

"ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ ТА ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

СЛУЖИТЕЛІ И ВТОРИННА ТРАВМА

Служителі легко можуть стати перевантаженими. Ми перевантажуємо себе, коли намагаємось зробити занадто багато і несемо велику відповідальність не отримуючи достатньо відпочинку.

Ті, хто проводить зустрічі, можуть переживати вторинну травму. Коли ми слухаємо історії людей про травмуючі події і пережите горе, ми можемо поглинати частину їх болю і переживати деякі із тих самих симптомів, що і вони переживають (переживання травмуючих подій заново, уникання або стан постійної настороженості). Це називається "вторинною травмою". Це не те саме, що перевантаженість, але людина може бути як перевантаженою так і переживати вторинну травму.

Чи знаєте ви людей, що настільки перевантажені, допомагаючи іншим, що вони стали розчарованими і хворими? Що вони говорять? Як вони поведуться?

Турбота про інших людей може нас виснажити. Ми можемо бути настільки зайняті турботою про інших, що перестанемо піклуватись про себе.

Ознаки перевантаженості:

- постійне відчуття гніву чи суму;
- втома і дратівливість;
- проблеми зі сном;
- проблеми у стосунках;
- хвороби або часті нещасні випадки;
- образа на тих, хто потребує допомоги;
- втрата інтересу до роботи;
- сумніви щодо істинності нашої віри;
- сумніви щодо Божої благості і сили;
- віра у брехню сатани про те, хто ми і що робимо.

Якщо у вас є деякі із цих симптомів протягом довгого часу, вам потрібно внести зміни у ваше життя. Рани у вашому власному серці, які не зажили, можуть завадити вашим спробам допомогти іншим людям. І якщо ви дозволите собі виснажитись, ви не зможете продовжувати роботу, що Бог доручив вам.

СЛУЖИТЕЛІ МОЖУТЬ ЗІТКНУТИСЯ ІЗ ДЕЯКИМИ З НАСТУПНИХ ТРУДНОЩІВ

A. Опіка занадто великою кількістю людей

Служителі можуть думати, що вони незамінні для Божої роботи і повинні особисто піклуватися про всіх. Крім того, люди, про яких вони піклуються, можуть думати, що служитель повинен робити все. Це може бути особливо актуально для пасторів або священників. Члени церкви можуть звертатися за допомогою лише до пастора чи священника, не бажаючи говорити ні з ким іншим.

B. Служителі можуть бути об'єктом гніву людей

Люди, що пережили травму, можуть переживати гнів. Вони можуть без причини зриватися на людей, що їх оточують. Їх гнів може проявлятися по відношенню до тих, хто намагається їм допомогти. Нагадуючи про це ви можете допомогти служителю не сприймати гнів близько до серця.

C. Маніпуляція

Деякі люди, що приходять з проблемами, насправді не шукають рішення. Одні люди хочуть звинувачувати інших і не зацікавлені в тому, щоб самим змінюватись. Інші просто шукають уваги. Ці люди можуть забирати багато часу. Служителі повинні відрізнити тих, хто справді хоче допомоги, від тих, хто просто шукає уваги.

D. Служителі можуть дізнатися такі речі, під час зустрічей, про які вони зобов'язані повідомити

Коли Люди діляться своїми проблемами зі служителями, те, що вони говорять, повинно бути конфіденційним. Але деякі речі не можна приховувати. Це можуть бути плани завдати комусь шкоди, жорстоке поводження з дітьми чи плани самогубства. Дізнайтеся, про що, згідно з законами вашої країни/регіону ви зобов'язані повідомляти органам влади. Заздалегідь скажіть вашим підопічним, що про такі речі ви зобов'язані повідомити.

E. Служитель може виявити, що йому/їй подобається бути в центрі уваги

Служителю може подобатись відчуття того, що він важливий і потрібний такій кількості людей. Або іноді допомога іншим може бути способом уникнення роботи зі своїми власними проблемами. Це погані причини для допомоги іншим. Служителю потрібно розглянути свої мотиви. чому він/вона хоче допомагати іншим людям, щоб впевнитись в тому, що у нього/неї правильна мотивація для надання допомоги.

F. Нехтування піклуванням про себе

Служителі можуть думати, що вони повинні бути достатньо сильними, щоб нести важкий тягар, не скаржитись і не злитись. Але якщо вони, відчуваючи гнів, сум чи страх, відмовляються визнавати їх, вони ризикують прийти до духовного і емоційного виснаження. І якщо вони нехтують турботою про власне тіло, працюючи без відпочинку,

погано харчуючись, не отримуючи достатньо сну чи не роблячи ніяких фізичних вправ, у них може закінчитись енергія і вони можуть зазнати краху.

G. Нехтування своєю власною родиною

Піклування про людей потребує часу. Служителі можуть витратити так багато часу з іншими, що їх власна сім'я виявляється знехтуваною. Їх чоловік/дружина можуть впасти в депресію або злитися. Діти можуть злитися через те, що у їх батьків є час для всіх інших, але немає часу для них, якщо батьки не проводять достатньо часу вдома, щоб піклуватися і виховувати їх. Врешті-решт, служителі, що нехтують своїми сім'ями, можуть стикнутися із серйозними проблемами.

Як служителі можуть піклуватися про себе

A. Дозвольте Богу піклуватися про вас

Біблія наводить приклади Божих слуг, що були настільки втомлені, що не могли продовжувати свою роботу. В той час Бог особливо піклувався про них. Бог піклувався про Ілію, коли той був втомленим і розгубленим (1 Царств 19:3-8). Ісус залишав натовп людей, щопотребували служіння, і молився (Луки 5:15-16). Бог обіцяв втішати нас, допомагати нам і бути сильним за нас, коли ми перевантажені. Він розуміє, що ми слабкі. Навіть Ісус втомлювався, сумував і почувався занепокоєним (Іоанна 4:6; Марка 4:34-40; Матвія 26:36-46). Знайдіть час для молитви, щоб пізнати Божу любов і турботу про вас.

B. Визнайте, що навіть Ісус, наш головний приклад не допоміг усім

Коли ми бачимо багато людських потреб, ми можемо почуватися зобов'язаними відповідати на них. Ісус не зцілював кожного хворого чи стражденого в кожному місті, яке він відвідав. Він регулярно проводив час наодинці з Богом, щоб дозволяти Батькові направляти Його в усьому, в тому числі і в тому, коли був правильний час переходити з одного місця в інше (Марка 1:35-39).

C. Поділіться своїм тягарем з іншими

Регулярно проводьте час в спілкуванні і молитві з невеликою групою або з однією людиною. Поділіться з іншими служителями чи зрілими християнами своїми переживаннями. Точно так само, як люди, що пережили травму, повинні говорити про це, і служителі повинні ділитися своїми тягарями з іншими (Галатам 6:2)

D. Поділіться робочим навантаженням з іншими

Коли Мойсей був перевантажений роботою, він дослухався до поради свого тестя і вибрав людей, з якими він міг розділити свою роботу (Вихід 18:13-23). Розподіл робочого навантаження означає, перш за все, відмову від частини контролю над вашим служінням. Інші можуть зняти частину навантаження з ваших плечей. Не дивлячись на те, що вони, швидше за все, будуть робити дещо не так, як ви, вони навчаться служити і ви більше не будете єдиним, до кого люди можуть звернутися за допомогою.

Пастори і священники можуть визначити в церкві людей зрілих і обдарованих для того, щоб допомагати іншим. Добре мати збалансований колектив із чоловіків і жінок, різного віку і етнічних груп (Римлянам 12:4-8). Навчіть їх допомагати іншим, і після того дайте людям зрозуміти, що вони можуть звертатися до них за допомогою, коли у них виникають проблеми. Допоможіть членам церкви зрозуміти, що і інші служителі, окрім пастора, можуть їм допомогти. Бог заздалегідь запланував, щоб усі християни служили одне одному (Галатам 6:2; Іакова 5:16). Ви будете задоволені, коли гарно навчите інших і побачите, як вони досягають успіху. Допоможіть членам церкви зрозуміти, що ви зможете працювати краще, якщо зможете витратити час на те, щоб «зарядитися».

Е. Постарайтесь відволіктись від ситуації

Знайдіть можливість відпочити і піти від труднощів і болю, нехай навіть на короткий час. Ісус і Його учні так і робили (Марка 6:31). Іноді необхідно декілька днів або навіть тижнів відпочинку, щоб почати звільнятися від тягаря. Розвиток регулярної практики призупинення роботи і заспокоєння вашої душі знижує вірогідність того, що ви будете перевантажені усім тим, що вам потрібно робити. Пастори повинні виділяти час для своєї дружини і дітей, оскільки вони є частиною їх служіння, а не перешкодою для нього. Доречно проводити родинні виїзди або поїздки у відпустку.

Ф. Потурбуйтеся про своє тіло

- Займайтесь спортом щоденно. Фізичні вправи знімають стрес.
- Висипайтесь. Дорослим потрібно сім-вісім годин сну на добу.
- Їжте хорошу, поживну їжу. Якщо фінанси на продукти обмежені, пошукайте здорові, але дешевші варіанти. Не навантажують себе роботою настільки, щоб забути поїсти. Вам потрібна хороша їжа, щоб бути сильними фізично.

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

Trauma Healing Institute. traumahealinginstitute.org

© 2021 American Bible Society and SIL International. Усі права захищені. Частина змісту можуть бути відтворені у некомерційних засобах масової інформації для навчання церковного і освітнього характеру.