приналежності.
2. Отримання й дарування життя.
3. Здатність відновлюватись після труднощів.
4. Процес досягнення зрілості.
5. Незмінність стосовно власної ідентичності (серця).

Ці п'ять елементів розвиваються, якщо ми ділимося радістю й смутком, аби створити природну й духовну родину. «Модель життя» охоплює як зростання, так і відновлення. Ці п'ять елементів можна застосовувати, коли ми розглядаємо або фізичне зростання, або емоційне зростання, або зростання родини, або зростання спільноти, або духовне зростання. Ці елементи, які наведено в порядку від першого до п'ятого, необхідні для сильного й здорового зростання людини. Якщо ж їх навести в зворотному порядку, починаючи з нашої справжньої ідентичності, ці ж елементи утворюють чудову діагностичну сітку для виявлення неспроможності процвітати. Зрозумівши причини невдач у процвітанні, ми можемо розробити процес відновлення.

«Модель життя» наочно показує процес відновлення нашої ідентичності як особистості, родини та спільноти, ідентичності, яку ми називаємо «серцем, яке Ісус дав нам». Ця автентична ідентичність є настільки ж спільотною, як і індивідуальною. Глибоко в правій півкулі мозку кожної людини знаходиться центр управління, який розвивається протягом перших двох років після зачаття. Цей центр буде керувати нашими життям і тілом, і, якщо ми будемо сильними, він допоможе нам пережити всі життєві випробування.

Ми будемо тренувати й відновлювати цей центр управління. З його допомогою ми зможемо регулювати свої емоції, діяти згідно із нашим призначенням і залишатися синхронізованими всередині та зовні.

Ми травмуємось, якщо емоційна інтенсивність життя перевищує нашу здатність підтримувати синхронізацію між чотирма рівнями нашого центру управління. Процвітання означає побудову сильного центру управління через радісні стосунки, які дарують мир і повертають нас до радості у разі смутку.

Ми розвиваємо свою ідентичність, реагуючи й резонуючи з характеристиками, якими ми володіємо, спостерігаючи за тим, як їх виражає старша й досвідченіша людина. Ідентичність «розмножується», як живці з живих рослин, а не «виросщується» з насіння. Цей спосіб зміцнення ідентичності через отримання життя, яке передав той, хто пішов раніше, справедливий для нас як на фізичному, так і на емоційному та духовному рівнях.

«Модель життя» — це глибоко християнський план цілісності для людей, родин, церков і спільнот на все життя. «Модель життя» — це об'єднувальний підхід до служіння консультування, відновлення, душеопікунства, молитовного служіння, служіння визволення, зцілення, виховання дітей, розвитку спільноти, життя та здоров'я. Він застосовується в різних сферах, зокрема, в психології, медицині, соціальній роботі. «Модель життя» використовується в усьому світі в програмах відновлення після зловживання психоактивними речовинами, лікування травм та в контексті християнських місій. Місії взяли її на озброєння для реабілітації дітей-місіонерів. Основні служіння, які працюють із жертвами травм та насильства, використовують і поширюють «Модель життя» як частину свого тренінгу. Зростає кількість книжок, касет, відео, конференцій і навчальних програм, де застосовуються окремі аспекти «Моделі життя».

Додаток Б

Теоретична основа для «моделі життя»

Перероблено з *The Complete Guide to Living With Men*

© 2003 E. James Wilder

«Модель життя»

«Модель життя» — це, як впливає з її назви, життєвий план від народження до смерті. «Модель життя» — це ідеалізована модель, тобто вона показує, яким має бути життя, а не описує загальну користь від земного життя. «Модель життя» передбачає, що для процвітання людині потрібні п'ять речей:

1. Місце приналежності.
2. Отримання й дарування життя.
3. Здатність відновлюватись після труднощів.
4. Процес досягнення зрілості.
5. Незмінність стосовно власної ідентичності (серця).

Дослідження та ресурси стосовно людського розвитку

Багато проникливих спостерігачів надали докладні описи дитячого розвитку, зокрема розумових і вербальних здібностей. За останні декілька років спостереження вийшли на новий рівень. Декілька видів сканування мозку тепер дозволяють вивчати реальну мозкову активність і виявляти, коли і як розвивається сам мозок. Хірургічні дослідження, зокрема, вивчають окремі клітини мозку, відкриваючи такі дивні речі, як клітини мозку, що розпізнають і реагують на міміку. П'ять теорій сильно вплинули на наші знання про зв'язок між розвитком мозку й зростанням особистості.

Доктор Аллан Шор з Медичної школи Університету Каліфорнії ретельно описав численні дослідження розвитку ди-

тячого мозку у зв'язку з розвитком ідентичності. Зокрема, він вивчав розвиток орбітальної префронтальної кори головного мозку. Вона називається «орбітальною», тому що знаходиться одразу за очницями (орбітами) очей. Це частина мозку, яка знаходиться на вершині «командної ієрархії» і пов'язана з усіма основними системами організму, навіть із імунною системою. Це перша частина кори головного мозку, яка отримує інформацію як зсередини організму, так і ззовні. Робота доктора Шора є видатною в описі того, як розвивається і працює ця частина мозку (яку ми назвали «центром управління радісною ідентичністю»).

Доктор Шор напрацював одні з найкращих технічних описів сучасних досліджень змін у мозку під час розвитку зрілості. Він об'єднав теорії та відкриття трьох різних дисциплін, щоб зрозуміти дуже складні та відокремлені сфери.

Короткий опис розвитку органів чуття

0 — 1,5 місяці	Смак, запах і температура
1,5 — 3 місяці	Дотик
3 — 12 місяців	Зоровий (міміка, емоції)
12 — 24 місяці	Слуховий (тон голосу)

Модель мозку доктора Шора є ієрархічною, а це суттєва відмінність від інших, які ми вивчали. Його діаграма під назвою «Подвійні кортико-лімбічні та вегетативні ланцюги правої півкулі мозку Шора» окреслює висхідні рівні центру семантичного контролю мозку. Ця ієрархія особливо важлива, оскільки вона пояснює, чому проблема з будь-яким важелем впливає на всі рівні вище. Ієрархічна трирівнева структура Шора є основою для чотирирівневої структури контролю в лівій півкулі, що використовується в «Моделі життя». Три верхні рівні моєї моделі — префронтальна кора (4), поясна кора (3) і мигдалеподібне тіло (2) — безпосередньо впливають з теорії доктора Шора. Про нижній рівень, який пов'язано з прихильністю, ідеться в працях доктора Сі-

гела, а про сканування мозку — у працях доктора Амена, дослідження яких ми зараз розглянемо.

Теорії доктора Шора мають три відмінні елементи, які у поєднанні виділяють його напрацювання серед інших. По-перше, це розуміння того, що структури мозку функціонують ієрархічно, а не модульно. По-друге, його модель базується на синхронізації активації мозку в часових «вікнах», а не лише на функціях мозку чи біологічних станах. По-третє, модель мозку доктора Шора є одночасно індивідуальною і взаємною — суб'єктивною та інтерсуб'єктивною. Що ми можемо зробити з цього мозку, якщо маленькі критичні ділянки мають великі відмінності від інших частин мозку. Загальна продуктивність мозку — це не просто питання того, що його частини можуть робити, а що вони роблять разом у певний момент часу. І наш мозок не є настільки відокремленим і замкненим у черепі, як ми могли б припустити, він поділяє потужні спільні стани розуму в певні моменти часу з іншими мозками. Ці стани настільки тісно пов'язано, що ми можемо уявити собі як індивідуальний, так і спільний розум, який має добре функціонувати протягом усього життя. Ми повернемося до цієї дискусії після того, як розглянемо інші фактори, що впливають на роботу мозку.

Доктор Гарвардського університету **Ерік Еріксон** розробив модель розвитку людини, яка не зупинялася на дитинстві, а продовжувалася протягом усього життя. Сім криз Еріксона дали йому важливий опис розвитку. Хоча він не брав участі в дослідженнях росту мозку, пізніші дослідження виявили, що деякі з криз Еріксона являють собою перемикання в процесі розвитку з однієї сторони мозку на іншу. Першу кризу пов'язано з розвитком правої півкулі, другу — лівої, а третю — знову правої півкулі. Зв'язок між тим, що спостерігається, і розвитком мозку в дитинстві значно розширився з розвитком нових методів та технологій. Величезні обсяги сучасних знань було зібрано та узагальнено трьома

дослідниками, зокрема, доктором Шором, доктором ван дер Колком і доктором Сігелом.

Доктор Бессель ван дер Колк із Медичної школи Бостонського університету та Гарвардського університету провів глибоке дослідження в галузі травми та депривації. Доктор ван дер Колк узагальнив результати досліджень, які було здійснено в ранньому віці, і додав до них власні дослідження щодо впливу ранньої травми на дітей із особливими потребами. Із цієї роботи можна побачити величезні дефіцити, які спричинено ранніми психологічними травмами та деприваціями. Він детально описує нейромедіаторні, імунні, біохімічні, розвивальні та соціальні наслідки ранньої депривації, втрат і травм. Він зазначає, що існують критичні періоди для прихильності та росту мозку. Рання травма призводить до постійної нездатності регулювати афекти (емоції). Він описує основні хімічні дисбаланси та дефіцити, що виникають унаслідок ранньої депривації. Він та доктор Шор синтезували результати багатьох нейробіологічних та біохімічних досліджень, які стосуються прив'язаності та описують, що може піти не так.

Доктор Деніел Сігел із Медичної школи Університету Каліфорнії найкраще описав синтезоване лікування прив'язаності та розвитку мозку. Як людина «нижчої професійної ланки» після доктора Шора, доктор Сігел зміг розширити теорії доктора Шора. Видатною працею доктора Сігела стало дослідження взаємозв'язку між функціями лівої півкулі та центром управління в правій півкулі. Хоча його підхід до мозку є більш модульним і менш ієрархічним, доктор Сігел зробив чудову роботу, пояснивши синхронізацію мозкового розвитку, пам'яті, стилю прив'язаності та взаємного розповідання історій.

Додаткові ресурси

Доктор Деніел Амен просканував понад 80 000 людських мозків. Бувши психіатром, який вивчав вплив мозку на емоції та особистість, а також практиком із ядерної медицини, доктор Амен виявив закономірності роботи мозку, що лежать в основі багатьох поширених проблем. Його праці, виступи, викладання та веб-сайт www.brainplace.com є чудовими джерелами інформації про мозок. Доктор Амен пропонує широкий спектр специфічних рішень — від дієти до мозкового тренінгу — для кожної ділянки мозку, яку він досліджував. Доктор Амен застосовує модульний підхід до мозку, що забезпечує чітку й просту ідентифікацію рівнів активності, які пов'язано з особистісними проблемами. Його модулі паралельні ділянкам, про які згадав доктор Шором у його історичній теорії. Праці доктора Амена — це значний поступ у розвитку науки.

Перевага ієрархічної моделі доктора Шора над модульною полягає в тому, що ієрархія в мозку встановлює як порядок розвитку мозку, так і порядок, у якому функції мозку виходять із ладу, якщо виникають проблеми. Наприклад, у модульному підході доктор Амен просто з'ясовує, які модулі працюють, а які ні, і пропонує рішення для кожного. Ієрархічна модель доктора Шора передбачає, що, якщо середній рівень (поясна звивина) не працює, то верхній рівень (орбіта лобової кори) також буде порушено, як і синхронізація між півкулями. З ієрархічною моделлю ви отримуєте більше за свою «копійку».

Доктор Сігел, доктор Антоніо Дамасіо та доктор Вілайнур Рамачан-Дран створюють моделі мозку на основі інтерактивних модулів. Ці нелінійні моделі сильно залежать від активності схем зворотного входу, які описав доктор Джеральд Едельман. Це — слабко ієрархічні концепції. Доктор Гвіліо Тононі повністю відкидає модульний підхід, а натомість покладається на тимчасову синхронізацію та п'ять хімічних систем цінностей мозку для своїх пояснень. Цими п'ятьма

хімічними системами цінностей є: дофамін, серотонін, адреналін, норадреналін і ацетилхолін. Ці системи цінностей є потужними, оскільки вони глобально впливають на реакції мозку, коли вони активовані. Ці системи цінностей посідають важливе місце в ієрархічній моделі доктора Шора, яка, як і модель доктора Тононі, сильно залежить від часової синхронізації для своїх пояснень.

Праці докторів Рональда Рудена і Марсії Бялік «Жадання мозку» та докторів Харві Мілкмана і Стенлі Сандервірта «Потяг до екстазу» вказують на важливість ядра в адиктивній поведінці. Ця частина мезо-кортикальної системи задоволення в базальних гангліях зачіпає як частину лобової кори, так і підкіркові структури в моделі доктора Шора. Доктор Руденд обговорює взаємодію серотонінової та дофамінової систем у ядрі, тоді як доктор Мілкман зосереджується переважно на дофаміновій системі, приділяючи незначну увагу норадреналіновій, необхідній для виникнення потягу до їжі. Оскільки в інших частинах книги наголошується на центральній ролі прихильності у стимулюванні задоволення й болю, теорія доктора Шора робить функції задоволення та заспокоєння системи задоволення/насичення прямим продуктом прихильності. Разом із теорією доктора Сігела про те, як мозку вдається не знати про власний біль, ці автори пропонують потужну модель того, як розрив прихильності призводить до руйнівних потягів у чоловіків, що мають погану прив'язаність.

Докази свідчать про те, що емоційний мозок внутрішньо синхронізовано на п'яти рівнях, із пріоритетом правої півкулі на всіх рівнях, окрім п'ятого й найвищого (де баланс зміщується залежно від рівня нашого дистресу). Перший рівень — це система прив'язаності в глибокій лімбічній ділянці. Цей рівень визначає, що й хто є особистим для мене, а також мою особисту реальність. Перший рівень тісно пов'язано з дофаміновою системою цінностей. Другий рівень контролює наближення та уникнення, давання та отри-

мання. Цю систему, на рівні мигдалеподібного тіла, пов'язано з адреналіновою та норадреналіновою системами цінностей. Третій рівень синхронізації передбачає рівні емоційної енергії та міжособистісної реальності в поясній корі головного мозку. Цей рівень синхронізує мозок і внутрішньо, і також зовнішньо з іншими розумами. Кора поясної звивини синхронізує активність різних ділянок мозку під час отримання та сортування інформації. Третій рівень синхронізує активність двох свідомостей в одній точці зору. Третій рівень, схоже, синхронізує системи цінностей серотоніну та норадреналіну, які пов'язано із заспокоєнням та збудженням. Четвертий рівень синхронізації передбачає спрямування уваги. Увага — це єдиний ресурс, який може забезпечити людина. Орбіта лобової кори на четвертому рівні контролює систему серотоніну, а разом із нею і здатність заспокоювати, зокрема заспокоювати дофамін, адреналін та норадреналін. Четвертий рівень може синхронізувати активність трьох розумів і трьох точок зору. П'ятий рівень синхронізації — між досвідом у правій півкулі та поясненнями в лівій. Саме ця синхронізація перевіряється такими методами, як Опитувальник дорослої прив'язаності (AAI) та процес TheoPhostic© для вирішення нерозв'язаних проблем із минулого, які втручаються в теперішнє життя.

Чотирирівневий центр управління у правій півкулі, який подано в «Моделі життя», є результатом об'єднання праць цих докторів. Не можна сказати, що жоден з них не погодився з моєю чотирирівневою моделлю, хоча доктор Шор чітко визначив три верхні рівні у своїй ієрархії мозку. Крім того, наше бачення ієрархічно синхронізованих модулів, сформованих й обумовлених п'ятьма системами цінностей, перевершує те, що може запропонувати будь-який із них. Однак доктор Шор і доктор Сігел, безумовно, погодилися б, що ми маємо як індивідуальний, так і груповий розум, і що синхронізація — це питання не лише внутрішніх рівнів мозку, але й міжособистісних станів розуму.

Стадії розвитку за Еріком Еріксоном

Ерік Еріксон розробив модель людського розвитку, яку він розділив на вісім стадій, кожна з яких має власну кризу. За роки, що минули з часу його спостережень, дослідження розвитку мозку показали, що на багатьох із цих стадій мозок зазнає глибоких змін у процесі росту. Наразі існує теорія, що під час важливих переходів мозок переживає період реорганізації і після цього функціонує по-іншому. Без допомоги старшого мозку ці переходи залишають новоутворений мозок у стані дезорганізації. Етапи розвитку є фізичними, психічними та соціальними.

Вісім криз згідно з Еріксоном

1. **БАЗОВА ДОВІРА** проти **БАЗОВОЇ НЕДОВІРИ**: у віці від 0 до 1 року «Я є тим, що мені дають». Особистість немовляти розвивається з того, що йому дають і як із ним поводяться.
2. **АВТОНОМІЯ** проти **СОРОМУ Й СУМНІВІВ**: 1–3 роки: «Я є тим, ким я хочу бути». Немовля думає про себе з точки зору того, що він може зробити, часто відсмикуючи руку й наполягаючи на тому, щоб зробити щось самому.
3. **ІНІЦІАТИВА** проти **ПРОВИНИ**: вік 3–6 років: «Я є тим, ким я себе уявляю, і тим, ким я буду». Дитина «стає» такими речами і людьми, про яких вона мріє. Вона любить прикидатися й пробувати щось нове.
4. **ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ** проти **НЕПОВНОЦІННОСТІ**: 6–13 років: «Я є тим, чому я вчуся». Дитина починає розуміти, що вона має вчитися тому, чого ще не знає. Вона вирушає на пошуки, пригоди та завоювання. Мрії стають реальністю.
5. **ІДЕНТИЧНІСТЬ** проти **РОЛЬОВОЇ ПЛУТАНИНИ**: 13–19 років: «Я — це все, що перераховано вище». Кожен аспект ідентичності має поєднуватися з ін-

- шими, щоб стати дорослою людиною, якій характерні всі ці атрибути.
6. БЛИЗЬКІСТЬ проти ІЗОЛЯЦІЇ: Молода людина. Тепер вона має навчитися підтримувати себе в тісній гармонії з іншими.
 7. ПРОДУКТИВНІСТЬ проти ЗАСТОЮ: Доросла людина. Тепер перед нею стоїть завдання бути джерелом добрих речей.
 8. ЦІЛІСНІСТЬ проти ВІДЧАЮ: Зрілість. Тепер людина має бути здатною підтримувати себе та свій вплив, навіть якщо вона втрачає деякі здібності та силу.

Етапи «Моделі життя», зазвичай, поєднують в собі дві стадії Еріксона. Для цього є декілька причин. По-перше, категорії, які ми використовуємо — немовля, дитина, дорослий, батьки й старійшина — є загально визнаними в різних культурах та мовах. По-друге, ці категорії згадано в Писанні. По-третє, у мові, культурі та Писанні ці категорії зазвичай використано з означенням «молодий», щоб показати, що ті, хто перебуває на ранній стадії, відрізняються від тих, хто перебуває на більш пізній стадії. Отже, *юнак*, як відомо, відрізняється від *чоловіка*.

Приклад

«Модель життя» Криза Еріксона Нейробіологічна
рисунок

Етап немовляти

Немовля 0–1	Довіра проти недовіри	Розвиток правої півкулі
Малюк 2–3	Автономія проти сорому	Розвиток лівої півкулі

Відлучення від грудей — реорганізація структури мозку та ідентичності

Дитячий етап

Маленька дитина 4–6	Ініціатива проти провини	Пік правої півкулі у 4 роки, пік лівої — у 6 років
---------------------	--------------------------	--

Дитина 7–12	Працездатність проти неповноцінності	Пік правої півкулі у 8 років, пік лівої — у 12 років
-------------	--------------------------------------	--

Обряд переходу — реорганізація ідентичності

Дорослий етап

Молода людина 13–17	Ідентичність проти рольової плутанини	Розвиток правої півкулі
Дорослий 18–24	Близькість проти ізоляції	Розвиток лівої півкулі

Народження першої дитини — реорганізація ідентичності та розвиток мозку

Періоди розвитку правої півкулі є важливими, оскільки це найкращий час для встановлення зв'язків, а також для формування нової ідентичності. Це спостереження ґрунтується на тому, що права півкуля відповідає за емоції, стосунки та зв'язки. Це також місце, де найбільше можна виправити на-

явний дефіцит зв'язків. Найкращий час для поліпшення зв'язків, самоконтролю, емоційного самовираження та розв'язання проблем у стосунках — це період розвитку правої півкулі. У цей час права півкуля може бути більш відкритою для нових вражень, адже це час емоційного розвитку інтелекту. І навпаки, вербальний/логічний розвиток найкраще коригувати або покращувати під час розвитку лівої півкулі. Період росту лівої півкулі найкраще підходить для самоаналізу та навчання говорити про свій внутрішній світ з іншими.

Періоди розвитку правої півкулі

ВІК	ЕТАП	ОСНОВНИЙ ОБ'ЄКТ
0–2 роки	Немовля	Мати
4 роки	Малюк	Батько
8 років	Дитина	Друзі
15 років	Молода людина	Друг
Перша дитина	Молоді батьки	Немовля

Важливо, що метаморфози для розуму, тіла та соціального розвитку, які відбуваються між стадіями, будуть залежати від того, як розвивається мозок людини за внутрішнім графіком. Біологічний годинник іде так само швидко, як і той, що починається з моменту народження дитини, приблизно через місяць. Це означає, що кожна метаморфоза намагається відбутися незалежно від того, чи керують дитиною, чи її покинули. Її спроби рости продовжуються навіть після того, як трансформація особистості зазнає невдачі. Здатність дитини до життя та виховання буде значно знижена з цього моменту й надалі.

Письменники, такі як Гарвілл Хендрікс, розробили описи того, якими стають дорослі, якщо вони зав'язли в одній із таких психічних криз. Хендрікс особливо зосереджується на ефектах, які зав'язання спричиняє у люблячих стосунках та у виборі партнера. Зверніть увагу на важливість цього

зв'язку між нездатністю вирости належним чином і дорослим життям. Пропуск або спотворення будь-якого етапу розвитку призведе до дефіциту на всіх наступних стадіях. Знову ми бачимо силу ієрархічної моделі, час досягання зрілості. Більше прикладів і таблиць можна знайти в цій книжці.

Отже, ці стадії можна розділити на багато менших етапів, досягнень і розробок, як це зробив Жан Піаже з когнітивним розвитком або Колберг із розвитком моралі. П'ять стадій, які наведено в цій книзі, є достатньо зрозумілими та корисними для загального використання, хоча вони не містять фактично шосту стадію — пренатальну. Враховуючи пренатальну стадію, людина має шість ідеальних етапів. Сорок два тижні пренатального життя можна також розділити на підстадії або етапи. Однак, про це розповідає вже інша книжка.

Те, як нас створено, — це дивовижно!

Переклади

Living From the Heart Jesus Gave You

El Gozo Que Restaura
(іспанська)

Viviendo Com O Coração Que Jesus Te Deu
(португальська)

Das Life-Model
(німецька)

Leven Naar Gods Plan
(нідерландська)

Vivre Selon Le Coeur Que Jésus Vous A Donné
(французька)

Dari Hati Yang Diberikan Yesus
(Indonesian)

«Жити серцем, яке вам дав Ісус»
(індонезійська)

Додатково:
корейська
російська
китайська

