



Pokonywanie Kryzysu

PRZEWODNIK PIERWSZEJ POMOCY DUCHOWEJ
DLA OSOBY POSZKODOWANEJ PRZEZ KRYZYS

Pokonywanie Kryzysu



PRZEWODNIK PIERWSZEJ POMOCY DUCHOWEJ
DLA OSOBY POSZKODOWANEJ PRZEZ KRYZYS

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 American Bible Society

© *Biblijne Stowarzyszenie Misyjne, Ustroń 2022*

Niniejszym zezwala się na powielanie tego materiału (bez zmian) do użytku w pomocy w czasie kryzysów oraz do celów szkoleniowych.

Odwiądź stronę internetową **DisasterRelief. Bible**, aby znaleźć więcej materiałów (po angielsku – przyp.tłum.).

Fragmenty biblijne pochodzą z:

BIBLIA EKUMENICZNA to jest Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu przekład ekumeniczny z języków oryginalnych, Towarzystwo Biblijne w Polsce, 2017

Fotografia na okładce: Makoto Fujimura, Chodząc po wodzie – Azuryt, 2012 (7'x11', azuryt i malachit na polerowanym płótnie). Użyte na licencji. Obraz pochodzi z serii malowanej jako elegia upamiętniająca ofiary tsunami 3/11 w Japonii. makotofujimura.com

Projekt: Jordan Grove; Erudyta

OŚWIADCZENIE: Niniejsza pozycja **nie ma na celu** diagnozowania, leczenia lub uzdrowienia żadnej choroby, zaburzenia czy kondycji psychicznej. Została napisana, aby pomóc tym, którzy doświadczyli straty w wyniku naturalnych lub spowodowanych przez człowieka kryzysów. Używając tej książki potwierdzasz, że rozumiesz jej przeznaczenie.

Trauma Healing Institute, Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8,
Philadelphia PA 19106-2155

ISBN 978-83-964701-0-2 / ABS Item 124851

Wydawca: Biblijne Stowarzyszenie Misyjne,
ul. Cieszyńska 47, skr. poczt. 39, 43-450 Ustroń,
tel. 33 8544311, biuro@bsm.org.pl, bsm.org.pl

Druk: Drukarnia Augustana



Biblijne
Stowarzyszenie
Misyjne

CO ZAWIERA PRZEWODNIK

Jeśli przeszedłeś przez sytuację kryzysową, ten przewodnik może być dla Ciebie pomocny w znalezieniu **praktycznych sposobów** zadbania o siebie i Twoich bliskich. Może też pomóc Ci wzmocnić się emocjonalnie i duchowo po Twoich traumatycznych przejściach.

■ *Fragmenty z Biblii, zawarte w tym przewodniku, mogą być dla Ciebie źródłem pociechy w procesie uzdrowienia.*

Jeśli czujesz się przytłoczony...

Zacznij od praktycznych wskazówek na stronie 6. Te sposoby radzenia sobie z szokiem, przez wielu zostały uznane za pomocne. Przez resztę wskazówek możesz przejść, kiedy będziesz gotowy.



Możesz czytać tę broszurkę i **rozmyślać nad jej treścią samodzielnie**, jednak bardziej skorzystasz, rozważając jej treść z przyjacielem lub w małej grupie.

O PUBLIKACJI

Pierwsza pomoc duchowa pomaga ludziom rozpoznać powszechne duchowe i emocjonalne reakcje w czasie sytuacji kryzysowych. Podobnie jak fizyczna pierwsza pomoc, ma ona na celu rozpoczęcie długotrwałego procesu uzdrowienia. Niniejszy przewodnik pomoże zwrócić uwagę na umiejętności i materiały pomocne w procesie regeneracji. W przewodniku użyto zasad i ćwiczeń, zaadaptowanych z modelowego programu autorstwa Trauma Healing Institute.

Podziękowania dla następujących współtwórców:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,
Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,

Heather Drew LPC, Peter Edman

SPIS TREŚCI

0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59

ZACZNIJ TUTAJ

Być może Twój świat właśnie przewrócił się do góry nogami. Poniżej znajdziesz kilka porad, których zastosowanie pomoże Ci szybciej wrócić do równowagi.

- Przede wszystkim zadbaj o swoje ciało: dobrze się odżywiaj, wysypiaj się i przeznacz czas na ćwiczenia fizyczne. W przypadku problemów ze snem, zwiększenie aktywności fizycznej w ciągu dnia może pomóc obniżyć poziom stresu i pozwoli Ci lepiej spać.
- Szukaj okazji do kontaktów z ludźmi, nawet jeśli wolisz zostać sam. W towarzystwie szybciej się zregenerujesz. Samotność spowalnia odzyskiwanie sił.
- Bądź gotowy poprosić o pomoc, kiedy jej potrzebujesz, i przyjąć pomoc, która jest Ci proponowana.
- Jeśli tylko możesz, ustal nowy porządek dnia i nowe obowiązki, zwłaszcza te dotyczące dzieci. Pomaga to zredukować poczucie chaosu, wywołanego przez kryzys.
- Wykonuj małe zadania i kroki. Pomoże Ci to odnowić poczucie kontroli i porządku.

- Unikaj podejmowania ważnych decyzji na tyle, na ile to możliwe. Kontroluj spożycie alkoholu, środków nasennych i innych używek.

Przechodząc przez sytuację kryzysową możesz nie mieć chęci na modlitwę czy czytanie Biblii. Nie pozwól, by stało się to Twoim kolejnym zmartwieniem. Jest to zupełnie normalna reakcja, która wcale nie oznacza, że utraciłeś wiarę. Inni ludzie będą modlić się za ciebie, a Bóg rozumie Twój stan, o czym przypomina werset, zamieszczony poniżej. Daj sobie czas, by odnowić swoje siły.

*Jak ojciec lituje się nad swoimi dziećmi,
tak Pan lituje się nad tymi, którzy się Go
boją. Wie przecież, z czego powstaliśmy,
pamięta, że jesteśmy prochem.*

■ PSALM 103,13-14

Możesz mieć więcej praktycznych problemów, a mniej środków niż miałeś przed kryzysem. Może być Ci trudno zachować jasność umysłu po trudnym doświadczeniu. Twoja sytuacja może wydawać się beznadziejna, a dotychczasowe sposoby rozwiązania Twoich problemów mogą być niemożliwe do zastosowania w obecnym czasie.

Podczas gdy próbujesz rozwiązać wiele problemów, z którymi się zmagasz, pomocne może być omówienie z kimś poniższych pytań. Pomoże Ci to przemyśleć Twoje możliwości i zaplanować kolejne kroki.



Do przemyślenia

1. Jakie środki posiadasz?
2. Czego już próbowałeś? Co było pomocne, a co nie było?
3. Jakie inne sposoby możesz wypróbować?
4. Kto mógłby Ci pomóc, choćby tylko trochę?
5. Co wydaje Ci się najbardziej pomocnym „kolejnym krokiem”?

Dlaczego tak się czuję?



0	Zacznij tutaj	6
1	<i>Dlaczego tak się czuję?</i>	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59

REAKCJE NA KRYZYS

Jeśli doświadczyłeś traumatycznego przeżycia, to możesz czuć się „zwalony z nóg” emocjonalnie i duchowo. To normalne. Autor Psalmu 42. mówi Bogu, jak się czuje: „... wszystkie fale i nawałnice przewaliły się nade mną”. (Psalm 42,8b)

Zaakceptowanie tego, co się stało, pomoże Ci wrócić do równowagi.

Czasami ludzie próbują sprawiać wrażenie, że są silni, ukrywając burzę emocji, którą czują wewnątrz. Takie

postępowanie spowalnia proces uzdrowienia.

Właściwa postawa to bycie szczerym co do uczuć wobec siebie, wobec innych i wobec Boga.

1. Gdy życie się nie układa, **możesz próbować kogoś za to obwiniać** – siebie lub kogoś innego. Jest to sposób na szukanie sensu w tym, co się stało, ale to nie pomaga. Zaakceptowanie tego, co się stało, pomoże Ci wrócić do równowagi.
2. **Możesz mieć poczucie winy**, że ocalałeś z kryzysu, podczas gdy inni nie przetrwali, lub że ucierpiełeś mniej niż inni. To bardzo typowa reakcja.

**Bóg
troszczy
się
o Ciebie.**

To, co się stało, nie było Twoją decyzją. Bóg nadaje znaczenie tym dniom, które masz jeszcze przed sobą jako Jego dar,
i On troszczy się o Ciebie.

Moje kości nie były Ci obce, gdy byłem tworzony w ukryciu, tkany w głębi ziemi. Twoje oczy widziały mój początek i wszystko zostało zapisane w Twojej księdze: dni zostały określone, zanim jakkolwiek z nich nastał.

■ PSALM 139,15-16

„Czy nie sprzedają dwóch wróbli za asa? A przecież wbrew woli waszego Ojca żaden z nich nie spadnie na ziemię. U was zaś policzone są nawet wszystkie włosy na głowie. Dlatego nie bójcie się: Jesteście cenniejsi niż wiele wróbli.”

■ MATEUSZ 10,29-31

Niezależnie od siły Twego traumatycznego przeżycia, to jest Twój ból, który po swojemu odczuwasz. Nawet jeśli inni ucierpieli w czasie tego kryzysu bardziej niż Ty, nie próbuj przekonywać siebie, że Twój ból nic nie znaczy.

Akceptuj swoje uczucia każdego dnia i proś Boga o to, czego potrzebujesz.

Mogłeś przejść przez te same doświadczenia co inni, a jednak Twoje reakcje mogą być całkiem inne. Nie ma potrzeby ich porównywać. Osobowość, możliwości, relacje, finanse, poprzednie doświadczenia oraz inne czynniki wpływają na to, jak reagujemy.

Nie bądź zaskoczony, jeśli okaże się, że reagujesz każdego dnia inaczej, albo jeśli silniejsze reakcje pojawią się później, kiedy początkowy szok przeminie. Akceptuj swoje uczucia każdego dnia i proś Boga o to, czego potrzebujesz.

Kiedy czujemy się zatroskani tym, jak przetrwamy kolejny dzień, możemy prosić Boga, by zaspokoił nasze potrzeby, tak jak Jezus nas nauczył: „Naszego chleba powszedniego daj nam dzisiaj” (Mateusz 6:11).

*Wspomnij na moją udrękę i tułaczkę,
na piołun i truciznę.*

*Ciągle pamięta i jest przygnębiona
we mnie moja dusza.*

*To wezmę do mojego serca,
w tym moja nadzieja:
z łaski PANA nie zginęliśmy jeszcze,
ponieważ Jego miłosierdzie
nigdy nie ustaje!*

Każdego ranka objawia się na nowo.

Wielka jest Twoja wierność!

*Wiem, że Pan jest moim działem,
dlatego w Nim pokładam nadzieję.*

■ TRENY JEREMIASZOWE 3,19-24

- 3. Możesz czuć się zawstydzony** sposobem, w jaki przechodzisz przez kryzys. Możesz też czuć zażenowanie, że jesteś zmuszony przyjmować pomoc od innych w postaci podstawowych artykułów, takich jak odzież, jedzenie i woda. Dzieje się tak wtedy, gdy jesteś przyzwyczajony do samodzielnego dbania o zaspokajanie swoich potrzeb, albo gdy to Ty byłeś przedtem osobą, która zwykle pomagała innym. Pamiętaj, że to nie Twoja wina, że znalazłeś się w tej sytuacji.

Inni raczej nie będą myśleć o Tobie źle z powodu Twoich trudności. A Bóg na pewno się Ciebie nie wstydzi. Pozwalając innym, by Ci pomagali, możesz umocnić z nimi swoje relacje, albo też nawiązać nowe. Może okazać się, że odkryjesz, że zaczniesz ufać Bogu bardziej niż przedtem.

*W Tobie, PANIE, szukam schronienia –
niech nie doznam wstydu na wieki!*

■ PSALM 71,1

REAKCJE NA TRAUMĘ

Oprócz uczuć, które już zostały wspomniane, powszechny jest również fakt, że ludzie doznają silnego wstrząsu wskutek kryzysu.

Ich reakcja na traumatyczne przeżycia objawia się zwykle na trzy sposoby:

1. **Możesz powtórnie przeżywać tamto**

doświadczenie, podczas koszmarów sennych lub nagłych wspomnień w ciągu dnia. Kiedy tak się dzieje, zaakceptuj te uczucia i przypomnij sobie prawdę: nie znalazłeś się znowu w tamtej traumatycznej sytuacji. Jesteś tutaj, teraz.

2. Możesz odkryć, że unikasz tego, co przypomina Ci tamto wydarzenie. Mogą to być miejsca, zapachy, ludzie, media czy tematy rozmów. Unikanie może uczynić Twój świat bardzo małym. Broniąc się przed bolesnymi emocjami możesz przestać odczuwać cokolwiek i stać się wewnętrznym oziębiałym. Możesz też zacząć nadużywać narkotyków lub alkoholu, albo zapracowywać się czy jeść zbyt dużo lub za mało. Autor poniższego Psalmu też chciał uciec od przerażających emocji: marzył, by mieć skrzydła jak gołębica, odlecieć daleko i odpocząć.

*Moje serce drży we mnie
i lęk śmiertelny mnie ogarnia.
Zawładnęły mną strach i trwoga,
ogarnęło mnie przerażenie.
Wtedy pomyślałem: Gdybym
miał skrzydła gołębicy,
poleciałbym i odpoczął.*

■ PSALM 55,4-6

Zaobserwuj, jak się czujesz. Kiedy zorientujesz się, że masz chęć od czegoś uciec – od miejsca, zapachu, osoby, tematu czy odczucia – spróbuj zastosować niektóre z uspokajających ćwiczeń, opisanych w części 2 tej broszurki. Powoli, kiedy się uspokoisz, możesz próbować stawiać czoła niektórym sprawom, które są dla ciebie bardzo trudne.

- 3. Możliwe, że cały czas jesteś w stanie gotowości,** ponieważ zdajesz sobie sprawę, że złe rzeczy mogą wydarzyć się nagle. Możliwe, że czujesz napięcie i przesadnie reagujesz na różne sprawy. Czasami doświadczasz przyśpieszonego bicia serca. Może masz problemy ze spaniem. Głośny hałas może wywoływać u Ciebie przestrasz. Trwanie w ciągłym stanie gotowości wymęczy Twoje ciało. Mogą pojawić się reakcje fizyczne, takie jak bóle brzucha, bóle głowy czy jakieś choroby. Bądź cierpliwy i rób, co możesz, aby zadbać o siebie i pomóc swemu ciału wyzdrowieć. Jeśli czujesz narastającą falę paniki, spróbuj skoncentrować się na czymś spokojnym, by spowolnić swój oddech. Licz oddechy lub

***Bądź
świadom
swoich
uczuć.***

skoncentruj się na przedmiotach wokół Ciebie, które nie są związane z Twoimi obawami, jak np. kafelki na podłodze lub gałęzie drzew. Pomoże Ci to zachować jasność myśli i spokój. Po kryzysie możesz być bardziej emocjonalny niż zwykle, lub reagować w sposób zupełnie do Ciebie niepodobny. Z tymi wszystkimi reakcjami, kłębiącymi się wewnątrz, możesz mieć trudności z koncentracją. Nie myśl, że zwariowałeś. To są normalne reakcje na uraz.

Jeśli jednak Twoje reakcje są na tyle silne, że przeszkadzają Ci w wypełnianiu codziennych obowiązków, poszukaj kogoś, kto będzie w stanie Ci pomóc, jak np. pastora, terapeuty czy lekarza.



Do przemyślenia

1. W jaki sposób zmieniło się Twoje życie?
2. Które z typowych reakcji na traumę widzisz u siebie?
3. Jeśli masz dzieci, to jakie zmiany zauważasz u nich od czasu kryzysu?

CO POMAGA DZIECIOM?

Trauma wpływa na dzieci tak samo, jak na dorosłych, ale **mogą one reagować inaczej**. Małym dzieciom może brakować słów, by opisać to, co przeżywają. Poza tym mogą myśleć, że są w jakimś stopniu odpowiedzialne za to, co się stało, choć jest to nielogiczne. Mogą powrócić do zachowań, z których wyrosły już dawno temu, jak moczenie się czy ssanie kciuka. Mogą stać się strachliwe i przyklepne. Potrzebują pocieszenia. Pomóż im uświadomić sobie, że takie zachowania są normalnymi i przejściowymi reakcjami na ciężkie przeżycia.

Dzieci reagują również na dorosłych wokół nich. Ich powrót do zdrowia po traumie będzie trudniejszy, jeśli ich opiekunowie są przytłoczeni swoim własnym bólem.

Może się zdarzyć, że opiekunowie źle rozumieją potrzeby dzieci po przejściu kryzysu. Może im się wydawać, że dzieci potrzebują więcej dyscypliny i będą je karcić z powodu własnej frustracji. Mogą myśleć, że dzieci powinny być widziane, ale nie słyszane, lub że dzieci powrócą na poprzednie tory normalnych zachowań bez żadnej pomocy. Tego typu założenia mogą tylko pogorszyć

sytuację. Dzieci potrzebują być uspokajane i wysłuchane. One także potrzebują wyrazić swoje emocje – słowami, poprzez sztukę czy zabawę.

W poniższej historii biblijnej Jezus pokazuje, jak bardzo ceni dzieci, i że one potrzebują specjalnej uwagi i opieki.

I przynosili do Niego dzieci, aby ich dotknął, lecz uczniowie surowo im zabraniali. Gdy Jezus to zobaczył, oburzył się i powiedział do nich: Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie zabraniajcie im, bo do takich jak one należy Królestwo Boga. Zapewniam was: Kto nie przyjmie Królestwa Boga jak dziecko, nie wejdzie do niego. I objął je w ramiona, i błogosławił, kładąc na nie ręce.

■ MAREK 10,13-16

Jak mogę uspokoić te silne emocje?



0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	<i>Jak mogę uspokoić te silne emocje?</i>	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59


USPOKAJAJĄC SWOJE EMOCJE

Po traumatycznych przejściach możesz czuć się bardzo niespokojny, zły lub przestraszony. Możliwe, że nigdy przedtem nie doświadczałeś tak silnych negatywnych emocji. Możesz nauczyć się, jak je uspokoić, żeby nie panowały nad Tobą. Oto kilka sposobów, jak to zrobić.

- 1. Zrób coś małego, co zajmie Twoje myśli, jak np. telefon do przyjaciół, żeby zapytać, jak się mają, lub spacer czy zagranie w grę.**

Zrób to natychmiast, gdy zauważysz, że wzbierają w Tobie silne emocje. To nie będzie strata czasu; taka aktywność pomoże Ci wrócić do równowagi.

Zajmij się tym, co lubisz robić z innymi ludźmi.



Nie opuszczaj przyjaciela ani przyjaciela swego ojca, nie wchodź do domu brata w dniu swojej klęski. Lepszy jest ten, kto mieszka blisko niż brat mieszkający daleko.

■ KSIĘGA PRZYSŁÓW 27,10

Lepiej we dwóch niż samemu, wspólny trud bardziej się opłaca. Gdy upadną, jeden drugiego podniesie, gdy zaś upadnie człowiek samotny, nikt go nie podźwignie. Jeśli dwóch śpi razem, jest im ciepło, samotny zaś jak się ogrzeje? A co będzie, jeśli ktoś targnie się na samotnego? Dwóch łatwiej stawi czoła napastnikowi. Sznur trzykrotnie spleciony nieprędko się przerwie.

■ KSIĘGA KOHELETA 4,9-12

- 2. Pomyśl o sytuacji, która Cię uspokaja.** Może to być widok Twoich rodzinnych stron, plaża lub las. Może to być scena z historii biblijnych o Jezusie. Możesz przypomnieć sobie o Bożej miłości. Wycisz się wewnątrz i wyobraź sobie, że znajdujesz się w tej scenerii. Wróć do tego obrazu za każdym razem, gdy poczujesz, że zaczynają Cię ogarniać silne emocje.

*Góry bowiem mogą się rozstać,
a pagórki zachwiać,
ale Moja łaska wobec ciebie nie ustanie
i nie zachwieje się Moje
przymierze pokoju -
mówi PAN, który ma litość nad tobą.*

■ IZAJASZ 54,10

- 3. Ćwicz oddech przeponowy, aby uspokoić silne emocje.** Wykonuj ćwiczenie przez pięć minut, trzy lub cztery razy dziennie. Na początku może Ci to sprawiać trudność. Możesz nawet się zmęczyć ćwiczeniem. Jednak Twoja wytrwałość w ćwiczeniach sprawi, że ten uspokajający sposób oddychania stanie się łatwy i pomocny.

- Zajmij wygodną pozycję, usiądź na krześle lub się połóż. Zegnij kolana i skup się na podłożu, które wyczuwasz stopami lub całym ciałem.

Ćwiczenie oddychania przeponowego.

- Połóż jedną dłoń na swojej klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, poniżej linii żeber.
- Powoli wciągaj powietrze przez nos, aż Twój brzuch wypełni się pod niżej położoną dłonią. Dłoń, leżąca na klatce piersiowej, powinna pozostać nieruchoma.
- Podczas powolnego wydechu przez nos lub przez lekko uchylone usta poczuj, jak Twoja niżej położona dłoń opada w kierunku kręgosłupa wraz z uchodzącym powietrzem. Dłoń, leżąca na klatce piersiowej, powinna pozostać nieruchoma. Wyobraź sobie, że ten wydech usuwa cały stres z Twego ciała.

Możesz wykonywać to ćwiczenie z dziećmi,
aby pomóc im uspokajać się.

Niech PAN cię błogosławi i strzeże.

Niech PAN rozpromieni nad tobą

swoje oblicze i niech ci okaże miłosierdzie.

Niech PAN zwróci ku tobie swoje oblicze

i niech cię obdarzy pokojem.

■ LICZB 6,24-26

4. Ćwiczenie z pojemnikiem

Czasami możemy czuć się przytłoczeni tym, co przeżywamy, ale sytuacja nie pozwala nam wyrazić naszych emocji. To ćwiczenie może być wtedy pomocne. Zamknij oczy lub po prostu patrz w dół, na podłogę, aby się nie rozpraszać. Wyobraź sobie duży pojemnik. Może to być duża skrzynia lub kontener morski. Wyobraź sobie też, jak ten pojemnik się zamyka, np. na klucz lub na kłódkę.

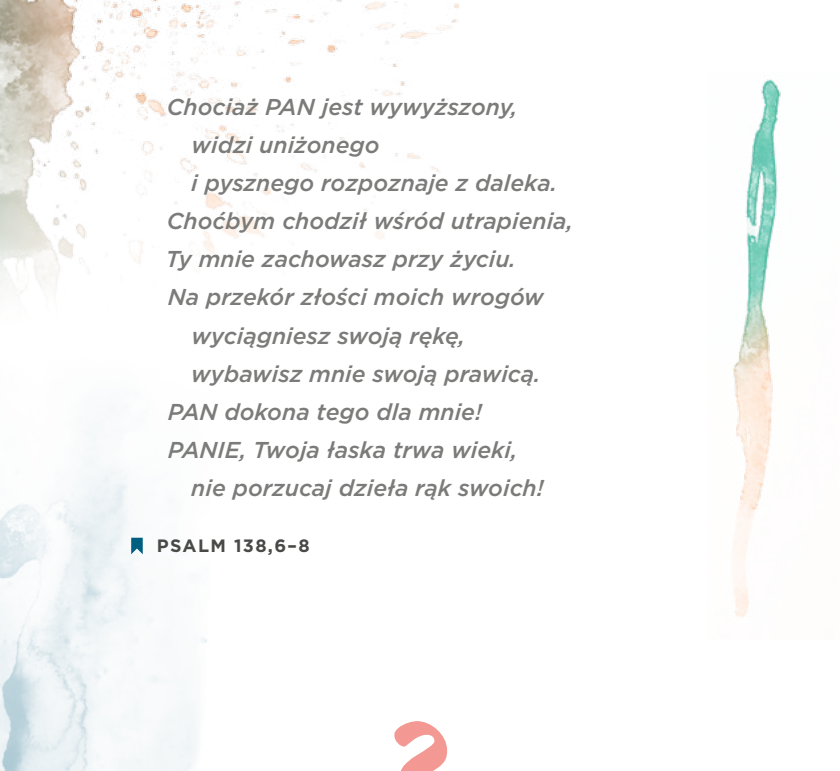
Wyobraź sobie teraz, że wkładasz do pojemnika wszystko, co Cię niepokoi – sprawy duże i małe. Kiedy już wszystkie znajdą się wewnątrz, wyobraź sobie, że je zamykasz i przekręcasz klucz, chowając go potem w bezpiecznym miejscu. Nie wyrzucaj go. Gdy skończysz, otwórz oczy i spójrz przed siebie.

Za jakiś czas znajdź chwilę, by się wyciszyć. Wyobraź sobie, że wydostajesz klucz, otwierasz swój pojemnik i wyjmujesz po kolei wszystkie sprawy, które tam włożyłeś. Jeśli możesz, zrób to razem z osobą, której ufasz, i z którą będziesz mógł o nich porozmawiać.

Nie zostawiaj swoich spraw w pojemniku na zawsze!

*Lecz choćbym nawet szedł
doliną cienia śmierci,
zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną.
Twoja laska i kij pasterski są
mi pocieszeniem.*

■ PSALM 23,4



*Chociaż PAN jest wywyższony,
widzi uniżonego
i pysznego rozpoznaje z daleka.
Choćbym chodził wśród utrapienia,
Ty mnie zachowasz przy życiu.
Na przekór złości moich wrogów
wyciągniesz swoją rękę,
wybawisz mnie swoją prawicą.
PAN dokona tego dla mnie!
PANIE, Twoja łaska trwa wieki,
nie porzucaj dzieła rąk swoich!*

■ PSALM 138,6-8



Do przemyślenia

1. Co pomogło Ci się zrelaksować?
2. Czy ćwiczenie z pojemnikiem było pomocne? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Dlaczego odczuwam taki smutek?



0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	<i>Dlaczego odczuwam taki smutek?</i>	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59

DROGA PRZEZ ŻAŁOBĘ

Musimy przejść przez proces żałoby nad stratą, aby odbudować coś na nowo.

Większość ludzi odczuwa głęboki smutek jeszcze długi czas po kryzysie. Traumatyczne doświadczenia wiążą się zazwyczaj z licznymi stratami. Bez względu na to, czy tracimy coś czy kogoś, normalne jest, że odczuwamy smutek, który może trwać długo. Zrozumienie, że jest to część okresu żałoby, może być bardzo pomocne.

*Na wszystko jest odpowiednia pora
i każda rzecz pod niebem
ma swój właściwy czas:*

*Jest czas narodzin i czas śmierci,
czas sadzenia i czas zbiorów.*

*Jest czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania.*

*Jest czas płaczu i czas śmiechu,
czas żałoby i czas tańców.*

■ KSIĘGA KOHELETA 3:1-4

Musimy przejść przez proces żałoby nad stratą, aby odbudować coś na nowo.

Żałoba jest jak wyruszenie w długą podróż. Poniższa ilustracja pokazuje, jak możesz się czuć podczas jej trwania:



1. Miejsce Zaprzeczenia i Gniewu:

Możliwe, że jesteś w szoku i czujesz się oziębiały. Być może wypierasz fakt, że coś utraciłeś. Może jesteś zły na innych, na siebie, na Boga. Możliwe, że często myślisz: „gdybym tylko” zrobił to czy tamto, mógłbym temu zapobiec. Być może zapominasz o jedzeniu. Możliwe, że często płaczesz.

2. Miejsce Braku Nadziei

Brakuje Ci energii życiowej, nie masz ochoty nawet wstawać z łóżka lub zadbać o siebie. Możesz mieć poczucie braku sensu życia. Możliwe, że chcesz zakończyć swoje życie lub stłumić ból, nadużywając narkotyków, alkoholu lub innych używek. Możliwe, że masz poczucie winy z powodu tego, co się stało, nawet jeśli nic nie mogłeś zrobić, by temu zapobiec.

3. Miejsce Nowego Początku

Poczujesz nowe życie, budzące się w Twoim wnętrzu: nowe siły, nowe plany, nadzieję, chęć przebywania z innymi. Pamiętasz, co się stało, ale nie czujesz już tak dotkliwego bólu, jak przedtem.

Ludzie wokół, kultura Twego kraju
czy głos wewnętrzny mogą próbować
odciągać Cię od ciężaru przechodzenia

*Przejdźcie
przez
żałobę
wymaga
odwagi
i siły.*

żałoby. Mogą
mówić takie rzeczy,
jak: „Bądź silny!”,
„Nie płacz”, „Ciesz
się! Twoi bliscy
są z Jezusem!”
Takie rozwiązania
proponują
drogę „na skróty”.
Określamy ją

tutaj jako „**falszywy most**” ponieważ
obiecuje, że twoja żałoba będzie krótsza
i mniej bolesna. Nie doprowadzi Cię
jednak do Miejsca Nowego Początku.

Aby dojść do Miejsca Nowego Początku,
musisz przeżyć ból tego, co utraciłeś.

Zaczynanie od początku oznacza zmianę tych części Twojej starej tożsamości, które są związane z tym, co straciłeś – np. byłam mamą _____, byłem mężem _____, byłem właścicielem _____. Nasze umysły szybko zaczynają rozumieć te straty, ale nasze serca reagują wolniej. Gojenie ran wymaga czasu. Świadomość, że znajdujesz się na drodze do uzdrowienia, pomoże Ci być bardziej cierpliwym w stosunku do siebie i innych, ale nie usunie bólu.

Możliwe, że w czasie żałoby będziesz przechodzić w tę i z powrotem pomiędzy Miejscami: Zaprzeczenia i Gniewu, Braku Nadziei i Nowego Początku, a Twoje tempo może różnić się od tempa innych osób, to normalne. Jeśli jednak zauważysz, że zatrzymałeś się w jednym miejscu na dłuższy czas i nie robisz postępów, możliwe, że potrzebujesz pomocy.

Przejście przez żałobę wymaga dużo odwagi i siły. Czasem możesz czuć się na tej drodze wyjątkowo zmęczony, tak jak osoba, która napisała poniższy psalm.

*Ulituj się nade mną, PANIE, bo
jestem bezsilny,
ulecz mnie, PANIE, bo drżą moje kości!
Moja dusza przepęłniła się lękiem,
a Ty, Panie, jak długo jeszcze...?
Zwróć się ku mnie, PANIE, ocal moją duszę,
wybaw mnie przez swoje miłosierdzie!
Wyczerpało mnie moje wzdychanie,
co noc łzami zalewam swoje łóże,
mokre od płaczu jest moje pościelie.
Osłabły ze zgrzyoty moje oczy,
postarzałem się z powodu
wszystkich moich wrogów.
Odejdźcie ode mnie wszyscy nieprawzi,
bo PAN usłyszał mój płacz!*

■ PSALM 6,2-4, 6-8

Poniższe wskazówki pomogą Ci przejść przez żałobę w sposób, który prowadzi do uzdrowienia:

- Mów o tym, co się stało i jak się z tym czujesz. Wyrażaj swój gniew i smutek.
- Miej zrozumienie, że przeżywanie żałoby jest normalne, i że może potrwać. Nie będziesz się czuć tak, jak teraz, przez cały czas, a Twoje emocje mogą zmieniać się z dnia na dzień.
- Gdy odczuwasz smutek, zastanów się, która strata przywołuje ten stan.
- Nawet jeśli odzyskanie ciała do pochówku nie jest możliwe, zorganizuj uroczystość pogrzebową, aby godnie uczcić życie i śmierć bliskiej Ci osoby.
- W końcu, kiedy będziesz już gotowy, opowiedz Bogu o swoim bólu. Im więcej szczegółów wymienisz, tym lepiej. Na przykład, że straciłeś bliską Ci osobę, ale wraz z nią straciłeś źródło Twego utrzymania, towarzyszkę życia, szacunek, poczucie bezpieczeństwa. Wylicz te wszystkie straty przed Bogiem, jedną po drugiej.



Do przemyślenia

1. **Czy rozpocząłeś już proces żałoby?
W jakim miejscu teraz jesteś?**
2. **Czy utknąłeś w jednym z miejsc na dłużej?
A może próbowałeś któreś z Miejsc ominąć?**
3. **Z kim czujesz się na tyle bezpiecznie,
by rozmawiać o swojej żałobie?**

CO POMAGA DZIECIOM?

- Połącz rozproszoną rodzinę, jeśli to możliwe i bezpieczne.
- Na nowo ustal rodzinne obowiązki, o ile to możliwe.
- Bądź gotowy słuchać o tym, co sprawia ból Twoim dzieciom. Pomóż im rozmawiać o ich bólu, zachęcając je do rysowania i prosząc, by opowiedziały, co narysowały.
- W prostych słowach powiedz im prawdę o zaistniałej sytuacji. Dzieci wiedzą więcej, co dzieje się wokół nich, niż dorośli sobie wyobrażają. Brakujące informacje uzupełniają w sposób, który im wydaje się sensowny.
- Młodsze dzieci częściej wyrażają swoje uczucia poprzez zabawę niż przez rozmowę; pomaga im to przejść przez ból, którego doświadczają. Rodzice mogą pytać je, w co się bawią i jak się z tym czują.

Szczególnie przechodząc przez trudne chwile, rodziny powinny znajdować czas, by codziennie rozmawiać, modlić się razem o to, co się wydarzyło, i uczyć się zachęcających czy pocieszających wersetów biblijnych.

- Pomóż nauczycielom i pracownikom szkoły zrozumieć, co przydarzyło się dziecku.
- Nastolatki mają inne potrzeby. Po traumatycznym przejściu mogą potrzebować trochę więcej prywatności lub więcej wspólnego czasu z rówieśnikami.
- Nastolatki chcą czuć się potrzebni, zwłaszcza gdy ich rodzina przechodzi przez trudny czas. Wykonywanie czynności, które pomogą ich rodzinie przetrwać, uświadamiają im, że są wartościowi.

Jak moje zranione serce może zostać uleczone?



0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	<i>Jak moje zranione serce może zostać uleczone?</i>	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59

ZMAGAJĄC SIĘ Z BÓLEM

Pomyśl o bólu, który odczuwasz w sercu, jak o fizycznej ranie. Jak stwierdza Psalmista, ból dociera do głębi naszych serc.

*Ty więc, Boże, mój Panie,
ujmij się za mną przez
wzgląd na Twoje imię.
Wybaw mnie, bo wspaniała
jest Twoja łaska!
Ja bowiem jestem biedny i ubogi,
moje serce zostało zranione.
Niknę jak cień wieczorem,
strząsają mnie jak szarańczę,
moje kolana chwieją się od postu,
moje ciało wychudło z braku oliwy.
Stałem się dla nich pośmiewiskiem,
kiedy mnie widzą, potrząsają głowami.
Wspomóż mnie, PANIE, mój Boże,
wybaw mnie w swojej łaskawości.*

■ PSALM 109,21-26

Porównaj ból w Twoim sercu z bólem fizycznej rany, np. z głębokim cięciem. Jakie są podobieństwa, a jakie różnice pomiędzy tymi ranami?

Rana fizyczna jest widoczna.
Zranione miejsce jest
bolesne i wrażliwe.

- Musimy ją opatrzyć.
- Wszelki brud i bakterie
muszą zostać usunięte.
- Jeśli zlekceważymy powstałą ranę,
może wdać się zakażenie.
- Bóg uzdrawia, ale używa też ludzi, by
pomóc: matek, pielęgniarek, lekarzy.
- Proces uzdrowienia wymaga czasu.
- Rana może pozostawić bliznę.

*Jeśli chcemy
wyzdrowieć,
musimy
opatrzyć
nasze rany.*

Po ciężkich przejściach musisz zadbać o rany
w Twoim sercu, aby doświadczyć uzdrowienia. Aby
opatrzyć ranę w sercu, musisz wyrazić swój ból.
**Znajdź kogoś, komu będziesz mógł opowiedzieć
swoją historię.** Kogoś, kto jest w stanie wysłuchać
bez sprawienia, że poczujesz się jeszcze gorzej.
Powinna to być osoba dyskretna, umiejąca słuchać
bez krytykowania, oferowania szybkich rozwiązań,
czy też porównywania Twojej historii z innymi.
Wybierz tą osobę ostrożnie. Zwykle osoby, które

są chętne do pomocy i mają dobre intencje, próbują podpowiadać, jak rozwiązać problem.

Możliwe, że będziesz musiał niektórym przypominać, że potrzebujesz jedynie wysłuchania, a nie dobrych rad.

Zamiary serca są jak głęboka woda, tylko człowiek rozumny będzie z niej czerpał

■ KSIĘGA PRZYŚLÓW 20,5

Kto chodzi i obmawia – wyjawia sekrety, człowiek zaufany dochowuje tajemnicy..

■ KSIĘGA PRZYŚLÓW 11,13

**Potrzebujesz
wyrazić
swój ból.**

Nie pozwól nikomu naciskać na Ciebie, abyś opowiedział swoją historię, jeśli nie czujesz się z tym dobrze lub nie jesteś na to gotowy. Możesz woleć opowiedzieć swoją historię częściowo, dopowiadając ją na przestrzeni czasu. Jak w przypadku potrząśniętej butelki z napojem gazowanym, możesz potrzebować odkręcać zakrętkę po trochu, aby nie dopuścić do przelania.

Może się okazać, że będziesz potrzebował opowiedzieć swoją historię kilka razy, aby zaakceptować to, co się stało i „przepracować” poszczególne części tego wydarzenia. Opowiedz najpierw, co się stało. Potem, kiedy już będziesz gotowy, przejdź do wyrażenia swoich uczuć, a następnie skoncentruj się na tym, co było dla Ciebie najtrudniejsze. Nawet Jezus dzielił swój ból z przyjaciółmi.

Wziął jednak z sobą Piotra oraz dwóch synów Zebedeuszowych, zaczął się smucić i odczuwać trwogę. Wtedy powiedział do nich: Smutna jest Moja dusza aż do śmierci. Zostańcie tu i czuwajcie ze mną.

■ MATEUSZ 26,37-38

Możesz spróbować **wyrazić swój ból poprzez rysunek**. Wcale nie musisz być artystą! Po prostu, weź papier i długopis czy mazak, wycisz się wewnętrznie i pozwól, by ból wypłynął poprzez Twoje palce na papier. Nie martw się, czy rysunek okaże się dobry, czy zły. Kiedy skończysz, pomyśl o tym, co widzisz na obrazku.

Opowiadanie swojej historii i bycie wysłuchanym brzmi trywialnie, ale naprawdę może Ci pomóc.

Słuchanie, jak inni opowiadają swoje relacje także może być pomocne, bo uświadomi Ci, że nie tylko Ty ucierpiełeś w czasie kryzysu.

Jednocześnie, innym też to pomoże w procesie uzdrowienia, i będziecie mogli pocieszać się nawzajem.

Poniżej znajdziesz **cztery pytania**, które możesz zadać podczas słuchania:

1. Co się stało?
2. Jak się wtedy czułeś?
3. Co było dla Ciebie najtrudniejsze?
4. Kto lub co pomogło Ci, że zacząłeś czuć się bezpiecznie?

Często się zdarza, że podczas opowiadania o swoim doświadczeniu ludzie zaczynają lepiej rozumieć swoje własne myśli i uczucia. Mogą też odkryć, że sposób, w jaki do tej pory myśleli o tej sytuacji, nie pomaga im w procesie uzdrowienia. Biblia mówi: „Nade wszystko strzeż swego serca, bo w nim jest źródło życia” (KSIĘGA PRZYŚLÓW 4:23).

Czasami, kiedy przypominamy sobie trudne sytuacje w naszym życiu, uświadamiamy sobie, że Bóg pomógł nam wtedy w określony sposób. Bóg pociesza nasze serca i jest źródłem naszego uzdrowienia. Biblia mówi nam, że kiedy doznajemy pocieszenia, stajemy się źródłem uzdrowienia dla innych.

Błogosławiony Bóg i Ojciec naszego Pana Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiego pokrzepienia, Ten, który nas pokrzepia w każdym naszym ucisku, abyśmy sami mogli pokrzepiać tych, którzy są w jakimkolwiek ucisku, pokrzepieniem, którym sami jesteśmy pokrzepiani przez Boga.

■ 2 KORYNTIAN 1,3-4



Do przemyślenia

1. Czy pytania do zadawania podczas słuchania pomogły Ci określić Twoje własne uczucia? Czy pomogły Ci pomyśleć w inny sposób o Twoim doświadczeniu? Wyjaśnij swoje odpowiedzi.
2. Jak się czułeś, opowiadając część swojej historii komuś innemu?

Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?



0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	<i>Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?</i>	53
6	Patrząc w przyszłość	59

▶ POWIEDZ BOGU, JAK SIĘ CZUJESZ

Bądź szczery wobec Boga! Powiedz Mu dokładnie, jak się czujesz. On i tak już wie, więc porozmawiaj z Nim o tym. Czy masz wrażenie, że Bóg złamał swoją obietnicę, że ochroni Cię przed złem? Czujesz się przez Niego porzucony? Gniewasz się na Niego? Wylej swój ból przed Bogiem.

W Biblii znajdziemy wiele przykładów ludzi, którzy wyrażali swoje uczucia przed Bogiem. Fragmenty te nazywamy „lamentacjami”. Czy wiesz, że Biblia zawiera więcej psalmów żałobnych niż psalmów radości?

***Bądź
szczery
wobec
Boga.***

W lamentacjach ludzie wołają do Boga, by Mu się wyżalić. „Dlaczego mnie nie ochroniłeś? Gdzie byłeś? Jak długo będzie trwało to cierpienie?” Mówią Bogu o tym, co chcieliby, aby zrobił dla nich. Czasami jest to chęć, by po prostu spojrzeć na to, co się stało. Czasem wspominają, jak Bóg pomagał im w przeszłości, albo jak Biblia opisuje Jego pomoc swojemu ludowi. Może to wzbudzić

iskrę nadziei. Lament jest często wyrażeniem wiary w dramatycznych sytuacjach. Jest to oznaka wiary, że Bóg słucha, dba i ma moc, by pomóc.


Lamentacja, która ma skutecznie pomóc, powinna składać się z trzech podstawowych części:

- Zawołanie do Boga
- Skarga
- Prośba

Spośród tych trzech części to skarga sprawia, że tekst jest lamentem.

Nawet Jezus lamentował na krzyżu, kiedy wykrzyczał werset z Psalmu 22: „Boże mój, Boże mój, dlaczego mnie opuściłeś?”. Skoro nawet Jezus powiedział Bogu o swoim uczuciu opuszczenia, Ty także możesz to zrobić.

Przeczytaj psalm lamentacyjny z następnej strony. Czy widzisz w nim trzy części? Znajdź czas i miejsce, aby wyciszyć się wewnątrz i napisać swój własny lament do Boga. Wylej przed Nim swój ból, tak jak zrobił to autor poniższego psalmu.



*Jak długo, PANIE, będziesz
zapominał o mnie?
Czy zawsze? Jak długo będziesz
skrywał swoje oblicze przede mną?
Jak długo będę nosił troski
w mojej duszy,
a w sercu codzienną zgryzotę?
Jak długo mój wróg będzie
wnosił się nade mnie?
Spójrz i wysłuchaj mnie,
PANIE, mój Boże!
Oświeć moje oczy, bym snem
śmiertelnym nie zasnął
i mój nieprzyjaciel nie mówił:
A jednak go pokonałem!
Niech się nie cieszą moi
wrogowie, gdy się zachwieję.
Ja bowiem pokładam ufność
w Twojej łasce,
niech się me serce cieszy
wybawieniem otrzymanym od Ciebie.
Chcę śpiewać PANU, bo
obdarzył mnie dobrem.*

■ PSALM 13



Do przemyślenia

1. Jak Twój lament do Boga może wyrazić Twoje zaufanie lub chęć zaufania Bogu? Co Cię powstrzymuje przed lamentowaniem do Boga?
2. Jak myślisz, w jaki sposób lament mógłby Ci pomóc w obecnym czasie? Czy ludzie w Twojej społeczności są szczerzy wobec Boga odnośnie swoich uczuć?
3. Co powinienes powiedzieć Bogu? Czy jest coś, co chciałbyś zobaczyć, że Bóg uczyni?

Patrząc w przyszłość



0	Zacznij tutaj	6
1	Dlaczego tak się czuję?	11
2	Jak mogę uspokoić te silne emocje?	23
3	Dlaczego odczuwam taki smutek?	33
4	Jak moje zranione serce może zostać uleczone?	45
5	Jak mam się odnieść do Boga w tej sytuacji?	53
6	Patrząc w przyszłość	59

PATRZĄC W PRZYSZŁOŚĆ

Twój powrót do zdrowia po przeżyciu kryzysowej sytuacji zajmie trochę czasu, i będzie następować etapami. Kiedy jesteś w samym środku trudności, może się wydawać, że poprawa nigdy nie nastąpi – że rozpacz i problemy będą trwałe wiecznie. Pamiętaj jednak, że na tym świecie wszystko podlega zmianom, a zmiany mogą prowadzić do czegoś lepszego.

Powracaj do listy na str. 6, w części „Zacznij tutaj” na początku tej broszury. Możesz przy tym odkryć, że jest jeszcze kilka innych, pomocnych rzeczy, które możesz do tej listy dodać.

**Znajdź
sposób, by
pozostać
w kontakcie
z innymi.**



Kiedy sprawy się ułożą, możesz spokojnie coraz głębiej analizować swoje doświadczenie. Rozważ przyłączenie się do grupy, zajmującej się pomocą dla osób po traumatycznych przejściach. Jeśli nie ma takiej

grupy w Twojej okolicy, zaproś innych, którzy również ucierpieli w kryzysie, i stwórzcie małą grupę. Możecie spotkać się tylko raz, lub też spotykać się regularnie przez pewien czas. Możecie pomagać sobie nawzajem w dalszym procesie

uzdrawiania poprzez dzielenie się nawzajem swoimi doświadczeniami i poprzez zadawanie sobie „pytań podczas słuchania” ze str. 50 w części 4.

Kiedy zorganizujesz grupę, uważaj, by nie męczyć ludzi przedłużającymi się spotkaniami lub pozwalaniem, by uczestnicy opowiadali swoje historie zbyt szczegółowo, wywołując przykre wspomnienia u innych. Uzdrowienie przyjdzie z upływem czasu, krok za krokiem.

Cokolwiek by się nie wydarzyło,
Bóg będzie w tym z Tobą.



*Bóg jest naszą ucieczką i mocą,
niezawodną pomocą w utrapieniach.
Dlatego się nie złękniemy, choćby
zatrzęsła się ziemia
i góry zapadły w głąb morza.
Choćby huczały i pieniały się jego wody,
choćby zadrżały góry pod jego naporem.*

■ PSALM 46,1-3

W trudnych sytuacjach wypatruj, w jaki sposób Bóg zapewni schronienie i odnawia siły. Poświęć czas na wspomnianie, jakim sposobem Bóg pomógł Ci w przeszłości rozwiązać małe i duże problemy.

I pamiętaj, że pewnego dnia Bóg otrze wszelką łzę i usunie wszelkie cierpienie.

*I otrze wszelką łzę z ich oczu,
i śmierci już nie będzie ani żałoby,
ani krzyku, ani bólu już nie będzie,
bo pierwsze rzeczy przeminęły.*

■ APOKALIPSA ŚW. JANA 21,4

***Pewnego
dnia Bóg
otrze wszelką
łzę i usunie
wszelkie
cierpienie.***

Dopóki to nie nastąpi, Bóg zaprasza Cię do wyrażania swych uczuć przed Nim. On zawsze wysłuchuje.

Z biegiem czasu Twoje modlitwy mogą się zmienić z modlitw-lamentów na

modlitwy-uwielbienia. Możesz też zauważyć, że w jednej chwili uwielbiasz Boga, a już w następnej skarżysz Mu się na coś. Nie ma w tym nic złego.

Poniższa pieśń uwielbienia z Biblii może
zainspirować Cię do napisania swojej własnej pieśni.

*Miłuję PANA, bo usłyszał moje
błagalne wołanie,
bo zwrócił ku mnie swoje ucho.
Będę Go wzywał przez całe me życie.
Oplotły mnie więzy śmierci,
skrępowwały pęta Szeolu,
ogarnęły zmartwienie i troska.
Wtedy wezwałem imienia PANA:
O PANIE, ratuj moje życie!
PAN jest miłosierny i sprawiedliwy,
Bóg nasz jest litościwy,
PAN strzeże ludzi pełnych prostoty.
Gdy byłem bezsilny, On mnie wybawił.
Wróć, moja duszo, do swego spokoju,
bo PAN okazał ci życzliwość!
Uchroniłeś bowiem moje życie od śmierci,
moje oczy od łez, moje nogi od upadku.
Będę chodził przed PANEM
w krainie żyjących.*

*Wierzyłem, nawet gdy mówiłem:
Jestem bardzo zgnębiony!
Powiedziałem przerażony:
Każdy człowiek jest kłamcą!
Czym zdołam odwdziżyć się PANU
za całe dobro, które mi okazał?
Tobie złożę ofiarę dziękczynną
i będę wzywał imienia PANA.*

■ PSALM 116,1-12,17



Do przemyślenia

1. Co było najbardziej pomocne dla Ciebie po przejściu sytuacji kryzysowej?
2. Jaka sfera życia jest dla Ciebie najtrudniejsza po przejściu sytuacji kryzysowej?
3. Nazwij jedną rzecz, którą możesz zrobić, by kontynuować proces wychodzenia z kryzysu?



GDZIE ZNAJDZIESZ WIĘCEJ MATERIAŁÓW?

Dodatkowe materiały na temat reagowania na kryzysowe sytuacje oraz planowania, jak wyjść z kryzysu dostępne są dla poszkodowanych, dla osób na pierwszej linii pomocy, dla kościołów.

- Online: **DisasterRelief.Bible** lub **ABS.US/disaster** (materiały w języku angielskim)
- Zamów dodatkowe kopie broszury na **biuro@bsm.org.pl** lub pobierz wersję elektroniczną na stronie: **www.bsm.org.pl**.
- Biblie w języku polskim (i innych) możesz zamówić na stronie Towarzystwa Biblijnego w Polsce, **https://tb.org.pl/ksiegarnia/**



- **Nawiąż kontakt** z grupami w twojej okolicy, zajmującymi się pomocą ludziom, którzy przeszli przez sytuacje kryzysowe.



Biblijne
Stowarzyszenie
Misyjne



Trauma Healing
Institute



AMERICAN
BIBLE
SOCIETY

ISBN 978-83-964701-0-2

124851