



Seria Odkryć  
Skrócona

Jak uporać się z bólem  
spowodowanym utratą

# BLISKIEJ OSOBY?



Patrzac  
Głębiej



## Moje lato strat

**P**ewnego popołudnia, gdy byłem w centrum handlowym, mój telefon zawibrował. Dzwonił mój starszy brat Steve. Powiedział tylko dwa słowa: „Mama odeszła.” Poczuję ucisk w żołądku, gdy usłyszałem szloch mojego brata, z którym dzieliła mnie teraz odległość ponad 1000 km—czułem się bezradny i samotny.

To było surrealistyczne. Wszystko wokół mnie toczyło się w normalny sposób, ale czułem się tak, jakbym w środku umierał. Musiałem jakoś żyć bez mamy na świecie.

Osiem tygodni później, odebrałem przez telefon drugą rozmowę, tym razem z moim młodszym bratem.

Powiedział mi, że tata w końcu przegrał swoją sześćdziesięcioletnią walkę z chorobą Alzheimera. Płakałem w drodze do domu. To było moje „Lato strat.”

Pomogłem wielu osobom w ich zmaganiach z różnego rodzaju stratą. To czego nauczyłem się w swojej własnej podróży, którą wciąż odbywam, to jest to, że wiara odgrywa krytyczną rolę. Bóg pomaga mi uporać się i wyleczyć z okropnego bólu, który czuję z powodu straty.

W pewnym momencie wszyscy będziemy musieli się zmierzyć się z żalem. Ta broszura jest o tym, co Biblia mówi na temat tego, jak powinniśmy radzić sobie z żalem i dlaczego możemy ufać, że Bóg pomoże nam w naszym bólu. *Tim Jackson*

.....  
*Bóg pomaga  
mi **uporać się**  
**i wyleczyć,**  
z okropnego  
bólu, który  
czuję z  
powodu straty.*

—Tim Jackson

.....



# Przeżywanie straty

**L**udzie zmagający się ze śmiercią przyjaciół lub rodziny często pytają: „Czy kiedykolwiek życie będzie znowu normalne? Czy ból kiedykolwiek minie? Czy zdołam przez to przejść?”

Żal jest bolesnym procesem radzenia sobie ze stratą, jakiej doświadczamy w naszym życiu. W każdej chwili życia, coś może ulec zniszczeniu, relacje mogą zostać zerwane, a ludzie mogą umrzeć. Im osoby są nam bliższe, tym jest trudniej, kiedy je stracimy.

Mimo, że żal jest czymś, czego wszyscy będziemy doświadczać, nikt nie może powiedzieć dokładnie, w jaki sposób należy go przeżywać. Opłakiwanie straty jest bardzo osobistą sprawą. I nie ma jednego właściwego sposobu przeżywania żalu. Ale mam nadzieję, że to krótkie wprowadzenie do tematu pomoże Ci zrozumieć trochę więcej, jak działa żal i pomoże Ci zastanowić się, jak można poradzić sobie ze stratą i oprzeć się na Bożej miłości i opiece.

.....  
***Żal jest**  
bolesnym  
procesem  
radzenia sobie  
ze stratą.*  
.....



## Czego się spodziewać?

**S**podziewaj się mętliku. Pewien chrześcijański autor opisuje swoje zmagania z bólem po stracie w ten sposób: „W bólu po stracie nic nie „pozostaje w miejscu.” [Ty] ciągle wychodzisz [z bólu], ale on zawsze wraca. I tak w kółko. Wszystko się powtarza. Czy ja robię jakieś postępy?”

Żal może wprowadzać dezorientację. Nikt nie przechodzi przez etapy żalu w takiej samej kolejności lub w tym samym tempie. Nie trzeba się martwić, gdy nie widzimy sensu, a nasze myśli po prostu biegają się w kółko. Proces żalu nie jest prosty. Jest skomplikowany, a czasami, możesz czuć się jakbyś tracił rozum. Ale nie tracisz. Nie ma standardowego schematu przeżywania żalu.

**Nie udawaj.** Bądź prawdziwy. Próba ignorowania bólu cierpienia poprzez „bycie silnym” nie sprawdzi się. Będzie on tylko zjadać cię od środka. Człowiek, który nazywa się Frederick Buechner zrozumiał, że wypieranie nie pozwalało mu uporać z faktem samobójstwa ojca. Buechner powiedział,

.....  
*Powstrzymywanie  
się od przeżywania  
żalu powstrzymuje  
proces  
uzdrowienia.*  
.....

że „przygotowanie” się na rzeczywistość śmierci może ochronić cię przed bólem tylko w pewnym stopniu, ale ono także może postawić kraty więzienne, które będą cię więzić.

Dalej wyjaśnił: “Można przeżyć bez niczyjej pomocy. Można stać się silnym bez niczyjej pomocy. Można nawet [odnieść sukces] samemu. Ale nie można stać się człowiekiem samemu.” Powstrzymywanie się od przeżywania żalu powstrzymuje proces uzdrowienia.

To ważne, aby osoba przeżywająca żal po stracie zaakceptowała rzeczywistość, że ktoś lub coś zostało utracone. Nazwij to tym, czym jest. Jeśli straciłeś kogoś, porozmawiaj z przyjacielem chrześcijaninem lub z kimś w swoim kościele. Nie duś tego w sobie. Chociaż oglądanie ciała zmarłej ukochanej osoby jest trudne, to jednak pomaga ono wielu żałobnikom pogodzić się z ostatecznością straty. Wiele osób, które nigdy nie widziały ciała ukochanej osoby często mówią, że czują się tak, jakby to wszystko było tylko jednym długim złym snem.



## Szczerze przyznaj co czujesz

**C**zuj to, co czujesz. Prawda jest taka, że żal wywołuje lawinę uczuć i reakcji. Lista może wydawać się nie mieć końca: Szok, ból, niedowierzanie, dezorientacja, oddzielenie, zaprzeczanie, gniew, niesprawiedliwość, strach, bezradność, osamotnienie, depresja i stres. Zanim proces uzdrowienia może się rozpocząć, musimy uporządkować mętlik emocji gromadzących się wewnątrz nas.

Na przykład, gniew nie jest niczym niezwykłym, wliczając gniew wobec Boga. Ten gniew pojawia się często dlatego, że chcemy kogoś winić za to, co się stało. Czasami wydaje się, że Bóg jest jedynym, którego możemy za to winić. Przecież miał moc, aby zapobiec śmierci naszego przyjaciela lub bliskiej osoby, prawda?

Pamiętam, jaki byłem zły, gdy mój przyjaciel zginął podczas wspinaczki. Krzyczałem na Boga. To nie miało sensu, że On zabrał życie mojego przyjaciela. To było okrutne i przerażające. Ale Bóg jest na tyle wielki,

.....  
**Zanim proces  
uzdrowienia może  
się rozpocząć,  
musimy  
uporządkować  
mętlik emocji  
gromadzących  
się wewnątrz nas.**  
.....

wystarczająco silny i kochający, aby poradzić sobie z naszymi emocjami, nawet gdy w silnym bólu Go chłostamy.

W Biblii, Księga Psalmów jest pełna ludzi krzyczących do Boga w bólu, proszących o odpowiedź. Rozmowa z innymi i rozmowa z Bogiem, nawet jeśli zaczyna się w krzyku, jest ważną częścią żałoby i porządkowania swoich myśli. Nie staraj się robić tego sam.

**Opisz to, co straciłeś.** Opowiedzenie Bogu i innym osobom o tym, co straciłeś jest naprawdę ważne. Ja spotykam się regularnie z grupą ludzi, którzy mnie wspierają. To jest bezpieczne miejsce, gdzie mogę powiedzieć co przeżywam. Podczas wielu spotkań przy śniadaniu, słuchali moich zmagania i mojego bólu, dając mi nadzieję, że w końcu z tego wyjdę. Nie tylko pozwolili mi szczerze opowiedzieć o swoich uczuciach, ale także zachęcali do tego. Te czasy dzielenia się i szczerości były krokami w kierunku uzdrowienia. Ważne jest, abyśmy byli otwarci na pomoc i wsparcie innych. Izolacja tylko zwiększy ból. Musimy podzielić się z innymi i być pod ich opieką.

W Biblii Dawid (żołnierz i król) stracił królestwo i został zdradzony przez własnego syna (2 Sm 15). Mimo to, zachęcał swoich nielicznych zwolenników : „Wylewajcie przed nim [Bogiem] serca wasze: Bóg jest ucieczką naszą!” (Psalm 62: 8). Dawid wiedział, że rozmowa z Bogiem pomoże im zaakceptować straty i ich „nową normalność.” Wiedział, że Bóg jest wierny i kochający, i że rozumie śmierć i stratę lepiej niż możemy zdawać sobie z tego sprawę. Jezus, który jest Bogiem, poniósł straszną i bolesną śmierć 2000 lat temu, kiedy był tylko



młodym mężczyzną po trzydziestce. Postanowił przyjść na ziemię, chociaż wiedział, że będzie stracony na krzyżu. Bóg rozumie śmierć i stratę.

**Nie wstydz się swoich emocji.** Niektórzy mówią, że powinniśmy zawsze „trzymać fason.” Ale nie powinniśmy starać się być silnymi i niezależnymi, gdy jesteśmy pogrążeni w żalu. Nie bój się szczerze wyrazić Bogu swój żal. On rozumie.

W 1 Liście do Tesaloniczan Paweł wyjaśnia, że chrześcijanie nie „smucą się jak inni, którzy nie mają nadziei” (1 Tesaloniczan 4:13). Lecz smucą się z nadzieją, ponieważ Jezus powrócił do życia trzy dni po Swojej śmierci. Jego nowe życie jest obietnicą nowego życia po śmierci dla każdego, kto Mu ufa. I będzie to nowe życie, gdzie „śmierci już nie będzie; ani smutku, ani krzyku” (Objawienie 21: 4).

.....  
*Nowe życie  
Jezusa jest  
obietnicą  
nowego życia  
po śmierci dla  
każdego, kto  
Mu ufa.*

.....  
emocji i pocieszyć cię tak, jak tylko On potrafi.

Gdy Jezus był na ziemi, to był „mężem boleści i doświadczony w cierpieniu” (Iz 53:3). Jezus odczuwał ból, kiedy stracił bliskiego przyjaciela (Jana 11:32-37) i dokładnie rozumie ból, jaki czujemy w naszym żalu. Jezus wyszedł ze Swojego własnego grobu po Swoim ukrzyżowaniu, teraz On oferuje nam wszystkim taką przyszłość. Możesz zaufać Jezusowi, temu, który przeszedł przez śmierć, aby przejść z tobą przez całą gamę



# Żyj ze swoją stratą

**Z**aakceptuj nowy stan rzeczy. Strata nas zmienia. To nieuniknione. Jak ty się zmienisz? To zależy od ciebie. Znaczna strata staje się znacznikiem w naszym życiu. Wyrażenia takie jak „przed wypadkiem,” „po katastrofie” są powszechnymi sposobami opisanego nowego stanu rzeczy.

Cztery miesiące po śmierci mojego ojca, spędziłem popołudnie na polowaniu, czynności, którą lubiłem wykonywać z tatą. Gdy siedziałem samotnie w lesie, ogarnął mnie smutek i zacząłem płakać. Tracę rozum, pomyślałem. Co się ze mną dzieje? Wtedy zdałem sobie sprawę: Nie ma taty tutaj na polowaniu ze mną, ale bardzo tego by chciał. To mój nowy stan rzeczy. Chociaż żyję dalej swoim życiem, nigdy nie jestem daleko od bólu straty. Czasem dogania mnie, kiedy najmniej się tego spodziewam, ale to mi przypomina, jak bardzo tęsknię za tymi, których straciłem. Ale nie zdradzasz ich, jeżeli śmiejesz się ponownie, wypijesz drinka z kolegami lub będziesz żył dalej swoim życiem w jakikolwiek sposób.

**Bądź gotowy, aby pomóc innym.** Przechodzenie przez żal w istocie przygotowuje nas do tego, aby wspierać tych, którzy zmagają się ze stratą. Wszelkie pocieszenie, uspokojenie czy wsparcie, które

otrzymujemy podczas naszej straty, nie jest tylko dla nas samych. Możemy się tym dzielić!

Paweł wyjaśnił, gdy pisał do kościoła w Koryncie:

„Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, który pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, abyśmy tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, pocieszać mogli taką pociechą, jaką nas samych Bóg pociesza” (2 Kor 1: 3-4). Pocieszeniem, którym Bóg nas obdarza, powinniśmy dzielić się z innymi. A kiedy troszczymy się o innych, nie tylko oni otrzymują pomoc, ale także my mniej skupiamy się na naszym bólu. Otaczanie opieką innych jest skutecznym sposobem leczenia ran i pójścia dalej.

.....

*„Błogosławiony niech będzie Bóg . . . który pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, **abyśmy** tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, **pocieszać mogli taką pociechą.**”*

—2 Koryntian 1:3-4

.....



# Czego nigdy nie można stracić?

**T**ak jak już zostało powiedziane, wszyscy w jakimś momencie zmierzmy się ze stratą. A czy jest coś, co będzie trwać wiecznie? Czy jest coś 'nie-utrącalnego'?

**Boża miłość.** Jako chrześcijaninowi, właśnie ta prawda pomogła mi przejść przez żal, gdy nic innego pomagało. Najbardziej oczywistym wyrazem miłości Boga do nas jest Jego śmierć i zmartwychwstanie, pokonanie śmierci dla wszystkich, którzy Mu ufają (Rz 5:8). Niezależnie od tego, jaka strata przysporzyła nam cierpienie, możemy znaleźć ufność i siłę w Bożej miłości (Psalm 46; Rzymian 8:35-39). Jego miłość trwa wiecznie, ponieważ Bóg trwa wiecznie. A ponieważ Jezus pokonał śmierć, kiedy powrócił do życia, my także możemy żyć wiecznie. Ale musimy oddać Mu nasze życie.

**Uspokajająca obecność Boga.** Pocieszenie pochodzi ze świadomości tego, że chociaż obcujemy ze śmiercią teraz, to nie musimy sami dźwigać bólu i straty. Bóg pragnie nas pocieszyć i uspokoić. Nie ma „łatwej” odpowiedzi na smutek. Ale możemy być pewni, że Bóg z nami dźwiga nasze cierpienie. On dał nam Swojego Syna, Jezusa, aby umarł na krzyżu. On wie, co to znaczy stracić kogoś. Ale Chrystus powrócił do życia, aby już nigdy nie umrzeć. Jeśli zaufasz Mu i przyniesiesz Mu swój ból, On nigdy nie porzuci cię ani nie opuści (Rzymian 8:31; Hebrajczyków 13:5).

Od czasu śmierci moich rodziców, jestem bliżej Jezusa, który sprawił, że niekończące się życie jest możliwe dla wszystkich, którzy Mu ufają (Ew. Jana 11:25-26). Jestem bardziej świadomy tego, jak krótkie tak naprawdę jest życie i jak głęboko uzależniony jestem od Boga. Ta wiedza pomaga mi skupić się na tym, co naprawdę liczy się w życiu: ufanie Bogu i poleganie na Nim we wszystkim.

Kiedy nasz świat zostanie zachwiany przez stratę, myśl, że coś dobrego może wyniknąć z tego wydaje się dziwna. Lecz Jezus nauczał swoich uczniów, że „Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni” (Ew. Mt 5:4). Żal może mieć dobry wpływ, jeśli prowadzi nas do Jezusa, aby u Niego szukać pocieszenia, siły i nowego życia (4:23-5:1).

Bóg chce, abyśmy polegali na Nim (Rzymian 5:2-5). Jego dobroć i miłość zawsze objawia się, gdy myślimy, że nie mamy już nic. Śmierć nie ma decydującego głosu. Tak, jest to ostatni wróg do pokonana (1 Kor 15:26), ale Jezus, nasza nadzieja, zmiażdżył śmierć w swoim zmartwychwstaniu (15:54-57). Dlatego możemy mieć pewność nowego życia po tym życiu ziemskim, jeśli Mu zaufamy. I możemy zaoferować tę nadzieję i pocieszenie innym cierpiącym.

Ból po stracie nigdy nie znika i czasem będzie nas przepełniał (tak, jak pisanie tego przepełniło mnie bólem). Ale za każdym razem, gdy się smucimy, możemy również pamiętać, że Chrystus pokonał śmierć — nowe życie jest dostępne dla wszystkich. Śmierć nie ma już ostatniego słowa. Jezus ma.



Seria *Patrząc Głębiej* oferuje znakomite nauczania biblijne dla chrześcijan. Bez względu na to, czy jesteś młodym chrześcijaninem, czy też dojrzałym wierzącym, mamy szereg krótkich rozważań biblijnych na wiele ważnych tematów i pytań.

W Our Daily Bread Ministries, naszą misją jest uczynić zmieniającą życie mądrość Słowa Bożego zrozumiałą i dostępną dla wszystkich. Pragniemy pomóc naszym czytelnikom przybliżyć się do Boga oraz dzielić się swoją wiarą w Niego z tymi, których znają. Prosimy o udostępnianie artykułów z serii *Patrząc Głębiej* tym, którzy mogą z nich skorzystać na naszej stronie internetowej [codziennychleb.org](http://codziennychleb.org).

Wszystkie nasze zasoby są dostępne dla wszystkich, bez konieczności przekazywania darowizn. Jednak, gdybyś chciał wspierać Our Daily Bread Ministries finansowo, możesz zrobić to klikając na poniższy link.

**PRAGNĘ PRZEKAZAĆ DAROWIZNĘ**