

JAK PRZEZWYCIĘŻAĆ  
OSAMOTNIENIE



Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy  
Bożego Słowa

JOYCE MEYER

JAK PRZEWYCIĘŻAĆ  
OSAMOTNIENIE

Wygrywaj emocjonalne bitwy  
przy pomocy Bożego Słowa

JOYCE MEYER

Szczecin 2014

Tytuł oryginału:  
*Straight Talk on Loneliness*

Przekład:  
*Magda Zubrycka*

Korekta:  
*Ewa Piasecka*

Jak przewyciężyć osamotnienie  
Wygrywaj emocjonalne bitwy przy pomocy Bożego Słowa  
ISBN 978-83-7978-004-4

copyright © by Joyce Meyer  
Life in The Word, Inc. All Rights Reserved

Polskie tłumaczenie,  
copyright © 2014 Instytut Wydawniczy  
„Compassion” Szczecin

Wydane przez Instytut Wydawniczy „Compassion”  
[www.compassion.pl](http://www.compassion.pl)

Książka – dar od Joyce Meyer – nie na sprzedaż.

Fragmety Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2000, wersety oznaczone BW  
zaczepnięto z Biblii Warszawskiej, NBG – z Nowej Biblii Gdańskiej  
a AMP przetłumaczono z poszerzonego przekładu *The Amplified Bible*.

## SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
CZĘŚĆ I	7
1. NIE JESTEŚ SAM	9
2. OSAMOTNIENIE MOŻNA ZWALCZYĆ	17
3. SIEDEM ETAPÓW ŻAŁOBY	25
4. REKONWALESCENCJA PO TRAGEDII I STRACIE	53
CZĘŚĆ DRUGA	67
WERSETY POMOCNE W PRZEZWYCIĘŻANIU OSAMOTNIENIA	67
DOŚWIADCZ NOWEGO ŻYCIA	74



## WSTĘP

Głównymi problemami żyjących współcześnie ludzi są smutek i osamotnienie. Te dwa stany często sprzęgają się, ponieważ wiele osób rozpacza nad swoją samotnością.

Poczucie osamotnienia stało się nawet większym problemem niż kiedyś. Odkąd służę Bogu, zauważam rosnącą ilość ludzi proszących, bym modliła się o wskazanie im właściwej drogi i pomoc w znoszeniu samotności.

W Swoim Słowie Bóg mówi do nas, że nie jesteśmy sami. Chce nas zbawić, uleczyć i dać pociechę. Jednak gdy ludzie cierpią z powodu wielkiej straty, wielu z nich, niestety, nie jest w stanie wznieść się ponad tragedię. W jej obliczu, kiedy cierpienie wydaje się nie do zniesienia, szatan dostrzega okazję do trwałego zniewolenia pogrążonej w rozpacz osoby albo jej całej rodziny.

Śmierć ukochanego, rozwód czy zerwanie bliskiej relacji mogą wnieść wiele smutku w czyjeś życie i rzeczywiście większość ludzi przechodzi wówczas okres żałoby. Kluczem do zwycięstwa jest zrozumienie różnicy między normalnym, psychologicznie właściwym „procesem przeżywania rozpacz”, a „duchem rozpacz”. Pierwszy pomaga cierpiącej osobie z biegiem czasu wrócić do równowagi po stracie, drugi z kolei pogłębia żałobę i sprawia, że człowiek coraz bardziej pogrąża się w żalu.

Wierzę, że jedną z przyczyn, dla których ludzie – w szczególności chrześcijanie – czują się skrępowani przez poczucie żalu i samotności następującej po stracie, jest brak zrozu-

mienia, jak wygląda proces wychodzenia z żałoby. Czasem rezultat uzdrowienia dokonanego przez Boga jest widoczny natychmiast, ale częściej – szczególnie gdy dochodzimy do siebie po wielkiej stracie – dochodzenie do zdrowia jest procesem, przez który Pan prowadzi Swoje dzieci krok po kroku. Oczywiście, nie wszyscy ludzie reagują na utratę w jednakowy sposób albo w takim samym stopniu, ale wszyscy mamy emocje, które mogą zostać zranione, okaleczone i muszą zostać uleczone.

Jezus objawił się, aby zniszczyć dzieła diabła i zapewnić nam życie w obfitości (patrz 1 List Jana 3:8 i Ewangelia Jana 10:10)! Jeśli nauczymy się przyjmować to, co dla nas przygotował, doświadczymy obfitości życia wolnego od rozpacz i samotności.

Bóg wybawił mnie z niewoli żalu i osamotnienia i wierzę, że wykorzysta proces, który opisuję w tej książce, aby pomóc się wyzwolić także tobie!

CZEŚĆ I

BÓG NIGDY CIĘ NIE OPUŚCI





# ROZDZIAŁ 1

## NIE JESTEŚ SAM

*Wtedy Jezus podszedł do nich i przemówił tymi słowami: (...) A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata.*

Ew. Mateusza 28:18, 20

*Ponieważ Mnie umiłował, wyratuję go, wywyższę go, bo zna Imię Moje. Wzywać Mnie będzie, a Ja go wysłucham, będę z nim w niedoli, wyrwę go i czcią obdarzę, długim życiem nasycę go i ukazę mu zbawienie Moje.*

Ks. Psalmów 91:14 –16 (BW)

Bóg chce, byś wiedział, że nie jesteś sam. Szatan usiłuje ci wmówić, że jesteś sam jak palec, ale to nieprawda. Chce, byś uwierzył, że nikt nie rozumie, co przeżywasz, lecz to diabelskie kłamstwo.

Oprócz tego, że Bóg jest z tobą, również wielu wierzących wie, co czujesz i czego doświadczają twoje emocje i psychika. Psalm 34:20 mówi nam: *Wiele nieszczęść spotyka sprawiedliwego, ale Pan wyzwala go ze wszystkich* (BW). W Biblii znajduje się wiele relacji, które opowiadają o „nieszczęściach spotykających sprawiedliwego” i Bożym z nich wybawieniu.

## Bóg jest zbawcą

Bóg uwolnił Pawła i Sylasa z więzienia (patrz: Dzieje Apostolskie 16:23 – 26).

W 1 Księdze Samuela 17:37 widzimy świadectwo Boga, który wybawia Dawida od nieszczęścia: *Powiedział jeszcze Dawid: Pan, który wyrwał mnie z łap lwów i niedźwiedzi, wybawi mnie również z ręki tego Filistyna. Rzekł więc Saul do Dawida: Idź, niech Pan będzie z tobą!*

Kiedy zaczniesz czynić postępy, szatan często wnosi w twoje życie utrapienia, aby zniechęcić cię i wzbudzić w twojej duszy poczucie osamotnienia. Choć diabeł knuje przeciwko nam zło, Bóg obróci je w dobro (zobacz Ks. Rodzaju 50:20, BW). Możesz postępować tak, jak uczynił to Dawid we wspomnianym fragmencie i dodawać sobie otuchy, wspominając minione zwycięstwa.

Szadrak, Meszak i Abed-Nego doświadczyli nieszczęścia, dochowując wierności prawdziwemu Bogu (zobacz Ks. Daniela 3:10 – 30). Gdy odmówili nikczemnemu królowi Nabuchodonozorowi, który kazał im oddać pokłon wzniesionemu przez siebie złotemu posągowi, władca rozkazał wrzucić ich do buchającego ogniem pieca, rozgrzanego siedem razy bardziej niż zwykle!

Nabuchodonozor zdumiał się (wers 24. w Biblii Gdańskiej), gdy ujrzał, że Szadrak, Meszak i Abed-Nego spotkali w piecu czwartą osobę, *podobną Synowi Bożemu* (wers 25. w Biblii Gdańskiej). Cała trójka wyszła z ognia nie tylko nie osmaliwszy włosa na głowie, ale nawet nie przesiąknąwszy zapachem spalenizny (wers 27. w Biblii Gdańskiej)!

Wers trzydziesty mówi nam, że król wywyższył Szadraka, Mészaka i Abed-Nega. Bóg nie tylko wybawi cię z kłopotów, ale także ci je wynagrodzi!

Również i Daniel znosił cierpienia. Karą za jego wierność i oddanie Bogu było wrzucenie do jaskini lwów. Lecz prorok zaufał Panu i On uratował go, zsyłając anioła, który zamknął paszcze lwom, dzięki czemu Daniel wyszedł stamtąd nietknięty (zobacz Ks. Daniela 6:3 – 23)! Pielęgnuj swoją wiarę w Boga, a z każdej sytuacji wyjdiesz cały i zdrowy.

Wszyscy ci wspomniani ludzie poznali, że Bóg jest wierny. Ja również doświadczyłam Jego dobroci i oddania. Jako dziecko byłam molestowana, cierpiałam przemoc psychiczną. Przez całe życie chorowałam, wliczając w to dziesięć lat bóli głowy pochodzenia migrenowego, nowotwór oraz jeszcze kilka mniejszych, ale równie bolesnych i męczących dolegliwości. W każdym z tych przypadków Bóg wybawił mnie od cierpienia i udzielił odpowiedzi na dręczące pytania. Ale był także czas niezłomnego czekania na Niego.

W 1 Liście Piotra 5:8 – 9 czytamy: *Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży, szukając, kogo pożreć. Mocni w wierze przeciwstawcie się jemu! Wiecie, że te same cierpienia ponoszą wasi bracia na świecie.*

Jak widzimy, nieszczęścia będą przydarzać się nam wszystkim. Każdy od czasu do czasu doświadczał samotności i bólu związanego ze stratą, ale nie jesteśmy sami. Biblia mówi do nas, abyśmy przeciwstawiali się diabłu: „przeciwstawiali się”, „mocni w wierze” (wers 9). Możemy

również czerpać siłę ze świadomości, że także inni ludzie rozumieją, przez co przechodzimy.

### **Bóg pragnie naszego dobra**

Bóg jest dobry i wierny. Kilka lat temu przeżyłam emocjonalny wstrząs, który oddalił mnie od wielu ludzi i spraw wcześniej mi bliskich. Pan chciał, abym zrobiła coś z tą sytuacją, ale nie okazałam Mu posłuszeństwa. Działał na moją korzyść nawet wtedy, gdy wówczas nie widziałam żadnych tego efektów. Gdybym się nie ruszyła i nie zaczęła działać, Bóg sam poruszyłby mnie i innych ludzi w moim życiu. Teraz rozumiem, że to, co mi się przydarzyło, było jedną z najwspanialszych rzeczy, jakich doświadczyłam, ale wówczas myślałam, że mój świat się rozpada. Nie byłam pewna, czy kiedykolwiek się pozbieram.

Śmierć czy rozwód to nie jedyne powody, które wywołują w nas bolesne uczucie straty. Rozluźnienie i ostateczne zerwanie wieloletnich, zażyłych relacji albo utrata pracy także mogą wywołać traumę. Nawet kontuzja, która uniemożliwi zajmowanie się jakimś hobby czy sportem, stanowiącym dotąd ważną część życia, może być bardzo bolesna emocjonalnie. W istocie utrata kogokolwiek lub czegokolwiek ważnego jest ciężka do zniesienia.

Całkowite odbudowanie się po wspomnianym wyżej wstrząsie zajęło mi trzy lata, ale przez ten czas czyniłam stałe, zdecydowane postępy. Tym, co w końcu pomogło mi uporać się z najsilniejszym bólem, było uświadomienie sobie istnienia „pokrewieństwa dusz”.

## **Pokrewieństwo dusz**

Spędzając wiele czasu z jakąś osobą lub rzeczą, doświadczamy zacieśnienia więzi z tym kimś czy też czymś.

Będąc ludźmi, jesteśmy istotami duchowymi – mamy dusze, choć żyjemy w ciele. Duszę możemy uznać za byt, który jest mieszaniną jaźni, woli i uczuć.

Zaangażowanie w jakąś relację wymaga czasu poświęconego na myśli i plany. Zasadniczo najczęściej rozmawiamy o tym, co wzbudza największe zainteresowanie i na czym koncentrują się nasze: umysł, wola i emocje. Łatwo stwierdzić, jak dalece nasze „dusze” skupiają się na ludziach czy rzeczach, którym poświęcamy najwięcej własnego czasu i energii.

Gdybym przywiązała ramię do ciała i tak je pozostawiła, nieruchome przez lata, konsekwencje byłyby straszne. Gdyby nagle zostało uwolnione, stwierdziłabym, że nie tylko zwiotczały i osłabły mięśnie, ale wręcz stałam się niepełnosprawna. Dopóki ręka nie wróciłaby do dawnej siły i sprawności, niemożliwe byłoby należyte jej wykorzystanie. Musiałabym nauczyć się funkcjonować w inny sposób i rozbudować mięśnie, które uległy zanikowi z powodu ich nieużywania.

Tak samo sprawa się ma z naszymi duszami. Gdy często i długo przebywamy z jakąś osobą, rzeczą albo w jakimś miejscu, rozwijamy w sobie „pokrewieństwo dusz”. Nawet jeśli musimy rozstać się z danym człowiekiem albo miejscem, nadal reagujemy, jakbyśmy byli z nim związani. Podobnie ramię, które było przywiązane do ciała, gdy zostaje uwolnione, dalej czuje, jakby było skrępowane. Musi minąć

pewien czas i należy podjąć wysiłek, aby zaczęło funkcjonować prawidłowo. Jeżeli nawet dobrowolnie opuszczamy kogoś lub coś, nasza dusza może chcieć pozostać tam, gdzie była wcześniej. Uczucia bywają bardzo silne i mogą powodować wiele bólu i cierpienia. Musimy zrozumieć, że możemy wykorzystywać swoją wolę, aby decydować, czy coś zrobimy czy też nie. Stanowcze, wytrwałe postanowienie ostatecznie okaże się silniejsze od wzbierających emocji.

Istnieją dobre i złe „pokrewieństwa dusz”. Te prawidłowe pozostają zrównoważone. Złymi musimy zająć się sami.

Nieważne, z jaką sytuacją teraz się zmagasz, jeśli nie załatwisz jej należycie, może cię okaleczyć. Niezależnie od tego, o co chodzi, Bóg wie, jak sobie z tym poradzić!

Jeśli zostałeś ranny w wypadku, być może musisz od nowa uczyć się chodzić.

Jeśli utraciłeś małżonka, czy to w wyniku rozwodu czy śmierci, musisz nauczyć się żyć w pojedynkę. Koniecznie trzeba sobie przypomnieć rzeczy, o których dawno się zapomniało, albo nauczyć się nowych. Nieodzowne są znalezienie pracy czy nauka gotowania, opieki nad dziećmi lub podejmowania decyzji w sprawach, którymi nigdy się nie zajmowałeś i na których się kompletnie nie znasz.

W przypadku utraty pracy musisz od nowa przypomnieć sobie, jak sprzedawać siebie i swoje umiejętności albo nawet szukać pracy w nowym i obcym środowisku. Wszystkim tym działaniom może towarzyszyć ból, ale możesz też czerpać satysfakcję, wiedząc, że posuwasz się do przodu. Każdego dnia czynisz postępy. Bóg przyrzekł, że będzie z tobą, gdy znajdziesz się w opresji. Gdy czekasz na Jego

zbawcze działanie, możesz doznawać pociechy, wiedząc, że On jest z tobą i działa dla twojego dobra, nawet jeśli nie zawsze widzisz efekty Jego pracy. W Ewangelii Mateusza 28:20 (BT) napisane jest: *A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata.*





## ROZDZIAŁ 2

### OSAMOTNIENIE MOŻNA ZWALCZYĆ

*Zamienię bowiem ich smutek w radość, pocieszę ich i rozweselę po ich troskach.*

Ks. Jeremiasza 31:13

Poczucie osamotnienia nie jest grzechem, dlatego jeśli czujesz się opuszczony, nie dokładaj sobie kolejnego bólu w postaci poczucia winy.

Możemy zaradzić samotności, bez względu na to, co jest jej powodem. Część osób najdotkliwiej cierpiących z powodu samotności – która sama w sobie stanowi formę żalu za kims – jest nieśmiała albo niezwykle płochliwa. Jedni czują się niezrozumiani, inni z kolei osamotnieni w przywództwie. Rozwodnicy, kawalerowie i panny, wdowy i wdowcy w jesieni życia; ci, którzy czują się odrzuceni i ci, którzy myślą, że są „dziwni”, napiętnowani innością; wykorzystywani, niezdolni do utrzymania jakiegokolwiek zdrowej relacji, szczególnie z płcią przeciwną oraz ci, którzy muszą się często przeprowadzać albo zmieniać pracę – listę osób cierpiących na samotność możemy pisać bez końca.

Nie brakuje przyczyn samotności, ale wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że nie muszą żyć z tym bólem. Mogą stawić mu czoła i świetnie sobie z nim poradzić.

Źródłosłów angielskiego słowa „loneliness” (samotność) znajduje się w słowie „lone” (samotny), które słownik Webstera definiuje jako „pozbawiony towarzystwa: odizolowany, ulokowany lub stojący sam, pojedynczo”<sup>1</sup>. Forma przymiotnikowa, „lonely” (samotny) znaczy: „odosobniony, pojedynczy, opuszczony, przybity przez bycie samemu”<sup>2</sup>, zaś słowo „be lonesome” (tęsknić) oznacza: „przygnębienie z powodu braku towarzystwa, opuszczenie, porzucenie”<sup>3</sup>.

Samotność ujawnia się często jako wewnętrzny ból lub głód czyjś uczucia. Jej efekty poboczne to między innymi uczucie pustki, bezużyteczności lub bezcelowości. Z bardziej poważnych można wymienić także często występującą depresję, która w niektórych przypadkach może ostatecznie prowadzić do prób samobójczych.

Przykro mówić, ale ludzie często popełniają samobójstwo, ponieważ nie potrafią poradzić sobie z wyniszczającym poczuciem osamotnienia lub nie chcą zmierzyć się z nim w realistyczny sposób. Nawet chrześcijanie stają się ofiarą tego potężnego wroga.

### Sam nie znaczy samotny

Słownik [angielski słownik Webstera – przyp. tłum.] definiuje słowo „sam” jako: „pojedynczy, bez niczego ponadto, oddalony od reszty”<sup>4</sup>. Zgodnie z definicją słowa takie jak

1 Webster’s II Riverside University Dictionary, hasło: „lone”

2 Webster’s II, hasło: „lonely”

3 Webster’s II, hasło: „lonesome”

4 Webster’s II, hasło: „alone”

„samotność” czy „tęsknota” łączy poczucie izolacji, które wynika z niedostatku towarzystwa.

Żyjesz sam (niezależnie, w oddaleniu) czy może czujesz się samotny (opuszczony, porzucony, przygnębiony z powodu braku towarzystwa)? Między pierwszym a drugim widać zdecydowaną różnicę.

Należy stanowczo uświadomić sobie, że nawet jeśli ktoś jest sam, nie oznacza to, że musi czuć się pełen tęsknoty i osamotniony.

Nawet liczne znajomości nie gwarantują, że problem samotności zostanie rozwiązany. Uczucie osamotnienia rodzi się czasami z przyczyny naturalnej zmiany otoczenia. Człowiek, który z powodu przeprowadzki zmuszony jest porzucić swoich przyjaciół, chwilowo może czuć się samotny, ale ostatecznie znajdzie nowych.

Jednak wiele razy zdarza się, że sytuacje, które generują samotność, nie są tak tymczasowe jak powyższa, lecz trwałe i wtedy trzeba coś z tym zrobić. Nie zawsze można uniknąć życia w pojedynkę, ale zawsze można uchronić się przed bólem osamotnienia!

### **Poczucie samotności spowodowane traumą**

Stosunkowo często poczucie osamotnienia bierze się z traumy albo wstrząsu, który wywołany jest śmiercią ukochanej osoby (małżonka, dziecka, rodzica, bliskiego przyjaciela lub krewnego), rozwodem czy też separacją.

Gdy zdarzy się coś, co uświadomi nam, że już nigdy nie będzie tak samo, często w naszym życiu pojawia się kryzys

lub trauma, które prowadzą do poczucia samotności i rozpacz. Kryzys z natury rzeczy wymaga, byśmy wybrali tę lub inną drogę, byśmy stali się lepsi lub gorsi, byśmy wyszli z niego z tarczą lub na tarczy.

Wszyscy widzieliśmy filmy, które przedstawiały poważnie chorego albo ранnego człowieka i sceny, gdy lekarz wzywa rodzinę, mówiąc: „Zrobiłem wszystko, co w mojej mocy. Dzisiejszy dzień jest decydujący. To, co potem, nie zależy już ode mnie”. Takie słowa znaczą, że w najbliższym czasie pacjent albo zacznie zdrowieć, albo umrze.

Chwile kryzysu zawsze wymagają reakcji i zmiany, a metamorfoza ta jest trudna dla każdej osoby, której dana sytuacja dotyczy.

### Proces przechodzenia przez rozpacz a duch rozpacz

Słowo „rozpacz” odnosi się do „zakorzenionego głęboko w umyśle cierpienia, smutku po stracie”<sup>5</sup>. „Rozpaczać” znaczy „czuć żal”<sup>6</sup>, co oznacza „doświadczać psychicznego cierpienia, być smutnym, być w żałobie, być przygnębnym”.

Proces przeżywania żałoby jest niezbędny do zachowania równowagi umysłu, emocji i psychiki. Ludzie, którzy nie przechodzą żałoby, często nie mierzą się z rzeczywistością, a ona ostatecznie może zrujnować ich całe życie.

Duch rozpacz to oczywiście zupełnie inna sprawa. Nieodparty może zawładnąć człowiekiem i zniszczyć życie tego, kto poniósł stratę. Nie stawiając mu czoła i nie pa-

<sup>5</sup> Webster's II, hasło: „grief”

<sup>6</sup> Webster's II, hasło: „grieve”

nując nad nim, pozwalamy, by wysysał z nas zdrowie, siły witalne, a nawet samo życie. Pozwolę sobie przedstawić pewien przykład.

Pewna moja znajoma straciła syna, który długo walczył z białaczką. Po śmierci chłopca cała rodzina przeżywała ciężkie chwile. Oczywiście, przechodzili żałobę i mieli do tego pełne prawo.

Ale znajoma ta opowiedziała mi o wydarzeniu świadczącym, że dręczył ją duch rozpacz. Wspomniała, że pewnego dnia, gdy robiła pranie i zaczęła myśleć o zmarłym synu, nagle poczuła, że coś wnikało do jej wnętrza. Ogarnęły ją ponure, smutne uczucia i poczuła wręcz, że pragnie się w nich zatopić i utonąć.

Bóg pozwolił jej dostrzec i zrozumieć, że był to duch rozpacz, który próbował ją zgnębić. Chwyciła jedną z koszul syna, owinęła się w nią i powiedziała diabłu, że to ubranie jest jej „płaszczem chwały” (Księga Izajasza 61:3, Nowa Biblia Gdańska). Następnie zaczęła tańczyć i wykrzykiwać, chwaląc Pana. Gdy to uczyniła, jej samopoczucie wróciło do normy.

Gdyby nie zareagowała tak stanowczo i nie rozprawiła się z przytłaczającym duchem rozpacz, otwarłaby drzwi nowym, długotrwałym problemom.

### Smutek obrócony w radość

*Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni.*

Ew. Mateusza 5:4

Biblia kilka razy odwołuje się do osób pogrążonych w smutku. W Księdze Jeremiasza 31:13 Pan mówi poprzez Swojego proroka: *Wtedy ogarnie dziewicę radość wśród tańca i młodzieńcy cieszyć się będą ze starcami. Zamienię bowiem ich smutek w radość, pocieszę ich i rozweselę po ich troskach.*

Z tego fragmentu możemy wywnioskować, że Bożą wolą jest pocieszanie tych, którzy są w żałobie. Stąd możemy wnosić, że po okresie żałoby następuje czas pocieszenia. Jeżeli więc nigdy nie następuje ten drugi etap, coś jest nie tak.

W Księdze Izajasza 61:1 – 3 Pan zapewnia nas następującymi słowami:

*Duch Pana Boga nade mną, bo Pan mnie namaścił. Posłał mnie, by głosić dobrą nowinę ubogim, by opatrywać rany serc złamanych, by zapowiadać wyzwolenie jeńcom i więźniom swobodę; aby obwieszczać rok łaski Pańskiej i dzień pomsty naszego Boga; aby pocieszać wszystkich zasmuconych, <by rozweselić płaczących na Syjonie>, aby im wieniec dać zamiast popiołu, olejek radości zamiast szaty smutku, pieśń chwały [płaszcz chwały – Nowa Biblia Gdańska] zamiast zgnębiaenia na duchu. Nazwą ich terebintami sprawiedliwości, szczepieniem Pana dla Jego rozstąpienia.*

Ks. Izajasza 61:1 – 3

Ukazano tu oczywiste reguły, które – raz ustalone – obowiązują do dziś, mówiące, że Bóg leczy i odnawia nasze dusze. Szczególnie zainteresowany jest ludźmi, którzy cierpią i szukają ukojenia oraz przywrócenia radości.

Możesz rozpaczać po bolesnej stracie, ale nie możesz trwać w tym stanie przez resztę życia. Bóg obiecał, że zamieni smutek w radość. Gdy przechodzisz przez kolejne etapy żałoby, powinieneś trzymać się tej obietnicy, co da ci nadzieję na lepszą przyszłość.

### **Zaofiarowana nam nadzieja**

*Przewlekłe czekanie jest raną dla duszy, ziszczone pragnienie jest drzewem życia.*

Księga Przysłów 13:12 (BT)

Choć opłakiwanie straty jest często konieczne, a nawet naturalne, musimy zważać, aby nie pogrążyć się w nadmiernej rozpacz i braku nadziei, gdyż to brzemię zbyt ciężkie, by je dźwigać.

Zamiast ulegać poczuciu beznadziejności, warto rozważyć słowa Dawida z Psalmu 27:13 –14:

*O, gdybym nie był pewny, że w Krainie Życia zobaczę dobroć Boga... Polegaj na Wiekuistym, bądź silnym, a utwierdzi się twoje serce; tak, polegaj na Wiekuistym.*

Ks. Psalmów 27:13 – 14 (NBG)



Nieważne, co wydarzy się na ziemi, w Bogu zawsze jest nadzieja.

W Liście do Hebrajczyków 6:17 –18 Biblia wskazuje, że Bóg zapewnił nas o swojej woli i chęci błogosławienia nam, i dodatkowo wzmocnił to postanowienie przysięgą.

*(...) abyśmy przez dwie rzeczy niezmiennie, co do których niemożliwe jest, by skłamał Bóg, mieli trwałą pociechę, my, którzyśmy się uciekli do uchwycenia zaofiarowanej nadziei.*

Werset 19. stanowi kontynuację przesłania:

*Trzymajmy się jej jako bezpiecznej i silnej kotwicy duszy, /kotwicy/, która przenika poza zasłonę.*

Zarzucona kotwica utrzymuje statek w miejscu, aby nie podryfował w sam środek sztormu. Nadzieja w ten sam sposób pomaga naszym duszom. Jest jak kotwica, która utrzymuje nas w bezpiecznym miejscu, gdy jesteśmymiotani przez burze nawiedzające nasze życie.

Jeśli wciąż cierpisz, a ból po stracie rozrywa twoją duszę, możesz tego nie pojąć, ale pamiętaj i trzymaj się tej prawdy: Bóg cię kocha i przygotował dla ciebie przyszłość. Pokładaj w Nim nadzieję i ufaj, że zamieni smutek w radość i wzbudzi piękno z popiołów, nawet jeśli przechodzisz przez któryś z etapów żałoby.

## ROZDZIAŁ 3

### SIEDEM ETAPÓW ŻAŁOBY

*Z całego serca Bogu zaufaj, nie polegaj na swoim rozsądku, myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.*

Księga Przysłów 3:5 – 6

Przeżyta tragedia lub strata prawie zawsze budzi w nas rozpacz czy żal i większość z nas przez to przechodzi. Najogólniej rzecz ujmując, proces ten składa się z siedmiu podstawowych faz. Przyjrzyjmy się każdej z osobna, aby lepiej zrozumieć, czego możemy spodziewać się na konkretnym etapie i co możemy zrobić, aby wynieść z nich jak najwięcej korzyści.

#### **Etap 1: Szok i zaprzeczenie**

To najczęściej pierwsze, co przeżywamy po przeżytej tragedii. Bóg wykorzystuje je jako pancerz, który ma chronić nas przed całkowitym załamaniem.

#### **Szok**

Nasz umysł oraz uczucia ulegają silnemu, niespodziewanemu i brutalnemu wstrząsowi.

Zanim będziemy w stanie wykonać krok do przodu, musimy zmienić sposób myślenia. Początkowy wstrząs daje nam czas, potrzebny, aby wykształcić w sobie nowe nastawienie do życia i przyszłości.

Aby łatwiej to uświadomić, wyobraźmy sobie amortyzatory samochodowe. Zostały zaprojektowane, by tłumić wstrząsy wywołane przez nierówności na drodze. Bez nich samochód rozpadłby się podczas podróży z powodu gwałtownych uderzeń podwozia o podłoże. Z nami bywa podobnie. Poruszamy się po drodze życia i większość z nas nie spodziewa się wybojów ani wertepów, toteż nie wiemy, jak się zachować, gdy nagle na nie wjedziemy. Duch Święty instaluje w nas „amortyzatory szoku”, które tłumią wstrząsy do czasu, aż będziemy mogli odpowiednio na nie zareagować i przystosujemy sposób myślenia do nagłej zmiany okoliczności.

Faza wstrząsu może trwać od kilku minut do kilku tygodni. Jeśli jednak taki stan utrzymuje się dłużej, sugeruje to jakiś problem.

Szok z założenia służy jako krótkotrwały środek znieczulający, ale nie możemy całego życia spędzić w znieczuleniu. Czas mija, musimy iść do przodu. Wstrząs to tymczasowa ucieczka od rzeczywistości, jeśli jednak trwa za długo, może sprowadzić na nas naprawdę poważne problemy.

Przypominam sobie śmierć wujka i czas, który wtedy spędzałam z ciotką. Wujek chorował już od pewnego czasu i choć jego śmierć była właściwie nieunikniona, ona nieustannie powtarzała: „Nie mogę w to uwierzyć. Nie mogę uwierzyć, że mógł umrzeć”. Była wtedy w począt-

kowej fazie szoku, który często pojawia się w następstwie tragicznej straty.

Przechodząc przez ten etap, najlepiej nie trwać za długo w beczynności. Jedna z moich współpracownic doświadczyła nagłego kryzysu o dramatycznych skutkach. Pamiętam, jak stwierdziła: „Bóg powiedział mi, abym nie zastygła w tym stanie, więc wracam do pracy”.

Wyznała, że nie jest pewna, czy pracuje efektywnie, ale z pewnością wie, iż gdyby uległa ogarniającej ją apatii, skutki byłyby opłakane. Jednego dnia nagle straciła treść życia, wszystko, co miało dla niej wartość. Prześladowały ją pytania: „Czy jest w tym jakiś sens? Po co próbować cokolwiek robić?”, ale wiedziała, że jeśli chce przetrwać, musi odpowiedzieć na nie twierdząco i zabrać się do jakiejś konkretnej pracy.

Gdy przeżywasz szok związany z utratą, jako człowiek wierzący musisz nauczyć się rozróżniać duszę od ducha. Nawet jeśli doświadczyłeś strasznej tragedii, powinieneś dostrzegać różnicę między własnymi, ludzkimi emocjami, a prawdziwym prowadzeniem przez Ducha Świętego.

## **Zaprzeczenie**

Zaprzeczenie to odmowa stanięcia twarzą w twarz z rzeczywistością. Takie wyparcie często skutkuje emocjonalnymi i psychicznymi zaburzeniami o różnym stopniu nasilenia.

Bóg wyposażył nas w Ducha Świętego, wzmacniając i przygotowując do zmierzenia się z realiami – chwycenia

Go za rękę, przejścia z Nim przez ciemne doliny i pokonania wszystkich przeciwności, które staną nam na drodze.

Z Bożym Duchem, który w nas mieszka i nas strzeże, możemy wspólnie z królem Dawidem powiedzieć: *Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza* (Psalm 23:4).

Nawet gdy śmierć ściele się cieniem na naszym życiu, możemy żyć z nadzieją.

Skoro mówimy o nadziei, rzućmy okiem jeszcze raz na historię Szadraka, Mészaka i Abed-Nega w rozgrzanym piecu (patrz: Księga Daniela 3:8 – 27). Mimo że zostali wrzuceni do pieca rozgrzanego siedem razy bardziej niż zwykle, Pan był z nimi w tym piekle, pełnym ognia i płomieni.

Gdy znajdziemy się w trudnych okolicznościach, warto przypomnieć sobie tę biblijną historię i czerpać z niej otuchę. Podobnie jak Bóg towarzyszył dzieciom Izraela w rozgrzanym piecu, dzięki czemu wyszły z niego bez szwanku, tak też będzie towarzyszyć tobie w każdej ciężkiej sytuacji, z którą będziesz musiał się uporać.

Wolą Pana jest, abyśmy mierzyli się z rzeczywistością, szli naprzód i wychodzili zwycięsko z każdej sytuacji. Stawianie czoła problemom jest trudne, ale ucieczka przed rzeczywistością – jeszcze trudniejsza.

## **Etap 2: Złość**

Wyznacznikiem przejścia w drugą fazę jest złość: na Boga, na diabła, na siebie i na osobę, która jest powodem naszego cierpienia, nawet jeśli nie żyje.

## Złość na Boga

Powszechnie wierzymy, że Bóg jest dobry ze Swojej natury i ma kontrolę nad naszym życiem, dlatego też w sytuacji, gdy przydarzy nam się straszna tragedia, nie potrafimy zrozumieć, dlaczego Bóg nie zapobiegł okolicznościom, które sprawiły nam tak wielki ból.

Po przeżyciu dotkliwej straty często wypełnia nas gniew i pytamy wówczas: „Skoro Bóg jest nieskończenie dobry i wszechmocny, dlaczego pozwolił, by takie rzeczy zdarzały się dobrym ludziom?”. Pytanie to stanowi ważną kwestię dla nas, dzieci Bożych nagle dotkniętych cierpieniem.

W takich chwilach mamy ochotę krzyknąć: „To w ogóle nie ma sensu!”. Nieustannie powracające pytanie: „Dlaczego, Boże, dlaczego?” gnębi wszystkich, którzy rozpaczają po stracie, stanowiąc udrękę samotnych i przygnębionych.

W 1 Liście do Koryntian 13:12 apostoł Paweł sugeruje, że w ziemskim życiu zawsze pojawiają się pytania bez odpowiedzi, z którymi będziemy musieli się zmagać:

*Teraz bowiem widzimy jakby przez zwierciadło i niby w zagadce, ale wówczas twarzą w twarz. Teraz poznanie moje jest cząstkowe, ale wówczas poznam tak, jak jestem poznany.*

1 List do Koryntian 13:12

Ciągłe, uporczywe myślenie, próby znalezienia odpowiedzi na kwestie, które nigdy na tym świecie nie zostaną wyjaśnione, zadręczają nas i wnoszą w życie wiele zamętu.

Jednakże Księga Przysłów mówi, że wiara w Pana przynosi pewność i pomaga obrać właściwy kierunek:

*Z całego serca Bogu zaufaj, nie polegaj na swoim rozsądku, myśl o Nim na każdej drodze, a On twe ścieżki wyrówna.*

Ks. Przysłów 3:5 – 6

Stojąc w obliczu kryzysowej sytuacji, potrzebujemy drogowskazu. Dzięki temu fragmentowi Pisma wiemy, że zawierzenie Bogu jest sposobem na odnalezienie właściwej drogi.

*Gdyby nie pytania bez odpowiedzi, nie mogłoby istnieć zaufanie do Pana!*

Tę prawdę trudno zrozumieć, ponieważ ludzka natura pragnie poznać odpowiedź na wszystko. W Liście do Rzymian 8:6 (BW) powiedziane jest, że *zamyślenie ciała to śmierć, a zamyślenie Ducha to życie i pokój*.

W każdej rzeczy usiłujemy odnaleźć sens, lecz Duch Święty może wlać w nasze serce pokój nawet wówczas, gdy nasze cielesne postrzeganie nie odnajduje w danej sytuacji ani krzty sensu.

Nieistotne, jak dotkliwie szkody wyrządziła w twoim życiu bolesna strata, Duch Święty może napęlić cię głębokim pokojem, przekonaniem, że wszystko będzie dobrze.

Gniew na Boga nie przynosi żadnej korzyści, ponieważ jest On Jediną osobą, która naprawdę może pomóc. Tylko Pan może nas pocieszyć i uleczyć, kiedy jest to konieczne. Zachęcam, nie porzucaj wiary w Bożą dobroć i zdaj sobie

sprawę, że nic jej nie zmieni. Nawet jeśli nie widzisz sensu w tym, co się dzieje wokół, trwaj w wierze i mów, że Bóg jest dobry – bo naprawdę taki jest!

W Psalmie 34:9 autor dodaje nam otuchy: *Skosztujcie i zobaczcie, że dobry jest Pan: Błogosławiony człowiek, który u Niego szuka schronienia!*

Na koniec, w Psalmie 136:1 znajdujemy fragment: *Wysławiajcie Pana, albowiem jest dobry, Albowiem na wieki trwa łaska Jego!*

Bóg jest dobry, zaś diabeł pragnie, byśmy nie pokładali w Panu nadziei i zaczęli uważać, że On nie dba o nas i nas nie kocha. Jeśli nie jesteś pewien Bożej miłości do ciebie i Jego wiernej opieki nad tobą, proszę, rozważ słowa Pawła, które znajdują się w Liście do Rzymian:

*Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? Jak to jest napisane: Z powodu Ciebie zabijają nas przez cały dzień, uważają nas za owce przeznaczone na rzeź. Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.*

List do Rzymian 8:35 – 39



Nie wściekaj się na Boga. Pochwyć się obietnicy o działaniu Ducha Świętego. Przyjrzyj się słowom Jezusa w następującym fragmencie:

*Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzycie w Boga? I we Mnie wierzcie (...). Ja zaś będę prosił Ojca, a innego Pocieszyciela da wam, aby z wami był na zawsze(...). Nie zostawię was sierotami: Przyjdę do was.*

Ew. Jana 14: 1, 16, 18

Czerp ulgę z tych słów i opieraj się diabłu, który będzie próbował przekonać cię, byś skierował swoją złość i frustrację ku Bogu.

### **Złość na diabła**

Bóg w Księdze Amosa 5:15 mówi, abyśmy mieli w nienawiści zło, a odkąd źródłem wszelkiego zła jest diabeł, gniew na niego może być zdrowy i słuszny, jeśli tylko jest wyrażany w biblijny sposób.

W Liście do Efezjan 6:12 napisane jest: *Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich.* The Amplified Bible [popularne w krajach anglosaskich tłumaczenie Biblii, zawierające rozbudowane znaczenia słów w odmianie greki zwanej koine] tłumaczy

to jako walkę przeciw *władcom świata obecnych ciemności, duchowym siłom spaczenia*.

Nie toczymy naszego boju przeciwko Bogu czy ludziom, prowadzimy go z wrogiem naszych dusz. Jak możemy skutecznie i we właściwy sposób wyrazić złość wobec diabła? Posłużę się przykładem z własnego życia.

Przez wiele lat byłam wściekła na szatana z powodu molestowania i udręk, które znosiłam przez piętnaście lat dzieciństwa, ale kierowałam złość w niewłaściwą stronę. Stałam się nieczuła i surowa wobec innych. Wtedy nauczyłam się, że musimy zło przewyciężać dobrem (zobacz List do Rzymian 12:21).

Byłam zła na szatana za to, że skradł moje dzieciństwo, ale tym, że zachowywałam się jak on, nie odpłacałam mu przecież za swój ból. Teraz głoszę Ewangelię, pomagam ludziom w cierpieniu, widzę, że życie wielu osób uległo poprawie i robiąc to wszystko, okazując życzliwość innym i przynosząc im dobrą nowinę, przewyciężam całe zło, które uczynił mi diabeł.

Oto metoda na odpłacenie diabłu!

W sytuacji, gdy spotka cię jakaś krzywda, im prędzej zaangażujesz się w pomaganie innym, tym szybciej sam się odbudujesz. Wyciągnięcie ręki do innych cierpiących pomoże ci zapomnieć o własnym bólu.

Jedyny sposób na odpłacenie diabłu pięknym za nadobne, za wniesione do naszego życia spustoszenie i krzywdy, jest dynamiczna i żarliwa praca dla Jezusa.

## Złość na siebie

Kiedy uderza w nas jakaś tragedia, często nasuwa się pytanie: „Czy mogłem zrobić cokolwiek, aby zapobiec temu zdarzeniu?”

Pewna kobieta, z którą rozmawiałam, wspominała, że po nagłej śmierci męża na zawał serca przypominała sobie, iż już wcześniej skarżył się na stan zdrowia. Obwiniła się, że nie wymogła na nim wizyty u lekarza.

Gdy wydarzy się jakaś tragedia – szczególnie w przypadku straty ukochanej osoby – ludzie rozmyślają o rzeczach, które chcieli zrobić dla niej albo jej powiedzieć, lub odwrotnie – o faktach, które miały miejsce, a nie powinny się zdarzyć.

Wszyscy znajdujemy we własnych życiorysach mnóstwo kwestii, nad którymi ubolewamy, ale żal tylko pogłębia doznawane męki.

Szatan często będzie wykorzystywał takie sytuacje, abyśmy sami obarczali się winą. Jego taktyka polega na wypełnieniu naszego życia wyrzutami sumienia, samopotępieniem i nienawiścią do siebie.

W Liście do Filipian Paweł apostoł oznajmia: (...) *to jedno [czynię]: zapominając o tym, co za mną, a wytyżając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie.*

Bardzo lubię zwrot: „wytyżać siły”. Uświadamia mi, że mierząc się z różnymi sytuacjami, powinnam pędzić ku wyznaczonej mecie i że na tej drodze napotkam przeszkody – dzieło wroga, które będę musiała przezwyciężyć.

Zakończenia zawsze prowadzą do kolejnych początków.

Szatan stara się trzymać nas jak najdalej od nowego miejsca, przeznaczonego nam przez Boga. Chce nas zapędzić w pułapkę życia przeszłością, abyśmy trwali w nieustannym cierpieniu i poczuciu krzywdy. Oskarżanie się i złość ukierunkowana do wnętrza nie przyniosą nic dobrego, przeciwnie, pomogą diabłu osiągnąć cel.

Zachęcam, przestań zadrećać się ciągłym żalem. Szatan zawsze atakuje, kiedy jesteś najsłabszy. Poczucie winy, żal i wyrzuty sumienia to jego ulubione narzędzia. Zaczynj myśleć o tych rzeczach, które cię pokrzepiają, skończ zaś z rozmyślaniami pełnymi żalu i cierpienia.

Zapamiętaj: nie złość się na Boga ani na siebie. Niech to szatan wywołuje w tobie złość i dawaj jej wyraz we właściwy sposób – zło zwyciężając dobrem.

### **Złość na innych**

Odczuwanie złości na człowieka, który spowodował nasze cierpienie, to norma, nawet jeśli winowajca umarł.

Wspomniana wcześniej ciotka opowiadała mi, że po śmierci męża czasami w nocy waliła głową o poduszkę i ryczała: „Dlaczego mnie opuściłeś?”. Oczywiście zdawała sobie sprawę, że nie zostawił jej celowo, ale wtedy przemawiała przez nią emocje.

Powinniśmy nauczyć się, że emocje mają własny głos i gdy zostają zranione, mogą reagować jak ranne zwierzę. Zranione stworzenie może być bardzo niebezpieczne i podobnie nasze uczucia, jeśli tylko im pozwolimy.

Istotną kwestią, w czasie przeżywania żałoby czy straty w ogóle, jest niedopuszczenie, aby nasze uczucia przerodziły się w urazę albo gorycz. W przypadku rozwodu jesteśmy kuszeni, by zniechęcić osobę winną rozpadu związku albo nawet zemścić się na niej.

Nie marnuj danego ci czasu na życie przepełnione goryczą. Zaufaj Bogu, że zdejmie z ciebie ten ciężar – cokolwiek się zdarzyło – i sprawi, że poczujesz się lepiej. Nie ty jeden cierpisz, mnóstwo innych ludzi przeżywało i przeżywa to samo, co ty. Módl się do Pana, aby zabrał twoje „popioły” i w zamian ofiarował ci „piękno”. Proś Go, aby w końcu pozwolił ci wspomóc innych ludzi, którzy także zmagają się ze swoim żalem i poczuciem samotności.

Nawet po śmierci ukochanej osoby może przyjść moment, gdy będziesz czuł się wściekły, że cię opuściła. Mogą dręczyć cię takie myśli, jak: „Mógłbyś żyć, gdybyś tylko bardziej się postarał” albo: „Jak mogłeś zostawić mnie samą z dziećmi i tymi wszystkimi strasznymi przeciwnościami?”.

Choć tego rodzaju myśli mogą wydać się śmieszne osobie bardziej stabilnej emocjonalnie i wiodącej spokojne życie, faktem jest, że gdy dotyka nas jakieś nieszczęście i związane z nim poczucie żalu, rodzi się w nas skłonność do obarczania innych winą za odczuwany ból. Myśli i uczucia żyją swoim życiem, mogą być całkiem nieobliczalne – nasza złość potrafi cyklicznie obracać się przeciw Bogu, potem przeciw sobie, następnie ku szatanowi i wreszcie ku osobie, która jest powodem naszej żałoby. Ten cykl może powtarzać się wiele razy i bardzo nas dezorientować.

Ilekcioć doświadczaamy cierpienia, naturalną reakcją jest gniew i próba samoobrony przed bólem.

Oto dlaczego tak ważne jest poznanie i zrozumienie przebiegu etapów żałoby oraz świadomość towarzyszących jej uczuć. W przeszłości często mówiono nam, byśmy nie zważali na własne emocje, poświęcając im, co najwyżej, przelotne chwile uwagi.

Gdy przechodzimy przez żałobę, w naszym życiu nie powinno być miejsca na wypieranie emocji albo rozwiązywanie innych problemów, które wywołują w nas niepokój. W tej sytuacji należy zająć się swoimi uczuciami, ukoić je i dodać sobie otuchy.

Prawidłową reakcją nie jest dławienie emocji, lecz rozpoznanie, czym są, i zdrowe, właściwe ich wyrażenie.

### **Etap 3: Niekontrolowane emocje**

Doświadczaając różnego rodzaju tragedii, przechodzimy przez kilka stadiów emocjonalnych, w czasie których doznajemy skrajnie różnych uczuć, w tym przez fazę płaczu i hysterii. Te uczucia pojawiają się, gdy najmniej się ich spodziewamy. W jednej chwili człowiek czuje, że wszystko zaczyna się układać, by nagle godzinę później ulec przytłaczającemu smutkowi.

Nawet ci, którzy nie są zanadto uczuciowi, mogą doświadczyć wielkiego natężenia emocji w momencie straty. Człowiek, który nigdy nie płacze, może wpadać w stan niekontrolowanego łkania.

Na ogół ludzie obawiają się swoich uczuć i rzeczywiście, niekontrolowane przejawy emocji mogą wywoływać strach.

Jeśli właśnie teraz przechodzisz jakiś trudny okres, radzę: nie bój się, ponieważ wszystko, czego obecnie doświadczasz, przeminie. Właściwa ocena własnego stanu i pomoc Ducha Świętego pomogą ci przetrwać nawet najgorsze chwile.

Niektórzy ludzie nie pozwalają sobie na płacz, a nawet okazywanie jakichkolwiek emocji i z pewnością nie jest to zdrowe. Tłumione uczucia wzmagają się i będą potrzebować ujścia. Jeśli nie pozwalasz sobie na uzewnętrznienie emocji w chwilach wielkiego stresu, takiego jak strata współmałżonka, uczucia zaczną coraz bardziej dominować w twojej psychice i mogą zagrozić równowadze emocjonalnej, psychicznej, a nawet zdrowiu fizycznemu.

Skoro Bóg obdarzył nas gruczołami łzowymi, to znaczy, że przyjdą w życiu chwile, gdy będziemy musieli ich użyć.

Biblia kilka razy napomyka o łzach. Na przykład w Psalmie 56:8 autor wspomina o bukłaku, w którym Bóg przechował jego łzy. W Apokalipsie świętego Jana 21:4, we fragmencie mówiącym o nowym niebie i nowej ziemi, gdzie pewnego dnia zamieszka Boży lud, czytamy:

*I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już /odtąd/ nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły.*

Ew. Jana 21:4

Istnieje zarówno właściwy, jak i niewłaściwy płacz. Odpowiednie wyrażanie zranionych emocji jest korzystne dla zdrowia, ale wystrzegajmy się uzalania. Jeśli nie okiełznamy

go zawczasu, stanie się potworem, który bezlitośnie zwróci się przeciwko nam.

Empatia jest darem, który Bóg dał każdemu z nas, abyśmy otwierali się na cierpiących. Współczucie ukierunkowane do wewnątrz, litowanie się nad samym sobą może okazać się bardzo destrukcyjne.

Poza tym uzalanie się nad sobą uzależnia. Możesz myśleć, że to taki sposób troszczenia się o siebie, ale w istocie jest ono diabelską manipulacją, która utrudni ci pozbieranie się po tragedii. Wystrzegaj się też wykorzystywania płaczu, by kontrolować ludzi. Gdy cierpisz, potrzebujesz miłości i przejawów żałyłości okazywanej przez bliskich.

Od czasu do czasu każdy z nas – nieważne jak silny i niezależny – potrzebuje pomocy innych, choćby przez moment. Lecz musimy pamiętać, że chociaż są chwile, gdy potrzebujemy specjalnej troski, jednak nikt nie rozwiąże naszych problemów za nas. Jeśli spoglądamy na innych, oczekując, że nas w tym zastąpią, popełniamy błąd.

Po pierwsze, ludzie nie mogą dawać nam wszystkiego, na co mamy ochotę. Po drugie, oczekując od innych, że zaspokoją nasze własne potrzeby, wywieramy na nich zbyt wielką presję. Często może się to odbić negatywnie na obopólnych stosunkach, zwłaszcza gdy skłonność do wzajemnej zależności trwa przez dłuższy okres.

Posłużę się przykładem kobiety, który traci męża i pustkę po nim próbuje wypełnić dziećmi. To dobre i mądre zachowanie, ale tylko wtedy, gdy matka szczerze pragnie poświęcać dzieciom uwagę, mając czas i możliwości ku temu.



Jeśli intencją kobiety jest zmuszenie dzieci, by wzięły za nią odpowiedzialność, wówczas zaczną żywić do niej urazę.

Generalizując, każdy człowiek ma własne życie i nieważne, jak wielka miłość może łączyć dwie osoby, nikt nie chce być kontrolowany lub manipulowany dla zaspokojenia czyichś egoistycznych potrzeb.

Jeśli właśnie teraz zmagasz się z cierpieniem, zachęcam, ufaj Bogu i pozwól Mu uporządkować twoje relacje z ludźmi, o ile uzna, że zachodzi taka potrzeba. Pan rozumie, że obecnie masz inne priorytety. Wie o wyrwie w twoim życiu, która musi zostać załatwana. Jeśli będziesz Go wyczekiwać, nie próbując kontrolować bliskich swoimi emocjami, wypełni tę próżnię.

Najczęściej nie robi się tego z rozmysłem. Po prostu cierpiąc, rozpaczliwie szukamy czegoś, co pomoże złagodzić ból, ale Bóg nie zamierza uwalniać człowieka od jakiegoś ciężaru przez przerwienie go na barki innej osoby.

Przeżywając żalobę, jesteśmy osłabieni, a szatan zawsze będzie próbował uzyskać nad nami przewagę w chwilach naszej słabości. Nie będzie wzdragał się przed atakiem wtedy, gdy stoimy z opuszczoną gardą. Diabeł w osamotnieniu i bólu widzi wielką szansę na wprowadzenie nas w stan trwałej niewoli i przygnębienia.

Równowaga emocjonalna jest dla niego jak zatrzaśnięcie drzwi przed samym nosem.

Po latach zdałam sobie sprawę, że muszę nauczyć się, jak radzić sobie z wieloma rzeczami sama, bez zdawania się na czyjąś pomoc. Nie oznacza to, że ludzie nie są nam potrzebni, oczywiście, że są. Naszych bliskich z pewnością

prowodzi Bóg, aby napełniali nas otuchą i pokrzepiali, gdy przeżywamy ciężkie chwile. Jednak jeśli nie radzimy sobie z niczym bez pomocy, utrudniamy Bogu działanie w naszym życiu.

Jednym z rezultatów molestowania seksualnego, którego byłam ofiarą w dzieciństwie, okazały się moje zranione emocje. Cierpiałam z tego powodu przez lata. I latami oczekiwałam od męża, że będzie zaspokajał moje potrzeby uczuciowe, wypełniając pustkę w moim życiu, która była wynikiem toksycznych relacji z ojcem. Z pewnością Pan posłużył się moim małżonkiem, aby pomóc mi się pozbierać emocjonalnie, ale zauważyłam, że nad większością własnych problemów muszę pracować samodzielnie.

Jedną z korzyści polegania wyłącznie na Bogu jest to, że zyskujemy „w Nim” stabilny fundament. On jest Skalą, podstawą, która nigdy nie zostanie poruszona. Nawet jeśli wszystko wokół nas jest niestabilne, On pozostaje taki sam.

Jeżeli przeżywasz rozpacz i osamotnienie z powodu życiowej tragedii, wykorzystaj tę sytuację do nawiązania głębszej, osobistej relacji z Ojcem, Synem i Duchem Świętym.

Zapamiętaj: Szatan chce wykorzystywać takie chwile, aby cię zniszczyć, ale narzędzie destrukcji Bóg przemieni w dobro, jeśli Mu je powierzysz (zobacz: Księga Rodzaju 50:20 i List do Rzymian 8:28).

#### **Etap 4: Przygnębienie**

Jeśli czujesz się przygnębiony, nie obwiniaj się. Każdy z nas czasem doświadcza stanów depresyjnych.

Gdy smutek wpełza do naszej duszy, zły nastrój jest czymś normalnym i powszednim, nawet dla tych, którzy znają i kochają Pana. W swoich psalmach król Dawid, o którym mówiono, że był człowiekiem Bożego serca, wspominał o uczuciu przygnębienia. Skoro nawet taki Boży mąż, jakim był Dawid, musiał walczyć z depresją, nikt z nas tego nie uniknie.

Nietrwale, występujące czasami stany obniżonego nastroju to po prostu kolejne ludzkie emocje, których doświadcza każdy podczas żałoby. Ale, podobnie jak inne uczucia towarzyszące przeżywaniu rozpaczy, niekontrolowane przygnębienie może stać się dużym problemem.

Słowo „depresja” odnosi się do obniżenia nastroju względem normalnego stanu lub terenu położonego poniżej wysokości 0 m (poziomu morza)<sup>7</sup>. Wyjść z niej można w prosty sposób, mówiąc: Tyś chwałą moją i Ty mi głowę podnosisz (zobacz: Psalm 3:3). Jednak w chwili, gdy Jezus podnosi nam głowę i nas pokrzepia, pojawia się szatan, aby nas złamać i obciążyć ranami, krzywdami oraz problemami.

Depresja okrada człowieka z energii. Robi się on apatyczny i bierny, pozbawiony jakichkolwiek pragnień i motywacji. Jeśli taki stan nasila się i utrzymuje przez dłuższy czas, każdy ruch staje się wysiłkiem. Ludzie w depresji śpią o wiele więcej niż zwykle, by uciekać od życia.

Faktycznie, depresja może stać się w niektórych przypadkach sposobem ucieczki i ukrycia się. Można ją wykorzystywać, by uchylać się od obowiązku zmierzenia z życiem

---

7 Bazuje na Słowniku Webstera II, hasło: „depression”

i rozwiązywania problemów. Radzenie sobie z nimi zawsze jest dużo trudniejsze niż ucieczka od nich.

Jeśli chodzi o mnie, uciekałam od problemów spowodowanych molestowaniem, dopóki nie skończyłam trzydziestu dwóch lat. Gdy zostałam napełniona Duchem Świętym, jedna z pierwszych, dokonanych przez Boga, zmian w moim życiu polegała na doprowadzeniu mnie do prawdy, zgodnie z obietnicą Jezusa (zobacz: Ewangelia Jana 16:13). Chrystus powiedział także, że prawda nas wyzwoli (zobacz: Ewangelia Jana 8:32), ale jeśli chcemy, aby miała ona pozytywny wpływ na nasze życie, musimy się z nią zmierzyć.

Przyjrzyjmy się fragmentowi Pisma, w którym król Dawid podejmuje starą jak świat kwestię przygnębienia. W Psalmie 42 tak pisał o stanie swoich emocji:

*Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo i czemu jęczysz we mnie? Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wysławiać: Zbawienie mego oblicza i mego Boga. A we mnie samym dusza jest zgnębiona, przeto wspominam Cię z ziemi Jordanu i z ziemi Hermonu, i z góry Misar. Głębia przyzywa głębię hukami Twych potoków. Wszystkie twe nurty i fale nade mną się przewalają. Za dnia udziela mi Pan swojej łaski, a w nocy Mu śpiewam, sławię Boga mego życia. Mówię do Boga: Moja Skalo, czemu zapominasz o mnie? Czemu chodzę smutny, gnębiony przez wroga? Kości we mnie się kruszą, gdy lżą mnie przeciwnicy, gdy cały dzień mówią do mnie: Gdzie jest twój Bóg? Czemu jesteś zgnębiona, moja duszo, i czemu jęczysz we mnie? Ufaj*

*Bogu, bo jeszcze Go będę wystawiać: Zbawienie mego oblicza i mojego Boga.*

Ks. Psalmów 42:6 –12

Uwielbiam te wersy, ponieważ wspaniale ukazują stan duszy Dawida – gnębionego przez depresję – i sposób, w jaki się jej przeciwstawił. Innymi słowy, mimo że doświadczał przygnębienia, nie uległ mu. Rozmawiał o tym sam ze sobą – i my także musimy tak postępować w chwilach beznadziei.

Dawid kierował myśli ku dobrym rzeczom, czekającym go w przyszłości, aby dusza nie wypełniała się wyłącznie negatywnymi myślami.

Dla własnego dobra nie wolno dopuszczać do stanów przewlekłego obniżenia nastroju. Nie da się, oczywiście, przejść przez naturalny, prawidłowy proces żałoby, nie doświadczać uczuć takich jak smutek, przygnębienie czy poczucie straty, ale podkreślam – przestrzegam przed chorobliwymi, trudnymi do opanowania stanami, które wykraczają poza normalne przeżywanie straty i zaczynają przybierać postać destrukcyjną.

Prawidłowe wyrażanie zwykłych uczuć to zdrowy proces. Ale jeśli dopuścimy do tego, że emocje zaczną nad nami panować, mogą stać się naprawdę niebezpieczne. Nie tłum uczuć, ale nie pozwalaj także, by przejęły ster twojego życia.

Każdy, kto będzie odmawiał powściągnięcia emocji, dając im upust i pozwalając się zniewolić, w końcu wstąpi na ścieżkę autodestrukcji.

Uczucia to dar od Boga. Są nam, ludziom, niezbędne – wszak nikt nie chciałby żyć bez nich, lecz nie możemy

funkcjonować tylko dla naszych emocji albo w ich niewoli. Powód jest jeden – są zbyt nieprzewidywalne. W ciągu miesiąca możemy mieć tysiąc różnych odczuć w związku z tą samą sytuacją.

Ludzie zauważają brak stabilności własnych emocji i doświadczają go szczególnie w momentach prawdziwych kryzysów i tragedii, co prowadzi do kolejnego etapu naturalnego procesu żałoby.

### **Etap 5: Nieodparte fale uczuć**

Kiedy przechodzisz przez żałobę, pojawiają się chwile, gdy czujesz, że wycierpiałeś już dość i ból staje się lżejszy. Naturalnie, zaczniesz się niepokoić wygaszaniem (a w końcu całkowitym zanikiem) wszystkich bolesnych uczuć. Jednak nie znaczy to, że ten stan się utrwali. Generalnie momenty wyciszenia emocji i spokoju poprzedzać będą nagły przyływ dojmujących, silnych uczuć.

Dobrym sposobem na przedstawienie tej huśtawki nastrojów jest obraz oceanu o potężnych falach, które regularnie uderzają o brzeg, a kiedy się cofają, woda głaszcze go spokojnie.

Na początku może się wydawać, że nie ma żadnych przerw między przyływami fal rozpaczy, które zalewają cię i grożą wciągnięciem w głębinę. To powszechnie występujące wrażenie, dzielone przez ludzi od zarania dziejów. Przypomnij sobie Psalm 42:7 – 8 i słowa Dawida opisujące jego rozpacz: *Głębia przyzywa głębię hukiem Twych potoków. Wszystkie twe nurty i fale nade mną się przewalają.*

Po upływie pewnego czasu zaczną pojawiać się chwile spokoju, oddzielające przewalające się fale. Wtedy wydaje ci się, że cierpienie odeszło i już nie wróci. Nagle, kiedy najmniej się tego spodziewasz, ból pojawia się znowu i uderza z całą siłą. Może go sprowokować coś, co przypomni nam tragiczną sytuację i raptem, bez uprzedzenia, wszystkie wygasłe uczucia wrócą z pełną mocą.

Rocznice czyjejś śmierci, rozwodu, porzucenia albo inne – szczególnie ważnych wydarzeń – takich jak wspólne wakacje czy urodziny, mogą być szczególnie przykre i trudne do zniesienia.

Słyszałam, że podczas wakacji gwałtownie wzrasta ilość samobójstw. Wyobraźmy sobie, jak trudne musi być pogodzenie się z nagłą śmiercią ukochanej osoby albo jakkolwiek inną tragedią, jeśli ktoś nie wie o Panu i Jego stałej obecności w naszym życiu.

Ci, którzy wierzą w Jezusa Chrystusa, otrzymali pocieszenie od Ducha Świętego, a jednak i nam takie chwile przysporzą problemów. Możemy tylko domyślać się, jakiego bólu doświadczają osoby nienapełnione Duchem, które doświadczyły straty kogoś albo czegoś ważnego.

Jestem pewna, że w takich chwilach próby szatanowi łatwo przekonać je, iż życie nie ma żadnego sensu, a doświadczany ból jest zbyt wielki, aby go znieść.

Czasami słyszę, jak ludzie uprzedzają wydarzenia: „Obawiam się kolejnych rocznic tego zdarzenia. Zawsze wtedy jestem tak przygnębiony”.

Obawa to zapowiedź prawdziwego strachu i nigdy nie przynosi ze sobą błogosławieństwa. Gdy zacynam na myśl

o czymś czuć niepokój, Duch Święty zawsze delikatnie przypomina mi, abym przygotowała się na to budzące dreszcz przeżycie.

Gdy czujesz, że zaczyna ogarniać cię lęk, módl się i proś Pana, by cię wzmocnił i dodał sił, byś mogła przewyciężyć przytłaczające uczucia.

Czasami obawiamy się czegoś, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Prośba o Boże wsparcie uświadomi nam, co się w nas dzieje i pozwoli lepiej przygotować się oraz uniknąć chaosu, strachu i dezorientacji.

## **Etap 6: Chaos, strach i dezorientacja**

Stawianie czoła wielkim zmianom w życiu jest jedną z najbardziej wyczerpujących emocjonalnie i najtrudniejszych prób, jakim jesteśmy poddawani. Nawet jeśli jakaś zmiana była konsekwencją naszego własnego wyboru, zazwyczaj ciężko sobie z nią poradzić.

Jeśli jest ona rezultatem tragedii, straty albo kryzysu, wówczas zamieszanie, poczucie dezorientacji i strach są uzasadnione. Nagle nasze plany zostały pogrzebane. Wyjazd wakacyjny, zakup mieszkania, planowane przejście na emeryturę w firmie – te i inne ważne dla nas kwestie związane z przyszłością – niespodziewanie uległy unieważnieniu.

Wyznaczenie sobie nowych kierunków i celów zajmuje trochę czasu. W takich chwilach do naszego umysłu dobija się wiele pytań naraz, a duża ich część domaga się odpowiedzi natychmiastowej.



Nawet oddani przyjaciele i krewni mogą nas ciągle indagować: „Co teraz zamierzasz? Gdzie będziesz mieszkać? Wrócisz do pracy czy zrobisz sobie przerwę?”

Na wszystkie tak ważne pytania w końcu trzeba udzielić odpowiedzi.

Jeśli doświadczyłeś niespodziewanej tragedii albo straty, która przestawiła twoje życie na inne tory, pewnie wiesz, że konieczne jest podjęcie pewnych ważnych decyzji dotyczących przyszłości, ale możesz czuć, że jeszcze nie jesteś na to gotowy.

W tym okresie nie myślisz racjonalnie. Może ci się wydawać, że już wyznaczyłeś jakiś kierunek, gdy nagle zmieniasz zdanie. Uczucia zaczynają się z tobą droczyć, wychylając się jak wahadło to w jedną, to w drugą stronę i bardziej niż zwykle utrudniając podjęcie decyzji.

Wraz z chaosem i dezorientacją pojawia się również strach. Być może zaczniesz zadawać sobie pytania takie, jak: „Czy sobie poradzę finansowo? Kto zajmie się wszystkimi sprawami, do załatwiania których nie przywykłem?”

Gdy dopadną cię te nieprzyjemne wątpliwości, rozważ poniższy fragment Listu do Hebrajczyków. Gdy go czytam, zawsze dodaje mi otuchy i nadziei. Wierzę, że tak samo będzie w twoim przypadku:

*Postępowanie wasze niech będzie wolne od chciwości na pieniądze: zadowalajcie się tym, co macie. Sam bowiem powiedział: Nie opuszczę cię ani pozostawię.*

List do Hebrajczyków 13:5

Kiedy nie wiemy, co robić ani co przyniesie nam przyszłość, możemy się pocieszyć świadomością, że On to wszystko wie. W Psalmie 139 autor zapewnia nas, że Ojciec Niebieski naprawdę zna naszą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość:

*Nie tajna Ci moja istota, kiedy w ukryciu powsta-  
wałem, utkany w głębi ziemi. Oczy Twoje widziały  
me czyny i wszystkie są spisane w Twej księdze; dni  
określone zostały, chociaż żaden z nich [jeszcze] nie  
nastał. Jak nieocenione są dla mnie myśli Twe, Boże,  
jak jest ogromna ich ilość!*

Ks. Psalmów 139: 15 – 17

Bóg jest Alfą i Omega, pierwszym i ostatnim, a także wszystkim, co pomiędzy. Zna naszą sytuację i będzie prowadził nas, i wskazywał nam drogę, jeśli Mu zawierzymy. Ojciec w niebie zazwyczaj spełnia nasze potrzeby w dniu przez Siebie wybranym. Łaska, której potrzebujemy na co dzień, przychodzi w tym konkretnym momencie. Z tego powodu trudno wpatrywać się w przyszłość i nie czuć przerażenia.

Kiedy spoglądamy przed siebie, często czujemy, że nie mamy rady sprostać trudnościom, które mogą nas spotkać, dlatego że spoglądamy w przyszłość, pozbawieni Jego łaski.

Gdy dojdziemy do celu, odnajdziemy ją. Przez tysiące lat Psalm dwudziesty trzeci napępiał otuchą miliony pogrążonych w rozpacz i samotności. W chwilach zmieszania, dezorientacji i strachu wykorzystuj go jako kotwicę swojej umęczonej duszy:

*Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć: orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię. Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza. Stół dla mnie zastawiasz wobec moich przeciwników; namaszczaś mi głowę olejkami; mój kielich jest przeobfity. Tak, dobroć i laska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia i zamieszkać w domu Pańskim po najdłuższe czasy.*

Ks. Psalmów 23: 1– 6

## **Etap 7: Objawy fizyczne**

U ludzi, którzy rozpaczają po śmierci bliskiej osoby albo innym traumatycznym wydarzeniu, często pojawiają się też fizyczne reakcje organizmu na te przeżycia. Wydaje się, że muszą dźwigać tak wiele, iż wpływa to na ich psychikę, emocje i zdrowie fizyczne.

Załamaniem nerwowe dostarcza organizmowi ogromnej dawki stresu. Ujawniają się dolegliwości spowodowane nadwężeniem organizmu przez stres. Efektem tego są niejednokrotnie: ból fizyczny, złe samopoczucie lub choroba.

Bóle głowy, szyi, pleców albo żołądka to częsty objaw ogromnego stresu. Jednym ze sposobów, który przyniesie ci ulgę, jest gimnastyka.

W chwilach rozpaczki zwykle siedzimy i rozmyślamy (rozpamiętujemy). Choć to zupełnie naturalny odruch, musimy go opanować przez pełne energii, pozytywne działanie.

W chwilach żałoby polecam długie spacerunki. Jeśli podobał się takiemu wysiłkowi, sugeruję nawet zwiększenie ilości i intensywności ćwiczeń fizycznych.

Lecz pamiętaj: już teraz dźwigasz na barkach duży ciężar, więc nie przesadz z aktywnością fizyczną. Dowiedziono, że ćwiczenia pomagają zmniejszyć obciążenia umysłu, emocji i ciała wywołane stresem oraz rozluźnić napięte mięśnie. Objawem często występującym podczas przeżywania żałoby jest utrata apetytu, co zrozumiałe. Jednakże długie okresy wymuszonej stresem głodówki mogą być szkodliwe dla zdrowia. Jeśli nie możesz jeść tyle, ile należy, spróbuj chociaż przestawić się na produkty o najwyższej wartości energetycznej. Może to być trudne, ale nie zapomnij także o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości snu. Zmęczone, słabe, niedożywione i zestresowane ciało łatwo ulega chorobom. Dlatego tak ważne jest poświęcanie czasu na ćwiczenia fizyczne, dobre odżywianie się i wypoczynek. Zdrowemu ciału łatwiej wspierać umysł w trudnym, obfitującym w stres okresie.

Wierzę, że równie ważne w czasie żałoby i osamotnienia jest zrozumienie, iż te wszystkie przeżywane stany ducha i różne etapy żalu są normalne i musisz przez nie przejść, aby uleczyć rany i wrócić do emocjonalnej równowagi.

Jak już stwierdziliśmy, tłumione uczucia i emocje są wielkim obciążeniem dla organizmu. Jeśli nie wyrażamy ich w odpowiedni sposób, mogą spowodować wiele szkód.

*Zapamiętaj: Jeśli będziesz próbował zagłuszać swoje emocje, z pewnością znajdą inną drogę ujścia.*

Często wydaje się nam, że możemy ukryć w sobie pewne rzeczy, ale one i tak wyjdą na jaw przez nasze zachowanie, w rozmowie czy gestach.

Podczas przechodzenia przez wszystkie siedem etapów żałoby kluczowym słowem jest *równowaga*.

## ROZDZIAŁ 4

### REKONWALESCENCJA PO TRAGEDII I STRACIE

*Duch Pański spoczywa na Mnie, ponieważ Mnie namaścił i posłał Mnie, abym ubogim niósł dobrą nowinę, więźniom głosił wolność, a niewidomym przejrzenie; abym uciśnionych odsyłał wolnymi.*

Ew. Łukasza 4:18

Jaka by nie była przyczyna cierpienia, wywołanych żalem i samotnością, możesz być pewien jednej rzeczy: Bóg poprowadzi cię do zdrowia. Z pewnością da ci znać, kiedy zaczniesz tracić równowagę emocjonalną, jeśli tylko będziesz słuchać głosu Jego Ducha.

Nie można określić, ile czasu zajmie ci proces wychodzenia z żałoby. W każdym przypadku wygląda to inaczej. Jednak ile by nie trwało, w końcu nadejdzie moment, gdy Pan powie ci: „Już czas, abyś wstał i się z tego otrząsnął. Musisz pozwolić przeszłości odejść i podążać dalej drogą życia, którą dla ciebie przygotowałem. Nigdy cię nie opuszczę ani nie pozostawię, więc żyj śmiało, bądź silny, odważny i przyjdź do przodu!”

## Każdy przypadek jest inny

Generalnie, najtrudniejsze jest pierwsze pół roku żałoby. Oczywiście, w zależności od różnych okoliczności, ten proces może trwać trochę dłużej lub krócej. Na indywidualny charakter każdej sytuacji wpływa bardzo wiele czynników, w tym:

*Nagłość straty.* Jeśli ktoś choruje przez dłuższy okres, jego bliscy mają więcej czasu, aby emocjonalnie i psychicznie przygotować się do śmierci ukochanej osoby. Jeżeli strata jest nagła i niespodziewana, jej skutki będą o wiele bardziej traumatyczne i trudniejsze do zaakceptowania.

*Wsparcie lub jego brak.* W sytuacji, gdy umiera współmałżonek, czynnikiem łągodzącym mogą być dzieci – wielka pociecha dla żyjącego rodzica. Jeśli małżeństwo straci jedno dziecko, pozostałe mogą pomóc wypełnić pustkę po utraconym potomku.

*Jakość stosunków między pogrążonymi w smutku najbliższymi a zmarłą osobą.* Jeśli wzajemna relacja była silna i pełna miłości, wówczas wychodzenie z rozpaczony może być dłuższe i trudniejsze niż w przypadku luźniejszych więzi.

*Osobowość żałobnika.* Szczególnie mocno dotyczy to przypadku śmierci współmałżonka. Niektórzy bardziej niż inni są skłonni do wchodzenia w zależność od bliskich, stąd przejęcie steru rodziny i dalsze życie w pojedynkę może być dla nich wyjątkowo trudne.

*Jakość relacji żałobnika z Panem Jezusem.* To najważniejszy czynnik. Utrata bliskiej osoby często kieruje myśli ku Bogu i przyczynia się do stworzenia z Nim relacji, która oczywiście stanowi pociechę, lecz ten, kto już poznał Pana

i „moc Jego zmartwychwstania” (List do Filipian 3:10), będzie powracał do zdrowia o wiele szybciej niż człowiek, który wcześniej nie znał Pana osobiście albo miał z Nim tylko dość powierzchowne kontakty.

Aby zilustrować i podsumować tezę o różnej długości okresów wychodzenia z żałoby, posłużę się dwoma znanymi mi przypadkami.

### **Przypadek pierwszy**

Znam pewną chrześcijankę ugruntowaną w wierze, która wiele lat była głęboko zaangażowana w służbę Panu.

Jej małżeństwo trwało ćwierć wieku. Choć mąż był praktykującym chrześcijaninem, jego życie nie przynosiło owoców, jakie zwykle są efektem bliskiej relacji z Bogiem. Z pewnością przez te wszystkie lata nie traktował swojej żony właściwie.

Na pierwszym miejscu, ponad wszystko, stawiał interesy. Był samolubny, egocentryczny, a czasem nawet okrutny wobec mojej znajomej i jej potrzeb.

Ponieważ kobieta dalej żyła blisko Boga, w pewnym momencie Pan objawił jej, że powinna szczególnie gorliwie modlić się za męża i uprzedził, że jeśli nie podda się on Jego (Boga) prawom, w ciągu sześciu miesięcy umrze.

Kobieta modliła się, lecz mimo to mąż wciąż sprzeciwiał się żądaniom Pana. To nieposłuszeństwo otworzyło drzwi szatanowi, który skrócił jego życie. W rezultacie zmarł on na niespodziewany zawał serca.



Choć strata męża była niełatwym doświadczeniem, to jednak znajoma zniosła ją lepiej, niż gdyby łączyły ich dobre, ciepłe relacje. Bóg zawczasu ostrzegł ją, aby przygotowała się na ten scenariusz.

Zauważyłam, że potrzebowała zadziwiająco mało czasu, aby wrócić do normy. W jej życiu pojawiły się problemy, które musiała jakoś rozwiązać – sprawy finansowe i tak dalej – ale w sumie nie minęło wiele czasu, a zaczęła sobie radzić i śmiało iść przez życie.

### Przypadek drugi

Ta historia dotyczy mojej ciotki. Znali się z wujkiem od dzieciństwa i pobrali, gdy ciocia miała zaledwie piętnaście lat, wujek zaś był kilka lat starszy. Nigdy nie miała innego chłopaka, ani nawet z nikim innym się nie spotykała.

Nie mogli mieć dzieci, więc byli sobie szczególnie bliscy. Pracowali w tej samej piekarni przez ponad trzydzieści lat. Wszystko robili razem, służąc Bogu jako partnerzy w Jego dziele.

Wielokrotnie w ciągu swojego życia chorowali, więc spędzali dużo czasu, troszcząc się o siebie nawzajem. Czasami bywa, że im więcej człowiek czyni dla drugiej osoby, tym bardziej zacieśniają się wzajemne więzi.

Ich egzystencje głęboko się przenikały i tworzyły jedność. Pasowali do siebie jak ręka do rękawiczki. Czerpali radość z tych samych rzeczy: wspólnego łowienia ryb, gotowania, chodzenia do kościoła, i tak dalej.

Choć wujek chorował wiele lat, jego śmierć była dla mojej ciotki bardzo ciężkim ciosem. W tym samym czasie została dotknięta artretyzmem kolan, ale nie mogła poddać się operacji z powodu choroby serca. Przez kilka lat po śmierci wujka niezbyt często opuszczała dom, co tylko potęgowało jej traumę.

Te wszystkie niesprzyjające okoliczności sprawiły, że powrót do stabilności emocjonalnej zajął jej całe lata.

### **Rozpaczanie jest normalne, życie w rozpaczach – nie**

Dwie powyższe historie dowodzą, że to samo zdarzenie może w odmienny sposób oddziaływać na różne osoby. Mimo że nie można dokładnie przewidzieć czasu trwania żałoby, rozwój sytuacji i przechodzenie przez jej kolejne etapy powinny być zauważalne. Postęp może być stopniowy i z początku trudny do uchwycenia, ale z pewnością musi być widoczny.

Tak jak w przypadku gojenia się rany przez długi czas możemy odczuwać ból, ale całkowity powrót do zdrowia wymaga codziennej poprawy. Kiedy rana nie chce się zabiżnić, oznacza to, że mogło wdać się zakażenie, które musimy wyleczyć. Wierzę, że tak samo jest z obrażeniami emocjonalnymi.

Nasze emocje powinny wracać do zdrowia, podobnie jak organizm. Bóg obdarzył nas uczuciami, tak jak ciałem. Zapewnił nam emocjonalną odnowę przez Jezusa Chrystusa i obdarzył w Nim fizycznym uzdrowieniem. Zarówno jedno, jak i drugie, jest naszym – wierzących – prawem.

Nie dawaj wiary kłamstwu szatana. Będzie próbował ci wmówić, że ból już cię nie opuści i nigdy nie osiągniesz emocjonalnej integralności i zdrowia. Prawda, zawsze będziesz tęsknił za tym, co utraciłeś, ale nie znaczy to, iż jesteś skazany na permanentne cierpienie z powodu ciągłego żalu i osamotnienia.

W odpowiednim momencie żal powinien wygasnąć, a ty musisz poradzić sobie z przejściem do nowego etapu życia. Jeśli nie dochodzi do tego, mimo upływu czasu, prawdopodobnie masz jakiś problem. Być może twoje myśli wędrują złymi drogami, uciekasz przed zmierzeniem się z rzeczywistością albo towarzyszy ci nienaturalny, niczym nieuzasadniony strach.

Niezależnie od tego, gdzie leży problem, Bóg ci go wyjawí, jeśli będziesz poświęcać czas na czytanie Jego Słowa i szukanie Go za pomocą modlitwy.

Staraj się po prostu pamiętać, że rozpacz jest normalna, ale życie z duchem rozpaczy – już nie.

## **Pokonywanie rozpaczy i osamotnienia**

Chcę podzielić się z tobą dwiema istotnymi radami, które mogą pomóc ci w pokonaniu rozpaczy i osamotnienia oraz odzyskaniu pełnej równowagi emocjonalnej.

### **1. Wiedz, że Bóg zawsze jest przy tobie.**

W Ewangelii Mateusza 28:20 Jezus powiedział: *A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata.* Następnie, w Liście do Hebrajczyków 13:5 (BW), możemy

przeczytać o obietnicy danej nam przez Boga, która brzmi:  
*Nie porzucę cię ani cię nie opuszczę.*

Żal za utraconym i osamotnienie często prowadzą do strachu, który z kolei rodzi w nas pytania bez odpowiedzi, takie jak: „Co się stanie, jeśli zachoruję i nie będę mógł pracować? Kto zapewni mi byt?”, „Co, jeśli będę sam przez resztę życia?”, „A jeśli ból, który teraz odczuwam, już mnie nie opuści?”, „A jeśli pojawią się problemy, które przerosną moje siły?”. Co, jeśli... co, jeśli... co, jeśli?... Takie pytania będą pojawiać się bez końca.

Nie jesteś w stanie odpowiedzieć na każde: „Co, jeśli...” w twoim życiu. Ale dopóki masz świadomość, że jest z tobą Jezus, możesz być pewien, że On zna wszystkie odpowiedzi, których będziesz potrzebował.

Przyjrzyj się poniższym fragmentom Pisma Świętego i pozwól, aby przyniosły ci pocieszenie:

*Ojcem dla sierot i dla wdów opiekunem jest Bóg w swym świętym mieszkaniu. Bóg przygotowuje dom dla opuszczonych, a jeńców prowadzi ku pomyślności; na ziemi zeszcłej zostają tylko oporni.*

Ks. Psalmów 68: 6 – 7

*Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, to jednak Pan mnie przygarnie.*

Ks. Psalmów 27:10

*Nie lękaj się, bo już się nie zawstydzisz, nie wstydz się, bo już nie doznasz pohańbienia. Raczej zapomnisz*

*o wstydzie twej młodości. I nie wspomnisz już hańby twego wdowieństwa. Bo małżonkiem twoim jest twój Stworzyciel, któremu na imię – Pan Zastępów; Odkupicielem twoim – Święty Izraela, nazywają Go Bogiem całej ziemi.*

Ks. Izajasza 54: 4 – 5

*Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi, Mąż boleści, oswojony z cierpieniem, jak ktoś, przed kim się twarze zakrywa, wzgardzony tak, iż mieliśmy Go za nic. Lecz On się obarczył naszym cierpieniem, On dźwigał nasze boleści, a myśmy Go za skazańca uznali, chłostanego przez Boga i zdeptanego. Lecz On był przebity za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy. Spadła Nań chłosta zbawienna dla nas, a w Jego ranach jest nasze zdrowie.*

Ks. Izajasza 53: 3 – 5

Żal i samotność mogą być wywołane także przez chorobę. Gdy cierpimy, a ból zalewa nasze ciało, pragniemy, aby ktoś zrozumiał, jak bardzo źle się czujemy. Pomimo troski rodziny i przyjaciół, którzy robią wszystko, co w ich mocy, wciąż możemy czuć się osamotnieni we własnych cierpieniach.

Przewlekła choroba jest jeszcze gorsza, ponieważ po pewnym czasie uświadamiamy sobie, że nikt nie chce wciąż słuchać o naszym złym samopoczuciu. Jednak nieustanne narzekanie nie tylko nie wpłynie na nich pozytywnie, ale też nie pomoże nam w walce z dolegliwościami.

Gdy zachorujesz, nękają cię takie same pytania jak wtedy, gdy doświadczasz straty albo innej tragedii: „Co, jeśli nigdy nie wrócę do zdrowia? Kto o mnie zadba?”, „Co stanie się, jeśli nigdy nie będę mógł robić tego, co wcześniej?”, „A jeśli nigdy nie będę mógł wrócić do pracy? Kto będzie utrzymywał mnie i moją rodzinę?”, „A jeśli będę musiał spędzić resztę życia z tym bólem?”

W czasie choroby powinieneś stosować te same zasady, które omawialiśmy w naszych rozważaniach o żalu i osamotnieniu. Musisz wiedzieć, że Bóg jest twoim Uzdrowicielem i uwierzyć w Jego moc, której działanie uleczy twoje ciało.

Zapamiętaj słowa: *Zwycięstwo pochłonęło śmierć*. (1 List do Koryntian 15:54) i to, co powiedział Bóg: *Ja, Pan, twój lekarz* (Ks. Wyjścia 15:26, BW).

Spędzaj z Panem dużo czasu i pozwól Mu wskrzeszać życie, które jest w tobie, jako w osobie wierzącej, że Bóg troszczy się również o twoje potrzeby fizyczne. Gdy to czynisz, rozważaj następujące słowa z Biblii:

*Czy nie wiesz tego? Czyś nie słyszał? Pan – to Bóg wieczny, Stwórca krańców ziemi. On się nie męczy ani nie nuży, Jego mądrość jest niezgłębiona. On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego. Chłopcy się męczą i nużą, chwieją się słabnąc młodzieńcy, lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły: biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą.*

Ks. Izajasza 40: 28 – 31

*Błogosław, duszo moja, Pana i całe moje wnętrze – święte imię Jego! Błogosław, duszo moja, Pana, i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach! On odpuszcza wszystkie twoje winy, On leczy wszystkie twe niemoce, On życie twoje wybawia od zguby, On wieńczy cię łaską i zmiłowaniem, On twoje dni nasycy dobrami: odnawia się młodość twoja jak orła. Pan czyni dzieła sprawiedliwe, bierze w opiekę wszystkich uciśnionych.*

Ks. Psalmów 103:1 – 6

Kolejny raz powtórzę – wiedz, że nie jesteś sam. Pan jest z tobą. Rozumie, przez co przechodzisz i przyrzekł towarzyszyć ci w każdej próbie, której będziesz musiał stawić czoła. W chwilach najsilniej odczuwanego osamotnienia i opuszczenia otwórz usta i powiedz z wiarą: „Nie jestem sam, ponieważ Bóg jest we mnie!”

Oczekując na uleczenie, wyznaj głośno: „Uzdrowiająca moc Boga działa we mnie, właśnie teraz”.

Ponadto czytaj i wyznawaj te fragmenty Pisma, które zapewnią cię o Boskiej obecności i mocy:

*Oto nadchodzi godzina, a nawet już nadeszła, że się rozproszycie – każdy w swoją stronę, a Mnie zostawicie samego. Ale Ja nie jestem sam, bo Ojciec jest ze Mną. To wam powiedziałem, abyście pokój we Mnie mieli. Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat.*

Ew. Jana 16: 32 – 33

## **2. Dynamicznie rozpocznij nowe życie**

Zakończył się tylko jeden etap twojej ziemskiej wędrówki, nie całe życie. Pora roku minęła, może przyjsć kolejna, jeśli podejmiesz odpowiednie kroki.

Nie siedź biernie, oczekując, że coś się wydarzy albo nagle ktoś się pojawi. Módl się i wykonaj krok w wierze.

Wcześniej podzieliłam się historią mojej ciotki. Opo-wiedziałam o tym, jak ciężko było jej rozpocząć nowe życie po śmierci męża. Jednakże, choć trudne, okazało się to możliwe. Obecnie podróżuje z moim mężem i mną i poprzez swoją służbę pomaga innym ludziom. Podczas spotkań sprzedaje płyty z naszymi wykładami. W domu natomiast gotuje nam i kiedy tylko może, opiekuje się naszymi wnukami.

Wszystko, co robi, przynosi ogromne korzyści nam i Królestwu Bożemu. Moja ciotka „dynamicznie weszła” w nowe życie i przy okazji stała się błogosławieństwem dla wielu osób.

Jeśli jesteś samotny, nie siedź, rozmyślając, jak bardzo chciałbyś poznać nowych ludzi. Idź i ich poznaj! Znajdź kogoś, kto także jest samotny – albo nawet jeszcze bardziej opuszczony niż ty – i zaprzyjaźnij się z nim. Zbierzesz to, co zasiałeś. Bóg zwróci ci utraconą przyjaźń, pomnożoną wielokrotnie.

Nasza córka, Sandra, wczesną dorosłość przechodziła jako okres bardzo trudny, wypełniony samotnością. Większość jej przyjaciółek wyjechała na studia albo wyszła za mąż, więc wieczorami często samotnie przesiadywała w domu.



Zamiast siedzieć i użalać się nad sobą, zaczęła „dynamicznie wchodzić w nowe życie” i szukać dla siebie miejsca. Sama chodziła do naszego kościoła i zaczęła uczęszczać na grupy dla osób samotnych w innej wspólnotie. Nie było jej łatwo, ale wiedziała, że musi robić coś poza siedzeniem w pokoju i rozmyślaniami o braku towarzystwa.

Możesz powiedzieć: „Coż, Joyce, ja nie rozmyślałam, ja wierzę”. Ale chciałabym ci przypomnieć, że Biblia uczy nas, iż: *wiara, jeśli nie byłaby połączona z uczynkami, martwa jest sama w sobie* (List Jakuba 2:17). Nie sugeruję, że mamy o wszystko starać się sami lub stosować czysto cielesne sposoby, chcę powiedzieć, że trzeba z Bożym prowadzeniem śmiało przeciw naprzód.

Sandra jest teraz żoną Steve’a. Poznała go na pewnej uroczystości, na którą poszła sama. Powzięte kroki nadały odpowiedni kierunek jej wierze i osiągnęła cel.

Ty również, całym sobą – rękami i nogami – pochwyć się modlitwy. Spraw, by osamotnienie zrodziło w tobie empatię do innych samotnych, a następnie *spróbuj coś z tym zrobić!*

## Podsumowanie

Energicznie przechodź do kolejnego etapu życia. Może już nic nie będzie takie jak wcześniej, ale nie zmarnuj reszty egzystencji na zamykanie się w przeszłości.

Nadszedł czas, aby przestać w kółko myśleć i mówić o tym, co się stało. Masz przyszłość. Duch Święty stoi przy tobie, gotów, by ci pomóc, pocieszyć i umożliwić spełnie-

nie cudownego Boskiego planu, stworzonego specjalnie dla ciebie.

Zapamiętaj: Bóg jeszcze z tobą nie skończy!

Końce zawsze otwierają kolejne początki

W Ewangelii Jana 10:10 Jezus powiedział: *Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem po to, aby /owce/ miały życie i miały je w obfитоści.*

Nie ma znaczenia, czy przed stratą wiodłeś życie dobre czy złe. Rozpaczając nad tym, co przeminęło, nie będziesz w stanie cieszyć się teraźniejszością i przyszłością.

Cokolwiek straciłeś, musisz być stanowczy, by nie stracić tego, co pozostało.

Pamiętaj:

Bóg jest dobry.

Bardzo cię kocha.

Ma dla twojego życia dobry plan.

Przeczytaj i rozważ niżej wymienione fragmenty Pisma, i pozwól Panu, by przemówił przez nie na temat twojej obecnej sytuacji.



## CZĘŚĆ DRUGA

### WERSETY POMOCNE W PRZEWYCIĘŻANIU OSAMOTNIENIA



## **Bóg zawsze jest z tobą**

*Sam bowiem powiedział: Nie opuszczę cię ani pozostawię.*

List do Hebrajczyków 13:5

*Ja go wybawię, bo przylgnął do Mnie; osłonię go, bo uznał Moje imię. Będzie Mnie wzywał, a Ja go wysłucham i będę z nim w utrapieniu, wyzwolę go i sławą obdarzę.*

Ks. Psalmów 91:14 – 15

## **Nic nie odłączy cię od Bożej miłości**

*Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? (...) I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniństwo, ani Zwierzchności, ani rzeczy terażniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.*

List do Rzymian 8:35, 38 – 39

## **Pan zatroszczy się o ciebie**

*Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.*

Ks. Psalmów 23:1

*Ojcem dla sierot i dla wdów opiekunem jest Bóg w swym świętym mieszkaniu. Bóg przygotowuje dom*

*dla opuszczonych, a jeńców prowadzi ku pomyślności;  
na ziemi zeszczej zostają tylko oporni.*

Ks. Psalmów 68:6 – 7

*Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, to jednak  
Pan mnie przygarnie.*

Ks. Psalmów 27:10

*Nie lękaj się, bo już się nie zawstydzisz, nie wstydz się,  
bo już nie doznasz pohańbienia. Raczej zapomnisz  
o wstydzie twej młodości. I nie wspomnisz już hań-  
by twego wdowieństwa. Bo małżonkiem twoim jest  
twój Stworzyciel, któremu na imię – Pan Zastępów;  
Odkupicielem twoim – Święty Izraela, nazywają Go  
Bogiem całej ziemi.*

Ks. Izajasza 54:4 – 5

### **Bóg dokonuje nowych rzeczy**

*Nie wspominajcie wydarzeń minionych, nie roztrzą-  
sajcie w myśli dawnych rzeczy. Oto Ja dokonuję rzeczy  
nowej: pojawia się właśnie. Czyż jej nie poznajecie?  
Otworzę też drogę na pustyni, ścieżyny na pustkowiu.*

Ks. Izajasza 43:18 – 19

*Pierwsze wydarzenia oto już nadeszły, nowe zaś Ja za-  
powiadam, zanim się rozwiną, już wam je ogłaszam.*

Ks. Izajasza 42:9

## **Pędź ku mecie**

*Bracia, ja nie sądzę o sobie samym, że już zdobyłem, ale to jedno [czynię]: zapominając o tym, co za mną, a wyęszczając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie.*

List do Filipian 3:13 – 14

Nie poddawaj się, nie ustępuj, nie przestawaj działać. Przeciwnie, zdecydowanie pędź ku nagrodzie.

## **Bóg jeszcze z tobą nie skończył!**

*Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamyślam co do was – wyrocznia Pana – zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie.*

Ks. Jeremiasza 29:11



## ***Modlitwa o pokonanie samotności***

Teraz chcę pomodlić się o siebie i pozostawić ci ostatnie już słowa otuchy:

Ojcze,

przychodzę do Ciebie w imię Jezusa, przynosząc pod Twój tron mojego czytelnika i prosząc o Twoją dla niego łaskę i miłosierdzie.

Droga mi osoba, o którą teraz się modlę, cierpi. Proszę, aby zstąpiła teraz na nią pociecha Ducha Świętego. Twoje Słowo mówi, że jesteś Uzdrawicielem zrozpaczonych. Obiecałeś zasklepić nasze rany i uleczyć towarzyszący nam ból.

Wyglądamy Ciebie, Panie, wierząc, że naprawdę jesteś naszym Wsparciem w chwilach potrzeby. Złożyłeś obietnicę umieszczenia opuszczonych i osamotnionych w rodzinach. Proszę Cię, Panie, abyś działał zgodnie ze Swoim Słowem i obdarzył Twoje dziecko przyjaciółmi i rodziną, która o nie zadba.

Udzielaj pomocy tej osobie, Duchu Święty, ponieważ stawia pierwsze kroki w wierze, budując nowe życie. Proszę Cię, abyś zadbał o prawidłowe funkcjonowanie jej psychiki, ciała, duszy, aby nie miała problemów finansowych i towarzyskich.

Amen.

Boże dziecię, wierzę, że namaszczenie Ducha Świętego właśnie teraz zstąpi na ciebie. Zalecam, abyś trwał w Jego obecności przez ten czas, pozwalając Mu, aby się o ciebie troszczył. Otwórz się na Pana, by wykorzystał Słowo, którym podzieliłam się z tobą i teraz, kiedy czekasz na Jego działanie, uwierz, że będzie w tobie pracował.

Wierzę, że rzeński wiatr Ducha owiewa cię, abyś przygotował się do wejścia w nowy etap życia. Niech miłość Boga, łaska naszego Pana Jezusa Chrystusa i bliskość Ducha Świętego będą z tobą.

## DOŚWIADCZ NOWEGO ŻYCIA

Jeśli jeszcze nigdy nie poprosiłeś Jezusa, aby był twoim Panem i Zbawicielem, zachęcam cię, abyś uczynił to teraz. Pomódl się słowami poniższej modlitwy i jeśli naprawdę zrobisz to szczerze, doświadczysz nowego życia w Chrystusie.

*Ojcie Boże, wierzę, że Jezus Chrystus jest Twoim Synem, Zbawicielem. Wierzę, że umarł za mnie i poniósł wszystkie moje grzechy na krzyż. Wziął na siebie karę, która miała spotkać mnie. Wierzę, że Jezus zmartwychwstał, a teraz zasiada po Twojej prawicy w Niebie. Potrzebuję Ciebie, Jezu. Przebacz mi moje grzechy, zbaw mnie, przyjdź i zamieszkał w moim sercu. Chcę narodzić się na nowo.*

Jeżeli szczerze pomodliłeś się słowami tej modlitwy, Jezus zamieszkał w twoim sercu. Jesteś wolny od grzechu, stałeś się Jego sprawiedliwością i kiedy Jezus przyjdzie powtórnie, pójdziesz razem z Nim do nieba.

Znajdź dobry kościół, który naucza Bożego Słowa i zacznij wzrastać w Chrystusie. Zacznij czytać Pismo Święte, a twoje życie będzie się zmieniać. W Ewangelii Jana 8:31-32 (AMP) czytamy: „Jeśli słowa moje w was trwać będą...

prawdziwie moimi uczniami będziecie. Poznacie prawdę, a prawda was uwolni”.

Zachęcam cię gorąco, abyś uchwycił się Bożego Słowa, zasadził je głęboko w swoim sercu. Wtedy zgodnie z 2 Listem do Koryntian 3:18, kiedy będziesz przeglądał się w Słowie, twoje życie zacznie się przemieniać na obraz Jezusa Chrystusa.



## O AUTORCE

Joyce Meyer należy do grona czołowych nauczycieli Pisma Świętego i jego praktycznego zastosowania w życiu chrześcijan. Napisała ponad osiemdziesiąt inspirujących książek, m.in. *Rewolucję miłości*, *Nie poddawaj się nigdy!*, *100 sposobów na proste życie*, *Sekret prawdziwego szczęścia*, serię książek *Bitwa o umysł* oraz dwie powieści, *The Penny* (Grosz) i *Any Minute* (W każdej chwili). Jej książki znajdowały się na pierwszych miejscach list bestsellerów New York Timesa.

Opublikowała również tysiące nagrań audio i wideo z nauczaniem. Jej programy radiowe i telewizyjne pt. *Enjoying Everyday Life*<sup>®</sup> (Codzienna radość życia) transmitowane są na cały świat, a ona sama podróżuje i prowadzi konferencje w wielu krajach. Joyce Meyer i jej mąż, Dave, są rodzicami czworga dorosłych dzieci i mieszkają w St. Louis, w stanie Missouri, w USA.

Joyce Meyer Ministries  
P. O. Box 655  
Fenton, MO 63026  
Phone (636) 349-0303  
USA

Joyce Meyer Ministries – England  
P. O. Box 1549  
Windsor SL4 1GT  
United Kingdom  
Phone: +44 (0)1753 831102

Joyce Meyer Ministries – Germany  
Postfach 761001  
22060 Hamburg  
Germany  
Phone: +49 (0) 40/88 88 4 11 11  
[www.joyce-meyer.de](http://www.joyce-meyer.de)

Programy Joyce Meyer,  
dostępne w różnych językach,  
można oglądać na: [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org)

Dystrybucja książek Joyce Meyer:  
Instytut Wydawniczy „Compassion”  
ul Nasienna 8/2, 72-006 Mierzyn  
[www.compassion.pl](http://www.compassion.pl), [compassion@zet7.pl](mailto:compassion@zet7.pl)

Głównymi problemami żyjących współcześnie ludzi są smutek i osamotnienie. Te dwa stany często sprzęgają się, ponieważ wiele osób rozpacza nad swoją samotnością.

W Swoim Słowie Bóg mówi do nas, że nie jesteśmy sami. Chce nas zbawić, uleczyć i dać pociechę. Jednak gdy ludzie cierpią z powodu wielkiej straty, wielu z nich, niestety, nie jest w stanie wznieść się ponad tragedię. W jej obliczu, kiedy cierpienie wydaje się nie do zniesienia, szatan dostrzega okazję do trwałego zniewolenia pogrążonej w rozpacz osoby albo jej całej rodziny.

Bóg wybawił mnie z niewoli żalu i osamotnienia i wierzę, że wykorzysta proces, który opisuję w tej książce, aby pomóc się wyzwolić także tobie!

---