

ПОМОГИТЕ!

МНЕ ТАК ОДИНОКО



ДЕБОРА ХОВАРД

ПОМОГИТЕ! _____

МНЕ ТАК ОДИНОКО

Дебора Ховард

Редактор-консультант д-р Пол Тотджес

Помогите!

Мне так одиноко

Дебора Ховард

Редактор-консультант: д-р Пол Тотджес

Посвящается Биллу

перевод: С. Омельченко

редакция: С. Кушнирчук, С. Павлюк

В книге использованы тексты Синодального перевода Библии, исправленное издание

© Издание на русском языке, Славянское Евангельское Общество, 2021
Без предварительного разрешения издателя никакая часть этого издания не может воспроизводиться, храниться или передаваться в любой форме или с помощью любых средств, электронных или механических, включая ксерокопирование, аудиозапись или системы хранения и поиска информации.

ISBN 978-1-56773-155-2

Originally produced in English as

Help! I'm So Lonely

Deborah Howard

Consulting Editor: Dr. Paul Tautges

© 2017 Deborah Howard

ISBN

Paper: 978-1-63342-115-8

epub: 978-1-63342-116-5

Kindle: 978-1-63342-117-2

Shepherd Press

P.O. Box 24

Warwallopen, PA 18660

www.shepherdpress.com

All Scripture quotations, unless stated otherwise, are from the English Standard Version (ESV).

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, mechanical, electronic, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Shepherd Press.

Содержание

Введение	4
1 Взгляды на одиночество	9
2 Старая как мир проблема	21
3 Просто доверяйте Господу	30
4 Практические советы по восстановлению	37
Выводы	54
Идеи для личного применения	59
Где можно получить дополнительную помощь?	61

Введение

Как раб жаждет тени, и как наёмник ждёт окончания работы своей, так я получил в удел месяцы суетные, и ночи горестные отчислены мне. Когда ложусь, то говорю: «Когда-то встану?» А вечер длится, и я ворочаюсь досыта до самого рассвета

(Иов. 7:2-4).

Одиночество — универсальное состояние. В нём могут оказаться люди любой расы, религии, пола, национальности, возраста, социального или финансового положения. Каждый человек, прожив достаточно долго, когда-нибудь испытает его. И христиане здесь не исключение.

Одиночество принимает разные формы, и его причин не счесть. Это может быть:

-
- » Потеря супруга или другого близкого человека.
 - » Одиночество в незнакомой обстановке.
 - » Одиночество в мире, который, как кажется, полон супружеских пар.
 - » Проблемный брак или брак не по любви.
 - » Брак с супругом, который из-за тяжёлой болезни не может быть собеседником.
 - » Старость, лишённая общения или дружеских отношений.
 - » Исключительность — будь то по красоте или простоте, уму или скудоумию, тучности или худощавости, высокому или низкому росту, известности или кажущейся безвестности.
 - » Любое отличие от других, способное заставить человека чувствовать себя изолированным и оторванным от окружающих.

Мало того, что есть разные причины, но и качественно одиночество различается. Иногда оно временное, а иногда — постоянное; иногда глубокое и болезненное, а иногда — просто тревожное; иногда причиняет незначительный дискомфорт, а иногда вызывает серьёзную дисфункцию всего организма.

Написать об одиночестве мне предложил знакомый, которого я навещала в больнице. В итоге, у меня воз-

никла масса идей для брошюры. Но на каком аспекте одиночества остановиться? После долгих раздумий я решила сосредоточиться на одиночестве, вызванном потерей супруга, будь то по причине смерти или развода. Мой знакомый прожил душа в душу в браке с женой больше сорока лет. Потеряв её несколько лет назад от рака, он почувствовал себя инвалидом, лишившимся части тела. Ничто не могло заполнить пустоту в его жизни, образовавшуюся со смертью жены.

Когда мы вступаем в брак, Бог даёт нам задание. Мы должны любить этого человека, как себя, и жить вместе согласно принципам, изложенным в Его Слове. Когда мы теряем его, нам даётся другая, не менее важная миссия. В нашем вдовстве или одиночестве при разводе мы так же должны жить по Слову Божьему и прославлять Господа тем, как выполняем это новое поручение.

Между одиночеством, депрессией и скорбью существуют такие тесные связи, что эти три несчастья можно рассматривать как взаимозаменяемые. Окончательное решение этих проблем будет похожим, независимо от того, какую форму примет ваше одиночество.

Предупреждающие знаки

Хотя нет правильных или неправильных способов перенесения скорби и потерь, есть предупреждающие

знаки, указывающие, что вам нужна помощь. Если вы боретесь с одной из нижеперечисленных проблем, обратитесь за помощью к специалистам в медицинской, социальной или духовной сфере:

- » Настойчивые мысли о самоубийстве.
- » Нежелание заботиться об основных ежедневных потребностях, таких как гигиена, пища, питьё и кров.
- » Стойкая депрессия, влияющая на вашу способность функционировать в жизни.
- » Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь, наркотики, транквилизаторы, снотворное, нездоровая пища и т.д.).
- » Психическое заболевание, то есть психоз: слышание и видение того, чего не слышат и не видят другие, галлюцинации и спутанность сознания.¹

В процессе исследований я пришла к выводу, что одиночество гораздо более распространено, чем я думала раньше. Оно актуально для всех, если не сейчас, то в своё время. Я давно считала, что помочь разбитому сердцу нужно до того, как оно будет разбито. Точно так же лучшее время помочь с одиночеством — прежде,

¹ Адаптировано из Bob Deits, *Life After Loss* (Tucson, AZ: Fisher Books, 1988), 51.

чем мы станем одинокими. Надеюсь, эта брошюра в некоторой степени подготовит нас к тому времени.

Я молюсь, чтобы Бог дал мне мудрость при написании этой брошюры и благодать страдающим, которые будут её читать. Пусть она принесёт благословения нам и славу нашему Небесному Отцу!

Взгляды на одиночество

Двоим лучше, чем одному, потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их. Ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его

(Еккл. 4:9-10).

В Библии, на удивление, есть достаточно много текстов, посвящённых теме одиночества. В дополнение к изучению Писания и моим личным размышлениям я создала краткую анкету об одиночестве и разослала её знакомым, которые находятся или были в ситуациях, когда одиночество возможно. Их откровенные ответы послужили быстрому выявлению закономерностей. В оставшейся части этой главы представлены примеры ответов на вопросы моей анкеты.

Анкета

1. Опишите, какую форму в вашей жизни принимало одиночество. На что оно было похоже и как долго длилось?

В ответах респондентов не было общих слов, потому что это был очень личный вопрос для каждого. В зависимости от таких факторов, как время, ситуация и причина одиночества, отмечались различия в его интенсивности, характере и последствиях.

По словам некоторых, в результате одиночества у них проявилась повышенная раздражительность и депрессия. Одна женщина сказала, что стала более молчаливой и замкнутой; другая — что, когда муж умер, почувствовала, как будто лишилась половины себя. В течение многих лет она была так поглощена заботой о муже, что теперь не знала, что с собой делать, и не могла понять, кем была без него. Другие упоминали о потере самобытности и о боли, сопровождающей необходимость в самопереосмыслении.

Один вдовец отметил, что сначала не чувствовал одиночества, потому что всё внимание и время отнимали хлопоты, возникшие после смерти жены. Однако «со временем ежедневная суэта исчезла. Бег закончился. Печаль и горе были рядом, а одиночество

пришло несколько недель спустя. Затем возникло чувство пустоты. Я был одинок. Что делать дальше?»

Другой написал: «Всё, что имело значение, как будто потеряло всякий смысл. Музыка была как будто без нот, весна — без яркого цвета, лето — без солнечного света, смех — без радости. Всё было одной большой пустотой, серой, безнадежной и бездонной; всё пронизывала бесконечная и глубокая печаль».

Для кого-то не только окружающий мир обесцвечивался (окрасившись в серые тона), но потеряло привлекательность всё, что раньше приносило удовольствие и давало силу.

Возникало чувство гнева на Бога за создание такой ситуации. Даже когда (если) они молились, казалось, что Бог далеко, а иногда вовсе их не слышит.

Чувство оторванности от мира заставило многих закрыться в себе — сосредоточиться на своей боли. Было трудно общаться с людьми или заботиться о ком-то. Даже находясь среди людей, они оставались замкнутыми и одинокими.

Нереальность происходящего вокруг угнетала, как в жутком сне. «Меня поразило то, что люди продолжали гулять, наслаждаясь собой и занимаясь своими делами. Я не мог этого понять». Казалось невероятным, что жизнь не остановилась внезапно ни для кого, кро-

ме них самих. Вышеупомянутые ответы даны людьми, глубоко затронутыми и огорченными утратой.

С другой стороны, некоторые говорили: «Мне никогда не приходило в голову быть одиноким. Я был так занят делами и другими людьми, что, наверное, не почувствовал такой боли!»

Один мужчина сказал, что всё зависит от того, как человек смотрит на ситуацию. Он никогда не рассматривал свои обстоятельства таким образом, поэтому не испытывал того, что назвал бы «одинокостью». Некоторые рассматривали короткие периоды одиночества как «возможность пожалеть себя». Они научились применять Слово Божье к своей ситуации и смогли преодолеть боль и вернуться в русло жизни.

2. Можно верить всем сердцем, что Господь рядом, но когда хочется, чтобы кто-то просто обнял вас, это не всегда утешает. Какие решения вы нашли для восполнения физической потребности в человеческом прикосновении и ласке? (я не говорю об интимных отношениях.)

Большинство опрошенных не нашли ответов на эту проблему. Некоторым помогали размышления о том, что Господь обещал позаботиться о наших нуждах, и они терпеливо старались уповать на Него.

Кому-то помогло присоединение к группам скорбящих людей, переживающих или переживших боль одиночества. Они собирались, чтобы поделиться всем, что было на сердце, и, утешая, обнять и поддерживать друг друга. Вместе они ходили в рестораны и в кино, молились и поддерживали друг друга в моменты сильной боли. Постепенно они снова научились смеяться и радоваться жизни с теми, кто понимал их боль. Перестав встречаться как группа, многие продолжали поддерживать связи как друзья.

Кто-то находил утешение в объятиях семьи и друзей, другие же оставались пустыми и неудовлетворёнными даже в объятиях людей, которые их любили.

Один мужчина попытался снова начать встречаться с женщинами, но это оказалось бесполезным, потому что никто не был похож на его любимую жену. К тому же построение близких, личных отношений требует много энергии и самоотдачи, на что нет сил, когда страдаешь от бесконечного одиночества.

Две души признали, что попробовали греховные решения — наркотики, алкоголь и случайный секс, которые принесли им неудовлетворённость, пустоту, ощущение ещё большего одиночества, чем раньше.

Тоска о прежних отношениях не ушла полностью, даже когда одинокая женщина, почти сразу зарегистри-

стрировавшись на сайте онлайн-знакомств, познакомилась с мужчиной, за которого в итоге вышла замуж. Потребовалось какое-то время в новом браке, пока боль утраты притупилась.

У людей, которые не считали себя страдающими от одиночества, ответы были несколько другими. Некоторые отметили целительную силу искренней привязанности домашних животных, особенно собак. Другие сказали, что им нравились объятия людей, но их счастье и самочувствие от этого не зависели.

Кто-то вообще никогда не испытывал потребности в человеческом контакте, поэтому для него это не было проблемой. Человек жил, исполняя Божьи указания, в ожидании исполнения Его сроков.

3. Испытывали ли вы отчаяние из-за того, что никогда не перестанете чувствовать себя одинокими?

Многие просто написали: «Да». Один вдовец признался, что несколько лет после смерти жены испытывал отчаяние. И хотя с течением времени оно становилось менее сильным, боль всё же не проходила.

Одна вдова написала: «Я помню, как через семь месяцев после смерти мужа однажды утром проснулась и сказала: „Усталость прошла (я даже не знала,

что была уставшей)!“» Мало-помалу она делала подобные открытия и теперь могла вспоминать о муже с радостью, а не со слезами.

Многие из тех, кто испытал или продолжал испытывать гнетущее одиночество, писали, что никогда не отчаивались в своей ситуации; они были довольны тем, что доверились Божьим обещаниям.

Однако большинство респондентов отрицали чувство отчаяния. Некоторые отметили, насколько помогли их семьи в этот период.

Одна вдова написала, что не помнит, чтобы была в отчаянии из-за своей ситуации, и не беспокоилась о том, познает ли снова настоящую любовь. Она знала, что её счастье не зависит от того, что кто-то «дополнит её». Эта женщина сказала: «Я не сидела, сложа руки, а просто продолжала заниматься своими делами».

Другая написала: «Иногда я бывала в отчаянии, но только тогда, когда отводила свой взор от Христа. Я знаю, что мои чувства непостоянны, но Господь очень заботится обо мне».

4. Что из сделанного или сказанного другими больше всего помогло вам в это время?

Отвечавшие рассказывали о понимании и поддержке со стороны друзей и родных, о благотворном влиянии

отдыха, разрядки (физические упражнения, прогулки, массажная терапия) и занятий, предназначенных для снятия стресса, о личном общении с Богом (чтение и размышления над Словом, молитва).

Всегда запоминались знаки внимания от окружающих. Иногда помогало приглашение на семейные события, особенно в праздничные дни, когда одиночество было особенно ощутимым.

Одной женщине помогло, когда люди сказали, что любят её такой, какая она есть, и что их любовь безусловна.

Другая вспомнила, что лучшая подруга в самые тяжёлые для неё дни предложила пожить у неё. Это помогло одинокой женщине погрузиться в семейную атмосферу любящих друг друга людей, которые принимали и поддерживали её. «За неделю моя боль значительно уменьшилась. Я всегда буду благодарна им». Некоторые вторили этому, рассказывая, как друзья и семья были рядом во время их одиночества.

Один мужчина раздражался, когда его спрашивали: «Как у тебя дела?» Он просто хотел, чтобы его оставили в покое, ведь при желании с кем-нибудь поговорить он сам бы это сделал! Но многих, наоборот, утешало, когда у них спрашивали, как дела; в противном случае они думали, что никому до них нет дела.

Один респондент сказал: «Иногда мне просто нужно напомнить о Евангелии — мне необходимо услышать, что Господь любит меня. Хотя умом я понимаю это, очень ободряет слышать эти слова, произнесённые вслух. Это возвращает меня в реальный мир».

Для многих полезным оказалось участие в интересных занятиях. Одна женщина полностью сосредоточилась на карьере, пока не осознала, что её состояние улучшается.

По словам респондентов, наибольшую роль в восстановлении сыграла занятость. Она задействовала мозг, заставляла думать о чём-то другом, кроме боли, и помогала быть в контакте с людьми.

5. Какие слова или поступки других причиняли вам наибольшую боль в это время?

Чаще всего сердце ранили необдуманные высказывания, комментарии. Одной женщине было очень больно, когда ей говорили или намекали, что просто нужно «взять себя в руки».

Иногда даже цитирование Писания может быть бездумной реакцией на чью-то боль, особенно если рана от потери свежа. Не стоит в такой момент говорить: «Что ж, на это воля Божья» или «Нужно просто уповать на Господа». (Это может быть уместно поз-

же, но не в момент, когда человек только что потерял близкую душу.)

Некоторые рассказали, что после смерти супруга (супруги) знакомые супружеские пары перестали приглашать их в гости, и даже ближайшие друзья переставали звонить. Все соглашались, что это было очень больно.

Чаще всего звучали жалобы на то, что мало кто умеет слушать. Когда многие пытались говорить о своей ситуации, их останавливали, заявляя о «неправильности» их чувств, и пытались учить, что и как они должны чувствовать. Иногда собеседники пытались быстро решить их проблемы, вместо того чтобы предложить здравый совет. Многие, не выслушав скорбящего, описывали свой опыт одиночества.

6. Какие решения вы нашли для своего одиночества?

Как упоминалось выше, наиболее подходящим решением было участие в жизни людей, в разных занятиях, поиск новых интересов, путешествия в новые места и создание новых воспоминаний.

Одной женщине помогло осознание своей склонности к самосожалению. Поняв проблему, она смогла от этого избавиться.

Другая предложила ставить измеримые цели, возможно, начав с целей на час, затем на день, прежде чем ставить и достигать более масштабные, долгосрочные цели.

Для большинства опрошенных полезным было изучение Слова Божьего, укреплявшего их веру в Божью любовь и Его заботу о них. Одна женщина сказала, что большим ободрением на пути к исцелению было ощущение принадлежности к церкви, к группе верующих, ставшей для неё семьёй. Когда ей было больно видеть в церкви так много пар и мало одиноких, она напоминала себе, что все они вместе составляют тело Христово.

7. Как бы вы посоветовали помогать другим в подобной ситуации?

Подавляющее большинство опрошенных отметили, что очень помогает готовность выслушать их, позволить им излить свои сердца, не осуждая и не пытаясь «исправить» ситуацию за них.

По словам других, иногда лучше всего искренне сказать, что сожалеете об их утрате, предложить помолиться вместе с ними или послать им открытку со словами: «Я часто вспоминаю о вас и буду молиться о Божьем утешении для вас».

Одна женщина предложила заниматься детьми и животными, потому что рядом с ними невозможно оставаться одинокими.

Другая написала: «Пусть те, кто недавно остались одинокими или овдовели, знают, что они не половина человека. Не делайте вид, что они не заслуживают внимания, поскольку больше не являются частью пары».

Очень важно обдумывать помощь в виде практических предложений. Пытающиеся помочь другим должны выяснить конкретные нужды и восполнять их. Обычно недавно овдовевшим недостаёт сил для таких простых дел, как покупка продуктов, стрижка газонов или приготовление ужина для себя одного.

Обобщение

Этот раздел оказался длинным, поскольку я хотела показать, насколько неоднородно и субъективно одиночество. Я не знаю, где вы находитесь в своём одиночестве, но, возможно, в некоторых из этих ответов вы увидели себя. Теперь вы видите, что есть люди, которые понимают, через что вы проходите, и искренне хотят помочь. В следующем разделе рассмотрим, что Господь говорит об этой болезненной теме.

Старая как мир проблема

От Божественной силы Его даровано нам всё необходимое для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славой и благодатью
(2 Пет. 1:3).

Для верующего главным источником знания является Библия. В ней Бог открывает нам Себя. Всё, что мы знаем о Нём, мы узнаём через Его Слово. Однако знание это не попадает в наш мозг волшебным образом — требуются усилия, чтобы познать глубокие истины, изложенные в Писании.

Давайте обратимся к этим истинам, насколько это возможно в объёме брошюры. Что Библия говорит об одиночестве? Какие примеры она приводит? Какие решения предлагает?

Вы когда-нибудь задумывались о том, что чувствовал Иосиф, когда братья ополчились против него, бро-

силы в яму и продали в рабство в далёкую страну, где ни он никого не знал, ни его никто не знал? Иосиф был рабом, которого по ложному обвинению заключили на годы в тюрьму, пока Бог не возвысил его, сделав вторым после фараона правителем Египта. Конкретно не говорится, как Иосиф боролся с одиночеством, но в нескольких текстах отмечается, что он не раз сильно плакал. И всё же Бог был с ним, научив его смотреть на жизнь через духовные линзы, и в одном из моих любимых стихов Писания Иосиф заявил братьям:

Вот, вы умышляли против меня зло, но Бог обратил это в добро

(Быт. 50:20).

Посмотрим на Иова. Найдётся ли лучший пример одиночества? В один «прекрасный» день Иов потерял детей, имущество и здоровье. Каждый последующий день приносил только боль и разочарование: в жене, в друзьях, в окружающих людях. Иов стал сомневаться в Божьей справедливости и в самые мрачные часы даже сожалел, что родился. Но, встретившись с Богом, он раскаялся в греховных мыслях и стал правильно думать как о Боге, так и о себе.

И благословил Бог последние дни Иова больше, чем прежние... После того Иов жил сто сорок

*лет, и видел сыновей своих и сыновей сыновних
до четвёртого рода; и умер Иов в старости, на-
сыщенный днями*

(Иов. 42:12, 16-17).

Книга Псалмов полна хвалы Богу, прославления Его доброты, милости, любви, но в ней есть и много стихов, описывающих муки одиночества, разочарования, страха, предательства и депрессии. Вот несколько выбранных мною стихов:

*Помилуй меня, Господи, потому что я немощен;
исцели меня, Господи, потому что кости мои
потрясены; и душа моя сильно потрясена; ... Я
устал от вздохов моих: каждую ночь омываю
ложе моё, слезами моими окропляю постель мою.
Иссох от печали глаз мой*

(Пс. 6:3-4, 7-8).

*Как долго, Господи, будешь забывать меня вко-
нец, как долго будешь скрывать лицо Твоё от
меня? Как долго мне слагать советы в душе
моей, скорбь в сердце моём день и ночь?*

(Пс. 12:2-3).

*Помилуй меня, Господи, потому что тесно мне;
иссох от горести глаз мой, душа моя и утроба*

моя. Истощилась в печали жизнь моя, и лета мои — в стенаниях; изнемогла от грехов моих сила моя, и кости мои иссохли (Пс. 30:10-11).

Есть и другие примеры одиночества или уныния в Библии. В Ветхом Завете — это Илия, Ной, Иеремия и Иона; в Новом — Пётр, Иоанн Креститель, Павел и особенно Сам Господь, исключительный во всех отношениях и не имеющий Себе равных. Свой путь послушания Богу ради погибающих грешников Иисус прошёл в полном одиночестве. Его единственным желанием было исполнение воли Отца.

В Иак. 4:14 сказано, что наша жизнь есть:

Пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий.

Любые страдания или боль, которые мы испытываем в жизни, относительно кратковременны. А Христос спасает нас от мучений, которые будут длиться вечно.

Для неверующих земная жизнь — какой бы трагичной она ни была — лучшее, что у них когда-либо было. Ужас, который их ожидает после смерти, невозможно представить. Но для тех, кто направил свой взор на Христа, кто обратился к Нему за спасением и живёт, признавая Его господство, эта жизнь — какой

бы трагичной или счастливой она ни была — худшее, что у нас будет. Невозможно описать радость, ожидающую верующих во Христа в вечности.

Так как же смерть Иисуса на кресте спасает нас от грехов? Путём замещения. Каждый человек рождается запятнанным первородным грехом Адама и потому обречён на вечный ад, будучи отделённым от всего, кроме Божьего гнева! Никто не может прожить жизнь, достойную небес. Когда мы осознаём свою греховность, то понимаем, что не можем спасти себя. Но мы можем с верой призвать имя Иисуса Христа и попросить Его спасти нас.

В этот момент происходит удивительная, чудесная сделка: Христос берёт на Себя наши грехи и даёт нам Свою совершенную праведность. Только таким путём грешник может достичь вечности с Богом на небесах. Мы объявляемся праведными на основании подвига Христа на кресте, а не наших дел.

Сам Иисус сказал:

Никто не может прийти ко Мне, если не привлечёт его Отец, пославший Меня; и Я воскрешу его в последний день

(Иоан. 6:44).

Апостол Павел объясняет:

*Ибо если устами твоими будешь исповедовать
Иисуса Господом и сердцем твоим верить,
что Бог воскресил Его из мёртвых, то спасёшься*
(Рим. 10:9).

Апостол Пётр говорит так:

*Христос, чтобы привести нас к Богу, однажды
пострадал за грехи наши, Праведник — за не-
праведных, быв умерщвлён по плоти, но ожив
духом*
(1 Пет. 3:18).

Сам Иисус сказал:

*Я есмь путь и истина и жизнь; никто не прихо-
дит к Отцу, как только через Меня*
(Иоан. 14:6).

Спасение — это удивительно простой, но чудесный план Творца. Грешник, осознав состояние своего нечестивого сердца, обращается с верой к Иисусу Христу, Сыну Всемогущего Бога, взывая: «Господи, спаси меня», и с этого момента он принадлежит Христу и будет жить с Ним вечно.

Я молюсь, чтобы вы, читатель, если не имеете такой спасительной веры во Христа, призвали Его сейчас, приняли Его дар благодати и милости, и обрати-

лись к Нему с верой, подчинившись Ему как Господу вашей жизни.

Когда вы приходите к Иисусу с верой, не основанной на ваших заслугах, Он берёт ваше греховное сердце, ищущее только своего, и превращает его в сердце, расположенное к Нему и всему, что Он представляет. Вы начинаете хотеть служить Ему, а не себе. Вы хотите угодить Ему, а не людям. Начиная изучать Его Слово и узнавать о Нём, вы испытываете благоговение перед этой божественной красотой. Люди не способны достичь этого своими усилиями. Силу даёт Тот, Кто заплатил за уверовавших цену, понёс вместо нас наказание и умер, чтобы мы могли жить.

Ибо благодатью вы спасены через веру, и это не от вас, Божий дар, не от дел, чтобы никто не хвалился

(Ефес. 2:8-9).

Мы видели, что многие люди в Писании переносили боль одиночества, уныния и разочарования. Народ Божий не застрахован от неё. Но Бог не оставляет Своих в таком состоянии. Если прочитать дальше любую из упомянутых выше историй, вы увидите, что Бог возвысил описанных в них людей, являя Свою силу и владычество, обратил их печаль в радость и

побудил находить радость в Нём, а не в земных обстоятельствах.

Царь Давид, много раз изливавший боль своего сокрушённого сердца в Псалмах, открывал в них и свою радость в Господе. Он называл Бога своей твердыней, скалой, убежищем. Давид писал:

Благословлю Господа, вразумившего меня; даже и ночью учит меня внутренность моя. Всегда видел я пред собой Господа, потому что Он справа от меня; не поколеблюсь. Оттого возрадовалось сердце моё и возвеселился язык мой; даже и плоть моя успокоится в безопасности... Ты укажешь мне путь жизни. Полнота радостей — пред лицом Твоим, блаженство — в правой руке Твоей вовек

(Пс. 15:7-9, 11).

Плачущий пророк Иеремия не плакал бесконечно. Преодолев скорбь, он написал:

По милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя! Господь — часть моя, — говорит душа моя. — Итак, буду надеяться на Него

(Пл. Иер. 3:22-24).

Возможно, вы увидите здесь закономерность. Люди, которые были хорошо знакомы с горем, болью и одиночеством, нашли способ изменить своё состояние пустоты на радость и мир. Поэтому в поисках исцеления от нашей собственной боли давайте будем учиться на их примере.

Всё и во всём Христос (Кол. 3:11).

Тем, кто чувствует себя одинокими и несчастными, я рекомендую книгу Элизабет Эллиот «Тропа одиночества: найти свой путь к Богу через пустыню». Я молюсь, чтобы у вас появились сила, сострадание и надежда, описанные автором в этой книге и ведущие её саму по жизни.

Одна из причин, почему эта книга так привлекает меня, — то, как она указывает читателю на Господа. Элизабет сочувствует так, как мало кто может. Она и её муж Джим были миссионерами в Южной Америке. Он был одним из пяти молодых людей, убитых индейцами племени Аука, которых миссионеры пытались достичь для Христа, и Элизабет осталась вдовой с маленькой дочерью. Впоследствии она снова вышла замуж, но её второй муж умер от рака. Элизабет вы-

разительно описывает горе и скорбь, пустоту и боль, которые пережила. Но главное в книге — то, что поддерживало её каждый день: её близость к Господу Иисусу Христу и Его близость к ней.

Ещё до знакомства с Джимом Эллиотом Элизабет написала слова, которые после его смерти оказались для неё самым большим утешением:

Возможно, однажды, Господи, Твоя сильная рука поведёт меня туда, где я буду совершенно одна. Одна, мой любезный Возлюбленный, но с Тобой; я буду довольна, если смогу видеть только Иисуса. Я не знаю Твоих планов на моё будущее, но мой дух находит в Тебе свой совершенный дом, полную достаточность. Все мои желания сейчас перед Тобой. Веди меня, куда и как Тебе угодно — я доверяю Тебе.²

В юности эта женщина открыла для себя секрет довольства — достаточность Христа. Давайте исследуем некоторые места из Библии, в которых и мы сможем найти такую же силу и утешение.

Один текст, который меня всегда утешал, — это 4 Цар. 6:17, рассказ о перепуганном слуге пророка

² Elisabeth Elliot, *The Path of Loneliness: Finding Your Way through the Wilderness to God* (Grand Rapids, MI: Revell, 1998), 39.

Елисея. Увидев окружившую их армию, юноша испугался. Но Елисей молился о нём:

«Господи, открой ему глаза, чтобы он увидел». И открыл Господь глаза слуге, и он увидел, и вот, вся гора наполнена конями и колесницами огненными кругом Елисея

(4 Цар. 6:17).

Как и многие из нас, находясь в эпицентре бедствий, этот слуга чувствовал себя совершенно одиноким, покинутым Богом. Однако, когда Господь открыл ему глаза, он увидел, что духовная армия превосходила численностью тех, кто воевал против него и Елисея. Невидимые силы всегда в действии. Но мы знаем, что Христос не оставит и не покинет нас. Он по-прежнему Эммануил, «с нами Бог», даже когда мы сталкиваемся с грозным врагом. Мне приятно пребывать в уверенности, что в любой момент множество небесных существ окружает меня, любя и защищая.

Царь Давид осознавал Божью благодать и любовь, даже когда у него болела душа:

Я же уповаю на милость Твою; сердце моё возрадуется о спасении Твоём; воспою Господу, благодетельствовавшему меня

(Пс. 12:6).

Возможно, даже несмотря на наши муки одиночества, этот стих научит нас видеть благодать Бога в жизни, сосредотачиваясь на Его благословениях, а не на наших мучениях.

И снова Давид открывает секрет своего довольства в Боге, когда пишет:

*Услышь, Боже, вопль мой, внимли молитве моей!
От конца земли взываю к Тебе в унынии сердца
моего; возведи меня на скалу, для меня недосяга-
емую, потому что Ты убежище моё, Ты крепкая
защита от врага. Пусть живу я вечно в жили-
ще Твоём и покоюсь под кровом крыльев Твоих
(Пс. 60:2-5).*

Признаюсь, эта картина меня утешает. Когда нас атакуют враги — даже такие, как одиночество, самосожаление и депрессия, — Господь будет нашим убежищем, нашей крепкой башней. Его могучие крылья защитят нас от непоправимого вреда и от земных бурь. В тени Всевышнего мы всегда находимся в безопасности.

Буквально в следующем псалме Давид пишет:

*Только в Боге успокаивайся, душа моя, потому
что на Него надежда моя. Только Он — скала
моя и спасение моё, убежище моё; не поколе-*

блюсь. В Боге спасение моё и слава моя; крепость силы моей и упование моё в Боге. Народ, надейтесь на Него во всякое время; изливайте перед Ним сердце ваше: Бог нам убежище

(Пс. 61:6-9).

Жизнь Давида была полна опасностей и предательства. При этом псалмопевец написал прекрасные строки о вере и утешении в Господе. Касаются ли его слова вас? Изливаете ли вы своё сердце перед Господом? Является ли Он вашим убежищем?

62-й Псалом — один из моих любимых. В ст. 4-9 этого псалма говорится:

Милость Твоя лучше, чем жизнь. Уста мои восхвалят Тебя. Так благословлю Тебя в жизни моей; во имя Твоё вознесу руки мои. Как туком и маслом насыщается душа моя, и радостным голосом восхваляют Тебя уста мои, когда я вспоминаю о Тебе на постели моей, размышляю о Тебе в ночные стражи, потому что Ты — помощь моя, и в тени крыльев Твоих я возрадуюсь. К Тебе прилепилась душа моя; правая рука Твоя поддерживает меня.

Там, под прикрытием могущественных Божьих крыльев, находимся и мы. Но обратите внимание, что

было сокровищем Давида. Он сказал, что милость Божья «лучше, чем жизнь!» Главным сокровищем Давида был не человек, не материальные блага и даже не его собственная жизнь.

Мы тоже не должны делать людей или вещи главным сокровищем в жизни. Их можно лишиться. А вот Божью милость и любовь потерять нельзя. Его любовь может быть источником нашей радости, даже когда жизнь трудна.

Давид, лёжа на постели, не думал о своей боли и страданиях, но размышлял о Боге, сознавая, что только Он один помогал ему в трудные времена. Этот псалом показывает, почему нам не нужно беспокоиться: потому что Бог держит нас в Своей правой руке. Если бы мы держались за Него своими силами, то упали бы. Но мы не упадём, потому что *Он* держит нас! Он держит нас надёжно и будет держать так всю вечность. Эта картина заставляет меня вместе с Давидом *радостным голосом* восхвалять Бога. А вы можете радоваться этому?

Исаия выразил это так:

Ты был убежищем бедного, убежищем нищего в тесное для него время, защитой от бури, тенью от зноя

(Ис. 25:4).

Здесь мы снова видим яркие образы, как в детской книжке с картинками. Когда мы находимся в муках одиночества, разве мы не нищие в тесноте? Однако Бог — наше убежище. Исаия описывает Его как защиту от бури. А как насчёт бурь в нашей жизни? Защищает ли Бог нас от этих бурь? Он — тень от зноя. Какая удивительная картина! Если мы принадлежим Христу, то Он — наше убежище, тень и защита.

Люди задаются вопросом, в чём секрет счастья и довольства. По сути, это не секрет, но если вы ищете окончательное решение всех жизненных проблем, вот оно: *чем ближе мы к Богу, тем больше утешения мы получим.*

Близость Павла к Господу позволила ему иметь довольство независимо от обстоятельств. В Фил. 4:11-13 апостол говорит об этом:

Я научился быть довольным тем, что у меня есть. Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всём, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии, и в недостатке. Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе.

И не нужно быть апостолом, чтобы достичь такого уровня довольства. Такое ощущение полной достаточности во Христе доступно всем Божьим детям.

4

Практические советы по восстановлению

*Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, всё содействует ко благу
(Рим. 8:28).*

Есть ли что-то, что вы можете сделать, чтобы облегчить своё одиночество? Да, есть. Значит ли это, что вы просто можете щёлкнуть выключателем и мгновенно избавиться от *всех* своих болезненных ощущений? Нет, было бы нереалистично и несерьёзно предполагать это. «Облегчить» означает не устранить, но значительно уменьшить — то есть, сделать более терпимым или менее тяжёлым. В этом смысле приведённые ниже советы окажутся эффективными. Они смогут *облегчить* ваше чувство одиночества.

Проводите время с людьми

Многие, с кем я общалась, говорили, что иногда чувствуют себя более одинокими в толпе, чем в уединении. Они говорят, что общение не делает их менее одинокими. Потеряна сама *связь* с людьми. Однако сильнее всего чувствуют тоску одиночества те, кто сам изолировал себя, ища успокоения в себе.

Поэтому я предлагаю *проводить время с людьми*. Понимаете вы это или нет, но вам *нужно* общение. Не стоит держаться за своё одиночество и горе. Возможно, вы не хотите быть в большой толпе; в таком случае общайтесь с близкими людьми *один на один*. Пойдите с близким человеком в ресторан, обращайтесь внимание на еду, декор, официантов — старайтесь жить «моментом». Внимательно слушайте собеседника.

Первые несколько раз такое времяпровождение может показаться пустым и ненужным. Но продолжайте это делать. В конце концов, вы начнёте получать радость от общения. Будьте терпеливы с этой социализацией. Считается, что после потери супруга может пройти от двух до четырёх лет, прежде чем вы вернётесь к некоторому подобию нормальной жизни.

Пригласите кого-то одного или даже небольшую группу людей к себе домой. Это побудит вас сосре-

доточиться на чём-либо другом кроме вашей скорби. Вам нужно будет навести порядок и приготовить или организовать угощение. Будьте гостеприимны. Вы удивитесь, насколько лучше вы почувствуете себя после того, как проведёте время с людьми.

Особенно тяжело проводить в одиночестве праздники и памятные дни. Поэтому приложите усилия, чтобы хотя бы некоторые из этих дней проводить в общении с другими людьми. Например, в День благодарения, на Рождество или Пасху можно пригласить к себе на обед тех, у кого нет поблизости родственников.

Многие одинокие люди считают, что никто на самом деле не понимает их состояние. Поэтому проводите время с понимающими вас людьми, пережившими скорбь и одиночество. Если есть группа поддержки скорбящих, *присоединитесь к ней!* Встречайтесь и общайтесь с людьми, которые знают, через что вы проходите. С ними не только уместно общаться, но, слушая их, вы сможете правильно взглянуть на свою жизнь и попытаться помочь другим, страдающим от боли, вместо того чтобы сосредотачиваться только на своих нуждах. Возможно, ваша группа решит вместе пойти в кино или на ужин, поехать на экскурсию в музей или пойти на концерт в парке. Цель не в том,

чтобы пойти куда-то, а в том, чтобы напомнить себе, что жизнь продолжается.

Не бойтесь и не стыдитесь плакать

Плач может быть лечебным. Он может вызывать дискомфорт у других, но это их проблема, а не ваша. Слезы — естественная реакция на утрату. Это не значит, что вы не доверяете Господу или что ваша вера слаба. Это просто показывает, что ваше сердце разбито, и ваше тело реагирует *соответствующим образом!*

Наслаждайтесь тишиной и покоем на природе

Даже предпочитая проводить время в одиночестве, не сидите дома взаперти. Выйдите на улицу. Позвольте природе окружить вас. Удивительно, как Господь служит нам через Своё творение. Даже такая простая вещь, как посидеть на свежем воздухе во дворе на лавочке, наслаждаясь солнцем или лёгким ветерком, может восстановить силы и поднять настроение.

Когда чувствуете себя более активными, прогуляйтесь в парке или поезжайте за город. Покатайтесь на лодке. Посидите на пляже. Поднимитесь куда-то, откуда сможете полюбоваться красивой панорамой.

Опять же, цель не в том, чтобы куда-то идти или что-то делать, а в том, чтобы увидеть окружающую красоту и ощутить спокойствие, которое может дать разбитому сердцу природа. Смысл в том, чтобы увидеть, что жизнь продолжается.

Заботьтесь о себе

По сути, это означает внимание к своему физическому здоровью. Скорбящие люди иногда забывают или пренебрегают самыми простыми вещами.

Регулярно и правильно питайтесь. Правда, приготовить питательную еду для одного непросто. Но не ешьте только продукты «быстрого приготовления» — фаст-фуд, блюда из микроволновки или еду на вынос (наблюдение за весом человека помогает определить, как он справляется с потерей). Старайтесь есть регулярно, даже если кажется, что еда потеряла вкус и привлекательность. Вам это нужно для восстановления.

Пейте много воды. Почему-то скорбящие люди склонны к обезвоживанию. Хотя вода лучше всего, но если вы предпочитаете другие напитки, старайтесь выбирать не содержащие кофеин, который фактически увеличивает обезвоживание.

Делайте упражнения. Даже двадцать минут три раза в неделю или десять минут в день будет полезно.

Очень помогают ежедневные прогулки. Упражнения снижают стресс и помогают оставаться в форме. Они также дают время для размышлений, что я очень рекомендую!

Достаточно отдыхайте. Усталость и общая слабость — главные симптомы одиночества и депрессии, усиливающие чувство изоляции.

Некоторые ложатся спать, когда расстроены, — им ничего не хочется делать. Старайтесь придерживаться обычного распорядка дня. Возможно, вы будете делать всё автоматически, но это намного лучше, чем проводить в постели по двадцать часов в день.

Другие лежат ночами без сна, ворочаясь с боку на бок, а затем невыспавшиеся бродят весь день как в тумане. Есть много натуральных средств, которые помогут уснуть: успокаивающие чаи, тёплое молоко, методы дыхания/релаксации, тёплые ванны, ароматная лаванда и так далее. Попробуйте их, прежде чем обращаться к снотворному.

Соблюдайте личную гигиену. Это может показаться смешным, но уход за собой — часть заботы о себе. Регулярно принимайте душ, мойте голову, брейтесь, чистите и подстригайте ногти и *опрятно одевайтесь!* Вы почувствуете себя намного лучше, зная, что выглядите «прилично». Дело не в том, чтобы зацикли-

ваться на себе, а в том, чтобы напомнить себе, что жизнь продолжается.

Развивайте новые интересы и участвуйте в полезных делах

Это может подразумевать посещение кулинарного или художественного кружка. Оказание помощи другим тоже может приносить удовлетворение, поэтому подумайте о том, чтобы стать волонтером в благотворительной столовой, церкви, больнице или хосписе. Может быть, вы когда-то мечтали выучить другой язык, заняться садоводством, научиться играть в теннис или на скрипке. Займитесь этим сейчас.

Некоторые находят полезным поменять своё окружение. Во время скорби будьте осторожны, принимая важные решения, такие как продажа и покупка жилья или смена работы. Тем не менее, некоторые перемены обстановки не помешают.

Вкладывайте свою энергию в неизвестное. Ставьте себе серьёзные задачи. Не бойтесь взяться за что-нибудь новое. Вы, может быть, не считаете, что у вас хватит на это сил, но когда *попытаетесь*, то можете обнаружить больше энергии, чем ожидали! Однако не осуетитесь настолько, чтобы у вас не осталось времени размышлять о своей потере. Цель не в том, что-

бы научиться играть на скрипке или посадить сад, а в том, чтобы понять, что жизнь продолжается.

Ведите дневник своих размышлений

Ведя записи в дневнике, вы можете выразить словами происходящее в вашем сердце и разуме. Изложение мыслей на бумаге и их периодический анализ поможет процессу восстановления. При этом вы сами решаете, показывать эти записи кому-либо или нет.

У меня есть знакомая, с которой я переписываюсь каждый день. Мы видимся с ней только пару раз в году, но, благодаря переписке, мы знаем друг друга лучше, чем кого-либо другого в мире. Делясь с ней, я освобождаюсь от тяжести на душе и привожу в порядок свои мысли.

Каждый день ставьте себе цели и достигайте их

Во время восстановления помогает постановка целей. Опять же, может быть полезно записывать измеримые цели. Достижение целей всегда приносит удовлетворение. Но даже если вы не достигнете их, по крайней мере, вы сделаете новый выбор. Вы поймёте, что жизнь продолжается.

Подумайте о том, чтобы завести питомца

Удивительную компанию человеку составляют домашние животные. Имея питомца, вы обрываете повод встать с постели, чувствуете ответственность за его привязанность и получаете источник развлечения. Если вы живёте сами, целые дни могут проходить в полном молчании, когда вы не слышите даже своего голоса. Разговаривая с питомцем, вы не чувствуете себя покинутым и одиноким. Жизнь продолжается. (Узнайте, как выбрать животное, лучше всего подходящее для вашего образа жизни. Местом, откуда можно взять питомца, может быть приют для животных.)

Примите решение жить снова

Поймите, что восстановление — это не предательство. Несколько респондентов упомянули в анкете о чувстве неверности, появившемся вместе с новым ощущением жизни. Продолжая просто жить, вместо того чтобы и дальше страдать, они чувствовали себя виноватыми. Пожалуйста, не разрушайте своё восстановление этим ошибочным взглядом на любовь. Ваш любимый человек меньше всего хотел бы держать вас в тисках боли и одиночества. Если вы продолжаете жить дальше, это не значит, что вы забыли своего су-

пруга (супругу). Это показывает, что вы нашли правильные пути преодоления боли. Ваш любимый человек оказал влияние на вашу жизнь, о чём вы никогда не забудете. Ваше понимание, что жизнь продолжается, не оскорбляет его или её.

Не оставляйте народ Божий

Для страдающих и одиноких большое значение может иметь церковь. В каком-то смысле тело Христа, Его Церковь, подобна рукам, которые могут вас обнять, послужить, выражая сочувствие, могущее вас утешить. Не отворачивайтесь от такой поддержки.

Иногда человек сердится на свои обстоятельства или на Бога.

Как следствие, он становится более одиноким. Он жалеет себя и становится ещё более одиноким. Нисходящая спираль продолжается: гнев порождает депрессию, депрессия — ещё больший гнев, и всё это — вину. Вина часто приводит к тревоге, и вскоре человека ожидает полный крах, поскольку проблемы нарастают, а душа не имеет покоя.³

³ Wayne Mack, *Out of the Blues: Dealing with the Blues of Depression and Loneliness* (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2006), 97.

Воспользуйтесь советом пасторов. Как член поместной церкви, вы являетесь частью их стада. Они хотят защитить вас, не дать вам сбиться с пути и направить вас на правильную стезю. Предоставьте им такую возможность. Мудрость и забота пасторов будут благословением для вас в вашем восстановлении, а ваше духовное здоровье будет благословением для всей духовной семьи.

Поворачиваясь спиной к церкви, вы не даёте братьям и сёстрам во Христе возможности помочь вам в вашей борьбе; вы также лишаете себя духовной пищи, столь необходимой, чтобы снова найти опору в жизни. Конечно, сложно посещать церковь в одиночку, если вы всегда ходили вдвоём. Но это возможно, и с каждым разом вам будет легче.

Что ещё более важно, пренебрежение церковными богослужениями может быть внешним признаком того, что вы отвернулись от Бога. Не отворачивайтесь. Доверяйте Божьим обещаниям. Верьте в Его доброту. Мы можем не понимать, почему Господь делает то, что Он делает, но это не важно. Важно помнить Его слова, что наши страдания в конечном итоге принесут нам благо, а Ему — славу. Необходимо доверять Слову Божьему, потому что наш Бог не может солгать (Евр. 6:17-19). Как дети Божьи, мы привязаны к Нему

крепчайшими узами веры. Он нас не покинет. У Бога есть конкретный план для каждого из Его детей.

Легко повиноваться, когда Божий план соответствует нашим желаниям. Гораздо труднее это делать, когда Его план отличается от нашего. В любых обстоятельствах нам необходимо иметь доверие: «Не моя воля, но Твоя пусть будет». Мы же должны постоянно продолжать искать более глубоких отношений с Господом, чтобы Он занял главенствующее положение во всём, что мы думаем, говорим и делаем в каждом мгновении дня. Вера в Его обещания проведёт нас через трудности, пока мы не дойдём до места, где самым заветным желанием станет преобразование нашей воли в Его волю.

Элизабет Эллиот писала:

Слушая мою мольбу, а затем показывая мне более общую картину, Христос призывает меня выйти из моего естественного эгоизма. Чем больше я познаю Его, тем больше интересуюсь тем, что интересует Его... Моя радость становится менее зависимой от обстоятельств и больше привязанной к тому, что делает Он... Принятие этого приносит мир.⁴

⁴ Elliot, *Path of Loneliness*, 55–57.

Пребывайте в Слове

Даже если вы хорошо знаете Библию, вам нужно пребывать в Слове Божьем. Оно напоминает нам об истинах, над которыми нужно размышлять. Писание помогает нам видеть общую картину в перспективе. Мы должны постоянно помнить, кто мы и Кто Бог! Мы нуждаемся в постоянном напоминании о Его любви, справедливости, полновластии и терпении к нам. А сделать это можно, только сосредоточив свой разум на Его Слове.

Изучение Писания — это самое полезное, что вы можете сделать для преодоления своих трудностей. Мы пребываем в Слове Божьем не просто ради знаний, а чтобы духовно напитать своё сердце. Писание готовит нас к жизни, а конечным итогом последовательного изучения Библии является наше послушание Богу. Один мой знакомый иллюстрирует необходимость изучения Писания картиной обучения студентов в университетской аудитории. Представьте, что Бог, как профессор, прочитав лекцию, проверяет нас, выявляя, насколько хорошо мы усвоили материал. То, как мы переносим испытания, очень много говорит о нашем характере и вере. Поэтому укрепляйте себя Словом Божьим.

От Божественной силы Его даровано нам всё необходимое для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славой и благостью
(2 Пет. 1:3).

Хотите найти решение самых сложных жизненных проблем? Пребывайте в Слове. Питайтесь им. Доверяйте ему. Оно даст вам всё необходимое, чтобы поступать ответственно, мудро и послушно воле Бога.

Если кто хочет преодолеть... одиночество, он должен, прежде всего, установить и поддерживать правильные отношения с Богом через Его Сына Иисуса Христа. Наши отношения с Богом поддерживаются путём изучения и размышления над Его Словом, через молитву, послушание Писанию и христианское общение.⁵

Вы скажете, что никогда не сможете свыкнуться с потерей любимого человека. Вы правы. Вы не свыкнетесь с этой потерей, но вы можете с ней справиться. Можно перейти от боли и одиночества к довольству и радости. Конечно, жизнь не будет такой, как раньше, но она всё равно может быть активной, насыщенной и полной Божьей любви и благодати.

⁵ Wayne A. Mack, *A Homework Manual for Biblical Living* (Phillipsburg, NJ: P&R, 1979), 117.

Когда нам очень больно, необходимо вспомнить, что жизнь продолжается.

Помощь от других

Итак, мы рассмотрели шаги, которые могут предпринять люди, страдающие от одиночества, чтобы облегчить свою боль. Но что могут сделать другие, чтобы помочь страдающим?

Возможно, вы сами не пережили эту боль, но очень хотите помочь такой душе. Итак, что вы можете сделать? Как можете проявить сострадание? Вот несколько предложений:

- » Молитесь за этого человека. Иногда я слышу, как люди говорят: «Всё, что я могу сделать, это молиться», как будто молитва — это последнее средство. Молитва должна быть нашим первым средством! Фактически, это самый важный способ помочь тем, кого мы любим!
- » Убедите эту душу продолжать посещать богослужения и участвовать в жизни церкви.
- » Дайте ему или ей прочитать эту брошюру, если считаете, что она поможет более оптимистично смотреть на жизнь после потери.

- » Рассудительно интересуйтесь, как поживает эта душа. Некоторые из моих респондентов раздражались, когда их спрашивали, как у них дела. А другие беспокоились, если их не спрашивали, думая, что это никого не волнует.
- » Найдите время, чтобы написать письмо, послать смс-сообщение или позвонить, напоминая, что вы не забыли об этой одинокой душе. Иногда люди чувствуют себя ничего не стоящими, и даже минимум внимания может иметь большое значение для такой души.
- » Если, изучая Библию, вы прочитали стих или раздел Писания, который может утешить или послужить поддержкой для этой души, поделитесь данным текстом с этим человеком.
- » Если потеря свежа, не пытайтесь свести эту душу с человеком противоположного пола. Это будет выглядеть бесчувственным и неуместным, независимо от того, насколько чисты ваши мотивы.
- » Не выходя за рамки допустимого, предложите утешительное объятие, тем самым показывая: «Я рядом с тобой». Иногда одинокая душа жаждет человеческого прикосновения.

- » Приглашайте одиноких друзей на свои встречи. Пригласите их на обед или ужин. Участвуйте в их жизни и проявляйте к ним интерес. Не думайте, что они менее достойны или не подходят, потому что не имеют пары.
- » Выслушивайте их. Некоторые нуждаются в ободрении, чтобы выразить свои чувства; они не будут говорить, пока не будут готовы. Некоторые будут говорить *только* о своей боли. Опять же, проявляйте осмотрительность, выбирая, что можно сказать, но всегда *слушайте внимательно*. Не сравнивайте со своей потерей. Не пытайтесь сразу решить проблемы собеседника. Просто будьте другом и позвольте страдающей душе выговориться. При необходимости мягко предложите совет, но в центре внимания разговора держите *эту душу*.

Выводы

Бог же надежды пусть исполнит вас всякой радости и мира в вере, чтобы вы силой Духа Святого обогатились надеждой

(Рим. 15:13).

Когда мы переживаем трудные времена, надежда кажется призрачной. Мы склонны думать, что наша ситуация никогда не улучшится. Но надежда помогает пережить самые мрачные периоды жизни. Надежда не позволяет быть раздавленным печалью.

Одиноким полезно напоминать о надежде. В этот момент вам может казаться, что печаль и пустота будут длиться вечно, что вы больше никогда не улыбнётесь, не полюбите снова и не почувствуете себя лучше. Следует признать, что вы не всегда будете чувствовать себя так, как в эти мрачные времена. Со

временем раны постепенно заживут, боль утихнет, печаль уменьшится, а смех вернётся. У вас обнадеживающий прогноз! Помните об этом. Не говорите «нет» надежде.

Какая надежда есть у христианина? Это не мечта, а *уверенное ожидание*. Если мы принадлежим Христу, то уверенно ожидаем Его возвращения во славе и того, что будем жить с Ним вечно. Ещё мы твёрдо верим, что Его обещания будут выполнены.

Среди Его обещаний есть одно, в котором говорится, что Бог любящим Его во всём содействует ко благу (Рим. 8:28). Наша боль имеет цель. Она не бессмысленна и не безосновательна. Дело не в невезении или неудаче. Происходящее — часть хорошо продуманного плана, разработанного Господом. Если мы верим в Него, то можем довериться Его обещаниям.

Когда есть видение вечной славы, одиночество можно принять и перенести без горечи... В обстоятельствах, для которых в мире нет ответа, у нас есть два варианта: принять их как Божью нежную заботу для нашего благословения (это вера) или возмутиться, заявляя о Его безразличии и даже отрицая Его существование (это неверие).⁶

⁶ Elliot, *Path of Loneliness*, 108.

Надежда даёт стабильность и последовательность, которые удерживают наши души на правильном пути. Элизабет Эллиот пишет:

Это покой в совершенной уверенности в том, что Он поведёт в своё время и правильным путём. Если мы будем доверять Ему, Он восполнит нашу нужду, исполнит Своё слово и даст нам самое лучшее.⁷

Бог использует множество орудий, чтобы сделать нас такими, какими хочет нас видеть. Иногда Его орудия обтёсывают нас, изменяя и формируя наше мышление, поведение, отношения и даже образ жизни. Бог использует Свои методы, чтобы сделать нас лучше, то есть более похожими на Иисуса Христа. Иногда Божьи орудия — это страдания, невзгоды и одиночество.

Отпечаток любимого человека, которого вы потеряли, останется частью вас на всю оставшуюся жизнь, и не нужно напоминать, что его влияние помогло сформировать вас. Будете ли вы жить с чувством обиды на то, что его больше нет рядом? Или с благодарностью за то, что этот человек вообще был в вашей жизни? Никогда не забывайте свои благословения, вспоминайте их чаще.

⁷ Там же, стр. 168.

Это нелегко, но, веря во Христа, мы можем смотреть в будущее с надеждой. Конечно, потери, горе, несчастья переносить тяжело, но часто именно посреди них обнаруживается, насколько мы сильны во Христе. Подавляющее большинство людей, переживших несчастья, свидетельствуют, что, благодаря тому, через что им пришлось пройти, они стали сильнее, мудрее, способнее и сострадательнее. Не сдавайтесь. Пройдя всё, вы, по милости Божьей, снова обретёте мир.

Эта брошюра написана, чтобы помочь одиноким людям сделать практические, библейские шаги, которые помогут им избавиться от боли. Я постаралась предложить способы лучше понять взаимосвязь между Божьим милосердием с одной стороны, и одиночеством и страданиями, с которыми сталкиваемся мы, — с другой. Надеюсь, что эта брошюра утешит тех, кто проходит через подобные испытания. Поскольку в ней освещаются только основные моменты, а детали не конкретизируются, в конце брошюры просмотрите список рекомендуемых материалов для дополнительного чтения и лучшего понимания. Я молюсь о том, чтобы посреди одиночества или любого другого несчастья вы имели Божий мир.

*Благодать Господа нашего Иисуса Христа, и
любовь Бога Отца, и общение Святого Духа со
всеми вами*

(2 Кор. 13:13).

Идеи для личного применения

1. *В каком смысле одиночество может быть разрушительным?*
2. *Вы думаете, что вас никто не любит? Если вы ищете, как расположить других к себе, просмотрите стихи со словами «друг друга» в Новом Завете, а также текст 1 Кор. 13:4-7, и запишите их, чтобы не забыть. Примените эти характеристики к своим взаимоотношениям с другими людьми.*
3. *Какие стихи из Библии больше всего утешили вас в это время? Выучите их наизусть или запишите в свой дневник.*
4. *Как одиночество изменило вас? Расскажите, в каком смысле оно стало благословением.*
5. *Что полезного для вашей жизни или служения другим вы узнали из этого исследования?*

Где можно получить дополнительную помощь?

Бриджес, Джерри, «Можно ли в беде положиться на Бога» (Москва, «Триада», 2016)

Дейтс, Боб, «Жизнь после потери» (Москва, изд-во ФАИР-ПРЕСС, 1999)

Elliot, Elisabeth, *The Path of Loneliness: Finding Your Way through the Wilderness to God* (Grand Rapids, MI: Revell, 1998)

Howard, Deborah, *Sunsets: Reflections for Life's Final Journey* (Wheaton, IL: Crossway, 2005)

— *Where Is God in All of This? Finding God's Purpose in Our Suffering* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2009)

Mack, Wayne A., *Down But Not Out: How to Get Up When Life Knocks You Down* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2005)

— *A Homework Manual for Biblical Living* (Phillipsburg, NJ: P&R, 1979)

— *Out of the Blues: Dealing with the Blues of Depression and Loneliness* (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2006)

— with Deborah Howard, *It's Not Fair! Finding Hope When Times Are Tough* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2008)

Tautges, Paul, *Comfort the Grieving: Ministering God's Grace in Times of Loss* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2015)

Книги серии «Помогите!» включают:

Помогите! Я не могу контролировать свой гнев
ISBN 978-1-56773-142-2

Помогите! У него проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-143-9

Помогите! У неё проблемы с порнографией
ISBN 978-1-56773-144-6

Помогите! Я хочу измениться
ISBN 978-1-56773-145-3

Помогите! У меня конфликт
ISBN 978-1-56773-146-0

Помогите! Я не могу справиться с испытаниями
ISBN 978-1-56773-147-7

Помогите! Мой ребёнок умер
ISBN 978-1-56773-150-7

Помогите! Я не могу простить
ISBN 978-1-56773-151-4

Помогите! У меня зависимость
ISBN 978-1-56773-152-1

Помогите! Я в депрессии
ISBN 978-1-56773-153-8

Помогите! У меня тяжёлый брак
ISBN 978-1-56773-154-5

Помогите! Мой подросток бунтует
ISBN 978-1-56773-156-9

Дополнительные ресурсы вы можете найти на сайте:
www.shepherdpress.com/lifeline



Реальная помощь — реальным людям

Одиночество — универсальное состояние. В нём могут оказаться люди любой расы, религии, пола, национальности, возраста, социального или финансового положения. Каждый человек, прожив достаточно долго, когда-нибудь испытает одиночество. И христиане здесь не исключение. Однако нам не нужно пытаться найти дорогу в тумане. В Библии есть удивительно много отрывков, посвящённых одиночеству. Данная брошюра говорит об утешении, которое предлагает Божье Слово, а также о силе и надежде, которые даёт Божья благодать.

«Эти брошюры — именно то, что необходимо иметь в каждой церкви в качестве короткого, библейского материала для раздачи» (Тим Чэллис, блоггер)

Дебора Ховард, медсестра по образованию, совершает служение душепопечения женщин, ободряя малодушных и утешая страждущих.



СЛАВЯНСКОЕ
ЕВАНГЕЛЬСКОЕ
ОБЩЕСТВО

