

VORBIND DESCHIS DESPRE SINGURĂTATE



CUM SĂ IEȘI ÎNVINGĂTOR ÎN LUPTA CU EMOȚIILE
PRIN PUTEREA CUVÂNTULUI LUI DUMNEZEU!

JOYCE MEYER

Inițial publicată sub titlul *Ajută-mă – sunt singur!*

VORBIND DESCHIS DESPRE

Singurătate

Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin
puterea Cuvântului lui Dumnezeu!



JOYCE
MEYER

Alfa Omega Publishing

Publicată în original în limba engleză sub titlul:

Straight Talk on Loneliness – Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word

Inițial publicată în limba engleză sub titlul – ***Help Me I'm Lonely!***

Warner Books Edition

Copyright©1998 by Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

P.O.Box 655 Fenton, Missouri 63026

Tradusă și publicată cu permisiune.

Toate versetele sunt preluate din traducerea Cornilescu a Bibliei.

Versetele marcate (AMP) sunt preluate și traduse din *The Amplified Bible* (Biblia Amplificată).

Traducere: Cristina Boier

Corectură: Rodica Mitulescu

Tehnoredactare: Gabi Giulușan

Prelucrare grafică/copertă: Gabi Giulușan

Versiunea în limba română: ***Vorbind deschis despre singurătate – Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu***

Copyright © 2013 Alfa Omega Publishing

Editura ***Alfa Omega Publishing***

CP 1141, OP 8, Timișoara

300890, România

Tel/Fax: +(40) 256-284.912

E-mail: editura@alfanet.ro

Comenzi on-line: www.alfaomega.tv/librarie

ISBN: 978-606-8720-08-1

CUPRINS



Introducere	7
<i>Prima parte: NICIODATĂ PĂRĂȘIT</i>	
1. Nu ești singur	11
2. Singurătatea poate fi vindecată	17
3. Șapte etape ale mâhnirii	25
4. Recuperarea în urma tragediei și pierderii	45
<i>A doua parte: VERSETE</i>	
Versete care te vor ajuta să învingi singurătatea și mâhnirea	55
Concluzie	59
Rugăciune și binecuvântare	60
Rugăciune pentru o relație personală cu Domnul	61
DESPRE AUTOR	62

INTRODUCERE



O problemă majoră pe care oamenii o întâmpină astăzi este mâhnirea și singurătatea. Acestea două adesea merg mână în mână pentru că mulți oameni sunt mâhniți fiindcă sunt singuri.

Singurătatea este o problemă mult mai mare decât în trecut. În lucrarea mea, numărul celor care cer rugăciune pentru călăuzire și ajutor în rezolvarea acestei probleme este în continuă creștere.

Dumnezeu ne spune în Cuvântul Său că nu suntem singuri. El vrea să ne izbăvească, să ne mângâie și să ne vindece. Din nefericire, când oamenii se confruntă cu pierderi mari, mulți dintre ei nu trec niciodată peste acestea. Când se întâmplă o tragedie și când durerea devine de nesuportat, Satana vede aceasta ca și pe o oportunitate de a aduce acea persoană sau familia în sclavie permanentă.

Moartea unei persoane dragi, divorțul sau încheierea unei relații apropiate poate aduce mâhnire și mulți oameni trec printr-un proces de jelire.

Cheia către victorie este înțelegerea diferenței dintre „un proces de jelire” normal și echilibrat, și „un duh de mâhnire”. Unul ajută persoana care jelește să își revină în timp în urma acelei pierderi; celălalt îi face mult mai rău și o scufundă mai adânc în disperare.

Cred că unul dintre motivele pentru care oamenii, în special creștinii, sunt robiți de mâhnire și singurătate în urma unei pierderi este lipsa înțelegerii „procesului de jelire”.

Uneori, când Dumnezeu vindecă rezultatul este imediat. Adesea însă, mai ales după o pierdere, procesul de vindecare prin care Domnul îi conduce pe copiii Săi este unul parcurs pas cu pas. Bineînțeles că nu toată lumea răspunde unei pierderi în același fel și în aceeași măsură, dar toți avem sentimente care pot fi rănite și zdrobite și ele trebuie să fie vindecate.

Isus a venit în această lume ca să nimicească lucrările diavolului (1 Ioan 3:8) și să ne dea viață din belșug (Ioan 10:10)! Dacă vom învăța să primim

ceea ce El ne-a pus la dispoziție, vom experimenta acea viață din belșug, liberi de mâhnire și singurătate.

Dumnezeu m-a eliberat din sclavia mâhnirii și a singurătății și cred că El va folosi procesul parcurs pas cu pas prezentat în această carte ca să te ajute să găsești și tu eliberare!

Prima parte



NICIODATĂ
PĂRĂSIT

1

NU EȘTI SINGUR

*Isus S-a apropiat de ei, a vorbit cu ei și le-a zis: ... „Și
iată că Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul
veacului...”*

Matei 28:18 ,20

I



NU EȘTI SINGUR

Fiindcă Mă iubește – zice Domnul – de aceea îl voi izbăvi; îl voi ocroti, căci cunoaște și înțelege Numele Meu [cunoaște în mod personal mila, dragostea și bunătatea Mea – se încrede și se bazează pe Mine, știind că niciodată nu îl voi părăsi. Niciodată]. Când Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strâmtorare, îl voi izbăvi și-l voi proslăvi. Îl voi sătura cu viață lungă și-i voi arăta mântuirea Mea.

Psalmul 91:14-16 (AMP)

Dumnezeu vrea să știi că nu ești singur. Satana vrea să crezi că ești singur singurel, dar nu ești singur. El vrea să crezi că nimeni nu înțelege cum te simți, însă nu este adevărat.

Pe lângă faptul că Dumnezeu este cu tine, mulți credincioși știu cum te simți și înțeleg ce experimentezi din punct de vedere mental și emoțional. Psalmul 34:19 (AMP) ne spune: „De multe ori vine nenorocirea peste cel [care este în mod constant] fără prihană, dar Domnul îl scapă întotdeauna din ea.” Există multe relatări în Biblie care vorbesc despre „nenorocirile celor fără prihană” și despre cum Domnul i-a izbăvit din ele.

Dumnezeu este Izbăvitorul

Dumnezeu i-a izbăvit pe Pavel și pe Sila din închisoare. (Fapte 16:23-26)

În 1 Samuel 17:37 citim despre cum Domnul l-a izbăvit pe David din nenorocirile lui. „David a mai zis: ‚Domnul, care m-a izbăvit din gheara leului și din laba ursului, mă va izbăvi și din mâna acestui filistean.’ Și Saul a zis lui David: ‚Du-te, și Domnul să fie cu tine!’”

Adesea, când înaintezi, Satana aduce necazul pentru a te descuraja și va încerca să te facă să te simți singur. Însă răul pe care îl are în gând Satana, Dumnezeu îl va întoarce spre binele nostru. (vedeți Genesa 50:20) Poți face și tu ce a făcut David în versetul citat: să te încurajezi amintindu-ți de victoriile din trecut.

Şadrac, Meşac și Abed-Nego au trecut prin necaz când au rămas neclintiți în devotamentul lor față de singurul Dumnezeu adevărat (Daniel 3:10-30). Când ei au refuzat să se supună poruncii împăratului Nebucadnețar de a se închina la chipul de aur pe care el l-a înălțat, Nebucadnețar i-a aruncat în cuptorul cu foc, pe care l-a încălzit de șapte ori mai tare decât era obișnuit!

Nebucadnețar a fost „uluit” (v.24) când a văzut că Şadrac, Meşac și Abed-Nego au întâlnit încă o persoană în cuptorul încins – Unul care semăna „cu Fiul lui Dumnezeu” (v.25). Aceștia trei nu doar că au ieșit din cuptor nevătămați – nici măcar nu miroseau a fum! (v.27)

Versetul 30 ne spune că regele i-a înălțat pe Şadrac, Meşac și Abed-Nego. Dumnezeu nu doar că te va izbăvi din necazurile tale, El te va și înălța!

Și Daniel a avut necazuri. Drept pedeapsă pentru devotamentul lui față de Dumnezeu, Daniel a fost aruncat în groapa cu lei, însă el s-a încrezut în Dumnezeu și Dumnezeu l-a izbăvit, trimițând pe îngerul Său să închidă gura leilor. Daniel a ieșit de acolo nevătămat! (Daniel 6:3-23) Continuă să te încrezi în Dumnezeu și vei ieși nevătămat.

Toți aceștia au văzut că Dumnezeu este credincios. Și eu am experimentat bunătatea și credințioșia Lui. Când eram copil am fost abuzată sexual, mental și emoțional. M-am luptat și eu cu boala. Timp de zece ani am avut migrene. Am fost atacată de cancer și am avut și alte probleme de sănătate minore, însă nu fără durere și tulburări. De fiecare dată, Dumnezeu m-a izbăvit și mi-a dat răspunsuri. A existat însă un timp în care a trebuit să aștept răspunsul Lui și să rămân neclintită.

1 Petru 5:8, 9 (AMP) spune:

Fiți treji, fiți prudenți și precauți tot timpul; pentru că potrivnicul vostru, diavolul, dă târcoale ca un leu care răcnește [înfometat], și caută pe cine să înghită. Împotriviți-vă lui tari în credință [stați împotriva asalturilor lui – înrădăcinați, puternici, de neclintit și hotărâți], știind că și frații (toți creștinii) voștri în lume trec prin aceleași suferințe ca voi.

După cum am văzut, necazurile vin peste toți. La un moment dat, într-o anumită măsură, toți experimentăm mâhnire și singurătate, însă nu suntem singuri. Biblia ne spune să ne împotrivim diavolului: „împotriviți-vă” lui „tari în credință” (v.9). De asemenea, suntem încurajați știind că și alții înțeleg cum ne simțim.

Dumnezeu lucrează pentru binele nostru

Dumnezeu este bun și credincios. Cu câțiva ani în urmă, am trecut printr-un șoc emoțional foarte puternic, care m-a distanțat de mulți oameni și de lucruri care îmi erau foarte dragi. Dumnezeu a vrut ca eu să merg înainte, dar eu nu Îl ascultam. Dumnezeu lucra pentru binele meu chiar dacă eu nu puteam vedea acest lucru în acel moment. Când nu înaintam, Dumnezeu mă muta pe mine și pe câțiva oameni din viața mea. Acum îmi dau seama că acela a fost unul dintre cele mai bune lucruri care mi s-au întâmplat, însă în acel timp credeam că lumea mea se năruie. Nu eram sigură dacă îmi voi putea reveni vreodată.

Moartea și divorțul nu sunt singurele lucruri devastatoare cu care se confruntă oamenii. Pierderea relațiilor de lungă durată sau a unei cariere care a fost foarte importantă pentru tine, poate fi traumatizant. Un accident care poate pune punct unui hobby sau unui sport care a fost foarte important în viața ta, poate să te afecteze foarte puternic din punct de vedere emoțional. De fapt, pierderea unei persoane sau a unui lucru care este important pentru noi este dificilă.

Mi-am revenit complet după trei ani și în acest timp am avansat pas cu pas, dar sigur. Ceea ce a grăbit vindecarea unei dureri profunde a fost înțelegerea conceptului de „legături sufletești”.

„Legături sufletești”

A petrece o mare parte din timp cu o persoană sau făcând un lucru, conduce la legarea unei relații cu acea persoană sau lucru.

Ca și oameni, noi suntem duh, avem un suflet și trăim într-un trup. Sufletul este format din minte, voință și sentimente.

Implicarea cere timp mental: gânduri și planuri. În general, noi vorbim despre lucrurile în care suntem cel mai mult implicați cu mintea, voința și sentimentele noastre. Dacă stăm să analizăm, putem vedea cât de implicate sunt „sufletele” noastre în ceea ce-i privește pe oamenii sau lucrurile în care investim cea mai mare parte a timpului și a energiei noastre.

Dacă brațul mi-ar fi legat la spate și ținut acolo fără să îl pot mișca ani de zile, acest lucru ar avea un efect devastator. Dacă mi-ar fi dezlegat dintr-o dată, ar fi nu doar uscat și slăbit, ci și incapabil de a face ceva. Ar fi imposibil pentru mine să-mi folosesc acel braț până când el și-ar redobânda puterea și mobilitatea. Ar trebui să învăț noi metode de funcționare și să îmi dezvolt

mușchii atrofiați din cauza lipsei de mișcare.

Același lucru este adevărat în ceea ce privește sufletele noastre. Când suntem implicați într-o relație cu o persoană, un loc sau un lucru pentru o perioadă lungă de timp, dezvoltăm „legături sufletești”. Când ni se ia acea persoană sau lucru, reacționăm de parcă am fi încă în acea relație. Precum un braț care ne-ar fi fost legat la spate, chiar dacă mai tarziu este dezlegat, el încă se „simte” legat. Nu funcționează normal până când trece un timp și se face efort pentru restaurarea lui.

Chiar și atunci când noi în mod voit ne despărțim de cineva sau de ceva, sufletul nostru încă vrea să rămână unde a fost. Sentimentele sunt foarte puternice și pot produce multă durere și chin. Trebuie să ne dăm seama că ne putem folosi „voința” pentru a decide dacă să facem ceva sau nu. O decizie solidă va învinge valul de emoții intense.

Există „legături sufletești” corecte și greșite. Cele corecte se vor echilibra în timp, însă cele greșite trebuie rezolvate.

Indiferent de situația cu care te confrunți acum, dacă nu este rezolvată corect, te poate paraliza. Însă Dumnezeu știe cum să o rezolve!

Dacă ai avut un accident care te-a imobilizat, trebuie să înveți să umbli din nou.

Dacă ți-ai pierdut partenerul de viață în moarte sau în divorț, trebuie să înveți să trăiești ca și persoană singură. Poate că trebuie să înveți să faci lucruri pe care ai uitat cum să le faci sau pe care nu le-ai făcut niciodată. Poate trebuie să îți găsești o slujbă, să înveți să gătești, să ai grijă de copii sau să iei decizii pe care nu erai obișnuit să le iei, legat de lucruri despre care nu știi nimic.

Dacă ți-ai pierdut slujba, trebuie să înveți cum să îți faci reclamă și poate chiar să mergi într-un mediu nou și ciudat.

Poate încă mai suferi în timp ce faci aceste schimbări, însă poți fi mulțumit că mergi înainte. În fiecare zi avansezi. Dumnezeu îți promite că este cu tine în necazuri. În timp ce aștepti răspunsul Lui, poți fi liniștit știind că El este cu tine și lucrează pentru tine, deși nu întotdeauna vezi ce face. Matei 28:20 spune: „... iată că Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului.”le vei mânui așa cum trebuie.

2

SINGURĂTATEA POATE FI VINDECATĂ

*... le voi preface jalea în veselie și-i voi mângâia le voi
da bucurie după necazurile lor.*

Ieremia 31:13



SINGURĂTATEA POATE FI VINDECATĂ

... le voi preface jalea în veselie și-i voi mângâia le voi da bucurie după necazurile lor. Ieremia 31:13

Singurătatea nu este păcat. Așadar, dacă ești singur, nu adăuga sentimentele de vinovăție la lista ta de răni.

Singurătatea poate fi vindecată indiferent care este cauza ei. Unii dintre cei care suferă cel mai mult de singurătate ca și formă de mâhnire sunt cei timizi, cei care se simt neînțeleși, cei în poziții de conducere, cei divorțați sau necăsătoriți, cei văduvi, bătrânii, cei care se simt respinși, cei care se simt „ciudat” sau diferiți față de restul lumii, cei abuzați, cei care nu pot menține relații sănătoase în special cu persoanele de sex opus, cei care trebuie să se mute sau să își schimbe slujba - și lista continuă.

Există multe cauze pentru singurătate, însă mulți nu înțeleg că nu trebuie să trăiască așa, ci trebuie să îi facă față și să rezolve această problemă.

Rădăcina cuvântului în limba engleză este lone, pe care dicționarul Webster îl definește ca „fără companie: IZOLAT...situat sau așezat de unul singur”. Adjectivele acestuia sunt: singur, ceea ce înseamnă „SOLITAR, PĂRĂSIT, demoralizat din cauza singurătății”, și retras, ceea ce înseamnă „demoralizat din cauza lipsei de companie, părăsit”.

Adesea, singurătatea se manifestă prin durere lăuntrică, un gol sau o dorință de afecțiune. Efectele secundare includ sentimente de goliciune, incompetență și lipsă de scop. Unul dintre efectele secundare foarte serioase este depresia, care uneori duce la sinucidere.

Este trist, însă mulți se sinucid pentru că fie nu știu cum să confrunte singurătatea, fie nu vor să o confrunte și să o rezolve într-un mod realist. Chiar și creștinii cad pradă acestui dușman cumplit.

Singur, dar nu stingher

Dicționarul definește cuvântul (în engl. alone) singur ca: „SOLITAR... fără nimic altceva... separat de alții”. Conform dicționarului Webster, cuvintele (lonely și lonesome în engl.) „stingher și retras denotă un sentiment de izolare ca rezultat al lipsei de companie”.

Ești singur (independent, solitar, de unul singur) sau ești stingher și retras (părăsit, abandonat, demoralizat, abătut din cauza lipsei de companie)? Este o diferență.

Este foarte important să realizezi că a fi singur nu înseamnă că trebuie să fii stingher sau retras.

Compania altor oameni nu garantează lipsa singurătății.

Factorii singurătății sunt uneori situațiile schimbătoare. O persoană care își părăsește prietenii pentru a se muta într-o casă nouă, într-un oraș nou, poate experimenta un sentiment de singurătate, temporar însă, fiindcă până la urmă își va face noi prieteni.

Multe situații care produc sentimentul de singurătate sunt mult mai permanente și aceste situații trebuie confruntate și rezolvate.

Deși nu este întotdeauna posibil să nu fim singuri, întotdeauna există răspunsuri pentru singurătate!

Singurătatea cauzată de criză sau traumă

Singurătatea, de multe ori este rezultatul unei traume sau crize cauzate de moartea unei persoane dragi (partener de viață, copil, părinte, prieten apropiat, rudă) sau a divorțului sau despărțirii.

Când se întâmplă ceva care ne face să ne dăm seama că lucrurile nu vor mai fi la fel, adesea are loc o criză sau o traumă în viețile noastre, care duce la un sentiment de singurătate sau disperare.

Prin însăși natura sa, situația aceea ne obligă să alegem o cale: fie spre mai bine, fie spre mai rău, fie a învinge, fie a ne lăsa doborâți.

Toți am văzut filme în care doctorul cheamă familia persoanei grav bolnave și le spune: „Am făcut tot ce am putut. Pacientul a ajuns într-un punct de criză. Ce se va întâmpla mai departe nu depinde de mine.” Ce spune doctorul de fapt, este că în scurt timp, acea persoană fie se va face bine, fie va muri.

Criza întotdeauna provoacă schimbare și o astfel de schimbare este grea pentru toți cei implicați în situație.

Procesul mâhnirii vs Duhul de mâhnire

Cuvântul mâhnire (engl. grief) se referă la „chin mental profund în urma unei pierderi: DURERE”. A jeli înseamnă „a simți mâhnire”, a experimenta chin mental profund, a fi întristat, a jeli, a fi abătut.

Procesul de jelire este necesar și sănătos – mental, emoțional și chiar fizic. O persoană care refuză să jelească nu confruntă realitatea, lucru care până la urmă are un efect devastator asupra întregii sale ființe.

Un duh de mâhnire este cu totul alt lucru. Dacă nu ne împotrivism lui, el va acapara toate domeniile și va distruge viața celui care a suferit o pierdere. Dacă acest duh nu este confruntat și controlat, el îi va fura sănătatea, puterea și vitalitatea – chiar și viața acestei persoane.

Să vă dau un exemplu.

O prietenă de-a mea și-a pierdut fiul după o lungă luptă împotriva leucemiei. Când a murit băiatul a fost foarte greu pentru întreaga familie. Toți treceau printr-un proces de jelire și pe bună dreptate.

Însă această prietenă mi-a mărturisit un incident care dă pe față duhul de mâhnire. Într-o zi, în timp ce spăla haine, a început să se gândească la fiul ei, când, dintr-o dată, ceva a învăluit-o. Era o stare mohorâtă și tristă și simțea că ea chiar ar vrea să se „scufunde” în acea stare.

Dumnezeu i-a dat discernământ despre acest duh de mâhnire care încerca să o apese. A luat unul dintre tricourile fiului ei, l-a pus pe lângă ea și i-a spus diavolului că va folosi acel tricou ca și pe o „haină a laudei” (Isaia 61:3). Apoi, a început să danseze și să laude pe Domnul. În timp ce făcea aceasta, simțea cum acea apăsare o părăsea.

Plânsul prefăcut în bucurie

Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați! Matei 5:4

Biblia vorbește în câteva locuri despre cei care plâng.

În Ieremia 31:13 Domnul spune prin prooroc: „Atunci fetele se vor înveseli la joc, tinerii și bătrânii se vor bucura și ei; le voi preface jalea în veselie și-i voi mângâia, le voi da bucurie după necazurile lor.”

Din acest verset vedem că Dumnezeu este Cel care va mângâia pe cei care jlesc și astfel suntem siguri că după jale va veni mângâierea. Ceva nu este în regulă dacă nu vine mângâierea.

În Isaia 61:1-3 (AMP) citim aceste versete care ne dau siguranță:

„Duhul Domnului Dumnezeu este peste Mine, căci Domnul M-a uns și M-a calificat să predic Evanghelia veștii bune celor blânzi, săraci și nenorociți: El M-a trimis să leg și să vindec pe cei cu inima zdrobită, să vestesc slobozenia [fizică și spirituală] robilor, să deschid închisori și să dezleg ochii celor legați;

să vestesc un an de îndurare al Domnului [o zi a favorii Sale] și o zi de răzbunare a Dumnezeului nostru; să mângâi pe toți cei întristați;

să dau [mângâiere și bucurie] celor întristați din Sion, să le dau o podoabă (o cunună sau o diademă) de frumusețe în loc de cenușă, un untdelemn de bucurie în locul plânsului, o haină [expresivă] de laudă în locul unui duh greu, împovărat și doborât...”

Este evident din principiul pe care îl vedem în aceste versete că Dumnezeu dorește restaurare completă. El este interesat în mod special de cei care suferă și El dorește să le restaureze bucuria.

Poate că jlești o pierdere, însă nu trebuie să rămâi în această stare pentru tot restul vieții. Dumnezeu a promis că-ți va preface întristarea în bucurie. Trebuie să te ții de această promisiune în timp ce treci prin acest proces de jelire. Făcând aceasta, vei avea speranță pentru viitor.

Speranța care ne-a fost pusă înaintea

O nădejde amănată îmbolnăvește inima, dar o dorință împlinită este un pom de viață. Proverbele 13:12

Deși procesul de jelire este adesea necesar și chiar sănătos, trebuie să avem grijă să nu cădem în disperare și în deznădejde din cauză că povara este prea grea.

În loc să ne lăsăm pradă deznădejdii, să ascultăm ce spune David în Psalmul 27:13, 14 (AMP):

[Ce, ce aș fi devenit] dacă n-aș fi crezut că voi vedea bunătatea Domnului pe pământul celor vii!...

Așteaptă și nădăjduiește în Domnul! Fii curajos și inima să fie tare. Da, așteaptă-L și nădăjduiește în Domnul!

Indiferent ce se întâmplă pe pământ, în Dumnezeu întotdeauna există speranță.

În Evrei 6:17 (AMP) Biblia ne spune că Dumnezeu ne-a asigurat că este voia Lui să ne binecuvânteze, întărindu-Și promisiunea printr-un jurământ: „... pentru ca, prin două lucruri [promisiunea și jurământul Său] care nu se pot schimba și în care este cu neputință ca Dumnezeu să fie neadevărat sau să ne înșele vreodată, să găsim o puternică îmbărbătare, noi, care am alergat [la El] pentru scăpare, să putem avea tăria lăuntrică și încurajarea să înțelegem și să ne ținem strâns agățați de nădejdea care [ne] era pusă înainte” (v.18).

În versetul 19 ni se spune: „[Acum] avem această [nădejde] ca și o ancoră a sufletului tare și neclintită, [care nu poate aluneca și nu se poate rupe sub povara celor care pășesc pe ea – o nădejde] care pătrunde dincolo [și intră în Prezența] de perdeaua dinăuntrul Templului.”

Așa cum o ancoră ține corabia să nu plutească încolo și înapoi prin furtună, speranța face același lucru pentru sufletele noastre. Speranța este ca o ancoră care ne ține pe cale când suntem purtați încolo și înapoi de furtunile vieții.

Poate că nu înțelegi prea mult atunci când suferi și durerea pierderii sfâșie totul în sufletul tău, însă trebuie să știi și să te ții de acest adevăr: Dumnezeu te iubește și El are un viitor pentru tine. Nădăjduiește în El și încrede-te că El va preface întristarea ta în bucurie și îți va da frumusețe în loc de cenușă, chiar și în acest proces de jelire.

3

ȘAPTE ETAPTE ALE MÂHNIRII

3.



ȘAPTE ETAPTE ALE MĂHNIRII

După ce am suferit o tragedie sau o pierdere, aproape toți trecem printr-un proces de jeliere. În general, există șapte etape sau aspecte ale acestui proces. Să ne uităm la fiecare în parte pentru a primi o înțelegere mai bună despre ce se întâmplă cu noi în acest proces și ce putem face pentru a dobândi cel mai mare beneficiu în urma acestui proces.

Prima etapă: Șocul și negarea

De obicei, acestea sunt primele lucruri pe care le întâmpinăm când apare o tragedie sau pierdere. Dumnezeu le folosește ca și scut de protecție împotriva distrugerii totale.

Șocul

Șocul este ceva ce zdruncină mintea și emoțiile cu o lovitură violentă și neașteptată.

De fapt, șocul este protecția cu care suntem înzestrați de la naștere. Ne ajută să ne adaptăm în timp la schimbarea care s-a produs. Ne împiedică de la a vedea realitatea dintr-o dată.

Înainte ca să putem merge mai departe, trebuie să avem un mod nou de gândire. Șocul ne pune la dispoziție timp pentru a ne dezvolta un nou mod de gândire cu privire la viețile noastre și viitorul nostru.

Gândiți-vă la amortizoarele unei mașini. Ele sunt făcute pentru a proteja mașina de toate denivelările de pe drum. Fără ele ne-am spulbera din cauza violenței loviturilor pe care mașina le primește în timpul ciocnirii.

Adesea, și noi suntem la fel. În călătoria noastră pe drumul vieții, mulți dintre noi nu ne așteptăm la denivelări și gropi. Din această cauză, nu suntem pregătiți când ele apar dintr-o dată. „Amortizoarele” puse în noi de Duhul Sfânt ne protejează de lovituri până când ne adaptăm din nou gândirea la schimbarea bruscă din cadrul călătoriei.

Etapa șocului poate dura între câteva minute și câteva săptămâni, însă dacă durează mai mult, ceva nu este în regulă.

Un șoc sănătos este ca și un anesteziec temporar, însă nu putem rămâne permanent sub anestezie. Trebuie să mergem înainte. Șocul este o evadare temporară din realitate, însă dacă nu este temporară, va duce la probleme serioase.

Îmi aduc aminte că eram cu mătușa mea când unchiul meu a murit. El fusese bolnav de ceva timp, și deși era probabil inevitabilă moartea lui, mătușa mea repeta mereu: „Nu îmi vine să cred. Nu îmi vine să cred că el nu mai este.” Ea era în această etapă de șoc care adesea apare după o pierdere tragică.

În timpul șocului este foarte important să nu pierdem prea mult timp fără să facem ceva. O femeie din echipa mea a trăit o pierdere bruscă și devastatoare. Îmi aduc aminte că spunea: „Dumnezeu mi-a spus să merg înainte, așa că mă voi întoarce la muncă.”

Ea ne-a împărtășit că nu era sigură care va fi calitatea muncii ei, însă știa că va fi devastator pentru ea dacă rămânea în apatia care venea peste ea și căuta să o tragă în jos. Într-o singură zi, ea a pierdut tot ce a fost mai important pentru ea. Sentimentele ei erau: „Ce folos? De ce să mai încerc altceva?” Știa că pentru a supraviețui trebuia să confrunte acele sentimente prin acțiuni pozitive.

Când treci printr-un șoc din cauza unei tragedii sau pierderi, ca și credincios trebuie să faci diferența între suflet și duh. Chiar și în această perioadă de tragedie și pierdere trebuie să discerni între sentimentele tale omenești și călăuzirea Duhului Sfânt.

Negarea

Negarea este refuzul de a accepta realitatea, și adesea produce boli emoționale și mentale de diferite feluri.

Dumnezeu ne-a dat Duhul Sfânt pentru a ne împuternici să facem față realității, pentru a-I lua mâna și a umbla cu El prin văi întunecate și pentru a învinge toate obstacolele pe care le aduce viața.

Pentru că Duhul lui Dumnezeu locuiește în noi și veghează asupra noastră, putem spune ca și regele David: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea [adâncă și întunecată a] umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul [ca să mă protejeze] și nuiaua Ta [să mă călăuzească], mă mângâie.” (Psalmul 23:4 AMP)

Chiar și atunci când moartea aduce o umbră peste viețile noastre putem trăi cu speranță.

Pentru că vorbim despre speranță, amintește-ți de Șadrac, Meșac și Abed-Nego din cuptorul cu foc (Daniel 3:8-27). Chiar dacă au trebuit să trăiască experiența aruncării într-un cuptor care a fost încălzit de șapte ori mai mult decât înainte, Domnul a fost cu ei în acel infern.

Putem citi relatări din Scriptură precum cele de mai sus pentru a ne încuraja când trecem prin momente dificile. Așa cum Dumnezeu a fost în cuptorul cu foc cu acești tineri evrei și ei nu au fost vătămați deloc, tot așa El va fi cu noi în fiecare situație pe care va trebui să o confruntăm.

Este voia lui Dumnezeu ca noi să înfruntăm realitatea, să trecem prin ea și să ieșim învingători. Înfruntarea realității este un lucru greu, însă să fugi de ea este și mai greu.

A doua etapă: Mânia

A doua etapă este mânia: mânie împotriva lui Dumnezeu, mânie împotriva diavolului, mânie împotriva propriei persoane și împotriva persoanei care a produs durerea și pierderea, chiar dacă acea persoană a murit.

Mânie împotriva lui Dumnezeu

Credem că Dumnezeu, prin Însăși natura Sa, este bun și El are în control viața noastră. Când se întâmplă o tragedie sau o pierdere nu înțelegem de ce Dumnezeu nu împiedică astfel de lucruri și acest lucru ne rănește enorm.

Când suntem față în față cu o pierdere tragică, adesea ne mâniem și ne întrebăm: „Dacă Dumnezeu este bun și atotputernic, de ce permite să se întâmple lucruri rele oamenilor buni?” Această întrebare devine o problemă majoră când suferim noi, copiii lui Dumnezeu.

În astfel de momente, gândul nostru vrea să țipe: „Nu înțeleg nimic!” Întrebarea „De ce, Doamne, de ce?” chinuie mereu pe cei care jlesc pierderea din viața lor, la fel cum îi chinuie și pe cei stingheri și abătuți.

În 1 Corinteni 13:12 (AMP) apostolul Pavel ne arată că întotdeauna vor exista întrebări fără răspunsuri în această viață:

Acum, vedem ca într-o oglindă, în chip întunecos (încețoșat) imaginea [realității ca și într-o enigmă]; dar atunci [când vine perfecțiunea], vom vedea realitatea față în față. Acum, cunosc în parte (imperfect); dar atunci, voi cunoaște și voi înțelege pe deplin și clar, așa cum am fost și eu pe deplin și clar cunoscut și înțeles [de Dumnezeu].

Prea multă gândire și încercare de a lămuri lucrurile pentru care nu vom putea găsi răspunsuri ne chinuie și aduce multă confuzie, dar Proverbele 3:5, 6 (AMP) ne spune că încrederea în Domnul aduce siguranță și călăuzire:

Sprijinește-te, încrede-te și bazează-te pe Domnul din toată inima și cu toată mintea ta și nu te bizui pe înțelepciunea sau înțelegerea ta! Cunoaște-L și recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va călăuzi și îți va netezi cărările.

Când trecem printr-un moment de criză în viață avem nevoie de călăuzire. Aceste versete ne spun că încrederea în Domnul este calea spre călăuzire.

Încrederea cere loc pentru întrebări fără răspunsuri în viața noastră!

Este greu pentru noi să facem față adevărului pentru că natura umană vrea să înțeleagă tot. În Romani 8:6 (AMP) ni se spune: „... umblarea după lucrurile firii pământești...este zbatere fără Duhul Sfânt...”

Vrem ca lucrurile să aibă o logică, însă Duhul Sfânt ne poate da pace în inimile noastre cu privire la un lucru care nu are niciun fel de logică în mintea noastră.

Indiferent cât de mult suferi după o pierdere sau tragedie, Duhul Sfânt îți poate da o pace profundă care te asigură că într-un fel, totul va fi bine.

Mânia împotriva lui Dumnezeu este inutilă deoarece El este Singurul care ne poate ajuta. Doar El poate aduce mângâierea și vindecarea de care avem nevoie. Te încurajez să continui să crezi că Dumnezeu este bun și fii încredințat că orice s-a întâmplat nu schimbă acest adevăr. Chiar dacă nu înțelegi circumstanțele, continuă să crezi și să mărturisești că Dumnezeu este bun – deoarece El este bun!

În Psalmul 34:8 (AMP) psalmistul ne încurajează: „Gustați și vedeți ce bun este Domnul [Dumnezeul nostru]. Binecuvântat (fericit, norocos, de invidiat) este cel care se încrede și își găsește adăpostul în El.”

Apoi, în Psalmul 86:5 (AMP) el spune despre Dumnezeu: „Căci Tu ești bun, Doamne, gata să ierți [fărădelegile noastre aruncându-le departe pentru totdeauna] și ești plin de milă și bunătate cu toți cei ce Te cheamă.”

În Psalmul 136:1(AMP) ni se spune: „Lăudați pe Domnul, căci este bun, căci în veac ține mila și bunătatea Lui!”

Dumnezeu este bun, dar diavolul vrea să credem că nu putem avea încredere în Dumnezeu, că Lui nu Îi pasă de noi și că nu ne iubește. Dacă ai îndoieli cu privire la dragostea lui Dumnezeu pentru tine, te rog gândește-te la cuvintele apostolului Pavel din Romani 8:35-39 (AMP):

Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos? Necazul, sau strâmtorarea, sau prigonirea, sau foamea, sau lipsa de îmbrăcăminte, sau primejdia, sau sabia? După cum este scris: „Din pricina Ta suntem dați morții toată ziua; suntem socotiți ca niște oi de tăiat.” Totuși, în toate aceste lucruri, noi suntem mai mult decât biruitori, prin Acela care ne-a iubit. Căci sunt bine încredințat (sunt sigur) că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă făptură, nu vor fi în stare să ne despartă de dragostea lui Dumnezeu care este în Isus Hristos, Domnul nostru.

Nu fi mânios pe Dumnezeu. Primește lucrarea Duhului Sfânt. Ascultă cuvintele lui Isus din următorul fragment:

Să nu vi se tulbure (necăjească, agite) inima. Aveți credință, lipiți-vă, încredeți-vă și bizuiți-vă pe Dumnezeu; și aveți credință, lipiți-vă, încredeți-vă și bizuiți-vă pe Mine. Și Eu voi ruga pe Tatăl, și El vă va da un alt Mângâietor (Consilier, Ajutor, Mijlocitor, Avocat, Unul care să vă întărească și Unul care să rămână lângă voi) care să rămână cu voi în veac; Nu vă voi lăsa orfani (fără mângâiere, părăsiți, îndoliați, disperați, neajutorați). Mă voi întoarce la voi. Ioan 14:1, 16, 18 (AMP)

Lasă-te mângâiat de aceste cuvinte și împotrivește-te diavolului care încearcă să te convingă să te mânii și să te răzbuni pe Dumnezeu.

Mânie împotriva diavolului

Biblia ne spune că trebuie să îl urâm pe diavol (Amos 5:15), și pentru că diavolul este sursa răului, a fi mânioși pe el poate fi un lucru sănătos – dacă această mânie este exprimată într-un mod biblic.

În Efeseni 6:12 ni se spune că: „... noi n-avem de luptat împotriva cărnii și sângelui, ci împotriva căpeteniilor, împotriva domniilor, împotriva stăpânilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății care sunt în locurile cerești”. Biblia Amplificată spune că noi: „... ne luptăm împotriva conducătorilor lumii acestui întuneric prezent, împotriva duhului forțelor răului...”

Lupta noastră nu este împotriva lui Dumnezeu sau împotriva oamenilor, ci împotriva dușmanului sufletelor noastre. Cum poate fi mânia împotriva diavolului exprimată în cel mai eficient mod? Îți voi da câteva exemple din viața mea personală.

Mulți ani am fost mânioasă pe Satana pentru cei cincisprezece ani în care am suferit abuz, însă îmi refulam mânia în direcția greșită. Astfel, inima mea

s-a împietrit și eram dură cu alții. De atunci am învățat că învingem răul prin bine (Romani 12:21).

Eram mândră pe diavol pentru că el mi-a furat copilăria, însă felul meu de a mă comporta ca și el – ca și diavolul – nu îl păgubea pe el pentru pierderea mea. Acum predic Evanghelia și îi ajut pe cei care suferă și văd mii de vieți restaurate, și astfel, prin faptul că arăt bunătate față de alții pentru că le predic vestea bună a lui Dumnezeu, înving răul pe care Satana mi l-a pricinuit.

Acesta este modul în care ne răzbunăm pe diavol!

Dacă ai fost rănit, cu cât te implici mai repede și ajuți pe altcineva, cu atât vei fi mai bine tu însuși. Când îi ajuți pe cei care suferă uiți de durerea ta.

Singurul mod de a-i răsplăti diavolului pentru suferința și distrugerea pe care a adus-o în viața ta este să faci într-un mod agresiv și vehement lucrările pe care le-a făcut Isus.

Mânie împotriva propriei persoane

Când suferința lovește apare și întrebarea: „Aș fi putut face ceva pentru a împiedica acest lucru să se întâmple?”

O femeie mi-a spus că după ce soțul ei a murit în urma unui infarct, își amintea adesea că el spunea că se simte rău. Acum ea se învinovăța pentru că nu a insistat ca el să meargă la doctor.

După o tragedie, în special după pierderea unei persoane dragi, oamenii se gândesc la lucruri pe care și-ar fi dorit să le fi spus sau să le fi făcut și la lucruri pe care și-ar fi dorit să nu le fi spus și să nu le fi făcut.

Toți avem suficiente regrete în viață, însă regretul aduce mai mult chin pe deasupra a ceea ce deja experimentăm.

Adesea, Satana se va folosi de acea situație punând vina pe noi. Tactica lui este să ne facă să ne simțim vinovați, condamnați și să ne urâm pe noi înșine toată viața.

În Filipeni 3:13, 14 (AMP) apostolul Pavel afirmă: „... fac un singur lucru [aceasta este singura mea ambiție]: uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înaintea, alerg spre țintă...”

Îmi place cuvântul „aruncându-mă”. Acesta îmi spune că atunci când mă confrunt cu situații, uneori va trebui să „mă străduiesc, să fac efort pentru a merge înainte”, și că voi avea parte de opoziție din partea vrăjmașului,

opoziție pe care trebuie să o înving.

Sfârșiturile întotdeauna aduc noi începuturi.

Satana încearcă să ne țină departe de acel loc nou pe care Dumnezeu l-a pregătit pentru noi. El vrea să ne prindă în cursa trecutului și să ne facă să trăim într-o mizerie permanentă. Mânia împotriva propriei persoane și învinovățirea nu vor face nimic altceva decât să împlinească planurile diavolului pentru viața noastră.

Te încurajez să încetezi să te mai chinui cu regrete. Satana întotdeauna va încerca să te atace când ești cel mai slab. Vinovăția, regretul și remușcările sunt armele lui preferate. Tu însă, meditează la lucrurile care te încurajează, nu la cele descurajatoare.

Amintește-ți: nu fi mânios pe Dumnezeu și nu fi mânios pe tine. Fii mânios pe diavol, însă manifestă-ți această mânie într-un mod înțelept, învingând răul prin bine.

Mânie împotriva alora

Este normal să simți mânie împotriva cuiva care te-a rănit, chiar dacă acea persoană a murit.

Mătușa mea mi-a spus că după ce a murit unchiul meu, uneori, noaptea lovea perna lui și țipa: „De ce m-ai părăsit?” Bineînțeles că în mintea ei știa că el nu a părăsit-o în mod voit, însă emoțiile erau cele care strigau.

Trebuie să învățăm că emoțiile au o voce și că atunci când sunt rănite s-ar putea să reacționeze ca și un animal rănit. Animalele rănite pot să fie destul de periculoase și așa pot fi și emoțiile, dacă le permitem.

Când suferi în urma unei pierderi este important să nu permiți emoțiilor rănite să se transforme în resentimente sau amărăciune. Dacă divorțul este cauza pierderii, este foarte ispititor să îl urăști pe cel care a cauzat despărțirea sau chiar să încerci să te răzbuni răbindu-l și tu.

Nu îți irosi viața în amărăciune. Mai bine ai încredere că Dumnezeu va folosi acea situație spre binele tău. Același lucru care te rănește pe tine, îi rănește pe o mulțime de oameni. Cere-I lui Dumnezeu să ia „cenușa” ta și să îți dea „frumusețe” în locul ei. Cere-I să îți permită să îi ajuți pe alții care trec prin întristare și singurătate.

Chiar și atunci când moare o persoană dragă, va exista un timp în care te vei simți mânios față de el/ea pentru că te-a părăsit. Vei avea gânduri precum: „Ai fi trăit dacă te străduiai mai mult” sau „De ce m-ai părăsit

și acum trebuie să cresc copiii singur/singură și să mă confrunt cu atâtea responsabilități?”

Deși pentru o persoană stabilă, care are o viață obișnuită, acest mod de gândire pare ridicol, când lovește tragedia și când vine întristarea, există adesea o tendință de a „învinovăți” pe altcineva pentru durere. Gândurile și sentimentele pot fi schimbătoare, oscilând între mânie împotriva lui Dumnezeu, mânie împotriva propriei persoane, mânie împotriva diavolului și mânie împotriva persoanei responsabile pentru pierdere. Acest ciclu poate fi repetat de multe ori și poate fi foarte derutant.

Când suntem răniți, modul omului de a răspunde este să ne mâniem sau să încercăm să ne apărăm împotriva suferinței insuportabile pe care o trăim.

Acesta este motivul pentru care este foarte important să înțelegem procesul de jelire și să fim atenți la emoții. În trecut, am fost învățați să dăm puțină sau chiar deloc importanță emoțiilor – să le privim ca și cum nu ar fi importante.

În timp ce treci printr-o pierdere importantă în viața ta, nu este momentul să negi sentimentele pe care le ai sau să te ocupi de alte lucruri care produc anxietate sau care te tulbură emoțional. Trebuie să te ocupi de sentimentele tale și să le rezolvi.

În această perioadă, răspunsul nu este să încerci să-ți sufoci emoțiile, ci să le faci față așa cum sunt ele și să le trăiești într-un mod adecvat.

A treia etapă: Emoții necontrolate

Persoanele care experimentează o tragedie, adesea trec prin diferite etape ale emoțiilor, unele dintre acestea fiind suspinul și isteria. Acestea apar și dispar în momentele cele mai neașteptate. Într-un minut acea persoană simte că totul va fi bine, și în următoarea oră îl copleșește tristețea.

Chiar și cei care de obicei nu sunt emoționali pot experimenta foarte multe emoții când trec printr-o pierdere. Un bărbat care nu plânge niciodată ajunge în anumite intervale de timp să suspine incontrollabil.

În general, oamenii se tem de emoții și o manifestare necontrolată a emoțiilor poate fi înfricoșătoare.

Dacă acum treci printr-o perioadă dificilă din punct de vedere emoțional, te îndemn „să nu te temi” pentru că ceea ce trăiești acum va trece. Având înțelegerea corectă a acestui lucru și cu ajutorul pe care Duhul Sfânt ți-l oferă, vei trece prin cele mai grele momente.

Unii oameni refuză să plângă sau să manifeste orice fel de emoție și acest lucru nu este sănătos. Emoțiile ținute înăuntru sunt puternice și trebuie să fie eliberate. Dacă nu îți dai drumul emoțiilor în momente de stres foarte intens, precum ar fi pierderea unei persoane dragi, aceste emoții te vor măcina înăuntru și e posibil să îți distrugă sănătatea mintală, emoțională și chiar cea fizică.

Pentru că Dumnezeu ne-a dat glande lacrimogene și abilitatea de a plânge, în unele momente din viață va trebui să plângem.

Biblia vorbește în câteva locuri despre lacrimi. De exemplu, în Psalmul 56:8 psalmistul vorbește despre un burduf în care Dumnezeu ține lacrimile. În Apocalipsa 21:4, unde se vorbește despre un cer nou și un pământ nou care va fi pentru poporul lui Dumnezeu, citim că: „El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut.”

Există două moduri de a plânge: sănătos și nesănătos. Manifestarea corectă a emoțiilor rănite este sănătoasă, însă ai grijă la compătimire. Dacă nu este confruntată, ea devine un monstru care se va întoarce împotriva ta într-un mod foarte nesănătos.

Compașiunea este un dar pe care Dumnezeu l-a pus în fiecare dintre noi pentru cei care suferă. Însă mila care este îndreptată spre noi sub forma compătimirii are un efect paralizant.

Compătimirea de sine poate deveni dependență. Poate crezi că acesta este un mod în care ai grijă de tine însuși, însă este modul Satanei de a te împiedica să treci peste tragedie.

Trebuie să ai grijă să nu folosești lacrimile pentru a-i controla pe alții. Când suferi, ai nevoie ca oamenii să îți arate iubire și bunătate.

Indiferent cât de puternici și independenți suntem, din când în când, pentru o vreme, avem nevoie de ajutorul altora. Trebuie însă să ne amintim că deși în astfel de momente avem nevoie de mai multă atenție, oamenii nu ne pot rezolva problemele. Greșim atunci când așteptăm ca alții să ne alunge durerea.

Mai întâi, oamenii nu ne pot da tot ce avem nevoie. În al doilea rând, când ne așteptăm ca alții să se îngrijească de nevoile noastre personale, acest lucru pune prea multă greutate asupra lor. Acest lucru are un efect negativ în relațiile noastre, mai ales dacă astfel de comportament continuă pentru o perioadă lungă de timp.

Este de înțeles pentru o femeie care și-a pierdut soțul să dorească să-i fie

umplut golul din viața ei de către copiii ei. Acesta este un lucru bun doar dacă acea femeie dorește cu adevărat să se „dăruiască” mai mult copiilor ei pentru că acum are timp și poate. Dacă intenția femeii este să îi forțeze pe copii să își asume responsabilitatea pentru ea, ei nu o vor mai îndrăgi.

Fiecare persoană are propria viață de trăit și indiferent cât de multă dragoste este între două persoane, nimeni nu vrea să fie controlat sau manipulat din motive egoiste.

Dacă suferi chiar acum, te încurajez să te încrezi în Dumnezeu și să Îi permiți Lui să facă modificările în relațiile tale așa cum crede El mai bine. El știe că acum ai alte nevoi și că acel gol din viața ta trebuie umplut. El va umple acel gol din viața noastră dacă ne încredem în El și refuzăm să ne folosim emoțiile pentru a-i controla pe alții.

În mod normal, oamenii nu fac acest lucru intenționat. Poate suntem răniți și căutăm un mod de a ne alina durerea, însă modul lui Dumnezeu de alinare a durerii nu este să ia povara unei persoane și să o adauge alteia.

Tragedia ne stoarce de puteri și Satana va încerca să se folosească de noi în cele mai slabe momente ale noastre. Diavolul nu se sfiește să ne atace când suntem deja dărâmați. El vede acele momente de singurătate și durere ca oportunități propice pentru a ne duce într-o stare permanentă de sclavie și mizerie.

Echilibrul îi va închide Satanei ușa în nas.

În timp, mi-am dat seama că trebuie să învățăm să ne rezolvăm problemele singuri. Aceasta nu înseamnă că nu avem nevoie de oameni. Avem nevoie de ei. Unii sunt folosiți de Dumnezeu să ne aducă mângâiere când suferim. Cu toate acestea, dacă „nevoia” noastră de alți oameni nu este echilibrată, acest lucru Îl poate împiedica pe Dumnezeu să lucreze în viața noastră.

Din cauza abuzului suferit în copilărie, sentimentele mele au suferit enorm timp de câțiva ani. În această perioadă, mă așteptam ca soțul meu să se îngrijească de nevoile mele emoționale și să umple golul din viața mea care s-a creat din cauza relației greșite dintre mine și tatăl meu. Cu siguranță Domnul l-a folosit pe soțul meu să aducă vindecare emoțională în viața mea, însă a trebuit să învăț că eu împreună cu Dumnezeu trebuia să rezolvăm problemele.

Unul dintre beneficiile faptului că nu avem pe altcineva în afară de Dumnezeu la care să apelăm, este că astfel vom fi mult mai puternic înrădăcinați „în El”. El este Stânca, fundația solidă care nu poate fi mișcată. Indiferent ce altceva se mișcă în jurul nostru, El rămâne neclintit.

Dacă ești întristat și singur în urma unei tragedii din viața ta, transformă-ți situația într-o oportunitate de a te adânci în relația ta cu Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt.

Amintește-ți: Satana vrea să folosească astfel de momente pentru a te distruge, însă ceea ce el vrea să facă spre rău, Dumnezeu va întoarce spre bine, dacă îți pui încrederea în El. (Genesa 50:20; Romani 8:28).

A patra etapă: Depresia

Dacă ești deprimat, nu te simții prost. Toți trecem prin depresie în anumite momente.

Când întristarea îți inundă sufletul, un sentiment de depresie este foarte normal, chiar și pentru cei care Îl cunosc și Îl iubesc pe Domnul. În Psalmi, regele David, despre care se spune că a fost un om după inima lui Dumnezeu, vorbește despre faptul că se simțea deprimat. Dacă un om ca regele David a trecut prin depresie, cu atât mai mult noi.

O perioadă temporară de depresie este una dintre emoțiile omenești pe care toată lumea le trăiește într-un moment obișnuit de jale. Ca și toate celelalte emoții care vin odată cu jalea, dacă nu este controlată, depresia poate deveni o problemă majoră.

Cuvântul depresie se referă la starea de a fi sub sau la un domeniu care este mai jos decât nivelul normal. Un mod simplu de a o explica este următorul: Isus este slava noastră și Cel care ne înalță capetele (Psalmul 3:3). Deși Isus vine și ne ridică, Satana vine să ne tragă în jos și să ne îngroape în răni, suferințe și probleme.

Depresia fură energia unei persoane. Acea persoană devine apatică, letargică și fără niciun chef. Dacă această stare continuă și devine tot mai puternică, fiecare mișcare a acelei persoane se transformă într-un efort. Oamenii deprimați dorm mai mult decât necesar – doar ca să nu înfrunte viața.

În unele situații, depresia poate deveni un mod de a fugi și de a ne ascunde. Poate fi folosită pentru a fugi de responsabilitățile și problemele vieții. Să confrunți situațiile din viață întotdeauna este mult mai greu decât să fugi de ele.

Până la vârsta de 32 de ani am fugit de problemele din viața mea care au fost provocate de abuzul pe care l-am suferit. Când am fost umplută de Duhul Sfânt, unul dintre lucrurile pe care El a început să le facă în viața

mea a fost să mă conducă în adevăr, așa cum Isus a promis că va face (Ioan 16:13). Isus a mai spus că adevărul ne va face liberi (Ioan 8:32), însă pentru a avea efect pozitiv în viața noastră, adevărul trebuie înfruntat.

Vom vedea din Scriptură modul în care regele David a răspuns acestei vechi probleme – depresia. În Psalmul 42:5-11 (AMP) el scrie despre starea lui emoțională:

Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădărduește în Dumnezeu și așteaptă-L, căci iarăși Îl voi lăuda; El este Ajutorul și Dumnezeul meu. Îmi este mâhnit sufletul în mine, Dumnezeule [povara este mai grea decât pot duce]; de aceea la Tine mă gândesc, din țara Iordanului [Râul], din Hermon [de pe înălțimile lui] și din muntele Mișear. [Răcnetul] unui val cheamă [răcnetul] unui alt val, la vuietul căderii apelor Tale; toate talazurile și valurile Tale trec peste mine. Ziua, Domnul îmi dădea îndurarea Lui, iar noaptea, cântam laudele Lui și înălțam o rugăciune Dumnezeului vieții mele. De aceea, zic lui Dumnezeu, Stâncă mea: „Pentru ce mă uiți? Pentru ce trebuie să umblu plin de întristare, sub apăsarea vrăjmașului?” Parcă mi [se sfărâmă] oasele cu sabia, când mă batjocoresc vrăjmașii mei și-mi zic neîncetat: „Unde este Dumnezeul tău?” Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădărduește în Dumnezeu și așteaptă-L, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea (Cel care îmi ridică fața) și Dumnezeul meu.

Îmi plac aceste versete pentru că ele arată că și regele David a simțit depresia atacându-l și inundându-i sufletul, și totuși, el i s-a împotrivit, a biruit. Cu alte cuvinte, deși el a experimentat depresia, el nu s-a lăsat răpus de ea. El își vorbea lui însuși despre situația în care se afla, și astfel, și noi trebuie să ne vorbim nouă înșine în astfel de momente.

David în mod intenționat și-a amintit lucrurile bune pentru ca sufletul lui să nu fie umplut de gânduri și influențe negative.

Pentru protecția noastră, este foarte important să ne împotrivim depresiei care persistă un timp îndelungat. Este posibil să trecem într-un mod sănătos prin procesul de jelire fără a experimenta anumite sentimente de tristețe, pierdere și depresie. Din nou, dorința mea este să să te avertizez în caz că situația în care te afli nu este echilibrată și a trecut dincolo de limitele normale, într-o categorie distrugătoare.

Emoțiile normale și manifestarea acestora într-un mod corect este un lucru sănătos. Dacă însă permitem emoțiilor să ne controleze, ele pot fi distrugătoare. Nu vă reprimați emoțiile, însă nici nu le dați frâu liber.

O persoană care refuză să se controleze, care permite emoțiilor să scape

de sub control, până la urmă își va distruge viața.

Emoțiile sunt un dar de la Dumnezeu. Ele sunt importante pentru existența umană. Nimeni nu ar vrea să trăiască fără sentimente, în același timp însă, nu putem să ne trăim viețile conduși de sentimente. În primul rând, pentru că ele sunt instabile. În timpul unei luni putem simți o mie de lucruri cu privire la o anumită situație.

Oamenii experimentează o lipsă de stabilitate a emoțiilor lor, mai ales în momente de criză și tragedie, și aceasta ne duce la următoarea etapă a procesului de jelire.

A cincea etapă: Valuri de emoții copleșitoare

Când treci printr-un proces de jelire vor fi momente când vei simți că ai rezolvat problemele emoționale care au venit odată cu tragedia și pierderea prin care ai trecut.

Este perfect normal să fii nerăbdător ca toate sentimentele tale dureroase să pălească și să dispară pentru totdeauna. Însă nu acesta este modul în care lucrurile funcționează. În general, momentele în care aceste sentimente par să pălească sunt invariabil urmate de valuri de sentimente copleșitoare.

O modalitate bună de a privi acest flux și reflux al emoțiilor este să îți imaginezi oceanul ale cărui valuri sunt extrem de mari, dar care vin spre țărm în intervale liniștite și line.

La început, pare că nu există pauză între valurile de disperare care curg peste tine și amenință să te doboare. Acesta este un sentiment cunoscut tuturor oamenilor de pretutindeni, din întreaga istorie a omenirii. Amintește-ți de Psalmul 42:6, 7 (AMP) unde David vorbește despre disperarea lui: „Îmi este mâhnit sufletul în mine, Dumnezeule [povara este mai grea decât pot duce]... toate talazurile și valurile Tale trec peste mine.”

După ceva vreme, vor veni momente line între aceste valuri. În astfel de momente, vei fi ispitit să crezi că durerea nu va mai apărea vreodată, însă când te aștepți mai puțin, durerea va lovi din nou cu forță. Poate se va întâmpla ceva care îți va aminti de un moment și dintr-o dată, vechile emoții se întorc cu furie.

Aniversarea morții, pierderii sau separării și alte momente importante precum sărbătorile și zilele de naștere sunt foarte grele.

Am aflat că rata sinuciderilor crește puternic în timpul sărbătorilor. Imaginează-ți cât de greu este pentru cineva care a pierdut pe cineva drag

sau care a trecut printr-o tragedie asemănătoare, dacă această persoană nu Îl cunoaște pe Domnul și puterea prezenței Lui.

Și pentru noi, cei care credem în Isus Cristos și care primim mângâiere de la Duhul Sfânt, astfel de momente sunt grele. Doar ne putem imagina câtă durere simt cei care deja sunt goi pe dinăuntru și la aceasta se adugă și durerea pierderii unei persoane sau a unui lucru foarte important pentru ei.

Cred că în astfel de momente este ușor pentru Satana să îi convingă că nu mai are rost să trăiască, că durerea pe care o simt este mult prea mare.

Îi aud pe unii care spun cu mult timp înainte de un anumit eveniment: „Nu îmi place acea sărbătoare. De fiecare dată sunt deprimat în acea zi.”

Groaza de un anumit lucru sau situație este un premergător al fricii și niciodată nu aduce binecuvântare. Când începe să-mi fie groază de ceva, Duhul Sfânt întotdeauna îmi amintește blând că mă îndrept spre ceva nefast.

Când simți că ți-e groază de ceva, te îndemn să te rogi și să-I ceri Domnului să îți dea putere asupra acelor emoții copleșitoare.

Uneori, ne este groază de anumite lucruri fără să ne dăm seama. Dar dacă Îi cerem ajutor lui Dumnezeu, El ne conștientizează de ceea ce se întâmplă, și astfel ne putem pregăti mai bine pentru a nu ne scufunda în confuzie, dezorientare și frică.

A șasea etapă: Confuzie, dezorientare și frică

Când trecem printr-o schimbare majoră în viața noastră, acesta este unul dintre cele mai grele momente pe care trebuie să le răbdăm din punct de vedere emoțional. Chiar dacă schimbarea a fost alegerea noastră, adesea ne este greu să ne adaptăm.

Dacă schimbarea vine în urma unei tragedii, pierderi sau crize, confuzia, dezorientarea și frica sunt ceva normal. Dintr-o dată, planurile de viitor se spulberă. Vacanța, cumpărarea casei, planul de pensionare și alte planuri dragi nouă sunt anulate pe neașteptat.

Pentru a trasa o nouă direcție îți trebuie timp. În astfel de momente, o mulțime de gânduri, toate dintr-o dată inundă mintea noastră și multe dintre acestea cer răspunsuri imediate.

Chiar și prietenii și rudele care au intenții bune întreabă mereu: „Ce vei face de acum înainte? Unde vei locui? Te întorci la lucru sau îți iei concediu?”

Toate acestea sunt întrebări normale care până la urmă trebuie să aibă un

răspuns.

Dacă ai trecut printr-o tragedie sau pierdere neașteptată, ești conștient că trebuie să iei decizii serioase pentru viitor, însă poate că simți că încă nu ești gata să iei acele decizii!

În astfel de momente, mintea nu îți este clară. Poate te gândești la o anumite decizie și dintr-o dată te răzgândești. Emoțiile încep să te păcălească. Ele oscilează, și astfel îți este mult mai greu să iei decizii acum decât în momente obișnuite.

Împreună cu dezorientarea și confuzia vine și frica. Poate că începi să îți pui întrebări precum: „Cum mă voi descurca din punct de vedere financiar? Cine se va ocupa de lucrurile pe care eu nu știu cum să le fac?”

Când te confrunți cu astfel de întrebări tulburătoare, te îndemn să meditezi asupra versetului din Evrei. Acest verset îmi dă multă mângâiere și speranță de fiecare dată și cred că și pe tine te va încuraja.

... *El [Dumnezeu] Însuși a zis: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi și nu te voi lăsa fără sprijin. [Eu] nu te voi, [Eu] nu te voi, [Eu] nu te voi lăsa cu niciun chip fără ajutor și nu [te] voi dezamăgi (sprijinul Meu este cu tine)! [Cu siguranță, nu te voi lăsa!] Evrei 13:5 (AMP)*

Când nu știm ce să facem sau ce va fi în viitor, ceea ce ne dă liniște este faptul că Îl cunoaștem pe Cel care știe. În Psalmul 139:15-17 (AMP) psalmistul ne asigură că Tatăl nostru ceresc într-adevăr știe trecutul, prezentul și viitorul nostru.

Trupul meu nu era ascuns de Tine, când am fost făcut într-un loc tainic [și] țesut [cu diferite culori] în chip ciudat, ca în adâncimile pământului [un domeniu al întunericului și al misterului]. Când nu eram decât un plod fără chip, ochii Tăi mă vedeau; și în cartea Ta erau scrise toate zilele [vieții mele] care-mi erau rânduite, mai înainte de a fi fost vreuna din ele. Cât de nepătrunse mi se par gândurile Tale, Dumnezeule, și cât de mare este numărul lor!

Dumnezeu este Alfa și Omega, începutul și sfârșitul și aceasta înseamnă că El este tot ce există între acestea două. El cunoaște situația noastră și ne va conduce, ne va călăuzi dacă vom avea încredere în El.

De obicei, Tatăl nostru ceresc ne dă ce avem nevoie pentru fiecare zi din săptămână. Harul pentru o zi vine odată cu acea zi. Din acest motiv, este greu pentru noi să privim în viitor și să nu ne temem.

Când ne uităm în viitor, adesea simțim că nu vom putea face față

greutăților care vor veni pentru că ne uităm la ele fără să ne fi fost dat harul lui Dumnezeu pentru acele zile.

Când vom ajunge în acel loc, vom avea și harul pentru el.

De mii de ani, Psalmul 23 a adus mângâiere milioanei de oameni întristați și singuri. În momente de confuzie, dezorientare și frică, folosește acest Psalm ca și ancoră pentru sufletul tău.

Domnul este păstorul meu [care mă hrănește, mă conduce și mă protejează]: nu voi duce lipsă de nimic. El mă paște în pășuni [proaspete, fragede] verzi și mă duce la ape liniștite și odihnitoare; îmi înviorează și îmi restaurează viața (sufletul) și mă povățuiește pe cărări drepte [de integritate, - nu pentru că eu doresc, ci] din pricina Numelui Său. Chiar dacă ar fi să umblu prin valea [adâncă și întunecată] a umbrei morții, nu mă tem și nu îmi va fi groază de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul [care mă protejează] și nuiua Ta [care mă călăuzește] mă mângâie. Tu îmi întinzi masa în fața potrivnicilor mei; îmi ungi capul cu untdelemn, și paharul meu este [plin] de dă peste el. Da, fericirea și îndurarea și dragostea mă vor însoți în toate zilele vieții mele și în toate zilele vieții mele Casa Domnului [și Prezența Lui] va fi locuința mea. Psalmul 23:1-6 (AMP)

A șaptea etapă: Simptome fizice

Adesea, oamenii care trec prin procesul de jelire a unei persoane dragi care a murit sau a unei pierderi traumatizante, experimentează simptome fizice. Pare ceva de nesuportat să nu te mai simți în stare de nimic din punct de vedere mintal, emoțional și fizic.

Supărarea emoțională pune enorm de mult stres pe trup. Slăbiciunile care deja au existat în corp sunt întinse peste limite. De multe ori, rezultatul este durere fizică sau boală.

Diferite dureri ale capului, gâtului sau stomacului nu sunt neobișnuite într-o perioadă de stres. Unul dintre lucrurile care va ușura stresul este exercițiul fizic.

În perioade de jale, tendința noastră este de a sta și a „medita” (a ne frământa). Deși este o tendință naturală, ea trebuie învinsă cu activitate pozitivă.

Dacă acum treci printr-o perioadă de jale, te îndemn să faci plimbări. Dacă te simți în stare, te încurajez să faci mișcare fizică mai antrenantă.

Amintește-ți: deja ești sub presiune, nu te forța prea tare.

S-a dovedit că exercițiul fizic micșorează stresul mental, emoțional și fizic și că relaxează mușchii tensionați.

Pierderea poftei de mâncare este, de asemenea, un lucru normal în timpul procesului de jelire și este de înțeles. Însă, dacă nu mănânci o perioadă lungă de timp, acest lucru este dăunător sănătății. Dacă nu poți mânca foarte mult, încearcă să te hrănești cu ceva ce are calitate nutrițională bună.

Deși poate că îți va fi greu, asigură-te că te odihnești suficient. Un trup obosit, subnutrit și prea stresat invită boala. Este important să faci cât mai multe exerciții fizice posibil, să te hrănești și să te odihnești bine pentru ca mintea și trupul tău să rămână sănătoase în astfel de momente stresante.

De asemenea, cred că este important ca atunci când jelești și când ești singur să îți dai seama că lucrurile pe care le simți și etapele diferite ale mâhnirii prin care treci sunt foarte normale și trebuie să le experimentezi pentru a avea din nou sănătate emoțională.

Cum am mai spus, sentimentele și emoțiile sufocate sunt foarte grele pentru trup. Dacă ele nu sunt exprimate într-un mod adecvat și corect, pot distruge mult.

Amintește-ți: când emoțiile negative sunt sufocate, până la urmă vor ieși la suprafață într-un fel sau altul.

Adesea, noi credem că ascundem lucruri înăuntrul nostru, însă ele ies la suprafață prin atitudine sau conversație și chiar și prin trupurile noastre.

În toate aceste șapte etape ale procesului de jelire, cheia este echilibrul.

4

RECUPERAREA ÎN URMA TRAGEDIEI ȘI PIERDERII

*Duhul Domnului [este] peste Mine, pentru că M-a
[Cel Uns, Mesia]uns să vestesc săracilor vestea bună
(Evanghelia); M-a trimis să tămăduiesc pe cei cu inima
zdrobită, să propovăduiesc prinșilor de război slo-
bozenia, și orbilor căpătarea vederii; să dau drumul
celor apăsați [celor care sunt călcați în picioare, loviți,
zdrobiți și frânți de necazuri]...*

Luca 4:18 (AMP)

4.



RECUPERAREA ÎN URMA TRAGEDIEI ȘI PIERDERII

Indiferent ce ți-a produs suferința întristării și singurătății, poți fi sigur de un lucru: Domnul te va conduce spre vindecare. Cu siguranță, El îți va spune când devii exagerat sau când îți pierzi echilibrul – dacă ascuți de Duhul Său.

Este imposibil să spunem cât timp este necesar procesului de jelire. Acesta variază în funcție de persoană și situație. Însă, indiferent cât timp ia, va veni un moment când Domnul va spune: „Este timpul ca acum să te ridici și să mergi înainte. Trebuie să lași la o parte trecutul și să îți termini de alergat cursa pe care am trasat-o pentru viața ta. Nu te voi părăsi și nu te voi lăsa. Fii tare și puternic, fii curajos și mergi înainte!”

Fiecare caz e diferit

În general, primele șase luni ale procesului de jelire sunt cele mai grele. În funcție de circumstanțe, procesul poate fi puțin mai lung sau mai scurt. Există mulți factori care sunt unici pentru fiecare situație:

1. Momentul subit al pierderii. Dacă persoana este bolnavă de ceva timp, familia are mai mult timp de pregătire mentală și emoțională pentru moartea celui drag. Dacă pierderea este subită sau neașteptată, pierderea poate fi mai traumatizantă și mult mai greu de procesat.

2. Prezența sau absența susținerii din partea membrilor. Dacă soțul sau soția moare, este important dacă există copiii în familie care să mângâie părintele care trăiește. Dacă unul dintre copiii moare, ceilalți copii ajută la umplerea aceluia gol care s-a instalat în casă după moartea copilului.

3. Calitatea relației dintre cel îndoliat și cei pe care i-a pierdut. Dacă relația dintre ei a fost una puternică, de iubire, procesul de jelire va fi mult mai greu decât acolo unde relația nu a fost atât de împlinitoare.

4. Personalitatea celui rămas în viață. Acest aspect este adevărat mai ales când e vorba despre moartea unui partener de viață. Unii oameni sunt mai dependenți decât alții și trebuie mai mult efort din partea celui rămas în viață

să-și asume rolul de lider și să își trăiască viața.

5. Profunzimea relației dintre cel îndoliat și Domnul Isus Cristos. Acesta este un factor major. Tagedia sau pierderea adesea îi face pe oameni să caute să aibă o relație cu Domnul, care bineînțeles că aduce mângâiere. Însă, persoana care deja Îl cunoaște pe El și „puterea învierii Lui” (Filipeni 3:10), adesea își va reveni mult mai repede decât cei care nu au o cunoaștere personală despre Domnul sau decât cei care au o relație de suprafață cu El.

Ca și ilustrație pentru acest punct care descrie perioadele diferite ale recuperării după tragedie sau pierdere, voi împărtăși două cazuri pe care le cunosc.

Primul caz:

Cunosc o creștină puternică ce a fost implicată profund și pentru mulți ani în lucrarea Domnului. Ea a fost căsătorită de peste 25 de ani. Deși soțul ei spunea că era creștin, viața lui nu dovedea roadele relației lui cu Domnul. El nu se comporta bine cu soția lui de mulți ani.

Afacerea acestui om era pe primul loc în viața lui. El era un om egoist, ego-centric și uneori, chiar rău în atitudinea lui față de soția lui și față de nevoile acesteia.

În umblarea ei cu Dumnezeu, Domnul i-a dat o temă de casă în rugăciune pentru soțul ei, avertizând-o că dacă el nu se va supune voii Sale (a lui Dumnezeu), în șase luni omul acesta va muri.

Femeia aceasta s-a rugat, însă soțul ei se opunea lucrării Domnului. Prin neascultare, el a deschis o ușă Satanei, lucru care i-a scurtat viața. Astfel, el a murit în urma unui infarct.

Deși pierderea a fost grea pentru soția lui, nu a fost atât de grea pe cât ar fi fost dacă ar fi avut o relație frumoasă cu soțul ei. Dumnezeu a avertizat-o și astfel a pregătit-o din timp.

Am observat că recuperarea ei a fost uimitor de scurtă. Au existat lucruri pe care ea a trebuit să le pună la punct – probleme financiare și altele – însă într-o perioadă foarte scurtă de timp, ea a fost capabilă să se adapteze și să își continue viața.

Al doilea caz:

Acesta are de-a face cu mătușa mea. Ea și unchiul meu s-au cunoscut din copilărie și s-au căsătorit când ea avea cincisprezece ani, iar el puțin mai mult. Nu a avut niciodată un alt prieten și nu a fost la întâlniri cu altcineva.

Ei nu au putut avea copii, așa că erau foarte, foarte apropiați. Au lucrat împreună la aceeași brutărie timp de peste 30 de ani. Făceau totul împreună, îl slujeau pe Dumnezeu împreună în lucrare.

Ambii au avut parte de boli și și-au petrecut o mare parte din viață având grijă unul de altul. Uneori, cu cât trebuie să facem mai multe lucruri unul pentru altul, cu atât ne pasă mai mult unul de altul.

Cei doi erau profund implicați unul în viața celuilalt. Se potriveau ca și o mânășă pe mână. Se distrau împreună: mergeau la pescuit, găteau, mergeau la biserică, etc.

Deși unchiul meu era bolnav de mulți ani, când a murit, pierderea lui a fost foarte, foarte grea pentru mătușa mea. În acea perioadă, ea era răpusă de artrită la genunchi, însă nu putea fi operată la genunchi din cauza unei probleme la inimă. Așadar, a fost tot mai mult legată de casă pentru câțiva ani după moartea unchiului meu, ceea ce a mărit durerea.

Din cauza acestor circumstanțe extenuante, recuperarea ei a durat ani de zile.

Jalea este un lucru normal, însă nu și o viață de jale

Din aceste două cazuri, foarte ușor putem observa cum aceeași situație poate afecta oamenii în moduri diferite. Deși este greu să prezicem exact cât timp va dura procesul de jeline, totuși trebuie să se vadă progres.

Progresul poate fi treptat și greu de înțeles la început, însă cu siguranță, el trebuie văzut.

Ca și în cazul unei răni care se vindecă, durerea poate fi simțită mult timp, însă vindecarea completă cere îmbunătățire zilnică. Dacă o rană fizică nu se vindecă, acesta este un semn că există o infecție care trebuie tratată. Cred că același lucru este valabil și în cazul rănilor emoționale.

Partea emoțională din noi trebuie să se vindece la fel ca și partea fizică. Dumnezeu ne-a dat emoții așa cum ne-a dat și trupul. În Cristos Isus, El s-a îngrijit de restaurarea noastră emoțională, așa cum El se îngrijește și de vindecarea fizică. Acestea două sunt dreptul nostru ca și credincioși.

Nu crede minciunile Satanei. El va încerca să îți spună că nu vei birui suferința și că din punct de vedere emoțional, nu te vei face bine niciodată. Deși este adevărat că întotdeauna îți va fi dor de persoana dragă sau de lucrul pe care l-ai pierdut, aceasta nu înseamnă că în mod permanent trebuie să suferi întristare și singurătate.

La momentul potrivit, întristarea ar trebui să dispară și vei putea să intri

într-un sezon nou. Dacă această tranziție nu are loc într-un timp destul de rezonabil, acesta este un semn că undeva este o problemă: o atitudine mintală nepotrivită, refuzul de a accepta realitatea sau poate prezența anormală și exagerată a fricii.

Oricare ar fi rădăcina problemei, Dumnezeu ți-o va descoperi, dacă vei petrece timp în Cuvântul Său și dacă Îl vei căuta prin rugăciune și meditare asupra Cuvântului.

Ține minte că jelirea este un lucru normal, însă a trăi cu un duh de mâhnire, nu este.

Cum să învingi întristarea și singurătatea

Vreau să împărtășesc cu tine două lucruri care te vor ajuta să învingi întristarea și singurătatea și să ajungi la recuperare emoțională completă.

1. Fii conștient că Dumnezeu este cu tine tot timpul.

În Matei 28:20 Isus a spus: „... Eu sunt cu voi în toate zilele, până la sfârșitul veacului.” În Evrei 13:5 Dumnezeu ne-a promis: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi.”

Întristarea și singurătatea adesea duc la frică, și ea la rândul ei dă naștere la tot felul de întrebări fără răspuns, precum: „Dacă mă voi îmbolnăvi și nu voi mai putea lucra, cine se va îngriji de mine?” „Oare voi fi singur toată viața?” „Ce se va întâmpla dacă durerea pe care o simt nu va dispărea niciodată?” „Ce voi face când va apărea o problemă pe care nu știu să o rezolv?”

„Dar dacă...dar dacă...dar dacă...” Întrebările nu mai au sfârșit.

Nu poți răspunde tuturor acestor „dar dacă” din viața ta. Însă, când știi că Isus este cu tine, poți fii sigur că El are toate răspunsurile de care ai nevoie.

Meditează la următoarele fragmente și permite-le să îți aducă mângâiere:

El este tatăl orfanilor, apărătorul văduvelor, El, Dumnezeu, care locuiește în Locașul Lui cel Sfânt. Dumnezeu dă o familie celor părăsiți, El izbăvește pe prinșii de război și-i face fericiți; numai cei răzvrățiți locuiesc în locuri uscate.

Psalmul 68:5, 6

Căci tatăl meu și mama mea mă părăsesc, dar Domnul mă primește [mă va adopta ca și copil al Său]. Psalmul 27:10 (AMP)

Nu te teme, căci nu vei rămâne de rușine; nu roși, căci nu vei fi acoperită

de rușine, ci vei uita și rușinea tinereții tale și nu-ți vei mai aduce aminte de văduvia ta, căci Făcătorul tău este bărbatul tău: Domnul este numele Lui, și Răscumpărătorul tău este Sfântul lui Israel. El Se numește Dumnezeu în tregului pământ. Isaia 54:4, 5

Disprețuit și părăsit de oameni, Om al durerii și obișnuit cu suferința, era așa de disprețuit, că îți întorceai fața de la El, și noi nu L-am băgat în seamă. Totuși, El suferințele (bolile, slăbiciunile și supărările) noastre le-a purtat, și tristețile și durerile [pedepsei] noastre le-a luat asupra Lui, și noi [cu ignoranță] am crezut că este pedepsit, lovit [de parcă cu lepră] de Dumnezeu și smerit. Dar El era străpuns pentru păcatele noastre, zdrobit pentru fărădelegile noastre. Pedepsa [care era necesară] care ne dă pacea a căzut peste El, și prin rănilor [care L-au străpuns] Lui suntem tămăduiți. Isaia 53:3-5 (AMP)

Boala, de asemenea, aduce întristare și singurătate. Când suferim și când durerea inundă trupul nostru, vrem ca cineva să înțeleagă cât de rău ne simțim. Chiar dacă familia și prietenii fac tot ce pot pentru noi, totuși, ne simțim singuri în suferința noastră.

Boala îndelungată devine mai grea de suportat pentru că după un timp vedem că alții nu vor să mai audă cât de rău ne simțim. Acest lucru nu doar că nu îi zidește pe ei, dar nu ne ajută nici pe noi să continuăm să ne plângem cât de miserabili suntem.

Când ești bolnav, ai același fel de întrebări pe care le-ai fi avut dacă ai fi trecut printr-o tragedie sau pierdere: „Dacă nu mă voi face bine?”, „Cine va avea grijă de mine?”, „Dacă nu voi mai putea face lucrurile pe care le făceam înainte?” , „Dacă nu voi mai putea merge din nou la muncă cine se va îngriji de mine și de familia mea?”, „Ce voi face dacă va trebui să trăiesc cu durerea asta toată viața?”

În boală trebuie să aplici același principiu pe care l-am discutat cu privire la întristare și singurătate. Trebuie să știi că Dumnezeu este Vindecătorul tău și trebuie să crezi că puterea Lui lucrează în trupul tău pentru a te vindeca și restaura.

Amintește-ți că „Moartea a fost înghițită de biruință” (1 Corinteni 15:54) și că Dumnezeu a spus: „Eu sunt Domnul care te vindecă” (Exodul 15:26).

Petrece mult timp cu Domnul și permite vieții Sale care este înăuntrul tău credincios fiind, să slujească nevoilor tale fizice. În timp ce faci aceasta, meditează la următoarele versete:

... *Dumnezeul cel Veșnic, Domnul, a făcut marginile pământului. El nu obosește, nici nu ostenește; priceperea Lui nu poate fi pătrunsă. El dă tărie celui obosit și mărește puterea [din ce în ce mai mult] celui ce cade în leșin. Flăcării obosesc și ostenesesc, chiar tinerii [cei mai aleși] se clatină; dar cei ce se încred în Domnul [cei ce Îl așteaptă, cei ce Îl caută, cei ce nădăjduiesc în El] își înnoiesc puterea, [își ridică aripile și zboară aproape de Dumnezeu] zboară ca vulturii [înspre soare]; aleargă, și nu obolesc; umblă, și nu ostenesec. Isaia 40:28-31 (AMP)*

Binecuvântă (cu afecțiune și cu recunoștină laudă-L), suflete, pe Domnul, și tot ce este [în adâncul meu] în mine să binecuvânteze Numele Lui cel sfânt! Binecuvântă (cu afecțiune și cu recunoștină laudă-L), suflete, pe Domnul și nu uita niciuna din binefacerile Lui! El îți iartă [fiecăre dintre] toate fărădelegile tale, El îți vindecă [fiecăre dintre] toate bolile tale; El îți izbăvește viața din groapă, El te încununează cu bunătate și îndurare; El îți satură [toate nevoile și dorințele anilor și situației tale] de bunătați bătrânețea și te face să întinerești iarăși ca vulturul [puternic, învingător și care se ridică în înalt]. Psalmul 103:1-5 (AMP)

Îți readuc aminte că nu ești singur. Domnul este cu tine. El înțelege prin ce treci și a promis că va fi cu tine în fiecare încercare a vieții. Când te „simiți” cel mai singur și cel mai părăsit, deschide-ți gura în credință și spune încrezător: „Nu sunt singur pentru că Dumnezeu este cu mine!”

În timp ce aștepti ca vindecarea să se manifeste, mărturisește următorul lucru cu voce tare: „Puterea de vindecare a lui Dumnezeu lucrează în mine chiar acum.”

De asemenea, citește și mărturisește următoarele versete din Scriptură care te vor asigura de prezența și puterea Domnului.

„Iată că vine ceasul, și a și venit, când veți fi risipiți fiecăre la ale lui; și pe Mine Mă veți lăsa singur; dar nu sunt singur, căci Tatăl este cu Mine. V-am spus aceste lucruri ca să aveți pace în Mine. În lume veți avea necazuri; dar îndrăzniți [fiți curajoși, plini de încredere și neînfricați], Eu am biruit lumea [Eu am despoiat-o de puterea de a vă face rău și am învins-o pentru voi].” Ioan 16:32, 33 (AMP)

2. „Înaintează agresiv” înspre o viață nouă

Nu s-a sfârșit totul în viața ta, ci doar o parte. A trecut un sezon din viața ta. Acum poate începe un altul – dacă ești pregătit să treci la treabă.

Nu sta pasiv și nu aștepta ca ceva să se întâmple sau ca cineva să vină. Roagă-te și apoi pășește în credință.

Mai devreme am vorbit despre mătușa mea și despre cât de greu i-a fost

să înceapă o viață nouă după moartea unchiului meu. Însă, indiferent cât de grea a fost acea tranziție pentru ea, a reușit. Acum ea călătorește împreună cu soțul meu și cu mine și ne ajută în lucrare. La întâlnirile pe care le avem în diferite locuri, ea vinde produsele noastre. Când suntem acasă, ea gătește pentru noi și când poate, are grijă de nepoții noștri.

Toate acestea sunt un mare ajutor pentru noi și pentru Împărăția lui Dumnezeu. Ea a „înaintat agresiv” spre un nou stil de viață, și între timp este o binecuvântare pentru mulți.

Dacă te simți singur, nu aștepta să vină cineva. Du-te și fă-ți prieteni noi! Găsește pe cineva care de asemenea se simte singur – poate chiar mai singur decât te simți tu - și fii prietenul acelei persoane. Ce ai semănat, vei culege. Dumnezeu va face ca acea prietenie să se întoarcă la tine și va crește mult mai mult.

Sandra, fiica noastră, a trecut printr-o perioadă de singurătate. Cei mai mulți prieteni ai ei au mers la colegiu ori s-au căsătorit, și astfel, ea petrecea multe seri singură acasă.

În loc să se compătimească, a început să „înainteze agresiv” mergând în diferite locuri singură. Mergea singură la diferite întâlniri la biserică sau mergea la un grup în casă pentru cei necăsătoriți la altă biserică. Nu i-a fost ușor, însă a știut că trebuie să facă ceva, nu doar să stea și să își dorească prieteni.

Poate că vei spune: „Joyce, eu nu doar îmi doresc, eu cred.” Îți readuc aminte că Biblia ne învață despre credință că ea ne dă un imbold să facem ceva inspirat de Dumnezeu (Iacov 2:17). Nu propun să faci ceva firesc sau să ai un zel firesc, ci vorbesc despre a fi curajos și a păși înainte după cum te conduce Dumnezeu.

Acum Sandra este căsătorită cu Steve, un tânăr pe care l-a întâlnit la un eveniment la care ea s-a dus singură. „Faptele respective” au dat credinței ei o direcție și un scop.

În același fel, pune „mâni și picioare” rugăciunilor tale. Permite singurătății tale să dea naștere milei care este înăuntrul tău pentru cei singuri, și apoi, hotărăște-te și fă ceva!

Citește și meditează asupra versetelor din următoarea secțiune, permițând Domnului să îți vorbească prin ele pentru situația în care te afli. Etapa șocului poate dura între câteva minute și câteva săptămâni, însă dacă durează mai mult, ceva nu este în regulă.

A doua parte



VERSETE CARE TE VOR AJUTA
SĂ ÎNVINGI
SINGURĂTATEA ȘI MÂHNIREA

VERSETE CARE TE VOR AJUTA SĂ ÎNVINGI SINGURĂTATEA ȘI MĂHNIREA



Dumnezeu este întotdeauna cu tine

... El [Dumnezeu] Însuși a zis: „Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi și nu te voi lăsa fără sprijin. [Eu] nu te voi, [Eu] nu te voi, [Eu] nu te voi lăsa cu niciun chip fără ajutor și nu [te] voi dezamăgi (sprijinul Meu este cu tine)! [Cu siguranță, nu te voi lăsa!] Evrei 13:5 (AMP)

Nicidecum n-am să te las, cu niciun chip nu te voi părăsi. Evrei 13:5

*Fiindcă Mă iubește... nu îl voi părăsi niciodată... Când Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strămtorare, îl voi izbăvi și-l voi proslăvi...
Psalmul 91:14, 15 (AMP)*

Nu poți fi despărțit de dragostea lui Dumnezeu

Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos? Căci sunt bine încredințat că nici moartea, nici viața, nici îngerii, nici stăpânirile, nici puterile, nici lucrurile de acum, nici cele viitoare, nici înălțimea, nici adâncimea, nicio altă făptură, nu vor fi în stare să ne despărte de dragostea lui Dumnezeu care este în Isus Hristos, Domnul nostru. Romani 8:35, 38, 39

Domnul se va îngriji de tine

Domnul este păstorul meu [mă hrănește, mă conduce și mă protejează]: nu voi duce lipsă de nimic. Psalmul 23:1

*El este tatăl orfanilor, apărătorul văduvelor, El, Dumnezeu, care locuiește în Locașul Lui cel Sfânt. Dumnezeu dă o familie celor părăsiți, El izbăvește pe prinșii de război și-i face fericiți; numai cei răzvrățiți locuiesc în locuri uscate.
Psalmul 68:5, 6*

Căci tatăl meu și mama mea mă părăsesc, dar Domnul mă primește [mă va adopta ca și copil al Său]. Psalmul 27:10 (AMP)

Nu te teme, căci nu vei rămâne de rușine; nu roși, căci nu vei fi acoperită de rușine, ci vei uita și rușinea tinereții tale și nu-ți vei mai aduce aminte de văduvia ta, căci Făcătorul tău este bărbatul tău: Domnul este numele Lui, și Răscumpărătorul tău este Sfântul lui Israel. El Se numește Dumnezeu în tregului pământ. Isaia 54:4, 5

Dumnezeu va face un lucru nou

Nu vă mai gândiți la ce a fost mai înainte și nu vă mai uitați la cele vechi! Iată, voi face ceva nou și-i gata să se întâmple: să nu-l cunoașteți voi oare? Voi face un drum prin pustiu și râuri, în locuri secetoase. Isaia 43:18, 19

Iată că cele dintâi lucruri s-au împlinit, și vă vestesc altele noi; vi le spun mai înainte ca să se întâmple. Isaia 42:9

Înaintează

Fraților, eu nu cred că l-am apucat și că mi l-am însușit [încă]; dar fac un singur lucru [aceasta este singura mea ambiție]: uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înainte, alerg spre țintă pentru premiul [suprem și cresc] chemării cerești a lui Dumnezeu, în Hristos Isus. Filipeni 3:13, 14 (AMP)

Nu renunța, nu te lăsa și nu ceda. Mai bine înaintează – agresiv.

Dumnezeu nu a terminat cu tine!

Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace, și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde. Ieremia 29:11

CONCLUZIE



Mergi agresiv înainte înspre următorul sezon al vieții tale. Lucrurile nu vor mai fi cum au fost, însă nu pierde restul vieții tale trăind în trecut.

A sosit timpul să nu te mai gândești și să nu mai vorbești despre trecut. Tu ai un viitor. Duhul Sfânt stă lângă tine, gata să te ajute, să te mângâie și să te asiste în înaintarea ta pentru a împlini planul măreț al lui Dumnezeu pentru tine.

Amintește-ți: Dumnezeu nu a terminat cu tine!

Sfârșiturile întotdeauna aduc noi începuturi

În Ioan 10:10 (AMP) Isus a spus: „Hoțul nu vine decât să fure, să înjunghie și să prăpădească. Eu am venit ca oile să aibă și să se bucure de viață și s-o aibă din belșug (în toată plinătatea, până dă peste)”.

Indiferent cât de bună sau cât de rea a fost viața ta înainte de pierdere, nu poți trăi în trecut și în același timp să te bucuri de viață acum, în prezent, și în viitor.

Indiferent ce ai pierdut, hotărăște-te să nu pierzi ce ți-a rămas.

Amintește-ți:

Dumnezeu este bun.

El te iubește foarte mult.

El are un plan bun pentru viața ta.

RUGĂCIUNE ȘI BINECUVÂNTARE



Vreau să mă rog pentru tine și în încheiere să îți las un ultim cuvânt de încurajare:

Tată, vin la Tine în numele lui Isus, aducând înaintea Ta tot ceea ce El este și cerându-Ți mila și îndurarea.

Această persoană prețioasă pentru care mă rog este în suferință. Te rog ca mângâierea Duhului Sfânt să curgă înspre ea chiar acum. Cuvântul Tău spune că Tu ești Vindecătorul celor cu inima zdrobită. Tu ai promis că vei lega rănilor noastre și că ne vei vindeca.

Doamne, privim la Tine pentru că Tu ești Ajutorul nostru la vreme de nevoie. Tu ai promis că vei da o familie celor părăsiți și singuri. Îți cer să faci conform Cuvântului Tău și să îi dai acestui copil al Tău prieteni și o familie care se va îngriji de el.

Duhule Sfânt, ajută această persoană în timp ce face pași în credință spre o viață nouă. Îți cer să îi dai propășire mintală, trupească, spirituală, financiară și socială. Amin.

Copil a lui Dumnezeu, cred că ungera Duhului Sfânt curge în tine chiar acum. Te îndemn să rămâi în prezența Lui și să Îi permiți să îți slujească. Permite-I să ia Cuvântul pe care l-am împărtășit cu tine, și în timp ce stai în așteptare, ai încredere că El va lucra în tine.

Cred că o nouă adiere al Duhului va sufla peste tine pentru a te pregăti pentru noul sezon al vieții tale. Fie ca dragostea lui Dumnezeu, harul Domnului nostru Isus Cristos și părășia Duhului Sfânt să fie cu tine.

RUGĂCIUNE PENTRU O RELAȚIE PERSONALĂ CU DOMNUL



Isus vrea să te salveze și vrea să te umple cu Duhul Sfânt mai mult decât orice altceva. Dacă nu L-ai chemat niciodată pe Isus, Prințul Păcii, să fie Domnul și Mântuitorul tău, te invit să faci acum acest lucru. Rostește această rugăciune și dacă ești cu adevărat sincer, vei experimenta o nouă viață în Hristos.

Tată,

Tu ai iubit atât de mult lumea, că L-ai dat pe singurul Tău Fiu să moară pentru păcatele noastre, ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.

Cuvântul Tău spune că noi suntem mântuiți prin har, prin credință, ca un dar din partea Ta. Nu putem face nimic pentru a câștiga mântuirea.

Cred și mărturisesc cu gura mea că Isus Hristos este Fiul Tău, Mântuitorul lumii. Cred că El a murit pe cruce pentru mine și a purtat toate păcatele mele, plătind prețul pentru ele. Cred în inima mea că Tu L-ai înviat pe Isus din morți.

Te rog, iartă-mi păcatele. Îl mărturisesc pe Isus ca Domn al meu. Conform Cuvântului Tău sunt mântuit și voi petrece veșnicia cu Tine! Îți mulțumesc, Tată! Sunt așa de recunoscător! În numele lui Isus, amin.

Vezi Ioan 3:16; Efeseni 2:8,9; Romani 10:9, 10; 1Corinteni 15:3, 4; 1Ioan 1:9; 4:14-16; 5:1, 12, 13.

DESPRE AUTOR



JOYCE MEYER este unul din cei mai importanți învățători practici ai Bibliei din lume. Desemnată de către revista *New York Times* ca fiind cel mai bun autor de cărți vândute, ea a scris mai mult de șaptezeci de cărți inspirative, incluzând *The Confident Women* (Femeia încrezătoare), *I Dare You* (Te înfrunt), întreaga colecție de cărți *Battlefield of the Mind* (Câmpul de bătălie al minții), prima sa încercare în ficțiune cu *The Penny* și multe altele. Ea a lansat, de asemenea, mii de învățături audio, precum și o bibliotecă video completă. Programele ei de radio și televiziune *Enjoying Everyday Life* sunt difuzate în întreaga lume. Ea călătorește mult, organizând diferite conferințe. Joyce și soțul ei, Dave, sunt părinții a patru copii și locuiesc în St. Louis, Missouri.



„*Bucură-te în fiecare zi*”, programul ei de televiziune și radio este difuzat în întreaga lume și are o audiență potențială de trei miliarde de oameni. De la lupta ei cu cancerul de sân până la problemele zilnice ale vieții, Joyce Meyer vorbește într-un mod deschis și practic, despre experiențele personale pentru ca alți creștini să se bucure de libertate în viață.

Puteți viziona, în fiecare săptămână, emisiunea „*Bucură-te în fiecare zi*” pe canalul **Alfa Omega TV** (informații despre difuzare: www.alfaomega.tv, la secțiunea ProgramTV).

De asemenea, emisiunile ei pot fi vizionate, atât în limba română, cât și în limba maghiară, online pe www.alfaomega.tv/mediacenter.

Date de contact pentru România:

e-mail: joyce.meyer@alfaomega.tv

telefon: +(40) 256-490.637

adresa de corespondență:

Joyce Meyer, C.P. 1132, Oficiul 8
Timisoara – 300890, România

**Mesajele lui Joyce Meyer pot fi vizualizate într-o varietate de limbi
la adresa:** tv.joycemeyer.org

Sediul central:

Joyce Meyer Ministries

P.O. Box 655

Fenton, MO 63026

U.S.A.

+(1) 636-349.0303

www.joycemeyer.org

Informații recepție satelit Alfa Omega TV:
www.alfaomega.tv/receptie

Oferim gratuit cărți scrise de

JOYCE MEYER

Trebuie doar să ne contactezi la **comenzi@alfaomega.tv**, sau la telefon **0256-284.913**. Ne-ar bucura dacă ne-ai putea scrie și câteva rânduri despre cum vedeți dvs. emisiunile lui Joyce sau alte impresii personale.

Joyce ar fi extrem de bucuroasă să primească mesajele și părerile telespectatorilor.



VORBIND DESCHIS DESPRE...

o nouă serie de cărți scrise de binecunoscuta autoare Joyce Meyer, concentrându-se asupra biruinței în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu.



NU EȘTI SINGUR!

Treci printr-o pierdere în viața ta? O pierdere care te-a lăsat singur, paralizat sau disperat? Poate este vorba de moartea subită a unei persoane dragi, ruperea unei relații apropiate, singurătate din cauză că te simți neînțeleș. Sunt multe motive pentru care oamenii se simt singuri, dar slavă Domnului că noi le putem învinge prin Cuvântul Său!

În această carte, unul dintre autorii cu cele mai multe cărți vândute, Joyce Meyer, te va învăța cum să învingi sentimentele de singurătate și cum să găsești din nou putere, speranță și bucurie prin Domnul Isus. Ea oferă moduri practice și eficiente pentru a învinge singurătatea și întristarea, așa încât să poți trăi o viață fericită și mai împlinită.

Vor mai exista momente când te vei simți singur, însă amintește-ți că nu ești singur când Dumnezeu stă lângă tine!

DIN ACEEAȘI SERIE PUTEȚI CITI:

Vorbind deschis despre îngrijorare

Vorbind deschis despre depresie

Vorbind deschis despre frică

Vorbind deschis despre nesiguranță

Vorbind deschis despre descurajare

Vorbind deschis despre stres



Alfa Omega Publishing

ISBN 978-606-8720-08-1