

Хариет Хил, Маргарет Хил,
Ричард Баге и Пат Миерсма



Лекување на раните од траума:
како Црквата може да помогне

**Хариет Хил, Маргарет Хил, Ричард Баге
и Пат Миерсма**

**Лекување на раните од траума:
Како Црквата може да помогне**

Електронско издание

Скопје, 2018

***Лекување на раните од траума:
Како црквата може да помогне***

Автори: Хариет Хил, Маргарет Хил, Ричард Баге
и Пат Миерсма

Превод на македонски: Анета Јовковска

Адаптација на приказните: Анета Јовковска

Рецензии: д-р Ѓоко Ѓорѓевски
м-р Петко Златески

Лектура: Зорица Велкова

Дизајн на корица: Анета Јовковска

Скопје, 2018

Електронско издание



*Голема благодарност до невладината
организација
Екуменска иницијатива на жените
(Ecumenical Women's Initiative) од Омиш,
Хрватска, која финансиски го поддржа овој
проект.*

СОДРЖИНА

Предговор.....	7
Мотивот за книгата.....	8
За книгата.....	11
За едукативните сесии.....	12
Подготвувајќи се за сесиите.....	13
Поврзани ресурси.....	15
Лекција I: Ако Бог нè сака, зошто страдаме?.....	18
Лекција II: Како можат да бидат исцелени раните на нашето срце?.....	30
Лекција III: Што се случува кога некој тагува?.....	45
Лекција IV: Како можеме да им помогнеме на децата кои доживеале траума.....	61
Лекција V: Како да ѝ се помогне на жртва на силување?.....	72
Лекција VI а: Семејно насилство.....	87
Лекција VI б: Самоубиство.....	101
Лекција VI в: Болести на зависност.....	110
Лекција VII: Грижа за оние кои се грижат за другите.....	121
Лекција VIII: Принесување на болката на Крстот.....	131
Лекција IX: Како да им простиме на оние кои нè повредиле?.....	137
Лекција X: Живеејќи како христијани во средина на конфликт.....	148
Лекција XI: Гледајќи напред.....	161
Церемонија на простување.....	171
Рецензија на книгата од проф. д-р Ѓоко Ѓорѓевски.....	177
Рецензија на книгата од проф. м-р Петко Златески.....	180
Препорачана литература.....	183
Благодарност.....	185
За авторите.....	187

„Блиску е Господ до оние со скрушено срце,
и смирените по дух ќе ги спаси.
Бројни се маките на праведниците,
но од сите нив Господ ќе ги избави.“

Псалм 33, 18-19

Предговор

Етничките конфликти, семејното насилство, војните, криминалот, природните катастрофи, трговијата со луѓе, сообраќајките, оставаат трауматизирани луѓе насекаде низ светот. Често оние кои се трауматизирани се христијани, а Црквата има јасна одговорност да се грижи за своите верници (Дела 20, 28). Надвор од Црквата, христијаните треба да бидат светлина и сол во светот. Ова е особено важно во време на страдање или конфликт.

Оваа книга има за цел да ги обучи црковните лидери да им помогнат на верниците кои доживеале траума. Книгата, исто така, може да им помогне и на семејствата или поединците кои се соочуваат со страдање. Секоја лекција дава основни принципи на пастирско советување во библиска рамка.

Во книгата се вклучени цитати од Светото писмо, бидејќи знаењето за Бога, Неговиот карактер и Неговиот однос со луѓето обезбедуваат основа за исцелување. На многу места во Библијата се зборува за Божјиот народ кој страда. На пример, страдањето е една од главните теми во одредени посланија. Псалмите ни кажуваат како се чувствуваме во време на страдање, а Книгата на Јов ни дава пример за луѓето кои невинно страдаат.

Бог најмногу им се обраќа на луѓето со јазикот на нивното срце. Намерата на авторите е книгата, заедно со Светото писмо, да биде достапна до сите луѓе.

Мотивот за книгата

Како може луѓето да закрепнат од трауматски искуства? Може ли Библијата да помогне? Ова беа прашањата за кои размислуваа Хариет Хил, Маргарет Хил, Ричард Баге и Пат Миерсма, додека беа сведоци на страдањата на народите како последица од војната во доцните деведесетти на минатиот век. Сите тие беа членови на СИЛ – живееја и работеа во Африка и беа преведувачи на Библијата.

Во тоа време имаше малку материјали за ментално здравје базирани на Библијата кои руралните црковни водачи би можеле да ги користат во својата мисија. Еден ресурс беше книгата на Рианон Лајод: *Лекување на раните од етнички конфликт – Улогата на Црквата во закрепнувањето, помирувањето и простувањето*. Инспирирани од таа книга и со дозвола од Рианон Лајод, авторите почнаа да развиваат наставен план за локалните цркви. Овој план подоцна беше преведен и репродуциран.

Првите лекции беа подготвени во 2001 година како плод на тимска работа на професионалци за ментално здравје, преведувачи на Библијата, егзегети и црковни водачи од воените зони низ Африка. Во 2002 година овие материјали беа спроведени во пракса од страна на црковните лидери на десет етнички групи како пилот програма. Тие имаа можност да ги преведат материјалите на нивните јазици, да пронајдат начин за исцелување на сопствените трауми и да развијат планови за помош на верниците кои преживеале траума во нивните црковни заедници. Повратните информации од нивната употреба на

материјалите доведоа до ревизи и до првото објавено издание на книгата во 2004 година во Најроби. До 2011 година, овие материјали се распространија во 42 земји, на пет континенти и беа преведени целосно или делумно на 157 јазици.

Со зголемување на побарувачката за материјалите и обуката, стана јасно дека е потребна поширока структура за да се овозможи соодветна помош. Ова признавање се совпадна со интересот на Американското библиско здружение за лекување на луѓето кои преживеале траума од регионот на Африка. Како резултат на тоа, во 2010 година, здружението ја назначи д-р Хариет Хил за директор на програмата за лечење на траума. Материјалите и програмскиот модел беа дополнително ревидирани за да се зголеми обемот и ефикасноста на мисијата. Советот за лечење на траума, составен од професионалци по ментално здравје, со кој ко-претседаваа д-р Дајан Ланберг и д-р Фил Монро, ја зајакна мисијата со најдобрата пракса во полето на менталното здравје. АБС Институтот за библиски стипендии „Нида“ обезбеди прецизно користење на материјалите од Светото писмо. Во врска со тоа, во 2012 година се одржа конференција на која организациите споделија план за лекување на трауми за заеднички да одговорат на потребата. Овде беа потврдени основните принципи врз кои мисијата се засноваше повеќе од една деценија:

- Втемелени врз Библијата;
- Експертиза за ментално здравје и молитва;
- Адаптација на културата, јазикот и формата;
- Тестирано поле;

- Развивање на локална експертиза;
- Базирано на општеството;
- Искуство и учество;
- Посветеност на одржлив процес со текот на времето и
- Соработка.

Во 2012 година, Американското библиско здружение го основаше Институтот за лекување на трауми за поддршка, развивање и лиценцирање на овој пристап во мисијата. Во соработка со библиските здруженија и други партнери низ светот, Институтот ги обучува и потврдува фасцилаторите кои се грижат за трауматизирани лица.

Ревидираното издание на оваа книга е објавено во 2013 година, а во 2014 година е објавено ново издание со приказни контекстуализирани за Северна Америка.

За книгата

Оваа книга е наменета за употреба во групи како материјал кој се користи при едукативните сесии за да ги обучи црковните водачи како фасцилитатори за лекување на траума, кои, пак, ќе обучат и други, а и директно ќе им помогнат на верниците кои доживеале траума.

За да се иницира мисијата за лекување на трауми во една област, се свикува состанок на врвните лидери на црквите и други организации за да им се претстави програмата, за да ја разберат потребата од лекување на траума. Тие се покануваат да ја интегрираат оваа програма во нивната мисија. Откако ќе ѝ дадат поддршка на програмата, се организираат едукативни сесии за обука на лидерите од што е можно повеќе цркви. По завршување на обуката, тие можат да обучат и други свештеници и пастори во нивните црковни заедници, така што наставата може да проникне во една област (според 2.Тим. 2,2). По основната едукација, учесниците можат да го исползуваат тоа што го научиле во нивните црковни заедници преку водење групи за духовно закрепнување. Истите се враќаат на напредна едукативна сесија, каде што известуваат за своите искуства, ги зголемуваат своите способности за предавање и слушање и планираат долгорочни програми за лекување на трауми во нивните црковни заедници, со цел да се обезбеди грижа за сите луѓе од црковната заедница кои имаат потреба од помош по преживеана траума.

За едукативните сесии

Лекциите 1, 2, 3, 8 и 9 се основни лекции и секогаш треба да бидат опфатени. Во првата лекција се разгледуваат прашања за Бог, кои си ги поставуваат луѓето кога многу страдаат. Втората лекција ни помага да разбереме дека за раните на срцето треба да се грижиме на ист начин како што се грижиме за телесните рани. Овие две лекции се подолги од останатите и со вежбата за споделување со другите, како и уметничката вежба на крајот од втората лекција, сесијата може да потрае цел ден.

Третата лекција го опишува процесот на тагување, кој ни овозможува да закрепнеме после траума или загуба. Вежбата на оплакување, на крајот од оваа лекција, треба да се направи како посебна сесија. Од четвртата до осмата лекција се обработуваат специфични теми: помош на децата кои доживеале траума, помош на лицата кои биле силувани, мисија во случај на семејно насилство, самоубиство и зависности и грижа за оние кои се грижат за другите. Се препорачува да се изберат лекции кои се важни според потребите на црковната заедница и според времето кое е на располагање.

Осмата лекција: *Принесување на болката на Крстот* обезбедува време верниците да го доживеат Божјото исцелување на нивната болка. Се препорачува да се обработат најмалку првата, втората и третата лекција, пред да се премине на осмата.

Деветтата лекција е основна лекција за простување и покајание. Бидете сигурни дека сте им дозволиле на луѓето да ја изразат својата болка и да ја принесат на Крстот, пред да ја обработите оваа тема. Доколку во црковната заедница постои конфликт, преминете на десеттата лекција: *Живеејќи како христијани во средина на конфликт*. Единаесеттата лекција нè подготвува духовно и практично за проблемите со кои ќе се соочиме во иднина.

Церемонијата на простување им овозможува на поединците и групите да се покаат за своите гревови и да добијат прошка. Тоа може да се направи во дополнителни сесии или на завршниот состанок на групата за лекување на трауми.

Основни лекции	Опционални лекции	Одговор
I, II, III	IV, V, VIa, VIб, VIв, VII	VIII Принесување на болката на крстот
IX		Церемонија на простување

Подготвувајќи се за сесиите

Оваа книга може да се користи за време на едукативни семинари или при неделни состаноци, зависно од потребата. Времетраењето не треба да биде помалку од три часа за секоја лекција. Однапред проучете ја лекцијата и изберете ги вежбите кои се најрелевантни за вашата средина. Можеби немате време да покриете сè.

Важен дел од процесот на лекување е учесниците да ја споделат траумата што ја доживеале. Тие треба да го направат тоа без да се оправдуваат себеси, без да ги обвинуваат другите или да споделуваат такви детали кои би можеле да бидат вознемирувачки за другите учесници на сесијата. Групата потоа може да се моли за оние кои ја поделиле својата тага.

Можеби ќе треба да подготвите скици или да соберете дополнителни материјали за одредени часови, како што се: принесување на болката на Крстот и *церемонијата на простување*. Инструкциите се наоѓаат на почетокот од тие лекции.

Луѓето паметат 20 % од тоа што го слушаат, 50 % од тоа што го гледаат и 80 % од тоа што ќе го доживеат. Учесниците ќе научат повеќе доколку лидерите теоретизираат помалку, а повеќе посветуваат внимание на вежбите во групата. Партиципирањето исто така ќе помогне во процесот на лекување. Одделните теми честопати се во форма на прашања. Замолете ја групата да одговори на прашањата, а потоа додадете ги одредените гледишта од книгата кои не биле споменати од страна на учесниците.

Секоја лекција започнува со приказна која го отсликува проблемот за одредена тема. Овие приказни треба да се читаат на глас и за нив да се дискутира во мали групи. Целта на приказните е да ги мотивира учесниците да размислат за темата и да ги споделат своите гледишта.

Дискусијата може да се реализира на ниво на цела група, во мали групи или пак во групи од два учесника. Големината на групите се определува во зависност од потребата за која е наменета вежбата.

- Малите групи овозможуваат поголемо учество на повеќе луѓе, особено на оние кои се тивки во големата група. Секоја група може да поднесе фидбек за нивната дискусија до целата група.
- Групите од двајца заземаат помалку време и особено се препорачуваат за споделување на лични доживувања за кои е непријатно да се зборува на ниво на цела група. Општо земено, тие не вклучуваат известување на главната група за специфичностите на она што било споделено.

Одвојте време да ги разгледате цитатите од Светото писмо кои се препорачани во лекциите и да ги прочитате на глас за време на едукативната сесија. Тоа е Словото Божјо кое дава живот и ги храни човечките души. Фасцилитаторите кои се обучени да им помагаат на другите секогаш за време на сесиите треба да имаат достапна Библија на јазикот кој го користат учесниците во групата, како и примерок од оваа книга.

Поврзани ресурси

Достапни се неколку ресурси за дополнување на оваа книга.

- Прирачници за фасцилитатори: Во прирачниците се објаснува чекор по чекор како да се спроведе мисијата

за лекување на трауми, од самиот почеток, па сè до крајот, вклучувајќи го и процесот за обука на фасцилитаторите.

- Брошура со библиски цитати за духовно заздравување: Овде се обезбедени главните принципи на секоја лекција заедно со цитати од Светото писмо во целост. Тоа е особено корисно за оние кои страдаат, а немаат Библија.
- Дополнителни медиумски средства кои се наменети за посебна публика. Тоа се наставни програми или аудиоматеријали базирани на прикази за заедниците каде што траумата е многу честа, а писменоста е мала.
- Клубот на излечени срца: наставна програма која е соодветна за деца на возраст од 9 до 13 години.

Контактирајте го Институтот за лекување на траума за да проверите дали материјалите се преведени на јазик на кој ви се потребни, а доколку не се, распрашајте се каква е процедурата за тоа. Можете да најдете печатени или дигитални изданија на овие ресурси, како и информации за обука, сертификација и партнерство на веб-страницата: TraumaHealingInstitute.org.

Задолжителни барања за известување: Доколку добиете информации што предизвикуваат сомневање за злоупотреба на малолетник, имате морална и правна помош тоа да го пријавите до соодветните институции. Не истражувајте ја веродостојноста на доказите.

Оваа книга не е наменета за поставување дијагноза, третман или лекување на некоја болест. Користете ја книгата на начин на кој учесниците во програмата ќе го разберат тоа.

Лекција I

АКО БОГ НЁ САКА, ЗОШТО СТРАДАМЕ?

Приказна за вероучителот Петар¹

Во едно мало гратче живееше еден вероучител по име Петар. Тој уште како дете, на тригодишна возраст, ги загуби родителите во сообраќајна несреќа. Оттогаш за него се грижеше неговата тетка. Нејзиниот сопруг се однесуваше сурово кон Петар. Често го тепаше и го казнуваше така што го оставаше без јадење.

Кога тргна на училиште, Петар за првпат почна да се дружи со децата. Во средно училиште, еден од неговите другари му предложи да одат заедно во црква на Литургија. Одејќи често во црква, тој научи многу за верата и самиот стана верник. По средното училиште се запиша на теолошки факултет и успешно го заврши. Се ожени и стана татко на два сина.

Во местото каде што живееше вероучителот Петар често се случуваше да има пукање помеѓу криминални банди заради лична одмазда. Понекогаш страдаше и невиното население. Христијаните кои доаѓаа на служба во црквата каде што предаваше Петар постојано се жалеа дека не се чувствуваат сигурно поради таквиот проблем. Многу семејства беа ограбувани.

¹ Сите приказни во книгата се измислени и немаат никаква поврзаност со реални личности (забелешка на преведувачот).

Еден ден, додека Петар присуствуваше на вечерната служба во црквата, доби итен повик. Неговиот петгодишен син беше погоден од залутан куршум. Кога Петар стаса во болницата, веќе беше предоцна. Докторите не беа во можност да го спасат животот на неговиот син.

Петар никогаш не се посомнева во својата вера кон Бога, но во моментите на тага поради загубата на неговиот син се запрашуваше зошто Бог допушта да страдаат многу христијани во светот? Додека тагуваше, понекогаш имаше чувство дека Бог да го напуштил. Дојде до искушение да помисли дека Бог не е во можност да ги спречи сите лоши работи кои се случуваат во светот. Размислуваше за Бог како негов Татко и не можеше да го замисли како татко кој неизмерно го љуби, бидејќи од своето животно искуство знаеше само за татко кој му недостасува и тетин кој сурово се однесува кон него.

Еден ден, Петар почна да размислува за она што го учеа во световното училиште – дека Бог не постои и дека светот не е Божјо создание. Иако знаеше дека овие тврдења се спротивни на она што нè поучува Библијата, дел од него почувствува дека по сè што му се случи можно е и тоа да е вистина. Можеби не постои Бог за да ги слушне неговите молитви.

Понекогаш, пак, Петар размислуваше дека овие ужасни работи се случуваат затоа што луѓето се многу грешни, па затоа на часовите по веронаука, каде што ги поучуваше верниците, постојано зборувааше за Божјиот страшен суд. На крајот од неговите предавања, тој ги набљудуваше

верниците колку се тажни и често помислуваше дека не им помага многу со своите предавања. Кога на часовите по веронаука зборуваше за Божјата љубов, често се обвинуваше дека е лицемер, бидејќи чувствуваше дека Бог за него е многу далеку...

Дискусија во мали групи:

- Што чувствувал Петар во своето срце за Бога?
- Што мислите, зошто Петар имал вакви чувства за Бога?
- Дали некогаш сте се почувствувале како Петар? Доколку е така, објаснете.
- Кога страдаме, што треба да запомниме во врска со Божјиот карактер?

Кога страдаме, нашето претходно животно искуство во врска со проблемот доаѓа до израз. Она што го знаеме за Бог од Библијата може да биде различно од она на кое нè наведува нашата култура да мислиме за Бога. Интроектите од страна на културата во врска со Бога може да ни дојдат на ум и да нè наведат да се сомневаме во Божјата љубов кон нас.

Дискусија:

Што ви кажува вашата култура за тоа каков е Бог? (Во голема група наведете ги одговорите на табла или флипчарт).

Дискусија во мали групи:

Секоја мала група треба да проучи еден од следните библиски стихови и да дискутира за прашањата подолу.

Рим. 8,35-39

Пс. 3,18

Мт. 9,35-36
2.Петр. 3,9-10

Битие 6,5-6
Јн. 4,9-10

1. Како нè поучуваат овие библиски стихови во врска со Божјиот карактер и Неговиот однос кон нас?
2. Колку е слично или различно библиското учење од традиционалното гледиште во врска со Бога?

Во голема група гласно прочитајте го секој библиски цитат и споредете го она што е кажано за Бога во овие стихови со она што нашата култура ни кажува за Бога.

А) Кој ќе нè одвои од љубовта Божја; тага ли, неволја ли, или гонење, глад ли, или голотија, опасност ли или меч? Како што е напишано: „Заради Тебе секогаш нè убиваат; нè сметаат како овци за клање.“ Но во сето ова победуваме преку Оној, Кој нè возљуби. Оти сигурно знам дека ни смртта, ни животот, ни ангелите, ни властите, ни силите, ни сегашнината, ни иднината, ни височината, ни длабочината, ниту, пак, некоја друга твар ќе може да нè оддели од љубовта Божја во Христа Исуса, нашиот Господ.

Рим. 8, 35-39

* Понекогаш, кога страдаме, мислиме дека сме се нашле во таква ситуација поради тоа што Бог повеќе нè не сака. Ова не е вистина. Ништо не може да нè оддалечи од Неговата љубов. Бог ветил дека секогаш ќе биде со нас, дури и кога страдаме (Пс. 23,4-5; Евр. 13,5-6; Ис. 43,1-2).

Бог секогаш нè сака!

Б) Господ нема да задоцни со Своего ветување, како што некои мислат за бавењето; но долго време трпи, бидејќи не сака да изгинат некои, туку сите да се обрнат кон покајание. И ќе дојде денот Господов, како крадец во ноќно време; тогаш небесата со голема бучава ќе ги снеса, и стихиите ќе пламнат и ќе се разрушат, а земјата, и сè што е на неа, ќе изгори.

2. Петр. 3,9-10

* Кога се молиме Бог да запре некоја зловна работа, а таа продолжува, не смееме да мислиме дека тоа е така затоа што Бог нема сила да ја спречи. Бог ги слуша нашите молитви. Бавно дејствува зашто сака да им даде време на сите да се покаат, а не затоа што е немоќен. Кога ќе дојде вистинското време, Тој силно ќе му пресуди на гревот (Пс. 72,25-28; Рим. 9,22-24).

Бог е семоќен!

В) Блиску е Господ до оние со скрушено срце, и смирените по дух ќе ги спаси.

Пс. 33,18

* Господ Исус Христос го разбира нашето страдање, бидејќи и Тој пострада на крстот. Неговото страдање беше далеку поголемо од она кое ние некогаш ќе го искусиме во животот (Мт. 27,46; Евр. 12,2-3). И Он страда заедно со оние кои страдаат (Мт. 25,35-36). Милостив е кон нас дури и кога се сомневаме во Него (Ис. 63,9; Ис. 53,3-4; Евр. 2,18).

Бог е наш сострадалник и ја чувствува нашата болка!

Г) И виде Господ Бог дека лошотиите меѓу луѓето на земјата се големи, и дека сите мисли и помисли во срцата нивни беа зли во секое време. И се покаја Бог што го беше создал човекот на земјата, па се огорчи во срцето Свое.

Битие 6,5-6

** Не е сè што се случува на земјата според совршената волја Господова. Бог ги мрази злото и неправдата (Изреки 6,16-19; Рим. 1,18).*

Бог ги мрази злото и неправдата!

Д) И одеше Исус по сите градови и села, и поучуваше по нивните синагоги, го проповедаше Евангелието на царството и лекуваше секаква болест и немоќ во народот. А штом виде многу народ, се сожали, зашто беа изморени и прснати како овци без пастир.

Мт. 9,35-36

** Господ Исус Христос беше во потрага по луѓе кои страдаат. Ја проповедаше добрата вест и ги исцелуваше луѓето од сите нивни болести, сожалувајќи ги.*

Господ Исус Христос се грижи за нас кога страдаме и нè сожалува!

Ѓ) Божјата љубов кон нас се покажа во тоа, што Бог Го испрати во светот Својот Единороден Син, за да живееме преку Него. Во тоа се состои љубовта, што не ние Го засакавме Бога, туку Бог нас нè возљуби и Го прати Синот Свој, за да ги очисти гревовите наши.

Јн. 4,9-10

* Бог толку многу нè сака што го испрати Својот Син во светот за да ни даде вечен живот и простување на гревовите.

**Бог нè сака толку многу, што го жртвуваше Својот
Единствен Син заради нас!**

3. Од каде потекнува страдањето во светот?

Дискусија во мали групи

Што ни кажува Светото писмо за потеклото на страдањата во светот?

Светото писмо ни кажува:

А) *Грегот влегол во светот кога Адам и Ева не Го послушале Бог.* Адам и Ева се предци на сите луѓе. Кога тие не Го послушале Бог, злото и смртта влегле во светот (Битие 3,1-24). Сите луѓе – и христијаните и оние кои не се христијани ги доживуваат последиците од непослушноста на Адам и Ева (Рим. 5,12).

Б) *Сатаната се побунил против Бога и постојано сè обидува да нè наведе и ние да се бунтуваме против Бога.* Сатаната се возгордеал и се побунил против Бога. Тој сака да придобие што повеќе луѓе на негова страна (Лк. 22,31; 1. Петр. 5,8-9). Тој е лажливец и убиец (Јн. 8,44). Оние кои му се послушни, лажат, убиваат и уништуваат.

В) *Бог ни даде слобода да избереме дали ќе Му бидеме послушни или не.* Бог ги создаде сите луѓе со слободна волја да изберат добро или зло. Тој е тажен кога ќе избереме да правиме лоши работи, но ни овозможува да

ги направиме нашите сопствени избори (Мт. 23,37; Рим. 3,10-18).

Понекогаш, иако ние живееме според Божјиот закон, страдаме поради лошиот избор на другите луѓе (1.Петр. 2,20-22; 3,14-17).

4. Како Бог ги користи нашите страдања?

Дискусија во мали групи

Како Бог ги искористил страдањата во твојот живот?

Размислите за библиските цитати кои се однесуваат на начинот на кој Бог ги користел страдањата во твојот живот (дајте повратни информации во големата група и додадете нешто што до сега не било кажано во врска со ова прашање).

А) Бог ги користи страдањата за да ја очисти нашата вера. Кога златото се загрева над многу жежок оган, парчињата на нечистотија во него се искачуваат до врвот. Така може да биде очистено, останувајќи само чисто злато. Страдањето е како оган: болно е, но резултира со прочистување на нашата вера во Бога (1.Петр. 1,6-7; Јк. 1,2-4). Тоа нè тера да копнееме по Божјото царство (Рим. 8,18; 2.Кор. 4,16-18; Рим. 5,3-5; 1.Петр. 3,14-17).

Божјата љубов е посилна од секое страдање. Во ужасни ситуации, кога сè друго се зема од нас, ние сме уверени дека Божјата благодат е сè што навистина ни е потребно (2.Кор. 12,9-10).

Б) *Бог го претвора злото во добро.* Јосиф бил продаден во ропство од сопствените браќа, но Бог го искористил ова искуство за да ги избави Израелците од глад (Битие 50,18-20).

Бог го претворил најголемото зло кое било направено во најголемо добро за сите нас кога Господ Исус Христос бил распнат на крстот (Дела 3,13-15; Фил. 2,8-11). Бог дејствува на начини кои не ги разбираме секогаш, но секогаш можеме да Му веруваме (Рим. 8,28; 11, 33-36). На крајот сатаната ќе биде целосно поразен (Откр. 20,10).

В) *Бог нè утешува во нашите страдања за да можеме да ги утешиме другите.* Бог нè утешува кога страдаме. Тој нè држи во Неговите раце (Ис. 40,11). Нè теши со Своето слово (Пс. 118,50,92). Можеме да ја примениме истата утеха на другите кога страдаат (2.Кор. 1,3-5).

5. Зошто е тешко да веруваме во Божјата добрина кога страдаме? Покрај традиционалните верувања, постојат и други работи кои можат да нè спречат да веруваме во Божјата добрина кога страдаме.

А) *Некои учења можат да ни отежнат да веруваме во Божјата добрина:*

– *Кога само слушаме за Божјиот гнев и пресудата.* Понекогаш слушаме многу за тоа дека Бог ни суди кога грешиме, но не многу и за тоа дека Бог е милостив и неизмерно нè сака. Точно е дека Бог е семоќен, но исто така треба да се потсетиме и на Неговата љубов кон нас (Ер. 31,3; Плач 3,22-23; 1.Јн. 4,9-10).

– Ако ни се каже дека страдањето значи дека не сме направиле доволно за да Му угодиме на Бога. Можеби ни е кажано дека страдаме затоа што не сме доволно добри за да Му угодиме на Бога. Божествената љубов не е базирана на нашето однесување. Бог нè сакал и пред да тргнеме по Неговиот пат (Рим. 5,8; Тит 3,4-5; 1.Јн. 4,19). Тој продолжува да нè сака по благодат, не поради она што го правиме (Рим. 3,23-24; Ефес. 2,8-9).

– Кога се учи дека Бог ветува просперитет на секој што верува. Ако нè учат дека луѓето кои се послушни на Бога ќе бидат богати и здрави, можеби ќе се чувствуваме виновни за страдањето. Можеме да чувствуваме дека сме го предизвикале нашето страдање поради недостатокот на нашата вера и послушност. Апостолот Павле е добар пример за некој што страдал многу иако бил послушен на Бога (2.Кор. 1,8-10).

Б) Тешко е да се потсетиме на Божјата добрина кога не ги правиме работите кои ќе ни помогнат нашата вера да стане силна.

Додека Го следиме Господ Исус Христос и ја проучуваме Библијата, ја учиме вистината за Бога, а тоа нè ослободува од лагите на сатаната (Јн. 8,31-32; 2.Тим. 3,14-17). Христијаните треба се сретнат за заедничко учење, молитва и дружење (Дела 2,42; Фил. 4,6-7; Евр. 10,24-25). Ако овие работи ни недостасуваат, ќе ни биде потешко да веруваме во Божјата добрина кога страдаме.

В) Тешко е да се запамети Божјата добрина кога Црквата не зборува против злото и неправдата.

Бог ја постави Црквата во светот за да ја оспори неправдата и за да им помогне на оние кои имаат потреба (Лк. 4,18-19; Мт. 25,31-46). Кога Црквата не ја врши својата работа, злото се зголемува и на луѓето им е тешко да поверуваат дека Бог е навистина добар како што се вели во Библијата.

Г) Искуствата од детството понекогаш може да ни отежнат да веруваме во Божјата добрина.

Децата треба да се чувствуваат сигурни и заштитени од злото. Доколку сме доживеале тешки работи во детството, може да ни биде тешко да им веруваме на другите или на Бога кога ќе станеме возрасни. На пример, ако сме пораснале без татко или мајка, или ако нашиот татко често се лутел на нас, тогаш може да ни биде тешко да веруваме дека нашиот небесен Татко нè сака. Библијата нè учи дека Бог е Отец полн со љубов кон нас (Мт. 6,9-13; Јн. 17,24; Рим. 8,14-17).

Дискусија во парови

Размислувајте за својот татко. Дали сте ја искусиле неговата љубов кога сте биле дете?

Како влијае твоето искуство со твојот татко врз твоето искуство со твојот небесен Татко?



Вежба: Искусување на Божјата љубов

1. Затворете ги очите. Сега замислете дека сте дете, а Бог е вашиот Татко полн со љубов. Чувствувајте ја љубовта во очите додека Тој ве гледа. Сега слушајте како овие библиски стихови се читаат гласно:

Плач 3,21-23

1.Јн. 3,1-2

Пс. 102,13-14

1.Јн. 4,9-10

Рим. 8,14-16

1.Петр. 5,7

2. Проверете го своето срце. Дали имате скриени сомнежи за Божјата љубов? Ако е така, кажете Му ги на Бога.
3. Испејте песни за Божјата љубов кон нас.

Лекција II

КАКО МОЖАТ ДА БИДАТ ИСЦЕЛЕНИ РАНИТЕ НА НАШЕТО СРЦЕ?

Огнот

Беше три наутро кога телефонот засвони во спалната на Маја и Зоран. Маја сонливо се загледа во Зоран додека тој одговори, но стана поалармантно кога тој вознемирено стана од креветот додека го слушаше соговорникот. „Лош оган“, рече тој, „и тоа доаѓа на овој начин!“ Зоран беше пожарникар, а Маја веќе беше навикната да го повикаат среде ноќ, но некако ова изгледаше посериозно од вообичаеното. За пет минути Зоран беше надвор од куќата на пат кон огнот. Маја се прашуваше дали треба да ги разбуди децата, но прво отиде во дневната за да го вклучи телевизорот и да дознае што се случува.

Во моментот кога Маја го пронајде каналот кој известува за пожарот, слушна автомобили со вклучени сирени кои ги повикуваат граѓаните да излезат надвор поради опасност од пожар. Ё беше потребно време да ги разбуди трите деца, да ги облече и да ги смести во автомобилот. Како што заминаа, облаците од чад се приближуваа и дури можеа да го видат пожарот од далечина. Конечно пристигнаа во куќата на пријателите, надвор од опасната зона. Маја беше толку ослободена што се чувствуваа безбедно, таа и нејзините деца, но потоа се загрижи за Зоран.

Неколку часа од него немаше добиено никаква вест, а потоа доби порака од најблиската болница, во која ја

известија дека треба да дојде веднаш, бидејќи нејзиниот сопруг е сериозно повреден. Маја веднаш се упати кон болницата. Додека возеше, се запрашуваше дали повторно ќе го види Зоран жив. Во болницата слушна дека двајца други пожарникари од неговата единица биле загинати, а Зоран горел на поголемиот дел од телото, ногата му била смачкана и имал внатрешни повреди. Следните три дена беа страшни за неа. Постојано беше со мачната мисла дека Зоран нема да преживее. Но, откако му ја ампутираа ногата, тој почна да закрепнува. Сепак, помина долго време пред да ја напушти болницата.

Кога закрепна, Зоран доби работа во канцеларијата на противпожарната служба. Маја си мислеше дека работите ќе се вратат во нормала, но секоја недела се чинеше полоша од претходната. И двајцата имаа проблеми со спиењето и често имаа кошмари. Но, најлошото за Маја беше тоа што Зоран го промени својот карактер. Пред пожарот, генерално тој беше среќен и смирен човек, но сега тој се разлутуваше околу ситници. Децата почнаа да се плашат од нивниот татко, бидејќи често им се развивуваше кога ќе направеа неред. Маја беше свесна за тоа дека Зоран е повреден од внатре поради загубата на ногата, но тој не сакаше да зборува за тоа, затоа што сметаше дека мажите треба секогаш да бидат силни. Неговите пријатели едноставно се однесуваа како ништо да не му се случило, но за Зоран целиот живот беше сменет.

Маја стануваше сè повеќе и повеќе депресивна. Изгуби интерес за јадење. Особено ѝ беше тешко кога беше на

Литургија во црква, бидејќи Му беше лута на Бога поради тоа што не го заштитил нејзиниот сопруг. Дали Бог не можеше да го заштити? Дали Бог не се грижи за него? Што се случи? Свештеникот проповеда дека луѓето кои имаат силна вера во Бога се секогаш С-Р-Е-Ќ-Н-И и исполнети со радост. Маја беше свесна дека таа повеќе не се чувствува така.

Конечно Маја собра храброст да разговара со свештеникот. Уште на почетокот, таа почна да плаче и не можеше да престане. Но, почувствува дека притисокот во неа е ослободен. Свештеникот ја сослуша и дозна што ѝ се случило. Ја праша да му објасни како се чувствувала за време на целото искуство и на крајот разговараа за она што ѝ било најтешко во времето на несреќата и после тоа. Маја зборуваше за тоа и полека почувствува олеснување. Се согласи повторно да дојде на разговор кај свештеникот следната недела, бидејќи тоа многу ѝ помогна.

Дискусија во мали групи

1. Покрај загубата на ногата, што друго загуби Зоран? Што загуби Маја? Што мислите дека загубиле нивните деца?
2. Познавате ли луѓе од вашата околина кои се соочиле со сличен проблем?
3. Според вашата култура како треба да ги изразат луѓето своите емоции кога страдаат?

– Што е рана на срцето?

Нашето срце може да биде повредено кога сме изморени од интензивен стрес, беспомошност или ужас пред лицето на смртта.

А) Раната на срцето е исто што и телесната рана

Дискусија во мали групи

1. Размислете за телесната рана: како се лекува? Што помага таа да се излекува?
2. Како може раната на срцето да биде слична со телесната рана?

Копирајте ги информациите од левата колона на оваа табела на табла или на хамер (доколку е можно). Потоа во голема група разговарајте за тоа како раната на срцето е слична со телесната рана и пополнете ја десната страна од колоната.

Телесна рана	Рана на срце
Видлива е	Невидлива е, но се појавува во однесувањето на личноста
Боли и мора да се третира со внимание	Болна е и мора да се третира со внимание
Доколку ја игнорираме, ќе се влоши состојбата	Ако се игнорира, веројатно ќе се влоши
Мора да се исчисти за да се отстрани целата нечистотија	Болката мора да излезе. Ако постои грев, мора да се исповеда
Ако раната се залечи на површината додека сè уште постои инфекција од внатре, тоа ќе предизвика локалната инфекција да го разболи целото тело	Ако луѓето се преправаат дека нивните емоционални рани се излечени кога сè уште не се, тоа ќе предизвика поголеми проблеми
Само Бог може да донесе исцелување, но секако дека	Само Бог може да донесе исцелување, но честопати и нашите блиски, како и

ја користиме и медицината за да се излекуваме	стручните лица, може да ни помогнат да ги излечиме емоциите
Доколку не се лекува, привлекува муви	Доколку не се третира, привлекува гревови
Потребно е време за да се излечи	Потребно е време за заздравување
Излечената рана може да остави лузна	Излечената рана на срцето исто така може да остави лузна. Луѓето може да бидат излечени, но нема да бидат исти како пред повредата на срцето

Б) *Како се однесуваат луѓето со повредено срце?*

Книгата *Мудри Соломонови изреки* ни кажува: „Од сè, што е за пазење, најмногу чувај го срцето свое, зашто од него се изворите на животот“ (Изреки 4,23). Тоа што се случува со нашето срце влијае на тоа како живееме.

Дискусија во мали групи

Можете ли да помислите на луѓето кои покажуваат необично однесување, бидејќи срцето им е повредено? Како реагираат тие?

Некои луѓе со повредено срце се секогаш напнати. Секој гласен шум ги тера да скокнат. Тие се постојано уплашени и очекуваат да им се случи некоја лоша работа во секој момент. Може да бидат толку напнати што нема да можат да спијат или, пак, се будат многу рано. Понекогаш може да се тресат и да имаат брз или неправилен срцев ритам. Во други случаи може да имаат потешкотии со дишењето или да чувствуваат вртоглавица и слабост (Пс. 54,4-5). Тие

може да бидат многу тажни и депресивни: може да го изгубат апетитот и често да плачат. Може да бидат многу лути, исполнети со омраза и насилни. На пример, жените кои биле силувани може да им бидат лути на сите мажи, генерално.

Некои луѓе со повредени срца може да избегнуваат работи кои ќе им го вратат сеќавањето на трауматските настани што ги доживеале. На пример, луѓето кои поминале низ војна во која од авионите паѓале бомби врз нив, може многу да се исплашат од самиот звук на авионот. Може да избегнуваат аеродроми и летање. Некои луѓе кои биле повредени од христијани, може да избегнуваат да одат во црква.

Некои луѓе со повредено срце се чувствуваат вкочането. Не се грижат доволно за тоа што им се случува. Немаат енергија. Не се вознемируваат од насилство и гледање мртви тела.

Многу луѓе со повредени срца постојано размислуваат за трауматскиот настан. Понекогаш, чувствуваат дека се враќаат на настанот и повторно го преживуваат. Ова може да се случи додека се будни или во сон како кошмар. Постојано размислувајќи за настанот, тешко им е да се сконцентрираат на обврските и работните задачи. На пример, на учениците може да им биде тешко да учат.

Некои луѓе може да им го прераскажуваат настанот на сите луѓе во околината одново и одново. Други може да одбијат да зборуваат за тоа. Некои луѓе со повредено срце може да се обидат да ја „убијат“ болката со земање на

дрога или алкохол. Некои, можеби, нема да можат да се сетат што се случило или само се сеќаваат на дел од она што се случило. Други може да јадат премногу или да работат премногу за да го избегнат чувството на болка.

Сите овие реакции се нормални кај луѓето кои доживеале трауматско искуство. Овие реакции може да се случат веднаш или може да се одложат и да се случат долго време по настанот.

В) Што ги прави посериозни некои рани на срцето?

Некои ситуации се потешки од другите. На пример:

- Нешто многу лично: смрт на член од семејството или предавство од близок пријател.
- Нешто што трае долго време.
- Нешто што се повторува повеќе пати во одреден временски период.
- Нешто што е поврзано со смртта.
- Нешто што не е случајно, туку луѓето го направиле намерно за да ни предизвикаат болка.

Луѓето на болните настани реагираат различно. Двајца може да поминат низ истиот настан, но едниот може да има сериозна реакција, додека другиот да не биде многу погоден од настанот.

Едно лице, веројатно, повеќе ќе реагира на траума доколку:

- секогаш сака некој друг да му каже што да прави
- има ментални заболувања или емоционални проблеми
- често се случува да е тажен или е премногу чувствителен

- во минатото имал многу лоши доживувања, особено ако се случиле кога бил дете, како на пример загуба на двата родитела
- немање поддршка од семејството или пријателите за време и по траумата

3. Што ни кажува Библијата за тоа како да се справиме со нашите чувства?

Некои христијани кои имаат проблеми како наведените велат дека не треба да размислуваме или да зборуваме за нашите чувства. Тие исто така велат дека не треба да бараме помош за нашите проблеми од други луѓе или стручни лица. Велат дека треба само да го заборавиме минатото и да продолжиме понатаму. Мислат дека чувството на болка во нашето срце значи дека се сомневаме во Божјото ветување. Ова не е вистина!

Дискусија во мали групи

На што нè учат овие библиски стихови за тоа како да се справиме со нашите чувства?

Мт. 26,37-38 (Господ Исус Христос)

Мт. 26,75 (Петар)

Јн. 11,33-35 (Господ Исус Христос)

Јона 4,1-3 (Јона)

1.Цар. 1,10, 13-16 (Ана)

Пс. 54,4-6 (Давид)

Господ Исус Христос имаше силни чувства и ги сподели со своите ученици. Светиот апостол Павле нè учи да ги споделуваме нашите проблеми еден со друг како начин на грижење едни за други (Гал. 6,2; Фил. 2,4). Стариот завет е полн со примери на луѓе кои ги излеваат своите емоции

кон Бога: на пример Ана, Давид, Соломон, Еремија. Псалмистот Давид ни кажува дека ако ја држиме нашата болка, тоа може да нè разболи: *„Затоа што замолкнав, се исушија коските мои од секојдневното мое воздишување“* (Пс. 31,3). Бог сака да бидеме искрени и да ја зборуваме вистината од нашето срце.

4. Како можеме да му помогнеме на некој да ги залечи раните на своето срце?

Вежба

Направете вежба која ќе покаже дека некој добро ја сослушал другата личност, а некој слушал незаинтересирано. Разговарајте за она што сте го согледале од вежбата.

Еден од начините луѓето да се ослободат од болката на срцето е да зборуваат за тоа што им ја предизвикало болката. Вообичаено, луѓето имаат потреба да разговараат со друго лице за нивната болка пред да бидат подготвени да разговараат за тоа со Бога. Доколку можат да зборуваат за своите лоши искуства, по некое време, нивните реакции ќе станат помалку и помалку интензивни. Но, ако луѓето не можат да зборуваат за својата болка и ако нема кој да им помогне, овие реакции можат да продолжат со месеци, па дури и години.

Овие разговори може да се направат во парови или во мала група. Групата не треба да има повеќе од десет учесници, така што секој ќе добие можност да зборува. Групата може да биде составена од брачни парови, едно семејство или луѓе кои заедно доживеале траума. Ако некои луѓе не сакаат да зборуваат за своите проблеми,

може да бидат поканети само да слушаат. Со текот на времето, можеби ќе бидат подготвени да го споделат сопственото искуство.

Важно е да се пронајде безбедно и мирно место каде што луѓето ќе можат слободно да разговараат. Потребно е некој да се грижи за бебињата и малите деца, така што нивните родители ќе можат слободно да разговараат без да бидат расеани. Групата, веројатно, ќе треба да се сретне повеќе од еднаш.

А) Која е целта да им се овозможи на луѓето да разговараат за нивната болка?

Давајќи им можност на луѓето да зборуваат за својата болка, тие ќе можат:

- да стекнат искрено разбирање за тоа што се случило и како влијаело врз нив
- да го прифатат тоа што се случило
- да можат да Му веруваат на Бога, да Го прифатат и да Му дозволат да ги излекува (Пс. 61,8; 102,3).

Б) Што значи да се биде добар слушател?

Дискусија во мали групи

Со каква личност би се чувствувале слободни да ја споделите својата длабока болка?

За луѓето да се чувствуваат слободни да ги споделат длабоките рани на нивните срца треба да знаат дека личноста:

- се грижи за нив
- доверливо ќе ги чува сите информации (Изреки 11,3)

- нема да ги критикува или да им даде избрзани решенија (Изреки 18,13)
- внимателно ќе ја слушнат и ќе ја разберат нивната болка (Изреки 20,5)
- нема да ја минимизираат болката со тоа што ќе ја споредуваат со нивната сопствена

Црковните лидери можат да ги идентификуваат мудрите и грижливи луѓе и да ги обучат за оваа мисија. Дозволете му на повреденото лице да го избере оној со кого се чувствува најбезбедно да ја сподели сопствената болка.

В) Како треба да слушаме?

Слушателот треба да му дозволи на говорникот да зборува на свој начин. Можеби ќе бидат потребни неколку средби за да биде дискутирана целата приказна.

Следниве прашања може да му помогнат на слушателот да го води лицето за да ја раскаже својата приказна:

- Што се случило?
- Како се чувствуваш?
- Што беше најтешко за тебе?

Покажете дека сте добри слушатели со тоа што ќе одговорите на соодветен начин. Заинтересираноста може да се покаже со гледање во очите на соговорникот, со зборови како „Ммм“... Немојте да гледате низ прозорецот или на вашиот часовник. Не изгледајте како да сте нестрпливи разговорот да заврши. Важно е да покажете чувствителност и сочувство за тоа што го слушате. На пример, контактот со очите кога слушате или зборувате во некои ситуации е соодветен, а во некои не е.



Одвреме-навреме повторете го она што лицето го рекло. Тоа ќе му даде можност да го коригира, повтори или да го потврди вашето разбирање.

Ако луѓето се многу вознемирени кога зборуваат за нивното искуство, не е корисно да се продолжи со разговорот. Направете пауза и прашајте го за други работи кои не се поврзани со неговото лошо искуство. Наведете го да размислува за други работи, со цел да се смири душевно. Кога лицето ќе се почувствува подготвено, дозволете му да продолжи со раскажување на приказната.

Доколку лицето се сеќава на соништата, охрабрате го да зборува за нив и за тоа што мисли дека неговите соништа значат. Тоа може да биде нивното внатрешно самостојно работење низ настанот, додека спијат или може Бог да им

дава утеха за нивната болка (Јов 33,13-18). Значењето на соништата може да биде симболично и треба да се протолкува (Битие 37,5-8). Настаните кои се случуваат во соништата не треба да се разберат како реалност. Завршете ги сите страдални соништа со молитва кон Бога (Дан. 2,20-22).

Кога лицето е подготвено, молете се за него или неа. На крајот луѓето со повредено срце треба да ја принесат својата болка до Бога, но можеби ќе биде потребно подолго време пред да бидат подготвени да го направат тоа.

Г) *Сериозни случаи*

На луѓето кои се тешко повредени, може ќе им биде потребна поголема помош отколку што можете да им помогнете со тоа што внимателно ќе ги сослушате за нивната болка. За да процените колку сериозно е повредено лицето, пробајте да дознаете:

- со колку проблеми се справуваат во моментот? (види дел 2Б)
- колку често се појавуваат проблемите?
- колку се интензивни проблемите?
- колку месеци траат проблемите?
- дали проблемите ги спречуваат да се грижат за себе и за своето семејство?

Луѓето кои се сериозно повредени потребна им е професионална помош. Доколку нема достапен психотерапевт или психијатар, доктор може да им препише лек за смирување, кој ќе им помогне да заспијат.

Вежба

Поделете ги учесниците во парови. Секој нека му раскаже на својот партнер за некое лошо искуство кое го доживеал (мал настан, а не нешто многу сериозно). Другото лице слуша. Слушателите мора да бидат внимателни, да слушаат правилно и да покажат разбирање за споделената болка. Тие треба да ги користат прашањата предложени во делот 4В од оваа тема. По десет минути треба да се направи замена на улогите.

На ниво на целата група разговарајте:

- Како се чувствувавте во текот на оваа вежба?
- Дали ви беше тешко да учествувате во вежбата?
- Дали почувствувавте дека сте внимателно сослушани додека ја споделувате вашата болка? Зошто да или зошто не?
- Какво добро направи слушателот за вас?

Уметничка вежба

Набавете маркери, хартија или глина за моделирање. Создадете ситуација во која сите учесници ќе молчат и ќе Го замолат Бога да им ја покаже болката во нивното срце. Потоа тие можат да почнат да цртаат или да моделираат глина, без да размислуваат за тоа премногу, дозволувајќи ѝ на болката да излезе низ прстите. Цртежите може да бидат повеќе симболични, отколку реални. Секоја личност треба да користи симболи кои имаат значење за неа или него. На пример, цигара може да претставува брат кој е пушач. Дајте им време, 30-45 минути, за учесниците да работат индивидуално. Потоа, во мали групи нека го споделат своето искуство. Не е задолжително за оние кои не сакаат да споделат.

- Кажете нешто за вашите цртежи.
- Објаснете до какво ново искуство дојдовте за ситуацијата која ја претставивте со цртање преку оваа вежба.

Лекција III

ШТО СЕ СЛУЧУВА КОГА НЕКОЈ ТАГУВА?

Ноќта која му го смени животот на Тони

Тони беше дома со своето семејство после долгиот ден поминат на работа. Живееше на „лошата“ страна од градот – доколку не сте од таму, никогаш нема ни да отидете, затоа што тоа не е безбедно место, бидејќи често се случуваат вооружени улични пресметки. Тони живееше во едноособен стан со неговите двајца помлади браќа Влатко и Сашо и неговата мајка Менка. Неговата цел беше да заврши факултет и да овозможи добар живот за себе и за своето семејство. Работеше во една пицерија близу неговото маало и неговата плата беше единствениот приход во нивното семејство. Се трудеше да ги избегне наркобандите од подземјето и да не се вовлече во неволја како многу негови другари.

Еден ден, Тони зеде дополнителна смена во пицеријата каде што работеше, па остана на работа до 11.00 часот навечер. Таа ноќ се случи вооружена престрелка пред домот на Тони во која учествуваа шестмина млади луѓе. Неговата мајка и браќата се враќаа од соседството и се најдоа на средина од престрелката. Сашо, најмалиот брат на Тони, беше убиен, а брат му Влатко беше сериозно повреден и однесен во болница.

На пат кон дома, Тони ја виде полициската лента на местото на настанот, а локви крв имаше насекаде по улицата. Владееше морничава тишина. Тони стаса дома,

но таму не најде никого. Забележа дека има порака на говорната пошта. Тоа беше паничниот глас на неговата мајка, која го повикуваше да дојде во болница за да му каже што се случило.

Неколку недели по погребот на најмалото братче, поголемиот брат Влатко се врати дома од болница во инвалидска количка. Тони многу тагуваше поради несреќата на неговите браќа. Постојано плачеше. Дури и на јавни места ненадејно му течеа солзи, не можејќи да ја совлада тагата. Поради тоа се чувствуваеше многу непријатно и се обидуваеше да ја задржи тагата во себе. Навечер не можеше да спие и се чувствуваеше виновен, размислувајќи: „Ах, само да бев таму, ќе можев да ги заштитам!“ Размислуваше како да им се одмазди на оние кои го убија неговиот брат. Не можеше да се фокусира на работата и постојано правеше грешки. Неговиот шеф му се закани дека ќе го отпушти од работа.

Мајката на Тони беше во депресија поради загубата на нејзиниот син. Таа немаше сила да се грижи за Влатко, кој остана парализиран после несреќата. Бидејќи Тони не беше во можност и да заработува и да се грижи за брат му, постојано се расправаше со мајка му, очекувајќи од неа да ја преземе грижата за Влатко. Од нивниот дом секојдневно одекнуваа караници...

2. Дискусија во мали групи:

- Што се случува со Тони?
- Дали некогаш сте се почувствувале како Тони?
- Можете ли да ја опишете тагата?

Тагата е жалење поради некаква загуба. Тоа може да биде губење на член на семејството или пријател. Може да биде губење на дел од телото или функцијата на некој дел од телото; губење на имотот или професионалната позиција. Без разлика дали се мали или големи, сите загуби влијаат на нас и нè тераат да доживееме одреден степен на тага (Неем. 1,3-4).

Кога луѓето ќе загубат некого или нешто, многу е важно притоа да не го загубат и чувството за тоа кои се тие. Ова често може да се случи кога некој ќе се соочи со загубата на брачниот другар или загуба на некој дел од телото, или пак видот. Преку процесот на тагување, лицето се соочува со новиот начин на живот и се приспособува на промените. За тоа е потребно време.

Бидејќи Адам и Ева згрешија, смртта дојде во светот и тагувањето е нормален процес на закрепнување од загубата. Само на небесата нема да има повеќе плачење: *„И ќе ја избрише Бог секоја солза од очите нивни, и смрт нема да има веќе; ни плач, ни пискот, ниту болка нема да има веќе, бидејќи поранешното помина“* (Откр. 21,4). Бидејќи христијаните имаат надеж за небесата, кога жалат не треба да очајуваат како оние кои не се христијани: *„Браќа, не сакам да не знаете за умрените, за да не жалите како и другите, што немаат надеж “* (1.Сол. 4,13). Христијаните кога се тажни, не треба да бидат во очај и безнадежност.

3. Како можеме да тагуваме на начин кој ни носи закрепнување?

Тагувањето бара време и енергија. Тоа е како патување кое бара запирање на неколку станици, но води кон закрепнување Ис. 61,1-3).



А) Станица на негирање и лутина

Првата станица е станица на негирање и лутина. Веднаш после загубата, луѓето се често вкочанети и не се целосно свесни за тоа што се случува околу нив. Тие не можат да поверуваат дека личноста навистина умрела или дека настанот навистина се случил. Во други моменти, тие одеднаш почнуваат да плачат или да еруптираат во лутина. Можат да Му се лутат на Бога или на тој што умрел и ги оставил сами. Си поставуваат многу прашања, како на пример: „Доколку го сторев тоа и тоа, тој можеби немаше да умре!“, „Би сакал/а да имам...“ или „Зошто ми се случи ова мене?“ Една личност може да биде во искушение и да

најде некој кој ќе го обвини за смртта, па можеби ќе посака да се одмазди. Ова честопати резултира со конфликт и нарушени односи кои ја зголемуваат болката.

Понекогаш луѓето одбиваат да поверуваат дека личноста е навистина мртва. Тие мислат дека личноста е сè уште тука. Често сонуваат да го видат или слушнат мртвото лице. Ова се случува со луѓе ширум светот и не е поврзано со „зли духови“.

Оваа фаза може да трае еден месец или подолго после загубата. Може да започне за време на погребот и додека луѓето сè уште доаѓаат да го утешат ужаленото семејство. Плачењето, погребението и ритуалите на будење се корисни.

Дискусија во парови

Помислете на некоја загуба која сте ја доживеале. Сте имале ли некое од овие чувства? Објаснете.

Б) Станица на безнадежност

Втората станица се нарекува станица на безнадежност. Кога луѓето ќе стасаат на оваа станица, се чувствуваат тажно и безнадежно. Може да им биде тешко да го организираат својот живот. Продолжуваат да посакуваат да се врати мртвото лице. Се чувствуваат многу осамено и запоставено. Во крајни случаи присутни се и мислите за самоубиство. Може да се чувствуваат виновни – како да е нивна вина тоа што лицето починало – иако нема реална причина за тоа. Прашањата кои започнале на првата станица продолжуваат и тука. Најчесто луѓето остануваат на оваа станица 6 до 15 месеци.

В) Станица на нови почетоци

Третата станица се нарекува станица на нови почетоци. Луѓето кои ја прифатиле загубата и тагувале за неа можат да се преселат на третата станица. Тогаш тие почнуваат да размислуваат за создавање на нов живот за себе. Подготвени се да излезат со своите пријатели и повторно да се забавуваат. Оние кои го изгубиле својот брачен другар почнуваат да размислуваат за нов брак. Ако изгубиле дете, можеби ќе сакаат да имаат повторно бебе. Но, луѓето се менуваат од загубата. Тие нема да бидат исти како и претходно. Доколку тагувале на правилен начин, ќе станат посилни луѓе и ќе можат во иднина да им помогнат на другите за да се справат со некој вид загуба.

Г) Патот на тагата не е секогаш директен

Сосема е нормално луѓето да ги преиспитаат сите претходни станици за краток временски период. Некој кој пристигнал на втората станица може повторно да почувствува лутина и бес, а после неколку дена таквите чувства да ги остави зад себе. Некој може да го започне процесот на тагување на втората станица, а потоа да ги доживее искуствата на тагување кои се карактеристични за првата станица. Некој, пак, можеби пристигнал на третата станица, па потоа, како одговор на некој настан, како на пример годишнина од смртта на загубената личност, може да се почувствува безнадежно што е карактеристично за втората станица. Ова може да трае една недела или повеќе. Сето тоа е нормално. Постепено, лицето сè повеќе и повеќе се движи кон станицата за нови почетоци.

Она што не е добро, некој да остане на првата или втората станица многу долго време. На пример, една жена може

сè уште да очекува дека ќе го види или чуе нејзиниот починат сопруг дури и откако поминала една година од неговата смрт. Мајката на починатото дете може да ја чува сè уште неговата облека во плакарот подготвена за тоа да ја облече, година или повеќе по неговата смрт; Човек сè уште не може да оди на социјални настани со своите пријатели две години по загубата. Овие луѓе предолго престојуваат на првата или втората станица и им е потребна посебна помош за да продолжат понатаму со животот.

Дискусија во парови

При загубата која ја споменавте претходно, дали сте ги поминале сите станици од процесот на тагување сè до местото за нови почетоци? Дали чувствувате дека сте заглавени на патот? Објаснете.

4. Што може да го отежни процесот на тагување?

Дискусија во парови

Што е тоа што може да го отежни процесот на тагување? Помислете повторно на загубата која ја доживеавте. Дали имало работи кои ве спречиле да тагувате? Кои се тие работи или настани?

Тагувањето е тешка работа, но некои работи или настани можат да направат тоа да биде уште потешко. Такви работи се следниве:

А) Видот на загубата може да предизвика тагувањето да биде уште потешко:

– кога има премногу загуби или смртни случаи во исто време;

- кога загубата или смртта е ненадејна и неочекувана;
- кога смртта или загубата е насилна;
- кога нема тело за да биде погребано;
- кога нема начин за да се потврди дали лицето починало;
- кога лицето кое финансиски го обезбедувало семејството починало или кога ќе почине лидерот на заедницата;
- кога ужалените имаат нерешени проблеми со починатото лице;
- кога смртта е самоубиство или убиство;
- кога ќе почине дете.



Б) *Лажниот мост може да ги спречи луѓето да тагуваат*
 Понекогаш мислиме дека бидејќи го имаме Евангелието и сите Божји ветувања, би било погрешно да се разгневиме или да бидеме тажни поради загубата. Нашата култура може да го зајакне ваквото верување. Ова може да се нарече „лажен мост“, бидејќи се чини дека обезбедува прав пат од моментот на загубата директно до новите

почетоци, без да се помине низ искуствата на првата и втората станица. Ваквото размислување не е библиско и нема да донесе закрепнување. Бог нè создал со потреба да тагуваме за нашите загуби. Господ Исус Христос изразил болни емоции на крстот кога рекол: „*Боже Мој, Боже Мој, зошто Ме остави?*“ (Мт. 27,46).

На луѓето им е потребна храброст за да се соочат со болката на загубата. Ние сме во искушение да го избегнеме тоа. Понекогаш се преокупираме со работа како начин да го избегнеме чувството на болка. Ова е опасно, затоа што ако не тагуваме за загубата кога таа ќе се случи, тагата ќе остане во нас. Таа нема да исчезне и може да предизвика долгогодишни проблеми.

Б) Нашиот став за плачењето може да нè спречи да тагуваме

Некои култури бараат луѓето јавно да плачат кога некој ќе почине. Оние кои не плачат се осомничени дека не тагуваат за лицето кое починало. Ова може да резултира со драматично плачење на луѓето, без разлика дали се чувствуваат тажно или не. Други култури не им дозволуваат на луѓето, особено на мажите, да плачат. Ова може да резултира со задржување на тагата внатре, наместо да се дозволи таа да се изрази.

Бог нè создаде да плачеме кога сме тажни. Тоа е начин на кој ги изразуваме нашите чувства и се ослободуваме од нашата болка. Оплакувањето може да биде од голема важност и за мажите и за жените. Дури и Господ Исус Христос плачел кога починал неговиот близок пријател Лазар (Јн. 11,33-38). Псалмистите плачеа (Пс. 38,12; 41,3),

како и пророците (Ис. 22,4; Ер. 9,1). Во книгата *Проповедник* од Стариот завет се вели дека постои време кога се плаче (Проп. 3,4). Бог ги забележува нашите солзи – тие се скапоцени за него (Ис. 38,3-5).

Луѓето не треба да се воздржуваат од плачење, ниту пак треба да плачат само за да се покажат пред другите. Колку што е можно, тие треба да ги споделат своите солзи природно. Понекогаш тагата доаѓа во неочекувани моменти, дури и неколку месеци по загубата.

5. Како можеме да им помогнеме на оние кои тагуваат?

А) Примерот со страдалниот Јов

Јов бил богат човек и имал големо семејство. Во еден момент, тој изгубил сè: неговите деца, неговиот добиток, неговото богатство и неговото здравје. Кога неговите пријатели слушнале за проблемите на Јов, дошле да го утешат. Тие седеле во тишина со него една цела недела пред да почнат да зборуваат. Тогаш Јов ја скршил тишината со изразување на својата болка. Неговите пријатели брзо му укажале дека таквото негово однесување е последица на неговото неверие (Јов 4,3-6) и дека неговото страдање било поради неговите гревови и гревовите на неговите деца (Јов 4,7-8). Иако Јов тврдел дека не згрешил, неговите пријатели биле сигурни дека ако е невин, Бог нема да дозволи да страда (Јов 8,6-8; 11,2-4; 22,21-30). Го обвинувале одново и одново за да го добијат неговото признание. Конечно Јов рекол: „Немили утешители сте вие!“ (Јов 16,2), бидејќи пријателите наместо да го утешат, тие му ја зголемиле болката.

Дискусија во мали групи

- Што направиле пријателите на Јов за да го утешат?
- Што направиле пријателите на Јов за да ја зголемат неговата болка?

Б) Како можеме да им помогнеме на луѓето за да се утешат?

Дискусија во мали групи

1. Кога сте ја оплакувале загубата на некого, каква корисна работа луѓето направиле или кажалe за да ве утешат?
2. Како вашата култура и традиција им помага на оние кои жалат? Кои обичаи се корисни? Кои од нив не се корисни? Дали има нешто од тоа што не би било добро да го стори еден христијанин? Зошто? Реферирајте ги заклучоците во големата група. Додајте нешто од точките подолу што претходно не било спомнато.

Некои традиционални церемонии и практики се утешителни и им помагаат на луѓето кои тагуваат, други, пак, не се. Црковните лица треба да ги поддржуваат церемониите кои се корисни и кои се во согласност со христијанската вера. Во прилог на ова, ќе ги спомнеме следниве начини кои им се од помош на луѓето кои тагуваат:

- Посетете ги нажалените. Молете се за нив (Ефес. 6,18);
- Кога ќе бидат подготвени, поттикнете ги да разговараат за тоа како се чувствуваат. Дозволете им да го изразат својот гнев и тага;

– Слушајте ја нивната болка. Повеќе слушајте, отколку што ќе зборувате. Закрепнувањето ќе дојде откако ќе се ослободат од болката. Во овој момент не можат да слушаат предавања и проповеди (Јов 21,2; Изреки 18,13).

– Помогнете им со практични работи. Доколку нажалените луѓе треба да се грижат за себе и за своето семејство, нема да имаат време правилно да тагуваат и да закрепнат. Можеби се премногу исцрпени за да ја извршуваат работата која ја извршувале пред загубата, а уште повеќе за да ги преземат и обврските на починатиот. Ослободете ги од нивните секојдневни одговорности за да можат да тагуваат. За време на погребот и потоа постојат многу практични начини за да им се помогне на ужалените. Особено им е потребна помош на вдовиците и сирачињата. Ние сме задолжени да се грижиме за нив: *„Чиста и непорочна вера пред Бога и Отецот е оваа: да пригледуваш сираци и вдовици во нивните маки и да се пазиш да останеш неосквернет од светот“* (Јк. 1,27).

– Помогнете им да сфатат дека е нормално да се тагува и дека тоа е процес кој ќе потрае. Тие нема засекогаш да се чувствуваат како во деновите на тагување. Важно е да не направат големи промени, како на пример венчавка, врз основа на тоа како се чувствуваат кога поминуваат низ првата и втората станица од патот на тагувањето. Кога се на третата станица, тие ќе можат да донесат подобри одлуки.

– Доколку нема тело за да биде погребано, организирајте црковна служба за сеќавање на животот на починатиот и јавно признавање на неговата смрт. Фотографија од

починатиот или крст може да го заземат местото на телото од починатиот. Доколку дел од семејството живее во друга земја и не се во можност да дојдат на погребот, можат да ја направат истата церемонија во нивната парохиска црква.

– Не е невообичаено лицето да има проблеми со спиењето во првите недели и месеци по загубата. Доколку лицата кои тагуваат не можат да спијат, поттикнете ги да се занимаваат со некоја физичка активност. Ако е соодветно, поттикнете ги да одат на прошетки, да работат на отворено или да спортуваат. Кога ќе се исцрпат, ќе спијат подобро ноќе.

– Доколку лицето негира дека неговата сакана личност починала, на внимателен начин и постепено помогнете му да го сфати тоа. На пример, помогнете му да ги спакува личните работи кои ѝ припаѓале на починатата личност.

– Кога лицето ќе биде подготвено, можете да му прочитате некои библиски стихови кои содржат Божји ветувања, како на пример: *„Блиску е Господ до оние со скрушено срце, и смирените по дух ќе ги спаси“* (Пс. 33,18).

– На крајот, треба да ја принесат својата болка кон Бога. Поконкретно, тие ќе можат да ја прифатат загубата подобро. На пример, можеби изгубиле некој близок, но исто така и финансиски приход, дружење, почит или безбедност. Тие треба да ги принесат овие загуби кон Бога една по една.

Ламенти (Жалења)

Во дванаесеттиот псалм, псалмистот Давид прашува: „До кога, Господи, сосема ќе ме забораваш, до кога ќе го одвркаш лицето Свое од мене?“ (Пс. 12,1). Потоа вели: „Јас, пак, се надевав на Твојата милост; срцето мое ќе се зарадува заради спасението од Тебе; ќе му пеам на Господа, Кој ми направи добрини и ќе го воспевувам името на Севишниот Господ“ (Пс. 12,5). Како може да ги каже и двете работи во исто време? Тие изгледаат контрадикторно.

Еден од видовите псалми се псалмите за оплакување. При жалењето, луѓето ги излеваат своите поплаки кон Бога, во обид да Го убедат да дејствува и да им помогне. Сето тоа го прават додека ја искажуваат својата доверба кон Него.²

Ламентите можат да имаат седум дела:

- Обраќање кон Бога (О, Боже...)
- Преглед на Божјата верност во минатото
- Жалба
- Признание за грев или тврдење за невиност
- Барање помош

² Шеесет и седум псалми се сметаат за оплакувачки. Тие се повеќе на број од кој било друг вид псалми. Некои се за употреба од страна на поединци, други се за заедничко користење од страна на заедницата. Псалми кои се за употреба од страна на поединци се следниве: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 21, 24, 25, 26, 27, 30, 34, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 68, 69, 70, 76, 85, 87, 93, 101, 108, 119, 129, 139, 140, 141, 142. Оние, пак, кои се за заедничко користење од страна на заедницата се: 11, 13, 43, 52, 57, 59, 73, 78, 79, 82, 84, 89, 105, 107, 122, 125, 136.

- Одговор од Бога (често е наведен)
- Пофалба на Бога; изјава за доверба во Бога

Не се сите делови секогаш присутни во секој од псалмите за оплакување и не се секогаш со истиот редослед. Единствениот суштински дел е жалбата.

Овој вид псалми дозволуваат лицето целосно да ја изрази својата тага, па дури и да Го обвини Бога, но тоа секогаш е проследено со изјава за доверба во Бога. Ваквата комбинација ги прави молитвите многу моќни. Тагата не е скриена, но лицето не останува во својата тага – Го повикува Бога и ја искажува својата вера во Него. Овие псалми ги охрабруваат луѓето да бидат искрени со Бога и да ја зборуваат вистината за нивните чувства и сомнежи.

Преку псалмите за оплакување, луѓето не се обидуваат сами да го решат проблемот, туку Му се обраќаат на Бога за помош. Тие се свесни дека Бог, а не непријателот, е Оној Кој ја контролира целата ситуација. Го молат Бога да ја преземе правдата во Негови раце, наместо да размислуваат за одмазда кон непријателот (Пс. 27,3-4).

Ламентите се присутни и во многу други религии. Тие се добар начин да се изразат длабоките емоции.

Вежби

1. Прочитајте го на глас *Псалм 12* од *Библијата* и идентификувајте ги неговите делови според описот погоре.

Стих 1 и 2: <i>До кога, Господи, сосема ќе ме забораваш, до кога ќе го одвркаш лицето Свое од мене? До кога ќе размислувам во душата своја, и ќе жалам во срцето свое дење и ноќе? До кога непријателот мој ќе се издига над мене?</i>	Обраќање кон Бога и жалба
Стих 3 и 4: <i>Погледај, чуј ме, Господи, Боже мој! Просвети ги очите мои, за да не заспијат некако со сон смртен; да не рече непријателот мој: „го надвив.“ Гонителите мои ќе се зарадуваат, ако почнам да премалувам.</i>	Барање помош
Стих 5: <i>Јас, пак, се надевав на Твојата милост;</i>	Изјава за доверба во Бога
Стих 5: <i>срцето мое ќе се зарадува заради спасението од Тебе; ќе му пеам на Господа, Кој ми направи добрини и ќе го воспевувам името на Севиш-ниот Господ.</i>	Пофалба на Бога

2. Одвојте триесет минути за време поминато во тишина, при што секој од учесниците ќе состави молитва или песна за оплакување инспирирана од сопственото болно искуство. Оваа вежба може да се работи и во мали групи, компонирајќи заедничка молитва или песна како израз на оплакување од страна на заедницата. После предвиденото време, споделете ги молитвите и песните во големата група.

Лекција IV
КАКО МОЖЕМЕ ДА ИМ ПОМОГНЕМЕ НА ДЕЦАТА
КОИ ДОЖИВЕАЛЕ ТРАУМА?

Приказна за Никола

Петнаесетгодишниот Никола никогаш не го запозна својот татко. Тој ја напушти неговата мајка Мира и се ожени со друга жена уште кога Никола беше бебе. Никола беше добро момче кое секогаш сакаше да помогне. Неговата мајка се грижеше за него и неговата помала сестра, работејќи како келнерка во еден кафе-бар. Нејзините приходи беа оскудни. Таа често ги носеше нејзините момчиња дома. Таквите ноќи завршуваа со многу алкохол, а често нејзините партнери покажуваа лутина и беа насилни.

Во една таква ноќ, Никола беше сведок на еден човек кој почна да се соблекува и да ја милува неговата сестра. Неговата мајка, која веќе беше пијана, се обиде да ја одбрани ќерка си, но човекот беше силен и ја совлада. Никола побрза да ги заштити сестра му и мајка му од големиот човек. Последното нешто на кое се сеќаваше е раката која го удри на десната страна од главата. Неговата глава удри во ѕидот и тој падна во бессознание.

Никола се сеќава дека кога се освестил, видел дека полицијата го одвела човекот со лисици на рацете, а потоа ја одвеле и неговата мајка. Една жена му пришла и му кажала дека ќе го однесе него и сестра му во дом каде што

ќе живеат во иднина. Тој не можеше да разбере зошто не можат да останат да живеат со мајка им.

Жената со која отидоа да живеат веќе имаше згрижено едно дете. Таа не беше многу внимателна и не покажуваше разбирање кон децата. Никола почна да го мокри креветот речиси секоја вечер – нешто што го немаше направено долго време. Жената која се грижеше за нив, се налути и му се развика: „Ти си веќе голем за да го мокриш креветот!“ Никола се чувствуваше многу засрамено.

Еден ден, западна во неволја кога во училиштето учествуваше во една тепачка со група соученици. Кога наставникот сакаше да ја дознае причината за тепачката, Никола едноставно молчеше. Коста, социјалниот работник определен за неговиот случај, се обиде да го натера Никола да зборува за неговите чувства, но тој повторно молчеше. Конечно, Коста му даде парче хартија и фломастери и побара од него да нацрта нешто. На цртежот Никола претстави едно момче како прободува со нож еден возрасен човек.

Грижливиот и упорен метод на Коста го охрабрија Никола да ја опише сцената која доведе до неговото одвојување од мајка му. Сè додека не беше во можност да опише што се случи со сестра му, тој не можеше ниту да заплаче. После тоа, тој долго време не можеше да ги контролира солзите. Постојано плачеше. Со трпеливоста и успокоеноста на Коста, тој се чувствуваше безбедно да ги сподели деталите од несреќниот настан. Постепено почнуваше да се чувствува подобро.

Дискусија во мали групи

- Како се однесувал Никола пред, за време и по несреќниот настан?
- Што мислите, зошто се променило неговото однесување?
- Обично како реагираат возрасните кон децата како Никола? Дали мислите дека овие реакции се корисни?

2. Како се однесуваат децата кои доживеале лоши работи?

Дискусија во мали групи

Дали познавате деца кои доживеале лоши работи?

Како се однесуваат тие?

Кога децата доживуваат лоши работи, тие се повредени на многу начини. Најчесто реагираат на начини кои се различни од начините на кои реагираат возрасните во слични ситуации.

А) Нивните емоции се повредени

- Може да станат плашливи. Малите деца може да се држат до своите родители. Може да се плашат од непознати луѓе или од темнина. Тие се плашат дека повторно може да им се случи нешто лошо. Може да се плашат да одат на училиште.
- Може да станат лути и агресивни. Малите деца може да учествуваат во тепачки со своите врсници многу повеќе отколку претходно. Постарите деца може да се бунтуваат против родителите и наставниците повеќе отколку пред несреќниот настан.
- Може да станат тажни. Дури и кога се случила голема несреќа, како на пример смрт на некој од семејството,

нормално е детето да биде тажно некое време, а потоа да се посвети на детската игра.

- Може да го изгубат интересот за животот. Болката во нивното срце го преокупира нивниот ум. Тоа ја исцрпува нивната животна енергија.

- Може да се чувствуваат виновни за тоа што се случило.

- Постарите деца може да чувствуваат вина што преживеале додека другите не успеале да преживеат.

Б) Нивното тело е повредено

- Нивниот говор може да биде повреден. Може да почнат да пелтечат или да онемат.

- Може да го изгубат апетитот затоа што се вознемирени или, пак, да почнат да јадат премногу за да се обидат да ја „убијат“ болката.

- Може да се жалат на главоболка, болки во стомакот или други болки во телото. Може да добијат осип по телото или бронхијална астма.

В) Нивното однесување е засегнато

- Може да се однесуваат како што се однесувале кога биле мали. Може да го мократ креветот при спиење или повторно да ги цицаат палците.

- Може да имаат лоши соништа и кошмари. Некои мали деца може да викаат во сон без да се разбудат. Ова ќе престане со растењето.

- Од детските игри, може најчесто да сакаат да играат војна, да учествуваат во тепачки со своите врсници и да бидат раздразливи.

- Може да плачат многу.

- Може да бидат особено вознемирани доколку загубат некој предмет кој им е многу важен, на пример играчка, облека или книга.
- Може да се однесуваат лошо на училиште бидејќи не можат да се сконцентрираат на наставата.
- Повозрасните деца може да користат дрога или алкохол за да ја убијат болката или прерано да се вклучат во сексуални односи, често менувајќи ги партнерите.
- Повозрасните деца може да се изложат на ризик, како на пример брзо возење велосипед, опасни спортови или да се приклучат на некоја банда. Ова ги прави да се чувствуваат храбро пред лицето на опасноста.
- Повозрасните деца може да си нанесат телесни повреди или да се обидат да се самоубијат.

3. Како да им се помогне на децата како Никола?

Дискусија во мали групи

Како можеме да им помогнеме на децата кои доживеале лоши работи?

А) Родителите треба повторно да го сплотат семејството, доколку е тоа можно, и повторно да ја воспостават истата рутина како и претходно.

Важно е семејството брзо да се сплоти после немилиот настан, доколку е тоа можно. Кога секојдневните активности се предвидливи, децата побрзо закрепнуваат. Никола треба да знае што најверојатно ќе се случи во текот на секој ден. Треба да биде охрабрен да оди на училиште, да ги прави секојдневните задолженија и да поминува време со неговите другари. Како дел од активностите треба да биде и заедничкото дружење и забава. Како на

пример, може заеднички да се играат игри, но доколку вревата го вознемирува детето, тогаш е подобро да се читаат приказни. Важно е детето да се обидува да ги заврши сите активности што се започнати. Тоа му дава на детето чувство дека може да постигне нешто и го враќа неговото чувство на сигурност. Исто така му помага да почувствува дека иднината не е надвор од контрола.

Ако постои тензија помеѓу родителите, децата ќе го почувствуваат тоа. Родителите треба да ги решат сите недоразбирања помеѓу нив заради нивното добро и доброто на нивните деца.

Б) Родителите треба да ја слушаат болката на своите деца.

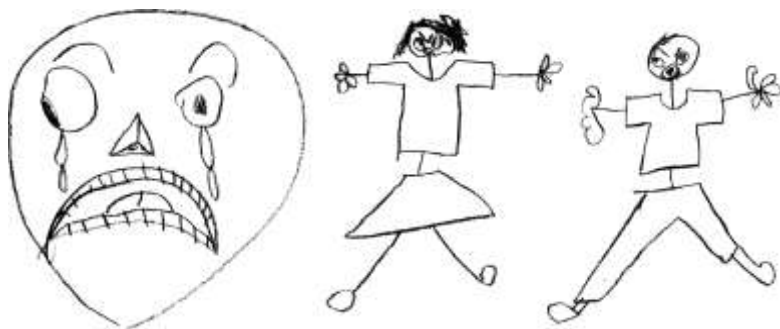
Децата знаат многу повеќе за тоа што се случува околу нив, отколку што претпоставуваат возрасните. Тие имаат тенденција самите да ги надополнат информациите кои им недостасуваат на кој било начин кој има смисла за нив. Ако немаат можност да разговараат за нештата, тие можат да добијат многу чудни идеи како резултат на нивната фантазија. Дури и ако родителите не се навикнати да зборуваат со своите деца, многу е важно тоа да го сторат кога се случуваат лоши работи, како и потоа. Тогаш не е време да се каже: „Оди да си играш!“

Семејствата треба заедно да зборуваат за лошите работи кои им се случиле. Секое дете треба да има можност да каже како се чувствувало кога се случиле лошите работи. Можеби некое дете нема да покажува дека има проблеми, а всушност да има. Затоа треба да добие можност да ги

сподели своите чувства. Исто така е добро родителите да разговараат со секое дете поединечно.

Помалите деца можат подобро да ги изразат чувствата преку игра, отколку со зборови. Кога децата повторно ќе се соочат со лош настан преку играта, тоа ќе им помогне да ја разберат болката која ја доживеале. Родителите треба да ги прашаат што играат и како се чувствуваат за време на играта. Потоа можат да започнат разговор за улогите во играта и да зборуваат за искуството на детето.

Цртањето е исто така еден од начините да им се помогне на децата да зборуваат за нивната болка. Родителите може да им дадат на децата хартија и боички или ако се тие недостапни, да им овозможат да цртаат во песок. Доколку децата не знаат што да нацртаат, побарајте од нив да нацртаат човек, потоа да го нацртаат нивното семејство, а потоа домот во кој живеат. Побарајте од децата да ви го објаснат цртежот. Запомнете дека целта е да им се помогне да зборуваат, а не да научат да цртаат.



Ако децата имаат лоши соништа, објаснете им дека многупати луѓето ги сонуваат лошите работи кои им се случиле. Поттикнете ги да зборуваат за своите соништа. Прашајте ги дали мислат дека нивниот сон може да биде поврзан со нешто што им се случило.

В) Родителите треба да им ја кажат вистината на децата за тоа што се случило.

Детето треба да ја разбере вистината за тоа што се случило на начин кој е соодветен на неговата возраст. Треба да му се каже доколку сè уште постои опасност или дали некој умрел или не. Познавањето на вистинската опасност е подобро, отколку да се замислат сите видови опасности кои не се вистинити. Во исто време, родителите не треба да ја преувеличуваат опасноста или да зборуваат за сите лоши работи што би можеле да им се случат.

Родителите треба да подготват план за тоа што ќе направат ако се случи нешто лошо и за тоа отворено да се разговара во семејството.

Г) Родителите треба да водат семејни разговори секојдневно.

Особено во неволја, семејствата треба секојдневно да одвојуваат време за да разговараат заедно. Најдобро време е таквите разговори да се водат на крајот од денот. Секоја личност, млада или постара, треба да зборува за тоа што го видела или почувствувала тој ден. Малите деца, исто така, имаат потреба да разговараат и да ги кажат своите молби и барања. После таквите разговори семејството може да Му се помоли на Бога заеднички. Запомнете: штом децата можат да разговараат со другите

луѓе, тие можат да разговараат и со Бога. Лошите работи можат да придонесат за сплотување на семејството, доколку се постапува правилно.

Често малите деца не ја разбираат смртта. Тие очекуваат починатото лице да се врати. Поставуваат прашања, како на пример: „Зошто Бог дозволил ова да се случи?“, „Ќе дозволи ли Бог тоа да ми се случи?“, „Дали е тоа моја вина?“, „Што ќе се случи со телото по неговото погребение?“ На некои од нивните прашања може да биде тешко да се одговори целосно, но родителите треба да се потрудат да одговорат најдобро што можат на начин кој го охрабрува детето да Му верува на Бога.

На секој член од семејството треба да му се помогне да разбере дека Бог е секогаш со нас и дека се грижи за нас. Може да се избере некој библиски стих, кој децата ќе го научат напамет.

На пример:

– *Не дреме и не спие Оној, Кој го пази Израилот (Пс. 120,4);*

– *Сите ваши грижи оставете ги на Него, зашто Он се грижи за вас (1.Петр. 5,7);*

– *Господ е Пастир мој, ништо нема да ми недостасува (Пс. 22,1);*

– *Бог ни е нам прибежиште и сила, помошник, на секој кој во мака ќе се најде (Пс. 45,1);*

– *Надевај се на Господа од сè срце и не се потпирај врз твојот разум (Изреки 3,5);*

– Земете го Мојот јарем на себе и поучете се од Мене, бидејќи сум кроток и смирен по срце, и ќе најдете мир за душите ваши (Мт. 11,29).

Дискусија во мали групи

1. Традиционално, дали родителите во вашето подрачје ги слушаат своите деца? Дали разговараат со нив? Доколку не, зошто е тоа така?
2. Како се споредуваат праксата и верувањата со тоа што го пишува во Светото писмо? Прочитајте ги следниве библиски извадоци: Мк. 10,13-16 и 5.Мој. 6,4-9.
3. Каков начин би користел за да ги поттикнеш децата да разговараат за своите болни искуства?

Д) Тинејџерите имаат посебни потреби.

Тинејџерите поминуваат низ тежок период од животот дури и кога немаат сериозни трауми. Некои проблеми, кои можат да настанат по трауматската ситуација, може да се последица единствено на возраста на детето.

Тинејџерите имаат потреба од сопствен приватен простор. Ова особено важи за девојчињата. Кога семејството е во криза, разбирањето на нивната потреба за приватност може да им помогне дури и ако родителите не можат да им овозможат поголема приватност.

Тинејџерите треба да разговараат за работите со своите врсници. Ова треба да се охрабрува особено после трауматскиот настан.

Тинејџерите треба да се чувствуваат корисни, особено кога нивните семејства минуваат низ тешкотии. Ако тие можат да направат работи кои ќе бидат од помош за семејството,

треба да им се дозволи, бидејќи тоа ќе им даде чувство на вредност.

Ѓ) Родителите треба да им помогнат на наставниците и психолозите во училиштето да разберат што се случува.

Родителите треба да одвојат време за да се сретнат со директорот, наставниците и психологот во училиштето и да разговараат за тоа што се случило. Тие треба да разберат како влијаат проблемите врз децата и нивните перформанси во училиште. Ако наставниците ја разберат ситуацијата, ќе бидат потрпеливи со учениците и ќе го дадат својот придонес при процесот на закрепнување.

Е) Сериозни случаи

Ако детето сè уште покажува сериозни проблеми и една година по немилиот настан, потребно е некои зрели и мудри лица да поминат подолго време со него. Бог може да го излечи детето, но ќе биде потребно време. Можеби ќе биде потребна професионална помош.

Завршување на сесијата со мала групна вежба

Разговарајте за тоа како вие се однесувате со децата. Идентификувајте ги децата во вашата околина на кои им е потребна помош и размислете што може да се направи за нив. Молете се заедно за овие деца.

Лекција V

КАКО ДА Ѐ СЕ ПОМОГНЕ НА ЖРТВА НА СИЛУВАЊЕ?

Приказна за деветгодишната Елена

Елена е деветгодишно девојче. Живее со родителите и нејзината постара сестра во Скопје. Како и секое лето, така и ова, родителите ја испратија заедно со нејзината сестра кај баба ѝ и дедо ѝ на село. Таму е пространо, природата е прекрасна, воздухот е многу чист и Елена ужива да го поминува времето надвор со другарчињата. Често оди и кај соседите Весна и Петар. Тие немаат деца, но се многу љубезни кон Елена и секогаш имаат подготвено домашни колачи специјално за неа.

Една недела, соседот Петар ја повика Елена на гости спомнувајќи ѝ дека имаат тазе колачи од оние кои ѝ се омилени. Елена со воодушевување побрза кон неговата кука. Петар беше сам дома и ја послужи со свежите колачиња. Потоа ѝ предложи на Елена да се качат на горниот кат за да ѝ ги покаже шминките на Весна. Елена беше многу љубопитна за „работите на возрасните жени“, и без двоумење се согласи да појде во собата на катот. Петар ѝ дозволи да се нашминка. Таа стави кармин, руменило и парфем. Се чувствуваеше како возрасна. Тој ден таа за првпат искикуси сензуални милувања и нова „игра“ која нејзиното тело не ја разбираше. Оваа тајна игра стана нивна навика секогаш кога сосетката Весна беше отсутна од домот.

Потоа, еден ден немаше игра. Веднаш штом нејзиниот сосед Петар ја однесе во собата на катот, тој ја силуваше Елена. Од болката која ја почувствува, викаше на цел глас. Се обиде да се ослободи од преграчките на Петар, но не успеа. Во собата имаше гласна музика, па нејзините вресоци за помош никој не ги слушна.

Тивките солзи на болка тргнаа по образите на Елена. Таа се чувствуваше засрамено и одлучи никому да не кажува што ѝ се случило. Посака да го прекине одморот на село и да се врати во Скопје кај нејзините родители. Родителите веднаш дојдоа по неа. Забележаа дека нејзиното однесување е променето, но Елена не сакаше да им се довери за непријатноста која ја доживеа.

Кога тргна на училиште, таа почна да губи интерес за учење. Поминуваше долго време, седејќи сама во нејзината соба. Изгуби апетит за јадење. Имаше кошмари и чести уринарни инфекции. Никој од семејството не разбра зошто повеќе не сака да оди во куќата на село кај баба ѝ и дедо ѝ.

Еден ден, Елена одлучи да ѝ се довери на нејзината постара сестра за непријатноста која ѝ се случи. Сестра ѝ и рече дека тоа е многу срамно и повеќе со никој да не го споделува. Таа ја посветува Елена со зборовите на нивната мајка: „Валканите алишта не се изнесуваат надвор од дома!“ Елена имаше впечаток дека никој нема да поверува на нејзината приказна.

Лидија, наставничката која на Елена ѝ држеше приватни часови по виолина, се загрижи за неа. Таа не обрнуваше внимание на часовите како порано и изгледаше

обесхрабрено. Една недела, кога останаа сами во собата, таа ја праша Елена дали нешто ѝ се случило. Елена повеќе не можеше да издржи. Зборуваше со тивок засрамен глас и солзите почнаа да ѝ излеваат од очите. Откако ја сослуша внимателно и со разбирање, наставничката ѝ рече на Елена дека тоа што ѝ се случило не е нејзина вина и дека има право да зборува за тоа. Двете се гушнаа во солзи...

Дискусија во мали групи

– Зошто Елена никому не кажала?

– Како Елена се обиде да закрепне од траумата која ја доживеа?

Приказна за Амнон и Тамар

Амнон беше првороден син на царот Давид. Тој беше многу убав и прв во линијата за наследување на тронот. Амнон очајно се заљуби во неговата убава полусестра Тамар, која беше девица. Ја сакаше толку многу што се разболе, но не можеше да најде начин како да биде насамо со неа. Кога неговиот братучед забележа колку е тажен Амнон, го запраша: „Во што е проблемот? Зошто толку слабееш од ден на ден, царски сине, – нема ли да ми кажеш?“ Амнон му призна: „Јас сум заљубен во Тамар.“

Неговиот братучед смисли план: „Врати се во креветот и преправај се дека си болен. Кога ќе дојде татко ти, кажи му: Нека дојде сестра ми Тамар за да ми даде да јадам, и да зготви јадења пред моите очи, да видам и да јадам од рацете нејзини.“

Амнон направи токму така и царот Давид се согласи да ја испрати Тамар да се грижи за нејзиниот „болен“ брат. Таа

дојде во неговата куќа и му подготви храна. Тогаш Амнон ѝ рече: „Однеси го јадењето во внатрешната соба и јас ќе каснам од твоите раце.“ Таа така направи, но додека го хранеше, тој ја зграпчи и побара: „Дојди, легни до мене, сестро.“ Но, таа рече: „Не брате, немој да ме обесчестиш, зашто така не се постапува во Израилот; не прави го тоа безумство. Па каде ќе одам јас со бесчестието свое? Разговарај со царот, тој нема да откаже да ме даде за тебе.“ А Амнон не ја слушаше и бидејќи беше посилен од неа, ја силуваше.

Потоа, одеднаш, неговата љубов се претвори во омраза и ја мразеше уште повеќе отколку што ја сакаше. Тој ја заниша и рече: „Излези од овде!“ Тамар го молеше: „Не брате, да ме избркаш е поголемо зло од првото што ми го направи.“ Но, Амнон не ја слушаше. Тој ги повика слугите и им нареди да ја исфрлат Тамар од неговата соба и да ја заклучат вратата по неа. Тие така направија.

Тамар имаше долга убава наметка каква што носат царските ќерки кои се девици. Но сега таа ја раскина облеката и си стави пепел на главата за да покаже колку е тажна. Ги стави рацете на лицето и така одеше и плачеше.

Кога нејзиниот брат Авеселом слушна што се случило, се обиде да ја смири, советувајќи ја никому да не кажува што ѝ се случило, бидејќи Амнон ѝ е брат. Авеселом ја однесе да живее во неговата куќа. Таа го помина остатокот од животот како осамена жена.

Кога царот Давид слушна што се случило, многу се налути, но не стори ништо за да го казни Амнон бидејќи тој беше неговиот омилен син.

Авеселом многу го замрази Амнон поради тоа што ѝ го направи на неговата сестра и одлучи да го убие. Две години подоцна, тој успеа да го измами Амнон и да го убие. Потоа, тој замина во друга земја за да го избегне гневот на неговиот татко. Таму остана три години. Конечно Давид го повика да се врати во Ерусалим. Но, дури и тогаш Давид одби да го види. Авеселом стана огорчен кон неговиот татко и се обиде да му го преземе тронот. При таквиот обид, тој почина. Ова направи царот Давид да биде уште потажен.³

Дискусија во мали групи:

Какви последици оставило силувањето врз Тамар? Како влијаело на Амнон? Како влијаело на целото семејство?

2. Што е силување?

Силување е кога едно лице сексуално присилува друго лице без негова согласност. Најчесто тоа им се случува на жени или девојки, но исто така може да им се случи и на мажи и момчиња. Силувањето може да вклучува елементи на страст, но секогаш е чин на насилство. Може да биде извршено од страна на член на семејството, доверлив пријател или странец.

3. Кои се последиците од силувањето?

Силувањето е едно од најболните искуства низ кои човек може да помине. Остава длабоки рани во срцето кои траат долго време. Бидејќи жртвите се срамот од силување, раните што ги добиле, честопати ги чуваат многу тајно.

³ Оваа приказна е кратко резиме на тринаесеттата глава од *Втората книга Царства* од Стариот завет.

Никој друг не знае што се случило. Само затоа што некое лице не зборува за тоа дека е силувано, не значи дека силувањето не се случило.

Дискусија во мали групи

– Дали познавате некој кој е силуван? Што мислите, како влијае силувањето врз неа или него? Како влијае врз нејзиното/неговото семејство? Како влијае врз заедницата?

– Дали познавате некој што силувал некогаш? Како тоа влијае врз него или неа?

А) Како силувањето влијае врз луѓето?

– Може да чувствуваат длабоко чувство на срам. Може да се чувствуваат покриени со нечистотија која не можат да ја отстранат.

– Можеби се чувствуваат скршени и дека повеќе немаат вредност. Невенчана жена може да мисли дека никој никогаш нема да сака да се ожени со неа. Таа може да биде многу тажна и да посака да се самоубие.

– Жените што биле силувани може да им бидат лути на сите мажи. Можеби Му се лути на Бога затоа што дозволил да се случи тоа. Овој гнев може да биде насочен на секој кој е во нивна близина.

– Може да се чувствуваат виновни и дека Бог ги казнува. Тие може да се запрашаат: „Што направив да го предизвикам тоа што ми се случи?“ Околината може да го зајакне ова чувство, обвинувајќи ја жртвата дека е одговорна за силувањето.

– Може да се плашат да кажат некому, сметајќи дека ако другите знаат, би можеле да ја обвинат жртвата за лажење или да ја обвинат за тоа што се случило. Брачниот другар може да ги отфрли, а заедницата да ги понижи.

– Тие повеќе не може да уживаат во сексуалните односи, па дури и да станат фригидни. Или, можеби ќе почнат да имаат сексуални односи со многу луѓе, бидејќи сметаат дека се скршени и безвредни.

– Може да имаат повредени сексуални органи или повреди на другите органи. Бидејќи жртвите се борат да го сопрат силувањето, може да се здобијат со скршеници на коските или да страдаат од други повреди. Може да добијат сида или друга сексуално пренослива болест. Можно е жените да забременат и да сакаат да извршат абортус. Овие работи можат да доведат до стерилност.

– Можеби нема да му веруваат на Бог дека ќе ги заштити во иднина.

– Можеби сметаат дека се опседнати од демони.

Б) Како силувањето влијае врз бракот и семејството на жртвата?

Ако силувањето било сторено од странец, семејството и заедницата најчесто сочувствуваат со жртвата. Ако биле сведоци на силувањето, и тие може да се чувствуваат повредени како жртвата.

Доколку жртвата не им каже на членовите на семејството, тие нема да може да разберат зошто е тажна и лута.

Брачниот другар не може да разбере зошто сексуалните односи се толку непријатни сега.

Ако силувањето го направи некој од членовите на семејството, а жртвата каже за тоа, можеби нема да сакаат да признаат дека нивниот чичко, татко или брат ја направил таа лоша работа. Можно е да се плашат да го обвинат силувачот, особено ако тој е почитуван член на семејството или заедницата. За да го задржат мирот, може да негираат дека тоа се случило и да ја обвинат жртвата дека лаже. Или, доколку се сигурни дека тоа се случило, може да ја обвинат жртвата за флертување со силувачот и неа да ја казнат. Во секој случај силувањето предизвикува сериозни проблеми во брачната заедница и во семејството.

Ако е силувана жената, нејзиниот сопруг е особено погоден. Тој може да се плаши дека ќе добие сексуално пренослива болест. Може да се сомнева дека неговата сопруга е инфицирана и да не сака повеќе да биде интимен со неа. Кога тоа ќе се случи, тој го засилува нејзиното чувство на срам и таа се изолира.

В) Како силувањето влијае врз силувачот?

Некои силувачи се гордеат со тоа што го направиле, но насилството кое го извршиле убива нешто и во нив.

Оние кои се христијани може да се чувствуваат многу виновни и засрамени. Тие уште повеќе се уплашени од она што ќе го каже жртвата за нив. Ќе бидат исполнети со внатрешна борба. Нивниот срам може да биде толку голем што ќе ги натера да се самоубијат.

4. Како можеме да му помогнеме на некој кој е силуван?

Ако жртвата е малолетно лице, силувањето треба да се пријави кај надлежните органи.

А) Жртвата има потреба од медицинска нега

На жртвите на силување им е потребна итна медицинска помош. Постојат лекови кои може да се дадат веднаш после силувањето. Ова ја намалува веројатноста лицето да се инфицира со ХИВ, сексуално преносливи болести, тетанус, хепатитис Б и други болести. Лекарот треба да ја прегледа жртвата за да провери дали ѝ се нанесени телесни повреди како што се скршеници на коски и внатрешно крварење.

Подобро е ако лицето добие помош во рок од еден или два дена по силувањето. Дури и да има задоцнување, добивањето на медицинска помош сè уште има вредност. Член на семејството, пријател или повозрасна грижлива жена треба да отиде со жртвата на лекар и да остане со неа цело време додека траат испитувањата. Ова ја утешува и ѝ дава поддршка на личноста, а може и да ѝ помогне за да ги даде потребните информации на лекарот.

Дискусија во мали групи

Кои ресурси се достапни во вашата област за да обезбедат медицинска помош на жртвите на силување? Доколку не знаете, направете план како да дознаете.

Б) Жртвите на силување треба да имаат доверлива личност за разговор на која ќе можат да ѝ раскажат сè што доживеале.

Бидејќи силувањето прави луѓето да се чувствуваат длабоко засрамени, тие може да ја споделат својата болка само со некој во кој имаат доверба за да го задржат ова прашање приватно. Жртвите на силување веќе се чувствуваат лошо, затоа тие нема да сакаат да ја споделат својата болка со луѓе кои ги укоруваат или ги обвинуваат за она што се случило. Често лицето знае на кого може да му верува и треба да се дозволи самите да ги изберат оние со кои ќе зборуваат за несреќниот настан. Тоа може да биде свештеник, пастир, жената на свештеникот, вероучителка во црквата или, пак, личност која била силувана. Црковните лидери може да ги идентификуваат луѓето во црквата кои можат да го направат тоа и да им овозможат обука за да ги подобрат нивните вештини.

Кога жената разговара со некого за нејзиното лошо искуство со силување, тоа е многу лично и мора да постои доверлив однос со личноста на која ѝ се доверува. Добро е жената да разговара со друга жена која преживеала слично такво искуство. Би било добро при разговорот да биде присутна и друга личност, на пример сопругот на жената со која разговара или вероучителка од црквата. Доколку друго лице не може да биде присутно, свештеникот треба да знае кога и каде ќе се одвива таквиот разговор.

Некои луѓе кои биле силувани нема да се чувствуваат слободно да го споделат своето лошо искуство со некого. Поради оваа причина, црковните лица треба да вклучат молитви и предавања за жртвите на силување во својата црковна програма. Ова може да донесе зрак на надеж за луѓето кои имаат длабока тајна болка. Исто така, може да

им помогне да сфатат дека можат да зборуваат за оваа тема со доверливо лице од црквата.

Советникот мора да ѝ овозможи на жртвата отворено да разговара за тоа што се случило и како се чувствува поради тоа. Треба да ѝ биде дозволено да каже колку се чувствува луто и засрамено. Многу често се случува жртвите да Му се лутат на Бога. Ова е во ред. Бог е способен да го прифати нивниот гнев и сè уште да ги сака. Подобрo е тие да ја кажуваат вистината за тоа како се чувствуваат, отколку да ги скријат чувствата. Пишување на молитва или песна за оплакување инспирирана од сопственото болно искуство е добар начин да се искажат чувствата (Видете ја втората вежба од третата лекција на 60-та страница од оваа книга).

Првиот чекор на заздравувањето се случува кога луѓето ќе го сфатат влијанието на силувањето врз нивниот живот. Ова се случува преку разговор со доверлива личност која внимателно ќе ги сослуша, обидувајќи се да разбере како се чувствуваат. На жртвата ѝ се потребни повеќе средби за разговор во текот на следните денови и месеци. Ваквиот проблем не се надминува само со една или неколку средби со доверливата личност. Потребно е време.

Дискусија во парови

- Доколку имате голем проблем, со кого би разговарале?
- Кои луѓе во вашата црква можат да бидат обучени за да помогнат на некој кој бил силуван?

V) Тие треба да почувствуваат дека се сакани

На почетокот жртвите може да бидат толку лути на Бога што ќе одбиваат да се молат, да присуствуваат на

Литургија или да слушаат проповеди. Единствената љубов која би можеле да ја прифатат е љубовта од оние кои им даваат поддршка. Кога ќе почувствуваат дека луѓето ги почитуваат и ги сакаат, постепено ќе сфатат дека не се обесчестени. Нивниот брачен другар и членовите на семејството можат да имаат клучна улога во ова. На крајот, можеби ќе посакаат да добијат утеха од Бога и да дозволат другите да се молат за нив. Корисно е читањето на библиските текстови, особено Пс. 9,9-10; 9,37-38.

Г) Тие треба да ја принесат својата болка кон Бога.

Кога луѓето се подготвени, тие треба да ја принесат својата болка кон Бога преку молитвата и да побараат од Бога исцелување. Поконкретно, тие можат да побараат од Бога да им го врати она што го изгубиле при силувањето: чистотата, радоста, честа итн. (Пс. 70,20-21).

Д) Треба да му простат на силувачот.

Кога болката во нивното срце е исцелена од Бога, тогаш тие може да се обидат да му простат на силувачот. Силувањето е ужасен чин, но Бог бара од нас да им простиме на оние кои ни нанесуваат зло (Мт. 6,14-15). Процесот на простување може да потрае подолго време. Доколку жената роди дете кое било зачнато преку акт на силување, простувањето на силувачот може да ѝ помогне таа целосно да го прифати детето.

5. Што е со децата родени како резултат на силување?

Дискусија во мали групи

Дали во вашата црковна заедница има деца кои се исмејуваат или избегнуваат поради настаните околу нивното раѓање? Доколку е така, како им помагаш?

А) Кои се нивните посебни потреби?

Понекогаш децата што се родени како резултат на силување се отфрлени од нивната мајка и нивните семејства. Можно е да се запостават и да се третираат лошо. Можеби ќе бидат исмејувани затоа што немаат татко. Нивните браќа и сестри може да ги мразат и да не ги сметаат за рамноправни членови на семејството.

Б) Како можеме да им помогнеме на овие деца?

Бог има посебна љубов кон децата на кои им недостасува родител (5.Мој. 10,18). Во шеесет и седмиот псалм е кажано: Бог е „Татко на сираците и судија на вдовиците; Он е Бог во Своето свето место. Бог им дава домови на осамениите, ги ослободува од окови затворениците, а непокорните остануваат да живеат во пеколна пустина“ (Пс. 67,5-6). Како христијани, треба да Му се молиме на Бога да ни ја даде Неговата посебна љубов кон овие деца. Тие треба да се поучуваат во Божјото слово за да се уверат дека нивниот живот не е случаен. Некои описи кои би можеле да бидат корисни се следниве: Пс. 138,13-18 и Ис. 49,15.

Кога ќе почнат да прашуваат кој е нивниот татко, добро е да им се каже вистината. Тие, најверојатно, знаат повеќе

отколку што луѓето мислат дека тие знаат. Доколку е таткото познат, нека знаат кој е тој. Доколку таткото е починат, добро е да ги знаат и роднините од страната на таткото.

Црковните лица ќе треба да му помогнат на целото семејство за да го прифати таквото дете. За мажот тоа може да биде многу тешко, па дури и за постарите браќа и сестри. Кога ќе дојде време да се крсти детето во црква, побарајте посебен благослов за бебето и за целото семејство.

6. Како можеме да им помогнеме на силувачите?

Тие треба да знаат дека нема грев што Бог не може да го прости (Ис. 1,18). Можеби силувале повеќе од еднаш. Може да продолжат да негуваат страсна желба за секс и да мислат дека не можат да ја надминат. Треба да имаат некого со кого ќе можат да зборуваат за ова и да го исповедаат својот грев. Таа личност треба да се моли заедно со нив и да ги држи одговорни за нивните постапки од ден на ден, така што тие никогаш нема да го направат тоа повторно.

Силувачите треба да преземат целосна одговорност за тоа што го направиле. Треба да ја замолат жртвата за прошка. Иако никогаш нема да можат да ја обноват чистотата на жртвата, тие треба да направат сè што можат за да ѝ помогнат, како видлив знак на нивното покајание. Сигурно ќе имаат и правни последици со кои ќе мора да се соочат.

Ако црквата знае дека некој нејзин член силувал некого, црковните лица треба да разговараат со него или неа за

тоа. Ако силувачот се исповеда и се покае, Бог преку свештеникот ќе му даде простување на гревовите. Доколку не се покае, треба да биде исклучен од црквата за да се заштитат другите верници, но и за да се предизвика покајание кај него. Во секој случај треба да се применат законите на државата ако жртвата се согласува со тоа.

Вежба во мали групи за затворање на сесијата

Замислете дека некој од вашата црковна заедница бил силуван. Таа или тој му се доверил/а на свештеникот за тоа што се случило. Што мислите дека ќе одговори вашата црква? Бидете реални.

Лекција VIa

СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО

Ана го напушта Коста

„Треба да го оставите!“, рече Светлана. Таа ѝ ја преврзуваше раната на нејзината сосетка Ана, откако нејзиниот сопруг повторно ја претепа.

Ана беше во брак три години. Првата година од нивниот брак Ана и Коста беа многу среќни заедно. И двајцата беа христијани. Коста имаше проблематично минато. Како дете често бил сведок на тоа како татко му ја тепа мајка му.

Проблемите помеѓу Коста и Елена се случија откако Коста ја изгуби работата, а дома имаа мало бебе кое често плачеше. Коста избра да одговори на овие проблеми излегувајќи и пиејќи заедно со своите пријатели. Кога се враќаше дома во утринските часови, Ана можеше да намириса женски парфем на неговите алишта. Стануваше лут и се раздражуваше од ситници бидејќи не можеше да се справи со тешкотијата да најде друга работа. Ана се обидуваше да го утеши, но сè што ќе направеше само го иритираше уште повеќе. Почна да вика многу. Имаа малку пари за да се прехранат, па Ана одлучи да работи со скратено работно време и најде некој да се грижи за нивното бебе. Се чинеше дека ова само ги влоши работите. Коста продолжи да ја обвинува дека е лоша жена и мајка.

Една ноќ, Коста се врати дома пијан. Веднаш започна караница со Ана и за кратко време тоа премина во

насилство. Тој замавна кон Ана толку силно со раката, што таа од ударот падна на масата и ја скрши раката. Коста беше надвор од себе, панично ја одведе Ана во болница. Цело време повторуваше: „Јас не сакав да го направам тоа! Те молам прости ми и не кажувај му на докторот!“ Ана, сепак, го сакаше Коста и мислеше дека можеби по овој настан ќе се промени, па му кажа на докторот дека се сопнала и паднала надвор од куќата.

По тој настан, Коста ја немаше повредено Ана, но неговиот гнев се излеваше со груби зборови упатени кон неа. Ѓ велеше: „Ти си глупава! Не си способна да се грижиш за бебето!“ Таа почна да размислува дека треба да го напушти за доброто на бебето, но потоа помисли: „Како ќе можам да живеам без Коста? Не сум толку способна и паметна за да заработам доволно пари за самостојно да се грижам за моето дете. Покрај тоа, нашиот свештеник рече дека сопругите треба да ги почитуваат своите сопрузи како глава на семејството!“ Тогаш Коста се врати дома и рече дека му било жал што повторно викал на неа, па тие се смирија. Ана живееше за тие кратки моменти.

Не помина многу време од тогаш, кога Коста повторно се врати дома пијан. Најпрво ја повреди Ана, а потоа рече: „Тоа глупаво дете!“ Го зеде бебето од креветчето и го удри. Тоа почна уште погласно да плаче. Ана го зграпчи бебето од рацете на Коста и излезе од домот. Коста одеше по неа и ѝ се закануваше да се врати.

Ана тропна на вратата од сосетката Светлана. Штом Светлана ја отвори вратата, Ана брзо влезе внатре, довикувајќи: „Не дозволувајте му на Коста да влезе!“ Коста

тропаше на вратата од соседите, но сопругот на Светлана не му дозволи да влезе. После пет минути настојување, Коста се откажа и се врати во својата куќа, удирајќи го кучето на соседите додека си одеше.

Конечно на Ана ѝ беше доволно! Светлана ѝ предложи на Ана да побара сместување за неа и детето кај една постара жена од црквата, која живееше сама. Ана така направи. Жената беше среќна што може да ѝ помогне на Ана.

Следното утро жената на свештеникот отиде да ја посети Ана во куќата каде што беше сместена. На крајот од разговорот, сопругата на свештеникот ѝ рече на Ана дека таа не треба да ја преземе одговорноста за распаѓањето на нејзиниот брак, бидејќи Коста ги прекршил заветите кои ги дал кога се венчавале. Тој ветил дека ќе ја сака и ќе се грижи за неа, а не го сторил тоа. Таа ја потсети Ана на зборовите на светиот апостол Павле во *Посланието до Ефесјаните* каде што е кажано дека жените треба да им се покоруваат на своите мажи во сè, но дека исто така е кажано мажите да ги сакаат своите жени, „*како што Христос ја засака Црквата и се предаде Себеси за неа*“ (Ефес. 5,25). Ова беше како мелем за срцето на Ана.

Жената на свештеникот продолжи да се среќава со Ана, внимателно слушајќи ја нејзината приказна и помагајќи ѝ да сфати дека злоупотребата не е по нејзина вина. Таа ја охрабруваше Ана да започне самостоен живот.

Црквата ѝ помогна на Ана и на нејзиното бебе да најдат место за живеење. Ана најде работа со целосно работно време и беше во можност да ги плаќа трошоците. Потоа,

една ноќ, Коста ја викна да се смират. Ана почна да се колеба. Треба ли да се врати кај него?

Дискусија во мали групи

- Што мислите, зошто Коста ја злоупотребувал Ана?
- Зошто Ана останала со Коста иако бил насилен и ја повредувал?
- Што ѝ помогнало на Ана да одлучи да стави крај на насилството од страна на Коста?
- Колку е често семејното насилство во вашата средина?

2. Што е семејно насилство?

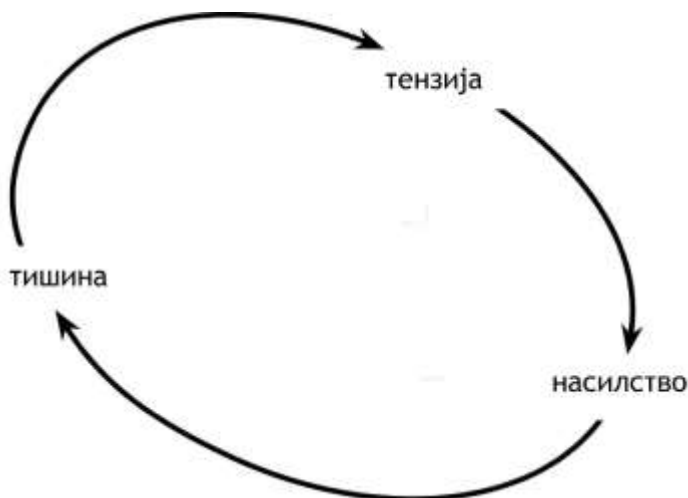
Семејното насилство е злоупотреба која ја врши некој кој се обидува да контролира друг член на семејството. Може да биде насочена кон старите членови на семејството, кон брачниот другар, кон децата и помеѓу браќата и сестрите.

Семејното насилство може да има повеќе форми:

- физички: тепање, давење, фрлање работи, клоцање и слично.
- вербално: кажувајќи им на жртвите дека се глупави, неспособни да направат нешто добро, итн.
- емоционално: закани кон жртвата за да живее во страв и изолирана од другите.
- сексуално: присилување на сексуални односи.
- економски: не ѝ се дозволува на жртвата да има финансиски средства, храна, образование, медицинска помош итн.

Сите семејства имаат конфликти, но кога постои модел на контрола и манипулација, тоа е семејна злоупотреба. Злоупотребата се случува во предвидлив циклус:

напнатост, насилство, смиреност, напнатост, насилство, смиреност... Циклусот може да се менува секојдневно или на подолг период. Со време, жртвата почнува да се чувствува неспособна да живее без насилникот. Таа живее за моментите на смиреност од циклусот и фантазира за поубави денови. Дури и кога жртвите го напуштаат насилникот, често се враќаат назад.



Вежба: Вистина или лага?

Следните изјави треба да се прочитаат на глас и секој од учесниците да го забележи својот одговор. Потоа дискутирајте за секоја од изјавите на ниво на цела група.

1. Насилството во домот е приватна семејна работа.
2. Алкохолот и дрогата се главни причини за семејното насилство.
3. Жртвата ужива да биде злоупотребувана.

4. Жртвата може да ја запре злоупотребата ако таа или тој навистина се обиде.
5. Често злоупотребата престанува без помош од другите.
6. Некој кој е насилен кон партнерот, ќе биде насилен и кон другите.

* Клучот се наоѓа на страниците 98, 99 и 100.

3. Што вели вашата култура и Библијата за семејното насилство?

Дискусија во мали групи

– Каков е погледот на вашата култура во врска со семејното насилство? Дали има какви било поговорки за тоа, како на пример: „Котекот е излезен од рајот!“, „Ако не ја тепаш твојата жена, таа ќе те има во џебот!“?

– Прочитајте ги овие библски стихови и споредете ги со она што вашата култура го учи за семејното насилство.

1.Петр. 3,7

1.Кор. 13,4-7

Битие 1,26-27

Кол. 3,19

Ефес. 5,21-30

Ефес. 4,29-32

– Дали постојат библски цитати што ги користат луѓето во вашата заедница за да го оправдаат семејното насилство? Доколку да, кои се тие и за што се зборува во нив? Бидете сигурни дека сте го прочитале целиот пасус, а не само извадок од него!

Бог ги создаде сите луѓе според својот лик и подобие, па затоа сме должни да ги третираме сите со почит.

Кога луѓето се венчаваат, тие си даваат ветување дека ќе се сакаат и ќе се грижат еден за друг. Доколку некој од сопругниците го злоупотребува својот брачен другар, тогаш тој го прекршил овој завет. Брачниот другар кој го трпи насилството не може да ја поправи врската самостојно.

Бог за мажите поставил многу висок стандард кој треба да го следат: да ги сакаат своите жени како што Христос ја сака Црквата.



4. Зошто продолжува семејното насилство?

Дискусија во мали групи

Сумирајте ги причините поради кои сметате дека луѓето ги злоупотребуваат членовите на семејството, а потоа

додадете и нови причини кои до сега не биле споменати.
Дадете повратни информации во големата група.

Насилниците можеби:

- Пораснале во семејство каде што имало семејно насилство и не знаат како да се однесуваат на здрав начин со членовите на своето семејство;
- веруваат дека е прифатливо да се тепаат членовите на семејството; Културата или погрешното толкување на верата може да ги наведе да имаат такви ставови;
- се чувствуваат немоќни во својот живот, но моќни кога тепаат друга личност;
- се чувствуваат љубоморни и несигурни во нивниот брак, плашејќи се дека нивниот брачен другар ќе ги остави;
- ги обвинуваат другите за постапките кои не можат да ги прифатат кај себе.

Алкохолот, дрогата и стресните животни ситуации можат да ја поттикнат злоупотребата, но тие не се коренот на семејното насилство.

Дискусија во мали групи

Резимирајте ги причините поради кои мислите дека луѓето остануваат во заедницата каде што се злоупотребувани.
Додадете нови причини кои до сега не биле споменати.
Дајте повратни информации во големата група.

Жртвата можеби:

- е финансиски зависна од насилникот и не може да опстане финансиски без него или неа;
- верува дека емоционално нема да може да закрепне доколку ја напушти брачната заедница; злоупотребата ги

понижува жртвите до степен кога мислат дека не се вредни за почитување;

– верува дека е нормално да биде тепан/а, загрозен/а и навредуван/а или дека е погрешно да го напушти својот брачен партнер;

– се плаши од последиците доколку го напушти насилникот кој не ѝ го дозволува тоа и ѝ се заканува;

– се чувствува засрамен/а што некој ќе дознае што се случувало во нивниот дом; ова е особено важно, доколку црквата ја поттикнува идејата дека христијаните не треба да го имаат овој проблем;

– и покрај сè, го сакаат насилникот.

5. Како можеме да им помогнеме на жртвите од семејно насилство?

Дискусија во мали групи

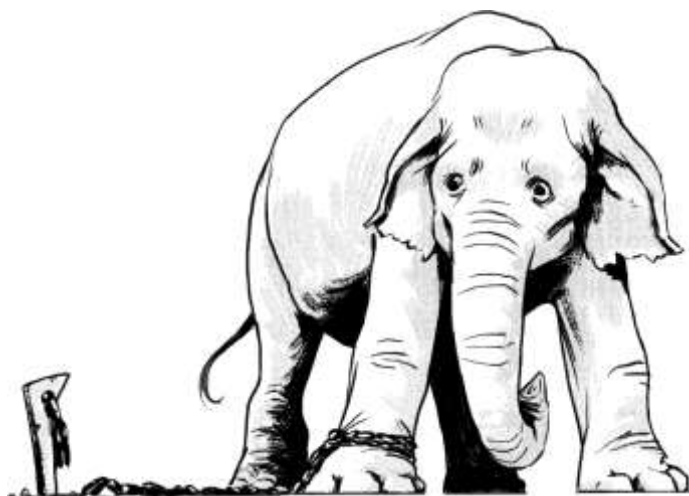
Разговарајте за тоа како можете да им помогнете на жртвите од семејно насилство. Дајте повратни информации во големата група. Заклучете со нешто од листата подолу.

– *Слушајте:* На жртвите им треба некој со кого можат да разговараат, но тоа може да биде тешко, бидејќи често насилниците ги изолираат жртвите од контакт со другите.

– *Избегнувајте брачно советување:* Не препорачувајте двојката да оди заедно на брачно советување, бидејќи често насилниците постапуваат љубезно пред советникот, а кога ќе се вратат дома, го излеваат својот бес на жртвата.

– *Зошто да се остане?* Прашајте ги жртвите: „Зошто останувате во таква врска?“ Не притискајте ги да заминат,

туку зборувајте и за негативните работи во врската. Помогнете им да го препознаат циклусот на злоупотреба (види стр. 91). Сликите може да помогнат повеќе отколку логиката. На пример, објаснете како се дресираат слоновите за да ги почитуваат нивните господари: Господарот го врзува слонот со синџир за земјата. Слонот учи дека не може да оди никаде. Потоа тренерот може да го отстрани синџирот, но слонот дури и тогаш не се обидува да се извлече. Тој сè уште мисли дека е прикован за земјата. Жртвите може да станат такви, мислејќи дека не можат да ги напуштат нивните насилници дури и кога навистина можат да се ослободат.



– *Да се согледаат ефектите.* Жртвите треба да ги согледаат ефектите кои ги има насилството врз нив и нивното семејство. Ако постојат религиозни или културни

вредности кои ја поттикнуваат жртвата да остане во навредлив однос, тие треба да се оспорат.

– *Не е нејзина вина.* Помогнете ѝ на жртвата да сфати дека злоупотребата не е нејзина вина. Тоа е вина на насилникот! Бог го гледа тоа што се случува (Пс. 9,21-38). Само насилникот може да го промени своето однесување.

– *Поставување граници.* Жртвите може да постават граници за она што ќе го толерираат, како на пример: „Ако повторно ги повреди децата, ќе заминеме!“ Може да ги вежбаат своите одговори за да бидат подготвени.

– *План.* Треба да развијат план за безбедност за да може да излезат од врската. Најбезбедно време да се напушти насилникот е кога работите се смирени, а не во време на криза. Потребно им е безбедно место каде што насилникот не може да ги најде. Исто така им е потребна и практична помош како што е работа и правна помош. Може да се обидуваат да заминат неколку пати пред да се одлучат да заминат засекогаш.

– *Лекување на раните на срцето.* Жртвите треба да најдат лек за раните на срцето и со текот на времето да му простат на насилникот. Но скршената доверба ќе биде тешко да ја обноват. Потребно е многу труд и време за тоа.

Дискусија во мали групи

Кој е најтешкиот дел од семејното насилство според вас?

6. Како можеме да им помогнеме на насилниците?

– Прво, помогнете им да сфатат дека имаат проблем. Тие се мамат себеси.

- Помогнете им да се справат со основните причини за нивниот проблем и да пронајдат решение. Оваа работа треба да се направи пред секоја помисла за помирување со жртвата.
- Помогнете им да ги идентификуваат работите кои го активираат нивното насилно однесување и да развијат здрави начини на реагирање.
- Ако користат алкохол или дрога, треба да прекинат со тоа. Групите за поддршка можат да им помогнат.
- Треба да си простат самите на себе за тоа што го направиле.
- Треба да побараат од жртвата да им прости, јасно кажувајќи што направиле и да преземат одговорност за тоа. Ова не треба да биде поврзано со враќање на жртвата во нивниот дом.

Вежба за завршување на сесијата

Што презема вашата црква за да биде подготвена да им помогне на жртвите од семејно насилство? Што друго би можело да се направи?

Клуч за вежбата на стр. 92

Сите тврдења се лажни!

1. Насилството во домот е приватна семејна работа.

Тоа е грев и гревот треба да се доведе до светлина и да се оспори, во спротивно ќе расте и ќе расте. Во повеќето земји, како и во Македонија, семејното насилство е

кривично дело. Црквата е повикана да ги заштити луѓето кои се малтретирани и немоќни.

2. Алкохолот и дрогата се главна причина за семејно насилство.

Луѓето може да го злоупотребуваат својот партнер без да пијат алкохол или да земаат дрога, но алкохолот и дрогата прават злоупотребата полесно да се случи, како што е ставањето на керозин на јагленот за да се направи оган. Немањето контрола врз гневот исто така не е главна причина, туку придонесува за проблемот. Главната причина за семејното насилство е желбата да се контролираат и да се заплашат другите, бидејќи внатрешно лицето е надвор од контрола. Ова често се должи на она што се случувало во текот на нивното детство.

3. Жртвата ужива да биде злоупотребувана. Нормално е да се случи тоа.

Идејата дека некој ужива да биде злоупотребуван е едноставно погрешна, но ова верување прави насилниците да се чувствуваат добро за своите постапки. Да се биде злоупотребуван значи да се биде понижен и навредуван, наместо да се биде прекрасна личност како што Бог ја создал.

4. Жртвата може да ја запре злоупотребата доколку навистина се обиде.

Единствено насилникот може да ја запре злоупотребата. Никој друг не може да го запре. Насилникот е одговорен за неговите постапки (Мт. 15,18-19), но често тој ги обвинува другите.

5. Често злоупотребата престанува без надворешна интервенција.

Насилниците треба да се соочат со нивните лични проблеми за да прекинат да злоупотребуваат, а најчесто тие не можат да го направат тоа без професионална помош. Луѓето не се откажуваат лесно од моќта. Дури и кога физичката злоупотреба ќе престане, насилникот може да продолжи да ја контролира жртвата без да го изгуби темпераментот или да стане насилен: чистењето на грлото или строг поглед можат да бидат доволни.

6. Некој кој е насилен кон партнерот, ќе биде насилен и кон другите.

Насилниците знаат да бидат многу пријатни во јавноста. Некои луѓе кои ги доживуваме како нормални и успешни, ги злоупотребуваат своите партнери. Обично за нив во јавноста не може да се каже лош збор. Запомнете: ниту за Јуда не се зборуваше дека е предавник, пред да Го предаде Господ Исус Христос.

Лекција VIб

САМОУБИСТВО

Мојата другарка замина

Мила цела вечер ја чекаше нејзината пријателка Сања да дојде во фитнес-центарот, како што вообичаено правеше, но таа не дојде. Не беше достапна ниту на телефон. Бидејќи нејзината кука ѝ беше на пат кон дома, таа реши да ја посети и да дознае зошто Сања не дојде на тренинг вечерта.

Додека се доближуваше до домот на Сања, забележа многу автомобили паркирани пред надворешната порта од нејзината кука. Како што се приближуваше до влезната врата, можеше да слушне плачење одвнатре. Тоа не беше само плачење. Тоа беше оплакување кое го прават жените кога некој ќе почине. Мила затрепери. Знаеше дека некој починал.

Нежно тропна на вратата. Ќе отвори братот на Сања. Додека влегуваше внатре, ја пресретна бабата на Сања. Таа ја гушна Мила и извика низ плачење: „Мојата Сања ја нема! Сања ја нема веќе!“ Шокот поминуваше низ целото тело на Мила и таа плачеше долго заедно со бабата. Потоа дозна што се случило. Сања извршила самоубиство со преголема доза на лекови. Се чинеше толку нереално.

Мила присуствуваше на погребот и тоа беше многу тажно искуство за неа. Во неделите кои следуваа, таа чувствуваше како животот да нема значење. Ѓо изгуби апетитот. Немаше волја за учење. Иако се очекуваше да

поминува време во домот на нејзината почината другарка, таа тоа не можеше да го издржи и ги избегнуваше средбите со роднините на Сања. Навечер не можеше да спие, а кога ќе успееше да заспие често имаше кошмари. Но една ноќ, таа сонуваше дека Сања дојде и ѝ кажа дека многу ја сака.

Еден ден нејзината мајка ја замоли да седне со неа под дрвото во дворот. По неколку минути молчење, мајка ѝ ја погали по косата и го започна разговорот: „Мила“, почна таа, „твојата пријателка ја нема веќе. Во почетокот се плашев од помислата дека можеби ќе сакаш да ѝ се придружиш, но сега се плашам дека си како мртва додека си сè уште жива. Кога ќе се вратиш?“ Мајка ѝ ги зеде нејзините тенки и нежни раце и ги преклопи со своите. Ја држеше така додека чекаше Мила да ѝ одговори. „Зошто мамо? Зошто таа го стори тоа? Не знаев дека се чувствува така. Јас не бев таму за неа. Не можев ниту да ја спасам мамо!“ „Пушти ги солзите Мила. Ние никогаш нема да дознаеме зошто Сања го стори тоа. Тоа не беше твоја вина. Сања го направи нејзиниот избор, а ние го правиме нашиот“, рече мајка ѝ. Мила помина многу време со нејзината мајка. Зборуваа и заедно плачеа. Оттогаш често практикуваа да разговараат заедно и да ги споделуваат спомените за Сања. По некое време, Мила почна да се чувствува подобро. Малку по малку, таа почна повторно да се смее. Секогаш кога ќе помислеше на Сања, се сеќаваше само на среќните моменти поминати со неа, наместо да размислува за тоа како умрела.

Прашања за дискусија

– Како влијаеше самоубиството на Сања врз нејзината другарка Мила?

– Кој беше одговорен за самоубиството на Сања? Кој се чувствуваше дека е одговорен? Зошто?

– Дали сте познавале некој кој извршил самоубиство? Дали познавате некој кој се обидел да изврши самоубиство? Каков ефект имало тоа врз оние на кои им значела таа личност?

2. Што е самоубиство?

Самоубиство е кога некој намерно си го одзема својот живот. Тоа се случува во сите општества, без разлика на полот, возраста и социјалната ситуација. Може да се изврши на многу начини, но секогаш е намерно. Доколку некој почине поради предозирање со лекови или поради недоволна грижа за сопственото здравје, без да имал намера да си го одземе животот, тогаш тоа не е самоубиство. Понекогаш луѓето размислуваат за самоубиство, па дури развиваат и детални планови како да го изведат тоа, но сепак не извршуваат самоубиство.

3. Зошто луѓето извршуваат самоубиство?

Дискусија во голема група

Побарајте одговори од учесниците во групата, а потоа додадете нешто што подолу не е наведено.

Секој случај е различен, но често луѓето извршуваат самоубиство кога ја изгубиле сета надеж за својот живот. Понекогаш се чини дека се среќни и се активни во дружењето со пријателите и семејството, но внатрешно можеби тие кријат нешто што е толку срамно и не се

осмелуваат да го споделат со некого. Доаѓаат до точка каде што сметаат дека самоубиството е единствената опција за запирање на нивната болка. Некои луѓе извршуваат самоубиство бидејќи сметаат дека нивните најблиски ќе бидат подобро без нив. Други, пак, извршуваат самоубиство како начин да ги казнат оние околу нив.

Едно самоубиство често може да доведе до друго. Луѓето кои претходно се обиделе да извршат самоубиство или имаат член на семејството кој извршил самоубиство, многу е веројатно дека ќе ја спроведат намерата во дело доколку постои таква намера кај нив.



4. Очајни луѓе во Библијата

Дискусија во мали групи

Секоја група треба да прочита еден од пасусите подолу за луѓето во тешки ситуации.

Треба да разговараат за она што го знаат за главните ликови. Што чувствуваат тие? Што направиле? Какво влијание имале нивните постапки врз другите?

Јов (Јов 3,11-14)

Саул и неговиот оруженосец (1.Цар. 31,1-5)

Пророкот Илија (3.Цар. 19,1-4)

Стражарот на затворот во Филипи (Дела 16,25-28)

Авимелех (Суд. 9,50-54)

Ахитофел (2.Цар. 17,1-7,14,23)

Јона (Јона 4,1-3)

5. Како можеме да им помогнеме на луѓето кои размислуваат за самоубиство?

Дискусија во мали групи

Кои се предупредувачките знаци кои можат да ни покажат дека некој размислува за самоубиство?

Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било веќе споменато.

– Тие може да станат крајно повлечени и да се изолираат од другите.

– Може да зборуваат за тоа дека посакуваат да умрат.

- Може да кажат работи како што се: „Која е смислата на животот?“ или „Наскоро нема да треба да се грижите за мене.“
- Може да ги подаруваат работите кои дотогаш им биле многу важни.
- Го менуваат расположението од депресивно во радосно без да има причина за тоа.
- Може да ја запостават грижата за себе.

Дискусија во мали групи

- Како можеме да им помогнеме на луѓето кои размислуваат за самоубиство?

Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било веќе споменато.

- Немојте да ја избегнувате темата за самоубиство поради страв да не ги навредите или за да не им ја вметнете таа идеја во умот. Дознајте колку се сериозни. Дали имаат направено план? Дали се подготвени? Дали го вежбале планот? Дали размислувале како тоа ќе влијае врз другите? Ако се сериозни, отстранете ги сите средства за извршување на самоубиство од нивната околина, како што се лекови, јажиња, оружје итн. Не оставајте ги сами!

- Бидете со нив и покажете интерес да ги сослушате. Не им проповедајте, туку поставувајте прашања кои ќе им помогнат да кажат како се чувствуваат. Солзите се добри. Помогнете им да најдат начин да ја ослободат својата болка и да го изразат својот гнев.

- Побарајте од нив да си замислат дека нивната ситуација е само малку подобра. Што би се сменило?

– Истражувајте го она што ги задржало од самоубиство досега. Обидете да им вметнете надеж за тие идеи. На пример, ако мајката е загрижена за иднината на своето дете, разговарајте за тоа и помогнете ѝ да согледа дека таа му е многу потребна на нејзиното дете.

– Дознајте на каков начин тие веќе се обиделе да ги надминат нивните проблеми и помогнете им да размислат што друго можат да направат во врска со тоа.

– Уверете ги дека и други луѓе се во слични ситуации и дека има друг излез освен смрт. Апостолот Павле пишува: *„Друго искушение вас не ве постигна, освен човечкото; но верен е Бог, Кој нема да дозволи да бидете искушувани повеќе од силата ваша, а заедно со искушението ќе ви даде и излез, за да можете да трпите“* (1.Кор. 10,13).

– Ако е можно, убедете ги да посетат професионален советник за да им помогне. Лековите за депресија може да помогнат. Ако веќе користат такви лекови, поттикнете ги да продолжат да ги користат.

– Помогнете им да се поврзат со другите. Закрепнувањето доаѓа кога ќе ја раскажат својата приказна и повторно ќе се поврзат со другите. Дури и ако имаат професионална помош, сепак им се потребни пријателите и најблиските за да го надминат тоа.

Дискусија во мали групи

Како луѓето во вашата заедница третираат некој што се обидел да изврши самоубиство? Дали тие начини се корисни или бескорисни?

6. Како можеме да им помогнеме на најблиските на некој кој извршил самоубиство?

Секоја смрт и загуба е болна. Но, кога некој сакан ќе се самоубие, тагата на неговите блиски е особено болна. Нивните животи ќе бидат означени со „пред самоубиството“ и „по самоубиството“.

Дискусија во мали групи

– Како се чувствуваат најблиските на некој кој извршил самоубиство?

– Како луѓето во вашата средина ги третираат најблиските на некој кој извршил самоубиство?

– Како можеш да им помогнеш на најблиските на некој кој извршил самоубиство?

Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било веќе споменато.

Најблиските на оној кој извршил самоубиство можеби се чувствуваат:

– виновни бидејќи не можеле да го спречат лицето во намерата;

– лути на лицето заради преземањето на животот во свои раце;

– многу се тажни поради загубата на сакана личност;

– се срамат доколку заедницата ги стигматизира;

– не можат да разберат зошто се случило самоубиството;

– се плашат дека ќе се појават повеќе лоши работи; не можат да имаат доверба во другите.

Начини да им помогнете:

– Помош за физички потреби;

- Поминувајте време со нив;
- Разговарајте отворено за самоубиството без чувство на срам;
- Сослушајте ги. Користете ги трите прашања за слушање:
Што се случило? Како се чувствувате? Што беше најтешко за тебе?
- Помогнете им да сфатат дека не се одговорни за тоа што се случило;
- Помогнете им да прифатат дека можеби никогаш нема да разберат зошто лицето го сторило тоа. Нема едноставни одговори за тоа зошто едно лице врши самоубиство;
- Помогнете им да се сетат на животот на луѓето, а не на начинот на кој тие умреле.

Вежба за затворање на сесијата

Во мали групи прочитајте ги следниве библиски текстови: *Книга Плачот на Еремија 3,19-23* и *Евангелие според Матеј 11,28-29*. Разговарајте за тоа како овие библиски извадоци можат да утешат некој кој размислува за самоубиство или како можат да ги утешат блиските на некој кој извршил самоубиство. Потоа помолете се за луѓето од вашата заедница кои изгубиле некој сакан на таков начин.

Лекција VIb ЗАВИСНОСТИ

Само уште едно...

„Само уште едно пиво“, си помисли Горан додека седеше со пријателите од работа. Тие доаѓаа во тој локален бар секој петок после работа. Неговата сопруга Јана побара од него да биде дома до шест часот, бидејќи нивниот дванаесетгодишен син Стефан ќе го игра својот прв фудбалски натпревар со училишниот тим. Одејќи директно кон училиштето, Горан си рече себеси: „Јана знае колку ми е тешка работата. Ќе биде во ред.“ Но тој го пропушти натпреварот.

Пет години подоцна, неговиот син Стефан, веќе седумнаесетгодишен, со гордост играше за националниот тим. Стефан знаеше дека е бесмислено да погледне во публиката и да го побара татко му. Премногу години и премногу натпревари поминаа за да очекува татко му да биде таму за него. „Зошто дури и си помислив?“, се запраша Стефан додека шутираше во голот. Токму тој гол му донесе победа на неговиот тим.

По натпреварот, Јана и Стефан си отидоа дома и го најдоа Горан како спие во дневната соба. Неколку празни шишиња од пиво беа расфрлани по подот. Стефан отиде директно во својата соба, додека неговата мајка ги собираше празните шишиња.

Музиката која доаѓаше од собата на Стефан го разбуди Горан. Кратко потоа, Стефан можеше да ги слушне

неговите родители како се расправаат околу истиот аргумент кој го слушаше со години: „Знаеше дека вечерва е националниот натпревар! Како можеше да го пропуштиш?

„Јана, жал ми е. Мислев дека малку ќе одморам и го изгубив чувството за време!“, изјави татко му.

„Што е со овие шишиња?“, викаше Јана. „Ми вети дека ќе престанеш да пиеш!“

„Знам Јана. Но, знаеш колку тешка може да биде мојата работа“, рече Горан. „Ми требаше да се опуштам. Купив само четири шишиња. Имав намера да дојдам на натпреварот. Нема да дозволам да се случи ова повторно!“ Горан гласно ја кажа последната реченица, бидејќи Јана веќе замина и ја затвори зад себе вратата од спалната соба.

Дискусија во мали групи

– Каков проблем има Горан?

– Како влијае неговиот проблем на неговата сопруга? А како влијае на неговиот син?

– Наведете некои работи од кои луѓето може да бидат зависни.

Споделете ги одговорите во големата група и потоа дополнете го одговорот со следново:

Вообичаените зависности вклучуваат алкохол, тутун, дрога, прејадување, екстремна диета, трчање или друга вежба, коцкање, шопинг, порнографија, секс, па дури и работата. Луѓето може да станат зависници од она што кога е нормално е добро за нив.



2. Што е зависност?

Луѓето стануваат зависници од нешто по кое жеднеат и зависат од тоа за да се соочат со животот. Тоа им овозможува да се чувствуваат подобро или, барем, ги чува од чувството на болка. Но, кога доброто чувство се оддалечува тие мораат да го повторат однесувањето за повторно да се почувствуваат така. Ова продолжува одново и одново. На крајот, тие стануваат зависници. Нивните тела престануваат да ги произведуваат хемикалиите кои вообичаено прават луѓето да се чувствуваат добро, па така овие луѓе имаат потреба од нешто од кое се зависни за да се чувствуваат нормално. Со текот на времето, тие треба да направат повеќе и повеќе од својата зависност за да го добијат истото добро чувство. Тие се потпираат на својата зависност сè повеќе. Наркоманијата станува нивниот „бог“ и тие се подготвени да жртвуваат сè за тоа. Размислуваат за тоа и дење и ноќе. Колку повеќе се потпираат на зависноста, толку таа има

поголема моќ врз нив. На крајот, може да го уништи нивниот живот: нивното здравје, нивното семејство, нивните пријателства, нивната работа и нивната улога во заедницата.

3. Зошто луѓето стануваат зависници?

Дискусија во мали групи

– Зошто луѓето стануваат зависници? Како се случува тоа? Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било претходно споменато.

– Социјални причини: се дружат со луѓе кои пијат (се коцкаат и сл.) и сакаат да бидат прифатени;

– Лични проблеми: зависноста ги ослободува привремено од грижата за проблемите; тие привремено ги забораваат раните на своето срце; нивната рана може да се должи на траума, тага или срам;

– Карактеристики на личноста и семеен третман: некои луѓе имаат поголема веројатност да станат зависници од другите луѓе.

Луѓето кои се борат со зависности, често се заглавени во еден циклус:

– *Апстиненција*: „Никогаш нема да го сторам тоа повторно! Јас сум силен!“

– *Поттикнување*: Нешто ја поттикнува нивната желба за зависност. Ова може да се случи кога тие се гладни, нервозни, осамени или уморни. Тоа дури може да се случи

и откако ќе прослават за тоа колку долго се воздржуваат од зависноста.

– *Мали одлуки*: Прават нешто навистина мало што повторно ја отвора вратата за зависноста. Чувствуваат дека можат да се справат со искушението или дека ја заслужуваат таа мала работа.

– *Постапуваат според желбата*: повторно ѝ се предаваат на зависноста.

– *Чувство на вина и покајание*: Се чувствуваат лошо и се обидуваат да направат добри работи за да компензираат за искушението.

– *Апстиненција*: повторно го започнуваат циклусот.

Добрата вест е дека зависникот може да го сопре циклусот.



4. Што вели Библијата за зависностите?

Дискусија во мали групи

Секоја група треба да прочита еден од библиските цитати подолу и да дискутира во врска со содржината. Потоа да даде повратни информации во големата група.

Јк. 1,3-15

Рим. 6,11-13

Ефес. 4,22-24

2. Кор. 10,3-5

Кол. 3,1-3

1. Кор. 10,13

За да им се помогне на луѓето да се справат со некоја зависност треба да им се помогне да се фокусираат на она што го размислуваат, а не на тоа што го прават. Библијата учи дека нашите мисли ги поттикнуваат нашите желби. Овие желби можат да бидат штетни и да доведат до зависности.

Откако ќе се создаде зависност, многу е тешко таа да се надмине. Луѓето кои имаат некаква зависност треба да ги фокусираат своите мисли на Бога за да можат да ги обноват мислите и да пронајдат излез од циклусот. Бог може да им помогне да ги совладаат своите желби. Бог, исто така, може да им даде надеж дека еден ден ќе бидат слободни.

5. Како можеме да им помогнеме на луѓето кои имаат некаква зависност?

Ние треба да имаме разбирање за предизвиците со кои се соочуваат луѓето со зависност за да можеме да им помогнеме. Бидете нежни, но цврсти. Во врска со тоа, светиот апостол Павле нè советува: *„Браќа, и да падне човек во некаков грев, вие духовните поправајте го таков со духот на кротошта, пазејќи се и вие да не бидете искушани“* (Гал. 6,1).

Дискусија во мали групи

Зошто на луѓето со зависност им е тешко да се откажат од зависноста?

Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било веќе споменато.

– Нивното тело ја сака зависноста. Да се запре е многу болно за одреден временски период.

– Тие се измамани и имаат развиено навики на лажење и манипулирање со луѓето за да го добијат тоа што го сакаат.

– Се сметаат себеси за зависници. Ја изгубиле надежта дека ќе можат да се променат, бидејќи безуспешно се обидувале многу пати.

– Тие не го препознаваат циклусот или не знаат како да го спречат.

– Зависноста ги држи подалеку од чувството на болка или од проблемите со кои не сакаат да се соочат.

Да им се држат лекции со морализирање на луѓето со зависност или да се обидуваат да ги решат нивните проблеми не е од корист. Тие треба самите да одлучат да

ја надминат зависноста. Она што е корисно зависи од тоа колку длабоко се навлезени во зависноста.

Еве неколку фази на зависност и корисни одговори во врска со секоја од нив:

1. *„Остави ме на мир!“* Помогнете им да размислат за тоа каде ги води нивниот животен стил и дали е тоа она што го сакаат.

2. *„Можеби треба да престанам.“* Помогнете им да размислат за придобивките и тешкотиите од откажувањето од зависноста.

3. *„Како можам да запрам?“* Дајте им идеи за тоа што направиле други луѓе кои го надминале проблемот и успешно се излечиле од таква зависност и што можат конкретно да направат во врска со тоа.

4. *„Престанувам!“* Помогнете им:

- Започнете да обрнувате внимание на нивните мисли и чувства. Истражувајте како започнале со зависноста.
- Обрнете внимание на ситуациите кога тие ѝ се предаваат на зависноста. На пример, ако отишле во бар со пријатели мислејќи дека ќе нарачаат безалкохолен пијалок, но завршиле пијани, тогаш треба да избегнуваат такви средби.
- Советувајте ги да се воздржат барем петнаесет минути од кога ќе помислат на пиење алкохол или земање дрога. Често тие можат да се

спротивстават, доколку почекаат да помине некое време.

- Пронајдете некој кон кого ќе бидат одговорни.
- Советувајте ги да ја заменат зависноста со нешто добро (Лк. 11,24-26).
- Советувајте ги да ја принесат својата болка кон Христа за да можат да закрепнат.
- Советувајте ги да побараат прошка од Бога и од блиските за проблемите кои ги предизвикале, а потоа со цело срце да го прифатат опростувањето кое Христос го ветил на сите коишто искрено ќе се покаат.

5. „О, не, повторно го направив тоа!“ Дајте им поголема поддршка за да почувствуваат дека можат повторно да се обидат. Сигурно ќе се двоумат, но повторно можат да застанат на сопствени нозе (Пс. 36,23-24). Нивното однесување не ја менува Божјата љубов кон нив (Рим. 5,8).

6. Како можеме да им помогнеме на членовите на семејството на оние кои се соочуваат со зависност?

Дискусија во мали групи

Што откривте дека е корисно за семејството на луѓето со зависност?

Добијте повратни информации во големата група, а потоа додадете нешто од точките подолу што не било претходно споменато.

– Членовите на семејството треба да разберат колку зависното однесување на нивниот близок влијае врз нивните животи и дека нивната ситуација не е нормална.

- Членовите на семејството треба да ги решаваат сопствените проблеми предизвикани од зависноста на нивниот близок.
- Членовите на семејството треба да разговараат внимателно со нивниот близок за неговата зависност и во вистинско време. Ова може да биде тешко и вознемирувачко. Најчесто луѓето со зависност сакаат да го прикријат проблемот. Можеби се чувствуваат засрамени за да зборуваат отворено за зависноста со која се соочуваат.
- Кога некој закрепнува од зависноста, членовите на семејството можат:
 - да почувствуваат дека изгубиле дел од нивниот идентитет и целите во животот;
 - првпат да станат свесни за другите проблеми што ги имаат, а биле под површината;
 - да чувствуваат лутина кога луѓето им честитаат на оние кои се избориле со зависноста, а не препознаваат колку семејството претрпело низ годините.

Дискусија во мали групи

Замислете дека живеете со некој кој е зависен од алкохол како Горан.

Разговарајте за овие прашања:

- Што, всушност, може да се промени?
- Како можеш да се грижиш за себе?
- Дали постојат работи што можеш да ги направиш со намера да му помогнеш на оној кој страда од зависност, а

тие работи, всушност, уште повеќе да го охрабрат да продолжи со зависноста? (На пример, прикривање на тоа што навистина се случува).

Вежба за затворање на сесијата

Каква помош е достапна во вашата заедница и во вашата црква за оние кои сакаат да се избораат со зависноста?

Лекција VII

ГРИЖА ЗА ОНИЕ КОИ СЕ ГРИЖАТ ЗА ДРУГИТЕ

Приказна за свештеникот Максим

Отец Максим е свештеник во едно мало рударско гратче. Луѓето од неговата парохија постојано се соочуваат со сериозни проблеми. Најголем дел од нив се сиромашни и одвај успеваат да го прехранат семејството. Многу христијани од парохијата го изгубија своето работно место. Дел од нив се соочуваат и со сериозни болести. Луѓето често доаѓаат во црквата и отец Максим е секогаш тука да ги сослуша нивните проблеми. Тој смета дека како свештеник секогаш треба да ги сослуша луѓето, да одговори на нивните барања и без двоумење да се обиде да им помогне.

Никола, еден од најдобрите пријатели на отец Максим, исто така ја загуби работата. Тоа беше единствениот приход во нивното петочлено семејство. Отец Максим постојано се грижи за нив и му помага на Никола да бара нова работа.

Една ноќ, додека Никола и неговото семејство спиеја, влегоа крадци во нивниот дом. Еден од нив го впери пиштолот кон главата на Никола заканувајќи им се на сите присутни да молчат. Семејството остана сосема мирно додека гледаа како крадците ги земаат вредните работи од нивниот дом, кои и онака беа малку. Оттогаш, ноќе сите спијат во една соба, уплашени дека може повторно да го доживеат истото. Никола често се буди скаменет, а потоа

сфаќа дека тоа било само сон. Тој му раскажа на отец Максим за нападот, сè во детали.

По посетата на Никола, отец Максим не можеше да престане да размислува за тоа што му го кажа неговиот пријател. Оттогаш и отец Максим почнаа да го мачат несоници. Се буди на најмал звук. Почна да ја губи енергијата и често да се чувствува уморно. Минатата недела се разбуди трипати со ужасни кошмари, сонувајќи како разбојници провалуваат во неговиот дом и вперуваат пиштол кон него. Сето ова што му се случува го доживува како неуспех во неговиот позив како свештеник. Смета дека еден свештеник треба да биде доволно подготвен за да го понесе товарот на сите христијани од парохијата. Во моментот тој чувствува дека не е во можност да го понесе тој товар, бидејќи проблемите со кои се соочуваат парохјаните влијаат на него и го прават толку слаб пред Бога.

Дискусија во мали групи

Што мислите, зошто отец Максим се соочува со такви проблеми?

2. Како можеме да знаеме дали оној кој се грижи за другите е преоптоварен?

Дискусија во мали групи

– Дали познавате луѓе кои помагајќи им на другите станале преоптоварени и тоа влијаело на нивното здравје? Што велат тие? Како се однесуваат?

– Дали некогаш сте почувствувале дека сте преоптоварени? Опишете како сте се чувствувале тогаш.

Ние можеме да бидеме толку зафатени со грижата за другите, па да немаме време да се погрижиме за себе. Доколку се однесуваме на некој од следниве начини, можеби сме преоптоварени:

- постојано чувство на лутина или тага;
- чувство на замореност и раздразливост;
- несоница;
- проблеми во односите со луѓето;
- прашања за вистинитоста на нашата вера;
- прашања за добрината и моќта на Бога;
- почнува да се верува во лагите на сатаната;
- често разболување;
- извисување на оние кои имаат потреба од нашата помош.

Доколку се присутни некои од овие симптоми подолго време, треба да промениме нешто за да ја подобриме нашата ситуација. Ако дозволиме да се исцрпиме, нема да бидеме во можност да продолжиме со работата која Бог ни ја доверил.

3. Зошто е тешко да се работи работа при која треба да им се помага на другите?

Дискусија во мали групи

Кои потешкотии сте ги доживеале додека сте се грижеле за луѓето?

Во време на криза многу луѓе имаат проблеми и потребно е да разговараат со неког за нив, па затоа се зголемува потребата од луѓе чија професија им е да им помагаат на другите. Но, оние кои секојдневно се соочуваат со туѓите

проблеми, може да се соочат и со некои од следниве потешкотии:



А) *Тие можеби се грижат за премногу луѓе.* Можеби мислат дека се неопходни во Божјата работа и мора лично да се погрижат за секого. Парохјаните може да мислат дека свештеникот треба да стори сè и одбиваат да разговараат со кој било друг од црквата, инсистирајќи на разговор со свештеникот.

Б) *Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да бидат предмет на лутината на луѓето.* Луѓето кои доживеале траума често се лути. Кога ќе се случи ова, оние кои им помагаат треба да препознаат дека лутината произлегува од нивните трауматски доживувања и да не го сфатат тоа лично.

В) *Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да бидат изманипулирани од луѓето кои бараат помош.* Некои луѓе кои доаѓаат со проблеми не бараат навистина решение за проблемите. Тие сакаат да ги обвинат другите,

но самите не сакаат да се променат. Доколку свештеникот, на пример, се обиде да ги конфронтира во врска со нивната улога во проблемот, тие ќе се обидат да ја променат темата. Овие луѓе може да одземат многу време. Свештениците треба да ги препознаат оние кои навистина бараат помош од оние кои бараат само внимание.

Г) *Свештениците може да дознаат некои работи кажани во доверливост, кои мора да ги кажат на другите.* Кога луѓето ги споделуваат своите проблеми со свештениците, тоа што го кажуваат е задржано во доверба. Меѓутоа, некои работи не може да се чуваат во тајност. Тука спаѓаат нелегални активности, силување, планови кои би повредиле некого или планови за самоубиство. Треба да им се каже на луѓето уште на почетокот од разговорот (исповедта) дека овие работи мора да се пријават на надлежните органи.

Д) *Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да им изгледа возбудливо да бидат во центарот на сè.* Тие може да уживаат во чувството на моќ над животите на другите луѓе. Тоа им дава чувство дека се потребни на некого, бидејќи без тоа чувство имаат недостаток на самодоверба. Понекогаш, помагањето на другите може да биде начин да се избегнат сопствените проблеми. Овие причини за помагање на другите не се добри. Тие треба да размислат добро за причините поради кои се мотивирани да им помагаат на другите и да бидат сигурни дека тие се чисти.

ѓ) *Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да игнорираат како навистина се чувствуваат одвнатре.* Можеби мислат дека треба да се покажат доволно силни и да носат тешки оптоварувања без да се жалат или да се лутат. Но, ако не признаат кога се чувствуваат лути, тажни или исплашени ризикуваат да им се случи сериозна душевна и емоционална исцрпеност.

ѓ) *Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да го запостават своето семејство.* Грижата за луѓето одзема многу време. Оние чија професија е да се грижат за луѓето може да посветат толку многу време на другите што ќе го запостават своето семејство. Ова на крајот ќе предизвика сериозни проблеми. Брачните другари може да станат депресивни или лути. Децата исто така може да чувствуваат лутина, бидејќи нивниот родител има време за сите други, но нема време за нив. Родителот не поминува доволно време дома за да ги воспитува децата. Односот помеѓу оние кои професионално се грижат за другите и членовите на нивното семејството може да стане оддалечен, оставајќи ги да се чувствуваат осамени во својот дом.

4. Како можат да се грижат за себе оние чија професија е да се грижат за другите?

Прашања за дискусија

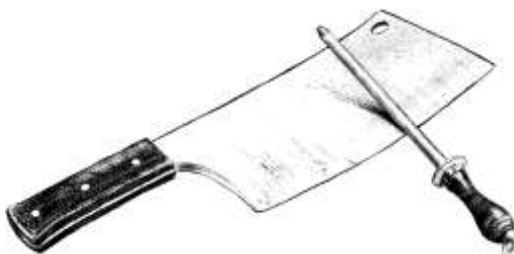
Што ќе се случи со ножот ако никогаш не го наостриме?

Дали времето што се користи за да се наостри ножот е добро искористено време или залудно потрошено?

Ние сме Божји инструменти за доброто во светот. Ако не се води грижа за инструментите, тие ќе се распадат и ќе

се изгуби користа од нив. Исто така како што мораме да престанеме да го користиме ножот и да одвоиме време за да го наостриме, и ние мораме да застанеме и да се погрижиме за себе. Тогаш ќе можеме да се погрижиме и за другите.

Кога ги слушаме проблемите на луѓето, ние апсорбираме дел од нивните болки и ги носиме со нас. Кога ги слушаме, пак, проблемите на многу луѓе, товарот на сите нивни болки може да биде многу тежок, потежок од било кој нивен товар кој го носат поединечно. Мораме да внимаваме да не бидеме исцрпени од толку многу товар.



А) Дозволете Бог да се грижи за вас

Вежба во мали групи

Прочитајте ги следниве библиски цитати:

3.Цар. 19,3-8: Што направил Бог за пророкот Илија кога бил уморен и обесхрабрен?

Мк. 6,30-32: Што им кажал Господ Исус Христос на учениците откако нахраниле пет илјади луѓе?

Бог вети дека ќе нè утеша, ќе ни помогне и ќе биде силен за нас кога ќе бидеме совладани. Он разбира дека сме

слаби. Дури и Господ Исус Христос се чувствуваше уморен и тажен во одредени прилики. Библијата ни дава многу примери на Божјите слуги кои биле толку уморни што не можеле да продолжат со работата. Бог се погрижил посебно за нив во тоа време. Одвојте време за молитва за да ги запознаете љубовта и грижата на Бога за вас.

Б) Сподели го својот товар со другите

Редовно споделувајте го товарот и заедно молете се со мала група соработници или барем со една личност. Споделете го товарот со другите свештеници и ѓакони или со доверливи христијани кои се подготвени да помогнат. Исто како што луѓето кои доживеале траума имаат потреба да ги споделат проблемите, така и свештениците имаат потреба да го споделат својот товар со некого (Гал. 6,2).

В) Споделете го обемот на работата со другите

Прашање за дискусија

Прочитајте го библискиот извадок: Исход 18,13-23. Каков проблем имал пророкот Мојсеј? Како го решил проблемот?

Споделувањето на обемот на работните задачи значи да се откажете од контролата на некои работи во вашата служба. Другите ќе ги прават работите поинаку од вас и повеќе нема да бидете во центарот на сè што се случува.

Идентификувајте ги луѓето во црквата кои се надарени и способни да им помагаат на другите. Добро е да се има избалансиран тим на луѓе: мажи и жени од различни возрасти (Рим. 12,4-8). Обучете ги како да им помагаат на

другите, а потоа информирајте ги луѓето да знаат дека кога имаат потреба од помош, можат да им се обратат на нив. Помогнете им на парохјаните да сфатат дека и другите луѓе (свештеници, ѓакони, вероучители во црквата) можат да им помогнат. Христијаните треба да служат еден на друг. Помогнете им на парохјаните да разберат дека ќе можете подобро да им помогнете ако ви допуштат да го „наострите ножот“. Тогаш вашето задоволство доаѓа од солидната обука која сте им ја дале на оние кои ви помагаат за да им помогнете на луѓето кои преживеале траума.

Ако христијаните од другите цркви дојдат при вас за да побараат помош, објаснете им на црковните водачи што се случува, за да не помислат дека се обидуваат да ги „испразните“ нивните парохиски цркви. Обучете ги и свештениците од другите парохии како да им помогнат на луѓето со повредено срце.

Г) Поминете време надвор од настаните

Најдете можност да се одморите и да се извлечете од тешкотиите и болките. Господ Исус Христос и Неговите ученици го направиле тоа: „И се собраа апостолите при Исуса, па Го известуваа за сè, и што направиле, и на што поучувале. А Он им рече: ‘Дојдете и вие во осамено место и одморете се малку.’ Зашто мнозина доаѓаа и си одеа, така што немаа кога ни да јадат. И отидоа со кораб сами во осамено место“ (Мк. 6,30-32). Понекогаш е потребно неколку дена одмор за да се ослободите од товарот.

Брачните другари и децата се дел од нашата служба, а не пречка за тоа. Треба да одвоите квалитетно време за да го поминете со нив. Одморот поминат со семејството е важен дел од животот на секој семеен човек.

Д) Грижете се за вашето тело

- Вежбајте редовно. Вежбањето ќе ве ослободи од стресот.
- Одвојте доволно време за добро да се наспиете. Возрасен човек треба да спие 7 до 8 часа навечер.
- Јадете редовно и хранете се здраво. Ако финансиите ви се ограничени, практикувајте здрава храна која е евтина, како на пример грав и ориз, овошје и зеленчук. Не бидете толку зафатени со работа што ќе немате време да јадете. Ви треба здрава храна која ќе ја земате редовно за да можете да имате сила да бидете физички активни.

Вежби за затворање на сесијата

- Прочитајте го првиот псалм заедно. Разговарајте за она што е потребно за дрвјата да растат и да вродат со плод. На кои начини Бог ви ги даде работите кои треба да ги израснете и да се погрижите да вродат со плод?
- Во мали групи опишете го вашиот обем на работа. Како можеш да се грижиш за себеси и за твоето семејство додека се грижиш за другите?

Лекција VIII

Одговор:

ПРИНЕСУВАЊЕ НА БОЛКАТА НА КРСТОТ

Имавме време да ги препознаеме болките кои ги носиме, да ги изразиме преку споделување и сослушување еден со друг, преку жалење и тагување. Сега ќе ги донесеме тие болки до Христовиот крст и ќе се помолиме Господ Исус Христос да ги излекува нашите рани на срцето.

Оваа вежба треба да се направи кон крајот на семинарот, откако луѓето размислиле за своите рани на срцето и се почувствувале подготвени да ја споделат својата болка со Бога и со другите. Направете го тоа на начин на кој луѓето ќе бидат сигурни дека нема да бидат критикувани, а тоа што ќе го споделат нема да се искористи против нив. Тоа не е магичен ритуал, туку начин да се доживее Бог како Исцелител на нашата болка.

Учесниците треба да се поделат во мали групи, каде што секој ќе може да ги сподели своите најдлабоки болки. Модераторите на сесијата треба да одлучат како е најдобро да ги групираат учесниците. Понекогаш е потребно да се формираат посебни групи од мажи, групи од жени и групи составени од свештени лица. Ако целта на семинарот е етничко помирување, луѓе од различна етничка припадност треба да ги сочинуваат малите групи. Кога луѓето доволно си веруваат едни на други за да ги споделат и слушнат меѓусебните најдлабоки болки, често се случува лекувањето. Децата треба да бидат групирани со најмалку едно возрасно лице. Јавното споделување не

е неопходно доколку некој од учесниците не се чувствува подготвен за тоа. Доволно е во тишина да ја сподели својата болка со Бога. На крајот би било добро доколку сите се помолат на Бога за исцелување на раните. Добро е свештеник да ја предводи оваа молитва и да им даде благослов на присутните.

Можеби е добро следниот ден да се разговара за искуството. Оваа церемонија можеби нема да ги излекува сите болки од минатото, но може да биде важен дел од процесот.

1. Идентификувајте ги раните на вашето срце

Размислете за одлуката да ја принесете вашата болка на Крстот, поучени од Светото писмо дека Господ Исус Христос не дојде во светот само за да ги преземе нашите гревови, туку и да ја преземе нашата болка и да нè излекува. Во *Евангелието според Матеј*, читаме: „А кога се стемни, доведоа кај Него мнозина бесомачни, и тој со збор ги изгони духовите и ги излекува сите болни за да се исполни кажаното преку пророкот Исаија, кој вели: *‘Тој ги зеде нашите немоќи и ги понесе болестите’*“ (Мт. 8,16-17).

Евангелистот Матеј го цитирал пророкот Исаија кога вели: „Тој беше презрен и отфрлен меѓу луѓето, човек на болки и свикнат на страдања, и ние го одвраќавме од Него лицето свое; Тој беше презиран, и ние за ништо не Го сметавме. Но Тој ги зеде врз Себе нашите болки и ги понесе нашите слабости; а ние мислевме дека Тој беше поразуван, казнуван и понизуван од Бога“ (Ис. 53,3-4).

Во *Евангелието според Лука* дознаваме дека Господ Исус Христос отишол во синагогата и на глас читал од книгата на пророкот Исаија: „Духот Господов е врз Мене; зашто Господ Ме помаза да им соопштам радосна вест на сиромашните. Ме прати да ги исцелам оние со скрушено срце, да им проповедам на заробените ослободување и на слепите прогледување, да ги пуштам на слобода напатените; да ја проповедам благопријатната година Господова“ (Лк. 4,18-19).

Господ Исус Христос го почувствувал целиот товар на човечката болка и грешност. Он ја познава болката која е во нашето срце и треба да Му ја принесеме за да нè излекува. Во оваа вежба ќе ги принесеме нашите болки на Крстот.

А) Запишете ја вашата болка на лист

Преиспитајте го вашето срце и побарајте од Бога да ви ги покаже болните работи кои се погребани длабоко во вашето срце. Кои се најболните? За кои спомени не сакате ни да размислувате? Напишете ги. (Ќе ги принесете на крстот и ливчињата ќе ги изгорите подоцна, па никој нема да види што сте напишале). Бидете колку што е можно поконкретни. Треба да ги запишете најлошите работи кои ги помните, како што се:

- лошите работи кои ви ги направиле;
- лошите работи кои сте ги забележале кај другите или лоши соништа кои сте ги имале;
- лошите работи за кои сте слушнале дека им се случиле на другите;
- лошите работи што можеби сте ги направиле или сте ги помислиле за другите;

Одвојте околу дваесетина минути за оваа вежба. Доколку некој не сака да пишува, може да користи симболи и на тој начин да ја претстави својата болка.

Б) Споделете ја болката во мали групи

Поделете се во три групи. Секоја личност има можност да сподели што запишала. Другите во групата треба да слушаат без критикување или осудување. Ниту, пак, треба да нудат совети. Споделете отворено, но не е потребно да се задржувате во детали, ниту пак на насилни делови. Бидете сигурни дека секој ќе има доволно време и можност да ја сподели својата болка доколку сака тоа да го направи.

В) Споделување во големата група

Во големата група некои луѓе можат накратко да ја споделат болката која ја доживеале. Бидете конкретни, но не ја прераскажувајте целата приказна повторно. На пример, можете да речете: „Бев очевидец на убиството на татко ми!“ или „Крадците вперија пиштол кон мојата глава и беа подготвени да пукаат!“.

Кога секој кој сака ќе ја сподели својата болка, модераторот треба да праша: „Што можеме да направиме со овие болки?“ Тогаш треба да се прочита следниов библиски цитат од *Книгата на пророкот Исаија*:

*„Но Тој ги зеде врз Себе нашите болки
и ги понесе нашите слабости;
а ние мислевме дека Тој беше поразуван,
казнуван и понизуван од Бога.
А Тој беше изнаранет за нашите гревови*

*и мачен заради нашите беззаконија,
казната за нашиот мир падна врз Него,
а преку Неговите рани ние се излекувавме.
Сите ние бевме заблудени како овци,
секој си одеше по својот пат,
– и Господ ги натовари врз Него
гревовите на сите нас.“*

(Ис. 53,4-6)

2. Принесување на раните и болката на Крстот

А) Молитвено обраќање

Потребно е малку време за да ја принесете својата болка на Крстот. Молитвено обратете се до Господ Исус Христос и кажете Му која е вашата болка. На пример: гнев, тага, осаменост, чувство на напуштеност итн. Испразнете ја својата душа. Нека излезат емоциите кои ги чувствувате во врска со болката.

Б) Принесување на болката на Крстот

За оваа вежба потребно е да се постави крст со распетието Господово на одредено место. Не е важна големината на крстот. Секој од учесниците треба да го донесе листот на кој ги запишал своите болки и рани и да го остави во подножјето на крстот. Додека го остава листот, треба да каже: „Го предавам моето страдање на Господ Исус Христос, кој пострада на крстот заради мене!“

В) Запалете ги ливчињата

Кога сите ќе ги остават своите запишани болки, прочитајте го следниот библиски цитат од *Книгата на пророкот Исаија*:

*„Да им соопштам на оние кои тагуваат на Сион
дека ним место пепел ќе им се даде украс,
место плачење – мирисно масло на радост,
место опаднат дух – славна облека;
и ќе ги наречат дабови на правда,
градина на Господ за Негова слава.“*

(Ис. 61,1-3)

Потоа ливчињата однесете ги надвор и запалете ги. Со тоа симболички ќе покажете дека страдањата што сте ги доживеале станале како пепел. Ова може да биде време кога ќе се искуси Божјото исцелување. Потоа секој во групата треба да се помоли за сите учесници на сесијата. Молитвено да се обратат на Господ Исус Христос да продолжи да ги лекува повредените срца.

3. Споделете ги добрите работи кои Бог ги направил

Поканете некои верници кои би сакале да го споделат своето искуство за тоа како Бог им помогнал да ги излечат своите рани. Заблагодарете Му се на Бога со благодарствена молитва затоа што ги лекува раните на нашето срце.

Лекција IX

КАКО ДА ИМ ПРОСТИМЕ НА ОНИЕ КОИ НЌ ПОВРЕДИЛЕ?

1. Вистинско и лажно простување

Одиграјте ги следниве кратки скичеви:

А) Свештеникот Кирил седи со својот пријател Борис. Тој вели: „Мината недела Методија навистина ме повреди. Пред сите свештеници во црквата ми рече дека не проповедам добро. Не можам да го надминам тоа. Сè уште ме боли кога ќе помислам на разговорот. Откако Борис си замина, отец Кирил влезе внатре. Таму се сретна со отец Методија, кој му рече: „Те молам прости ми за она што ти го реков минатата недела. Премногу грубо постапив. Потоа не се чувствував добро за тоа. Одвај чекав да се видиме за да поразговараме.“ Тогаш отец Кирил му одговори: „Нема што да се прости. Мене не ми пречи.“

Б) Свештеникот Андреј разговара со Филип, еден од верниците во црквата. Филип вели: „Се обидов да му простам на татко ми затоа што беше многу суров со мене додека бев дете, но не можам. Тешко е.“ Отец Андреј го советуваше Филип: „Мора да ги заборавиш сите лоши работи на кои се секаваш во врска со татко ти. Додека не ги заборавиш, не можеш да кажеш дека си му простил.“

В) Сашо, кој беше студент од четврта година на Православниот богословски факултет, ги држеше часовите по веронаука за возрасни во неговата парохиска црква како замена на Виктор, вероучителот од црквата, кој беше

болен. Зоран, еден од посетителите на часовите по веронаука за возрасни, беше присутен и таа недела на наставата. Тој се обиде да се расправа со Сашо во врска со едно мало несогласување околу темата за која Сашо одржа предавање. Нивните размислувања беа различни. Сашо, бидејќи сè уште немаше стекнато искуство како вероучител, си помисли дека не се снајде добро за да ги одбрани своите ставови, за кои беше сигурен дека се точни. Поради тоа се чувствуваше засрамен.

Подоцна таа недела, кога редовниот вероучител се врати од боледување, тој му се заблагодари на Сашо за замената и го праша како поминало предавањето. Сашо му раскажа за непријатната случка со Зоран, велејќи: „Никогаш не сакам повторно да ја подучувам таа група!“

Вероучителот Виктор предложи двајцата да поразговараат со Зоран следната недела пред почетокот на часот по веронаука. За време на разговорот, Сашо го изрази своето разочарување во врска со расправата за време на часот по веронаука. Раскажа за својата фрустрација поради тоа што не можеше да одговори доволно добро и колку непријатно се чувствуваше поради тоа. Зоран се извини и побара од Сашо простување за неговото однесување. Сашо беше подготвен да му прости.

Дискусија во мали групи

Која од овие ситуации покажува вистинско простување? Зошто е различно од другите?

Простување не е:

– кога ќе кажеш дека прекршокот не ти бил важен;

- кога ќе кажеш дека не си бил повреден од она што ти го направило лицето;
- кога постапуваш како настанот воопшто да не се случил;
- кога ќе им се овозможи на оние кои прават лошо да ги избегнат последиците од нивното дејствување;
- кога ќе им се допушти на оние кои прават лошо повторно да не повредат нас или друго невино лице;
- кога повторно му се верува на лицето веднаш откако не повредило; Простувањето зависи најпрво од извинувањето на оној кој погрешил, а потоа и од промената на неговото однесување.

3. Што е простување?

А) Простувањето вклучува принесување на болката на Крстот. Да му се прости некому значи дека ние признаваме дека човекот ни згрешил и ја прифаќаме болката која ни ја предизвикал неговиот грев. Да тврдиме дека не сме биле повредени, а сме биле, значи дека лажеме. Ние, како христијани сме повикани секогаш да ја зборуваме вистината (Ефес. 4,25). Ја принесуваме болката на Крстот и ја предаваме на Христос. Кога Господ Исус Христос ќе ја излечи нашата болка, тогаш ќе можеме да им простиме на оние кои не повредиле. Ако мислиме дека простувањето е премногу тешко за нас, ние сме во право. Бог е единствениот Кој може да ни овозможи да простиме (1.Петр. 2,24).

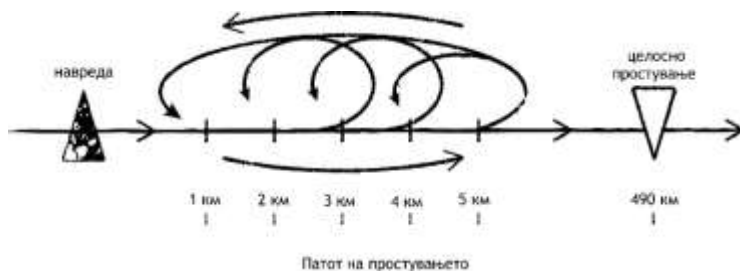
Б) За целосно простување, кога сме длабоко повредени, потребно е време. Простувањето не се случува одеднаш. Почнуваме да простуваме, но понекогаш правиме чекор

назад, сеќавајќи се на повредите кои ни биле нанесени. Потоа повторно простуваме малку повеќе од претходниот пат и постепено се трудиме да простиме целосно. Кога ќе му простиме некому, сè уште се сеќаваме на настанот кога нè повредил. Во почетокот, сè уште можеме да ја почувствуваме болката поврзана со настанот. Кога тоа ќе се случи, ние треба да продолжиме со принесувањето на нашата болка на Крстот. Обврската да се прости често доаѓа пред да почувствуваме дека треба да простиме и понекогаш многу порано. Принесувајќи ги нашите болки на Крстот одново и одново, на крајот ќе почувствуваме помалку болка кога ќе се сетиме на настанот.

Ако некому му простиме, тоа не значи дека веднаш потоа треба и да му веруваме. Само затоа што сме му простиле на некого, тоа не значи дека тој го променил своето однесување. Дури и ако постои промена во неговото однесување, довербата е скршена и ќе биде потребно време за обнова. Малку по малку, доколку однесувањето на таа личност е добро кон нас, ние ќе почнеме да ѝ веруваме повторно. Но, тоа може да трае долго време пред да можеме да ѝ веруваме целосно, а може и никогаш да не ја вратиме довербата во целост.

В) Простувањето не зависи од тоа што прави личноста која нè повредила. Честопати не сакаме да простиме додека сторителот не ни се извини. Или сакаме да видиме дека лицето го променило своето однесување пред да му простиме. Исто како Господ Исус Христос, и ние треба да им простиме на луѓето, дури и ако не им е жал за злото кое ни го направиле (Рим. 5,8). Господ Исус Христос на крстот

рече: „Оче, прости им, зашто не знаат што прават!“
(Лк. 23,34).



Г) Простувањето не го ослободува сторителот од соочување со последиците од неговото дело. Доколку му простиме некому, тоа не значи дека тој не треба да биде казнет ако направил погрешни работи. Со простувањето ние Му дозволуваме на Бог да суди и да ја спроведе правдата (Рим. 12,19-21). Бог може да го направи тоа многу подобро, отколку што можеме ние. Бог, исто така, ѝ дал на власта задача да ги казни криминалците и да ги заштити невините (Рим. 13,1-4). И покрај тоа што сме простиле некому, можеби е потребно да го изведеме пред лицето на правдата за доброто на заедницата. Ние, исто така, треба да ги браниме невините од насилни или зловни луѓе доколку се обидат да им наштетат.

Простувањето бара сторителот да го врати она што го одземал доколку е можно. Некои нешта, како невиноста или одземањето на животот, не можат никогаш да се вратат. Но, ако некој украде велосипед, на пример, крадецот треба да го врати или да купи нов (Броеви 5,5-7). За гревот мора да се плати дури и ако тоа вклучува голем

трошок. Бог ни даде пример кој треба да го следиме, плаќајќи за гревовите на целиот свет на крстот иако беше невин (Кол. 1,20-22).

Дискусија во мали групи

Колку библиските идеи за простувањето се слични со нашите традиционални? Колку се различни од нив?

4. Зошто Бог сака да им простиме на оние кои не повредице?

А) *Опростувањето не ослободува од гневот и огорченоста.* Кога сме лути, му даваме на Сатаната место во нашето срце (Ефес. 4,26-27). Стануваме робови на гневот и огорченоста и тие почнуваат да не уништуваат. Ако не му простиме на некој кој не повредил, ние сме оние што страдаат. Одбивајќи да простиме, може да се здобиеме со психосоматски заболувања, како на пример: главоболка, чир на желудник или проблеми со срцето. Сето тоа може да придонесе да станеме насилни и зловни како оние кои не повредице. Простувањето не ослободува од сето тоа. Ние простуваме за наше добро (2.Кор. 2,10-11).

Ако не им простиме на оние кои не повредице, ние ја пренесуваме нашата омраза на нашите деца. Ова може да резултира со одмазда и насилство кое може да продолжи со генерации. Светиот апостол Павле во *Посланието до Евреите* пишува: „Трудете се да имате мир со сите и светост, без која никој нема да Го види Господа: гледајќи да не би некој да се лиши од Божјата благодат, да не би некој горчлив корен, штом изникне, да направи штета,

и преку него да се осквернат мнозина“ (Евр. 12,14-15). Само простувањето може да го прекине ова и да започне процесот на заздравување.

Б) Простувањето на оние кои нè повредиле ни овозможува да го добиеме Божјото простување. Простувањето кое го очекуваме од Бога зависи од нашето простување на оние кои нè повредиле. Во Евангелието според Матеј се вели: „Бидејќи, ако им ги простите на луѓето грешките нивни и вам ќе ви ги прости вашиот Отец небесен. Ако пак, не им ги простите грешките на луѓето и вашиот Отец нема да ви ги прости вашите грешки“ (Мт. 6,14-15, види исто Мк. 11,25).



Простувањето нè ослободува од синцирите на огорченоста

В) *Простувањето покажува дека ја разбираме Христовата жртва и нашето спасение.* Кога ќе сфатиме колку сме Го навредице Бога со нашата грешност и како Господ Исус Христос се понудил да пострада за нашето простување дури и пред да се покаеме (1.Јн. 4,10), секое злосторство што сме го доживеале ќе ни изгледа мало. Ќе сакаме да го прошириме истото простување и на другите (Ефес. 4,32; Мт. 18,21-35).

Г) *Простувањето ни овозможува да се помириме со оние кои нè повредице.* Додека не им простиме на оние кои нè повредице, нашиот однос со нив ќе страда. Простувањето овозможува нашите односи со нив да бидат обновени. Сепак, целосното обновување на односот бара покајание и простување од двете страни.

Д) Простувањето може да го промени лицето кое нè повредице. Простувањето за некое лице може да биде почеток на неговото покајание и следење на Божјиот пат. Во *Делата на светите апостоли* е опишан настанот кога Ѓаконот Стефан е убиен. Тогаш тој им прости на убијците. Еден од нив беше Саул, кој подоцна стана апостол Павле (Дела 7,59-8,1).

Дискусија во мали групи

1. Што е за вас најтешката работа при простувањето некому? Што ви помогнало најмногу да им простите на другите?
2. Што од вашата традиција (култура) ви помага да им простите на оние кои ве повредице? Што од вашата традиција (култура) ве спречува да им простите на другите?

5. Што ако сме тие што ја предизвикале навредата?

А) Треба да се покаеме

Ние допуштаме Светиот Дух да ни покаже колку нашиот грев Го повредува Бога и луѓето. Ова може да нè растажи (Јк. 4,8-9). Оваа тага може да биде добра за нас. *„Бидејќи жалоста што потекнува од Бога предизвикува неопходно покајување за спасение, а световната жалост доведува до смрт“* (2.Кор. 7,10). И Петар и Јуда биле тажни бидејќи се одрекле од Христа, но тагата го доближила Петар до Бога, а Јуда тагата го натерала да се самоубие.

– Ние ја преземаме одговорноста за тоа што сме го направиле и јасно го исповедаме нашиот грев (Изреки 28,13; Пс. 32,3-5).

– Бараме простување од Бога за нашиот грев, а потоа прифаќаме дека Бог навистина ни простил (1.Јн. 1,9).

– Ги молиме оние кои сме ги повредиле да ни простат без да се браниме себеси или нив да ги обвинуваме (Јк. 5,16). Треба да бараме прошка на таков начин што сите оние кои се засегнати од нашиот грев ќе бидат свесни за нашето покајание. На пример, ако навредиме некого пред другите, тогаш треба јавно да побараме прошка од него пред оние кои биле сведоци на навредата која сме ја нанеле.

– Ако се покаеме во нашето срце, тоа ќе го покажеме според начинот на кој постапуваме (Дела 26,20).

– Покајанието може да вклучува враќање на она што е преземено (Броеви 5,5-7).

Б) Како може Црквата да им помогне на луѓето да се покаат?

Дискусија во мали групи

Како Црквата може да им помогне на верниците кога грешат? Дали тоа им помага да се покаат?

Црковните водачи се должни да го следат духовниот живот на своите верници (1.Петр. 5,1-3). Ако некој христијанин згреши и не ги слуша оние кои разговараат со него за неговиот грев, тогаш свештеникот треба да поразговара со него (Мт. 18,15-17; Гал. 6,1). Ако лицето одбие да се покае дури и после неколку обиди на свештеникот, тој треба да биде исклучен од Црквата (1.Кор. 5,4-5,11). Ова е многу болен процес. Но, така се постапува за да се заштити чистотата на Црквата (1.Кор. 5,6-7) и да се доведе лицето до состојба на покајание. Дури и кога е исклучен од Црквата, свештеникот треба да продолжи да се обидува да му помогне да дојде до покајание.

Завршни вежби

1. Прочитајте ги следниве библиски извадоци, а потоа свештеникот или вероучителот нека ги протолкува за присутните да го разберат нивното значење на вистински начин.

Ефес. 4,32

Мт. 18,21-22

Мт. 18,35

Рим. 12,14

2. Прочитајте го на глас следниов библиски извадок и слушнете го толкувањето за него од страна на

свештеникот: „Ако ги исповедаме гревовите свои, Тој е верен и праведен за да ни ги прости гревовите и да нè очисти од секаква неправда“ (1.Јн. 1,9). Потоа, поминете пет минути во тишина за да Му се помолите на Бога да ви ги покаже гревовите за кои треба да се покаете. Исповедајте ги тие гревови и добијте простување од Бога за нив.

3. Поминете уште пет минути во тишина за да размислите за сите луѓе кои ве повредице и на кои вие треба да им простите. Побарајте од Бога да ви помогне да им простите.

4. Молитвено заблагодарете Му се на Бога бидејќи ни ги простува гревовите и ни овозможува ние да им простиме на оние кои нè повредице.

Лекција X

ЖИВЕЕЈКИ КАКО ХРИСТИЈАНИ ВО СРЕДИНА НА КОНФЛИКТ

А) Црковен конфликт

Кога учениците се намножија, елинизираниите Јудејци се побунија против Евреите зашто при секојдневното делење храна не биле пригледувани нивните вдовици. Тогаш Дванаесетте, го свикаа целото мноштво ученици, и рекоа: „Не е добро ние да го оставиме словото Божјо и да послужуваме на трпезите. Затоа, браќа, одберете меѓу вас седуммина чесни луѓе, исполнети со Дух и мудрост, па ќе ги поставиме на таа служба; а ние целосно ќе ѝ се посветиме на молитвата и на службата на словото.“

Предлогот му се допадна на сиот народ; па ги одбраа: Стефан, човек исполнет со вера и Дух Свети, Филип, Прохор, Никанор, Тимон, Пармена, Николај, еден новопридојден од Антиохија; нив ги поставија пред апостолите, а тие, откако се помолија, ги положија рацете над нив.

И така, словото Божјо се ширеше, и бројот на учениците во Ерусалим се зголемуваше, и големо мноштво свештеници ѝ се покори на верата.

Дела 6,1-7

Во времето кога Црквата била формирана, многу Евреи биле раселени и живееле во странски земји. Таму живееле

толку долго што го присвоиле јазикот и обичаите на земјата во која дошле да живеат. Но, сепак, во срцето го сочувале стравот Божји и продолжиле да Му служат на Бога. Патувале во Ерусалим онолку често колку што можеле. Верувале дека е добро да бидат погребани во татковината, па затоа на постари години, брачните парови се враќале во родната земја. Често, мажот прв се упокојувал, оставајќи ја жената вдовица, која имала потреба некој да се грижи за неа.

Во меѓувреме, Евреите што останале во Израел низ годините, продолжиле да ги следат нивните обичаи и да го говорат еврејскиот јазик. Тие сметале дека се подобри во очите на Бога, бидејќи никогаш не ја напуштиле својата земја и традиција. И покрај тоа што биле посиромашни од Евреите кои се враќале од иселеништво, тие гледале со презир кон нив.

Една од традиционалните обврски, која Евреите особено ја почитувале била грижата за вдовиците. Од послушност кон Бога, тие се грижеле за вдовиците кои се вратиле од иселеништво на ист начин како што се грижеле за вдовиците кои останале во татковината. Но, имало толку многу вдовици кои се вратиле од иселеништво во родната земја, што Евреите тешко можеле да се погрижат за сите нив.

Поради овој проблем, во раната Црква настанале тензии помеѓу Евреите од татковината и Евреите кои се вратиле од иселеништво. Евреите кои се вратиле од иселеништво се жалеле дека нивните вдовици не го добивале редовно својот оброк кога се делела храната за вдовиците.

Затоа апостолите свикале состанок за отворено да го решат проблемот. Сфатиле дека овие етнички тензии може да влијаат лошо на Црквата. Тие заклучиле: *„Не е добро ние да го оставиме словото Божјо и да послуживаме на трпезите. Затоа, браќа, одберете меѓу вас седуммина чесни луѓе, исполнети со Дух и мудрост, па ќе ги поставиме на таа служба; а ние целосно ќе ѝ се посветиме на молитвата и на службата на словото.“*

Црквата избра седум мажи. Најмалку еден од нив беше од раселените Евреи. Тие се посветија на решавање на проблемот и Црквата продолжи да расте. Единството помеѓу Евреите од иселеништво и оние кои останаа во родната земја беше силно сведоштво на позитивен пример за оние кои останаа надвор од Црквата.

Дискусија во мали групи

Кои биле причините за конфликтот помеѓу Евреите опишан во Дела 6,1-7?

Како црковните водачи спречиле етничките тензии да ѝ наштетат на Црквата?

2) Кои се причините за конфликт помеѓу групите?

Дискусија во мали групи

Дали постојат конфликти во вашата држава? Кои се корените на овие конфликти?

А) Желба за ресурси

Во основата на секој конфликт лежи желбата за нешто. Ние го посакуваме тоа толку силно што сме подготвени да се бориме за него (Јк. 4,1-3). Може да се бориме за моќ, за власт, за имот итн. Можеме да бидеме алчни и да сакаме

да имаме повеќе од нашиот дел на расположливи ресурси или стравуваме дека ресурсите се мали и дека други ќе ни го одземат тоа што го имаме.

Б) Неефективна или неправедна власт

Бог ги постави властите за луѓето да добијат правда на земјата (Рим. 13,1-4; 1.Тим. 2,1-2). Ако властите не ги заштитат своите граѓани и има широко распространето страдање, во одреден момент луѓето се бунтуваат. Во време на политичка нестабилност, може да се активираат и старите конфликти помеѓу групите, бидејќи нема кој да го спречи тоа.

В) Предизвикувачи на неволја

Некои поединци, како Хитлер на пример, можат да предизвикаат војна помеѓу нациите. Медиумите, исто така, може да ги разгорат пламените на омраза. Наскоро луѓето почнуваат да се убиваат помеѓу себе без навистина да разберат зошто започнал циклусот на насилство. Откако ќе се случи ова, може да запре само со радикално простување (Мт. 5,43-48).

Г) Наследство од предрасуди

Децата често учат да негуваат предрасуди и омраза кон другите групи од нивните родители. Кога ќе речеме: „Луѓето од другата група се секогаш...“, ние изразуваме предрасуди. Предрасудите ги прикажуваат сите припадници на другата група како да се исти и сите се лоши. Тоа ги спречува луѓето да дознаат какви се навистина луѓето од другата група. Доколку се запознаат, ќе откријат дека нивните предрасуди не се точни. Бог ги прифаќа луѓето од секоја група (Дела 10,34-35).

Во време на конфликт, за сите проблеми се обвинуваат припадниците на другата група. За да може да се примени насилство без чувство на вина, луѓето од другата група се прикажуваат како нехумани. Во меѓувреме, луѓето ја гледаат својата група како супериорна која заслужува повеќе права. На пример, една група може да бара право на посебна почит и услуга од оние кои им биле робови во минатото.

Дискусија во мали групи

- Кои се предрасудите што може да сте ги наследиле за другата група? Можеш ли да размислиш за некои факти кои ќе покажат дека овие идеи не се вистинити?
- Како другите ја опишуваат вашата група? Кои докази може да ги кажете во врска со тоа?

3. Како можеме да живееме како христијани во средина на конфликт?

Дискусија во мали групи

Зошто е тешко да се живее како христијанин во средина на конфликт?

Бог ги повикал христијаните да бидат сол и светлина на светот (Мт. 5,13-16; Фил. 2,4-16). Христијаните треба да го преобразат својот ум и да ги имаат истите мисли што ги има Господ Исус Христос (Фил. 2,5). Ова значи дека христијаните треба да постапат поинаку од оние кои не се христијани (Рим. 12,1-2). Ова е патот на благословот, но тоа не е лесно. Потребна е секојдневна, намерна одлука.

А) Бог сака да Му веруваме

Во Евангелието според Матеј се вели: „И не плашете се од оние што го убиваат телото, а душата не можат да ја убијат; туку плашете се повеќе од Оној Кој може и душата и телото да ги погуби во пеколот! Не се продаваат ли две врапчиња за еден денар? И ни едно од нив нема да падне на земја без волјата на вашиот Отец. А вам и влакната на главата ви се изброени. Но не плашете се: вие сте поскапи од многу врапчиња“ (Мт. 10,28-31).

Ниту една мала птица не умира без Бог да го знае тоа. Треба да веруваме дека Бог го гледа она што ни се случува. Тој ќе го користи тоа за наше добро (Рим. 8,28). Дури и кога е направено зло, тоа е дел од Божјиот глобален план. Мораме да гледаме подалеку од злосторниците за да ја видиме Божјата рака во ситуацијата. И Јосиф и Христос страдале, но Бог го искористил нивното страдање за добро (Битие 45,5-7; Дела 3,13-15). Бог дејствува дури и преку лошите намери на народите.

Бог ни кажува дека нашите животи не се наши. Он го знае датумот на нашата смрт уште пред да се родиме (Пс. 138,15-16). Ако сме поштедени додека другите умреле, тоа е затоа што Бог сè уште има цел за нашиот живот (Ест. 4,13-14; 2.Тим. 1,11-12).

Б) Бог сака да бидеме подготвени да се откажеме од сè освен од Христос

Во време на конфликт, сè што дефинира кои сме ние може да ни биде одземено: членовите на нашето семејство, нашите домови, нашата сопственост, работата, животот.

Само Христос никој не може да ни го одземе. Во *Првото послание од светиот апостол Петар* се вели: „Благословен е Бог и Отецот на Нашиот Господ Исус Христос, Кој по својата голема милост нè прероди преку воскресението на Исус Христос од мртвите за жива надеж, за наследство што не пропаѓа, чисто, кое не свенува, запазено на небесата за вас, кои Божјата сила преку верата ве сочувала за спасение, приготвено да се открие во последното време“ (1.Петр. 1,3-6).

Мораме доброволно да се откажеме од културните предрасуди со кои сме пораснале. Старите начини на судење на другите мора да исчезнат. Тие се световни и предизвикуваат поделби. Во *Второто послание до Коринтјаните*, светиот апостол Павле пишува: „Затоа ние отсега никого не познаваме по тело; иако Христос Го познавме по тело, но сега веќе не Го познаваме како таков. И така, кој е во Христос, тој е ново создание; старото помина, и ете, се создаде новото. А сè е од Бога, Кој нè измири со Себе преку Исус Христос и ни го даде служењето на тоа измирување“ (2.Кор. 5,16-18).

Нашата единствена желба треба да биде да Го запознаеме Христос и да им помогнеме на другите да Го запознаат (Гал. 2,20; Фил. 1,21; 3,7-9). Господ Исус Христос нè откупи од сето зло во нашето минато (1.Петр. 1,17-19).

Ние треба да се откажеме од сите права што мислиме дека можеме да ги имаме како припадници на нашата група. Бог нема омилени; сите луѓе се подеднакво прифатени од Него (Дела 10,34; Рим. 2,9-11). Сега припаѓаме на една нова нација со другите верници, каде што сите се еднакви

(1.Петр. 2,9; Ефес. 2,18-22; Откр. 5,9-10). Христос ни даде пример кој треба да го следиме, кога Тој се откажа од своите права како Бог за да нè спаси (Фил. 2,5-11). За сè што се откажуваме поради Христос, ќе бидеме наградени стопати (Мт. 19,29; Лк. 9,23), но процесот не е лесен.

В) Бог ни вели да не се одмаздуваме, туку да покажеме љубов

Во *Посланието до Римјаните*, светиот апостол Павле пишува: „Не одмаздувајте се, возљубени, за себе, туку дајте му место на Божјиот гнев. Зашто е напишано: ‘Одмаздата е Моја, Јас ќе отплатувам – вели Господ.’ И така, ако непријателот твој е гладен, нахрани го; ако е жеден, напој го; зашто, правејќи го тоа, ти ќе му натрупаш жар на главата негова. Не допуштај злото да те победи, туку победи го злото со добро“ (Рим. 12,19-21).

Како христијани, ние веќе немаме одговорност да се одмаздиме за неправдата која нам ни е нанесена или на нашето семејство. Ние треба да покажеме љубов и да дозволиме Бог да ги казни другите (Мт. 5,38-42). Одмаздата не носи мир во нашето срце и не ни го враќа тоа што е изгубено. Таа само го овековечува насилството.

Секој човечки живот е свет затоа што го одразува Божјиот лик (Битие 1,27). Ние не треба да ги убиваме или малтретираме другите, но треба да го браниме нашиот живот и животот на другите.

Бог дејствува преку власта за да донесе правда на земјата: да ги казни злосторниците и да ги заштити невините.

Апостолот Павле зборува за тоа како христијаните треба да се однесуваат кон оние кои се на власт. Тој вели: „Секоја душа да им се потчинува на претпоставените власти, зашто нема власт што не е дадена од Бога, и оние што ги има се одредени од Бога. Затоа, оној што се противи на власта, тој се противи на Божјата наредба. А оние, што се противат, ќе паднат под осуда. Зашто, началниците не се страшни за добрите дела, туку за лошите; сакаш ли, пак, да не се плашиш од власта, тогаш прави добри дела, па ќе добиеш и пофалба од неа; зашто таа е слугител Божји за твое добро. Ако, пак, правиш зло, тогаш страхувај, бидејќи таа не носи залудно оружје; таа е слугител Божји и со гнев се одмаздува на оној што прави зло“ (Рим. 13,1-4).

Дури и кога властите се неправедни и неефикасни, не треба да го земаме законот во свои раце. Најмоќната работа која Господ Исус Христос ја стори е тоа што се направи целосно ранлив за своите непријатели додека беше на крстот (1.Петр. 2,21-23). Луѓето како Ганди во Индија и Мартин Лутер Кинг во Соединетите Американски Држави ја оспорија власта стоејќи против злото без употреба на насилство. Овие движења резултираа со поефикасно коригирање на широко распространетата неправда, отколку која било побуна која вклучувала насилство, а оние кои учествуваа во тие движења не беа обвинети за пролевање на крв.

Г) Бог сака ние да станеме силни за Него

Во време на конфликт треба да останеме близу до Бога. Треба да го знаеме Светото писмо и да дозволиме да нè

преобрази (2.Тим. 3,16; Рим. 12,1-2). Треба да поминуваме време во молитва која ги носи нашите рани и грижи кон Бога и да го сочуваме мирот во нашето срце (Фил. 4,6-7). Можеби ќе треба да поминеме време далеку од случувањата; ќе треба да поминеме време со Бога за да ја излекуваме нашата душа (Мк. 6,31, 45-46). Светиот Дух ни помага дури и кога сме слаби (Дела 1,8; 2.Кор. 12,9-10).

Треба да се сретнеме со другите христијани, да ги споделиме нашите болки и да се молиме едни за други (Евр. 10,25; Јаков 5,16). Ние треба да внимаваме да не зборуваме за ситуацијата на начин кој ќе предизвика повеќе омраза и горчина (1.Кор. 14,26).

4. Како можеме да помогнеме да дојде до помирување?

А) *Можеме да бидеме мост помеѓу групите во конфликтот.* Бог нè создал да бидеме општествени суштества. Според природата, ние треба да ѝ припаѓаме на заедницата. Во време на конфликт, можеби ќе треба да ја жртвуваме нашата позиција во групата за да станеме мост помеѓу двете групи во конфликтот. На пример, треба да ги споделиме храната и ресурсите со оние на кои им се потребни, без разлика на која страна се наоѓаат. Со ова може да го ризикуваме нашиот живот. Нашите „непријатели“ можеби ќе сакаат да ни наштетат, бидејќи ние сме нивни непријатели. Припадниците на нашата група, исто така може да сакаат да ни наштетат затоа што сме се спријателиле со непријателот. Блиските членови на семејството може да нè осудат (Ефес. 2,11-22).

Бог нè повикува да ги сакаме нашите непријатели (Мт. 5,43-48). Кога го правиме тоа веќе немаме непријатели.

Сите луѓе стануваат наши браќа. Ако во конфликтот не познаваме други миротворци, може да бидеме сами со Бог како наш единствен пријател (Мт. 5,9). Можеме да се чувствуваме како да сме вонземјани во овој свет (1.Петр. 1,1-2; Евр. 11,13-16).

Како мост помеѓу двете групи, треба да се обидеме да ја разбереме болката што секоја страна од конфликтот ја доживуваа. Да погледнеме од нивната перспектива. Потоа можеме да им помогнеме на луѓето од засегнатите страни да ја разберат болката на другиот; да се откажат од предрасудите и да гледаат на другиот како на Божјо создание (Рим. 12,17-21).

Ако премногу ја слушаме само едната страна, можеби ќе почнеме да ги гледаме работите само од нивното гледиште. Ќе треба да поминеме време и со другата страна за да ги видиме работите од друга перспектива.



Б) Можеме да ги водиме луѓето кон Христа за да најдат исцелување и покајание за своите гревови

Бог ни ја доверил мисијата за помирување на луѓето со Господ Исус Христос (2.Кор. 5,17-20). Каде што има конфликт, скоро сите луѓе имаат рани на срцето. Тие своите рани треба да ги принесат до Христа за да може да ја излечат својата болка. Луѓето кои згрешиле против другите мора да се покаат и да побараат прошка од Бога и од оние кои ги повредице.

В) Ние можеме да им помогнеме на луѓето да се покаат за гревовите на својата група

Најлошите работи кои се случуваат во светот не се предизвикани од поединци, туку од групи: етнички групи, влади итн. Дури и да не сме биле лично вклучени во предизвикување на страдањата, како припадници на нашата група, треба да се покаеме пред Бога за страдањата што ги предизвикала нашата група. Тогаш ние треба да побараме прошка во името на нашата група за неправдите кои им биле нанесени на луѓето. Во Библијата, Даниил, Неемија и Ездра го направиле тоа во името на својот народ (Дан. 9,4-9; Неем. 9,1-37; 1.Езд. 9,5-15; Левит 26,40). Исто така, постојат многу примери за луѓето што го направиле тоа низ историјата: Американците побараа прошка од Индијанците; Германците побараа прошка од Холанѓаните за страдањата кои им беа нанесени за време на Втората светска војна; белците од Јужна Африка побараа прошка од црнциите. Честопати кога едната група се кае и бара прошка, се кае и другата група, а потоа следува помирување.

Г) Групите треба отворено да дискутираат за нивните проблеми и да пронајдат решенија

Кога болката во срцето на луѓето е исцелена, мора да се решат вистинските проблеми со кои започнал конфликтот. Луѓето треба да соработуваат за да го дадат својот придонес во пронаоѓањето на решение кое е прифатливо за сите. Ниту еден проблем не е толку голем за да не може да се најде решение. Без разлика колку се мали проблемите, тие можат да станат големи доколку не се пронајде решение за нив.

Д) Прославете го Бога за единството кое Он го носи

Ние треба да Го славиме Бога заедно затоа што ги разурна бариерите помеѓу нас (Ефес. 2,14). Тој е Господ. Он нè ослободува од лагите и стапиците на непријателот.

Вежба за затворање на сесијата

Во мали групи разговарајте за практичните чекори што би можеле да ги преземете за да помогнете во разрешувањето на конфликтите во вашата заедница. Молете се за сите ваши непријатели (1.Петр. 4,8).

Лекција XI

ГЛЕДАЈЌИ НАПРЕД

Поплава

„Постои опасност од поплава... Како да се подготвиме за тоа?“ – новиот свештеник Јован за првпат заседаваше со црковниот одбор од неговата нова парохија која го опфаќаше и селото покрај надојдената река. „Да се подготвиме? Што има тоа врска со нас како црква?“, праша Благоја, претседателот на црковниот одбор. „Тоа е работа на владата!“, заклучи тој.

„Па, рече отец Јован, во мојата претходна парохија можевме да ѝ помогнеме на локалната заедница после една голема поплава со отворање на црквата за луѓето чии домови беа оштетени и со снабдување на храна и ќебиња.“

„Хммм, па ајде да продолжиме со таквата помош и тука“, предложи Благоја. Два дена подоцна стравувањето од поправите стана реалност. Голем дел од жителите на селото веднаш ги напуштија своите домови и се згрижија во домовите на нивните роднини или пријатели. Благоја и неговата сопруга Вера беа во поодмината возраст и живееше во мала кука покрај крајбрежјето на реката. Тие, како и многу други селани, одлучија да останат во селото. Некои немаа каде да одат, но други одлучија да останат само заради тоа што и во минатото преживеале поплава.

Отец Јован стапи во контакт со луѓето од локалната власт. Тие ги повикаа сите кои живеат во несигурното подрачје

покрај брегот да ги напуштат своите домови и да заминат. Отец Јован се грижеше за ранливите луѓе од тоа подрачје и почна да ја подготвува црквата за да ги прими луѓето кои останаа во селото, а чии домови беа оштетени од поплавата. Црквата ја обезбеди со ќебиња, конзервирана храна и вода во шишиња. Врнежите беа сè пообилни. Тоа беше застрашувачко искуство. Ветерот сруши неколку дрвја, а водата од реката ги поплави дури и некои од куќите за кои се мислеше дека се безбедни. Откако престана дождот, отец Јован почна да ги проверува неговите парохјани. Особено одеше во домовите каде што знаеше дека живеат постари луѓе. Со помош на владиниот тим за катастрофи, тој стигна и до куќата каде што живееше Благоја. Го најдоа како стои на дождот пред неговата уништена куќа, обидувајќи се да ја утеша неговата вознемирена сопруга. Отец Јован ги зеде во својот автомобил и ги однесе во црквата каде што им помогна да бидат удобно сместени во салата за прослави.

Набргу им се придружија и други соселани, главно постари луѓе. Имаше и неколку мајки со мали деца. Првата ноќ по поплавата салата за прослави во дворот на црквата беше полна со луѓе кои засега имаа засолниште. Отец Јован помина извесно време телефонирајќи во другите цркви од околината за да ги организира свештениците да прифатат дел од населението чии домови беа уништени од поплавата.

Потребни беа неколку месеци пред сите селани да се вратат во своите домови.

Една година подоцна, речиси на годишнината од неговиот прв состанок со црковниот одбор во новата парохија, тие повторно се состанаа. Отец Јован започна со изјавата: „Постои опасност од поплава! Како можеме да се подготвиме за тоа?“ Овој пат доби друга реакција.

Дискусија во мали групи

– Дали е добро да се подготвиме за идните проблеми? Можеш ли да се сетиш на некој библиски цитат каде што се вели дека треба да го правиме тоа?

– За какви проблеми можеби ќе треба да се подготвите во вашата област?

2. Зошто треба да се подготвиме за иднината?

Светото писмо нè поучува: *„Умниот го гледа злото и го избегнува; а безумните одат невнимателно и тоа скапо го плаќаат“* (Изреки 22,3). Бог ни дал здрав разум и очекува од нас да го користиме. Црковните водачи се одговорни пред Бога да се грижат за своите верници (Дела 20,26-31; Ер. 23,1).

Луѓето за време на криза често не се способни да размислуваат на трезвен начин. Ако одлуката е донесена однапред, кога имало време да се проучува она на кое Бог нè учи, тогаш е многу полесно да се направи вистинската работа за време на криза. На пример, на еден човек за време на војна му се закануваа со смрт ако не го убие своето дете. Во моментот на криза, тој постапи како што побараа од него непријателите. Подоцна, тој беше многу вознемирен и рече: „Ако само размислев за тоа однапред, никогаш не би го убил моето дете!“

Кризата може да дојде во заедницата на многу начини: природни катастрофи (земјотреси, поплави, лизгање на земјиште, пожари), рушење на мост или зграда, престрелки или терористички напади. Луѓето може да искушат лични кризи како што се: киднапирање, вооружен напад, депортирање или силување. Црквата може да планира како да се подготви за да им помогне на луѓето во време на криза. Свештениците тоа може да го направат во соработка со локалните власти. Ако биде подготвена, црквата може да реагира многу побрзо и поефикасно да ги заштити најранливите луѓе за време на кризата.

Ние можеме да се подготвиме во три области: практични, комуникациски и духовни.

3. Како можеме да се подготвиме за да дејствуваме практично?

Некои групи се особено ранливи во време на криза, особено оние кои се постари, многу млади, болни или со посебни потреби. Сиромашните луѓе, исто така, можат да се соочат со поголеми ризици, бидејќи нивните домови веројатно ќе бидат во поопасни области.

Дискусија во мали групи

Размислите за видовите на криза за кои постои можност да се појават во вашата средина. Кои практични подготовки можете да ги направите?

Секоја од малите групи треба да дискутира за едно или две од прашањата подолу, а потоа да даде повратни информации во големата група.

– Размислете за луѓето во вашата средина или црква кои се најмногу изложени на ризик од катастрофа или напад. Кој ќе им помогне?

– Кои владини или локални служби во заедницата се на располагање за да помогнат во подготвувањето и за да одговорат на потребите на луѓето кои се погодени од некаков вид катастрофа? Дали знаете како да ги контактирате?

– Ако вашата црква е подготвена да им помогне на луѓето во криза, дали владата и локалните служби знаат што можете да направите?

– Како можете да ја подготвите вашата куќа, училиште, црква или друга градба за да го намалите ризикот од опасност?

– Како можете да ги спасите од уништување важните документи во време на криза?

– Кои безбедносни вежби може да помогнат за да се подготват луѓето за криза?



4. Како можеме да комуницираме кога ќе дојдат проблемите?

Дискусија во мали групи

Дали вашата заедница има план за тоа како да комуницирате во случај на криза? Доколку има, објаснете го. Ако нема, размислете кој треба да биде вклучен во изработката на таквиот план?

Споделете повратни информации во големата група и додајте нешто од точките подолу кои не биле споменати.

А) Во рамките на семејството

Секое семејство треба отворено да разговара за опасностите кои може да се случат. Во оваа дискусија треба да бидат вклучени и децата (потсетете се на четвртата лекцијата од оваа книга). Секој член на семејството треба да знае каде треба да оди во случај на опасност. Тие треба да одлучат кое би било местото на состанокот доколку семејството се раздели и да разговараат за различните начини како да стасаат до таму. Важно е да се научат дури и многу малите деца да го кажат своето име и презиме. Дури и тригодишно дете може да го научи тоа. Ако семејството е одвоено, децата кои јасно можат да ја дадат оваа информација, можат да се спојат со своите родители побрзо од децата кои само го знаат своето име.

Б) Во рамките на црквата и заедницата

Секоја заедница или соседство треба да подготви заеднички план за одговор на катастрофата. Луѓето треба да знаат каде да одат и како да помогнат. Црквата треба да

размисли за план за проверка на своите верници. Размислете и за тоа што да направите ако мобилните телефони, интернетот и електричната енергија не работат.

В) Во рамките на државата и пошироко

Кога проблемите доаѓаат во една област, важно е да се има начин како да дознае за тоа и населението кое не е погодено од кризата.

– Одлучете кој од вашата црква или организација треба да биде одговорен за комуникација со волонтерите, владините служби и медиумите.

– Размислете конкретно за тоа кого да го контактирате или можеби што ќе треба да кажете во различни видови криза.

– За време или веднаш после кризата, фотографирајте за да ги документирате настаните и загубите. Ова може да помогне при обесштетување на луѓето кои имале штета од катастрофата или пак за да се донесат сторителите на штетата пред лицето на правдата.

5. Како можеме духовно да се подготвиме за тешки ситуации?

Дискусија во мали групи

Поделете се на мали групи. Секоја група треба да прочита еден од библиските цитати подолу, да размисли за нивното значење и да дискутира за прашањата. Потоа, секоја група дава повратна информација во големата група. Додајте други случаи кои одговараат на вашата ситуација.

А) Што ако имате доволно храна само за вашето семејство, а вашите соседи доаѓаат и бараат храна.

Дали ќе помогнете? Прочитајте ги следниве библиски пасуси:

Параболата за милостивиот Самарјанин (Лк. 10,25-37)

Вдовицата во Сарепта (3.Цар. 17,9-16)

Параболата за десетте девојки (Мт. 25,1-13)

1.Тим. 5,8

– Според параболата за милостивиот Самарјанин, кој е вашиот ближен?

– Што се случило со брашното и маслото на вдовицата од Сарепта кога таа го споделила со Илија?

– Во Евангелието според Матеј, како се опишуваат петте девојки кои не донесоа масло? Како им одговорија ним останатите пет девојки?

– Што пишува апостолот Павле во *Првото послание до Тимотеј*, за кого сме должни да се грижиме најмногу?

– Дали мислите дека има моменти кога треба да им кажете „не“ на вашите соседи? Објаснете.

Добро е да се сподели, но ако на секого му било речено да се подготви однапред, оние што се подготвиле не мора да бидат задолжени да им помогнат на оние кои ја запоставиле таа обврска. Молете се за секоја ситуација што се јавува и побарајте од Бога мудрост за правилно да постапите.

Б) Што ако насилен човек се заканува да те убие ако не му дозволиш да украде нешто од тебе?

Прочитајте ги следниве библиски пасуси: Мт. 6,24-33; Евр. 10,34 и Лк. 12,15. Потоа разговарајте за следниве прашања:

– Во *Евангелието според Матеј*, што нè учи Господ Исус Христос за имотот?

– Светиот апостол Павле во *Посланието до Евреите* вели дека тие прифатиле нешто со голема радост. Што беше тоа?

– Во *Евангелието според Лука*, Господ Исус Христос вели дека нашите животи не зависат од што?

Бог се грижи многу повеќе за луѓето отколку за материјалните добра. Материјалните добра може повторно да се стекнат, луѓето не можат. Ние треба да бидеме подготвени да се откажеме од нашиот имот доколку е потребно тоа, наместо да го ризикуваме животот заради имотот.

В) Некои луѓе провалиле во супермаркет. Еден пријател рече: „Ајде да земеме малку храна!“ Твоето семејство е гладно. Како треба да постапиш?

Прочитајте ги следниве библиски пасуси: Излез 20,15; Рим. 13,1-5 и 8,10; Мт. 6,25-34 и 7,7-11.

– Во книгата *Излез* што ни е заповедано да не правиме?

– Кои причини се дадени во *Посланието до Римјаните* за да не се краде?

– Што ни помага да разбереме *Евангелието според Матеј* (шеста глава) во врска со нашите потреби?

– Што нè поучува да правиме *Евангелието според Матеј* (седма глава) кога имаме потреба?

Во хаосот по катастрофата, луѓето може да мислат дека никој нема да забележи ако крадат, но Бог го гледа тоа што го прават. Ако сите почнат да крадат, редот се нарушува и се зголемува хаосот. Тоа предизвикува повеќе страдања.

6.Неколку општи совети кои можат да помогнат:

- Не паничете кога ќе се соочите со опасност, туку брзо кажете кратка молитва (Лк. 12,12).
- Запомнете ги библиските цитати кои ќе можат да ви помогнат во такви тешки ситуации.
- Соработувајте со другите христијани. Работете заедно за безбедност на секого. Особено заштитете ги децата и постарите луѓе.

Вежба за завршување на сесијата

Никој не може да предвиди што ќе се случи во иднината. Дури и ако планираме однапред, никогаш не можеме да бидеме сигурни како ќе се однесуваме во време на криза. Но, знаеме дека Бог сака да се подготвиме и дека ќе биде со нас, дури и во нашите најтешки мигови. Споделете ги своите надежи и стравови за иднината и молете се едни за други и за заедницата.

ЦЕРЕМОНИЈА НА ПРОСТУВАЊЕ

1. Молитвено обраќање до Бога

Лидерот на групата треба да ги потсети учесниците за вежбата „Принесување на болката на Крстот“ од осмата лекција. Треба да ги праша учесниците на сесијата дали имаат и други рани на нивното срце кои имаат потреба од лекување. Треба да се одвои време кое ќе се помине во тишина за учесниците молитвено да Му се обратат на Бога. Доколку има свештеник во групата, тој треба да се помоли за исцелување и благослов од Бога за сите учесници.

2. Исповедање на гревовите и прифаќање на Божјото простување

Гласно да се прочитаат следниве библиски цитати:

„Ако кажеме дека немаме грев, се лажеме сами себе, и вистината не е во нас. Ако ги исповедаме гревовите свои, Тој е верен и праведен за да ни ги прости гревовите и да нè очисти од секаква неправда. Ако, пак, речеме дека не сме згрешиле, Него Го правиме лажливец, и словото Негово не е во нас“ (1.Јн. 1,8-10).

„А тој беше изнаранет за нашите гревови и мачен заради нашите беззаконија; казната за нашиот мир падна врз Него, а преку Неговите рани ние се излекувавме. Сите ние бевме заблудени како овци, секој си одеше по својот пат, – и Господ ги натовари врз Него гревовите на сите нас“ (Ис. 53,5-6).

Вежби

- Лично покајание: Земете време колку што ви е потребно во тишина за самите да побарате од Бога да ви ги покаже гревовите кои сè уште не сте ги исповедале. Тие можеби сте ги сториле во време на криза или како дел од секојдневниот живот. Запаметете ги или запишете ги на лист хартија.
- Групно покајание: Поделете се во групи според проблемот: етничка припадност, верска припадност, полит. Побарајте од Бога да ви ги покаже гревовите кои ги направила вашата група против другите. Овие работи можат да бидат направени од вашата група во минатото. Запишете ги на лист хартија.
- Во голема група признајте ги овие гревови и побарајте прошка за нив од поединците или групите кон кои сте згрешиле доколку се присутни на сесијата.
- Исповедајте ги личните гревови пред свештеникот (секој поединечно).

Молитва пред исповед

Владико, Господи Боже наш. Ти не ја сакаш смртта на грешните, туку сакаш да се обратат и да бидат живи. Ти, Кој ги примаш сите грешници, кои со покајание при Тебе припаѓаат, прими ме сега и мене, кој поради моите прегрешенија се каам. Дај ми усрдна скрушеност и исправи ја совеста моја, за да ги исповедам моите гревови пред славата на страшниот Твој Престол, и да се прослави во мене Твото пречесно и великолепно име;

на Отецот, и Синот, и Светиот Дух; сега и секогаш, и во сите векови. Амин!

– Откако сте се покајале и сте ги исповедале гревовите, прифатете ја Божјата прошка за тие гревови.

– Простување на другите

Лидерот на групата треба да даде краток преглед на деветтата лекција од оваа книга, потсетувајќи ги присутните за тоа што е вистинско простување, а што не е и зошто Бог сака да им простиме на другите. Потоа, да се прочита на глас следниов библиски извадок од *Посланието до Римјаните*:

„И никому не враќајте зло за зло, а размислувајте за тоа што е добро пред сите луѓе. Ако е можно, доколку тоа зависи од вас, бидете во мир со сите луѓе. Не одмаздувајте се, возљубени, за себе, туку дајте му место на Божјиот гнев. Зашто е напишано: ‘Одмаздата е Моја, Јас ќе отплатувам – вели Господ.’ И така, ако непријателот твој е гладен, нахрани го; ако е жеден, напој го; зашто, правејќи го тоа, ти ќе му натрупаш жар на главата негова. Не допуштај злото да те победи, туку победи го злото со добро“ (Рим. 12,17-21)

Вежби

– Лично простување: Одвој доволно време за да се помолиш за оние на кои треба да им простиш.

Молитва за дар на простување⁴

Спасителу мој, научи ме, Ти се молам, од сè срце да им простувам на сите кои со нешто ме навредиле. Знам дека не можам да застамам пред Тебе со чувство на омраза што се крие во мојата душа. Огрубело, Господи, срцето мое! Во мене нема љубов. Те молам, научи ме да им простувам на оние што ме намразиле, огорчиле и оскрбиле, како што Сам Ти, Спасителу мој, на Крстот им прости на непријателите Твои. Амин.

– Групно простување: Во мали групи, одвојте време да се помолите и да ги идентификувате другите групи на кои треба да им простите.

– Враќање во големата група: Некои луѓе можеби ќе сакаат јавно да му простат на неког или, пак, некоја група можеби ќе посака јавно да ѝ прости на друга група. Не ги принудувајте луѓето да простуваат, но дајте им можност да го сторат тоа.

Завршни моменти за затворање на сесијата

Доколку е прифатливо за групата, завршете со заедничка молитва при што ќе Му се благодарите на Бога за простувањето на гревовите и за единството во Христа.

Молитва за соборна љубов на старец Софрониј Сахаров⁵

Господи Исусе Христe, Агнецу Божји, Ти Кој гревот од целиот свет врз Себе го зеде; со восходот Твој на Голготската Гора Си нè искупил од проклетството по Законот, и Си го обновил во нас паднатиот Твој образ;

⁴ Молитвата е додадена од преведувачот.

⁵ Молитвата е додадена од преведувачот.

на Крстот Си ги прострел пречистите раце Твои за растурените чеда Божји да ги собереш во едно, и со испраќањето на Пресветиот Дух сите да ги повикаш во соединение. Зашто Ти Си светлост на Отецот, Кој пред исходот Свој на ова велико свето искупително свештенодејствие Си се молел на Твојот Отец сите едно да бидеме, како што Си Ти едно со Отецот и Светиот Дух. Дај ни благодат и мудрост да ја исполнуваме оваа заповед секој ден, и укрепи нè во подвигот на љубовта за којашто Си ни повелал велејќи: „Да се љубите еден со друг како што Јас ве возљубив“. Со Светиот Твој Дух дај ни да се смируваме еден пред друг, не заборавајќи дека оној што најмногу љуби најмногу и се смирува. Научи нè да се молиме еден за друг, тежината еден на друг во трпение да ја носиме и соедини нè во собор на неразрушлива љубов, во едно стадо послушни овци околу возљубениот наш духовен отец, дарувајќи ни во сестрите и браќата наши да го гледаме образот на Твојата неизглаголива слава, и никогаш да не забораваме дека братот наш е нашиот живот. Да, Господи, Ти Кој нè собра по Твоето благоволение од краиштата на земјата, направи да бидеме навистина едно семејство што живее со едно срце, со една волја, со една љубов, како еден човек, по предвечната Твоја промисла за првородениот Адам. Утврди го ова свето место што Твојата десница го создаде, и осени го со покровот на Твојата Пречиста Мајка, со Твојот Предвесник и Крстител Јован, со преподобниот отец наш Силуан Атонски и сите Светии. Благословувај ги и застапувај ги сите што тука живеат, чувајќи нè од погубни помисли, од недолични зборови или

гнев срдечен, што можат да го урнат свештеното дело на нашата служба. За да се издига нашата Обител врз каменот на Твоите Евангелски повеленија во место на исцеление, осветување и спасение, заради нас самите и заради оние што притекнуваат тука, браќата и сестрите наши оскрбени и обременети. За да се обратиме сите во покој кон Тебе, кроткиот и смирениот наш Цар, и сега и секогаш и во сите векови. Амин!

Проф. д-р Ѓоко Ѓорѓевски

**Рецензија на книгата „Лекување на раните од
траума: Како Црквата може да помогне“**

Проживеаните страдања честопати носат неизбежни трауми кои се таложат во човековата свест. Болката која од нив произлегува тлее и тишти, уште повеќе ако остане несподелена или дури и пресретната од рамнодушност на блиските и околината. Понекогаш човекот може и да не е ниту свесен за траумите кои во себе ги носи, уште повеќе ако е уверен дека ги има надминато. Сепак, внатрешните рани не дозволуваат да зазdrави духот и умот и да се воспостави духовна рамнотежа, неопходна за пресретнување на предизвикот кој се појавува со секој нов ден.

А за да се постигне основен емоционален еквилибриум, упатно е решението да се побара во просветлување преку бескрајната љубов Божја, која е извор на секое внатрешно исцелување и духовно ослободување од тешкиот товар на поднесените болки и страданија.

Во таа насока, ова четиво прави исклучителен обид да им помогне на надлежните во заедницата за да можат тие да им помогнат на оние кои имаат изискувачки силна потреба од помош. Заедничкото барање на одговорите врз основа на вдahновеното библиско искуство е дел од предложениот модел на работа со трауматизирани лица во групи, или, пак, посебно. Трагањето по одговорите и осмислувањето на прашањето зошто страдаме, знае да тргне по сизифовскиот пат доколку се избере насоката кон

беспаќето на крстосницата на која одлучуваме да продолжиме со животот. Таа енигма била причина и библиските писатели уште пред илјадници години да се впуштат во тешките мисловни битки и да ги бараат одговорите кои се наоѓаат најблиску до вистината. Што се случува кога некој тагува? Народната мудрост не случајно вели дека споделената тага се намалува, како што и споделената радост се зголемува. Посебно голема е одговорноста, но и потребата од суптилен пристап, кога станува збор за помошта на децата кои доживеале траума. Сè уште нежната и кривка детска душа може лесно да подлегне под силниот товар доколку не се задржи, поткрене, охрабри и оснажи. Како да им се помогне на жртвите од силување или семејно насилство? И уште потешко, како да им се прости на оние кои нè повредице? Тешки се одговорите, затоа што такви се и прашањата. Токму затоа, и оваа книга се чини толку полезна, бидејќи одлучува да даде свои одговори на најпредизвикувачките прашања. И тоа секогаш барајќи на извориштето, во библиската мудрост наталожена со векови и пред векови. Затоа што орудијата кои рануваат можеби се изменети, но духовниот лек е секогаш оној истиот, а извира од сознанието дека Бог го љуби човекот и дека човекот е создаден како резултат на Божјата љубов која никогаш не престанува. Врз основа на таквото уверување следи средбата со Бога, која преку молитвата води кон внатрешен мир, кој ја потиснува болката и втурнува во почетокот на еден продуховен живот.

Во оваа смисла, книгата насловена како „Лекување од траума: како Црквата може да помогне“ може да послужи

како одлично помагало на одговорните лица во Црквата во насока на изнаоѓање решенија за оние кои, во дадениот сплет на околности, искусиле тешки неволји и страдања. На тој начин таа може да биде и водич, но и силна помош и поткрепа при впуштањето во костец со најчувствителните лечебни постапки, за просветлување и осветлување дури и на најмрачните дамари на човековата душа.

**Рецензија на книгата „Лекување на раните од
траума: Како Црквата може да помогне“**

Денес, во многу делови од светот, војните, етничките конфликти, природните катастрофи, граѓанските немири и насилствата ги оставаат луѓето трауматизирани. За жал, насилството не е присутно само по улиците, туку и во домот. Жените и децата се најранливи во таквите ситуации.

Голем број студии покажуваат дека насилството има разурнувачки ефекти врз менталното здравје на жртвите, предизвикувајќи кај нив анксиозност и депресија. Некои жртви на насилство живеат во болка и страдање до крајот на својот живот.

Книгата „Лекување на раните од траума: како Црквата може да помогне“ е наменета за обучување на лицата од Црквата, чија мисија е помагање на луѓето во неволја, да можат да ги усовршат своите вештини во помошта на верниците кои доживеале траума. Лекциите се адаптирани за нашето културно поднебје, за да може на најреален начин да ги претстават проблемите со кои се соочува нашиот народ. Се препорачува книгата да се користи за време на обуката во големи и мали групи, но може да биде прочитана и од страна на свештениците и пастирите за да ги подготви за тоа што треба да преземат кога ќе се соочат со луѓето кои преживеале траума.

Секоја лекција од книгата започнува со приказна за лице кое доживеало траума. Потоа, во книгата се даваат

упатства за тоа како да се води дискусија за слични ситуации, со користење на Библијата каде можат да се пронајдат најрелевантните одговори за лекување на траумите. Книгата е дизајнирана да се користи насекаде низ светот, така што ги поттикнува луѓето да го читаат Светото писмо и на тој начин да пронајдат лекување за своите рани. Лекциите вклучуваат скици, групни дискусии и симболички активности.

Темите кои ги опфаќа книгата се следниве: Зошто страдаме? Што се случува кога некој тагува? Како можеме да им помогнеме на децата кои доживеале траума? Како да им се помогне на жртвите од силување и семејно насилство? Како да живееме како христијани во средина на конфликт? Како да им простиме на оние кои не повредице? Итн.

Лекциите остануваат фокусирани на користењето на внимателно избрани библиски стихови за да се достигне посакуваната цел. Сите лекции се наменети да бидат обработени за еден или максимум два дена. Повеќето од тоа време, најверојатно ќе биде потрошено за дискусија и примена на лекциите во специфични околности за кои постои потреба.

Можам да согледам дека ова е добар извор за да им се помогне на луѓето од конфликтните подрачја и оние кои страдаат од природни катастрофи. Книгата, исто така, може да се примени за лекување на траумите на индивидуално ниво (наместо за целата заедница). Би го препорачал овој ресурс на оние чија мисија е да служат и да помагаат во таквите ситуации. Користејќи ги методите

од оваа книга, тие ќе можат најсоодветно да одговорат и да допрат до луѓето кои преживеале траума. Целта е луѓето кои преживеале траума да можат да ги исцелат своите емоционални рани, оставајќи го гневот и омразата настрана и да научат како да бидат во мир со Бога, со луѓето и со самите себе.

ПРЕПОРАЧАНА ЛИТЕРАТУРА

Campbell, D. Ross. How to Really Love Your Child, Elgin, IL: David C. Cook, 2004.

Carson, D. A. How Long, O Lord? Grand Rapids, MI: Baker, 2006.

Cloud, Henry and John Townsend. How People Grow: What the Bible Reveals about Personal Growth. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2001.

Hill, Harriet, Margaret Hill, Debbie Braaksma, and Lyn Westman. Healing Childrens Wounds of Trauma: Facilitator's Book. And Healing Hearts Club Book: Stories and Activities. New York: American Bible Society, 2013.

Hughes, Selwyn. Your Personal Encourager: Biblical Help for Dealing with Difficult Times. Great Britain: CWR, 1994.

Kilbourn, Phyllis. Healing for Hurting Hearts: A Handbook for Counseling Children and Youth in Crisis. Fort Washington, PA: CLC Publications, 2013.

Langberg, Diane. On the Threshold of Hope: Opening the Door to Healing for Survivors of Sexual Abuse. Carol Stream, IL: Tyndale, 1999.

O'Connor, K. Lamentations and the Tears of the World. Maryknoll, NY: Orbis, 2002.

Plantinga, C. Not the Way It's Supposed to Be: A Breviary of Sin. Grand Rapids, MI: Eerdmans. 1995.

Schreiter, R. Reconciliation: Spirituality and Strategies. Maryknoll, NY: Orbis, 1998.

Thompson, Cur t. Anatomy of the Soul. Grand Rapids, MI: Tyndale/Salt River, 2010.

Tracy, Steven R. Mending the Soul: Understanding and Healing Abuse. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2008.

Volf, Miroslav. Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation. Nashville, TN: Abingdon, 1996.

Yancey, Phil. Where Is God When It Hurts? Grand Rapids, MI: Zondervan, 1997.

БЛАГОДАРНОСТ

Им благодариме на сите оние кои придонесоа да се напише оваа книга. Прво, ги препознаваме христијаните во Африка, чие страдање нè принуди да се ангажираме за ваков проект.

Ја препознаваме успешната работа на Ријанон Лојд и Кристин Бресер во книгата *Исцелување на раните од етнички конфликт: улогата на Црквата во исцелувањето, простувањето и помирувањето* (Healing the Wounds of Ethnic Conflict: the Role of the Church in Healing, Forgiveness and Reconciliation, Mercy Ministries International, Geneva, Switzerland) која произлезе од последиците од геноцидот во Руанда 1994 година.

Оваа книга еволуираше благодарение на многу црковни лидери од целиот свет кои ги користеа овие материјали со својот народ и обезбедија увид и повратни информации за тоа како ефикасно да се комуницира со оние кои страдаат од траума. Им се заблагодаруваме за нивната посветеност и соработка.

Им се заблагодаруваме на организациите „Wycliffe Bible Translators“ и „SIL“, кои нè поттикнаа да одговориме на потребите на луѓето кои преживеале траума.

Им се заблагодаруваме на многуте професионалци за ментално здравје кои придонесоа за развојот на овие материјали со нивната експертиза. Особено им се заблагодаруваме на членовите на Советодавниот совет за лекување на траума (Trauma Healing Advisory Council).

Им се заблагодаруваме на многуте волонтери кои ги предаваа и преведуваа овие материјали на нивниот мајчин јазик, за луѓето и заедниците ширум светот кои преживеале траума да можат да закрепнат.

Им се заблагодаруваме на многуте донатори кои овозможија оваа мисија да се прошири, особено на г-ѓа Свани те Велде, која го финансираше првото издание на книгата во 2004 година.

Најмногу од сè, ние Му се заблагодаруваме на Господ Исус Христос, Кој ги зеде сите страдања во светот врз себе на крстот, па од Неговите рани ние се исцелуваме (1.Петр. 2,24).

ЗА АВТОРИТЕ

Четири автори на оваа книга ги обучуваа фасцилитаторите за лекување на траума, користејќи ги овие материјали од 2002 година.

Хариет Хил докторираше на Интеркултурните студии на Фулер Семинаријата во 2003 година и работи како програмски директор во Институтот за лекување на траума при Американското библиско здружение.

Ричард Баге магистрираше во 1971 година на Медицинскиот колеџ Џеферсон во Филадельфија. Специјализираше психијатрија во 1981 година на Медицинскиот факултет при Универзитетот Дјук во Северна Каролина. Денес работи како советник и координатор на мисијата на СИЛ во Африка.

Маргарет Хил се стекна со магистратура од образовните науки при Универзитетот во Манчестер, Велика Британија. Работи во организацијата СИЛ во Африка како советник за Светото писмо.

Пат Миерсма во 1984 година се стекна со диплома за медицинска сестра и етнички клинички специјалист на Универзитетот Калифорнија во Лос Анџелес. Работи во организацијата СИЛ како консултант и меѓународен координатор.