



СЛУХАТИ З ЛЮБОВ'Ю

ПАСТОРАЛЬНИЙ ПОРАДНИК

Видавництво “Друкарські куншти”
Львів 2007

ISBN 978-966-96883-1-6

© WCC Publications

World Council of Churches, Geneva, 2005

© Міжнародний Благодійний Фонд “Карітас України”, Львів, 2007



ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. ПОЧНІМО З ПОЧАТКУ	10
2. ХРИСТІЯНСЬКА ВІДПОВІДЬ	20
3. ЗАКЛИК ДО ПІДТРИМКИ	28
4. ХРИСТІЯНСЬКЕ СЛУХАННЯ	49
5. СЛУХАННЯ З ЛЮБЛЯЧОЮ УВАГОЮ	58
6. ПРОЦЕС, ЯКИЙ ДОПОМАГАЄ НАМ ЛІКУВАТИ	82
7. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА	108
8 ВИКОРИСТАННЯ МОЛИТВИ ТА СВЯТОГО ПИСЬМА	119



Вступ

Цей посібник – це християнська відповідь на ВІЛ/СНІД. Перш ніж розпочати читати його, зупиніться на мить і помоліться.

ЧИТАННЯ ІВАНА 20: 11-18

Про що ви думаєте, читаючи цей уривок?

Як пов'язати цей текст із ВІЛ/СНІДом?

Чи можна сказати щось про християнський шлях слухання?

У світі є мільйони жінок і чоловіків, молодих людей і дітей, які страждають від ВІЛ/СНІДу. Як Марія Магдалина, вони шукають надію, і часто, подібно до неї, йдуть її не у те місце і не тим шляхом, як треба.

Марія іде до гробниці, щоб побачити мертве тіло, натомість зустрічається з воскреслим Ісусом. Вона бажала зробити щось для Господа: «Скажіть мені, куди ви поклали Його і я....». Жінка самотужки хотіла підняти мертве тіло ... Чи це можливо?

Вирішивши, що готові слухати з любов'ю тих, хто уражений ВІЛ/СНІДом, ми повинні чітко усвідомлювати, яку саме послугу хочемо надати. Можливо, ми побачимо те, на що не сподівалися, і в багатьох з цих людей відкриємо воскреслого Ісуса. Надавати пасторальну опіку ураженим ВІЛ/СНІДом – це передусім шукати життя і дарувати його.

Отче наш, я вірю в Тебе.

Я прошу про Твоє співчуття і опіку.

*Ти вмієш слухати тих, хто страждає, і приносиш їм зцілення і спокій. Зішли зараз дар свого Святого Духа і відкрий мої вуха і серце, щоб я також досягнув майстерності слухати з любов'ю і міг принести найбільш потребуючим впевненість у Твоїй святій присутності.
Амінь.*

Цей вступ відповідає на такі запитання:

- * Чому потрібна ця книжка?
- * Що ви знайдете у ній?
- * Як її можна використати?

Вже понад 20 років світ знає про СНІД і ще впродовж багатьох десятиліть ця недуга буде робити нам виклики. Важливо, що сьогодні ми навчилися запобігати новим випадкам інфікування та можемо покращити якість опіки й лікування людей, що живуть з ВІЛ/СНІДом.

Кофі Аннон, Генеральний секретар ООН:
Спеціальна асамблея, присвячена ВІЛ/СНІДу, червень 2001р.

Якщо ви маєте намір прочитати цю книжку, то вас, напевно, цікавить ця проблема і ви так чи інакше залучені до консультування або опіки людей з ВІЛ/СНІДом. Можливо, ви гортаєте сторінки посібника, сподіваючись знайти тут щось нове, або просто з цікавості. Хоч би про які причини йшлося, наші поради стануть вам у пригоді і ви приноситимете іншим надію та заспокоєння.

Опановуючи майстерність витривалого слухання і опіки, ми можемо зробити найбільший внесок, як християни, у відповідь на пандемію ВІЛ/СНІДу. Ми можемо конфіденційно підтримувати тих, хто уражений вірусом, творити разом з ними здорову громаду та продовжувати їхнє життя.

Створюючи «безпечний простір» для людини, яка хоче розповісти свою історію нашій церковній громаді, ми робимо практичний крок у напрямку розбудови здорової спільноти. Відтак Церква може забезпечити форум, до якого звертатимуться інші люди, які також захочуть поділитися своїми історіями і знайдуть там сприйняття і розуміння.



Чому ця книжка потрібна?

За достовірними даними близько 38 млн. людей у світі живуть з ВІЛ/СНІДом.

Це одна з найбільших криз сучасності, яка зачепила жінок, чоловіків та дітей різного віку, різного рівня освіти, соціального стану і різної релігійної приналежності.

Боротьба зі СНІДом повинна бути повсюдною.

Папа Іван Павло II

Люди повинні усвідомити, що ми ще не подолали СНІДу; йдеться не про кілька країн, це є всюди. Це стосується не одної генерації, – це стосується нашої цивілізації.

Кофі Аннон

Нам відомо, що ВІЛ/СНІД вражає кожну сферу людського життя. Це впливає на розвиток економіки, гендерну політику, право і духовність. Страх та ігнорування впливу цього вірусу, так само як неправильне розуміння власної сексуальності й місця Господа у цих стражданнях від ВІЛ/СНІДу, не повинні применшувати важливість пасторального внеску.

Християни покликані розділяти місію Христа. Ми запрошені створювати християнські громади у відповідь на біль і страждання тих, хто живе з ВІЛ/СНІДом.

Ця книжка призначена для того, щоб поширювати вчення про співчуття. Вона закликає нас втамовувати голод надії. Ми повинні допомогти людям відкрити для себе Христа і впустити Його у своє життя, а також зруйнувати мур, який відділяє нас від ВІЛ-інфікованих, побороти ізоляцію, ігнорування і страх.

Пасторальна опіка – це знак присутності Ісуса. Вона несе Добру Новину тим, хто страждає. Пасторальний поради́ник повинен бути посланцем Христової надії та зцілення.

Джон Мучірі, “ВІЛ/СНІД: Ламаючи мовчання”

Що ви знайдете у цій книжці?

Ця книжка допоможе вам почуватися комфортно, надаючи пасторальну опіку особі, яка живе з ВІЛ/СНІДом.

Вона висвітлює основні навички слухання інших людей, які висловлюватимуть вам свій біль, свої страждання, сором, страхи, сумніви і переживання у спокійних та безпечних обставинах. Посібник не зробить з вас кваліфікованих тренерів-консультантів, однак допоможе вам покращити своє вміння слухати і приносити користь.

Книжка подає християнське розуміння опіки та поради́ництва у контексті ВІЛ/СНІДу. Вона допоможе вам допомагати.

ЧИТАННЯ ІВАНА 7: 37-40

Коли спраглий хтось, нехай прийде до мене і п'є! Хто вірує в мене, як Писання каже, то ріки води живої з нутра його потечуть!

Невиліковно хворі люди часто питають:

- * *Чому Господь не подолає вірусу і не відхилить мої страждання?*
- * *Яка моя цінність як людини?*
- * *Який сенс мого життя і моєї смерті?*
- * *Як я повинен прощати і шукати прощення?*
- * *Як я маю жити без надії?*



Пасторальне консультування повинно відповідати на ці запитання. Ви покликані бути вмілими слухачами і поширювати любов у своїх громадах. У цій книжці ви знайдете рекомендації щодо того, як зробити вашу пасторальну діяльність більш ефективною та доступною для людей, уражених ВІЛ/СНІДом, адаптувати їх до конкретних обставин і культурних традицій.

Як цю книжку можна використати?

У лікарнях і клініках, вдома у хворих і тих, хто вмирає, на похоронах і під час спільних молитов багато з вас, християн, залучені до пасторальної опіки людей, що живуть з ВІЛ/СНІДом.

Ця книжка надасть вам сил та наснаги. Вона допоможе вам присвятити себе братам і сестрам у Христі через вміння слухати. Ви зможете почуватися комфортно під час розмови з людьми, які живуть з ВІЛ/СНІДом, і допоможете їм знайти шлях до позитивного життя.

1. Посібник інформує про внутрішній і зовнішній світ, в якому живуть ВІЛ-інфіковані.
2. Християнські громади, які серйозно ставляться до боротьби з ізоляцією та дискримінацією хворих, можуть використати цю книжку як початок дискусії.
3. Ви зможете використати цю книжку для набуття навичок створення безпечного середовища для слухання інших.

Важливо, щоб читаючи її, ви намагалися пристосувати матеріал до обставин, характерних для вашого середовища. Посібник не пропонує конкретних рішень, а допомагає вчитися слухати інших.

Почнімо з початку

Цей розділ відповідає на такі запитання:

- * *Що таке ВІЛ/СНІД?*
- * *Що означає бути ВІЛ-інфікованим?*
- * *Як дізнатися, чи я є ВІЛ-інфікованим?*
- * *Як вірус ВІЛ прогресує до СНІДу?*
- * *Які основні шляхи передавання ВІЛу?*
- * *Хто належить до групи ризику і як можна уникнути інфікування?*

Відомо, що ВІЛ/СНІД, не є станом, який вражає більшість людей (багато інших хвороб і станів призводять до значних страждань і смерті), однак тавро і небезпека ізоляції та дискримінації, нерозуміння і втрата довіри – це те, чого часто доводиться зазнавати ВІЛ-інфікованим.

Канон Гідеан Бямугіша, WCC, “План дії”

Незнання – це все ще головний чинник поширення ВІЛ/СНІДу, незважаючи на інформування упродовж понад 20 років. Якщо ми прагнемо розробити ефективне пасторальне вчення, а відтак забезпечити пасторальну опіку, треба переконатися у тому, що ми належним чином проінформовані про ВІЛ і СНІД. Інакше, ми тільки поширюватимемо власне невігластво і свої страхи.



Що таке ВІЛ/СНІД?

Перш ніж читатимемо далі, запитаймо себе:

- * Що я вже знаю про ВІЛ/СНІД?*
- * Яка різниця між ВІЛом і СНІДом?*
- * Що я знаю про шляхи передавання вірусу?*
- * У чому я відчуваю брак знань?*

Вже на початку 80-х років нам було відомо про існування хвороби із назвою СНІД. Багато людей знають, що СНІД – це синдром набутого імунodefіциту, а також що вірус, названий ВІЛом, викликає СНІД. ВІЛ розшифровується – “вірус імунodefіциту людини”.

ВІЛ атакує імунну систему людини і послаблює її здатність боротися з недугами. Тоді звичайно розвивається хвороба СНІД, яка сьогодні невиліковна. Важливо пам’ятати, що у людини, інфікованої ВІЛом, не відразу з’являються симптоми СНІДу. Тому візуально визначити, що має людина – ВІЛ чи СНІД, – неможливо. Часто минає від двох до десяти років після інфікування, аж поки ознаки хвороби стануть видимими. Інфікована людина залишається зараженою на все життя і може заразити інших.

ВІЛ і СНІД – це передусім медична проблема, але вона тягне за собою багато інших проблем, які завдають страждань. Тому ми не повинні обмежуватися медичною інформацією. Як бачимо, ВІЛ викликає СНІД, а ризик зараження ВІЛом залежить від багатьох різних чинників.

Що означає бути ВІЛ-інфікованим?

Для того, щоб закоренитися в нас, вірус повинен якимось чином приєднатися до клітин тіла або проникнути у них. ВІЛ атакує білі клітини крові із назвою Т-хелпери. Це відбувається через пошкодження CD4-рецепторів клітин. Всередині вірус маскується, його важко виявити, а потім розмножується.

“Обдурюючи” природну імунну систему тіла, ВІЛ виводить її з ладу. Коли це досягнуто (або імунна система значно послабилася), інші хвороби починають долати організм. Такі хвороби називаються опортуністичними інфекціями.

Тепер ми розуміємо, чому ВІЛ такий небезпечний: він блокує природну систему, яка повинна захищати людину. Природна “охоронна сигналізація” тіла закрита і не здатна визволитися. ВІЛ може маскуватися, щоб бути схожим на справжні клітини, які атакує. Але поки зірвуть маску – імунну систему буде знищено.

Вона була одружена сім років і весь цей час потерпала від фізичного насильства. Чоловік бив її за дрібниці. Наприклад, одного разу, він побив її, звинувативши у зраді. Під час однієї з бійок чоловік повідомив, що він заразив її СНІДом.

Жінка пройшла тестування і виявилось, що вона ВІЛ-інфікована. Після наступного побиття її госпіталізували з підозрою на менінгіт, але було встановлено, що вона отримала важкі травми голови. Після того, як вона повернулася з лікарні, побої стали ще жорстокішими. Вона зверталася до міліції, розмовляла з родичами чоловіка, однак нічого не змінювалося. Жінка зрозуміла, що не може далі перебувати у шлюбі, і розповіла про це душпастирю у своїй церкві. Разом вони обговорили різні варіанти: тимчасове перебування у притулку або у родичів, отримання її частки власності, відвідування групи підтримки для жінок з ВІЛом тощо.

Відтак, прийшовши за порадою, вона вирішила розглянути всі варіанти, оскільки хотіла жити, ВІЛ-інфікованою, але вільною від насильства.

*Південноафриканська навчальна програма,
присвячена СНІДу, травень 2001*



Жити з ВІЛом і СНІДом означає набагато більше, ніж просто потерпати від інфекцій.

Це означає жити з постійними страхами:

- говорити іншим (бо вони можуть щось не те подумати або сказати ще комусь!);
- смерті і того, якою важкою вона може бути;
- перед майбутнім (що це означатиме для мого партнера, чоловіка або дітей).

Це означає жити із злістю через те, що вірус потрапив саме у моє тіло. Часто у нашому житті виникає потреба пробачати як собі, так і іншим.

Здебільшого хворому доводиться боротися з психологічним тиском, знаходити необхідні кошти на лікування і харчування. Він часто ставить собі запитання: “Як я навчуся жити з вірусом, який хоче вбити мене? Як може цей супротивник стати супутником?”

Бути ВІЛ-інфікованим і жити зі СНІДом – означає, що людина інфікована на кожному рівні свого життя: фізичному, психологічному, духовному, суспільному і економічному. ВІЛ і СНІД змушують змінити стиль життя. Чому цей вірус посів у житті інфікованого перше місце? Чому Бог дозволив, щоб це сталося? У людини, в якій діагностували вірус, виникає багато духовних запитань. Її віра в Бога і духовні цінності зазнають серйозних випробувань.

Як дізнатися, чи я є ВІЛ-інфікованим?

Єдиний правильний шлях про це дізнатися – пройти тестування на антитіла ВІЛу. Важливо усвідомити, що саме визначає цей тест.

Тест на ВІЛ не виявляє, чи має людина СНІД. Він, швидше, знаходить антитіла, які атакують імунну систему організму. Антитіла – це субстанції, продуковані білими клітинами крові.

У більшості людей, інфікованих ВІЛом, виробляються антитіла, проте не відразу: після зараження завжди проходить певний час. Його називають – “вікно”. Проте, невдовзі інфікована особа починає виробляти рівень антитіл, який можна виявити.

Якщо людина дбає про себе, вона повинна перевіритися якнайшвидше після можливого інфікування. Вирішивши зробити тест, вона проходить просту процедуру.

Різні лабораторії мають різні методи – ми подаємо основні кроки:

- * *Людину запитують, чому вона хоче перевіритися і що вона знає про ВІЛ/СНІД.*
- * *Лаборант або медична сестра бере зразок крові.*
- * *Якщо це “швидкий тест”, можна почекати на результат. В іншому разі роблять наступне призначення.*
- * *Перед тим, як дати тестованій особі результат, їй призначають зустріч з консультантом, щоб перевірити, чи знає вона, що таке позитивний або негативний результат і які зміни у стилі життя слід зробити у разі позитивного результату.*

Андрієві 23 роки і він недавно закінчив університет. Він пішов до поліклініки з приводу незначної проблеми зі здоров'ям і мав таку розмову з лікарем:

“Перш ніж лікувати вас, ми повинні поговорити трохи більше про вашу хворобу”, – сказав лікар. Андрій відразу розхвилювався і запитав, чи це щось серйозне. Лікар повідомив, що симптоми вказують на хворобу, яка передається статевим шляхом. Андрій миттю згадав про свої останні інтимні стосунки та дуже занепокоївся. “Я бачу, Андрію, що ти налякався, – сказав лікар. – Необхідно зробити деякі лабораторні аналізи, щоб визначити точно, від чого ти страждаєш”. Він розповів про аналізи, включно з тестуванням на ВІЛ, і переконався, що Андрій розуміє, чому важливо знати його статус. Тест на ВІЛ виявився позитивним. Лікар порадив Андрієві зустрітися з місцевим священиком у церкві: він знав, що хлопець є християнином.

“Ні! – крикнув Андрій до лікаря. – Я не можу бути ВІЛ-інфікованим і не йтиму до жодного душпастиря!” Його опанував гнів і він був повний неспокою. Хлопець думав про смерть і почувався непотрібним, навіть хотів накласти на себе руки. Він був



пригнобленим і в повній безнадії. Андрій перебував у такому стані протягом місяців, не говорячи про це ні з ким. Він ходив на роботу і намагався вдавати, нібито нічого не сталося: думав, якщо хтось дізнається про це, – то настане кінець, він втратить роботу.

Після шести місяців такого важкого життя, він розповів друзі про свій статус ВІЛ. Проте, не відчув полегшення і незабаром зрозумів, що друг зрадив його довіру. Врешті, у повній безнадії, він пішов до пасторального радника своєї церкви.

Джон Мучірі, "ВІЛ/СНІД: Ламаючи мовчання"

Як вірус ВІЛ прогресує до СНІДу?

Є чотири основні стадії з моменту інфікування ВІЛом.

Перша стадія – інфікування ВІЛом

Спочатку людина почувається хворою. Візуально не можливо визначити, чи вона ВІЛ-інфікована. Через певний період, під час детального опитування, можна з'ясувати, що вона швидко втомлюється, має напади лихоманки, відчуває біль у м'язах, часто застуджується і хворіє на грип та інфекційні хвороби.

Пам'ятайте! Навіть якщо люди виглядають і почуваються здоровими, вони можуть бути інфікованими.

Друга стадія – розвиток симптомів, пов'язаних зі СНІДом

Через послаблення імунної системи можуть розвиватися симптоми, пов'язані з СНІДом, а саме: втрата ваги, відсутність апетиту, хвороби слизової оболонки рота, проноси, збільшення лімфатичних залоз, висипання на шкірі, лихоманка і нічне потіння. Однак слід бути обережним з висновками, оскільки це можуть бути симптоми багатьох інших хвороб.

Пам'ятайте!

Якщо є такі скарги, треба відвідати лікаря або пройти тестування на ВІЛ.

Третя стадія – розвиток СНІДу

СНІД є результатом інфікування ВІЛом, внаслідок якого імунна система організму не може протистояти серйозним інфекціям. Неможливо спрогнозувати, що саме уразить ту чи іншу людину, оскільки ураження залежать від середовища, в якому вона перебуває. Отже, хвороба, пов'язана зі СНІДом, з'являється після зараження. Це найчастіше – туберкульоз, оперізувальний лишай, постійний пронос, втрата ваги, кишкові інфекції, менінгіт і певні види раку.

Четверта стадія – смерть від хвороби, пов'язаної зі СНІДом

Якщо не функціонує імунна система, людина не може вижити. Лікування покращує якість життя хворих на СНІД і продовжує його.

Без відповідного лікування людина помирає від хвороби, пов'язаної зі СНІДом. У значно гіршому становищі перебувають хворі, які живуть у країнах, що розвиваються (країнах з низьким рівнем економіки).

Які основні шляхи передавання ВІЛу?

ВІЛ виявляють переважно у крові, спермі, вагінальних рідинах і грудному молоці інфікованих людей. Вірус розмножується, коли одна з цих рідин тіла потрапляє від однієї особи до іншої. Якщо немає порізів або виразок, наша шкіра, яка є достатньо товстою, не пропускає ВІЛу. Піхва і пряма кишка мають тонший покрив, який можна легко пошкодити. Тому вірус може проникнути у кровообіг через ці місця.

Є чотири основні шляхи, якими ВІЛ може потрапити у кров:

- * *статевий акт з інфікованою особою;*
- * *переливання зараженої крові, використання нестерилізованих інструментів та інший контакт “кров до крові”;*



- * *від ВІЛ-інфікованої матері до її дитини внутрішньоутробно;*
- * *грудне вигодовування ВІЛ-інфікованою матір'ю.*

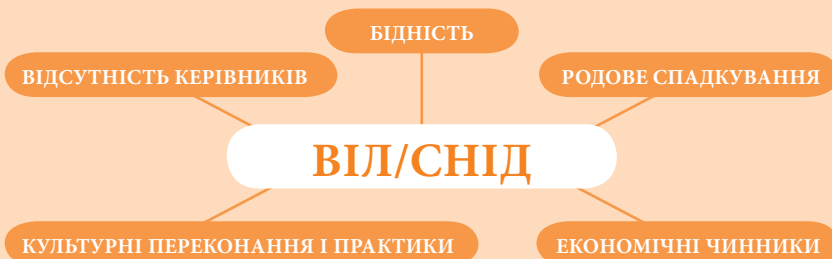
У перших трьох випадках вірус переходить від інфікованої людини до здорової через кров, або вагінальну рідину, або сперму. Це часто відбувається через слизову оболонку рота, піхви чи прямої кишки або ушкодження на шкірі.

Існує багато міфів про ВІЛ/СНІД. Цей вірус не може передаватися через:

- * *торкання;*
- * *користування одним рушником або спільним посудом;*
- * *потискання рук;*
- * *проживання в одному будинку;*
- * *укуси комах.*

Перебування в одній кімнаті з інфікованою особою не може піддати нас ризику. Проте, доглядаючи родича або друга, який має важкі прояви СНІДу, слід бути дуже обережними з брудною білизною і у разі контакту з кров'ю.

ГОВОРИТИ ТІЛЬКИ ПРО МЕДИЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ
ВІЛ/СНІДУ – ОЗНАЧАЄ НЕХТУВАТИ БАГАТЬМА ІНШИМИ
ЧИННИКАМИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОШИРЕННЮ ЦІЄЇ ПАНДЕМІЇ



Хто ризикує інфікуватися і як цього можна уникнути?

Тут ми поговоримо про те, яка поведінка є більш ризикованою. Це особливо важливо для сексуально активних людей. Чинники ризику:

- * *статевий акт, якщо один з партнерів має хворобу, яка передається статевим шляхом;*
- * *секс, якщо є виразки або кровотеча в ділянці статевих органів;*
- * *наявність багатьох сексуальних партнерів;*
- * *секс із людиною, ВІЛ-статус якої невідомий;*
- * *ін'єкції зараженою голкою або іншими інструментами;*
- * *спільне використання нестерилізованих голок або шприців;*
- * *обрізання, татуювання, участь у ритуалах, під час яких змішують кров, або операції будь-яким інструментом, що не стерилізований після кожного використання;*
- * *контакт з рідинами біологічного походження і заплямленими простирadлами.*

ЧИТАННЯ РИМЛЯН 12: 1-12

Проте, ризик полягає не тільки в поведінці. Ми можемо ризикувати через бідність, відсутність суспільної підтримки, війну, стать і свій вік. У багатьох частинах світу жінки і дівчата найбільше ризикують через свою біологічну будову, через дискримінацію і через те, що перебувають у несприятливих умовах. Діти також можуть знаходитися в зоні ризику через зґвалтування і сексуальні зловживання, оскільки мешканці деяких частин світу думають, що вони не заразяться цією хворобою або зможуть очиститися і зцілитися через сексуальну активність.

Гомосексуальні жінки і чоловіки та споживачі ін'єкційних наркотиків також знаходяться в зоні ризику через маргіналізацію і дискримінацію.



Маючи справу із ВІЛ/СНІДом упродовж понад 20 років, ми усвідомили, що ця пандемія є не просто медичною проблемою, а чимось, що впливає на всі аспекти людського життя.

ВІЛ/СНІД процвітатиме там, де є бідність, нерівноправність статей, порушення прав людини, знущання з дітей, расизм, економічна нестабільність або війна і насильство.

Якщо ми хочемо серйозно впливати на фактори, що сприяють поширенню ВІЛ/СНІДу, не слід обмежуватися розмовами про статеву етику або необхідність змінити поведінку людини. Ми повинні визнати те, що деякі вибори були вже зроблені за людей структурою суспільства. Людина може бажати змін, але вона не має можливості так робити. Її рішення можуть не підтримувати структури суспільства, в якому вона живе. Суспільний гріх є таким самим реальним, як і індивідуальний. Тому ми повинні усвідомлювати, що йдеться не просто про особисті провини, а й про суспільні недоліки.

- * *Як Боже Слово повинно допомагати нам уникати інфікування?*
- * *Яким чином ми можемо пропонувати власне тіло як жертву життя?*
- * *Які практичні кроки ми можемо зробити, щоб заохотити інших уникати інфекції?*
- * *Який тип співчуття слід виявляти до тих, чия поведінка ризикована?*

У ділянці забезпечення пасторальної опіки тим, хто знаходиться в зоні найбільшого ризику, слід висвітлити зловживання, які для них є найбільш загрозливими.

Християнська відповідь

Цей розділ відповідає на такі запитання:

- * Що може ВІЛ/СНІД зробити з християнином?
- * Чи ВІЛ/СНІД є покаранням від Бога за гріх?
- * Чи зможуть люди принести ВІЛ/СНІД?
- * Чому люди страждають?
- * Як християни повинні відповідати на пандемію ВІЛ/СНІДу?

ВІЛ і СНІД не вимагає нічого нового від релігійної спільноти, швидше, СНІД протистойть реальній позиції людей ставати ще кращими.

Невідоме джерело

**ЧОМУ МИ МАЄМО ТУРБУВАТИСЯ ПРО ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ?
ЧИ ЦЕ НЕ Є ЇХНЬОЮ ОСОБИСТОЮ ПОМИЛКОЮ?
ВОНИ ПРИНЕСЛИ ЦЮ ХВОРОБУ!**

**ДЕ Є ПРОЩЕННЯ І РОЗУМІННЯ ТОГО,
ЩО ІСУС ПРИЙШОВ ДАВАТИ ЖИТТЯ?
Я ІНФІКУВАЛАСЯ ВІД СВОГО ЧОЛОВІКА:
ЧОМУ ТЕПЕР Я МАЮ ВІДЧУВАТИ СОРОМ І ПРОВИНУ?**



Що може ВІЛ/СНІД зробити з християнином?

Мовчання і відкидання або “тицяння пальцем” на вину і ганьбу не є ефективними відповідями на ВІЛ/СНІД.

Християни не можуть стояти осторонь, адже багато з нас також є інфікованими. Тіло Христа страждає від ВІЛ/СНІДу. Як послідовники Ісуса, ми зобов'язані відповісти.

Багато людей не належать до жодної з релігій, але навіть ми, хто вірить у Бога і в Ісусову обітницю, вважаємо існування пандемії ВІЛ/СНІДу викликом. Ми не шукаємо жодних легких відповідей в особі Ісуса, однак ми бачимо, що саме Його несправедливо таврували і дискримінували. Проаналізувавши життя Ісуса, ми зрозуміємо, що Він страждав фізично і емоційно. В Ньому ми можемо знайти також ліки і силу.

ЧИТАННЯ МАРКА 5: 25-34

А жінка одна, що дванадцять років хворою на кровотечу була, що чимало натерпілася від багатьох лікарів, і витратила все добро своє, та ніякої помочі з того не мала, а прийшла ще до гіршого, як зачула вона про Ісуса, підійшла через натовп іззаду, і доторкнулась до одежі Його... Бо вона говорила про себе: Коли хоч доторкнусь до одежі Його, то одужаю... І висохло хвилі тієї джерело кровотечі її, і тілом відчула вона, що видужала від недуги! І в ту мить Ісус вичув у собі, що вийшла з Нього сила. І Він до народу звернувся й спитав: Хто доторкнувся до моєї одежі? І відказали Йому Його учні: Ти бачиш, що тисне на Тебе народ, а питаєшся: Хто доторкнувся до мене? А Він навкруги поглядав, щоб побачити ту, що зробила оце. І жінка злякалась та затрусилась, бо знала, що сталося їй. І вона підійшла, і впала ницьма перед Ним, і всю правду Йому розповіла... А Він їй сказав: Твоя віра, о дочко, спасла тебе; іди з миром, і здоровою будь від своєї недуги!

У житті Ісуса є багато прикладів того, що Він бажав повернути до нормального життя тих, хто мав горе. Він, безумовно, лікував всі хвороби (Марка 1: 29-32), допомагав і тим, хто був таврованим (Марка 1: 40-45; Луки 17: 11-19). Він відпускав гріхи (Івана 8: 1-12; Луки 7: 36-49; 15: 11-32), захищав бідних (Матея 9: 10-13; Луки 18: 1-8) і засуджував пригноблені соціальні структури (Луки 4: 16-22).

Як християнські душпастирі, ми можемо підбадьорити і підтримати поодиноких людей і сім'ї, які знаходяться у важкому становищі. Ми можемо уважно слухати: це дає людям час і можливість відкрити для себе Бога. За допомогою Святого Письма і Святих Таїнств у людини може зродитися надія, навіть якщо вона видавалася втраченою.

ЧИТАННЯ МАРКА 1: 29-34

Хворих приносили до Ісуса, щоб знайти розраду. Чи можемо ми сьогодні відвернутися від таких людей? Хоч би де була хвороба, Ісус знаходив її і приносив зцілення.

ЧИТАННЯ ЯКОВА 5: 13-18

У наших християнських спільнотах завжди є хворі люди, які потребують душпастирської підтримки. Вони потребують священиків і нашої співчутливої присутності. Духівники можуть зцілити любов'ю і надати емоційну допомогу, що так потрібні хворим.

Чи ВІЛ/СНІД є покаранням від Бога за гріх?

Відповідь проста – “ні”.

Тривалий час деякі християни вважали, що всі хвороби, особливо СНІД, є лише наслідком гріха. Хвороба завжди спантеличувала людей, і вони, можливо, думали: “Якщо Бог – це Бог любові, то, без сумніву, хвороба є формою покарання за наші погані дії і



вибір? Якщо ми добрі, то будемо здорові і процвітатимемо. Якщо ж робитимемо зло – Бог позбавить нас своєї любові!” Проте, є багато прикладів добрих людей, які вмирають від раку або інших хвороб, і малюків, народжених з фізичними вадами. Що вони зробили, щоб “заслужити покарання”?

ЧИТАННЯ КНИГИ ЙОВА

ВІЛ/СНІД особливо пов’язаний з аморальною поведінкою в ланцюзі простих, але смертельних наслідків:

ВІЛ = СЕКС = ГРІХ = ПОКАРАННЯ = СМЕРТЬ

Такої позиції не знаходимо у прикладі і вченні Ісуса.

ЧИТАННЯ ІВАНА 8: 1-11; 9: 1-5; МАРКА 2: 1-5

Поміркувавши на цими епізодами, чи можемо ми думати, що сьогодні Ісус засудив би людей і хотів би бачити їхні страждання? Апостоли запитали: “Хто згрішив?” Однак для Ісуса це не важливо. Коли люди хворі, найважливішим питанням є не те, як вони стали хворими, а що ми можемо зробити, щоб допомогти їм у терпінні.

Чи зможуть люди принести ВІЛ/СНІД?

Ісус вчив нас не судити (Івана 8: 15). Звичайно, вибір має наслідки. Все, що ми робимо, може впливати на наше здоров’я і далі життя. Всі ми повинні вчитися, як вибирати життя, а не смерть (Второзаконня 30: 19). Проте, ніхто не є повністю вільним у своєму виборі. На вибір людини впливають культура, економічне і суспільне оточення та віра. Як християни, ми повинні бути милосердними (Матея 6). Ми, отже, маємо не засуджувати інших, а виявляти милосердя у їхніх потребах.

Хоча секс не є єдиним шляхом, яким люди можуть інфікуватися, ВІЛ здебільшого пов'язаний з сексуальною активністю.

Та, звичайно, багато жінок і молодих дівчат, можуть стати ВІЛ-інфікованими, залишаючись вірними одному партнеру, своєму чоловікові. Ще інші практично не мають вибору бути чи не бути сексуально активними.

Душпастир чи людина, яка опікується хворим, не повинна виявляти недоречне зацікавлення тим, яким шляхом особа інфікувалася. Наше завдання – виявити терпеливість і підтримати.

В Олени К. діагностували ВІЛ у листопаді 1998 року, після смерті її чоловіка. Незабаром вона помітила, що люди уникають її, не допускають до своїх дітей. Перебуваючи у відчаї, вона звернулася до священика церкви, до якої ходила. “Я хотіла сказати громаді, що я ВІЛ-інфікована, але не хвора на СНІД. Священик не дозволив мені про це говорити. Він ніколи не відвідував мене вдома, як і ніхто інший з церкви. Я відчула, що ніхто з церкви не хоче мати справу зі мною”.

Одного дня Олена помітила маніфестацію, яка прямувала через центр її містечка. Люди несли прапори і плакати про ВІЛ/СНІД. Це був “Марш надії”, організований Католицькою акцією проти СНІДу. Один з учасників дав Олені листівку, в якій вона прочитала про Центр СНІДу. Жінка вирішила відвідати цей центр.

“Я знайшла все, що шукала і що було важливим для мого життя і здоров'я. Ми завжди молимося разом. Молитва дуже важлива для мене, бо вона допомагає мені не звертати уваги на цю хворобу. Завдяки цьому я щодня зайнята, і приходжу, щоб розуміти страждання інших людей. Я багато пережила, моє життя не було легким, але зараз воно має сенс”.

Г. Вільямс і А. Вільямс, “Подорож довіри”



Чому люди страждають?

Звичайно, нелегко знайти відповідь на це запитання, але, як християни, ми повинні знайти сенс цього явища. Подобається нам це чи ні, або, розуміємо ми це чи ні, – люди страждають.

- * *Чому люди страждають?*
- * *Чому ми приносимо страждання іншим і собі?*
- * *Чим є ця хвороба?*
- * *Чому Бог допускає зґвалтування і сексуальне використання невинних дітей?*

Зазнавши страждання, ми починаємо шукати мету і сенс життя, чогось, що для нас є важливим. Ми звертаємося до своєї віри. Страждання породжує неминуче запитання “чому?”.

Перед християнством проблема страждань постає часто і реально. Це тому, що воно базується на вірі в розп’ятого Бога. Про це йдеться в Посланні апостола Павла:

“Бож слово про хреста тим, що гинуть, то глупота, а для нас, що спасаємось, Сила Божа!... Бо й юдеї жадають ознак, і греки пошукують мудрости, а ми проповідуємо Христа розп’ятого” (1 Коринтян 1:18-23).

Християнська віра говорить про Бога, який не тільки зазнав смертельного фізичного болю, а й незрівнянно більшого терпіння – зради і забуття від тих, кого Він любив і кому намагався допомогти. У цьому сенсі наша християнська віра намагається не уникати наявності страждання у світі, а швидше, виявити його. Жахливий образ страждання не тільки міцно вкорінює нас у реальному житті, а й чітко вказує, що немає жодних простих відповідей.

Не маю жодної чіткої відповіді на вічне “чому?” про страждання, але я переконаний, що все має свою причину і свій наслідок, усе також має свій сенс. Можу тільки припускати: можливо, різні людські страждання мають різне значення. Одні очищують, надихають і вказують шлях, щоб робити великі речі для Бога і людей. Інші є абсолютно і остаточно руйнівними, негуманними і нищівними.

Шейла Кесіді, “Люди Великодньої п’ятниці”

Чому люди страждають не завжди зрозуміло, але ми не повинні втрачати надії. Апостол Павло у своєму Посланні до римлян пояснює, що ніщо не може відділити нас від Божої любові (Римлян 8: 38-39). Бог перебуває з нами у нашому стражданні, у самому центрі нашої боротьби і нашого болю. Ми не можемо уникнути труднощів, яких зазнаємо в житті, однак здатні вибрати, як їх розуміти. Страждання – це таємниця. Ми не знаємо, чому над людьми чинять насильство або чому їх вбивають, чому є хвороби, що ведуть до смерті, чому дехто вважає, що накласти на себе руки – це відповідь на проблеми. Така відповідь не є правильною і не приносить полегшення. Важливо знати, що є більша сила, ніж ми самі, яка може допомогти нам через біль і страждання.

Я вже давно відмовився від запитання “чому страждати?”. Воно нікуди нас не веде... Мені відомо дедалі менше, але те, що я знаю, є більш глибоким... Страждання є тим, чим є життя... Важливіше ніж питати “чому?”, бути пліч-о-пліч з тими, хто страждає.

Шейла Кесіді, “Люди Великодньої п’ятниці”

Всі ми потребуємо стимулу до життя, і що більше страждання ми зазнаємо, то глибшою стає ця потреба. Таємниця страждання залишає нам багато відкритих запитань, що зміцнює нашу віру і довіру до Бога. Створені Богом у ніжності і співчутливості, ми знаходимо нашу справжню гідність і призначення в нашій людській природі.



Якою повинна бути відповідь християн на пандемію ВІЛ/СНІДу?

Від початку пандемії ВІЛ/СНІДу християни – поодиначі і спільнотно – намагаються підтримувати тих, хто страждає: вдів і сиріт, хворих і вмираючих. Християнські громади в різних країнах надають медичну допомогу мільйонам людей, багато з яких інакше б не одержали її. У школах і молодіжних організаціях вони розгортають пропаганду запобігання інфікуванню. Християнські духовники і світські люди надають духовну підтримку тим, хто вмирає, і проводять багато похоронів. Християни були в авангарді захисту і лобіювання антиретровірусних медикаментів (які знижують рівень ВІЛу у крові) і запровадження відповідних програм передавання вірусу від матері до дитини (трансплацентарно).

Є багато інших чудових прикладів співчуття і самопожертви з релігійних переконань. Питання, чи християни щось зробили, є тут другорядним, радше слід питати: що ще можна зробити? Люїс Стефан, Спеціальний посол ООН щодо ВІЛ/СНІДу в Африці, сказав релігійним лідерам, зібраним у Найробі в липні 2002 року:

“Хто, крім вас, так надається до лідерства? Хто, крім вас, має таку підтримку на рівні парафій? Хто інший має доступ до всіх громад раз на тиждень, щотижня, у всьому світі? Хто, крім вас, підтримує мільйони тих, що вмирають від пов’язаних зі СНІДом хвороб, і краще розуміє наслідки цього для їхніх дітей і сімей? Хто інший працює щодня із заснованими на вірі громадськими організаціями? У цій безвідповідальній спустошливій пандемії, це, напевно, справжня дія божественного втручання. Ви повинні бути фізично присутні скрізь і завжди. Я питаю вас ще раз: хто інший настільки надається до лідерства?”

Як ми можемо забезпечити нову форму лідерства в боротьбі з ВІЛ/СНІДом?

Заклик до підтримки

Цей розділ відповідає на такі запитання:

- * Чим особлива наша опіка?
- * Наскільки практичною є наша опіка?
- * Яку пасторальну опіку можуть християни надати тим, хто живе з ВІЛ/СНІДом?
- * Що таке пасторальне порадицтво?
- * Як може пасторальне порадицтво допомогти?
- * Хто здійснює пасторальне порадицтво?
- * Які якості потрібно мати?
- * Чи пасторальні порадики можуть мати власну думку?
- * Як можна найкраще реалізуватися в пасторальному порадицтві?
- * Як можна допомогти собі як пасторальному порадику?
- * Як можна, прислухаючись до себе, допомогти іншим?

СНІД не передається через обійми, поцілунок або потискання руки. Ми нормальні. Ми – людські істоти. Ми ходимо. Ми можемо розмовляти.

Енкосі Джонсон, 11-річний хлопчик, який помер від ВІЛ/СНІДу

Чим особлива наша опіка?

У християнській громаді кожний її член може мати свій шлях до цілющої Божої любові. Ісус дозволяє нам знайти Бога в обставинах щоденного життя.

Євангеліє життя, принесене Ісусом, було підсумовано у проповіді, яку Він виголосив у Назареті (Луки 4: 16-19). Він прийшов, щоб випустити на волю ув'язнених, дати зір сліпому і вилікувати від усіх наших хвороб. Це звільнення християни продовжують розвивати у своїх спільнотах віри. Виявляючи милосердя, вони показують, що немає жодної людини поза межами Божої любові.



Церква своєю істинною природою, як Христове Тіло, закликає своїх членів до здорової спільноти. Не зважаючи на тривалість і складність проблем, пов'язаних з ВІЛ/СНІДом, Церкви можуть духовно зцілювати, давати свідчення співчутливого та зичливого ставлення до інфікованих.

WCC, "Відкриваючи обличчя СНІДу"

Щоб бути християнином, потрібно розділяти місію Ісуса, нести Добру Новину, особливо тим, хто перебуває в найбільшій потребі. "Як вам здається? – говорить Ісус в Євангелії від Матея 18: 12-14. – Коли має який чоловік сто овець, а одна з них заблудить, то чи він не покине дев'ятдесятьох і дев'ятьох у горах, і не піде шукати заблудлої?... Так волі нема Отця Вашого, що на небі, щоб загинув один із цих малих".

Тут чітко вказано на величезне значення кожної особи в Божих очах. Справді, згадавши притчі і чудеса Ісуса, ми бачимо, як часто люди, з якими Він спілкувався, спільно вживав їжу або яким допомагав зціленням, були вигнані, відкинуті, тавровані й дискриміновані. Він прислухається до крику сліпого обідранця (Марка 10: 46-52), торкається прокажених і їсть із митниками, повіями і грішниками (Луки 19: 1-10; Марка 5: 25-33; Луки 7: 37-38). Ісусова позиція щодо того, хто був прийнятним для Бога, не завжди збігалася з думкою Його сучасників.

Наскільки практичною є наша опіка?

Ісусова турбота про інших була практичною. Приклад, який Він нам показав – це основа того, що ми називаємо пасторальною опікою. В пасторальній опіці ми хочемо бути руками, стопами і серцем Ісуса. Для християн така опіка не є чимось особливим, а по суті, євангелієм життя. Якщо ми годуємо голодних, відвідуємо хворих і ув'язнених та одягаємо голих, то виявляємо милосердя самого Ісуса (Матея 25: 31-46). Як вчить нас апостол Павло

(1 Коринтян 12: 12-31; Римлян 12: 4-21), якщо одна частина тіла пошкоджена – то біль відчутний у всьому тілі.

Ми пов'язані між собою у горі і радощах як Божі діти.
Полегшення страждання інших – це природний вияв нашого милосердя.

Свобода неподільна, кайдани на будь-кому з моїх людей – це кайдани на всіх... За довгі самотні роки у в'язниці прагнення свободи моїх людей стало прагненням свободи всіх людей, білих і чорних. Я твердо знав, що гнобителя треба визволити, так само як пригнобленого. Людина, що забирає свободу іншої людини, – це в'язень ненависті; він кинутий за ґрати упередження і вузького мислення. Я насправді не вільний, якщо позбавляю когось свободи, так само як не вільний, коли сам не маю свободи... Щоб бути вільним, не достатньо скинути свої кайдани, а треба жити поважаючи і забезпечуючи свободу інших.

Нельсон Мандела, "Довга дорога до свободи"

Яку пасторальну опіку можуть християни надати тим, хто живе з ВІЛ/СНІДом?

Для того, щоб християнська Церква могла глибше відповісти нашим братам і сестрам, які живуть з ВІЛ/СНІДом, спочатку доведеться вчитися прислухатися до тих, хто страждає. Пасторальна опіка побудована не на простому бажанні робити добрі справи для інших, а на важливому розумінні, що ми, як християни, покликані переносити разом з іншими їхні болі і страждання та вчитися від них. У жодному разі не слід думати, що маємо на все відповідь. Істинна пасторальна опіка має бути надана іншим задовго до того, як вони стануть об'єктом нашої добродійності.



Як християни, які опікуються хворими в пасторальному контексті, ми можемо себе підготувати, беручи до уваги нижчеподані вказівки.

- * *Будьте поінформовані про ВІЛ і СНІД. Слід знати найважливіше про хворобу і не поширювати неувтва. Страх можна подолати тільки правдою. Знання правди зробить нас вільними і збереже життя.*

ЧИТАННЯ ІВАНА 8: 31-32

Ісус сказав тим юдеям, які повірили в Нього: “Коли ви перебуватимете в моїм слові, ви дійсно будете учнями моїми і спізнаєте правду, і правда визволить вас”.

- * *Говоріть відкрито про ВІЛ/СНІД. Шукайте нагоду, щоб обговорювати ці питання з іншими. Таким чином можна боротися із відреченням і дискримінацією, а також виявляти свою віру. Крім того, це дає можливість висвітлити, як євангеліє життя приносить надію і впевненість. У колі родини, під час церковних зустрічей і богослужінь ми можемо робити тему ВІЛ/СНІДу нормальною частиною нашої розмови, навчання і проповіді.*

ЧИТАННЯ МАРКА 5: 1-19

Коли Ісус сів у човен, чоловік, яким володіли біси, – став просити, щоб залишитися з Ним. Але Ісус натомість сказав йому: “Іди додому свого, до своїх і повідай їм те, що Господь зробив для тебе і як змилосердився над тобою”.

- * *Ознайомтеся із ситуацією у своїй місцевості. Ви повинні знати, якими є потреби у вашій місцевості, а також те, що інші роблять для людей з ВІЛ/СНІДом, для тих, хто перебуває у зоні ризику, для сиріт і сімей, яких зачепила біда. Належить запропонувати свою допомогу і почати діяти, щоб заповнити всі прогалини.*

ЧИТАННЯ ІВАНА 6: 1-13

За двісті динаріїв не купили б ми достатньо хліба, щоб кожного нагодувати! Тут є хлопчик, який має п'ять ячмінних хлібів і дві рибини, але що є це на таку силу людей?

- * *Підтримуйте інфікованих і уражених. Ви повинні заохочувати інших робити те саме у своїх церковних громадах. Це можуть бути благодійні внески у медичну допомогу або практичні проекти догляду вдома. Відвідування хворих в їхніх домівках і лікарнях та забезпечення практичної підтримки їхніх сімей хворих – це важливий шлях вияву милосердя. У країнах, що розвиваються, де бідність – це чинник поширення ВІЛ/СНІДу, ми можемо допомагати продуктами харчування, прибиранням і просто опікою.*

ЧИТАННЯ РИМЛЯН 12: 4-16

Любов нехай буде нелицемірна; ненавидьте зло, приставайте до добра. Любіть один одного братньою любов'ю, пошаною один одного випереджайте.

- * *Дайте право голосу тим, хто не має ніякого голосу. Поширення ВІЛ/СНІДу – це не тільки медична проблема. Є низка суспільних і економічних чинників, які призводять до зростання інфікування. Юридичний захист – це важливий шлях протистояння цій пандемії. Крім того, можна навчати про ВІЛ/СНІД і дебатовати про бідність, гендерні та культурні особливості, маргінальність і дискримінацію, а також вказувати на суспільні гріхи, що сприяють новим інфікуванням.*

ЧИТАННЯ АМОСА 2: 6-8; 8: 1-7

Вони продають праведного за гроші, а вбогого за пару сандалей; вони залюбки голови вбогих у земний порошок прихиляють, зневажають право тихих...



* *Турбуйтеся як про інфікованих, так і про тих, хто надає допомогу. Коли людина хвора, працівники центру опіки витрачають багато сил на цю особу. Тому вони також потребують підтримки, адже борються зі страхом і розчаруванням, гнівом і потребою пробачити, фрустрацією і болем. Постає багато емоційних, фізичних і духовних потреб. Ви повинні підтримувати всіх, хто опікується хворими: медиків, рідних чи волонтерів, – щоб вони мали можливість відпочити і відновити сили.*

ЧИТАННЯ МАТЕЯ 11: 28-30

Прийдіть до мене всі, стомлені і обтяжені, і я облегу вас. Візьміть моє ярмо на себе і навчіться від мене, бо я лагідний і смиренний серцем; тож знайдете полегшу душам вашим. Ярмо бо моє любе і тягар мій легкий.

Беручи до уваги вищеподані практичні вказівки, групи християн можуть виявляти милосердя і полегшувати частину страждань, які супроводжують ВІЛ/СНІД. Залежно від місцевості, слід визначити, які практичні заходи можна здійснювати. І вже незважаючи на те, де ми проживаємо, належить надавати необхідну духовну і емоційну турботу та підтримку.

Організувавши волонтерів, які готові відвідати і вислухати, ми надаємо тим, що живуть з ВІЛ/СНІДом, неоціненну можливість поділитися своїми тривогами і турботами. Іноді легше робити щось практичне (наприклад прибирати, йти за покупками або забезпечити лікування), ніж вислухати з любов'ю внутрішні болі і фрустрацію, не маючи жодних швидких або готових відповідей. Тому християнські Церкви повинні подумати більше про те, як можна забезпечити істинну духовну і емоційну опіку через пасторальну допомогу і пораду.

Що таке пасторальне порадицтво?

У контексті пасторальної опіки пасторальне порадицтво – це специфічне слухання. Заснована на вірі спільнота, яка несе любов і надію ураженим ВІЛ/СНІДом, стає викликом пандемії. Ми повинні робити це як практично, демонструючи свою істинну турботу, так і забезпечуючи людям можливості висловити і дослідити думки і відчуття, які породжує в них хвороба.

Пасторальне порадицтво

- * *Пошукайте безпечне місце для розмови і слухання.*
- * *Допомагайте людям досліджувати важливі проблеми, які у них виникають.*
- * *Не судіть інших.*
- * *Дивіться на проблеми очима віри.*
- * *Поважайте віру інших, пропонуйте виклик.*
- * *Слухайте з любов'ю, яка є цілющою присутністю.*

Багато з нас відчують полегшення від можливості розповісти про проблему комусь, хто має час і готовність слухати.

Пасторальне порадицтво – це шлях надання людям часу і можливості розділити більш глибокі емоційні і духовні труднощі, які вони зазнають, живучи з ВІЛ/СНІДом. Ці зустрічі не є розмовами, які відбуваються випадково (проте, і таке може трапитися): християнські спільноти вчать розпізнавати ситуації, в яких є справжня потреба запобігти формальності. Для цього багато намагаються набути основні навички у поданні поради, щоб бути поруч з іншим і слухати більш ефективно.

Розглянемо докладніше, що таке порадицтво. Це розмова, яка має на меті підтримати людину, щоб принести їй зцілення і духовне зростання. Про зцілення і зростання можна говорити тоді, коли створена атмосфера довіри і підтримки допомагає людині дослідити і зрозуміти, як боротися більш ефективно за життя і долати труднощі.



Люди, залучені до порадиництва, готові прислухатися до проблем іншого. Таке слухання забезпечує можливість з'ясувати реальні турботи особи і відкрити їй найкращі способи скерування своїх ресурсів на досягнення певних життєвих цілей. Слухання і поради залежать від нашого ставлення до особи, особливо щирості, довіри і конфіденційності. Порадник створює атмосферу, сприятливу для можливості сказати про те, що найбільше турбує людину.

Пасторальне порадиництво – це стосунки допомоги, співчуття і турботи, які відкривають проблеми віри і духовності. Ми прагнемо запропонувати підтримку іншим людям за допомогою короткотривалого входження до їхнього світу. Своєю присутністю-слуханням ми поступово починаємо дивитися на життя їхніми очима, оскільки вони починають виявляти те, що глибоко всередині них. Оскільки ми вдосконалюємося у своєму розумінні через уважне слухання, то можемо влучними питаннями і коментарями допомогти їм знайти свіжі думки і бачити свої труднощі у новому світлі.

“Коли мій чоловік почав хворіти, я боялася залишати дітей з ним. Не знала, що їм сказати. Тоді звернулася до пасторального радника своєї церкви. З його допомогою я зрозуміла, що діти вже багато знають. Наважившись сказати їм про хворобу батька, я здивувалася: вони справді багато бачили і знали. Зараз ми можемо обговорювати все разом, навіть з чоловіком. Він дуже любить нашу наймолодшу дитину, яка грається в його кімнаті, і їй подобається бути там. Можливо, я більше налякана, ніж діти”.

Південноафриканська навчальна програма, присвячена СНІДу

Наша мотивація у пасторальному порадиництві перебувати з іншими у їхніх стражданнях і тривогах походить від нашої віри у Христа. Ми поступово переходимо від основних людських проблем страху, тривоги і практичних труднощів до богословських і духовних досліджень того, як знайти Бога, як молитися і як зосередитися на надії.

У пасторальному порадистві ми не робимо чогось для інших. Натомість, ми просто йдемо з іншими їхнім шляхом, як Ісус зі своїми учнями дорогою до Еммауса (Луки 24: 13-35).

У четвертому розділі ми розглянемо історію подорожі Ісуса до Еммауса докладніше, щоб створити модель для слухання з любов'ю.

- * *Пасторальне порадиство – це стосунки любові й співчуття.*
- * *Це не запитання, хто сильний, а хто – слабкий; це, швидше, шлях побудови співпраці, довіри і рівності: разом ми починаємо розуміти труднощі та знаходити зцілення.*
- * *Ці функції не є прерогативою священнослужителів, їх можуть виконувати монахи і монахині та належно підготовлені миряни.*
- * *У пасторальному порадистві ми стаємо доступними для інших, щоб бути разом із ними.*

Як може пасторальне порадиство допомогти?

Безумовно, добре мати змогу вільно і відкрито розповісти комусь про те, що нас непокоїть і хвилює. На жаль, ВІЛ-інфікована людина та її рідні не завжди знають, з ким вони можуть про це розмовляти. Таврування і дискримінація, ці все ще дуже вагомі чинники, не дозволяють людям бути відкритими. Часто ті, хто надає опіку, чи то медична сестра, чи волонтер, або родич, через велику зайнятість не можуть бути такими співрозмовниками. ВІЛ/СНІД часто приносить страх, почуття провини, сором і тривогу за майбутнє, як і необхідність зцілення минулого. Такі рани завдають болю, – не менше, ніж герпес, пронос або інші симптоми, які можуть супроводжувати СНІД.



Ці внутрішні рани не видимі і їх гоять не таблетки або мазі, а терпеливість того, хто дозволить людині висловити те, що лежить їй на серці. Тому пасторальні поради можуть допомогти: вони дають людям свободу і цілеспрямованість. Вони можуть також дати людині час.

Ісус сказав: “Не те, що до уст входить, осквернює людину, а те, що із уст виходить, те осквернює людину” (Матея 15: 10-11). “З повноти бо серця уста промовляють” (Матея 12: 34). Так само і зцілення іде зсередини. Пасторальне порадицтво – це джерело зцілення, воно може принести допомогу внутрішньому світу.

Отже, пасторальне порадицтво не є:

- * *вказуванням іншим, що робити;*
- * *наданням поради людям;*
- * *нав’язуванням власних думок та переконань;*
- * *прийняттям рішень для інших.*

Пасторальне порадицтво допомагає людині дослідити власні думки і почуття та знаходити необхідні рішення. Хоч як дивно це звучить, навіть співчуття не є тим, що потрібно. Люди не хочуть, щоб ми їх жаліли. Вони потребують, щоб ми були з ними і слухали, оскільки вони намагаються виявити те, що є глибоко у їхній душі.

ВІЛ-інфікована людина потребує поваги і схвалення, довіри та істинного милосердя. Тоді вона зможе розповісти власну історію, нічого не приховуючи. Якщо перешкоджати цій розповіді або нав’язувати певні слова і судження, можна нашкодити процесові порад.

Через пасторальну раду історія може розгортатися в потрібному темпі і власним шляхом. Ми повинні дозволити іншим розпочати лікування і допомогти їм дослідити те, що пригнічує їхнє життя. Вживаючи приклади зі Святого Письма, орієнтуючись на духовні цінності, засади психології і здоровий глузд, можна привести людину до повнішого розуміння, узагальнення і звільнення.

Хто здійснює пасторальне порадицтво?

Пасторальне порадицтво є завданням не тільки священнослужителів. Всі християни можуть надавати цю важливу послугу у формальній і неформальній обстановці. Найемоційнішими поради будуть, звичайно, у тих, хто сам живе з ВІЛ/СНІДом, оскільки вони з власного досвіду знають про проблеми, які найчастіше трапляються у такій ситуації.

Нам не потрібно здобувати фах, але, отримуючи нові знання, ми збагачуємося. Якщо ми зуміємо з любов'ю “активно слухати”, то надамо іншим можливість зцілитися. Наша уважна поведінка допомагає людям викласти свою історію і зрозуміти її сенс.

Отже, пасторальним порадицею може бути:

- * *будь-хто, готовий запропонувати іншим час і можливість виговоритися;*
- * *будь-хто, готовий прислухатися до турбот людей, не осуджуючи чи намагаючись нав'язати пораду;*
- * *будь-хто, готовий, делікатно застосовуючи основні навички, порадиити і з перспективи віри обережно вести інших до глибшого розуміння їхніх проблем;*
- * *будь-хто, готовий допомогти знайти новий шлях у житті.*

Пасторальний порадицею прагне служити Ісусові, який зцілює. Така людина відкриває для себе, що слухання не завжди є легким. Уважність до інших може вимагати великих зусиль. Порадицею повинен мати особливі якості, щоб забезпечити ефективне слухання.



Які якості потрібно мати?

Пасторальний радник – це той, хто слухає, коли інший намагається розповісти власну історію. Є низка особливостей, які допомагають нам почути те, що справді сказано, а не те, що ми думаємо. Виділимо три основні якості ефективного слухання: емпатію, сприйняття і щирість. Розглянемо їх докладніше.

Емпатія (розуміння)

Антон: Мені важко передати те, що я відчував, коли мені повідомили про ВІЛ... Я хотів тільки померти, а ще... моє життя закінчилося. Що люди подумают про мене? Що скажуть мої батьки і парафіяни? Я просто хотів зникнути – це був жах!

Пасторальний радник: Антоне, я можу зрозуміти ваш біль, коли ви дізналися про результати тестування. Це було так, ніби весь світ завалився, а ще більше лякало, що скажуть люди, особливо ваші батьки і парафіяни. Який цей біль зараз?

“Слухати” – означає намагатися зрозуміти життя з точки зору іншої людини, навіть якщо ми не завжди погоджуємося з нею. Ми хочемо зрозуміти, що вона відчуває або як думає. Це називається емпатією (розуміння). Емпатія – це не те саме, що симпатія. Виявляти емпатію – це не жаліти, а чути і розуміти. Емпатія допомагає нам слухати так, нібито приміряти “чужий одяг” і почуватися певний час цією людиною.

Сприйняття (пошана)

Якщо ми справді хочемо прислухатися до когось, потрібно позбутися засудження і вчитися сприймати. Всі ми дивимося в очі своєму співрозмовникові, щоб зрозуміти, чи нас сприймають. Але це особливо актуально для інфікованих ВІЛ/СНІДом. Таврування і дискримінація навчили їх замикатися в собі, якщо вони бачать упередження і осуд. Слухаючи історію іншої людини, ми повинні показати їй, що ми не засудуємо: навіть якщо не можемо схвалити, повинні прийняти.

Антон: Припускаю, що з часом біль стане трохи легшим. Я є ВІЛ-інфікованим і не можу нічого з цим вдіяти. Мене лякає, що люди можуть запитати, як я одержав вірус. Кожний думає, особливо парафіяни, що я сплю зі всіма, що я аморальний.

Пасторальний поради́ник: Я розумію страх Антона і кажу йому, що єдиною людиною, яка справді повинна знати, як відбулося інфікування, є він. Тепер важливо, як він буде жити з цим.

Щирість

Слухати з любов'ю – це не гра, а набування потрібних навичок. Ми повинні бути щирими. Потрібно бути собою і бути чесними у своїх відповідях і турботі, інакше незабаром людина усвідомить, що ми просто прикидаємося.

Антон: Це легко вам сказати, але мені цікаво, що люди можуть подумати, дізнавшись, що я хворий, бо займався сексом з іншими чоловіками! Що ви думаєте про християн, які є гомосексуалістами?

Пасторальний поради́ник: Антоне, я розумію, що моя думка про вас є для вас важливою. Ви хочете, щоб я був чесним. Думаю, що ви дуже боїтеся. Ви не тільки намагаєтесь приховати, що маєте ВІЛ, а й боїтеся реакції людей на те, що ви гомосексуаліст. Тепер ви потребуєте любові й підтримки. Це те, що я хочу запропонувати.

Ісус – це модель емпатії, сприйняття і щирості. До цих якостей Він додає ще дві, критичні: повагу і виклик. Чому настільки любив Ісус? Він ніколи не применшував гідності особи, з якою розмовляв. Христос виявляв велику повагу до всіх, кого зустрічав. Він шанував образ Божий у кожній людині. Як пасторальні поради́ники, зіштовхуючись з проблемами тих, що живуть з ВІЛ/СНІДом, ми повинні реагувати на таврування і дискримінацію, які відчуває і простежує кожна така людина. Наша повага є дуже важливою, проте вона не дається легко.



Іноді нам доведеться слухати історію людини, яка нам не подобається або яку ми всередині засуджуємо. Тому треба вчитися виявляти якнайглибшу пошану – поглянути на людину очима Бога.

Це не означає, що ми не маємо бути вимогливими до людей. Ісус звичайно вимагав. Проте, виклик полягає не в аргументуванні або виговорюванні людям, а в допомозі їм. Треба бачити хиби в їхньому способі мислення, їхній інформованості та їхніх прерогативах, які заперечує життя. Наш виклик, подібно як в Ісуса, породжений турботою і любов'ю, оскільки ми бажаємо добра іншій особі. По суті, виклики нагадують людям, що вони повинні взяти на себе відповідальність за власне зростання і благополуччя.

Пошана полягає не тільки в тому, щоб бачити людину такою, якою вона є зараз, а й бачити, якою вона буде у процесі становлення. Не правильно виносити вирок людині, що вона “проблемна”, навіть якщо вона сама себе такою вважає.

Енн Лонг, “Слухання”

Для людини, яку ми вислуховуємо, ці наші якості стають помітними. Ми слухаємо і відповідаємо, дивимося на них або киваємо головою у відповідний момент, утримуємося від переривання їх і просимо уточнити чи підсумовуємо те, що почули. У всьому ми показуємо їм, що чули їх і поважаємо думки і почуття, які вони висловили.

Люди, залучені до пасторального порадиництва, повинні пам'ятати, що особа, якій вони прагнуть допомогти, має такі права:

- * *розмовляти і бути почутою;*
- * *мати власну думку;*
- * *захищати свої погляди;*
- * *на віросповідання;*
- * *не говорити.*

Коли ми слухаємо розповідь іншої людини, ми заглядаємо в її “документ життя”. Кожна книга, кожний документ мають історію, і ним потрібно займатися уважно і з розумінням, щоб відповідно інтерпретувати. Шанобливе ставлення, яке ми повинні виявляти до історії певної людини, передбачає, що ми не пробуватимемо судити або пропонувати інтерпретацію, яка не є її власною. Ми маємо прислухатися до неї і відповідати, відкидаючи свої упередження.

Чи пасторальні порадники можуть мати власну думку?

Важко позбутися власної думки. Всі ми ставимося до життя і прислухаємося до інших на підставі власної думки і свого досвіду. Часто ми зайняті інтерпретацією того, що чуємо. Тому одним з найважливіших способів навчитися прислухатися до інших є прислухатися до свого життя. Самосвідомість є істотною для всіх, хто залучений до слухання. Ми пересвідчимось, що вміти слухати – означає “інфікуватися” розмовою, що залягає в наші думки, та інтерпретувати слова і жести, які ми чуємо і бачимо. Це особливим чином стосується нашого контакту з людьми, які живуть з ВІЛ/СНІДом.

Зверніть увагу на такі запитання:

- * *Які побоювання, упередження і припущення ви робите?*
- * *Чи добре ви проінформовані про шляхи, якими передається ВІЛ?*
- * *Чи розумієте ви, як може розвиватися вірус?*
- * *На якому місці ви розташуєте віру відносно пандемії ВІЛ/СНІДу?*
- * *Як ви почуваєтеся, пізнавши досвід таких уразливих людей, як, наприклад дітей, працівників секс-індустрії, гомосексуальних чоловіків або осіб, яких гвалтували?*



Як можна найкраще реалізуватися в пасторальному радництві?

Людина може зрозуміти іншого лише тоді, як спробує зрозуміти себе. Бажання допомогти – це, звичайно, дуже важливий аспект пасторального радництва, однак самого бажання не достатньо, щоб принести потрібну допомогу і зцілення. Намагаючись наблизитися до інших людей, ми не можемо позбутися своїх обмежень і слабких сторін. Ми не допоможемо їм, якщо вважатимемо себе досконалими, без проблем або труднощів, якщо думатимемо, що маємо всі відповіді!

Корисні запитання:

- * Що може бути уразливим або неприємним для мене під час слухання ВІЛ-інфікованих людей?*
- * Яким був би мій найбільший дискомфорт?*
- * Що я думаю про смерть або суїцид?*
- * Чи можу я слухати, не перебиваючи інших?*
- * Що я зробив би, якщо б довелося слухати людину, з якою у мене не збігаються погляди або яка мені не подобається?*
- * Як я приховую свої емоції?*
- * Чи достатньо я знаю про ВІЛ/СНІД?*
- * Хто підтримуватиме мене в цій справі?*

Як люди, які хочуть брати участь у лікувальній діяльності Ісуса, пасторальні радники визнають, що вони самі – “уражені цілителі”. Це усвідомлення заохочує їх бути обережними і чуйними, щоб не “зцілити”, заражаючи інших ще більшими боєм або невпевненістю. Ніколи не достатньо, щоб ми просто “думали добре”. Ми повинні робити якнайкраще, пізнаючи себе і діючи мудро у процесі зцілення. Кожен, хто хоче долучитися до слухання, має спершу зважити, чи добре він знає себе, що особливого є в характері ВІЛ-інфікованої людини, що може допомогти або зашкодити у процесі слухання з любов’ю.

Перше завдання пасторального радника – створити атмосферу довіри, щоб людина, яку слухають, не соромилася розмови.

Ми повинні на якийсь час приміряти “одяг особи”, яка відкриває нам свою історію. Це не легко, тому що всі ми фільтруємо те, що бачимо і чуємо через власні пріоритети, ставлення і віру.

Тому ми повинні застосовувати такі навички, як емпатію, сприйняття і щирість. Радник не повинен почуватися вищим, а потім забезпечувати відповідь; швидше, він має розвинути діалог і вникнути в те, про що мовиться, щоб ліпше зрозуміти людину і зосередитися на ній.

Слухати таким чином не легко, як нам може спершу видаватися. Це – мистецтво і самодисципліна: ми маємо відкинути особисті упередження, щоб людина, яку ми слухаємо, могла поступово відкрити нам свою таємницю і знайти правду.

Як пасторальні радники, ми часто маємо справу з ВІЛ-інфікованими людьми на дуже уразливій стадії їхнього життя. Їхні проблеми, почуття і думки можуть бути незрілими, тому слід бути дуже делікатними. Адже зазвичай постають питання, що стосуються життя і смерті. Нам, можливо, навіть доведеться досліджувати думки про суїцид, гнів, відчай і бажання помсти. Відтепер ми повинні знати, що наша мета – допомогти людині досягти емоційного здоров'я і рівноваги.



Як можна допомогти собі як пасторальному пораднику?

Ми повинні бути практичними і реалістичними. Надавати пасторальну опіку – означає часто отримувати стреси. Адже не легко слухати людей, яких спіткало горе, бачити щодня їхні страждання і не могли забезпечити невідкладних рішень. Виконуючи таку виснажливу роботу, слід переконатися, що у нас також є людина, з якою можна поговорити, не зраджуючи довіри тих, чиї історії ми почули. Наприклад, ми можемо працювати разом як група пасторальних порадників і ділитися проблемами, які нас турбують. Інший варіант – знайти довірену особу, з якою можна обговорити свої задуми, спробувати відновити сили і боротися зі слабкими сторонами.

Перш ніж почати пасторальне порадицтво, треба розглянути такі питання:

- * Чи є у мене довірена людина, з якою можна час від часу розділити досвід пасторального порадника?*
- * Розмовляючи з іншою людиною або групою, як я зберігатиму конфіденційність тих, з ким “подорожую”?*
- * Як часто я думаю, що потребую відпочинку: щомісяця або тоді, коли відчуваю втому, стрес, гнів або конфуз?*
- * Які якості повинна мати людина, яка прислухатиметься до мене? Чи я володію цими ж якостями?*

Поміркувавши над цими запитаннями (інші ми вже розглянули), дехто може зрозуміти, що більше надається до пасторальної опіки, а не порадицтва. Щоб не зазнати великих потрясінь, ми повинні усвідомити, що вимагається від нас як пасторального порадника. Що більше ми зрозуміємо себе, то більше ми будемо доступні для інших і легше подолаємо неминучі труднощі, з якими зіштовхнемося.

На прикладі Ісуса ми бачимо важливість самодопомоги. Він часто знаходив час для усамітнення, так як і час перебувати з іншими у їхніх труднощах. Христос намагався завжди прислухався до Бога (Івана 8: 28). Є час давати і отримувати: Він прислухається не тільки до слів людей, а й до справжньої глибини їхніх сердець (Івана 2: 5; Луки 7: 39, 40).

ЧИТАННЯ МАРКА 1: 29-45

*Гарячка залишила її і вона почала usługувати їм...
Ісус оздоровляв багато недужих на різні хвороби... Раннього
ранку, як було ще темно, Ісус встав і пішов у самотнє місце,
і там молився.*

Ісус прислухався не тільки до інших, а й до себе!

Як можна, прислухаючись до себе, допомогти іншим?

У світі, де мільйони людей потребують допомоги через пандемію ВІЛ/СНІДу, може звучати дивно, що важливо прислухатися до себе. Чи це справді необхідна підготовка для слухання інших? Відповідь проста – “так”.

Вдаючись до самопізнання, ми можемо легше помітити Божий палець у нашому житті. Псалмоспівець дивувався, що його дії, думки, настрої, буття і ходіння, минуле і теперішнє були цілком відомі Богові, чия рука була на ньому від його зачаття в утробі матері (див. Псалом 139).

Енн Лонг, “Слухання”

Ми запрошені “роздумувати в серцях наших у мовчанні” (Псалом 4:4). Потрібно дослідити свої шляхи і перевірити їх (див. Плач Єремії 3:40). Отже, легко зрозуміти, чому Ісус час від часу йшов у тихе місце, щоб подумати про свою місію. Цей час самопізнання і молитви надавав Йому можливість прислухатися до справжніх потреб тих, які прибули по допомогу.



Врешті, наше особисте зростання важливе не тільки для нас самих, а й для інших людей і для Бога. Якщо я хочу уважно слухати інших людей, їхні історії, то повинен слухати і себе.

Генрі Нойвен, "За межею досяжного"

Зростаючи в розумінні себе на різних рівнях нашого мислення і наших відчуттів, ми починаємо краще розуміти інших. Зупинившись на мить і проаналізувавши свої думки, ми переконуємося, що розмовляємо зі собою майже увесь день. Ми несемо в собі багато голосів: деякі з них ми розділяємо зі співрозмовниками, а інші бережемо для себе. Ці голоси виражають наші уподобання і упередження, надії і побоювання. Оскільки у процесі становлення ми вчимося прислухатися до власного життя, ми стаємо більш чуйними до історій інших людей, як також і до присутності Бога в нашому житті.

У підсумку, ми зможемо допомогти собі й іншим, якщо дотримуватимемося нижчеподаних вказівок.

- * *Будьте проінформованими про ВІЛ/СНІД і проблеми, пов'язані з інфікуванням.*
- * *Не судіть. Вчіться прислухатися до того, що мовиться, не схвалюйте і не засуджуйте цього. Поважайте думку інших.*
- * *Будьте співчутливими. Це можливість дати іншим відчути ваше пробачення. Питайте не з цікавості, щоб заповнити мовчання, а щоб налагодити стосунки довіри і привести людей до більшого розуміння. Поважайте їх, будьте готові терпіти з ними в їхніх труднощах.*
- * *Створіть доброзичливу атмосферу. Якщо ви сприймете інших, вони зможуть відкритися. Безпечні умови, які ви створите, безпосередньо стануть лікувальним простором.*
- * *Присвятіть певний час підготовці до зустрічі з людьми. Вдайтеся до молитви і рефлексії, щоб дослідити себе і звільнитися. Так ви зможете одержати те, що хотіли б інші.*

Я домовився зустрітися з Джимом близько 10-ї години, але він запізнився. Раптом двері гучно відчинилися. “Вибачте, я запізнився, ви, ймовірно, розгнівані і дуже зайняті, щоб говорити зі мною просто зараз! – він сказав все це перед тим, як я встиг привітатися з ним або стати і простягнути руку. – Чи, може, прийти іншим разом?”

Він розтягував слова, не підносячи очей. “Ні, я маю час зараз. Проходьте і сідайте – сказавши це, я підійшов до нього і взяв його за руку: – Як сім’я? Ваші діти справді швидко ростуть і повні життя”. Він усміхнувся і трохи розслабився: “Так, вони прекрасні і навіть бізнес піднімають... Не маю на що скаржитися”. Коли він це говорив, його голос дрижав і обличчя не виявляло задоволення. Він видавався стурбованим, нібито багато думок роїлося в його голові.

На певний час запанувало мовчання. Джим неначе боровся, не знаючи, з чого почати. Через деякий час я сказав: “Джиме, ви говорите, що немає на що скаржитися і що все прекрасно, але у ваших очах велика туга. Що сталося?”

Він глибоко зітхнув, а потім розповів мені про свої декілька останніх тижнів. Джим сказав, що віднедавна почувається не дуже добре і протягом місяців не може перестати кашляти. Він пропускав роботу і значно ослаб. Останнім часом не ходив до церкви: йому просто довелося сидіти над паперовою роботою тоді, як у будинку не було нікого з рідних. Три тижні тому один чоловік, з яким він працював і подорожував у справах, помер. Він був хворий протягом деякого часу і дуже схуд. Що насправді з ним сталося?

“Ми були справді добрими друзями і їздили разом у справах. І коли були далеко, робили всякі дурниці. Він почувався дуже погано, не міг спати вночі, навіть якщо був дуже стомлений, однак не звертався до лікарів. Смерть Річарда справді налякала мене... змусила мене думати, що і я міг схопити те саме. Адже, як я вже сказав, ми робили всякі дурниці, коли були далеко,” – сказавши це, Джим знову замовк, але дивився мені просто в очі.

- * *Як ви зреагували б, якщо б ви були пасторальним порадиником?*
- * *Які питання можна поставити, щоб допомогти Джиму з'ясувати, що найбільше його турбує?*
- * *Які відчуття і думки породжують у вас слова Джима?*



Християнське слухання

Цей розділ відповідає на таке запитання:

** Чи Ісус дає нам приклад того, як потрібно слухати?*

Слухання втомлює, подібно як і будь-яка важлива діяльність. Воно вимагає зосередження, відповідальності, віри, відкладання власних справ. Заглиблюючись під час слухання в історію іншої людини, ми можемо почуватися втомленими, виснаженими, іноді стурбованими. Як можна зберегти свої ресурси?

Енн Лонг, "Слухання"

ВІЛ/СНІД – це великий виклик і запрошення для всіх християнських спільнот вчитися прислухатися більш ефективно до інфікованих і уражених. Слухання людей, які живуть з цим вірусом, насамперед допоможе нам зрозуміти їхні справжні потреби і відкинути припущення, що ми знаємо, що краще для них. Часто ми думаємо, що для слухання нам доведеться лише набути певних навичок, які самі собою допоможуть людям поділитися своїми труднощами.

Марія з центру Дубліна інфікувалася ВІЛом через внутрішньовенне вживання наркотиків. “Я була переконана, що немає сенсу припиняти вживати наркотики, оскільки все одно доведеться померти”, – так говорила вона на 23-му році вживання наркотиків і алкоголю. Але тепер, коли вона є абстинентом протягом 20 місяців, Марія виглядає молодшою, ніж на свої 40 років. Раніше вона думала, що наркотики вб’ють її ще перед ВІЛом, який виявило тестування в 1985 році.

Марія довго перебувала у в’язниці: її зловили на незначній крадіжці, яку вона скоїла, щоб купити наркотики. Її син (зараз 18-річний) живе з її матір’ю, а 12-річна дочка із прийомними батьками... Марія говорить про доньку: “Я не можу забезпечити їй належного життя. Але я хочу, щоб вона знала, що я її дуже люблю і готова забрати її”. Незважаючи на весь біль, Марія вважає себе щасливою людиною, їй подобається викликати у людей усмішку. Її підтримує віра в Христа і штат “СНІД: освіта, опіка і навчання” в Ірландії. “Я вірю, що маю майбутнє, а перед тим його не було. Я хотіла б бути журналісткою і написати, як змінився Дублін. І я хочу, щоб жінки знали, що вони можуть все ще жити з ВІЛом”.

Крістіан Ейд, “Життя жінок: Історії Всесвітнього дня СНІДу 2004”

Першим кроком християн, які бажають присвятити певний час слуханню, повинно бути не засвоєння навичок і методів (ми скажемо про них у наступному розділі), а швидше, настанова бути вповні відкритим до потреб тих, хто нас оточує (до неї можна заохочувати у кожній віруючій спільноті як Христовому Тілі). Щоб знати потреби інших, треба мати чутливі вуха і відкрите серце. Ми намагаємося слухати з істинною любов’ю і милосердям, тому наша настанова слухання, подібно, як в Ісуса, є однією із форм служіння.

Ісус своїм прикладом показує, що Він керується бажанням підтримувати людей у їхніх труднощах (Луки 7: 11-17; 13: 10-17; 17: 11-19). “Він прийшов, щоб служити” (Марка 10: 45). Відтепер, якщо ми бажаємо служити як пасторальні порадики, ми повинні сприймати це не просто як діяльність, що вимагає тільки навичок, але і як спосіб підтримки людей, щоб бути “таїнством любові й співчуття”. Слухання може видаватися не дуже



практичним або ефективним шляхом допомоги іншим, однак це шлях “вмивання людських ніг” (Івана 13), відповідно до прикладу Ісуса: “Любіть один одного так, як я полюбив вас”. Слухаючи інших, ми виявляємо глибоке співчуття і велику пошану. Ми слухаємо з любов’ю і через любов. Йдеться про ту любов, яка запрошує нас ставати доступними, щоб підтримати тих, хто потребує допомоги.

У книжці “Слухання” Енн Лонг говорить: є три важливі образи, які, як показує досвід, є центральними у процесі слухання з любов’ю: дарунок, гостинність і зцілення. Бути вислуханим, упродовж довшого або коротшого часу, – це справді дарунок. Ми отримуємо його, бо позбуваємося тягара. Це своєю чергою надає нам важливу інформацію, що ми маємо значення. Ісус давав змогу кожному, кого слухав або біля кого перебував, почуватися особливим. Він визнав їхню гідність.

Відтак, запропонувавши сісти людині, яка бажає розповісти свою історію, ми виявляємо гостинність. Подібно до Авраама у Книзі буття 18: 1-9, ми вітаємо інших і дозволяємо їм відчувати безпеку дому. Ми створюємо святий простір. Сприймаємо інших осіб такими, якими вони є, а не якими ми думаємо, що вони повинні бути. Ісус створював атмосферу, в якій люди могли розказати те, що їх турбує. Він не пропонував рішення перед тим, поки проблема не була озвучена (Марка 10: 46-52).

Слухання – це найвища форма гостинності, яка має на меті не змінити людей, а запропонувати їм простір, де зміна може відбутися... гостинність не запрошує прийняти стиль життя господаря, а дає гостеві шанс знайти свій власний.

Генрі Нойвен, “За межею досяжного”

Служачи тим, хто живе з ВІЛ/СНІДом, ми повинні відразу створити для них простір, щоб вони вільно розповіли про свої труднощі. Якщо ми справді щиро запропонуємо гостинність іншій людині через своє слухання, то вона одразу відгукнеться, і ми самі багато одержимо.

Якщо слухання є дарунком і виявом гостинності, то це, без сумніву, засіб зцілення. Людина, яка занадто турбується про себе, часто замикається в собі і не розкривається. Коли хтось делікатно запрошує нас відкритися, ми загалом відчуваємо полегшення. Побачити сприйняття і щире розуміння в очах іншої людини – це початок лікувального процесу. Коли Ісус проходив через Галілею і околиці, Він просто перебував серед тих, хто потребував Його якнайбільше. Це були присутність і служіння, дарунок і форма гостинності, які приносили велике зцілення.

Слухання не є чимось легким. Хтось може подумати, що воно набувається природно. Щодня ми чуємо багато звуків і маємо здатність розрізняти слова, але справжнє слухання є набагато глибшим процесом, це не просто фіксування шумів нашими вухами. Якось одна людина сказала: “Ви думаєте, що чули те, що я сказав, але ви чули не те, що я сказав насправді”. Слухач може хибно потрактувати слова того, хто розповідає.

Перш ніж докладніше розглянути слухання як основну майстерність у пасторальному порадистві, повернімося до прикладу Ісуса, який подає нам багато засобів для того, щоб прислухатися до інших.

Як потрібно слухати за прикладом Ісуса?

Якщо Ісус – наш взірець у милосерді і турботі, то Він, звичайно, чітко вказує, як потрібно слухати з любов'ю. Для того, щоб відкрити шлях християнського слухання, погляньмо на історію подорожі Ісуса та його учнів до Еммауса (Луки 24:13-45).

Ця історія є не тільки дивовижним прикладом нашої подорожі у вірі – від упередження до радості, від відчаю до сподівання, – а й показує нам, як Ісус супроводжував інших.



“Коли вони розмовляли” (Луки 24:13-16)

У Святому Письмі не вказано, як довго два учні йшли перед тим, як до них приєднався Ісус. Вони заглибилися в розмову, так що не звертали ніякої уваги на незнайомця, який почав іти з ними. Важливо наголосити, що їхня подорож почалася перед тим, як до них приєднався Бог.

Як християни, які бажають розділити місію Ісуса через слухання з любов'ю, ми повинні пам'ятати, що приєдналися до інших в їхній специфічній подорожі. Люди почали подорожувати задовго до того, як ми до них долучилися. Ми не знаємо, як довго вони подорожували, а також можемо не розуміти радощів і горя, яких вони зазнали дорогою. Тепер дуже важливо, як ми до них приєднаємося. Ми повинні порівнятися з ними з повагою і покірністю.

Оскільки ми прямуємо з іншими, то повинні бути чуйними до того, що сталося раніше. Ми маємо пристосувати свій ритм до їхнього ритму і зрозуміти, де вони є. Ісус не почав розмову одразу. Він намагався усвідомити, де знаходилися учні у своїй розмові і на шляху віри. Його завданням було не розважати їх, а підтвердити і визнати те, що вони розуміли, щоб делікатно допомогти їм іти далі.

Якщо я можу встановити певний вид взаємовідносин, іншим людям відкриється можливість використати ці взаємовідносини для росту, змін і особистого розвитку.

Карл Роджерс, “Стаючи людиною”

Часто буває спокуса ставитися до людей за певним шаблоном. Однак ми не можемо точно знати, що відчуває або потребує особа, яка живе з ВІЛ/СНІДом. Ми не знаємо, який досвід вона мала, поки краще її не вивчимо, познайомимся з її рідними, друзями. Перш ніж запитувати, Ісус переконувався, що Він близький учням. Якщо ми від початку виявляємо пошану до інших, то стаємо більш спостережливими і вчимося краще їх розуміти.

Наше перше завдання як пасторального радника – плекати стосунки. Тільки після того, як ми відчуємо, що зрозуміли людину і дослідили її історію, зможемо запитати себе: “Як допомогти цій людині?” Зростаючи в слуханні з любов’ю, ми відтак вчимося ставити більш істотне запитання: “Як створити стосунки, які ця людина могла б використати для особистого розвитку?”

Кожна розмова – це новий початок і нова можливість зрости в розумінні. Слухати з любов’ю – означає пізнавати присутність Бога в житті й досвіді людини. Ми повинні дотримуватися релігійних принципів.

“Про що ви говорите?” (Луки 24: 17-24)

Євангельська історія не говорить, чому учні замовкли, але Ісус терпляче чекав, коли в розмові настане пауза. Аж тоді поставив їм просте запитання. По суті, Йому довелося запитати їх двічі: “Про що ви говорите?” Це дало подорожнім можливість висловити те, що справді їх турбувало. Запитання Ісуса, як бачимо, передбачало два важливі наслідки. Спершу учні спробували висловити свій досвід. Вони начебто звільнилися від того, що пережили. Іншими словами, учні були запрошені дослідити свій досвід. Це дослідження дало їм можливість виразити те, що вони відчували і думали. Так вони змогли оцінити інтерпретацію, яку дали дуже важливій події у своєму житті.

Ісус вибрав такий шлях, що сфокусував своє запитання на учнях. Він не потрапив у пастку переключення уваги на себе, коли вони зауважили, що Він, напевно, єдина людина в Єрусалимі, яка не знає, що трапилося. Він просто питає: “Що таке?” Хоче почути від них спосіб їхнього мислення, хід їхніх думок, а не негайне повідомлення про те, що справді трапилося.

Нам іноді доводилося чути таку фразу: “Ми багато пережили, але не знаємо, що це означає”. Розмова з іншою людиною може бути нагодою зрозуміти, яке значення ми надаємо подіям, що в них ми брали участь. Людина, яка живе з ВІЛ/СНІДом, не повинна згадувати про емоційну, духовну і психологічну травму. Ісус висвітлює іншу важливу якість слухання:



Він надав послідовникам дар, який їм допоміг. Він подарував їм свою присутність. Якщо хтось сумнівається, чи розповісти нам історію, нашим першим завданням має бути присутність, повне присвячення співрозмовникові своєї уваги. Відтак, під час розмови, ми маємо утримувати свою увагу на особі і ставити питання таким чином, щоб це допомагало їй повністю розповісти свою історію. Не може бути ніякого істинного розуміння або зміни перспективи доти, доки не буде викладена вся історія.

Для Ісуса першою стадією слухання з любов'ю є дослідження деталей історії, щоб зібрати якнайбільше інформації. Можливо, спершу учні могли розповісти історію в цілості, про те, на що вони сподівалися і в чому розчарувалися.

“Чи ж не треба було..?” (Луки 24: 25-27)

Під час слухання інших у нас часто виникає спокуса перебити і “наставити” їх на правильний шлях, якщо ми вважаємо, що їхня інтерпретація власного досвіду є помилковою. Ісус був більш чуйним. Він зосередився на розумінні учнів. Потім, обережно використовуючи Святе Письмо, запросив їх дослідити і розглянути свої почуття і думки. Він нібито відкрив їм можливість альтернативної інтерпретації, заохотив їх подивитися на недавні події очима віри. Чи ця перспектива дає їм нове розуміння? Він починає підкріплювати їхню віру через Святе Письмо і поступово вони починають дивитися на події крізь історію присутності Бога і Його промислу. Тут на прикладі Ісуса ми бачимо другу стадію слухання з любов'ю. Він приводить інших до нового розуміння.

“Він зникає з їхніх очей” (Луки 24: 28-35)

Кінцевий епізод євангельської історії містить декілька цікавих для нас особливостей. По-перше, ми не знаємо, як довго розмовляли трое подорожніх. Коли вони наближались до села, почало темніти. Згідно з місцевим звичаєм Ісус мав залишитися з ними, але “Він удав, нібито хоче йти далі”. По-друге, тільки-но очі учнів відкрилися і вони пізнали Його, Він зник. По-третє, незважаючи на пізню годину і втому, вони вирішили негайно повернутися до Єрусалима.

Ще супроводжуючи учнів, Ісус вирішив, що не повинен залишатися з ними. Він не хотів створювати стосунків залежності, а швидше, прагнув надихнути учнів, допомогти їм стати на власні ноги. Його присутність надала їм силу, яка була їм так потрібна. Тепер вони могли йти назад до Єрусалима, до того місця, з якого хотіли втекти.

Як пасторальні поради, ми можемо виконувати багато служінь, як-от:

- * *вести;*
- * *заохочувати;*
- * *підтримувати;*
- * *виявляти співчуття і бути присутніми.*

Ми повинні пам'ятати, що на шляху віри не можемо пережити подорож іншої людини за неї. Слід залишатися пліч-о-пліч з нею до певного часу і, виконавши своє завдання, зникнути, поки вона знову не потребуватиме нас. Пасторальний радник допомагає людині зосередитися на ресурсах, які вона має в собі, і на Бозі, що дає їй силу. В історії Еммауса Ісус подає нам просту модель слухання:

ДОСЛІДЖЕННЯ → РОЗУМІННЯ → ДІЯ

Отримавши час і можливість дослідити історію свого болісного досвіду, вони прийшли до нового розуміння і це спонукало їх до дії. Ісус подорожував з учнями. У пасторальному радництві ми також запрошені супроводжувати ВІЛ-інфікованих і подорожувати з ними в напрямку до зцілення. Подорож з іншими є завжди святим привілеєм і обов'язком.

Хоча ми розкрили історію подорожі учнів до Еммауса для того, щоб висвітлити спосіб слухання з любов'ю Ісуса Христа, по суті, ми не можемо цього зробити.

Історія в Євангелії святого Луки дає нам зрозуміти, що слухання інших передбачає готовність подорожувати з ними, що своєю чергою вимагає:



- * *поваги;*
- * *визнання унікальності кожної особи;*
- * *усвідомлення, що подорож людини почалася задовго до нашого входження в її життя;*
- * *необхідності відкласти власні припущення про те, чого потребує інша людина;*
- * *намагання бути присутніми і через свою увагу полегшити розповідь історії;*
- * *сприймання історії крізь призму віри;*
- * *усвідомлення важливості взаємовідносин і відносин з Богом.*

У мене діагностували ВІЛ понад дев'ять років тому... Я почувався чудово до середини 2002 року. Згодом почав швидко втрачати вагу, ставав дедалі більше слабким... У лікарні працював висококваліфікований персонал. Я не сумнівався, що завдяки цьому почуватимуся краще. Проте, я залишався слабким... Через два тижні я попросив, щоб мене перемістили в госпіс, який обслуговували черниці. Там не було сучасного медичного обладнання та медиків-фахівців. Але черниці ставилися до мене з любов'ю, турботливо і співчутливо. Моє тіло одразу відповіло на це.

Я знаю, що своїм одужанням завдячую співчутливій турботі і любові, яка була мені надана. Ми часто помилково вважаємо, що успіх нашої роботи можна виміряти коштами, які ми одержуємо, або зусиллями, що їх ми докладемо... Справжня турбота починається з уваги, породженої любов'ю, і кращою можливою відповіддю є просто бути з людиною, яка страждає.

Стюарт Бейт, "Відповідальність в епоху поширення СНІДу"

Слухання з люблячою увагою

Цей розділ відповідає на такі запитання:

- * Чи справді нам потрібно вчитися слухати?
- * Що ми повинні знати про слухання?
- * Якими є основні навички порадиництва, що допомагають слухати?
- * Що таке активне слухання?

Загалом приблизно половина всіх інфікованих між 15 і 49 роками – жінки... Через статеву нерівність жінки, які живуть з ВІЛ/СНІДом, часто більше зазнають таврування і дискримінації. СНІД, ймовірно, буде з нами ще довго... Наскільки він пошириться і до чого це призведе? Це запитання стоїть перед кожним з нас.

Пітер Пайот, UNAIDS, “Повідомлення про пандемію СНІДу 2004”

Слухання, як ми пересвідчилися в четвертому розділі, було основним засобом лікувальної місії Ісуса. Воно не менш важливе для нас як пасторальних радників. Цей розділ досліджує деякі з основних навичок і методів порадиництва, які допоможуть нам бути більш ефективними у духовному слуханні.



Пам'ятайте:

- * Цей посібник не намагається зробити з вас професійного слухача, швидше, його мета – допомогти вам навчитися прислухатися до інших.*
- * За допомогою згаданих тут навичок і методів ви зможете уникати незручного становища та викликати довір'я. Таким чином ви почуватиметеся зручніше у своїй важливій пасторальній діяльності. Скористайтесь ними як інструментами, допомагаючи іншим пізнати свій внутрішній світ і знайти надію.*
- * Спочатку вони можуть видаватися вам дивними, але з практикою вони стануть частиною вашого слухання. Набувши багато з цих навичок, ви застосовуватимете їх природно.*

У багатьох навчальних виданнях можна натрапити на термін “активне слухання”. Це словосполучення може звучати для нас дивно, оскільки ми рідко вважаємо слухання діяльністю. Тому часто чуємо, як люди говорять: “Я не робив нічого, тільки слухав!” Але тільки слухати – це діяльність. Поміркувавши, можна зробити висновок: якщо хтось слухає належним чином, то, по суті, це дуже зайнята людина.

Чи справді нам потрібно вчитися слухати?

Відповідь проста – “так”, тому що слухати не так легко, як ми можемо вважати. Згадаймо з власного досвіду: як багато шкоди і незручностей часто було спричинено тим, що люди неправильно слухали, неправильно розуміли і неправильно інтерпретували наші слова? Нам стане боляче від того, що ми не завжди правильно слухали інших. І багато людей не слухають. Натомість, вони немовби заповнюють словами і думками відповідно рот і розум людини.

Жити з ВІЛ/СНІДом – означає жити зі страхом бути засудженими і знехтуваними. Таврування і дискримінація є реальними і вони можуть часто бути більш смертельними, ніж сам вірус. Перше, що вражає людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, – це “самотаврування”:

- * *“Що вони скажуть про мене?”*
- * *“Що вони подумують, дізнавшись про мій статус?”*
- * *“Чи вони митимуть ретельно чашку після того, як я її використовував?”*
- * *“Чи вони уникатимуть потиску моєї руки?”*

Той, хто бажає зцілювати своєю присутністю, повинен вчитися слухати так, щоб відповідаючи, не завдати ще більшої кривди, а також щоб якнайбільше допомогти іншій людині розповісти свою історію відкрито і зрозуміло. Ми маємо намагатися почути серед багатьох слів те, про що прямо не сказано.

Що ми повинні знати про слухання?

Можливо, один із перших уроків про слухання – залучення, окрім вух, багатьох інших органів. Слухання – це більше ніж фіксування звуків. Чути слова, які прозвучали, і зрозуміти їхнє значення – це не одне і те саме. Чути і слухати – це дві зовсім різні дії. Коли ми чуємо, ми просто фіксуємо звуки. А слухаючи, ми намагаємося надати сенс тому, що чуємо. Під час слухання людей, ми повинні звертати увагу на:

- * *їхню інтонацію;*
- * *їхню міміку;*
- * *їхню мову тіла.*

Все це відіграє важливу роль у спілкуванні. Отже, важливо не тільки те, що люди говорять, але і те, як вони це говорять.

Наші очі як партнер у слуханні

Признаймося: більшість із нас слухає через рот, тобто ми маємо готову відповідь ще до того, як повністю сприймемо те, що розповідає інша людина. В інакшому слуханні, слуханні з



розумінням, важливу роль відіграють наші очі. Ще перед тим, як людина заговорить, її тіло і постава вже дещо нам повідомляють.

Як пасторальні порадики, ми маємо пам'ятати: наше тіло може показати те, що ми думаємо про людину, яку слухаємо, і що до неї відчуваємо. Перебуваючи поруч з іншою особою, не допускаймо зайвого самозаглиблення! Наприклад, дивлячись на співрозмовника, потрібно стежити, щоб наша міміка виявляла зацікавлення в тому, що він говорить (це не те саме, що пильно дивитися на людину). Ми повинні бути обережними, щоб не поставити інших у незручне становище. Слід дивитися на людей із заохоченням, так вони дивитимуться і на нас.

Зупиніться і подумайте

Викиньте з голови всякі недавні непорозуміння. Те, що вони сказали, справді вивело вас з рівноваги. Чи, можливо, йдеться про спосіб, в який це сказано?

Відчуття вікна у світ іншої людини

Дивлячись і слухаючи, ми намагаємося визначити, як людина відчувається. Які почуття вона хоче передати словами? Які емоції виявляє жестами та іншою безсловесною комунікацією? Запам'ятайте фразу "намагатися виявити". Багатьом людям важко точно описати, що вони відчувають, особливо під час першої зустрічі. Інші, навпаки, не мають жодних проблем із висловлюванням. Отже, ми повинні слухати і намагатися визначити почуття, висловлені і приховані у тому, що сказано і не сказано.

Тут доречним може бути приклад музики. Слухаючи музику, ми часто зосереджуємося на мелодії і не зважаємо на інші речі. У пасторальному порадицтві треба брати до уваги всі складові частини історії, яку нам розповідають.

Зупиніться і подумайте

Може, ви пам'ятаєте випадок, коли самі зверталися до близької людини, а вона, будучи зайнятою, дивилася крізь вас або продовжувала свою роботу? Як ви тоді почувалися? Що ви подумали про її поведінку?

Думання як пастка

Слухаючи уважно, ми відкриємо інший шар великого значення слів і виражених почуттів. Ми почнемо відчувати те, що думають інші. Коли людина розповідає про свої проблеми, вона також виявляє, що думає про себе та про інших і чому вірить у Бога. До цієї інформації потрібно прислухатися, щоб зрозуміти не тільки актуальні проблеми, а й контекст, в якому вони виникають, розвиваються та існують.

Зупиніться і подумайте

Поверніться до випадку, коли ви намагалися сказати щось важливе близькій людині. Наскільки зрозуміло ви висловлювалися? Чи сподівалися, що вона сприйме ваше повідомлення без необхідності докладно пояснити це?

ПОЧУТТЯ · ДУМКИ · ІНТОНАЦІЯ · МОВА ТІЛА

Мовчання як спосіб спілкування

Ми можемо багато зрозуміти через слова і мову тіла. Однак потрібно прислухатися до мовчання, коли людина зупиняє розмову. Чи це тому, що їй більше нічого сказати? Може, її заклонило? А може, вона поставила крапку в історії, яка завдає їй болю? Вона сама має вирішити, розповідати далі чи ні. Як пасторальні радники, ми повинні бути виваженими у мовчанні, аж поки зрозуміємо, що воно означає. Мовчання – це також спосіб спілкування.



Зупиніться і подумайте

*Чи ви колись використовували мовчання як спосіб спілкування?
Як ви відчуваєтеся, коли люди безмовні і їм важко сказати те,
що їх турбує?*

Наш власний внутрішній шум

Врешті, ми повинні знати, як реагуємо на те, що сказано. Всі ми фільтруємо почуте через власні думки, цінності й віру. Ми подумки коментуємо слова співрозмовника. Ми говоримо зі собою, і ця розмова може заважати нам слухати інших. Якщо ми не чуємо того, що насправді сказала людина, і підмінюємо це своєю реакцією, то не зможемо їй допомогти.

Зупиніться і подумайте

*Проаналізуйте, наскільки в повсякденному житті ви
прислухаєтеся до інших і чи судите ви з чуток, перш ніж
вислухати всю історію?*

Всі ці елементи відіграють важливу роль у нашій здатності слухати. Тепер зрозуміло, чому ми є зайнятими людьми, коли справді слухаємо, і чому цей процес названо активним слуханням. Це потрібно для набуття основних навичок порадиництва та поліпшення якості слухання.

Якими є основні навички порадиництва, що допомагають слухати?

Для того, щоб не потрапляти у незручне становище і бути ефективними християнськими слухачами, ми повинні розглянути деякі з основних навичок, що допомагають у пасторальному порадистві.

Активно слухати означає:

- * *присвятити повну увагу тому, що мовиться, і невисловленому;*
- * *дивитися на людину, коли вона говорить;*
- * *обмірковувати те, що виявлено;*
- * *підсумовувати;*
- * *зосереджуватися на розмові.*

Відкриті запитання передбачають продовження розмови.

Особисті якості:

- * *емпатія ;*
- * *сприйняття;*
- * *щирість;*
- * *пошана;*
- * *розуміння думок і почуттів іншої людини.*

Модель порадиництва

Наявність структури або певного плану, які допомагають розмові розвиватися і робити висновки.

Вирішення проблеми

Допомога людям знайти можливі варіанти вирішення проблеми.

Створення мережі і нагляд

Поінформованість, де можна одержати допомогу для інших і підтримку для себе.

Жодна з цих навичок не може замінити основи пасторального порадиництва. Йдеться про нашу віру в Бога, яка має неабияку важливість. Ця віра спонукає нас виявляти співчуття і допомагати іншим.

Набувши ці навички, ми почуватимемося спокійно і впевнено, і пасторальне порадиництво не ускладнить нашого життя. Багатьма з висвітлених тут навичок ми вже володіємо і використовуємо їх



автоматично. Все, що нам потрібно робити, – за допомогою цих вказівок прямувати до досягнення своєї основної мети – бути посередниками Божої любові, яка приносить зцілення.

Отже, повернімося ще раз до активного слухання.

Що таке активне слухання?

Слухати активно – означає присвятити іншій людині всю свою увагу. Це вимагає великої зосередженості. Як це можна робити?

1. Виявляйте інтерес до того, що говорить інша людина.
2. Дивіться на людину і показуйте, що стежите за тим, що вона говорить.
3. Залучайте всі засоби словесної і несловесної комунікації.

Це дуже просто: що більшу цікавість ми виявляємо, то більше інша людина здатна висловити свої почуття. Слухаючи активно, ми уподібнюємося до детектива, який намагається дістати всі ключі і доступну інформацію. І якщо ми уважно слухатимемо, то простежуватимемо, що специфічні теми з'являються у розповіді знову і знову. Ці теми виявляють основну модель думання, яка іноді може бути прихованою.

Практичне завдання

1. Потренуйтеся застосувати активне слухання щодо членів своєї сім'ї, друзів і співпрацівників. Покажіть їм, що слухаєте їх і присвятили їм всю свою увагу. Чи легко це робити? Які відгуки ви одержували?
2. Знайшовши відповідний час і простір, попросіть друга поділитися якоюсь проблемою, яку йому було важко вирішити. Поміркуйте, що ви думаєте про почуте. Як висловлюється ваш друг, які терміни і емоції переважають? Потім змініть ролі. Яким є ваш досвід?

Хоч я нікому не казав, що я ВІЛ-інфікований, я упевнений: люди в церкві говорять про мене (побоювання, підозра, самотаврування).

Люди поводяться зі мною чемно, але ніхто не має часу сісти і вислухати мене (самотність, фрустрація).

Як матір дозволяє використовувати себе таким чином? Я, ймовірно, вартий того, щоб бути ВІЛ-інфікованим (низька самооцінка, засудження, гнів).

Я знаю: ви думаєте, що мене опанував диявол, і я справді міг би убити людину, яка мене інфікувала (гнів, гіркота, обурення).

Коли Філіс зустріла сестру Флоренс у клініці, вона перебувала у стані депресії і готова була накласти на себе руки – нещодавно дівчина дізналася, що вона ВІЛ-інфікована.

– Сестро, я збираюся накласти на себе руки... Життя стає марним! Сидячи за столом у приймальній кімнаті, сестра Флоренс подивилася на тендітну дівчину, яка стояла перед нею, і сказала:

– Перш ніж ви це робитимете, можливо, ви зможете сісти, представитися і розказати, що насправді вас турбує... Мене звуть сестра Флоренс, а вас?

– Я – Філіс, і вам достатньо лише подивитися на мене, щоб побачити, що мені погано. Я маю СНІД! Тож навіщо далі жити?

– Отже, через те що ви ВІЛ-інфіковані і відчуваєтеся хворою, хочете закінчити своє життя?

– Так, звичайно! Я не можу далі жити!

Сестра Флоренс попросила дівчину розказати всю свою історію від початку. Під час розмови Філіс почала розуміти, що життя не було повною невдачею. Вона проаналізувала, які наслідки може мати її самогубство для рідних. Дівчина почала приходити до сестри Флоренс щотижня в той самий час. Остання дала Філіс ліки, які дівчині допомогли.

Отже, слухаючи, ми маємо брати до уваги не лише слова співрозмовника, але і його емоції, які дають повне уявлення про пережиту історію. Ми концентруємо свою увагу, щоб ввійти на якийсь час у світ іншої людини (емпатичне розуміння – основа



активного слухання). Таким чином можна краще зрозуміти її думки і почуття, пізнати труднощі і виклики, зумовлені ВІЛ/СНІДом. Проте, важливішим ніж наше розуміння є те, що наше слухання створює умови, які дозволяють людині пізнати власні почуття і думки.

Однак, треба бути обережними, щоб не потрапити у пастку. Ми не повинні робити поспішних висновків, припускаючи, що вже знаємо почуття або думки іншої людини. До кожної особи як великої таємниці треба виявляти пошану. Наша відкритість зробить слухання ефективним. Зверніть увагу на нижчеподані вказівки.

- * *Запишіть характерне слово.*
- * *Проведіть лінії з обох боків букви “и”.*
- * *Якщо ми вважаємо, що знаємо думки або почуття іншої людини, ми глибоко помиляємося!*

Питання, про які слід пам'ятати

Якщо ми прагнемо вдосконалюватися як слухачі, то маємо тримати в голові деякі прості запитання, за допомогою яких можна краще зрозуміти історію, що її нам розповідають.

ХТО? ЩО? ЧОМУ? КОЛИ? ЯК? ДЕ?

Ці запитання не потрібно дослівно повторювати! Вони формують загальне уявлення про те, що потрібно дізнатися (хоча іноді ми можемо їх ставити для з'ясування певних обставин).

- * *Чому людина потребує допомоги саме зараз?*
- * *Що змусило її звернутися за допомогою зараз?*
- * *Як довго вона живе з цією проблемою?*
- * *Що вона насправді хоче сказати?*
- * *Що допомагало їй раніше?*
- * *Як вона боролася з проблемою досі?*
- * *Хто формує мережу підтримки?*
- * *Які духовні ресурси вона має, одержала або потребує?*

- * *Як найкраще я можу навчити її самопомогти?*
- * *Якою є її проблема?*
- * *Коли і як це почалося?*
- * *Кого ще стосується проблема?*
- * *Що вона шукає?*
- * *Як найкраще можна підтримати її?*

Ці прості запитання формують своєрідну структуру розмови.

Питання, які ми ставимо вголос

Питання слід ставити не для того, щоб задовольнити власну цікавість, а щоб допомогти людині поступово викласти свою історію. При цьому треба брати до уваги таку послідовність:

- * *викладення історії;*
- * *людина починає глибше розуміти значення пережитого досвіду;*
- * *проглядаються приховані думки і почуття;*
- * *порадник демонструє своє зацікавлення.*

Запитання – важливий інструмент у духовному слуханні з любов'ю. Візьмімо для прикладу айсберг. Спершу більша частина айсберга знаходиться глибоко у воді і лише поступово виходить на поверхню. Так само і з людиною, яка розповідає свою історію: вона висвітлює тільки обмежену кількість інформації, а найважливіше приховано. Завдання пасторального порадики – допомогти відкрити цю приховану частину, щоб побачити повну картину. Запитання дають людині можливість дослідити, з'ясувати і зрозуміти те, чого вона справді не знає. Пасторальний порадики питає не для того, щоб зібрати якомога більше інформації, а щоб особа, яка розповідає свою історію, досягла нового рівня розуміння.

Для отримання кращих результатів потрібно ставити відкриті запитання. Вони спонукають людей ширше висвітлювати свої думки і почуття. Відкриті запитання містять слова: “як”, “що”, “де” і “коли”. Натомість закриті запитання вимагають тільки відповіді “так” або “ні” і містять слова: “був”, “є”, “зробив”.



Практичне завдання

Спробуйте перетворити закриті запитання на відкриті:

- * *Коли вас повідомили, що ви ВІЛ-інфіковані, чи були ви сильно збентежені?*
- * *Чи засуджуєте ви свого чоловіка тепер, коли ви ВІЛ-інфіковані?*
- * *Чи ваше ставлення до свого ВІЛ-інфікованого існування є прийнятним?*
- * *Чи довго ви зловживаєте алкоголем і наркотиками?*
- * *Оскільки вас часто гвалтували, чи важко вам торкатися чоловіків?*

Звичайно, потрібно вміло ставити запитання, щоб люди не почувалися немовби на допиті або, щоб не думали, що ми цікавимося тим, що нас не стосується. Пасторальний порадиник повинен завжди запитувати себе: “Чому я ставлю це запитання?” Коли ми схвильовані або не знаємо, що далі сказати, або настає тривала мовчанка, є небезпека поставити запитання тільки для того, щоб щось сказати.

Коли в наших думках зроджується нове запитання, ми повинні зважити, чи доречно саме зараз його ставити, яка його мета і які можуть бути наслідки.

Існують різні види запитань. Нижче розглянуті деякі з них.

Вміння правильно ставити запитання – це справжня майстерність. І навпаки, нанизування прямих запитань може перетворити розмову на допит (наприклад: “Отже, що ви сказали своїй дружині? А що вона відповіла? Як ви зреагували?”). Це може відволікати людину від своїх почуттів... Намагайтеся ставити співчутливі запитання, щоб допомогти людині бути більш щирою... Часто, якщо довір’я еволюціонує у стосунки слухання і ви продовжуєте відвідувати хворого, потреба в питаннях зменшується.

Енн Лонг, “Слухання”

Відкриті запитання

Наше основне завдання у пасторальному порадництві – забезпечити час і можливість для надання людям допомоги. Ми даємо їм шанс виявити те, що вони тримають у собі, побоюючись осуду або того, що їх неправильно зрозуміють. Ставлячи відкрите запитання, ми пропонуємо людині вибір щодо того, як вона має відповісти. І навпаки, закриті запитання обмежує її свободу.

Відкрите запитання: *“Саро, яким був ваш досвід добровільної перевірки і консультування в центрі у той день коли ви повідомили мене”.*

Закрите запитання: *“Саро, ваш досвід консультування і добровільної перевірки у центрі був позитивним чи негативним?”*

Запитання очищення

Коли люди починають ділитися своїми проблемами, вони часто збентежені та зніяковілі. Декому важко знайти потрібні слова. Ми повинні з’ясувати, що вони мають на думці, вживаючи певний вислів чи виявляючи якесь почуття. Не слід припускати, що ми знаємо, що думають інші люди або як вони інтерпретують власний досвід.

Очищення: *“Саро, у той день, ви говорите, перевірка і консультації були для вас кошмаром. Допоможіть мені зрозуміти, що це означає”.*

Або: *“Саро, ви говорите, що перевірка і консультації були для вас кошмаром, тобто неприємним досвідом. Що було для вас найважчим?”*

Розробка: *“Саро, перевірка була далеко не легкою справою. Могли б ви сказати про це трохи більше, щоб допомогти мені зрозуміти, на що це було справді подібно?”*



Детальні запитання

Під час слухання трапляються ситуації, коли потрібно, щоб людина більш детально розповіла про свою проблему. Тут слід бути дуже делікатними, бо часто люди описують щось у загальних рисах, щоб захиститися.

Як: “Саро, ви сказали, що це стосунки з людиною, яка повідомила вам результати (вони завдали вам великого болю). Яким було її ставлення?”

Що: “Саро, ви сказали, що це ставлення людини, яка повідомила вам результати (вони завдали вам великого болю). Що ж трапилося?”

Опишіть: “Ви сказали, що її ставлення було негативним. Опишіть, як вона розмовляла і що ви відчули”.

Коли: “Саро, коли ви вперше помітили, що її ставлення було негативним?”

З’ясування значення

Те, що приховано за словами людини, – це ціла система значень і віри, які виявляють її світосприйняття. Слухаючи іншу особу, ми повинні перевірити, яке значення надає вона певним висловам і твердженням.

“Саро, ви сказали, що дізнавшись про інфікування, почуваетесь нечистою і покинутою Богом. Ви могли б сказати трохи більше про свою віру? Яким, на вашу думку, є ставлення Бога до вас тепер?”

“Саро, що значить це відчуття існування нечистого всередині вас? Могли б ви сказати про це трохи більше?”

“Бог покарав вас? Чи могли б ви сказати, як ваше релігійне виховання могло призвести до появи таких думок?”

Пошук сил і рішень

Коли люди мають великі проблеми, вони часто концентруються на них і не зважають на все інше. Життя видається важким і марним. Один із варіантів підтримки, яку може запропонувати пасторальний радник, – допомогти людині виявити власні сили і надії, і заохотити її їх розвивати, а також вирішити, як жити з вірусом (можна або зосередитися на проблемі, або спробувати шукати можливі варіанти її вирішення). Слухаючи людину, ми маємо допомогти їй переключитися з проблеми на пошук ресурсів для того, щоб керувати цією проблемою. Ми можемо ставити такі запитання, які запрошують людей шукати сили і рішення.

“Саро, ви сказали мені тільки те, як важко вам було тоді, коли ви з’ясували, що ви – ВІЛ-інфіковані, і що ви тоді відчули нечистоту. Розкажіть мені трохи про те, що ви відчуваєте зараз. Чи ви все ще вважаєте марним своє життя?”

“Саро, вам було, звісно, дуже боляче, коли ви дізналися про те, що ви ВІЛ-інфіковані. Чи було щось таке, що надало вам підтримку або надію?”

“Саро, тепер ви знаєте, що ви ВІЛ-інфіковані. Як, на вашу думку, ви можете самі собі допомогти?”

“Саро, ви сказали сьогодні багато і, я думаю, ви знайшли допомогу. Чи буде для вас розмова з іншою ВІЛ-інфікованою людиною можливим варіантом підтримки і заохочення?”

Спосіб, який ми використовуємо, ставлячи запитання, може ще більше зосередити людину на проблемі або, навпаки, допомогти їй звільнитися. Ми повинні зрозуміти важливість і значення запитань у пасторальному радництві. Тому треба виявити чуйність до страхів і уразливих місць людини, бути тактовними, ставлячи запитання і узагальнюючи. Запитання скеровують нашу розмову, і тому треба заздалегідь визначити, як далеко ми хотіли б зайти. Слід звертати увагу на те, що оминула людина у відповідях. Те, що не сказано, може часто бути важливішим, ніж



те, що сказано. Крім того, радник має стежити за інтонацією і мімікою.

Часто люди змушені перевіряти, що ми справді слухаємо і стежимо за їхніми словами. Як ми можемо довести людині, що ми присутні?

Заохочування до розмови

Як пасторальні радники, ми повинні подбати про умови, в яких люди почувалися б безпечно, затишно і були здатні відкритися. Це легко зробити: насамперед потрібно заохочувати мовця говорити.

- * *Дивіться людині в очі. Так ви показуєте, що уважно її слухаєте.*
- * *Вживайте слова: “так”, “розкажіть докладніше”, “добре”, “правильно”, “що потім?”.*
- * *Кивайте головою у потрібний час.*
- * *Показуйте мімікою, що слухаєте.*
- * *Можна нахилитися до співрозмовника.*

Така поведінка немовби каже: “Я – поруч, продовжуйте, я хочу чути більше”. Звичайно, при тому треба бути природними, інакше люди незабаром помітять нещирість.

Люди – це більше ніж сума їхніх словесних і несловесних повідомлень. Слухання у своєму глибинному сенсі – увага до мовця, пізнання середовища, в якому він живе і розвивається, а також його буття.

Жерард Еган, “Кваліфікований помічник”

Повторювання, з’ясування і підсумовування

Для зрозуміння думок і почуттів іншої людини та короткотривалого входження в її сутність доцільно використовувати такі методи, як повторювання, з’ясування і підсумовування.

Ці прості методи, крім того, вказують, що ми стежимо за словами співрозмовника та хочемо бути поруч і надалі.

Повторювання

Повторювання окремих висловів мовця свідчить про те, що ми чули його розповідь, оцінюємо його думки чи почуття і намагаємося їх зрозуміти. Це також показує нашу готовність вступити в його світ і дивитися на все його очима. Вдаючись до повторювання, не слід відтворювати цілі речення подібно до магнітофона чи папути! Потрібно вибирати певні фрази і програвати їх у зворотному напрямку, щоб дати змогу людині почути власне ставлення до своїх почуттів і фактів. Ми повертаємося назад ще й для того, щоб перевірити, чи правильно почули:

- * *“З того, що я щойно почув, впливає...”*
- * *“Чи почув я вас правильно? Чи ви сказали...?”*
- * *“Чи правильно я думаю, що...?”*
- * *“З того, що ви щойно сказали, впливає те, ніби ви би вважаєте...”*

За допомогою цих простих фраз можна легко використовувати метод повторювання. Розглянемо таку ситуацію.

Як пасторального радника вас попросили прийти до лікарні, щоб поговорити з близькою людиною хворого. Чоловік перебував у стресовому стані і зустрів вас ще перед входом до лікарні.

Френк: *Я тішуся, що ви прийшли. Мій друг Том вмирає. Його батьки не приходять до нього, поки я є тут, оскільки не хочуть визнавати, що Том – гомосексуаліст. Вони говорять, що це я убив його, інфікувавши ВІЛом. Я не знаю, як допомогти Тому. Почуваяся покинутим і самотнім. Вони не розуміють, що ми любимо один одного. Я не хочу, щоб він помер. Що мені робити? Я не убив його. Не знаю, навіщо просив вас сюди прийти. Ви, ймовірно, також негативно ставитеся до гомосексуалістів!*

Пасторальний радник: *Френку, я ціную те, що для вас важливою є моя позиція стосовно гомосексуалістів. Однак я почув про набагато важливіші проблеми: про ваш біль і*

сум від втрати коханої людини і про несприйняття, яке ви відчуваєте з боку інших, особливо батьків Тома. Звісно, ви хочете зробити щось для Тома і не знаєте що! Але, якщо це допоможе, я спробую вас заспокоїти. Я не засуджую вас як гомосексуаліста і, звичайно, не думаю, що ви убили Тома. Тому допоможіть мені зрозуміти трохи більше вас і Тома. Розкажіть, як він потрапив до лікарні.

Повторювання думок людини своїми словами без осудження допомагає їй почутися оціненою і дає їй можливість зрозуміти те, чого вона хоче.

Практичне завдання

Як пасторального радника вас попросили зустрітися з однією парафіянкою, якій потрібно виговоритися. Зустрівшись з Марією (так її звали), ви почули розповідь про її дочку, яка повернулася з університету хворою.

Марія: Дякую, що ви прийшли. Я більше не можу тримати це в собі. У моїй голові стільки думок, я не знаю, з чого почати!.. Йдеться про Патієнс, мою дочку. Вона – добра дівчина, вчилася в університеті, але не закінчила його. (Марія заламує руки і плаче.)

Даруйте, ви напевно думаєте, що я – дурепа. Навіщо плакати над тим, що дочка не закінчила університету? Тут не йшлося про гроші. Патієнс довелося повернутися додому місяць тому, оскільки вона була абсолютно хворою. По суті, тоді я про це дізналася: хвора вона значно довше і приховувала це від мене. Звичайно, я відчувала, що вже довго у неї було не все гаразд, але не надавала цьому належної уваги... Вона ВІЛ-інфікована і збирається померти! Який жах! Який сором! Що я маю робити?

Як ви відповіли б Марії, застосовуючи метод повторювання почуттів і фактів, які почули?

З'ясування

Використовуючи метод з'ясування, ми можемо переконатися, що справді розуміємо слова і почуття мовця. Цей метод полягає у тому, що слухач просить пояснити певні моменти історії або питає, чи зрозумів правильно. Так можна уникнути багатьох непорозумінь.

“Чи могли б ви допомогти мені краще зрозуміти, що ви сказали? Що ви маєте на увазі?”

“Ви сказали, що почувалися... Що саме спричинило те, що ви так почувалися?”

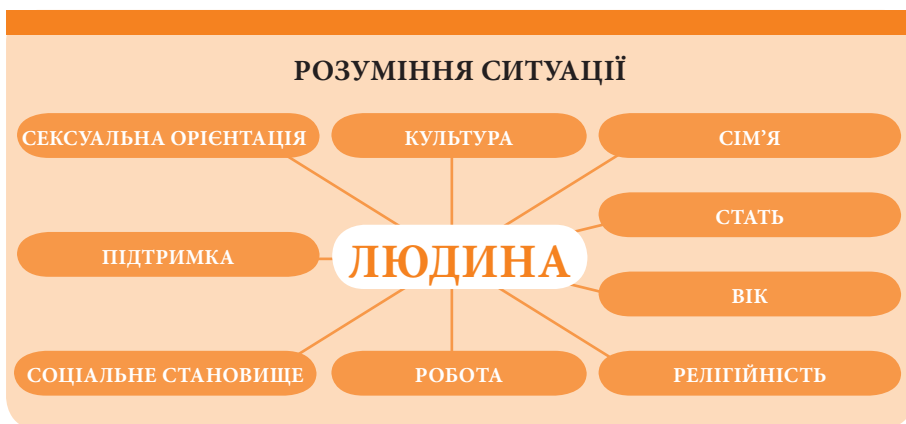
“Чи можна переконатися, що я почув вас правильно? Ви сказали...?”

“Що ви відчули, коли дізналися, що ваш син ВІЛ-інфікований?”

“Кому першому ви хотіли сказати, що були ВІЛ-інфіковані?”

“Як зреагував ваш партнер, коли ви сказали йому про свій статус, і що тоді відчули ви?”

Цей метод дає людині зрозуміти, що ми справді хочемо пізнати її почуття. Ставлячи запитання, ми повинні немовби промовляти: “Я з вами, допоможіть мені зрозуміти більше”. Коли людина розповідає про свої проблеми і виявляє свої почуття, вона “відчиняє вікно у свій світ”. У пасторальному порадництві слід зважати на контекст, в якому живе людина. Тоді буде легше зрозуміти її проблеми. Розглянемо деякі з контекстів, в яких перебувають люди, що живуть з ВІЛ/СНІДом.



Френк і пасторальний поради́ник у лікарні:

Френк: Ми з Томом були разом приблизно вісім років. Ми зустрілися на вечірці і нам видавалося, що знайомі все життя. Не можу уявити собі життя без нього... він – все, що я маю. Рік тому він почав погано почуватися, йому ніщо не допомагало. Вреши́ті, я умовив його піти до лікаря і перевіритися на ВІЛ. Ми були приголомшені, коли почули про те, що він ВІЛ-інфікований. Я доглядав його вдома, поки йому стало зовсім погано і довелося лягти в лікарню. Медперсонал поводить́ся чемно, але я бачу, як переглядаються доглядальниці. Чому люди не можуть ставитися до нас як до нормальних? Це те, що завдає великого болю.

Пасторальний поради́ник: Справді, це важко. Якщо один з вас був би жінкою, то до ваших стосунків ставилися б нормально і розуміли б ваш біль.

Френк: Так. Якщо б я привів додому дівчину і вона була б серйозно хворою, моя сім'я підтримала б мене. Але зараз вони тільки відчувають ганьбу. Чи ми варті лише ВІЛ/СНІДу?

Пасторальний поради́ник: Френку, ніхто не вартий ВІЛ/СНІДу, і це, звичайно, не Божа кара. Допоможіть мені зрозуміти трохи краще, чому ви попросили Тома пройти тестування? Що змусило вас запідозрити ВІЛ?

Багато непорозумінь і фрустрацій, яких ми зазнаємо в житті, пов'язані з тим, що люди, слухаючи нас, інтерпретують наші слова інакше, ніж ми самі. Тому, щоб запобігти неправильному тлумаченню, потрібно використовувати метод з'ясування.

Продовжимо історію Марії та її дочки. Що ви хочете з'ясувати у наступному прикладі? Як ви перефразували б запитання?

Марія: *Як я сказала раніше, я знала, що довгий час щось було негаразд. Патієнс була як не своя і довго не телефонувала. Навіть, коли вона телефонувала, було важко зав'язати розмову. Інакше було тоді, коли Патієнс тільки-но вступила до університету – вона радісно повідомляла різні новини, але я відчувала, що щось трапиться і все зміниться. Тепер я знаю, що це було... не дивно, що її виключили. Я така розгнівана. Чому я нічого не зробила, коли бачила, що вона нещаслива... можливо, вона б не була зараз такою хворою, – можливо, вона б не була ВІЛ-інфікованою? Чому вона мені не сказала, що щось трапилося? Всі ці запитання крутяться в моїй голові.*

Підсумовування

Зазвичай люди, які живуть з ВІЛ/СНІДом, розповідаючи про свої проблеми, говорять довго. Застосовуючи методи повторювання і з'ясування, можна як підтримати цю розповідь, так і зупинити її у потрібних місцях. Ці методи важливо використати і тоді, коли належить разом осмислити те, що було сказано (це особливо стосується завершення розмови).

Так ми дійшли до третього практичного методу пасторального порадиництва – підсумовування. Це спільні спроби просто і зрозуміло сказати про те, що виражали обірвані фрази, міміка, інтонація, нечіткі обриси піднятих проблем. Підсумовування є особливо потрібним, коли мовця слід скерувати у певному напрямку або якщо він ходить по колу, просто повторюючи свою історію. Є принаймні чотири основні способи, якими можна підсумовувати те, що було сказано:



1. Чітко і зрозуміло сказати про те, що було окреслено в розмові термінами, почуттями та засобами несловесної комунікації.

2. Підсумувавши те, що було сказано, попросити людину протиставити:

- * *минуле з теперішнім: “Ви говорили, що дізнавшись про результат тестування на ВІЛ, відчули, що ваше життя закінчується. Я цікавлюся, чи щось змінилося... як ви почуваєтеся зараз, цієї миті?”*
- * *теперішнє з можливим майбутнім: “Ви говорите, що тепер не можете ходити на роботу, бо колеги дізналися, що ви ВІЛ-інфіковані. Скажіть мені, які переваги може мати ваше повернення на роботу”.*
- * *минуле з майбутнім: “Ви були дуже розгнівані на Бога і відчували сором, дізнавшись, що ваш син ВІЛ-інфікований, і сказали, що ви не хочете цього розголошувати. Тепер, коли ви порозумнішали, подумайте, як ви хотіли б пов’язати Бога і свого сина в майбутньому”.*

3. Попросити співрозмовника вибрати найважливіше. Часто, розповідаючи, люди починають зачіпати багато проблем, тому спершу важко щось з’ясувати. Ми повинні перевірити, які саме проблеми бажає обговорити мовець – не намагаймося зробити це за нього. Наприклад:

“Ви щойно сказали дуже багато. Яку саме проблему – а, b, c, d... – ви хотіли дослідити відразу?”

4. Обміркувавши те, що сказала людина, можна висунути на передній план найбільш нагальну проблему:

“Зі всього, що ви щойно мені повідомили – а, b, c, d... – я зрозумів, що b – це та проблема, яка сьогодні вас найбільше турбує. Це про те ви хотіли сказати більше?”

Підсумовувати і закінчувати розмову слід особливо делікатно. У пасторальному порадництві для підсумування вживають такі вислови:

- * *“Наприкінці розмови...”*
- * *“На початку наступної розмови...”*
- * *“До наступної зустрічі обміркуйте...”*
- * *“Для того, щоб визначити головну проблему...”*
- * *“Якщо ви соромитеся...”*

Налаштування на людину, яку ми вислуховуємо, допомагає вчасно зробити паузу і підсумувати те, що сказано.

Зосередження

Ще одним методом слухання, який застосовують у порадництві, є зосередження. Ми не один раз згадували, що люди часто говорять незрозуміло, особливо на початку розмови. У такому разі порадник ставить собі запитання:

- * *Про що ця людина говорить?*
- * *Що насправді її турбує?*
- * *На що я маю звернути увагу?*

Оскільки ми слухаємо з істинною любов'ю і співчуттям, то повинні намагатися відповісти на ці запитання. Візьмемо для прикладу Марію, історію якої ми прослухали.

Марія: *Я знаю, що це не по-християнськи, але я втратила над собою контроль, коли моя дочка вперше повідомила мене про те, що вона ВІЛ-інфікована. У мене завжди був поганий характер. Я була така розгнівана на неї, на Бога, на себе... Я почувалася покинутою. Чому вона не повідомила мене раніше? Тепер мені дуже соромно – я не знаю, як наблизитися до неї.*

Що ви вибираєте? Як ви відповіли б? У розповіді жінки є висловлювання, які потребують уточнення і дослідження. Для того, щоб це зробити, потрібно визначити, на чому Марія має зосередитися.



Можливі варіанти зосередження:

- * *На почуттях: “Я була така розгнівана. Я почувалася покинутою. Тепер мені дуже соромно”.*
- * *На думках: “Не по-християнськи втратити над собою контроль. Чому вона не повідомила мене раніше. Бог не мав цього допустити. Чому він зробив це моїй дочці? Я не поводитися як мати. Як можу жити з людьми? ВІЛ – це покарання”.*
- * *На проблемах: християнська відповідь на гнів; подолання гніву; розуміння ВІЛу; уявлення про Бога; стосунки з дочкою.*
- * *На можливих рішеннях: як зблизитися з дочкою? де знайти духовну і практичну підтримку? як подолати гнів?*

Щоб вибрати правильний напрям для зосередження, треба мати певний досвід. Ми повинні зосереджуватися не на тому, що подобається нам, але на тому, що найкраще допомогло б людині знайти свободу і внутрішній спокій. Крім того, зосередження увиразнює проблеми. Люди іноді роблять загальні зауваження: “Це було не по-християнськи. Мені соромно”. Намагаючись перетворити ці загальні фрази на конкретні, ми зможемо допомогти людині поглибити розуміння своїх проблем і шукати їх вирішення. У наведеному вище прикладі пасторальний порадижник може поєднати методи підсумовування і зосередження:

Пасторальний порадижник: *Маріє, чи могли б ми зупинитися? Ви сказали багато: що відчуваєтеся непотрібною Богові і своїй дочці, що розгнівані на себе і Бога і що маєте поганий характер. Зараз ви думаєте тільки про те, як зблизитися з дочкою. Я не хочу оминати всього того, що ви маєте розказати, однак спробуймо зосередитися на повідомленні вашої доньки, яке вас так вразило.*

Можливо, ви могли б запропонувати інший підхід.

У цьому розділі ми розглянули декілька основних навичок порадиництва, за допомогою яких можна слухати більш ефективно. Набуваючи досвіду, ви відкриєте низку інших навичок. У наступному розділі ми звернемо увагу на структуру порадиництва, яка відіграє важливу роль у слуханні з любов'ю.

Процес, який допомагає нам лікувати

Цей розділ відповідає на такі запитання:

- * Чому пасторальне порадицтво потребує структури?
- * Чи можемо ми запропонувати структуру?
- * Як можна підсумовувати структуру?
- * Яка роль підтримки, конфіденційності і створення мережі?

Той, хто присвятив себе пасторальному порадицтву, звісно, як робитиме помилки, так і насолоджуватиметься успіхами. Навчання порадицтва – це безперервний процес. Підручники можуть дати нам лише загальне уявлення про слухання. А набути досвід можна лише тоді, коли слухаєш людей... Пізнаючи думки і почуття іншого, прислухаючись до свого внутрішнього голосу, пасторальний радник пересвідчується, що це специфічне перебування поруч з людиною, яка потребує допомоги, приносить емоційну, інтелектуальну і духовну повноту.

Майкл Якобс, "Голос сумління"

Порадицтво, як ми вже згадали, можна визначати просто як розмову з метою. Якщо це справді так, то наше спілкування як пасторального радника з тими, що живуть з ВІЛ/СНІДом, буде більш ефективним за наявності структури. Звичайно, це не означає, що воно буде суто формальним. Йдеться про наявність чіткої мети. Наша мета – стати доступними, щоб людина могла відкрито висловитися, а відтак дослідити те, що цю людину турбує. Ми сподіваємося, що люди будуть до нас приходити зі свіжими силами для подолання своїх проблем. Тож розглянемо просту структуру порадицтва, яка допоможе нам досягти нашої мети – навчити інших допомогти собі.



Чому пасторальне порадицтво потребує структури?

Як пасторальні порадики, ми маємо істинне бажання служити. Ми хочемо брати участь у лікувальній місії Ісуса через наше активне слухання тих, що живуть з ВІЛ/СНІДом. Застосовуючи зрозумілу і просту структуру, ми зможемо посилити ефективність свого служіння. Історія подорожі Ісуса з учнями з Єрусалима до Еммауса (розділ 4) виявила структурований шлях, яким Він приводить послідовників до нового розуміння та нової інтерпретації їхнього досвіду.

Наша допомога у вирішенні проблеми буде більш ефективною, якщо ми дотримуватимемось певного внутрішнього плану у розмові. Тут не йдеться про готові рішення чи однотипний налагоджений процес, через який доведеться пройти кожному. Швидше, структура надає форму шляху, який ми проходимо під час слухання, і допускає певну гнучкість. Наявність моделі, або структури, допомагає людям відчувати упевненість, послідовність. Це допомагає також пасторальним порадикам: нагадує нам, що ми повинні не вирішувати проблеми інших людей, а допомогти і заохотити їх знайти шляхи подолання труднощів і відкрити їхні внутрішні ресурси.

Перл дізналася, що вона ВІЛ-інфікована, коли їй був 41 рік. У державній лікарні м. Дурбан, де вона пройшла тестування, вона не одержувала жодної поради. “Я почувалася так, неначе щойно почула смертний вирок. На щастя, я була з матір’ю і сестрою. Однак і вони були шоковані не менше, ніж я. Ми пішли додому і трохи випили”. Здоров’я Перл зіпсулося: в неї з’явилися молочниця, запалення вуха і нічне потіння. Найважче було те, що сусіди повісили на фасаді будинку оголошення: “Не торкайтеся Перл: вона має СНІД”. Її діти-підлітки надзвичайно страждали. Син здирав оголошення, йдучи до школи. Він сильно цим перейнявся, почав вживати наркотики і прогулювати уроки. Дочка відвернулася від матері. Одного разу мати Перл знайшла листівку про Центр СНІДу в Гілк্রেсті і зателефонувала туди. Невдовзі прибули медична сестра з одним з волонтерів.

“У християнській організації до мене ставилися як до людини. Моя дочка ніколи не молиться разом зі мною, але я молюся за неї і вірю в чудеса. Сподіваюся, що доживу, щоб стати бабусею. Коли я згадую, якою хворою була декілька років тому, то думаю, що сталося справжнє чудо!”

Г. Вільямс і А. Вільямс, “Подорож довіри”

Люди прагнуть виговоритися з різних причин. Хтось просто хоче вилити свій біль і піти з полегшенням, а інші зупиняються і не знають, як далі жити. Наявність певної структури слухання надає можливість пасторальному порадинику допомогти людині звільнитися від відчуття розгубленості, а також обрати правильний шлях.

Є багато моделей порадиництва, кожна з яких має специфічний підхід. Цей посібник пропонує таку модель, в якій об'єднано основні елементи низки моделей. Вивчаючи наші вказівки і набуваючи практичного досвіду, ви виберете власний метод слухання з любов'ю.

Люди звертаються до нас, щоб поділитися своїм болем, розповісти про проблеми та попросити про підтримку. Вони повинні відчутти духовний зв'язок з порадиниками під час роботи над своїми проблемами. Я визначаю взаємовідносини у порадистві як якість і силу людського зв'язку, який мають порадиники і клієнти. Слухання і розуміння... найважливіші у побудові якісних стосунків з клієнтами.

Річард Нельсон-Джонс, “Практичне порадиництво”

Складемо список основних елементів структури порадиництва, коротко розглянувши кожен з них:

1. Молитва і підготовка.
2. Створення атмосфери довіри.
3. Дослідження ситуації.
4. Розуміння проблеми та її практичні розв'язки.
5. Планування дій і визначення мети.
6. Впевненість у власних силах.



Молитва і підготовка

Слухання потребує підготовки, адже це складний процес!

На прикладі Ісуса бачимо, що Він часто йшов у тихе місце, щоб молитися, особливо перед важливими подіями. Він потребував часу для зосередження. Пасторальні поради, як люди, які хочуть слухати з глибоким співчуттям, повинні підготуватися до розмови, молячись, читаючи і рефлектуючи. Маємо присвятити час для упорядкування свого внутрішнього світу таким чином, щоб бути справді доступними для тих, хто шукає щире слухання.

Частиною нашої підготовки (разом з молитвою) є постійне ознайомлення з комплексом проблем, пов'язаних з ВІЛ/СНІДом. У пасторальному порадистві часто доводиться надавати людині достовірну інформацію.

Під час слухання інших людей ми можемо зіштовхнутися з такими проблемами:

- | | |
|--|---------------------------------|
| * <i>гнів;</i> | * <i>криза віри;</i> |
| * <i>страх;</i> | * <i>проблеми з молитвою;</i> |
| * <i>спроба самогубства;</i> | * <i>ненависть і помста;</i> |
| * <i>згвалтування;</i> | * <i>наркотична залежність;</i> |
| * <i>дискримінація;</i> | * <i>бідність;</i> |
| * <i>статева нерівність;</i> | * <i>проституція;</i> |
| * <i>осуд;</i> | * <i>почуття провини;</i> |
| * <i>сором;</i> | * <i>нездатність пробачити;</i> |
| * <i>сексуальна орієнтація;</i> | * <i>домашнє насильство;</i> |
| * <i>сексуальне зловживання дитиною;</i> | * <i>почуття провини.</i> |

Тут подано тільки деякі труднощі, що виникають у людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом. Обміркувавши ці проблеми, ми повинні поділитися своїми думками і відчуттями з цими людьми, щоб вивести їх на шлях пошуку власних відповідей.

Якщо людина виявляє бажання зустрітися з пасторальним порадиником, ми маємо в нашому слуханні повернути їй віру

в існування і любов Бога. Для цього слід починати зустріч з молитви, яка сама собою створює атмосферу сприйняття і довіри. Вже під час молитви можна багато з'ясувати, оскільки людина виражатиме свої сподівання і побоювання. Крім того, таким чином ми пригадуємо, що є більша сила, ніж ми самі.

Створення атмосфери довіри

Якщо хтось почувається затишно поруч з іншою людиною, то одразу позбувається напруги. Спосіб вітання з людьми, інтонація і міміка пасторального радника повинні виявляти істинне тепло і схвалення. Звичайно, тоді такою самою буде відповідь! Люди, врешті-решт, пізнають нас ще перед тим, як ми заговоримо.

Допомога, навіть найкраща, завжди має в собі певний ризик. Моделі, методи, способи і навички можуть нести в собі ризик... стосунки між радником і людиною, яка потребує допомоги, надзвичайно важливі, зрештою, це взаємовідношення допомоги людині, а не самому собі.

Жерард Еган, "Кваліфікований помічник"

Справді, те, як ми говоримо, часто має більше значення, ніж те, що ми говоримо. Тож, ввічливе звертання до людей, чуйність до їхнього віку, їхньої статі й культури, стане чітким підтвердженням їхньої гідності та виявом нашої поваги до них.

Вперше зустрівшись з людиною, ми повинні представитися: пояснити, хто ми є, і назвати своє ім'я. Навіть якщо це вона була ініціатором зустрічі, слід присвятити певний час, щоб співрозмовник міг нам відкритися. Іноді для цього достатньо простої усмішки, яка свідчить про те, що людина має для нас значення. Початок розмови – це визначення власної ролі у нових стосунках і допомога людині (так як і собі) розслабитися. Це особливо важливо для першої зустрічі. Перші миті кожної розмови надають нам можливість "виміряти її температуру".



Американська єпископська служебниця-священик Маргарита Гвентер у своїй книжці “Священне слухання” чудово описала аспект слухання як шлях створення “святого простору”. Щоразу, коли ми зустрічаємося одне з одним, ми повинні пам’ятати, що маємо справу зі святими стосунками, адже в кожному з нас присутній Бог. Ми торкаємося божественного, тож потрібно вчитися не прискіпувати початкових митей, коли намагаємося з’єднатися з людиною, яка потребує допомоги. Спочатку нам може видаватися, що на цю “балаканину” не варто гаяти часу, однак це допомагає побудувати стосунки довіри.

В одній азіатській країні священика, який був ВІЛ-інфікований, забрали з парафії і звільнили від всіх єпархіальних обов’язків та відправили за сотні кілометрів, щоб уникнути його подальших контактів з парафіянами.

У зв’язку з цим на наступному практичному семінарі в Азії кілька священиків заявили, що якщо у них виявлять ВІЛ, вони не повідомлять про це свого єпископа. Покірно та з великою любов’ю єпископ, який також був учасником семінару, встав і сказав до священиків, що якщо будь-хто з них матиме ВІЛ, він залишиться з ним, щоб допомогти.

В одній південноафриканській країні була зафіксована така ситуація: повертаючись додому п’яним, чоловік бив і гвалтував свою дружину. Жінка звернулася по допомогу до місцевого священика, він їй сказав повернутися додому і терпіти знущання.

У країні Східної Африки місцевий священик відмовився відвідати хвору на СНІД жінку тому, що вона була працівницею секс-індустрії. Дізнавшись про це, єпископ сам регулярно відвідував жінку аж до її смерті і відслужив у кафедральному соборі урочисту месу-реквієм.

Енн Сміс і Енда Макдонах, “Реальний світ ВІЛ/СНІДу”

Комусь може видаватися дивним те, що людина, яка настійно просила про зустріч з пасторальним радником і дуже хотіла поговорити, коли настає час, не знаходить потрібних слів і не знає, з чого почати. Ми повинні ставитися до цього нормально, заспокоїти її, і попросити почати свою історію з того місця, з якого, як їй видається, вона починалася. Або можна запропонувати: “Чому б не почати з того, що змусило вас порозмовляти з кимось?” Буває і таке, що людина, лише переступивши поріг, починає сипати словами і її важко зупинити.

“Тут є моя таємниця, дуже проста таємниця: серце може бачити правильно; найголовнішого не побачиш очима... Твоя рожа дорога тобі тому, що ти присвятив їй стільки часу”.

Антуан де Сент-Екзюпері, “Маленький принц”

Пам’ятаймо, коли ми входимо у внутрішній світ іншої людини, найбільше значення має якість нашої присутності там, а не те, що ми можемо сказати.

Дослідження ситуації

Повернімося до історії подорожі з Єрусалима до Еммауса. Коли Ісус приєднався до учнів, Він попросив їх поділитися своїм досвідом. “Про що ви говорите?” – запитав. Ті відповіли, що обговорюють події, які останніми днями трапилися в Єрусалимі. Тоді Ісус запитав, що ж таке трапилося. За допомогою цих простих фраз Ісус немовби сказав: “Розкажіть, що турбує вас... якою є проблема?”

Ми можемо робити те саме на початку нашої зустрічі, щоб надати час і можливість людині, яка живе з ВІЛ/СНІДом, висловити свої якнайбільші проблеми. Так вона матиме змогу розказати історію інфікування і як вона пережила її. Вміло ставлячи запитання, використовуючи навички повторювання і зосередження, ми починаємо розуміти труднощі, з якими бореться людина. Таким чуйним дослідженням ми допомагаємо з’ясувати першочергові проблеми і почати шукати шляхи їх вирішення.



Навички дослідження:

- * *активне слухання;*
- * *вступні запитання;*
- * *повторювання почуттів і фактів;*
- * *підсумовування;*
- * *з'ясування;*
- * *перефразування;*
- * *зосередження.*

Часто, коли люди починають розказувати, вони представляють одну проблему або низку комплексних проблем, а на справжню проблему прямо не вказують, вона прихована. Тому потрібно бути дуже уважними і докласти всіх зусиль, щоб зрозуміти те, що справді їх турбує. Цього можна досягнути, дозволивши людині виговоритися, а потім повторити у зворотному порядку почуття і факти, про які вона розповіла. Якщо, як нам видається, людина не виявляє жодних почуттів, можна обережно вказати на це:

“Ви розповіли, як повідомили своїх батьків, що ви – ВІЛ-інфіковані, але не сказали, як почувалися під час цього”.

Відтак, відчувши, що історія повністю викладена, можна запитати щось на зразок:

“Рут, що найважливіше у вашій розповіді?”

Перше завдання порадирика – допомогти людині правдиво висвітлити історію.

Розуміння проблеми

Коли йдеться про розуміння як стадію у процесі слухання з любов'ю, то тут особливо важливим є те, що б людина, яка розповідає свою історію, поглиблювала розуміння себе. Звичайно, ми не можемо “влити” в неї їй таке розуміння, але здатні дати їй час і можливість осягнути це. Як пасторальні порадики, ми маємо уникати таких тверджень:

“Я знаю точно, як ви почуваєтеся, і знаю, що ви повинні робити!”

Або:

“Тепер мені видається, що саме це є вашою проблемою і я раджу вам...”

Такого типу відповіді завдають людям великого болю і блокують вільне висловлювання.

Якщо наприкінці дослідження людина стверджує: “Я бачу свою проблему і буду з нею жити”, – пасторальний радник повинен, застосувавши методи повторювання і з’ясування, відповісти:

“Я чую те, що ви говорите: та чи ця інтерпретація – єдиний можливий варіант?”

Навички поглиблення розуміння:

- * *Випереджувальне співчуття*
- * *Порівняння/опротестування*
- * *Альтернативна інтерпретація*
- * *Використовування себе*

Пригадаймо випадок, коли ми мали проблему, яка нас дуже турбувала. Признаймося: чи могли ви чітко зрозуміти ситуацію? Можливо, не могли. Як пасторальні радники, ми не можемо просто уподібнитися до губки все вбираючи і нічого не родячи. Іноді, як сторонні спостерігачі, ми можемо краще оцінити ситуацію, і запобігти нещастю, до якого може призвести бачення мовця. Однак, порадити тут означає не прямо вказати людині, що вона помиляється і як повинна думати, а спробувати допомогти їй відкрити для себе, де її “заклинило”. Як це можна зробити? Розглянемо деякі з навичок поглиблення розуміння.

Випереджувальне співчуття

Слухаючи зі співчуттям іншу людину, ми намагаємося увійти в її світ, оцінити ситуацію з її перспективи, обміркувати факти, які чуємо. Однак прислухаючись до інших, ми помічаємо



невисловлені почуття і думки, на які вони лише натякають. Людина може або добре знати, що вона щось приховує, або навіть не підозрювати цього. Якщо між мовцем і порадником розвиваються стосунки довіри, доречними будуть такого типу вислови:

“Ви, по суті, сказали, нібито...”

“Ви ніколи не казали, що розгнівані, але я помітив...”

“Оскільки ви описуєте свої почуття, у моїй голові вимальовується...”

Випереджувальне співчуття запрошує нас думати глибше – інтерпретувати не те, що людина сказала, а те, на що натякнула або що приховала. Слухаючи, ми ставимо собі запитання:

- * Чому ця людина щось приховує?
- * На що вона натякає?
- * Що мовиться в замішанні?
- * Що я почув, крім того, що сказано?

Повернемося до історії Маріє та її дочки, яка повернулася додому з університету хворою.

Пасторальний порада́ник: *Марія, ви сказали багато про те, що розгнівані на свою дочку Патієнс і на Бога. Ви почуваетесь покинутою і присоромленою. Але, якщо я не помиляюся, за всім тим є прихований осуд вас самих. Я почув щось майже таке: що я зробила неправильно, що моя дочка не могла звернутися до мене раніше? чому я не зробила нічого, коли бачила її пригніченою? Яка я матір?*

Як пасторальні порада́ники, ми – партнери у процесі розуміння. Ми не маємо вкладати слів чи думок відповідно в уста і голови людей. Швидше, потрібно перевіряти свій здогад і свою інтуїцію. Діючи як дзеркало, ми допомагаємо людині чіткіше сказати те, на що вона натякнула, бовкнула в замішанні, і спробувати його оцінити. Якщо емпатія (співчуття) передбачає те, що ми дивимосся

на світ з перспективи іншої людини, то випереджувальне співчуття запрошує нас розділити її світ вже перед розповіддю.

Порівняння/опротестування

Усі ми, на жаль, бачимо і чуємо вибірково – не тому, що робимо це навмисно (принаймні не завжди!). Часто трапляються білі плями, де наше розуміння ситуації і проблеми є неповним. На цій стадії порадиництва ми повинні допомогти людині знайти нові перспективи. Це означає, що іноді ми повинні сумніватися у їхніх життєвих цінностях або протистояти їхній поведінці у певній ситуації.

Як пасторальні порадиники, ми завжди повинні пам'ятати, що маємо справу з уразливими людьми, які зазнали таврування і дискримінації. Деякі зовнішні фактори і їхній внутрішній голос часто спричиняють те, що вони сприймають себе як жертв. Тому, скеровуючи їх, слід бути дуже делікатними. Не можна говорити людям, що вони помиляються. Натомість, треба допомогти їм визнати і усвідомити, що певні їхні думки і дії завдають їм великої шкоди.

Нижче подано ділянки, в яких є доречним протистояння.

- * *Бажання звинуватити інших у своїх проблемах.*
- * *Відмова від можливостей, які можуть принести полегшення.*
- * *Небажання бути зрозумілим у тому, що є справжньою проблемою.*
- * *Почуття вини через нездатність змінити свій спосіб мислення і свої почуття.*
- * *Неправильна інтерпретація подій.*
- * *Перекладення вирішення власних проблем на інших людей.*
- * *Сподівання, цінності й стосунки, які підтримують хворобливу поведінку і проблемні ситуації.*
- * *Обговорення всього, окрім справжньої проблеми.*
- * *Небажання думати про можливі рішення.*



Слухаючи іншу людину, пасторальний поради́ник повинен бути пильним і зуміти знайти її слабкі місця, через які вона не допомагає собі пізнати свій внутрішній світ і зцілитися.

ЧИТАННЯ ІВАНА 5: 1-9

Ісус просто запитав чоловіка: “Чи ви хочете бути вилікувані?” Питання вимагало простого “так” або “ні”. Чоловік на підлозі не міг бачити це і починав з вибачення: “Я не маю нікого, щоб помістив мене у воду...”

Ми справедливо зможемо назвати себе партнерами в лікувальному процесі, якщо допоможемо іншим зрозуміти їхні хибні і негативні способи мислення та дії. Правда сприяє глибшому розумінню.

Пасторальний поради́ник: *Маріє, ви сказали раніше, що були розгнівані, дізнавшись від Патієнс, що її зґвалтував один з лекторів і що таким чином вона, ймовірно, інфікувалася. Ви багато говорили, про те, що вам було соромно і ви почувалися покинутою, були розчаровані в собі і своїй дочці, не згадуючи вже про Бога. Мене цікавить, що ви могли б зробити, щоб захистити інших дівчат від терпіння, насильства і зловживання?*

Альтернативна інтерпретація

Віктор Франкль, який помер в 1997 році, був видатним психіатром і викладачем у Медичній школі Відня. Він уцілів у концтаборі Аушвіц під час Другої світової війни. Під час ув'язнення Франкль був свідком багатьох форм жахливого терпіння, але ніколи не втрачав надії. У своїй книжці “Людина в пошуках сенсу” він робить висновок: у людини можна забрати все, крім права мати своє ставлення до тих чи інших обставин, щоб вибирати власний шлях. Те, як ми відчуваємо певну ситуацію, значною мірою визначається нашим вибором її інтерпретації. Ми відчуваємо так, як думаємо!

Один в'язень, який втратив віру у своє майбутнє. Він перестав панувати над собою, опустився на дно і в нього почалися психічні й фізичні розлади. Ніцше сказав: “Той, хто має для чого жити, може витерпіти майже все”.

Віктор Франкль, “Людина в пошуках сенсу”

Намагаючись допомогти людям уявити собі альтернативну інтерпретацію подій, які завдають їм страждань, ми не пропонуємо пограти у гру! Адже, уважно прислухавшись до себе й інших можна зрозуміти, що описані факти, думки і почуття не завжди є єдиним шляхом відповіді на проблему. Іноді потрібно заохочувати людей розглянути можливі інші варіанти. Повернемося знову до прикладу Марії, яка говорила:

“Це жахливо. Я щойно сказала... вона ВІЛ-інфікована і тепер збирається померти. Мені соромно, я страшенно розгнівана. Що мені робити?”

Як пасторальні порадики, слухаючи тих, що живуть з ВІЛ/СНІДом, ми повинні надати людям потрібну інформацію і спростувати їх хибні уявлення про вірус. Чи справді, інфікувавшись ВІЛОм, людина помре? Це не зовсім так. Те, що всі ми раніше чи пізніше помremo, є правдою, але ніхто не вмирає тільки тому, що має ВІЛ/СНІД.

Пасторальний порадики: *Маріє, я б хотів повернутися в нашій розмові трохи назад. Дізнавшись, що Патієнс ВІЛ-інфікована, ви втратили всі сподівання. Якщо я правильно запам'ятав, ви сказали щось на зразок: “Вона має хворобу ВІЛ і тепер збирається померти”. Ви вже знаєте багато про цей вірус і потреби інфікованих. Як узгодити це з вашими словами?*

Застосовуючи такий метод, ми запрошуємо людину оцінити свої слова з позиції стороннього спостерігача. Роблячи це, ми можемо запропонувати їй приклад з історії християнства. Як Ісус інформує учнів, з якими подорожував до Еммауса, і впливає на їхню особисту історію? Він запропонував їм іншу подорож, –



подорож Святим Писанням – і їхні очі відкрилися. Вживаючи “цілющу мазь” Святого Писання, ми можемо поглиблювати розуміння себе і стати вільними.

Випереджувальне співчуття, підтримка і пошук альтернативної інтерпретації проблеми – це три основні методи, які належить застосовувати на цій стадії процесу порадиництва. Вони допомагають людині розглянути і оцінити свою реакцію і відповідь на події, які її турбують, а також вимальовують повну картину складної життєвої ситуації і завдяки цьому поглиблюють її розуміння.

Планування дій і визначення мети

План дій

- * вирішення проблем;*
- * постановка мети;*
- * рольова гра;*
- * домашнє завдання і роздуми;*
- * оцінювання і закінчення процесу слухання.*

Слухаючи з любов'ю інших людей, ми прагнемо покращити якість їхнього життя. Правда, для більшості людей просто наявність шансу зменшити свої проблеми достатня для того, щоб відчувати певне полегшення і набратися нових сил. Як пасторальні порадиники, ми маємо допомагати людям також бути практичними і шукати нових шляхів життя. І хоча ми не здатні остаточно вирішити їхніх проблем (ВІЛ/СНІДу позбутися неможливо), проте можемо запропонувати реальне лікування – оцінити їхні труднощі і знайти шляхи жити з ними. У буддистів є такий вислів: “Найкращий спосіб позбутися ворога – зробити його своїм другом!” Отже, для лікувального процесу важливо не намагатися усунути проблему, а допомогти людині знайти сили, щоб навчитися пристосуватися до життя з ВІЛ/СНІДом.

Як вже було згадано у попередніх розділах, люди, які дізналися, що вони ВІЛ-інфіковані, сповнені безвиході й відчаю.

Тому їх повинні супроводжувати пасторальні порадники, які допомагають виробляти стратегії перетворення цього загрозливого для життя вірусу на життєвий вибір. Виклавши свою історію, людина повинна мати можливість поставити собі запитання: “Куди я звідси йду?” – і почати на нього відповідати.

Учні, які подорожували з Ісусом, стали, звичайно ж, іншими людьми, коли прибули до Еммауса, де були їхні друзі. Їхні очі відкрилися. Супроводжуючи інших своїм уважним слуханням, ми сподіваємося, що вони позбудуться почуття безвиході й продовжуватимуть жити.

Ми хочемо, щоб ці люди відчули якусь внутрішню динаміку. На цій стадії потрібно допомогти їм продумати можливі варіанти поведінки, встановити реальні цілі та визначити наявні ресурси і сили, щоб вони могли заспокоїтися.

Розглянемо декілька шляхів спонукання інших до дій.

Вирішення проблем

На цьому етапі ми повинні передусім допомогти перемістити центр проблеми. Тут не йдеться про те, щоб уникати її, а про те, щоб відділити від особи. Вчинивши так, ми зможемо створити вільний простір і вона подивиться на проблему очима сторонньої людини. Адже, коли хтось поглинутий проблемою, він не завжди здатний зосередитися. На цьому етапі розум, радше, не вирішує наших труднощів, а поглиблює їх!

Кроки

1. Якою є моя справжня проблема?
2. Що я справді хочу?
3. Які варіанти вирішення мені доступні?
4. Чи я готовий прийняти рішення?
5. Чому ж не спробувати?
6. Чи це працює?



Те, що повернулася Маріїна донька з університету додому хворою, є справді великою проблемою. Однак своєю реакцією на це Марія створила ще низку проблем, що ускладнило спілкування.

Вищеописаний метод відділення проблем від людини і споглядання їх називають “порожнім стільцем”. Пасторальний поради́ник просить людину уявити собі порожній стілець, потім помістити на нього певну проблему, а самій стати збоку.

Пасторальний поради́ник: *Маріє, я хочу на мить помістити на тому порожньому стільці дві проблеми: що Патієнс зараз ВІЛ-інфікована і що це є наслідком згвалтування. Зараз подивіться на Патієнс без тих двох жахливих проблем. Що ви бачите? Якими були ваші почуття до неї перед цими поганими новинами? На що ви сподівалися, про що мріяли?*

Це запрошує Марію згадати, яким було її життя перед повідомленням про ВІЛ. Можливо, не всі її надії і мрії втрачені. Це заохочує її відновити справжні почуття до своєї дочки. Людям потрібно нагадувати, що у них може бути проблема, але самі вони не є проблемою. Перший крок на стадії дії – поглянути на проблему у перспективі.

Постановка мети

Людина, маючи якусь велику проблему, постійно про неї думає, “прокручуючи” в голові різні її деталі, і це забирає багато сил. Так само не додає енергії бажання позбутися проблеми. На стадії постановки мети ми повинні допомогти людині розглянути можливість життя з ВІЛ/СНІДом. Для цього вона повинна оцінити свої ресурси, завдяки яким буде здатна вибрати життя. Підставою для життя є наявність мети. (Чому я хочу жити? Для кого я маю жити?) Це визначальний елемент у боротьбі з цим нищівним вірусом.

Визначивши мету, людина починає шукати стратегії, яка допомагає їй жити. Слід зауважити, що мета – це не те саме, що намір. У кожного з нас бувають періоди, коли ми не знаємо точно, що хотіли б робити. Нечітко визначені цілі й наміри, навіть якщо вони добрі, здебільшого важко реалізувати.

Мета іде за намірами, які ясно і точно виражені в бажанні людини щось робити, щоб керувати проблемою.

Жерард Еган, “Кваліфікований помічник”

Мета концентрує нашу увагу на чомусь особливому і досяжному. Важливо, щоб наші цілі були чіткими, реалістичними і зваженими. Повернемося знову до історії Френка, партнер якого вмирає. Смерть чи інша важка втрата – це ситуації, в яких пасторальні поради повинні бути особливо чуйними. На перший погляд, тут не може бути жодної постановки мети і жодного вирішення.

Пасторальний радник присвятив багато часу, щоб спонукати Френка розповісти історію його стосунків з Томом і пояснити, як той став хворим. Радник дізнався, що найбільше його тривожить і допоміг йому з'ясувати мету підтримки навіть тоді, коли Том помре, відтак настійливо допомагав Френкові попроситися з другом.

Пасторальний радник: Френку, коли прийдуть батьки Тома, ви не зможете бути з ним наодинці. Навіть якщо Том напівсвідомий, що ви хочете сказати йому перед тим, як він помре?

Френк: Це занадто... Я не знав би, з чого почати...

Пасторальний радник: Говоріть просто, Френку, те, про що ви хотіли б йому нагадати, щоб його підтримати.

Френк: Я хочу, щоб він знав, як сильно я його люблю, що він дуже важливий для мене і що саме він допоміг мені сприйняти себе.

Пасторальний радник: Це важливо знати Томові. Чому б просто не сказати йому про це? Я залишу вас разом на якийсь час, але, якщо потрібно, покличете мене.

Допомагаючи людині сформулювати мету, часто доводиться звертати її увагу на перешкоди, які можуть стояти на заваді



досягнення цієї мети. Усякі перепони треба дослідити і послабити, а тоді обговорити шляхи їх подолання. Важливо не затримуватися надовго на перешкодах, а приділити увагу засобам, які можуть допомогти досягти мету. Такими засобами є як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Пасторальний поради́ник повинен зосередити на них увагу людини: надмірно заглибившись у проблему, вона може про це забути.

Слід підкреслити, що мету і засоби її досягнення має визначити людина, яка живе з ВІЛ/СНІДом, а не пасторальний поради́ник. Адже саме їй доведеться досягати цю мету і складати план дій для полегшення свого життя.

Рольова гра

ВІЛ/СНІД не тільки послаблює імунну систему людини, але й забирає їх сили і бажання жити. Вона втрачає довіру до себе та інших. Важливе завдання пасторального поради́ництва – відновити не тільки віру в майбутнє, а й сенс довіри. Досягти цього можна за допомогою рольової гри.

Як пасторальні поради́ники, ми часто чуємо: “Я не знаю, що робити” або “Я не знаю, як їм сказати”. Рольова гра допомагає людині наважитися щось сказати чи зробити в безпечних умовах. Це спочатку може видаватися неприродним, але таким чином особа набуває певних навичок, випробовує себе в іншій ролі, намагається долати труднощі і стрес. Подібно до методу порожнього стільця, рольову гру можна використовувати для дослідження минулих, теперішніх і майбутніх проблем. Тут слід апелювати до почуттів і думок, щоб уявити собі, яким могло б бути життя, якщо б змінилося ставлення до проблеми.

Рольову гру можна розглядати у пасторальному поради́ництві як самостійний метод дослідження ситуації. Крім того, вона є одним із шляхів, який ми можемо застосовувати, щоб вивчати висвітлені в цьому розділі навички. Пасторальні поради́ники, зібравшись для роботи у груп для розгляду специфічних ситуацій, можуть використовувати рольову гру, роблячи наголос на одному із методів.

Пасторальний поради́ник: *Маріє, ви розповіли мені, що вам дуже соромно перед своєю дочкою, бо ви розсердилися на неї, коли почули, що ВІЛ-інфікована і що її зґвалтували в університеті. Ви сказали, що хочете помиритися, але не знаєте, як це зробити, і це вас турбує. Спробуймо зробити це зараз. Уявіть собі, що я – Патієнс. Що є найважливішим? Що ви хотіли б, щоб я насамперед зрозумів? Подумайте перед тим, як почати. Потім, ми поміняємося ролями. Я буду вами, і ви зможете відчувати, як бути Патієнс.*

Домашнє завдання і роздуми

Чуда Ісуса часто показують, що зцілення не завжди стається відразу. Зцілення – це здебільшого процес.

ЧИТАННЯ ЛУКИ 17: 11-14

Одна з важливих особливостей цього чуда зцілення – це те, що прокажені виліковувалися, коли ходили до священників. Для зцілення потрібен час.

Щоб допомогти людям через слухання, однієї розмови чи порадицького сеансу не достатньо. Звичайно, може бути так, що прийшовши лише один раз, людина відчує таку підтримку, що здатна діяти далі самостійно. Однак, переважно люди потребують трьох або чотирьох зустрічей, щоб виявити той біль, який вони відчують. На цій стадії наприкінці нашої розмови ми можемо дати людям “домашнє завдання” або “запитання для роздумів”. Це чітка вказівка для тих, кого слухаємо, що ми не намагаємося за них вирішувати їхні проблеми, надавати їм поради або звільняти їх. Це вони мають робити самі. Тепер ми можемо запропонувати:



“Чи могли б ви протягом наступних декількох днів обміркувати проблеми, які ви підняли, зокрема ту, що вважаєте найбільшого і те, що може принести вам полегшення”.

Або:

“Ви казали, що обговорення певних епізодів зі Святого Письма, дуже вплинуло на вас. Можливо, ви хотіли б, щоб ми молилися разом, читали Святе Письмо і аналізували, як це кидає світло на речі, про які ми говоримо?”

Ми могли б навіть дати як домашнє завдання мету, яку поставила людина:

“Ви сказали, що вашою метою є сказати батькам, що ви ВІЛ-інфіковані, і ми з’ясували, як ви могли б це зробити. Чи ви готові здійснити це перед тим, як ми знову зустрінемося? Тоді ми могли б поговорити, як це відбулося”.

Люди повинні зрозуміти, що пасторальний порадник не має готового вирішення їхніх труднощів, проте він може подорожувати з ними, поки вони відкриваються.

Єдиний шлях зрозуміти загальну статистику СНІДу – пам’ятати, що у кожної інфікованої і зачепленої епідемією людини є своя супровідна історія. Викладення таких історій усуває безликість цієї жахливої статистики і надає голос німим побоюванням, болю і смерті тих, хто носить тавро.

*Колін Джонс, директор, місцева Церква Південної Африки,
Програма християнської допомоги хворим на ВІЛ/СНІД,
“Життя жінок: Історії всесвітнього Дня СНІДу 2004”*

Оцінювання і закінчення процесу слухання

Постановка мети і активізація ресурсів – це тільки один етап у процесі слухання. Ми маємо допомогти тим, кого слухаємо, усвідомити, що вони повинні оцінити ту “подорож”, яку ми з ними здійснили: що було позитивного і негативного! Це не гра, в якій перемагають або зазнають поразки, а відновлення сил і усування слабких сторін. Оцінювання особливо потрібне, якщо ми збираємося продовжувати процес слухання, оскільки це допомагає людині бути зосередженою.

Оцінювання можна робити наприкінці сеансу або на початку наступної зустрічі, залежно від того, що потрібно оцінити:

“Даниїле, оскільки ми наближаємося до завершення нашої зустрічі, я хочу запитати: ви могли б зараз задуматися на мить і сказати, чи був корисним для вас цей час і як він міг би стати більш корисним у майбутньому?”

Або: “Отже, Даниїле, я думаю, що ми зупинилися на таких ваших словах: ви збираєтеся йти до лікаря, щоб дізнатися про антиретровірусні препарати. Ви зробили успіх”.

Ми подорожуємо з іншою людиною, інфікованою або яку зачепила проблема СНІДу, поки вона бажає бути поруч з нами. Однак, слід остерігатися залежності (з будь-якого боку).

Під час процесу слухання ми повинні визначити, коли настав час дозволити людині йти самій (якщо вона може самостійно потурбуватися про себе або якщо ми допомогли їй знайти мережу підтримки) і вміти закінчити спілкування.

Отже, є ще тільки три питання, які нам потрібно розглянути.



Конфіденційність

Високий рівень конфіденційності є основним принципом пасторального порадиництва. Люди, які живуть з ВІЛ/СНІДом, відкриваються перед нами за умови, що ми не розкажемо їхньої історії ще комусь за жодних обставин. Де немає конфіденційності, там не може бути довіри. Отже, конфіденційність є дуже важливою в місії пасторального порадитника.

Разом з тривогою: “Що він(вона) подумає про мене, коли я повідомлю йому(їй) це?” – людину також цікавить: “Чи можна справді довіряти йому(їй)?” Важливість конфіденційності є очевидною, але це питання не таке просте, як може спершу видаватися. Тут основне завдання пасторального порадитника – підтримати довіру, яка впливає з конфіденційності, упродовж усього процесу слухання. Ця довіра може зростати, якщо людина упевнена, що її думки і почуття не повідомлятимуть ще дець. ВІЛ-інфікована людина є дуже уразливою, тому ми, як пасторальні порадитники, повинні бути дуже пильними, щоб не завдати їй ще більшого болю, поширюючи невідповідну інформацію.

Своє розуміння конфіденційності слід пояснити людині одразу на початку процесу порадиництва. Дехто вважає, що конфіденційність є завжди абсолютною (тобто ми ніколи за жодних обставин не повторимо того, що почули). Здебільшого це справді так, однак трапляються ситуації, коли така позиція суперечить безпеці людини. Подамо декілька прикладів: дівчина або мала дитина, яка розповідає, що її гвалтують, жінка – що її регулярно б’ють, або хтось відкриває свій намір вчинити самогубство. У таких ситуаціях не можна дозволити людині повернутися в небезпечне оточення, не надавши відповідної опіки й підтримки.

Зупиніться і подумайте

Уявіть ситуації або проблеми, які змусили б вас вважати, що повна і абсолютна конфіденційність недоцільна чи навіть шкідлива.

Існує поняття “розділена конфіденційність”. Воно стосується випадків і ситуацій, коли порадник повинен розділити частину історії людини з кимось іншим, щоб надати їй відповідну допомогу. Часто люди, прийшовши на перший сеанс, починають свою розповідь з такої фрази: “Я надіюся, що можу вам довіряти, і ви не скажете про це нікому”. Тут є небезпека потрапити у пастку, пообіцявши, що ми не скажемо перед тим, як знатимемо, що вони повідомлять! За потреби розділеної конфіденційності перше завдання порадника – одержати дозвіл людини. Якщо атмосфера довір’я була створена на початку, то більшість людей погодиться шукати подальшої допомоги. Якщо порадник сумнівається, чи є правильним порушити конфіденційність, то повинен проконсультуватися у більш кваліфікованого колеги.

Дотримування конфіденційності видається чимось простим, але потрібно дивитися на речі реалістично. Самовіддане служіння, яке виявляється в допомозі ВІЛ-інфікованим, є для пасторального порадника вимогою. Люди довірятимуть нам свої таємниці і тягар опіки лягатиме лише на наші плечі. Чи зможемо ми з цим впоратися?

Підтримка

Місія слухання з любов’ю пов’язана з великою емоційною напругою, тому кожен пасторальний порадник повинен поставитися серйозно до необхідності мати з ким поговорити, звичайно, не порушуючи таємниці тих, чиї історії були йому довірені. Як вже було вказано в цьому підручнику, ми можемо отримати підтримку і заохочення від інших пасторальних порадників своєї християнської спільноти. Можна збиратися групами, або удвох чи втрох, щоб переглядати складні випадки і ситуації.



Професійні поради не чекають того, що хтось інший скаже їм, що робити, а обговорюють певні труднощі, які перед ними постали. Ми повинні робити це для того, щоб бути більше здатними слухати вільно і об'єктивно. Якщо нас переповнюють емоції, чи можемо ми створити простір для інших? Для підвищення якості слухання корисно звернутися до більш досвідченої людини, яка допоможе зрозуміти те, що іноді трапляється у процесі слухання. Консультуючись з фахівцем, ми не маємо права говорити, про кого йдеться.

Отже, підтримка з боку інших є істотною, якщо вона допомагає нам, як пасторальним радникам, таким чином, що:

- * *ми не поглинаємо і не переносимо на себе проблем інших людей. Нам вистачає своїх!*
- * *це діє як сучасна захисна система;*
- * *це дає можливість піклуватися про себе і уникати стресу;*
- * *це допомагає нам зосередитися на своїх навичках слухача;*
- * *це вимагає від нас, як слухачів вдосконалення і дозволяє вчитися від більш досвідченої людини;*
- * *це оцінює спосіб нашого служіння, як пасторальних радників, щоб сприяти добрій практиці і запобігати шкідливій поведінці;*
- * *це забезпечує можливість бачення проблем, пов'язаних з місією слухання, і демонструє відповідальність.*

Така система підтримки не тільки захищає нас і надає нам нове життя, а й допомагає людям, до яких ми прислухаємося. Всі професійні радники працюють згідно з етичними нормами. У нашій християнській спільноті також повинні бути певні директиви щодо процесу радництва, які допоможуть краще служити тим, кому прагнемо допомогти.

Створення мережі

Одним з найпростіших шляхів допомогти іншим – володіти інформацією, які ресурси (медичні, фінансові чи суспільні) доступні у конкретній місцевості.

- * *Де є порадницькі й тестові центри і які вони?*
- * *Які існують групи підтримки?*
- * *Чи є організації або волонтери, які можуть забезпечити опіку вдома?*
- * *Чи є урядові або інші фонди, доступні лікарські засоби?*
- * *Де може людина знайти духовну підтримку і заохочення?*

Самопізнання

Знайдіть час після слухання, щоб поміркувати і оцінити:

- * *Як я почувався, коли слухав?*
- * *Як я відчув людину, до якої прислухався?*
- * *Які навички я міг би використати?*
- * *Де міг би я удосконалитися?*
- * *Що я хочу зробити інакше наступної зустрічі?*

Ми повинні знати місця, в які можна скерувати ВІЛ-інфікованих, якщо вони мають практичні проблеми, а також якщо ми усвідомлюємо, що їхні труднощі є заскладними для нас. Визнання того, що нам не під силу комусь допомогти, є виявом не слабкості, а зрілості. Пасторальні порадики повинні знати власні сильні й слабкі сторони. Деякі люди виявляють справжню майстерність у слуханні тих, хто переживає важку втрату, а інші розгублюються у такій ситуації. Ще хтось вміє розмовляти з тими, кого гвалтували чи сексуально зловживали, гомосексуалістами або тими, чий шлюб розпався.

Виконуючи місію пасторального порадицтва у християнській спільноті, ми можемо об'єднати свої зусилля, щоб знати, до кого скерувати людей, якщо самі не здатні вникнути в їхню проблему.



Як можна все це підсумувати?

Можливо, найкращий спосіб підсумувати викладене у цьому розділі – нагадати собі, що ми не намагаємося виконувати роль професійних радників. Швидше, ми прагнемо надати професійну допомогу іншим у самодопомозі.

Структура порадиництва не зобов'язує нас до різкості і суворості у спілкуванні; навпаки, це має давати нам можливість бути вільними і спонтанними. Ми повинні використовувати у наших стосунках підтримки три основні якості: намагатися ввійти у світ людини, зрозуміти її, виявити до неї належну пошану, не засуджуючи її (позитивна увага); бути щирими у своїй відповіді та своєму співчутті.

Основні правила порадиництва:

- Уважно слухати.
- Пам'ятати важливі деталі.
- Розслабитися і допомогти зробити це іншим.
- Помічати очевидне.
- Прислухатися до себе.
- Прислухатися до голосу сумління.
- Не бути багатослівним.
- Правильно ставити запитання.
- Уникати засудження.

Майкл Якобс (зі скороченнями), "Голос сумління"

Як пасторальні радники, ми приходимо зі щирістю і співчутливістю Бога, щоб бути джерелом Його лікувальної любові. За будя-яких обставин ми повинні працювати над вдосконаленням своєї присутності, щоб нести мир і підтримку.

Практична частина

У цьому розділі ми розглянемо різноманітні приклади з життя людей, яких зачепила проблема ВІЛ/СНІДу.

Як може Церква боротися з мовчанням і дискримінацією, що пов'язані ВІЛ/СНІДОМ, і використати кожен можливість лікувати наші уражені громади, активно застосовуючи заходи для запобігання інфікуванню, надання якісної опіки і послаблення його впливу? Ми віримо, що ресурси Церкви: Святе Письмо, Літургія, Святі Таїнства, парафіянам, ієрархія і храми, – це могутня зброя і ресурси для пробудження людей і залучення їх до ефективної ролі в боротьбі з ВІЛ/СНІДОМ.

Муса Дубе, “Молитва Африки”

Приклади, подані у цьому розділі, є спектром можливих ситуацій у житті ВІЛ-інфікованих людей. З такими ситуаціями ви можете зіткнутися у процесі пасторального порадиництва. Як ви відповіли б?

Наша мета полягає не в тому, щоб заохочувати вас підготувати собі низку типових відповідей. Це не можливо. Кожна людина унікальна. Навіть якщо з'являються ті самі проблеми, кожен відчуває ситуацію по-різному. Мета цих прикладів для вивчення – надати вам час і можливість активізувати свою уяву, щоб творчо підійти до реальних ситуацій. Які ваші пропозиції? Якою була б ваша основна мета в допомозі кожній особі? Як ви внутрішньо реагуєте на їхні історії?



Уявіть собі, що ці приклади лягли в основу ваших розмов як пасторального порадника. Випишіть, як ви вели б людину різними стадіями дослідження, розуміння і дії. Яким чином ви записували б радіопередачу з двома дійовими особами: пасторальним порадником і тим, хто хоче виговоритися. Після першого прикладу ми подамо короткий взірць того, що маємо на увазі.

Приклад 1: Самуїл

Самуїл – 23-річний талановитий молодий чоловік, сильний і здоровий. Він грає в молодіжній групі в церкві і в джаз-оркестрі (ночами і у вихідні). Протягом певного часу він почувається хворим. Хлопець швидко втомлюється, втратив апетит і часто прокидається спитнілий вночі. Упродовж останніх місяців Самуїл часто мав кашель, який довго не проходив. Врешті, він вирішив піти на огляд до місцевої клініки і йому запропонували пройти тестування на ВІЛ. Погодившись і зробивши тест, хлопець дізнався, що він ВІЛ-інфікований. Він втрачає інтерес до життя і пробує втекти сам від себе, навіть перестає ходити до церкви. Проте його друзі, які не знають про інфікування, помітили, що з ним щось не те. Після розмови зі священником вони запропонували Самуїлу зустрітися з пасторальним порадником. У призначений час він заходить до вашої кімнати і починає довго плакати.

- * *Як ви стримаєте сльози?*
- * *Якими були б ваші думки і почуття, коли він сидів і плакав?*
- * *Яким був би ваш план порадництва?*

Можливий сеанс порадиництва

Пасторальний порадижник: *Самуїле, не поспішайте... Не стримуйте сліз... Не відчувайте незручностей через мене. Просто дозвольте собі плакати... (Після певного часу мовчанки).*

Самуїле, якщо ви готові, можливо, ви можете розповісти, чому плачете (Коли він перестав плакати і, здається, заспокоївся).

Самуїл: *Не знаю... з чого почати.*

Пасторальний порадижник: *Напевно, є великий тягар, що пригноблює вас. Не намагайтеся сказати все зразу, можливо, допоможіть мені зрозуміти, що трапилося, що змусило вас прийти і поговорити.*

Самуїл: *Я погано почувався... одержав новину, яка мене вбила. Перестав ходити до церкви і грати в групі. Мої друзі зрозуміли, що мені треба з кимось поговорити.*

Пасторальний порадижник: *Отже, ви були нездорові і вас непокоять погані новини, які ви одержали. Самуїле, ви відгукнулися на пропозицію своїх друзів з кимось поговорити. Мене цікавить, що саме – стан здоров'я чи погані новини, які ви одержали, – ви хочете обговорити?*

Самуїл: *Вони пов'язані... Добре, дозвольте мені почати. Певний час я погано почувався. Звичайно, раніше я займався фізкультурою, працював і був сильним. Якось я почав відчувати втому і дедалі більше слабшав. Вреши, пішов до лікаря і він запропонував зробити аналіз крові на всі види інфекцій... (Мовчання)*

Пасторальний порадижник: *(Утримує мовчання якийсь час) Самуїле, я бачу, що вам важко говорити. Не поспішайте, а потім повідомте мене, що трапилося, коли ви йшли за результатами.*



Самуїл: Потім лікар повідомив мене... він сказав... він сказав, що я ВІЛ-інфікований. Отже, я можу померти просто зараз! Це трапиться так чи інакше. Як я можу жити з людьми? Мої батьки померли б, якщо знали б... вони зречуться мене. Ось чому я замкнувся в собі.

Пасторальний радник: Отже, почувши про інфікування, ви подумали, що життя закінчилося. Я розумію, що вас дуже турбує, що подумають інші і як вони можуть реагувати на ваше ВІЛ-позитивне існування. Все це – великі проблеми, які ви хотіли розглянути. Самуїле, однак мене цікавить, чи ви помітили, що думають інші люди, і чи знаєте, що зараз є найважливішим для вас?

Чому б не продовжити цю розмову і змусити Самуїла пройти різні стадії дослідження, розуміння і дії? Ви не можете встигнути зробити все це протягом однієї розмови. Ваш час обмежений. Отже, яке завдання ви поставите перед Самуїлом після цього сеансу? Що має він обдумати перед тим, як ви знову зустрінетеся?

Ще один спосіб застосувати свої навички – попросити допомогти друга (можливо, хтось інший з вашої християнської спільноти хоче бути пасторальним радником). Ви могли б інсценізувати цей випадок, ставши особою, яка живе з ВІЛ/СНІДом, і пасторальним радником. Обговорюйте те, що може зробити пацієнт і слухач.

Важливо не тільки прочитати ці приклади, а й використати їх як цінне джерело досвіду. За цими історіями – живі люди із справжніми життєвими проблемами.

Приклад 2: Міріам

Міріам – успішна ділова жінка, яку поважають і люблять на роботі. Досі за підтримки чоловіка вона докладала всіх зусиль до побудови кар'єри. Тепер настав час подумати про сім'ю. Запідозривши вагітність, вона пішла до лікаря для перевірки. Відповідно до усталеної медичної процедури Міріам здала низку аналізів, включно з тестом на ВІЛ. Після огляду її попросили прийти до клініки через тиждень для отримання результатів.

Призначеного дня, після роботи, Міріам зайшла до клініки, щоб забрати результати. Вона планувала приготувати для чоловіка особливу вечерю, щоб відсвяткувати новину. Лікар був серйозним, коли вона увійшла до його кабінету. Він повідомив Міріам, що вона вагітна, але, крім того, сказав що її аналіз крові виявив ВІЛ. Жінка була приголомшена. Як могло так бути? Лікар, напевно, помилився, сплутавши її результати з ким-небудь іншим. Як вона могла бути ВІЛ-інфікованою, якщо не мала сексуальних стосунків з будь-ким іншим, крім чоловіка, не була залучена до іншої ризикованої поведінки... Це було, поза сумнівом, помилкою. Потім вона почала думати: “Якщо я ВІЛ-позитивна, то це означає, що і мій чоловік інфікований?”

Міріам покинула клініку і, замість піти просто додому, попрямувала до свого духівника. Вона мусіла з кимось поговорити. Жінка плакала і була дуже схвильована. Після миті мовчання вона сказала:

“Не знають, як про це сказати, але все моє життя немовби кануло в безодню. Я щойно з клініки, де мала отримати результати про вагітність... але отримала більше. Я вагітна – це добре, однак вони виявили ВІЛ. Як це може бути? Що я робитиму? Як я скажу Джо? Ви повинні мені допомогти!”

- * Як ви почали б допомагати Міріам?
- * Що ви маєте їй сказати?
- * Якими термінами ви б окреслили слова і почуття жінки?



- * *Як ви вважаєте, над чим вона повинна працювати? Як ви супроводжували б її в цьому?*
- * *Як ви могли б допомогти Міріам повідомити новини чоловікові?*
- * *Чи будуть у них спільні цінності в майбутньому? Якщо так, то які труднощі їм, ймовірно, доведеться долати?*

Приклад 3: Наомі

Наомі – вдова, живе дуже бідно зі своєю невісткою Рут, яка має трьох дітей. Єдиний син Наомі помер через два роки після одруження з Рут. Остання працює вечорами в місцевому барі офіціанткою. Протягом кількох останніх місяців вона погано почувається, сильно кашляє і має постійний пронос. Лікар повідомив її, що вона має туберкульоз і СНІД.

Наомі хвилюється, як вона справиться, якщо Рут помере. Як вона годуватиме дітей і оплачуватиме їхнє навчання? Якщо невістка не може працювати, хто забезпечить їжу і лікування?

Наомі звернулася до парафіяльного будинку, щоб викликати сестру Розмарі. Коли та прийшла до Наомі, вона побачила, як бідно живуть ці люди і яка пригноблена старенька. “Скажіть мені, що я маю робити... чому Бог допустив таке, коли я стара? Коли Рут помере, хто турбуватиметься про нас? Чи Бог вчинить чудо, якщо я молитимуся?”

- * *З чого ви почали б розмову з Наомі?*
- * *Як ви намагалися б дослідити питання Бога?*
- * *Яким чином Бог присутній в цій пандемії?*
- * *Досліджуючи історію Наомі, які практичні заходи ви могли б запропонувати?*
- * *Чи є у вашій місцевості інституції, які можуть надати допомогу?*

Приклад 4: Петро

Петро – 17-річний хлопець, єдина дитина місцевого англіканського священика. Він – здібний хлопець, проте недавно почав гірше вчитися, оцінки не були добрими. Почав пізно повертатися додому або спати в класі. Батьки робили йому зауваження, але він казав, що немає жодних проблем, а також аргументував своє пізнє повернення додому. Стосунки вдома напружилися.

Одного разу, коли його батьки поїхали на конференцію, Петро потрапив до лікарні. Спочатку лікарі припустили передозування наркотиків, але пізніше виявилось, що хлопець вжив погані ліки. Крім того, в нього діагностували інфекцію, що передається статевим шляхом, і статеві бородавки.

Як капелан лікарні, ви просите дозволу відвідати Петра, щоб porozмовляти. Хлопець сказав персоналу, що не хоче, щоб знали його батьки. Після напруженого мовчання він промовив:

“Припинімо пусті балачки: вас послали все про мене вивідати. Я знаю, що вас повідомили, чому я тут. Чи вони сказали вам і те, що я ВІЛ-інфікований?... Я вживаю наркотики... Я у відчай. Вже уявляю заголовки у пресі: “Син вікарія – наркоман і займається сексом у парку з чоловіками, щоб заплатити за них”. Що зробить моя подруга? Я, ймовірно, заразив і її. Не знаю, навіщо говорю вам це, адже ви, напевно, такі, як і мій тато. Ви відправите мене до пекла”.

- * *Слухаючи історію Петра, про що ви думаєте і що відчуваєте?*
- * *Що ви відповісте, коли він замовкне?*
- * *Що треба сказати, щоб Петро розповів про все своє життя?*
- * *Що вже може найбільше допомогти хлопцеві? Якою повинна бути довгострокова підтримка?*



Приклад 5: Авель і його три дружини

Ви – медична сестра-порадник у сільській клініці. Авель і його сім'я живуть біля місійного осередку і приходять до клініки, коли потребують медичної уваги. Два місяці тому третя дружина Авеля, молода 20-річна дівчина, прийшла у зв'язку з вагітністю. Ви знаєте, що перша дружина ВІЛ-позитивна і що її чоловік звертався не один раз з приводу інфекцій, які передаються статевим шляхом. Ви пояснюєте, що згідно з політикою клініки, усіх вагітних жінок перевіряють на ВІЛ для запобігання передаванню інфекції від матері до дитини. Молода жінка погоджується пройти тестування.

За тиждень до того, як вона повинна отримати результат, на огляд прийшла друга дружина Авеля, в якій виявили хворобу, що передається статевим шляхом, і початок герпесу. Ви питаєте останню, чи вона готова перевіритися на ВІЛ, однак вона відмовляється. Третя дружина, прийшовши за результатами, повідомляє, що перша дружина померла, а її саму чоловік побив за те, що вона проходила тестування на ВІЛ; її результати були негативні. “А якщо мій чоловік ВІЛ-позитивний? Друга дружина також почувається погано, має висип на тілі і проноси... Мій чоловік каже, що тільки повії мають СНІД... Що я робитиму? Я не хочу вмирати! Чи мій чоловік і решта дружин мають прийти до вас? Скажіть мені!”

- * *Які почуття викликало у вас ситуація в цій родині?*
- * *Що ви робитимете, щоб допомогти вирішити цю проблему?*
- * *Як, дотримуючись конфіденційності, ви допомогли б молодій жінці захиститися?*
- * *Чи є у вашій місцевості структури, які можуть допомогти?*

Приклад 6: Зах і Єлизавета

Зах і Єлизавета мають чотирьох дітей. Їхня наймолодша дитина, Джон, потрапив до лікарні після того, як його збив автомобіль. На щастя, травми були не такі важкі, як спершу видавалося. Потім лікар покликав до себе батьків. Він пояснив, що згідно з усталеною процедурою, кров їхнього сина перевірили на ВІЛ і в молодого Джона результат був позитивним. Батьки були приголомшені. Дорогою додому вони викликали вас як друга і лідера жіночого церковного товариства. Ви, крім того, – пасторальний радник. Повідомивши вам новину, вони обурювалися: “Як це могло трапитися у нас, християн? Чому Бог прокляв нас? Ми просто не можемо повірити, що це трапилося! Що буде з нашою сім’єю? Чи ми всі маємо пройти через це принизливе випробування? Дорогою ми подумали, що треба це тримати в таємниці – уявляєте, якщо про це дізнаються в школі? Що буде, якщо дізнаються інші діти або ми не зможемо це приховати? Врешті-решт, навіщо хвилювати його? Можливо, під час лікування йому непотрібно буде про це знати. Так чи інакше, він не зрозуміє. Скажіть нам, будь ласка, що ми маємо робити!”

- * Як ви відповіли б на їхню просьбу?
- * Якою є основна проблема, що про неї Зах і Єлизавета нічого не сказали, але вона впливає з їхньої реакції на новину про ВІЛ-інфікування їхнього сина?
- * Якщо вам довелося б скласти список проблем у порядку важливості, яким би він був?
- * Чи є у вашій місцевості структури, які могли б надати підтримку Захові і Єлизаветі?
- * Чи існує якийсь конфлікт між вашою дружбою і стосунками як пасторального радника?



Приклад 7: Ганна, Давид і Тереза

Ганна і Давид мають трьох дочок. Вони живуть в багатому районі міста, і життя їхнє укладалося добре до того дня, коли Тереза, їхня друга дочка, прийшла додому дуже засмучена. Раптом вона сказала до батьків: “Я маю сказати вам щось жахливе. Мій хлопець Самуїл щойно повідомив мене, що пройшов друге тестування на ВІЛ і результат позитивний. Я знаю, що ви ніколи не хотіли, щоб я вийшла за нього заміж, що він не для побожної дівчини. Що я маю тепер робити?”

Батьки покликали вас, щоб ви їм допомогли.

- * З чого ви почали б?*
- * Що повідомила батькам Тереза і чого вони чекають від вас?*
- * Про які очевидні проблеми не було прямо сказано?*
- * Яку підтримку ви могли би запропонувати сім’ї у своїй християнській спільноті?*
- * Яку допомогу ви повинні надати Терезі й Самуїлові?*

Приклад 8: Священик Єремія

Священик Єремія – чуйний і ревний душпастир. Упродовж певного часу він дає пасторальні поради людям, які живуть з ВІЛ/СНІДом. Крім того, він надає цим людям і фізичну допомогу. Проте, він не завжди був обережним з рідинами тіла. Нещодавно він з’ясував, що інфікований ВІЛом. Священик звернувся до вас як до пасторального порадника.

“Що я робитиму? Що говоритиму громаді? Люди подумають, що я у змові з дияволом, вони вважатимуть мене аморальним! А що скаже дружина?! Порадьте, що мені робити. Можливо, не треба нікому про це говорити і просто приймати антиретровірусні препарати”.

- * *Які важливі етичні проблеми потрібно обговорити зі священиком?*
- * *Як ви розпочали б сеанс порадиництва?*
- * *До кого міг би звернутися він за підтримкою?*
- * *Як ви можете допомогти йому повідомити новину дружині?*

Приклад 9: Даниїл і Дебра

Ви – католицький священик. Вас просять відвідати подружжя, що його спіткало велике лихо. До вас звернувся Даниїл, який розповів, що ще кілька років тому він один раз займався сексом з чоловіком. Ви думаєте, що його дружина, Дебра, все знає. Однак вона говорить: “Я не знаю, як вам про це сказати, моє життя закінчилося... Я щойно з’ясувала, що ВІЛ-інфікована. Ненавиджу Даниїла. Він повинен віддати мені належне, адже я ніколи його не зраджувала. Однак він не визнає, що проводив час з іншими жінками під час ділових поїздок. Сподіваюся зараз, коли ви тут, він буде чесним”.

Даниїл благає: “Отче, скажіть Дебрі правду, що я не займався сексом з іншими жінками!”

- * *Які думки і почуття з’являються у вас?*
- * *Як ви зможете поєднати конфіденційність і правду?*
- * *Як допомогти цьому подружжю?*
- * *Яка основна мета першого сеансу порадиництва?*
- * *Хто може допомогти вам у цій проблемі?*



Використання молитви та Святого Письма

У цьому розділі ви знайдете поради, як можна використовувати молитви та Святе Письмо як засоби пасторальної опіки і консультування.

Якщо Боже Слово буде завжди з нами і кріпитиме наші помисли і почуття, Христос перебуватиме у наших серцях.

Так ми починаємо любити Бога всім серцем своїм, всією душею своєю, всією силою своєю і всім розумом своїм.

Бейзіл Пенінгтон, “Шукай його думки”?

ВІЛ/СНІД веде до смерті. Як християни, які сповідують життя і надію, ми повинні через пасторальне порадицтво заохочувати людей обирати життя, його подарував їм Господь.

Намагаючись забезпечити ВІЛ-інфікованим практичний супровід, не слід нехтувати їхніми духовними потребами. Як християнські пасторальні радники, ми повинні пам’ятати, що молитва є обов’язковим елементом підготовки слухання з любов’ю. Молитва допомагає нам створити атмосферу довіри до іншого. Ми можемо починати молитвою спілкування з ВІЛ-інфікованою людиною, а також використовувати її і під час бесіди, щоб дати можливість партнеру зібратися з думками. Молитва це не лише остання надія, але і постійне нагадування про Божу присутність.

Ще одним потужним фактором, який вселяє надію і надає сили у боротьбі зі смертоносним вірусом, зневірою та депресією є Слово Боже. Воно допомагає сконцентруватися і відкинути негативні та деструктивні думки. Читання і обговорення над Святого Письма дає можливість побачити цінність життя як інфікованому, так і радникові.

Молитви у різних обставинах

Господи, я отримав важке випробовування. Я не можу сподіватися на сприйняття з боку інших, поки сам не сприйму себе. Це дається мені непросто, але я намагаюся рухатися вперед. Я вдячний Тобі за те, що Ти допомагаєш мені в цьому. Зараз як ніколи я певен, що Ти не відвернешся від мене, Ти не соромишся мною, Ти любиш мене!

Ти допомагаєш мені полюбити себе самого і зламати мое смертоносне мовчання, яке утримує мене в'язнем провини і сорому. Допоможи мені розповісти моїм рідним і близьким людям, про мій статус, щоб вони допомогли мені і підтримали мене. Допоможи мені якнайшвидше розповісти їм, щоб я міг віднайти спокій та рівновагу.

Дай мені силу, щоб я міг обрати правильний шлях у житті.
Амінь.

Молитва

Отче, Ти є любов. Ти даєш силу і заохочення тим, хто прагне допомагати, людям, які живуть з ВІЛ/СНІДом. Допоможи тим, хто підтримує самотніх зневірених, дай всім нам надію на життя вічне. Ми просимо про це в ім'я спасителя Ісуса Христа.
Амінь.

Запали свічку надії

Господи, запалюючи цю свічку я запрошую Тебе до присутності. Нехай це світло нагадує мені про всіх тих, хто живе з ВІЛ/СНІДом. Нехай воно буде світлом надії для всіх інфікованих і хворих. Нехай воно заохочує нас до того, щоб покласти край тавруванню, приниженню і новому інфікуванню.

О свічко, гори ясніше. Нехай твоє світло нагадує мені про любов і співчуття, так як святее світло свідчить нам про Господню присутність.

Ця молитва в ім'я Ісуса Христа.
Амінь.



Молитва батьків.

Господи, я такий розгніваний. Мені так соромно, що у моя дитина хвора на СНІД. Я потребую Тебе зараз, як ніколи, бо не знаю, куди мені йти. Я хочу зникнути. Я хочу, щоб не було моєї дитини. Я хочу покінчити з історією, яку не можу сприйняти, бо я ніколи не хотів, щоб СНІД став частиною життя моєї сім'ї. Пробач мені мою слабкість, мій егоїзм, і допоможи мені сприйняти життя таким, яким воно є. Будь з усіма сім'ями, які також страждають від цього вірусу. Заспокой їх і допоможи їм віднайти впевненість. Огорни їх своєю цілющою любов'ю та принеси їм мир. Амінь.

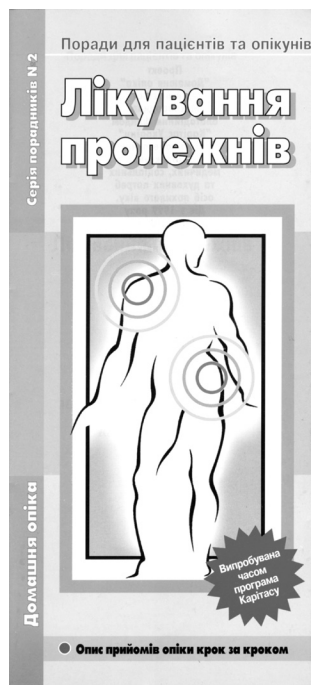
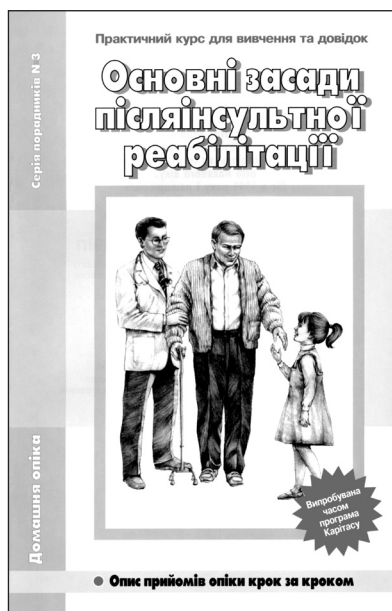
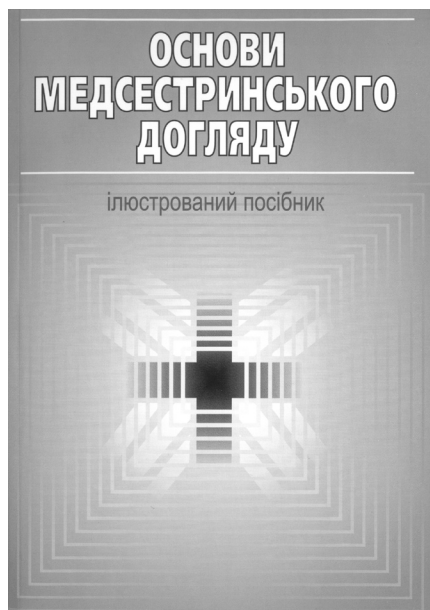
Для тих хто вмирає

Зглянься з любов'ю та співчуттям, Господи, над (ім'я), що скоро повернеться до Твого дому. Ти милосердний і ні про кого не забуваєш. Благослови свою дитину, яка носить у собі ВІЛ. Заспокой її у стражданні, наповни її своєю надією і допоможи їй зазнати твого прощення. Поклич її на ім'я та обійми, як люблячий батько. Підтримай також її рідних і близьких, щоб вони після втрат обрали для себе життя. Маріє, Мати усіх страждених, моли за (ім'я) Ісуса, свого сина, і огорни її своєю материнською опікою. Амінь.

Для тих, хто втратив близьку людину

Господи Ісусе, ми просимо Тебе благословити тих, хто є в смутку та жалобі за померлими членами родини і друзями. Нехай печаль не подолає їх. Дай їм упевненість, що допомагатимеш їм щодня і щогодини. Нехай у день втрати їх підтримає Твоє любляче серце і віра в Тебе, бо лише Ти подолав смерть і обіцяєш нам вічне життя. Амінь.

Видання Карітасу України





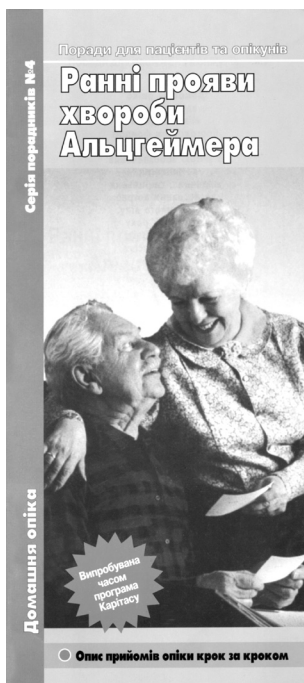
Испытанная временем программа Каритаса

Ингебург Барден
Альфред Фогель
Георг Водрашке

Домашний уход за больными

Большая книга советов "ТРИАС"

- Практический курс для изучения и справок
- Как облегчить быт себе и больному
- Просто и понятно: объяснение приемов опеки шаг за шагом



Випробувана часом програма Каритасу

Ингебург Барден
Альфред Фогель
Георг Водрашке

Домашня опіка хворих та немічних

Великий довідник видавництва "ТРИАС"

- Практичний курс для вивчення і довідок
- Як полегшити щоденне життя собі і хворому
- Просто і зрозуміло: опис прийомів опіки крок за кроком

“Слухати з любов’ю”

Пасторальний поради́ник

Переклад з видання:
Listening with love
Pastoral counselling
Fr. Robert Igo, OSB
World Council of Churches, Geneva, 2005

Переклад: *Дзвенислава ЧАЙКІВСЬКА*,

Редактор: *Ірина ГОЛОТА*
Богословська редакція: *о. Андрій НАГІРНЯК*
Проект обкладинки: *Галина ГІНАЙЛО*

Видавництво “Друкарські куншти”
Свідоцтво №
від 2007 р.
Тираж 2 000 прим.