



Самыя важныя рэчы, на якія варта звярнуць увагу, дапамагаючы чалавеку, што перажывае рэлігійны крызіс – гэта малітва, рэлігійныя практыкі і кантакт з іншымі людзьмі. Складанасць заключаецца ў тым, што асоба, якая знаходзіцца ў крызісе, не заўсёды будзе адкрыта шукаць дапамогі. Тым не менш нельга быць абыякавым да яе. Часам можа спатрэбіцца спецыялізаванае ўмяшанне псіхолагаў ці псіхіятраў і нават фармакалагічная падтрымка. †

Каб дапамагчы чалавеку выйсці з крызісу, трэба:

- прысутнічаць;
- уважліва слухаць;
- разумець і растлумачваць пачуцці;
- дапамагаць у прыняцці мер;
- назіраць і карэктаваць паводзіны.

Зычлівы і блізкі чалавек можа вельмі дапамагчы, бо ў асобы ў крызісным стане часцей за ўсё ўзмацняецца пачуццё адзіноцты. У такой сітуацыі павучанні становяцца неэфектыўнымі, але прысутнасць іншага чалавека – гэта нібы адчуванне пэўнай сілы таго, хто побач. Вельмі часта дэпрэсія прытупляе веру і засланне яе значэнне як тэрапеўтычнага сродку. У сваю чаргу ўважлівае слуханне і ахвяраванне свайго часу іншай асобе – добры спосаб пачаць дапамагаць. Здольнасць памочніка спачуваць, дапамагае чалавеку, які апынуўся ў крызісе, ставіць складаныя і інтымныя пытанні. Суперажыванне свету асобы мае вырашальнае значэнне для разумення прычын крызісу і яго дынамікі. А размова дазваляе называць тое, што адбываецца ўнутры чалавека. Было б добра, каб асоба, якая перажывае крызіс, дакладна вусна альбо пісьмова прадставіла, што адчувае і якія прычыны гэтага стану бачыць. Тады ўся інфармацыя можа быць аб'ектыўна прааналізавана і ацэнена. Часта бывае так, што добрая і зычлівая размова дапамагае настолькі, што асоба сама бярэцца за канкрэтныя дзеянні, якія дапамогуць пераадолець узніклы крызіс. Калі ж чалавек у крызісе нібы паралізаваны сваімі

Як дапамагчы ў рэлігійным крызісе?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
02.05.2021 00:00

перажываннямі і не здольны прыняць рашэнне, то хтосьці іншы можа дапамагчы яму ў гэтым. Таксама важна назіраць, як асоба, якая знаходзіцца ў крызісе, рэалізуе планы па выхадзе з праблем.

Калі чалавек паспяхова пераадольвае рэлігійны – як і любы іншы – крызіс, гэта становіцца важным фактарам, падтрымліваючым працэс яго сталення.

У рэлігійным жыцці такі чалавек перажывае г. зв. навяртанне, якое дапамагае яму па-іншаму паглядзець на сябе і свае адносіны да Бога і бліжніх. Чытаючы Біблію, мы можам сустрэць мноства прыкладаў крызісаў, якія мелі біблейскія героі (напр. Ёў, Ёна, Якуб, Пётр).

Крызіс можа суправаджаць асобу на розных этапах яе жыцця, напрыклад, у падлеткавым узросце, калі малады чалавек перажывае перыяд фарміравання рэлігійнай аўтаноміі. Моладзь, якая таксама дастаткова часта мае пэўныя свае маральныя канфлікты, негатыўна ставіцца да Касцёла і веры. Заўсёды важнае значэнне мае дапамога іншага чалавека: сябра, знаёмага, святара, псіхіятра ці іншага спецыяліста. Не варта адкладваць яе на пазнейшы час, трэба заўсёды быць даступным і прысвяціць столькі часу, колькі патрэбна асобе ў крызісным стане. Удзел у рэкалекцыях, час для роздуму, адпаведная літаратура, разнастайныя рэлігійныя сустрэчы, паломніцтва, катэхезы – усё гэта дапамагае пераадолець цяжкасці. Крызіс – гэта не катастрофа, і правільнае яго вырашэнне можа прывесці да сталай рэлігійнасці.