

Как пережить СКОРБЬ?





Взгляд
вглубь



Лето потерь

«**Т**елефон зазвонил, когда я находился в торговом центре. Это был мой старший брат Стив. Он произнес три слова: “Мама больше нет”. У меня внутри что-то сжалось. Я услышал, как брат плачет, но ничего не мог поделать: нас разделяло более тысячи километров. Я чувствовал себя одиноким и беспомощным.

Было странное ощущение нереальности происходящего. Казалось, все вокруг по-прежнему, но я понемногу умирал внутри. Мне нужно было заново учиться жить в мире без мамы.

Восемь недель спустя мне позвонил младший брат. Он сообщил, что папа отошел в вечность после тяжелой шестилетней борьбы с болезнью Альцгеймера. Я ехал в машине, слезы застилали глаза. Это было мое лето потерь.

С тех пор я имел возможность помочь многим, кто потерял близких людей. Этому послужили уроки, которые я усвоил на собственном опыте (и я все еще продолжаю их усваивать). Я понял, что главное – это вера. Именно Господь дает силы справляться с потерями, исцеляет душу от страшных ран и боли.

Каждому человеку предстоит в какой-то момент столкнуться с похожей скорбью. В этой брошюре рассмотрим, что сказано в Библии по поводу скорбей и почему мы должны довериться в руки Божьи, чтобы обрести исцеление». — *Тим Джэксон*

.....
«Именно Господь
помогает справ-
ляться с потерями,
исцеляет душу
от страшных
ран и боли».

Тим Джэксон
.....



Переживая утрату

Очень часто люди, переживая смерть близких и друзей, задают вопросы: «Смогу ли я вернуться к обычной жизни? Когда утихнет боль? Смогу ли я это пережить?»

Скорбь – болезненный процесс прохождения через утрату, который предстоит испытать каждому. В любое время может произойти что-то непоправимое. И чем ближе нам человек, тем больше его терять.

Несмотря на то что всем придется рано или поздно пережить это состояние, никто не учит людей, как это делать. Здесь нет одного правильного способа. Надеемся, эта брошюра поможет вам больше узнать о том, что происходит с человеком, когда он проходит через скорбь, и как пережить потерю близких, уповая на Божью любовь и милость.

.....
Скорбь – болезненный процесс прохождения через утрату, который предстоит испытать каждому.
.....



Чего ожидать?

Смятение и дезориентация. Один автор-христианин описывает состояние скорби так: «В это время ничего не остается неизменным, почва постоянно уходит из-под ног. Тебе кажется, что самые тяжелые минуты позади, но боль опять возвращается с новой силой. Снова и снова все повторяется. Ты словно ходишь по замкнутому кругу... и непонятно, легче становится или тяжелее?»

Скорбь нас дезориентирует. И все стадии этого процесса у каждого происходят в разном порядке и с разной скоростью. Совершенно естественно, если при этом не понимаешь, на каком этапе ты находишься, и осознаешь, что движешься по замкнутому кругу. Скорбь не поддается простому осмыслению. Иногда кажется, что сходишь с ума. На самом деле это не так. Просто нет стандартного пути прохождения через утрату.

Не притворяйтесь. Принимайте реальность. Попытки проигнорировать боль и выглядеть сильным не приведут ни к чему хорошему. Страдания начнут съедать вас изнутри. Один человек по имени

.....
Когда ты
не позволяешь
себе **скорбеть**,
то препятствуешь
собственному
исцелению.
.....

Фредерик Бюхнер сказал, что его попытки отрицать самоубийство отца препятствовали возвращению к нормальной жизни. Бюхнер говорит, что, поступая так, он пытался защитить себя от реальности смерти и той боли, которая ее сопровождала. Но эта защита одновременно становилась для него клеткой: «Ты можешь так выжить. Ты можешь так стать сильным. Ты даже можешь в этом преуспеть. Но так ты не сможешь опять стать человеком». Когда ты не позволяешь себе скорбеть, то препятствуешь собственному исцелению.

Очень важно для тех, кто переживает утрату, принять реальность потери. Нельзя замыкаться в себе. Поговорите с верующими друзьями или со служителями в церкви. Когда люди видят тело умершего близкого человека, это способствует принятию факта смерти, как бы им ни было трудно через это пройти. Многие из тех, кто не видел тело любимого человека после его смерти, утверждают, что живут как бы в дурном сне, который никак не заканчивается.



Будьте честны с собой

Дайте волю своим чувствам. Разумеется, потеря близкого человека повлечет за собой лавину эмоций и чувств. И перечислять их можно до бесконечности: шок, боль, неверие, смятение, отчужденность, отрицание, злость, возмущение, страх, беспомощность, одиночество, депрессия, тревога. Перед тем как начнется процесс восстановления, нам придется разобраться с внутренним эмоциональным хаосом.

Например, многие люди испытывают гнев. Иногда он направлен против Бога. Гнев возникает в результате попытки найти виновника сложившейся ситуации. Иногда кажется, что единственно виноватым может быть только Бог.
В конце концов, разве у Всевышнего было недостаточно власти и силы, чтобы предотвратить смерть дорогого нам человека?

Я помню свое состояние, когда мой друг погиб при восхождении на гору. Я кричал на Бога. Я не понимал, как Он мог допустить такое. Мне это казалось жестоким

.....
Перед тем как начнется **процесс восстановления**, нам придется разобраться с внутренним **эмоциональным хаосом**.
.....

и ужасающим. Но Господь – великий, сильный и любящий нас настолько, что может принять и понять подобные эмоции, когда мы в горе и отчаянии выплескиваем их на Него. В Библии есть много примеров таких взрывов чувств, записанных в книге Псалтирь, когда люди кричали и плакали от боли, взывая к Богу в поисках ответов. Очень важный момент в прохождении через скорбь – возможность выплеснуть эмоции в разговоре с другим человеком или с Богом. Не нужно пытаться их подавить и «законсервировать» глубоко в душе.

Выразите чувства словами. Очень важно иметь возможность рассказать кому-то, Богу или другим людям, о своей потере. Я регулярно посещаю группу, где мы с братьями по вере можем поддерживать друг друга. Для меня эти встречи стали спасательным кругом, благодаря которому я смог пережить утрату близких. В группе я много раз делился своими переживаниями и болью и получал поддержку, ободрение и надежду, что я когда-нибудь смогу это пережить. Меня выслушивали, побуждали поделиться переживаниями и рассказать, что я чувствую. Такие встречи были необходимыми ступенями на пути исцеления. Очень важно быть готовым помочь подобным образом другим, поддержав их в трудное время. Изоляция только усилит боль. Нам нужно выговориться и быть выслушанными.

В Библии рассказывается, как царь Давид потерял царство и был предан собственным сыном (2 ЦАРСТВ 15). Тем не менее он призывал всех своих последователей:

«...изливайте пред Ним сердце ваше: Бог нам прибежище» (ПСАЛОМ 61:9). Давид знал, что разговор с Богом помогает принять произошедшее, смириться с реальностью и снова твердо встать на ноги. Он знал, что Бог верен и любит свое творение. Господь понимает переживания смерти и утраты гораздо лучше, чем мы себе представляем. Наш Господь Иисус Христос пережил ужасную мучительную смерть 2000 лет назад, будучи молодым человеком, чуть более тридцати лет. Он принял решение прийти на землю и пострадать за нас, зная все, что с Ним произойдет. Бог прекрасно понимает, что такое потери и смерть.

Не подавляйте эмоции. Некоторые говорят, что нужно всегда «держаться в руках» и не подавать виду. Но во время скорби не нужно пытаться изображать из себя сильного, волевого и независимого человека. Не стесняясь, изливайте свою скорбь перед Богом. Он все поймет.

В Первом послании к фессалоникийцам Павел говорит, что христиане не скорбят, «как прочие, не имеющие надежды» (1 ФЕССАЛОНИКИЙЦАМ 4:13). Печаль верующих людей всегда сопровождается надеждой, потому что Иисус Христос воскрес на третий день после смерти. Его новая жизнь – обетование и залог вечной жизни

.....
Его новая жизнь –
обетование и залог новой жизни
после смерти для
любого **верующего**
во Христа
человека.
.....

для любого верующего во Христа человека. А в вечности «смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет» (ОТКРОВЕНИЕ 21:4).

Будучи на земле, Христос был «мужем скорбей и изведавшим болезни» (ИСАИЯ 53:3). Иисус скорбел, когда умер Его близкий друг (ИОАННА 11:32-37), и Он прекрасно понимает наши чувства, если мы теряем близких. Но Христос победил смерть, воскреснув из мертвых после казни. И теперь Он предлагает каждому это будущее. Иисус Сам прошел через смерть, поэтому мы можем довериться Ему, чтобы Он провел нас через скорбь и подарил утешение, которое может дать человеку только Бог.



Жизнь после потери

Примите новую реальность. Потери нас меняют. Это неизбежно. В какую сторону мы изменимся? Это зависит от нас самих. Значительная утрата становится путевым знаком, вехой в нашей жизни. В таких случаях часто слышишь фразы: «до аварии», «после несчастного случая».

Через четыре месяца после смерти отца я попал на охоту. Это было наше с ним любимое занятие. Я сидел в лесу один. Мое сердце переполнилось печалью, и я заплакал. «Смогу ли я так же наслаждаться охотой, как раньше?» – подумал я. И в тот момент я понял: хотя отец больше не мог разделить со мной наше хобби, но ему бы сейчас здесь понравилось. И это стало отправной точкой дальнейшей жизни. Я продолжаю жить, хотя боль потери может в любой момент застигнуть меня врасплох. И когда это происходит, я понимаю, как мне не хватает тех, кто больше не со мной. Но это не значит, что вы предадите память умерших, если позволите себе рассмеяться или пойти пообщаться с друзьями.

Будьте готовы помочь другим. Пройдя через скорбь, мы можем поддержать тех, кто оказался в такой же ситуации. Утешение, ободрение и поддержка, полученные нами во время скорби, даются нам не просто так. Мы можем поделиться своим опытом

с другими! Павел ясно выразил эту мысль в послании к коринфской церкви:

«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!»

2 Коринфянам 1:3-4

Мы должны делиться утешением, которое получили от Бога. Когда мы проявляем заботу о других, то не только помогаем им, но и сами становимся менее зацикленными на своей боли. Забота о других – это возможность обрести исцеление и начать жить заново.

.....
«Благословен Бог и Отец... **утешающий** нас во всякой скорби нашей, чтобы и **мы могли утешать** находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!».

2 Коринфянам 1:3-4
.....



То, что невозможно потерять

Как уже было сказано, в какой-то момент жизни каждый человек переживает утрату близких. Но есть ли в этом мире что-то, что мы никогда не сможем потерять? Что-то «нетеряемое»?

Божья любовь. Эта истина стала еще одним спасательным кругом, с помощью которого я смог выбраться из горестной пучины, в которую меня повергли мои потери. Господь не мог ярче выразить Свою любовь к нам, чем отдать на страдания Собственного Сына, Который воскрес и смог победить смерть (РИМЛЯНАМ 5:8). Какой бы ни была наша скорбь, мы можем черпать уверенность и силу в Божьей любви (ПСАЛОМ 45; РИМЛЯНАМ 8:35-39). Любовь Творца вечна, потому что Бог вечен. И мы можем обрести вечную жизнь, потому что Иисус победил смерть Своим воскресением. Но для этого мы должны посвятить свою жизнь Христу.

Божье присутствие. Когда мы понимаем, что смерть окружает нас, но мы не противостояем этой боли и скорби в одиночку, то обретаем утешение. Господь хочет успокоить нас и дать новую надежду. Нет простого способа избавиться от состояния скорби. Но Бог разделяет ее с нами. Он отдал Своего Единородного сына, чтобы Он умер за нас на кресте. Господь знает, что это значит – потерять того, кого любишь. Иисус Христос воскрес и теперь живет вечно и никогда не умрет. И если вы

доверитесь Ему и отдадите свою боль, то Он никогда не оставит и не покинет вас (РИМЛЯНАМ 8:31; ЕВРЕЯМ 13:5).

С тех пор как мои родители умерли, я становлюсь все ближе и ближе ко Христу. Для всех, кто поверит в Иисуса, Он сделал возможной вечную жизнь (ИОАННА 11:25-26). Теперь я знаю, как на самом деле коротка жизнь и насколько я зависим от Бога. Это понимание помогает сфокусироваться на том, что действительно важно, – вере в Бога и жизни для Него.

Когда наш мир потрясает очередная потеря, сама мысль, что из этого может выйти что-то хорошее, кажется странной. Но Иисус учил: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся» (МАТФЕЯ 5:4). Скорбь может принести благо, если мы приходим за утешением ко Христу и обретаем силу и новую жизнь (МАТФЕЯ 4:23–5:1).

Иисус хочет, чтобы мы во всем полагались на Него (РИМЛЯНАМ 5:2-5). И когда мы думаем, что все кончено, Он открывает Свои источники благодати и любви. Последнее слово не принадлежит смерти. Это наш «последний враг», который будет истреблен (1 КОРИНФЯНАМ 15:26). Иисус стал нашей надеждой, когда Своим воскресением победил смерть (1 КОРИНФЯНАМ 15:54-57). Мы можем быть уверены, что наследуем вечную жизнь, если верим во Христа. И можем поделиться этой верой и надеждой с нашими страдающими друзьями.

Боль потери никогда не уйдет полностью. Иногда она будет переполнять нас (когда я пишу эти строки, я вполне ощущаю ее). Но каждый раз, скорбя об ушедших от нас близких, мы должны вспоминать, что Христос поправил смерть и теперь новая жизнь доступна каждому. Последнее слово за Христом, а не за смертью.



Серия изданий «*Взгляд вглубь*» предлагает замечательное библейское руководство для христиан. Если Вы недавно вступили на путь христианства или уже долгие годы являетесь верующим, мы предлагаем серию кратких библейских уроков по важнейшим темам и вопросам.

Цель служения «*Хлеб Наш Насущный*» – сделать понятной и доступной для всех мудрость Божью, которая изменяет жизнь людей. Мы стремимся помочь нашим читателям стать ближе с Господом и рассказывать о своей вере окружающим. Пожалуйста, делитесь этими брошюрами с теми, кому они могут быть полезны. Вы можете скачать PDF-файлы любой брошюры данной серии на [странице «Взгляд вглубь»](#) сайта russian-odb.org.

Все наши материалы находятся в открытом доступе бесплатно. Однако если вы желаете финансово поддержать служение «*Хлеб Наш Насущный*», то можете это сделать, перейдя по ссылке:

ПОЖЕРТВОВАТЬ