

Як пройти крізь СМУТОК?





“Літні втрати”

Одного дня, коли я був у торговому центрі, мій мобільний телефон завібрував. Телефонував мій старший брат Стів. Він сказав лише два слова: “Мама померла”. У мене защеміло всередині, коли я слухав, як мій брат ридав у слухавку за 700 миль від мене. Я відразу відчув себе самотнім та безпорадним.

Все було якимось нереальним. Життя навколо йшло своєю чергою, але всередині мене щось вмерло. Я мусив вчитися якось жити в цьому світі без мами.

А через два місяці я отримав ще один сумний дзвінок – цього разу від молодшого брата. Він повідомив, що татко зрештою програв шестирічну битву з хворобою Альцгеймера. Сльози текли по моїх щоках, коли я їхав додому. Такими були мої “літні втрати”.

Я допомагав багатьом людям проходити крізь важкі періоди різних втрат. Але чого я навчився на власному

шляху смутку – шляху, котрим іду й досі, – так це тієї істини, що віра має вирішальне значення. Бог допомагає мені встояти і зціляє від жахливого болю втрат.

Смуток – то неминучість, з якою ми стикаємося в той чи інший момент свого життя. Ця стаття містить відповіді на питання: як Біблія вчить проходити крізь період смутку, і чому маємо покладатися на Бога з вірою, що Він може допомогти нам у нашому болі. — *Тім Джексон*

.....

«Бог допомагає
ВСТОЯТИ і ЗЦІЛЯЄ
ВІД жахливого
болю втрат».

Тім Джексон

.....



Шлях крізь смуток

Люди, вбиті горем через смерть друзів або членів сім'ї, часто запитують: “Чи коли-небудь вщухне біль? Чи зможу я це пережити?”

Смуток – це болючий процес проходження крізь будь-які важкі втрати в житті. У будь-який момент може зруйнуватися наш звичний світ, можуть розірватися стосунки, вмерти близькі люди. І чим глибшими були стосунки, тим важче пережити втрату.

Хоча смуток є чимось таким, що має відношення до всіх нас, ніхто точно не знає, як правильно поводитися в скорботі. Смуток втрати – то глибоко особиста річ. Не існує якогось одного правильного шляху переживання скорботи. Але сподіваюся, що це коротке введення у предмет скорботи допоможе вам дещо краще зрозуміти природу смутку і скерує ваші думки у правильному напрямку стосовно того, як пройти крізь біль втрати, покладаючись на Бога, Який любить нас і дбає про нас.

.....
Смуток –
це болючий
процес проходження крізь
будь-які важкі
втрати в житті.
.....



Чого очікувати

Очікуйте розгубленості та збентеженості. Один християнський автор описував своє проходження через скорботу такими словами: “У смутку все стає якимось текучим, нестабільним. Ви намагаєтеся виکارбкатися зі смутку, а він знову вас наздоганяє. Цикл за циклом. Все повторюється. Невже я ходжу по колу? Невже постійно то вгору, то вниз?”

Смуток дезорієнтує. Ніхто не проходить крізь період скорботи з однаковою послідовністю і темпом. Непотрібно панікувати, якщо здається, що все втрачає сенс. Процес проходження періоду смутку менш за все нагадує прямий шлях. Часом це суцільний хаос. Інколи здається, що просто втрачаєш розум – хоча, звісно, це не так. Не існує якоїсь стандартної схеми виходу зі стану депресії.

Не удавайте, що все гаразд. Не тікайте від реальності. Спроби ігнорувати біль втрати – “бути сильним” – не спрацьовують. Біль лише роз’їдатиме вас зсередини. Фредерік Буечнер одного дня зрозумів, що заперечення болю лише заважає отримати зцілення від душевної травми, заподіяної самогубством батька. Буечнер сказав, що така “внутрішня

.....
Заперечення
смутку заважає
зціленню.
.....

броня”, яка начебто захищає від реальності, може дещо зменшити біль, але водночас вона стає ґратами, що перетворюють вас на в’язня. Далі він пояснює: “Можна власними зусиллями навчитися жити далі. Можна стати сильним власними зусиллями. Можна навіть досягти певного успіху. Але неможливо власними зусиллями зробити себе більш людяним”. Заперечення смутку заважає зціленню.

Важливо, щоб страждальці прийняли реальність своєї втрати. Потрібно називати речі своїми іменами. Якщо ви втратили дорогу вам людину, підіть до віруючого друга або до когось іншого у вашій церкві і поговоріть про це. Не тримайте біль у собі. Як би важко це не було, споглядання мертвого тіла коханої людини допомагає страждальцю прийняти безповоротність втрати. Ті, які не бачили мертвого тіла близької померлої людини, часто кажуть, що все ще сприймають її смерть як надзвичайно тривалий поганий сон.



Будьте чесними щодо своїх почуттів

Не ховайтеся від своїх почуттів. Істина полягає в тому, що смуток часто породжує цілу лавину різних почуттів та реакцій. Список може бути безкінечним: шок, біль, зневір'я, розгубленість, загальмованість, заперечення, гнів, почуття несправедливості, страху, безпомічності, самотності, а також депресія та тривоги. Перед тим, як почнеться процес зцілення, потребуємо спочатку розібратися в хаосі тих емоцій, які бурлять всередині.

Гнів, наприклад, явище доволі звичне під час смутку – навіть гнів на Бога. Гнів з'являється через нашу потребу когось звинуватити у своїй втраті. Інколи здається, що крім Бога нікого й звинуватити. Зрештою, лише Він мав силу вберегти нашого друга, кохану людину від смерті, хіба не так?

Пам'ятаю, який я був розгніваний, коли мій друг загинув під час сходження на гору. Я кричав на Бога. Я не бачив ніякого сенсу

.....

Перед тим
як почнеться
процес зцілення,
потребуємо спочатку розібратись
у **хаосі тих емоцій**, що бурлять всередині.
.....

в тому, що Він забрав життя дорогої мені людини. Це здавалося надзвичайно жахливим та немилосердним. Але Бог залишається достатньо великим, сильним та люблячим, щоб допомогти нам впоратися з нашими емоціями – навіть коли ми виплескуємо на Нього свій нестерпний біль. Книга Псалмів містить чимало прикладів того, як люди від душевного болю кликали до Бога з докором, вимагаючи відповідей. Поговорити з людьми та Богом – навіть якщо це спочатку виливається у крик – це важливий аспект проходження смутку і намагань розібратися у своїх почуттях. Лише не замикайтеся в собі.

Розкажіть докладно про свою втрату. Справді дуже важливо, коли ми розказуємо Богу та іншим про свою втрату. Я регулярно зустрічаюся з групою підтримки. Це для мене безпечне місце, де я можу розповісти іншим про свій шлях від гірких втрат до зцілення. Під час багатьох сніданків вони слухали про те, як я борюся з болем, і давали мені надію, що зможу пройти крізь цей важкий період скорботи. Вони не лише дозволяли мені виливати свої почуття, але й заохочували це робити. Ті моменти сповіді та щирості дійсно були кроками до зцілення. Важливо, щоб ми були відкритими для підтримки та допомоги інших. Ізоляція лише посилить наш біль. Потребуємо ділитися з іншими своїм болем і приймати їхню турботу.

У Біблії розповідається, як колись Давид – цар та полководець – втратив царство і був зраджений власним сином (2 САМ. 15). Однак він закликав своїх людей “серце своє перед Ним виливати; Бог для нас при-

становище!” (пс. 62:8). Давид розумів, що звертання до Бога допоможуть їм прийняти свої втрати і “нову реальність”. Він знав, що Господь – вірний та люблячий, Хто розуміє смерть і наші втрати більше, ніж ми навіть уявляємо. Дві тисячі років тому Ісус Христос – Той, Хто був водночас Богом і молодим чоловіком трохи старше тридцяти – зазнав жахливої, болісної смерті. Він прийняв рішення прийти на цю землю, хоча й знав, що прийме покарання на дерев’яному хресті... Отже, Бог розуміє, що таке втрати і смерть.

Прийміть свої почуття. Деякі люди стверджують, що в стражданнях завжди потрібно “триматися молодцем”. Але не треба у часи смутку намагатися бути сильними та незалежними в очах Бога. Не вагайтеся чесно виливати свою скорботу перед Богом. Він зрозуміє.

У Першому Посланні до солунян апостол Павло ясно вказує, що у християн є причина не “сумувати, як і інші, що надії не мають” (1 сол. 4:13). Віруючі хоча й сумують, але з надією, тому що Ісус повер-

нувся до життя за три дні після Своєї смерті. Його нове життя гарантує життя після смерті кожному, хто вірує в Нього. То буде цілковито нове життя, де “ані смутку, ані крику, ані болю вже не буде” (об. 21:4).

Коли Ісус Христос висів на хресті, Він був “страдником, знайомим з хворобами” (1с. 53:3). Ісус відчував

.....

Воскресіння

Христа **гарантує**
нове життя після
смерті кожному,
хто **вірує в Нього.**

.....

душевний біль і тоді, коли втратив Свого близького друга (Ів. 11:32-37). Він пізнав той самий біль, що й ми у своєму смутку. Але потім, після страти, Він живий вийшов зі Своєї гробниці і тепер пропонує всім нам таке ж майбутнє – життя після смерті. Ви можете цілковито довіряти Ісусу Христу, Який пройшов крізь смерть. Можете бути впевненими, що Він, крокуючи з вами крізь хаос ваших почуттів, втішатиме вас такою втіхою, Яку лише Він може дати.



Жити з болем втрати

Прийміть нову реальність. Втрати змінюють нас. Це неминуче. Але як відбуваються зміни? Це залежить від вас. Великі втрати залишають глибокий відбиток у нашому житті. Коли ми опишуємо “нову реальність”, то часто використовуємо такі фрази: “перед аварією”, “після тієї катастрофи”, “перед тим, як вони вирушили туди”.

Через кілька місяців після смерті мого татка сталося, що я півдня полював – а ми з татком любили полювати разом. І ось я втомлений і самотній сів перепочити в лісі. І чомусь мені стало так сумно, що я почав плакати. “Що це зі мною? – думав я. – Мабуть, я божеволію”. Тоді я зрозумів, що зі мною просто нема татка, який би залюбки приєднався до полювання. Це моя нова реальність. І хоча життя триває, біль втрати ніколи не щезає повністю. Цей біль інколи вражає мене несподівано, коли я найменше цього очікую, і я гостро відчуваю, як сильно сумую за тими, кого втратив. Але у будь-якому випадку не вважайте, що зраджуєте їх, коли знову смієтеся, насолоджуєтеся застіллям із друзями й рухаєтеся далі по життєвій дорозі.

Будьте готові допомагати іншим. Насправді досвід смутку готує нас до того, щоб допомагати іншим, хто також проходить крізь біль втрати. Не вважайте, що та втіха, підтримка і те підбадьорення, що ви

отримуйте в період смутку, призначені лише для вас самих. Маєте потім втішати, підбадьорювати і підтримувати інших!

Апостол Павло ясно вказує на це, коли писав листа віруючим у Коринті:

“Благословенний Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Отець милосердя й Бог потіхи всілякої, що в усякій скорботі Він нас потішає, щоб змогли потішати й ми тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією потіхою, якою потішує Бог нас самих”.

2 Кор. 1:3-4.

Маємо ділитися з іншими тією втіхою, що її отримали від Бога. І коли помічаємо тих, які потребують нашої підтримки, ми не лише допомагаємо їм, але також менше зосереджуємося на власному болі. Піклування про інших – ефективний спосіб зцілення нашого болю і велика рушійна сила йти вперед.

.....
«Благословенний Бог і Отець... **ЩО** в усякій скорботі Він нас **потішає**, щоб **змогли потішати й ми** тих, що в усякій скорботі **знаходяться**».

2 Кор. 1:3-4
.....



Що неможливо втратити?

Ми вже зазначали той факт, що кожна людина стикається із втратами в той чи інший момент свого життя. Але чи існує в цьому світі хоча б щось вічне? Щось те, що не можна втратити?

Божа любов. Істина про Божу любов як ніщо інше допомогла мені, як християнину, пройти крізь смуток. Найбільш чітким та переконливим вираженням цієї любові Бога до нас стали смерть та воскресіння Ісуса Христа, Який переміг смерть для всіх, хто вірують в Нього (РИМ. 5:8). Яким би не був смуток втрати, можемо знаходити впевненість та силу у Божій любові (ПС. 46; РИМ. 8:35-39). Ця любов триває вічно. І завдяки перемозі Ісуса над смертю, завдяки Його воскресінню, ми також можемо жити вічно. Але маємо вручити Йому своє життя.

Божа обнадійлива присутність. Втіха приходить від усвідомлення тієї істини, що хоча на цій землі нас оточує смерть, нема потреби залишатися наодинці з болем і втратами. Бог прагне втішати нас, підбадьорювати. Не існує простих відповідей, коли йдеться про смуток. Але ми знаємо, що Бог розділяє з нами наші страждання. Він віддав заради нас Свого Сина Ісуса, Який вмер на хресті. Бог знає, що таке втратити коханого. Але Христос повернувся до життя і тепер живе вічно. Якщо віруєте в Нього і приносите до Нього свій біль, Він ніколи не полишить і не відступиться від вас (РИМ. 8:31; ЄВР. 13:5).

Після смерті моїх батьків я став ближче до Ісуса Христа – до Того, Хто зробив можливим вічне життя для кожного, хто вірує в Нього (Ів. 11:25-26). Я почав гостріше відчувати, яким короткочасним є моє життя і як сильно я залежу від Бога. Це розуміння допомагає мені більше зосереджуватися на тому, що дійсно має значення в житті – довіряти Богу і покладатися на Нього в усьому.

Коли наш маленький світ руйнує велика втрата, здається дуже дивною сама думка про те, що в цьому може бути щось позитивне. Але Ісус Христос навчав Своїх послідовників: “Блаженні засмучені, бо вони будуть утішені” (Мт. 5:4). Скорбота може бути корисною, коли вона спонукає нас наближатися до Ісуса Христа, шукати Його втіхи, сили й нового життя (Мт. 4:23-5:1).

Бог бажає, щоб ми цілковито поклалися на Нього (Рим. 5:2-5). Його ласкавість та любов завжди відкриті для нас, коли нам здається, що все втрачено. Смерть – наш останній ворог – буде переможена ще у майбутньому (1 Кор. 15:26), але Ісус, наша надія, Своїм воскресінням вже завдав смерті нищівної поразки (1 Кор. 15:54-57). Таким чином, маємо абсолютну впевненість у тому, що одного дня матимемо вічне життя – якщо, звісно, віруємо в Ісуса Христа. Також можемо запропонувати цю надію і втіху нашим знайомим, які страждають.

Біль втрати ніколи повністю не щезне – інколи накриватиме вас важкою хвилиною (як і мене, коли я писав цю брошуру). Але щоразу, коли смуток вражатиме нас, важливо згадувати, що Христос вже здолав смерть, і що кожному доступне нове життя. Тепер останнє слово буде не за смертю, а за Ісусом Христом.



Серія “Погляд вглиб” пропонує християнам чудове біблійне вчення. Незалежно від того, новонавернений ви чи зрілий християнин, маєте широкий вибір невеликих біблійних статей, що торкаються багатьох важливих тем і питань.

Місія служіння “Хліб Наш Насуцний” – зробити доступною і зрозумілою для кожного мудрість Божого Слова, що змінює життя. Ми сповнені щирого бажання допомогти читачам наближатись до Бога й свідчити про віру своїм знайомим. Будь ласка, розкажіть про брошури серії “Погляд вглиб” тим, кому вони дійсно потрібні. Ви можете завантажити будь-яку брошуру даної серії у PDF форматі [на сторінці “Погляд вглиб”](#) сайту **ukrainian-odb.org**.

Всі наші ресурси доступні для кожного без будь-яких фінансових зобов'язань. Однак, якщо ви бажаєте підтримати фінансово служіння “Хліб Наш Насуцний”, можете зробити це, натиснувши посилання “Пожертвувати”.

ПОЖЕРТВУВАТИ