

"ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ И ВОЙНЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ СЕРДЦУ" ШЭРОН ГОНСАЛЕС

СЛУЖИТЕЛИ И ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА

Служители, легко могут стать перегруженными. Мы перегружаемся, когда пытаемся сделать слишком много и несем слишком большую ответственность, не получая достаточно отдыха.

Те, кто проводят встречи, могут испытывать вторичную травму. Когда мы слушаем истории людей о травмирующих событиях и пережитом горе, мы можем вбирать часть их боли и испытывать некоторые из тех же симптомов, которые они испытывают (переживание травмирующих событий заново, избегание или состояние постоянной боевой готовности). Это называется «вторичной травмой». Это не то же самое, что перегруженность, но человек может быть как перегружен, так и испытывать вторичную травму.

Знаете ли вы людей, которые настолько перегружены, помогая другим, что они стали разочарованными или больными? Что они говорят? Как они себя ведут?

Забота о других людях может измотать нас. Мы можем быть настолько заняты заботой о других, что перестаем заботиться о себе.

Признаки перегруженности:

- постоянное ощущение гнева или грусти;
- усталость и раздражительность;
- проблемы со сном;
- проблемы во взаимоотношениях;
- болезнь или частые несчастные случаи;
- обида на тех, кто нуждается в помощи;
- потеря интереса к работе;
- сомнения в истинности их веры;
- сомнения в Божьей благодати и силе;
- вера в ложь сатаны о том, кто мы и что мы делаем.

Если у вас есть некоторые из этих симптомов в течение длительного времени, вам нужно внести изменения в вашу жизнь. Раны в вашем собственном сердце, которые не зажили, могут помешать вашим попыткам помочь другим людям. И если вы позволите себе истощиться, вы не сможете продолжать работу, которую Бог поручил вам.

СЛУЖИТЕЛИ, МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ТРУДНОСТЕЙ

А. Забота о слишком большом количестве людей

Служители могут думать, что они незаменимы для Божьей работы и должны лично заботиться обо всех. Кроме того, люди, о которых они заботятся, могут думать, что служитель должен делать всё. Это может быть особенно актуально для пасторов или священников. Члены Церкви могут обращаться за помощью только к пастору или священнику, не желая говорить ни с кем другим.

В. Служители могут быть объектом гнева людей

Люди, которые пережили травму, могут испытывать гнев. Они могут без причины набрасываться на окружающих их людей. Их гнев может проявляться по отношению к тем, кто пытается им помочь. Напоминая об этом, вы можете помочь служителям не принимать гнев людей близко к сердцу.

С. Манипуляция

Некоторые люди, которые приходят с проблемами, на самом деле не ищут решения. Одни люди хотят обвинять других и не заинтересованы в том, чтобы меняться самостоятельно. Другие просто ищут внимания. Эти люди могут отнимать много времени. Служители, должны отличать тех, кто действительно хочет помощи, от тех, кто просто ищет внимания.

Д. Служители, могут узнать во время встреч вещи, о которых они обязаны сообщать

Когда люди делятся своими проблемами со служителем, то, что они говорят, должно быть конфиденциально. Но некоторые вещи нельзя скрывать. Это могут быть планы причинить кому-то вред, жестокое обращение с детьми или планы самоубийства. Уточните, о чем в соответствии с законами вашей страны или региона следует сообщать властям. Заранее скажите вашим подопечным, что об этих вещах вы обязаны сообщать властям.

Е. Служитель может обнаружить, что ему/ей нравится быть в центре внимания

Служителю может нравиться ощущение того, что он важен и нужен стольким людям. Или иногда помощь другим может быть способом избежать решения своих собственных проблем. Это плохие причины для помощи другим. Служителю нужно рассмотреть свои мотивы, почему он(а) хочет оказывать помощь другим людям, чтобы быть уверенным, что у него/нее правильная мотивация для оказания помощи.

Ф. Пренебрежение заботой о себе

Служители могут думать, что они должны быть достаточно сильными, чтобы нести тяжелое бремя, не жалуясь и не злясь. Но если они, чувствуя гнев, грусть или страх, отказываются признать их, они рискуют прийти к духовному и эмоциональному истощению. И если они пренебрегают заботой о своем теле, работая без отдыха, плохо

питаюсь, недостаточно спя или не упражняюсь физически, у них закончится энергия и они могут потерпеть крах.

Г. Пренебрежение своей собственной семьей

Забота о людях требует времени. Служители могут проводить так много времени с другими, что их собственная семья оказывается в пренебрежении. Супруги могут впасть в депрессию или разозлиться. Дети могут злиться на то, что у их родителей есть время для всех остальных, но нет времени для них, если родители проводят недостаточно времени дома, чтобы заботиться и воспитывать их. В конце концов, служители, которые пренебрегают своими семьями, столкнутся с серьезными проблемами.

КАК СЛУЖИТЕЛИ МОГУТ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

А. Позвольте Богу заботиться о вас

Библия приводит примеры Божьих слуг, которые были настолько уставшими, что не могли продолжать свою работу. В то время Бог особенно заботился о них. Бог заботился об Илии, когда тот был уставшим и обескураженным (1 Царств 19:3-8). Иисус оставлял толпы людей, требовавших служения, и молился (Луки 5:15-16). Бог обещал утешать нас, помогать нам и быть сильным за нас, когда мы перегружены. Он понимает, что мы слабы. Даже Иисус уставал, грустил и чувствовал себя обеспокоенным (Иоанна 4:6; Марка 4:34-40; Матфея 26:36-46). Найдите время для молитвы, чтобы познать Божью любовь и заботу о вас.

В. Признайте, что даже Иисус, наш главный пример, не помог всем

Когда мы видим много людских нужд, мы можем чувствовать себя обязанными ответить на них. Иисус не исцелял каждого больного или страдающего человека в каждом городе, который Он посетил. Он регулярно проводил время наедине с Богом, чтобы позволять Отцу направлять Его во всем, в том числе, в том, когда было правильное время перемещаться из одного места в другое (Марка 1:35-39).

С. Поделитесь своим бременем с другими

Регулярно проводите время в общении и молитве с небольшой группой или одним человеком. Поделитесь с другими служителями или зрелыми христианами своими переживаниями. Точно так же, как люди, пережившие травму, должны говорить об этом, служители должны делиться своим бременем с другими (Галатам 6:2).

Д. Поделитесь рабочей нагрузкой с другими

Когда Моисей был перегружен работой, он последовал совету своего тестя и выбрал людей, с которыми мог разделить свою работу (Исход 18:13–23). Разделение рабочей нагрузки означает, прежде всего, отказ от части контроля над вашим служением. Другие могут снять часть нагрузки с ваших плеч. Несмотря на то, что они скорее всего будут делать что-то не так, как вы, они научатся служить, и вы больше не будете единственным, к кому люди обращаются за помощью.

Пасторы и священники могут определить в церкви людей зрелых и одаренных для того, чтобы помогать другим. Хорошо иметь сбалансированный коллектив из мужчин и женщин, разных возрастов и этнических групп (Римлянам 12:4-8). Научите их помогать другим, а затем дайте людям понять, что они могут обращаться к ним за помощью, когда у них возникают проблемы. Помогите членам церкви понять, что и другие служители, помимо пастора, могут им помочь. Бог предназначил, чтобы все христиане служили друг другу (Галатам 6:2; Иакова 5:16). Вы будете довольны, когда хорошо обучите других и увидите, как они преуспевают. Помогите членам церкви понять, что вы сможете работать лучше, если сможете потратить время на «подзарядку».

Е. Отвлечитесь от ситуации

Найдите возможности отдохнуть и уйти от трудностей и боли, пусть даже на короткое время. Иисус и Его ученики так и делали (Марка 6:31). Иногда требуется несколько дней и даже недель отдыха, чтобы начать освобождаться от бремени. Развитие регулярной практики приостановки работы и успокоения вашей души снижает вероятность того, что вы будете перегружены всем тем, что вам нужно делать. Пасторы должны резервировать время для своей супруги и детей, поскольку они являются частью их служения, а не препятствием для него. Уместно проводить выезды семьей или поездки в отпуск.

Г. Позаботьтесь о своем теле

- Занимайтесь спортом ежедневно. Упражнения снимают стресс.
- Высыпайтесь. Взрослым нужно семь-восемь часов в сутки.
- Ешьте хорошую, питательную пищу. Если деньги на еду ограничены, узнайте о здоровых, но менее дорогих вариантах. Не становитесь настолько заняты работой, чтобы забывать поесть. Вам нужна хорошая еда, чтобы быть сильным физически.

Источник: Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups.

Trauma Healing Institute. www.traumahealinginstitute.org

© 2021 American Bible Society and SIL International.

Все права защищены. Части контента могут быть воспроизведены в непродаемых средствах массовой информации для обучения церковного и образовательного характера.