

Kiedy przyjaciel cierpi

Autor: Sheila Wray Gregoire



“Czy mogę coś dla ciebie zrobić?” ... Wielokrotnie słyszałam to pytanie trzy lata temu, tego deszczowego dnia, gdy pochowaliśmy naszego 29 letniego syna Christophera.

Większość ludzi zachowywało się przy tym dziwnie i nienaturalnie. Miałam wrażenie, że to ja powinnam ich pocieszać. Niektórzy umieli znaleźć się w tej sytuacji z wyczuciem.

Na przykład nasza przyjaciółka Anna, cicho podeszła do nas i podzieliła się tym, że była bardzo zbudowana, gdy patrzyła na nas, jak ufaliśmy Bogu podczas walki z poważną wadą serca u Christophera. Inna przyjaciółka Pam, wysłała e-maila – “posadziłam fiołki, aby zawsze przypominały mi Christophera. Rosną tuż przed moim kuchennym oknem.” Chociaż to nie było nic wielkiego, swoim zachowaniem wniosły one nieco światła słonecznego w ten pochmurny dzień.

Jak to jest, że niektórzy ludzie wiedzą, co zrobić w takich okolicznościach, podczas gdy reszta zupełnie nie wie, jak się zachować? Problem polega na tym, że trudno zbliżyć się do kogoś, kto przeżywa tragedię. Nie chcemy pogłębić bólu tej osoby przez powiedzenie czegoś, co jest niewłaściwe, pragnąc jednocześnie ulżyć jej w cierpieniu. Tak, jak Jezus, który “przyszedł, by pocieszyć tych, których serca są złamane”. Kiedy ogarnia nas współczucie wobec kogoś, to wyrażamy także smutek, jaki odczuwa wtedy Bóg. A jak możemy okazać Boże pocieszenie? Po pierwsze musimy zrozumieć, czym jest pocieszenie, a czym nie jest?

Pocieszenie nie polega na wyjaśnianiu Bożej woli

Kiedy 8 letni syn Judy znalazł się w szpitalu z powodu zagrażającej życiu infekcji, bliska przyjaciółka napisała jej, że Bóg każe ją za to, że nie chodziła do kościoła. Nie ma potrzeby wyjaśniać, dlaczego taki list nie podniósł Judy na duchu.

Chęć wyjaśniania powodów, dla których cierpimy, jest czymś zupełnie naturalnym. Nawet samego Jezusa pytano, “kto zgrzeszył, ten człowiek, czy jego rodzice, że urodził się ślepy?” (J 9,2). Pan Jezus odpowiedział wtedy, że nie zawsze sprawy wyglądają tak prosto i są łatwe do wyjaśnienia. W tym wypadku, dodał Pan Jezus, chodzi o to, ażeby w życiu tego człowieka mogły się zmanifestować dzieła Boże.

Moja przyjaciółka Melissa wyznała mi, że kiedy usłyszała o chorobie Christophera myślała, że jest ona spowodowana zaangażowaniem mojego męża w sprawy, które ona uważała za niewłaściwe. Ale kiedy ona sama urodziła martwe dziecko wiele lat później, to zmieniła zdanie i przeprosiła nas za to, że niewłaściwie nas osądziła.

Pocieszenie nie polega na tym, by “naprawić” problem

Kiedy Judith straciła swoją córeczkę na dwa tygodnie przed planowanym terminem porodu, wiele osób pocieszało ją mówiąc – “przynajmniej wiesz, że możesz zajść w ciążę!”. Marylin, która straciła synka w 21 miesiącu ciąży, słyszała wiele razy – “przynajmniej masz już inne dzieci w

domu!”. A mój mąż, który jest pediatrą, wielokrotnie słyszał – “pomyśl o tym, o ile lepszym będziesz lekarzem, skoro sam masz takie chore dziecko!”.

Próba pocieszenia kogoś przez podkreślenie, jakie korzyści osiągnie dzięki stracie, jest naprawdę mało budująca. Zawsze są one doprawdy słabą rekompensatą tragicznych doświadczeń.

Pocieszanie, to oddanie się do czyjejś dyspozycji

Pocieszanie, to skupianie się na uczuciach cierpiącego, a nie swoich własnych. Kiedy uświadomimy sobie, że jesteśmy bezsilni wobec problemu i nie możemy go ani naprawić, ani też wyjaśnić, to możemy w zamian za to, skoncentrować się na potrzebach tej osoby.

Możemy to robić w następujący sposób:

Być przy niej

Wydrukowaliśmy 70 zaproszeń z programem uroczystości pogrzebowych, ale skończyły się one na długo wcześniej przed rozpoczęciem nabożeństwa. Liczba osób, które przyszły, przerosła nasze oczekiwania. Bóg użył ich obecności, aby nas pocieszyć w tym trudnym okresie.

Często nie doceniamy wpływu naszej obecności przy kimś, kto cierpi. Ale przytulenie lub wzięcie udziału w pogrzebie, jest często ważniejsze niż cokolwiek innego.

Słuchać

Słuchanie służy temu, by przyjaciel miał możliwość wyrazić swoje uczucia. Pam Vredelvet autorka “Pustych ramion” mówi, że wiele kobiet woli cierpieć w milczeniu, bo nikt nie chce rozpocząć z nimi rozmowy na temat tego, co straciły. A więc, gdy słyszysz jak twoja przyjaciółka mówi – “nie wiem, jak jutro wstanę z łóżka”, pomóż jej otworzyć serce przez zadanie pytania – “a co cię tak przeraża w jutrzejszym dniu?” A potem uważnie słuchaj jej wypowiedzi. Zachowuj się tak, aby twoja przyjaciółka mogła swobodnie wyrazić to, co czuje.

Powiedz jej o tym, że się modlisz o nią

W czerwcu 1998 roku mąż Brendy niespodziewanie zginął w wypadku samochodowym. Mieli trzy małe córeczki. Kartka, która dała jej najwięcej pocieszenia, donosiła o tym, że ktoś gorąco modli się o nią i jej córeczki. Gorące, żarliwe modlitwy mogą nas podnosić na duchu. Świadomość, że jest ktoś, kto nas nosi na rękach modlitwy, może zmniejszyć ciężar cierpienia, jaki nosimy.

Opowiedz jej swoją historię

Kiedy Christopher umarł, byłam bardzo poruszona, gdy inne kobiety przychodziły lub pisały do mnie o tym, jak straciły swoje dzieci i ich ramiona są puste. “Pamiętam, jak nie miałam siły oddychać, a coś dopiero jeść” – powiedziała jedna. Takie zwierzenia pomagają zrozumieć, że strata i towarzyszące mu cierpienie jest udziałem innych, że inni doświadczają podobnego bólu, i że nie jest to nienormalne. Bądźmy jednak ostrożne z wypowiedziami w stylu – “rozumiem, co czujesz”, ponieważ niektórzy mogą to źle odbierać.

Każde doświadczenie straty jest inne, ale możemy się dzielić swoimi przeżyciami, aby powiedzieć komuś, że nie jest odoosobnionym przypadkiem. Do tego zachęca nas też apostoł Paweł w 2Kor 1,4 w słowach – “pocieszajcie się nawzajem tym pocieszeniem, jakim sam Bóg nas pocieszył”.

Zaoferuj konkretną pomoc

Niewielu ludzi, którzy cierpią smutek i rozpacz, potrafi się przyznać, że potrzebuje pomocy. Kiedy mój przyjaciel Ray powiedział: “w ten wtorek zabieram was na obiad”, nie mieliśmy wyboru, ale byliśmy wdzięczni. Im konkretniej proponujesz pomoc, tym szybciej zostanie przyjęta.

Trwaj przy tej osobie

Jedną z najtrudniejszych spraw po starcie kogoś bliskiego jest to, że wszystko na zewnątrz po jakimś czasie wraca do normy, ale wewnątrz dalej czujesz się rozdarta. I chociaż są dni, kiedy prawie zapominamy o naszym smutku i bólu, to jednak są i takie, że rzeczywistość naszej straty powraca z taką samą siłą, jak wiele miesięcy i nawet lat temu. Te chwile zdarzają się coraz rzadziej, ale jednak przychodzą.

Aby komuś rzeczywiście pomóc, dobrze jest trwać przy nim, gdy przeżywa ból po stracie kogoś bliskiego. Marlyn miło i z wdzięcznością wspomina kobietę ze zboru, która co kilka miesięcy przysyłała jej kartkę z pocieszeniem, podczas gdy inni dawno przestali do niej przychodzić.

Pocieszanie kogoś, kto jest w żałobie może być trudne i przerażające, ponieważ przypomina nam o lęku, który sami przeżywamy. Nie musimy jednak naprawiać czyjegoś problemu, ani mówić niczego niezwykłego. Po prostu bądź gotowa spotkać przyjaciółkę w tym miejscu, w którym ona się znajduje.

Czyniąc to, możesz otoczyć ją miłością, kiedy czuje się najbardziej samotna.