

A romantic scene of a man and a woman walking barefoot on a beach at sunset. The man is on the left, wearing a dark shirt and pants, with his hand on the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a light-colored top and dark skirt. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the ocean and sky. The text is overlaid on the right side of the image.

**Когда  
умер  
близкий  
тебе  
человек...**

Умер ли у тебя кто-то  
из близких?

По-прежнему ли тебе горько  
из-за утраты?

Нужна ли тебе помощь, чтобы  
перенести это горе?

Есть ли у умерших будущее?

Если да, то какое?

Насколько все это  
правдоподобно?

В этой брошюре даются утешительные  
библейские ответы. Пожалуйста,  
внимательно ознакомьтесь с ними.

**«Не может быть!»**

СТРАНИЦА 3

**Нормальна ли моя реакция?**

СТРАНИЦА 7

**Как жить дальше?**

СТРАНИЦА 14

**Как могут помочь окружающие?**

СТРАНИЦА 20

**У умерших есть будущее**

СТРАНИЦА 26

Бесплатно. Это издание — часть всемирной библейской просветительной  
деятельности, которая проводится христианскими Свидетелями Иеговы  
и поддерживается добровольными пожертвованиями.

Если вы хотите сделать пожертвование, зайдите на [donate.jw.org](http://donate.jw.org).

Если нет других указаний, библейские цитаты взяты из Синодального издания.

Другие переводы: *БВ* — «Благая Весть»; *НП* — «Новый перевод».

*СолП* — «Современный перевод»; *НМ* — цитата переведена из английского издания  
«Священное Писание — Перевод нового мира».

*Когда умер близкий тебе человек*

*When Someone You Love Dies*

Издание: июль 2019 года

Russian (we-U)

Религиозное объединение Свидетелей Иеговы  
в Республике Беларусь, 220030, Минск, а/я 9

© 1994, 2000, 2005

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Издательство

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und  
Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

Made in Germany      Сделано в Германии



# «Не может быть!»

ОДИН житель Нью-Йорка (США) рассказывает: «В тот день мой сын Джонатан находился в гостях у друзей, в нескольких милях от дома. Валентина, моя жена, очень не хотела, чтобы он туда ездил. Она всегда нервничала, что может что-то случиться в дороге. Но сын увлекался электроникой, а там у друзей была мастерская, где он мог набраться практического опыта. В тот час я был один дома, в западной части Манхэттана (г. Нью-Йорк). Жена в это время гостила у своих родственников в Пуэрто-Рико. „С минуты на минуту вернется Джонатан“, — думал я. И тут раздался звонок в дверь. „А вот и он“. Но это не был он. В дверях стояли полицейские и работники скорой. „Вы знаете, кому принадлежат эти водительские права?“ — спросил меня полицейский. „Ну да, конечно, это права моего сына Джонатана“. — „Мы хотим вам сообщить печальную новость. На дороге произошла авария, и... ваш сын... ваш сын погиб“. — „Не может быть!“ — была моя первая реакция. Это известие, как гром среди ясного неба, нанесло нам глубочайшую рану, которая не заживает вот уже годы».





«Мы хотим вам сообщить печальную новость.  
На дороге произошла авария, и... ваш сын... ваш сын погиб».

Один отец из Барселоны (Испания) пишет: «В те далекие 60-е годы мы были счастливой семьей. Моя жена Мария и трое детей: Давид, Пакито, Изабель, которым тогда было 13, 11 и 9 лет.

И вот в марте 1963 года Пакито пришел домой из школы и стал жаловаться на ужасную головную боль. Мы никак не могли понять, в чем причина,— но скоро все решилось само собой. Через три часа его не

стало. Причина смерти — кровоизлияние в мозг.

Вот уже больше 30 лет прошло со дня смерти Пакито. Но по сей день нам невероятно горестно из-за нашей утраты. Все родители, у которых умерли дети, чувствуют, что потеряли частичку себя — и не имеет значения, сколько прошло времени или есть ли у них еще дети».

Из этих двух случаев видно, какую глупо-

кую и незаживающую рану наносит родителям смерть ребенка. Как же верно написал один врач: «Обычно, смерть ребенка рассматривается как бóльшая трагедия и наносит более глубокую душевную травму, чем смерть пожилого человека,— потому что его утраты семья меньше всего ожидает. [...] Со смертью ребенка рушатся надежды на будущее, на будущие отношения [с сыном, невесткой, внуками], будущие случаи... которые еще не произошли». Так же глубоко переживает любая женщина, у которой был выкидыш.

Одна вдова рассказывает: «Во время Второй мировой войны мой муж, Расселл, участвовал в качестве адъютанта медицинской службы в военной операции в Тихом океане. Он был очевидцем нескольких ужасных битв. Затем он вернулся в США и начал вести куда более мирную жизнь. Позднее он стал служителем Слова Бога. Когда ему было 60 с небольшим, он стал жаловаться на сердце. Он старался вести активный образ жизни. Но затем, в июле 1988 года, у него был обширный инфаркт, и он скончался. Его смерть меня просто сразила. Я не успела даже с ним попрощаться. Он был мне не только мужем. Но и самым лучшим другом. Мы прожили вместе целых 40 лет. И мне казалось, у меня впереди одиночество, какого я еще никогда не испытывала раньше».

Вот только крохотная часть из тысяч трагедий, ежедневно обрушивающихся на семьи по всему миру. Большинство людей, скорбящих об утрате ребенка, мужа, жены, одного из родителей, друга, согласятся с писателем-христианином Павлом, который назвал

*Когда умер близкий тебе человек*

смерть «последним врагом». Обычно, первая естественная реакция на это страшное известие — отрицание: «Не может быть! Это неправда». Как мы увидим, за первой реакцией следуют другие (1 Коринфянам 15:25, 26).

Однако прежде чем рассматривать различные проявления печали, давайте ответим на некоторые важные вопросы. Безвозвратно ли умирает человек? Есть ли хоть какая-нибудь надежда опять увидеть близких людей?

### **Есть все основания надеяться**

Павел, участвовавший в написании Библии, говорил о надежде на избавление от «последнего врага» — смерти. Он писал: «Последний же враг истребится — смерть», «Смерть будет уничтожена» (1 Коринфянам 15:26, *БВ*). Откуда же у Павла была столь твердая вера? Павла научил сам Иисус Христос, который был воскрешен из мертвых (Деяния 9:3—19). Поэтому Павел и писал: «Как смерть чрез человека [Адама], так чрез человека [Иисуса Христа] и воскресение мертвых. Как в Адаме все умирают, так во Христе все оживут» (1 Коринфянам 15:21, 22).

Иисус сильно опечалился, встретив вдову из Наина и увидев ее умершего сына. В Библии сообщается: «Когда же Он [Иисус] приблизился к городским воротам [Наина], тут выносили умершего, единственного сына у матери, а она была вдова; и много народа шло с нею из города. Увидев ее, Господь сжалился над нею и сказал ей: не плачь. И подошел прикоснулся к одру; несшие остановились; и Он сказал: юноша! тебе говорю,

встань. Мертвый поднявшись сел и стал говорить; и отдал его Иисус матери его. И всех объял страх, и славили Бога, говоря: великий пророк восстал между нами, и Бог посетил народ Свой». Заметь: Иисусу стало так жаль вдову, что он воскресил ее сына! На какое же грандиозное будущее указывает этот случай! (Луки 7:12—16).

Перед очевидцами Иисус произвел одно из незабываемых воскрешений. Оно подтвердило его же пророчество о воскресении, высказанное незадолго до этого случая, пророчество о возвращении к жизни на земле под «новым небом». Тогда Иисус объявил: «Не дивитесь сему: ибо наступает время, в которое все, находящиеся в гробах, услышат глас Сына Божия, и изыдут» (Откровение 21:1, 3, 4; Иоанна 5:28, 29; 2 Петра 3:13).

Кроме того, среди очевидцев одного из воскрешений были Петр и несколько других учеников из числа 12, которые путешествовали вместе с Иисусом. Они даже слышали голос воскресшего Иисуса у Галилейского моря. В сообщении говорится: «Иисус говорит им: придите, пообедайте. Из учеников же никто не смел спросить Его: „кто Ты?“, зная, что это Господь. Иисус приходит, берет хлеб и дает им, также и рыбу. Это уже в третий раз явился Иисус ученикам Своим по воскресении Своем из мертвых» (Иоанна 21:12—14).

Вот поэтому Петр и писал с полной уверенностью: «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, по великой Своей милости возродивший нас воскресением Иисуса Христа из мертвых к упованию живому» (1 Петра 1:3).

Апостол Павел выразил твердую надежду на воскресение так: «Я верую во все, что говорит закон, и что написано у пророков. И я имею надежду на Бога, которую и сами они разделяют, что будет воскресение из мертвых и для праведных, и для неправедных» (Деяния 24:14, 15, *БВ*).

Итак, миллионы людей могут с полным основанием надеяться опять увидеть живыми своих близких здесь, на земле, но в совершенно иных, чем сегодня, условиях. Что же это будут за условия? Подробности об этой библейски обоснованной надежде для наших усопших близких

будут обсуждены в конце брошюры, в части под названием «У умерших есть будущее».

А пока давайте обсудим вопросы, которые волнуют человека, скорбящего об утрате близкого человека: правильно ли, что я так переживаю? Как жить дальше? Как окружающие могут помочь мне пережить эту горе? Как могу я помочь скорбящим? И самое главное, как Библия доказывает, что у умерших людей есть будущее? Увижу ли я когда-нибудь своих умерших близких снова? И где?

### **Вопросы для раздумья**

Как люди обычно реагируют на смерть близкого?

Что сделал Иисус для вдовы из Наина?

Что Иисус пообещал относительно усопших?

Почему Петр и Павел были уверены, что будет воскресение?

На какие вопросы еще нужно ответить?

# Нормальна ли моя реакция?



**О**ДИН мужчина, потерявший близкого человека, пишет: «Поскольку я вырос в Англии, меня научили не выказывать своих чувств на людях. Всякий раз, когда мне было больно, отец, который в прошлом был

военнослужащим, говорил мне сквозь зубы: „Не плачь!“ Не припомню, чтобы и мать хоть раз поцеловала или обняла кого-то из детей (а нас у нее было четверо). Мне было 56 лет, когда умер отец. Мое сердце разрывалось от горя утраты. Как ни странно, вначале я не мог плакать».

У одних народов принято открыто выражать свои чувства. Люди не прячут от чужих глаз свои радости и печали. В других районах мира, особенно на севере Европы и в Великобритании, люди, большей частью мужчины, приучены не выказывать своих чувств и эмоций, как говорят иногда, «не раскисать» и «не открывать душу нараспашку». Однако неужели зазорно проявлять чувство скорби по умершему? Что же говорит Библия?

## **О чьих слезах упоминает Библия**

Библия была записана евреями восточной части Средиземноморья, которые отличались большой эмоциональностью. Она рассказывает о многих случаях выражения чувств печали на людях. Царь Давид скорбел о гибели сына своего, Амнона. Как сказано, он «плакал очень ве-

ликим плачем» (2 Царств 13:28—39). Он оплакивал даже гибель своего коварного сына Авессалом, который пытался захватить царскую власть. В Библии говорится об этом: «И смутился царь [Давид], и пошел в горницу над воротами, и плакал, и, когда шел, говорил так: сын мой Авессалом! сын мой, сын мой Авессалом! о, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!» (2 Царств 18:33). Давид скорбел, как всякий нормальный отец. И как часто родители готовы скорее сами умереть, только бы не умирали их дети! Насколько ведь противоестественно, когда ребенок умирает раньше своих родителей.

А как откликнулся на смерть своего друга Лазаря Иисус? Приблизившись к гробу, он заплакал (Иоанна 11:30—38). Позднее Мария Магдалина рыдала у гробницы Иисуса (Иоанна 20:11—16). Конечно, в отличие от некоторых людей, не имеющих четкого библейского подтверждения своим верованиям о состоянии умерших, христианин, осознающий, в чем состоит библейская надежда на воскресение, не предается чувству безысходности.

Но даже имея эту надежду, истинный христианин, будучи нормальным человеком с присутствующими ему чувствами, по-настоящему скорбит и переживает утрату любимого человека (1 Фессалоникийцам 4:13, 14).

### **Стоит ли плакать?**

А какая реакция обычна в наши дни? Трудно ли тебе или неудобно показывать свои чувства на людях? Какой совет дают специалисты? Их последние рекомендации часто всего лишь

повторение древней библейской мудрости, вдохновленной Богом. Они призывают не подавлять в себе чувство печали, а, наоборот, выплеснуть его наружу. Это приводит на память примеры таких верующих мужчин древности, как Иов, Давид, Иеремия, о проявлении печали которых написано в Библии. Они вовсе не скрывали своих чувств. Следовательно, неразумно изолировать себя от окружающих (Притчи 18:1, *CoII*). Конечно, в разных народах принято выражать чувство печали по-разному; зависит

*Совершенно нормально скорбеть и оплакивать смерть близкого.*





это и от преобладающих религиозных верований\*.

А что, если тебе хочется плакать? Это совершенно естественное желание. Вспомни еще раз, когда умер Лазарь, Иисус «воскорбел духом и... прослезился» (Иоанна 11:33, 35). Тем самым он показал, что слезы — вполне нормальная реакция на смерть близкого человека.

Истина эта подтверждается также случаем, происшедшим с одной матерью, по имени Энн, у которой от синдрома внезапной смерти внешне здорового ребенка умерла дочка Рэйчел. Муж Энн рассказывал: «Поразительно, что на похоронах ни я, ни Энн не плакали. Все же остальные просто рыдали». Энн на это ответила: «Да, но сколько слез я пролила за нас двоих после похорон. Несколько недель спустя, когда я осталась дома наедине со своими мыслями, я вдруг ощутила весь ужас случившегося. Я проплакала весь день. Но мне это точно помогло. Уже не было так горестно. Я должна была оплакать смерть моей малышки. На сто процентов уверена, что людям, понесшим утрату, необходимо давать выплакаться. Хотя окружающим и гораздо легче сказать: „Ну что ты, не плачь“, — но на самом деле слова эти совершенно не помогают».

### Как некоторые реагируют

Как же некоторые реагировали на сообщение о смерти любимого человека? Вот пример Хуаниты. Ей известно чувство утраты ребенка.

\* Например, в Нигерии народность йоруба придерживается традиционного верования в переселение душ. Поэтому, когда у женщины умирает ребенок, она горько его оплакивает, но совсем недолго, поскольку в одном напеве йоруба сказано: «Пролилась только вода. Калабаш же остался цел». Йоруба считают, что мать, подобно калабашу, в котором носят воду, может «принести» другого ребенка, в которого, по-видимому, перевоплотится умерший. Свидетели Иеговы не придерживаются традиции, которые основаны на ложных идеях о бессмертии или переселении душ, не имеющих подтверждения в Библии (Екклесиаст 9:5, 10; Иезекииль 18:4, 20).

*Когда умер близкий тебе человек*



## Ход реакции горя

Слово «ход» не означает, что реакция горя подчиняется некоему расписанию или идет по заданной программе. Реакции горя могут накладываться одна на другую и различаться по времени, в зависимости от человека. Этот перечень не полный. Могут проявляться и другие реакции. Ниже приводятся некоторые из этих реакций.

**Первые реакции:** первоначальный шок; неверие; отрицание; отсутствие всяких эмоций; чувство вины; негодование.

**Острые реакции горя могут сопровождаться:** провалами памяти и бессонницей; истощением сил; резкими сменами настроения; превратным суждением и мышлением; истериками со слезами; нарушением аппетита, приводящим к потере или увеличению веса; различными признаками нарушения здоровья; заторможенностью; снижением работоспособности; осязательными, слуховыми и зрительными галлюцинациями, связанными с умершим; когда умер ребенок, необоснованной враждебностью к супругу.

**Период спада:** печаль и тоска по умершему; более радостные мысли о нем, иногда даже с юмором.

У нее уже пять раз был выкидыш. И вот она опять забеременела. Поэтому можно предстать, как она переживала, попав из-за автокатастрофы в больницу. Через две недели у нее раньше срока начались предродовые схватки. И родилась крохотная Ванесса — весом всего девятьсот граммов. «Как же я была счастлива, — вспоминает Хуанита. — Наконец-то я стала матерью!»

Однако счастье ее длилось недолго. Через четыре дня Ванессы не стало. Хуанита вспоминает: «У меня было на душе так пусто. У меня



Хотя у Монны уже были дети, она с нетерпением ждала нового ребенка. Еще до появления младенца на свет она с ним «играла, разговаривала и мечтала о нем».

Между матерью и находящимся еще в утробе ребенком стремительно завязываются неразрывные узы. Мать вспоминает: «Рэйчел Энн сбрасывала с моего живота книжки и не давала мне покоя ночью. Я до сих пор помню ее первые слабые толчки, такие нежные и любящие. От каждого ее движения меня охватывали невыразимые чувства любви. Я ее настолько хорошо знала, что чувствовала, когда ей было больно или когда она хворала».

Монна продолжает свой рассказ: «Врач все не хотел мне верить, пока не стало совсем поздно. Он все уговаривал меня не волноваться. Мне же казалось, что я чувствовала, как она умирает. Она вдруг резко вся перевернулась и на следующий день была уже мертвой».

То, что произошло с Монной, не редкость. Согласно Фридман и Градштейн, авторам книги «Как справиться с прерванной беременностью» («Surviving Pregnancy Loss»), только в Соединенных Штатах Америки ежегодно беременность преждевременно прерывается у одного миллиона женщин. Конечно, по всему миру эта цифра гораздо больше.

Обычно окружающие не до конца понимают, что для женщин выкидыш или рождение мертвого ребенка — трагедия, о которой они порой помнят всю жизнь. К примеру, Вероника, которой сейчас уже за пятьдесят, помнит все случаи, когда у нее были выкидыши, и особенно когда у нее родился мертвый ребенок, который еще был жив на девятом ме-

сяце беременности и который при рождении весил 6 килограммов. Последние две недели беременности он уже был мертв. Она рассказывает: «Невозможно описать словами, что значит для матери родить мертвого ребенка».

Даже другим женщинам не всегда понятны чувства этих несчастных матерей. Одна женщина, у которой был выкидыш, писала: «Благодаря своему горькому опыту, одно я поняла точно: раньше я и знать не знала, что перенесли мои подруги. Я относилась к ним столь же равнодушно и нечутко, как теперь, кажется, все окружающие — ко мне».

Затруднения могут возникнуть также, когда опечаленной матери кажется, что муж не разделяет в полной мере ее переживаний. Одна женщина выразила это так: «В то время я полностью разочаровалась в муже. Для него беременности как будто и не было. Он не мог прочувствовать все горе, которое мне пришлось перенести. Он с большим участием отнесся к моим страхам, но не к моему горю».

Возможно, такое поведение и нормально для мужа — у него ведь не развилась такая физическая и эмоциональная привязанность к ребенку, как у его беременной жены. Тем не менее он переживает утрату. И очень важно, чтобы и муж и жена знали о чувствах друг друга, хотя эти чувства и могут быть разными. Им нужно делиться друг с другом своим самым сокровенным. Если муж будет скрывать свои переживания, жена может посчитать его бесчувственным. Поэтому не утаивайте ваших слез, мыслей и поддерживайте друг друга объятиями. Покажите, что вы как никогда нуждаетесь друг в друге. Да, мужья, проявляйте ваше сострадание.



отняли материнство. Я чувствовала себя неполноценной. Как же было горестно возвращаться домой, в ту комнату, которую мы приготовили для Ванессы, и видеть там купленные для нее распашонки. Несколько месяцев я только и жила что воспоминаниями о дне ее рождения. Я не хотела ни с кем общаться».

Не слишком ли болезненная реакция? Хотя многим она может показаться и странной, но люди, понесшие такую же утрату, рассказывают, что оплакивали смерть своего ребенка так же, как если бы они оплакивали смерть человека, прожившего уже достаточно на свете. По их словам, ребенок любим родителями уже задолго до его рождения. Между ребенком и матерью устанавливается особая связь. И для нее смерть младенца — уход из жизни неповторимой личности. Именно это и нужно понять окружающим.

### **Проявление негодования и чувства вины**

Другая мать рассказывает, что она пережила, получив известие о внезапной смерти своего шестилетнего сына, который страдал врожденным пороком сердца. «Я испытала целый ряд различных чувств: от оцепенения, неверия и вины до негодования на мужа и врача за то, что они недооценивали всей серьезности его состояния».

Чувство печали может выразиться также в открытом негодовании. Будь то негодование на врачей и медсестер за якобы недостаточный уход. Или негодование на друзей и родственников, которые будто бы говорят или делают что-то неправильно. Есть и те, которые негодуют на умершего за то, что он запустил свое здоровье. Стелла рассказывает: «Я помню, что очень злилась на мужа, потому что, по-моему, все могло

*Когда умер близкий тебе человек*



*Утрата ребенка наносит тяжелейшую душевную травму — родителям может помочь искреннее участие и сострадание.*

бы быть совсем иначе. Да, он был серьезно болен, но при этом он совершенно не внимал предупреждениям врачей». Бывает и так, что ныне умершего упрекают за все те хлопоты, которые принесла с собой его смерть близким.

Некоторым стыдно за свое негодование, — иными словами, они корят себя за то, что у них возникает это чувство. Есть и такие люди, которые обвиняют в смерти близкого самих себя. «Он бы не умер, — убеждены они, — приведи я его раньше к врачу», или «покажи я его другому врачу», или «побуди я его больше печься о своем здоровье».

Другие идут еще дальше, особенно если близкий человек умер скоропостижно. Они припоминают все случаи, когда негодовали или спорили с ним. Или им кажется, что они не сделали для умершего всего, что могли бы.

Непреходящее чувство утраты, переживаемое большинством матерей, еще раз доказывает верность утверждений большинства специалистов, что смерть ребенка оставляет неизгладимый след в жизни родителей, особенно матери.

### Если умер муж или жена

Тяжелую душевную травму может также нанести смерть брачного спутника, в особенности

если супруги проводили вместе много времени. Наступает конец всем совместным путешествиям, занятиям, отдыху, и они больше не могут опереться друг на друга.

Юнис рассказывает, что она пережила, когда ее муж скоропостижно скончался от инфаркта. «В первую неделю я просто пребывала в каком-то оцепенении, внутри меня все как будто замерло. Я даже не чувствовала вкуса пищи и запахов. Однако здравый смысл не покинул меня. Я и не думала отрицать случившееся, как бывает часто в таких случаях, потому что, пока его пытались вывести из тяжелого состояния с помощью лекарств и кардиопульмональной реани-



## Синдром внезапной смерти внешне здорового ребенка. Как пережить это горе?

Внезапная смерть ребенка поистине ужасная трагедия. Вдруг внешне нормальный, здоровый ребенок не просыпается. Никто даже представить не мог такого — ведь кому придет в голову мысль, что младенец или ребенок умрет раньше своих родителей? Ребенок, к которому была направлена вся безмерная любовь матери, внезапно становится причиной ее безмерного горя.

Родителей начинает терзать чувство вины. Иногда им кажется, что они ответственны за смерть ребенка, потому что якобы что-то недосмотрели. Они спрашивают себя: «Как мы не предотвратили его смерть?»\* Иногда муж, сам того не ведая, мог бы безосновательно обвинять жену. Когда он ушел на работу, ребенок был жив и здоров. Когда он вернулся, ребенок лежал в кроватке мертвым!

\* «Синдромом внезапной смерти внешне здорового ребенка» называются случаи внезапной смерти здоровых детей, обычно в возрасте от одного до шести месяцев, безо всякой видимой на то причины. Считается, что в ряде случаев такой смерти можно избежать, если укладывать ребенка спать *не на животик*, а на спинку или на бочок. Однако не во всех случаях синдром внезапной смерти можно предотвратить, укладывая ребенка спать в правильном положении.

Куда смотрела жена? Где она была в это время? Чтобы предотвратить возникновение напряженности в семейных отношениях, необходимо выяснить эти неприятные вопросы.

Трагедия случилась из-за непредвиденных и непредсказуемых обстоятельств. Библия заявляет: «И обратился я, и видел под солнцем, что не проворным достается успешный бег, не храбрым — победа, не мудрым — хлеб, и не у разумных — богатство, и не искусным — благорасположение, *но время и случай для всех их*» (Екклесиаст 9:11).

Как окружающие могли бы помочь семье, в которой умер ребенок? Понесшая утрату мать отвечает: «Одна подруга, не сказав ни слова, пришла и навела порядок во всем доме. Другие готовили для нас еду. Третьи просто взяли и обняли меня — без слов, просто обняли. У меня не было желания говорить об этом. Мне не хотелось в сотый раз объяснять, что произошло. Мне не нужны были назойливые расспросы, как будто я сделала что-то не так. Я — мать; и, конечно, я сделала бы все возможное, чтобы спасти мою малышку».

мации, я находилась все время рядом. И тем не менее душа терзалась от чувства полного бессилия — как будто я наблюдала падение машины в пропасть, и ничего при этом не могла сделать».

Плакала ли она? «Конечно, особенно когда читала сотни открыток со словами соболезнования. Я рыдала над каждой из них. Они помогли мне дожить день до конца. Но когда меня в очередной раз спрашивали, как я себя чувствую, я не знала что и отвечать. Конечно же, мне было плохо».

Как же Юнис удалось пережить такое горе? «Где-то внутренне, не давая себе в этом отчета, я решила, что буду жить дальше,— рассказывает Юнис.— Однако мне по-прежнему больно представлять, что мой муж не может больше радоваться жизни, которую он так любил».

### **«Не позволяй окружающим указывать...»**

Авторы книги «Расставание: когда и как сказать „прощай“» (Leavetaking — When and How to Say Goodbye) советуют: «Не позволяй окружающим указывать тебе, как поступать или что чувствовать. У каждого чувство горя проявляется по-своему. Окружающие могут думать — и даже говорить тебе об этом — что ты чересчур или недостаточно

горюешь. Прости им и забудь об этом. Втикаясь в рамки, придуманные окружающими или целым обществом, ты препятствуешь своему душевному выздоровлению».

Конечно, у каждого человека душевные переживания протекают по-своему.

Мы не пытаемся навязать мнение о преимуществе одного способа над другим. Однако, если положение не меняется и человек, у которого случилось горе, не способен приспособиться к новым условиям жизни, может возникнуть опасность. Тогда, наверное, потребуется помощь чутких друзей. В Библии сказано: «Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья». Не бойся поэтому искать помощи, рассказывать о своем горе и плакать (Притчи 17:17).

Чувство печали — совершенно нормальная реакция на утрату, и нет ничего зазорного, если другие увидят, как ты горюешь. Но перед нами

встают следующие вопросы: как жить дальше? Нормально ли, что я чувствую себя виноватым и негодую? Как мне справиться с этими чувствами? Что поможет перенести боль утраты? В следующей главе даются ответы на эти и другие вопросы.

### **Вопросы для раздумья**

Как проявляется чувство печали у представителей различных культур?

О каких случаях выражения чувства печали на людях рассказывает Библия?

Как некоторые реагируют на сообщение о смерти любимого человека? Как ты реагировал в подобной ситуации?

Что делает утрату брачного спутника особенно тяжелой?

Как протекают душевные переживания? Зазорно ли печалиться?

Каковы некоторые этапы переживания? (Смотри рамку на странице 9.)

Из-за каких особых обстоятельств внезапной смерти внешне здорового ребенка горюют родители? (Смотри рамку на странице 12.)

Как реагируют многие матери на выкидыш или рождение мертвого ребенка? (Смотри рамку на странице 10.)

# Как жить дальше?



«Я ЧУВСТВОВАЛ, что не мог позволить себе расслабиться,— рассказывает Майк, вспоминая о смерти отца. Для Майка скрыть свои переживания было делом мужской чести. Однако позднее Майк понял,

что был не прав. Поэтому, когда у его друга умер дедушка, он знал, что делать. Он сказал: «Пару лет назад я похлопал бы его по плечу и прибавил: „Ну, будь мужчиной“. Теперь же я дотронулся до его руки и сказал: „Чувствуй себя так, как ты на самом деле себя чувствуешь. Так тебе будет гораздо легче. Если хочешь, чтобы я ушел, я уйду. Хочешь, чтобы я остался, я останусь. Но только не бойся показывать свои чувства“».

Мэри-Энн тоже чувствовала, что обязана скрывать свои переживания из-за смерти мужа. «Я так старалась быть для всех хорошим примером,— вспоминает она,— что не могла себе позволить быть естественной. Однако я в конце концов поняла, что старание быть для всех опорой только вредит мне. Я подумала о своем положении и поняла: „Если хочешь поплакать — плачь. Не строй из себя слишком сильную. Пусть все, что накопилось в душе, выйдет наружу“».

Итак, Майк и Мэри-Энн советуют: «*Предайся переживаниям!*» И они правы. Почему? Потому что переживания необходимы для эмо-

циональной разгрузки. Давая выход чувствам, ты снижаешь накопившееся в тебе напряжение. Благодаря естественному выражению чувств, а также твоему пониманию и осведомленности в этом вопросе, ты в состоянии направить свои чувства в правильное русло.

Конечно, каждый проявляет печаль по-своему. И от таких обстоятельств, как: умер ли близкий скоропостижно или после длительной болезни — может зависеть и характер реакции человека, понесшего утрату. Но одно несомненно: сдерживание чувств может нанести как физический, так и эмоциональный вред. Куда полезнее излить душу. Но как? В Священном Писании даются некоторые практические советы.

## Излить душу — как?

Легче на душе может стать после *разговора*. В далеком прошлом патриарх Иов сказал после гибели своих десятирех детей и других обрушившихся на него невзгод: «Опротивела душе моей жизнь моя; предамся [на древнееврейском «волю дам-] печали моей; буду го-

ворить в горести души моей» (Иов 1:2, 18, 19; 10:1). Иов был не в силах более сдерживать печаль. Ему нужно было дать ей волю, ему нужно было «говорить». Подобную мысль передал и английский драматург Шекспир в своем произведении «Макбет»: «Пусть боль себя в стенах изливает: немая скорбь нам сердце разрывает».

Итак, от разговора о своих чувствах с «другом», который выслушает тебя терпеливо и участливо, на душе станет немного легче (Притчи 17:17). Когда переживания и чувства описаны словами, их часто легче понять и совладать с ними. А если твой слушатель еще и сам пережил боль утраты и оправился от горя, то ты мог бы взять себе на заметку некоторые полезные советы. Одна женщина, у которой умер ребенок, объясняет, почему ей было полезно поговорить с другой женщиной, понесшей подобную утрату: «Знание, что кто-то еще перенес такое же горе, остался цел и невредим и до сих пор как-то держится и устраивает свою жизнь, очень меня поддерживало».

А что если тебе неудобно говорить о своих чувствах? После гибели Ионафана и Саула Давид сочинил полную глубоких переживаний плачевную песнь, в которой он излил все свое горе. В конце концов эта печальная песнь вошла в состав библейской «Второй книги Царств» (2 Царств 1:17—27; 2 Паралипоменон 35:25). Так и сегодня некото-

*Когда умер близкий тебе человек*

рым легче выразить себя на бумаге. Одна вдова рассказала, что обычно она записывала все наболевшее, а затем, несколько дней спустя, перечитывала записанное. По ее словам, это ей очень помогало.

Передача чувств в беседе или на бумаге смягчает остроту переживаний. Также выясняются все недоразумения. Одна мать, у которой умер ребенок, объясняет: «Мы с мужем слышали, что некоторые супруги разводятся после смерти ребенка, мы же не хотели, чтобы с нами произошло нечто подобное. Поэтому, когда мы начинали друг на друга злиться или искать друг в друге вину, мы все это сразу обговаривали. Кажется, это нас по-настоящему сблизило». Так, делаясь с другим человеком своими чувствами, ты понимаешь, что хотя вы оба переживаете подобную утрату, но каждый переживает ее по-своему — так, как он привык.

*Слезы* — еще один способ снять груз с души. Согласно Библии, бывает «время плакать» (Екклесиаст 3:1, 4). И конечно, смерть человека, которого мы любили — именно такое время. Получается, что слезы — неотъемлемая часть пути выздоровления.

Одна девушка рассказывает, как ее близкая подруга помогла ей перенести смерть матери. Она вспоминает: «Моя подруга не отходила от меня ни на шаг. Она вместе со мной плакала. Разговаривала. И я могла так открыто проявлять свои чувства, а это настолько



*Из библейских примеров видно, что выражение своих чувств на бумаге, помогает снять душевную боль.*



*Во всех народах люди ценят, когда их утешают.*

важно. Мне не нужно было стесняться своих слез». (Смотри Римлянам 12:15.) И тебе не следует стыдиться слез. Как мы уже узнали, в Библии много примеров верующих мужчин и женщин, включая пример Иисуса Христа, которые на людях, не стыдясь, проливали горькие слезы (Бытие 50:3; 2 Царств 1:11, 12; Иоанна 11:33, 35).

Некоторое время эмоции могут быть совсем непредсказуемыми. Ни с того ни с сего могут политься слезы. Одна вдова заметила, что могла расплакаться в магазине, особенно когда по привычке тянулась за продуктами, которые любил ее муж. Не будь слишком строг к себе. И не думай, что ты должен сдерживать слезы. Не забудь, ведь они — нормальная и неотъемлемая часть переживаний.

### **Как справиться с чувством вины**

Как уже было отмечено, после смерти близкого у некоторых людей появляется чувство вины. Этим можно было бы объяснить мучительные переживания Иакова, верующего человека, которого убедили, что его сына рас-

терзал «хищный зверь». Иаков сам послал Иосифа проведать братьев. Поэтому его скорее всего мучали такие тягостные мысли, как: зачем же я послал Иосифа одного? Зачем я послал его туда, где столько диких зверей? (Бытие 37:33—35).

Может быть, тебе кажется, что недосмотр с твоей стороны сыграл роковую роль в кончине близкого. Понимание, что чувство вины — обоснованное или необоснованное — нормальная реакция на утрату, уже само по себе утешает. И опять же, совсем необязательно подавлять в себе чувство вины. Благодаря разговору об этих чувствах тебе станет намного легче.

Однако необходимо понять: как бы мы ни любили человека, мы не в состоянии уследить за каждым его шагом, не в силах мы и предотвратить «время и случай», в которые с ним может что-нибудь случиться (Екклесиаст 9:11). И кроме всего, твои мотивы уж никак не могли быть нечистыми. Если ты поздно обратился к врачу, то неужели это говорит о том, что ты *желал* болезни или смерти близкого? Разу-



меется нет! Тогда, неужели действительно по твоей вине произошла его смерть? Ни в коем случае!

Одной матери удалось справиться с чувством вины, которое у нее возникло после гибели дочери в автокатастрофе. Она рассказывает: «Я чувствовала себя виноватой, что послала ее. Но со временем я стала понимать нелепость этих мыслей. В том, что я послала ее вместе с отцом выполнить одно поручение, не было ничего плохого. Все дело было просто в той ужасной аварии».

«Но сколько я не успел сказать и сделать», — сожалеешь, возможно, ты. Это верно, но кто из нас может похвастаться, что был идеальным отцом, матерью или ребенком? Библия напоминает нам: «Ибо все мы много согрешаем. Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело» (Иакова 3:2; Римлянам 5:12). Поэтому признайся себе, что ты — не идеал. Прокручивание в голове всех «если бы...» ничего не изменит, а только задержит ход выздоровления.

Если у тебя все-таки есть веские причины считать, что твое чувство вины не надуманное, а совершенно обоснованное, тогда рассмотрим самый серьезный довод для успокоения — Божье прощение. Библия заверяет нас: «Если Ты, Господи, будешь замечать беззакония, — Господи! кто устоит? Но у Тебя прощение» (Псалом 129:3, 4). Невозможно жизнь повернуть вспять и изменить прошлое. Однако ты можешь умолять Бога о прощении за совершённые грехи. И что тогда? Тогда, если сам Бог обещает забыть былое, то не должен ли и ты простить себя? (Притчи 28:13; 1 Иоанна 1:9).

*Когда умер близкий тебе человек*

## **Как справиться с чувством негодования**

Возникает ли у тебя также некое чувство негодования, например, на врачей, медсестер, друзей или даже на самого умершего? Пойми, что это также одна из обычных реакций на горечь утраты. Возможно, негодование — естественный спутник твоей душевной боли. Один писатель сказал: «Только если помнить о существовании чувства негодования — не следовать ему, а знать, что оно в тебе есть, — можно избежать его разрушительных последствий».

Полезно также выражать, или делиться с другими своим чувством негодования. В какой же форме? Разумеется, не стоит выплескивать его на других. Библия предупреждает об опасности продолжительного негодования (Притчи 14:29, 30). Но тебе может стать легче после разговора о нем с чутким другом. Избавиться от этого чувства некоторым также удается благодаря энергичным физическим упражнениям. (Смотри также Ефессянам 4:25, 26.)

Хотя нужно быть открытым и честным, говоря о своих чувствах, но и здесь нужна некоторая осторожность. Существует большая разница между выражением своих чувств и выплескиванием их на людей. Нельзя обвинять окружающих в том, что ты чувствуешь негодование или досаду. Поэтому высказывай свои чувства благоразумно, безо всякой враждебности (Притчи 18:21). А теперь давайте рассмотрим наилучшее средство, чтобы справиться с болью утраты.

## **Помощь от Бога**

Библия заверяет нас: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Псалом 33:19). Да, больше всего



**Доверяйся друзьям.** Не отказывайся от помощи окружающих, ведь, в самом деле, некоторая помощь тебе совсем не помешает. Пойми, что этим окружающие, возможно, хотят показать тебе, что они чувствуют; может быть, им трудно подобрать нужные слова (Притчи 18:24).

**Позаботься о своем здоровье.** Ты можешь быть, особенно вначале, совершенно измотан переживаниями. Как никогда, твоему организму нужен достаточный отдых, укрепляющие физические упражнения и сбалансированное питание. Также неплохо время от времени обследоваться у врача.

**Отложи на время принятие серьезных решений.** Пока все встанет на свои места, по возможности подожди хотя бы некоторое время с решением таких вопросов: продавать ли дом, менять ли работу (Притчи 21:5). Одна вдова вспоминала, что через несколько дней после кончины мужа она раздала многое из его личных вещей. Однако позднее она поняла, что среди них находились и те, с которыми у нее были связаны светлые воспоминания.

**Будь к себе терпеливым.** Обычно переживания об утрате длятся дольше, чем люди предполагают. Каждый год боль может нарастать, когда подходит день смерти близкого. Слезы могут вызвать любимые фотографии, песни и даже запахи. В одном научном труде ход реакции горя объясняется так: «Человека, у которого умер близкий, может бросать из одной крайности в другую, то он избегает любых упоминаний об умершем, то сознательно ворошит прошлое». Помни о бесценных обещаниях Иеговы (Филиппийцам 4:8, 9).

**Будь снисходителен к окружающим.** Будь терпеливым с окружающими. Представь, как им неловко. Не находя порой нужных слов, они могут сказать что-нибудь невпопад (Колоссянам 3:12, 13).

**Следи, чтобы не заглушать горе лекарствами или алкоголем.** Любое облегчение, достигаемое лекарственными препаратами или алкоголем, «хорошо» только на некоторое время. Лекарства следует принимать только под наблюдением врача. Однако будь осторожен; ко многим лекарствам можно пристраститься. Кроме того, они замедляют ход реакции горя. Один специалист в области патологии, предупреждает: «Трагедию нужно пережить, перестрадать и в конце концов разумно объяснить, когда же этот процесс резко замедляется „отключением“ [человека] лекарственными средствами, процесс может затянуться или пойти в неправильном направлении». Настоящее облегчение придет от мыслей о грандиозных намерениях Иеговы (Псалом 1:2; 118:97).

**Вернись к привычному распорядку дня.** Вначале тебе, возможно, придется чуть ли не силой вытаскивать себя на работу, по магазинам или выполнять другие обязанности. Но ты заметишь, что установленный распорядок дня пойдет тебе только на пользу. Будь поглощен христианскими делами. (Сравни 1 Коринфянам 15:58.)

**Не бойся, когда острая боль стихает.** Как ни странно, некоторые люди, утратившие своих близких, боятся, когда у них стихает острая боль, считая, что любовь к умершему угасает. Однако это вовсе не так. Избавляясь от боли, мы открываем путь дорогим сердцу воспоминаниям, которые, конечно же, останутся с нами навсегда (Екклесиаст 3:1, 4).

**Не беспокойся чрезмерно.** Тебя, возможно, волнует вопрос: «Что же теперь со мной будет?» Библия советует заботиться не больше, чем об одном дне. «Когда я сосредоточиваюсь на одном дне, мне это по настоящему помогает»,— рассказывает одна вдова. Иисус сказал своим ученикам: «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день принесет с собой свои заботы» (Матфея 6:25—34, *Солл*).

помогают пережить смерть любимого человека наши взаимоотношения с Богом. Каким же образом? Все предложенные выше практические советы основаны на Слове Бога, Библии, или находятся в согласии с ним. Применение этих советов помогает перенести боль утраты.

И еще, не забывай о силе молитвы. Библия призывает нас: «Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя» (Псалом 54:23). Если уже легче после разговора о своих чувствах с чутким другом, то насколько же станет легче, если излить сердце «Богу всякого утешения!» (2 Коринфянам 1:3).

И дело тут не в том, что становится легче просто от молитвы. Слышащий молитву обещает дать святой дух всем своим служителям, которые об этом искренне просят (Псалом 64:3; Луки 11:13). А святой дух Бога, его действующая сила, может наполнить нас «преизбыточной силой», которая будет подкреплять нас изо дня в день (2 Коринфянам 4:7). Помни, что Бог в силах помочь своим верным служителям перенести любое испытание, встающее на их жизненном пути.

Одна женщина, у которой умерла дочка, вспоминает, как молитва помогла ей и ее мужу. «Если посреди ночи нам вдруг стало совсем невмоготу, мы вместе молились вслух,— рассказывает она.— И когда мы делали что-нибудь впервые без нее: в пер-

вый раз пошли на встречу собрания, в первый раз — на конгресс,— мы молились о поддержке. Бывало, проснувшись утром и вспомнив о случившемся, мы ощущали такую горечь на душе, что молились Иегове о помощи. Мне было ужасно тяжело входить одной в дом, и на то была своя причина. И поэтому всякий раз, когда я подходила к дому одна, я проносила короткую молитву, в которой просила Иегову помочь мне хоть как-то сохранить

спокойствие». Эта верная женщина твердо и с полным основанием верит, что положение менялось благодаря молитвам. Ты также можешь испытать в ответ на свои настоячивые молитвы, что «мир Божий, который выше всякого ума, соблюдет сердце твое и помышление твое» (Филиппийцам 4:6, 7; Римлянам 12:12).

Предоставляемая Богом поддержка по-настоящему меняет положение дел. Апостол Павел, христианин, заявил, что Бог

«утешает нас во всех горестях наших, чтобы мы могли утешать тех, кто в скорби». Правда, Божья помощь не снимает душевную боль, но благодаря ей становится легче эту боль переносить. Совсем не значит, что ты больше не будешь плакать об умершем или его забудешь. Но ты в силах оправиться от горя. И, справившись со своим горем, намного легче с пониманием и чуткостью помочь другим, также утратившим своих близких (2 Коринфянам 1:4, *БВ*).

### **Вопросы для раздумья**

Почему важно предаться печали?

Как можно излить душу?

Какие тексты из Священного Писания помогают справиться с негодованием и чувством вины?

Каким образом взаимоотношения с Богом помогают пережить утрату любимого человека?

В чем состоят некоторые практические советы, помогающие оправиться от горя?

# Как могут помочь окружающие?



«**Е**СЛИ что понадобится, ты мне сразу скажи». Многие из нас говорят эту фразу другу или родственнику, у которого недавно умер близкий. Ну конечно же, мы так и думаем. Мы ведь

хотим сделать для него *все* возможное. Но бывало ли хоть раз, что тот человек звонил нам и говорил: «Я тут думал, чем бы ты мог мне помочь»? Куда там. Ясно, что первый шаг навстречу нужно сделать нам, если мы и в самом деле хотим поддержать и утешить человека в горе.

Одна библейская притча гласит: «Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично [«вовремя», *НМ*]» (Притчи 15:23; 25:11). Необходима мудрость, чтобы знать, что говорить и чего *не стоит* говорить, а также что делать и чего *не стоит* делать. Вот несколько советов из Священного Писания, которые уже были успешно применены людьми, утратившими своих близких.

## Что делать...

*Слушай.* Будь «скор на слышание», — советуется в Иакова 1:19. Чтобы разделить боль утраты с горюющим человеком, лучше всего его выслушать. Он, возможно, захочет поговорить с тобой об умершем, о несчастном случае или болезни, которые стали причиной смерти, или о своих душевных переживаниях после кончины близкого. Поэтому спроси: «Может быть, ты

хочешь об этом поговорить?» Пусть он сам решит. Вспоминая смерть отца, один юноша сказал: «Куда легче было, когда окружающие спрашивали о том, что случилось, и затем *искренне выслушивали*». Слушай терпеливо и участливо и не думай, что ты должен иметь готовые ответы и решения. Пусть скорбящий изольет тебе все, что у него наболело.

*Заверяй.* Заверяй его в том, что он сделал все возможное (или еще в чем-то, по-твоему, хорошим и созидающем). Заверь, что такие чувства, как печаль, негодование, вина и другие — вовсе не редкость. Расскажи ему о людях, которые оправились после подобной утраты. Согласно Притчам 16:24 (*Солт*), такие «добрые слова... целебны для человека». (Смотри также 1 Фессалоникийцам 5:11, 14.)

*Предлагай свою помощь.* Предлагай помощь не только на первых порах, когда вокруг человека, утратившего близкого, много друзей и родственников, но и спустя несколько месяцев, когда остальные вернутся к своей привычной жизни. Этим ты докажешь, что являешься «другом», который не оставляет товарища «во время

несчастья» (Притчи 17:17). «Наши друзья заботились, чтобы вечерами мы были заняты и не проводили слишком много времени дома одни,— рассказывает Тереза, у которой в автокатастрофе погиб ребенок.— Это помогло нам заполнить внутреннюю пустоту». Еще многие годы спустя утратившие своих близких сильно горюют во время разных годовщин, например годовщины свадьбы или годовщины смерти близкого. Разве не стоит пометить эти даты в своем календаре и, когда эти дни наступят, быть готовым, если необходимо, оказать свое участие и поддержку?

*Делай шаги навстречу.* Не нужно ли выполнить кое-какие поручения? Не требуется ли



*Если ты заметил, что в чем-то нужна помощь, не жди, пока тебя попросят,— предложи ее сам.*

*Когда умер близкий тебе человек*

присмотреть за детьми? Может быть, необходимо разместить приехавших друзей и родственников? Вначале человек, утративший близкого, настолько потрясен, что не знает, как *ему самому* поступать, не говоря уже о том, чтобы просить о чем-то других. Поэтому, если ты заметил, что в чем-то требуется неотложная помощь, не жди приглашения; делай шаг навстречу (1 Коринфянам 10:24; сравни 1 Иоанна 3:17, 18). Одна овдовевшая женщина вспоминает:

«Многие предлагали: „Если что понадобится, ты обязательно скажи“. Но одна подруга не спрашивала. Она не раздумывая направилась в спальню, сняла с кровати постельное белье и отстирала все пятна оставшиеся после смерти. Другая подруга взяла ведро с водой, моющие средства и отчистила то место на ковре, куда рвало мужа. Через пару недель ко мне зашел старейшина из нашего собрания, одетый в рабочую одежду, с инструментами в руках, и сказал: «Наверняка кое-что нужно починить. Не могла бы ты мне показать, что именно?» Как же я благодарна тому брату за то, что он установил дверь, которая до этого висела только на одной петле, а также починил электроприбор!» (Сравни Иакова 1:27.)

*Проявляй гостеприимство.* «Гостеприимства не забывайте»,— напоминает нам Библия (Евреям 13:2, *НП*). Особенно — гостеприимства к тем, кто понес утрату. Чем говорить: «Заходи, когда захочешь»,— назначь число и время. Не соглашайся с ним сразу же, если он отказывается. Возможно, нужно деликатно пригласить его еще раз.

Может быть, он отклоняет приглашение из страха показать свои чувства на людях. Или ему известно, что в столь неподходящее время он будет наслаждаться вкусным угощением и общаться с друзьями. Вспомни Лидию, гостеприимную женщину, о которой рассказывает Библия. По словам Луки, она пригласила его и братьев в гости и «убедила» их прийти (Деяния 16:15).

*Будь терпеливым и понимающим.* Не слишком удивляйся тому, что вначале говорит человек, утративший близкого. Помни, что он, возможно, в душе негодует или его терзает чувство вины. Если эмоции выплескиваются на тебя, то с твоей стороны понадобится особая проницательность и терпение, чтобы не ответить с раздражением. «Облекитесь... в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение»,— советует Библия (Колоссянам 3:12, 13).

*Напиши письмо.* Часто недооценивается значение писем и открыток с выражением соболезнования. Чем же они так ценны? Синди, у которой от рака умерла мама, рассказывает: «Одна подруга написала мне прекрасное письмо. И мне это по-настоящему помогло, потому что я могла все снова и снова перечитывать его». Такое ободрительное письмо или открытка может быть «не очень длинным», но должно быть написано от сердца (Евреям 13:22, *БВ*). В нем ты мог бы выразить свою заботу, особые воспоминания, связанные с умершим, или рассказать, как много значил он в твоей жизни.

*Вместе молитесь.* Не забывай о ценности совместных молитв, а также твоей личной молитвы о человеке утратившем близкого. Библия заверяет: «Много может... молитва праведного» (Иакова 5:16). Например, когда такой человек услышит, что за него молятся, он сможет победить отрицательное чувство вины. (Сравни Иакова 5:13—15.)

### **Чего не стоит делать...**

*Не держись в стороне, если не знаешь, что сказать или как поступить.* «Мне кажется, что сейчас ему лучше побыть одному»,— убеждаем мы себя, возможно. Однако дело тут, может быть, вовсе и не в том: просто мы боимся что-то сделать или сказать не так. Если друзья, родственники и духовные братья и сестры будут избегать общения с человеком, у которого умер близкий, то он может почувствовать себя еще более одиноким, и его страдания усилятся. Не забудь, самые добрые слова и поступки обычно самые незамысловатые (Ефессянам 4:32). Уже одно твое присутствие может стать для него большим ободрением. (Сравни Деяния 28:15.) Вспоминая день, в который умерла ее дочка, Тереза рассказывает: «Через час вестибюль больницы был полон наших друзей; приехали все старейшины и их жены. У некоторых женщин на голове были бигуди, кто-то не успел переодеть рабочую одежду. Они просто все побросали и приехали. Многие из них говорили нам, что не знают что и сказать, но это было совсем и не важно, так как главное, что они были там».

*Не заставляй его забыть горе.* «Ну все, хватит, не плачь»,— порываемся сказать мы, возможно. Но, быть может, как раз лучше дать выплакаться. «Мне кажется, важно, чтобы понесший утрату мог излить свои чувства и избавится от душевной боли»,— говорит Кэтрин, вспоминая о смерти мужа. Противостой склонности навязывать другим, как им следует себя вести. И не делай заключения, что тебе необходимо скрывать свои переживания, чтобы не задеть чувств скорбящего. Наоборот, как советует Библия, «плачь с плачущими» (Римлянам 12:15).



*Своим присутствием в больнице ты поддержишь человека, у которого умер близкий.*

*Не советуй поскорее выбросить одежду или другие личные вещи умершего, пока понесешь утрату не решился на это сам. Может казаться, что лучше удалить все предметы, напоминающие об умершем, так как они только побуждают больше переживать. Но поговорка «с глаз долой — из сердца вон» не во всех случаях уместна. Возможно, человеку утратившему близкого, нужно время, чтобы расстаться с вещами покойного. Вспомни, как Библия описы-*  
*Когда умер близкий тебе человек*

вает чувства патриарха Иакова после того, как его убедили, что его младшего сына Иосифа растерзал хищный зверь. Когда Иакову показали окровавленную верхнюю одежду Иосифа, он «оплакивал сына своего многие дни. И собрались все сыновья его и все дочери его, чтобы утешить его; но он не хотел утешиться» (Бытие 37:31—35).

*Не говори: «У тебя может быть еще ребенок». «Меня раздражало, когда люди утешали*

меня: „У тебя могут быть еще дети“,— вспоминает одна мать, у которой умер ребенок. У них могут быть самые чистые побуждения, но несчастных родителей эти слова, «уязвляют как мечом», так как по сути они означают, что умершего ребенка можно заменить новым (Притчи 12:18). Невозможно одного ребенка заменить другим. Почему? Да потому что все дети разные.

*Совсем не обязательно избегать разговора об умершем.* «Многие боялись даже упомянуть имя моего сына Джимми или говорить о нем,— вспоминает одна мать.— Признаюсь, меня это слегка задевало». Поэтому совсем не обязательно смеяться тему разговора, когда прозвучало имя умершего. Спроси у человека понесшего утрату, может быть, он хочет сейчас поговорить о своем близком. (Сравни Иов 1:18, 19 и 10:1.) Некоторым людям, понесшим утрату, приятно слышать, как друзья рассказывают о чем-то особенном, чем им был дорог умерший. (Сравни Деяния 9:36—39.)

*Не спеши говорить: «Это и к лучшему».* Выискивание полезного зерна в смерти не всегда «утешает печальные души», потрясенные горем (1 Фессалоникийцам 5:14, *НМ*). Одна девушка, вспоминая время, когда умерла ее мама, рассказывала: «Вокруг люди только и говорили мне: „Она уже не мучается“ или „По крайней мере, ей спокойно“. Но я и слышать об этом не хотела». Такие фразы могут наводить на мысль, что понесшему утрату нечего так убиваться или что утрата не столь уж велика. Однако этот человек

может очень остро переживать потерю и ему может крайне не хватать умершего близкого.

*Может быть, лучше не говорить: «Могу представить, как ты себя чувствуешь».* Можешь ли ты на самом деле представить? К примеру, как ты можешь знать, что чувствует мать или отец, у которых умер ребенок, если сам того не пережил? И даже если пережил, пойми, что чувства других не всегда схожи с твоими. (Сравни Плач Иеремии 1:12.) С другой стороны, если того требуют обстоятельства, может

быть, полезно рассказать, как тебе удалось справиться после смерти близкого. Одна женщина, у которой погибла дочка, заметила, что ей придавал сил рассказ другой женщины, у которой тоже умерла дочь и которая смогла опять войти в нормальную колею. Она рассказала: «Мать умершей девочки не начала свой рассказ словами: „Я-то понимаю, каково тебе“. Она

просто рассказала о *своих* переживаниях и дала мне возможность самой извлечь из них урок».

Чтобы помочь человеку, понесшему утрату, тебе необходимо проявлять сострадание, проникательность и огромную любовь. Не жди пока скорбящий придет к тебе за помощью. Не говори таких общих фраз, как: «Если что понадобится...» Выясни сам, что необходимо, и деликатно предложи свою помощь.

Итак, осталось еще несколько вопросов: в чем состоит библейская надежда на воскресение? Как она коснется тебя и твоих близких, которые умерли? Как проверить надежность этого обещания?

### **Вопросы для раздумья**

**Почему полезно выслушать горящего, чтобы разделить с ним боль утраты?**

**Как, например, могли бы мы утешить человека, скорбящего о смерти близкого?**

**Каких слов и действий по отношению к скорбящему нам следует избегать?**





**К**огда в семье кто-то умирает, зачастую ни родители, ни родственники не знают, как это объяснить детям или как помочь им справиться со случившимся. Но детям, чтобы правильно относиться к смерти, необходима помощь взрослых. Рассмотрим несколько обычных вопросов о том, как помочь детям понять, что такое смерть.

### **Как объяснить детям, что такое смерть?**

Очень важно объяснять это в простых, доступных выражениях. Не менее важно сохранять правдивость информации. Не надо бояться произносить такие слова, как «умер» или «смерть». Можно подсесть к ребенку, обнять его и сказать, например: «То, что произошло, — очень большая горе. Наш папа заболел очень редкой болезнью [всегда называется настоящая причина] и умер. И никто в этом не виноват. Нам его будет очень не хватать, ведь мы его любили, и он нас любил». Иногда, возможно, стоит прибавлять, что ребенку или другому из родителей вряд ли грозит смерть, если они время от времени болеют.

Пусть ребенок задает тебе вопросы. Он может спросить: «Что значит „умер“?» Можно ответить приблизительно следующее: «Когда человек „умер“ — это значит, что его организм прекратил работу и человек больше уже не может делать того, что делал раньше, — он не может ни говорить, ни видеть, ни слышать, ни чувствовать». Те, кто верит в обещанное Библией воскресение, могут в данном случае объяснить, что Иегова Бог помнит умершего и может в будущем его воскресить в земном Раю (Луки 23:43, *НМ*; Иоанна 5:28, 29; смотри часть «У умерших есть будущее»).

**Что не желательно говорить?** Не стоит говорить, что умерший отправился в далекое путешествие. Дети в большинстве своем боятся быть оставленными, и это более чем верно в случае смерти одного из родителей. Слова о том, что человек куда-то уехал, только усилят страх ребен-

ка быть покинутым, и у него могут появиться такие мысли, как: «Бабушка уехала и даже не попрощалась!» В разговоре с маленькими детьми нужно быть очень осторожными с объяснением, что умерший уснул. Дети воспринимают все очень буквально. Если ребенок приравняет сон к смерти, он, возможно, станет бояться ложиться спать.

**Нужно ли детям присутствовать на похоронах?** Родителям нужно брать в расчет чувства ребенка. Если тот не хочет идти на похороны, его нельзя заставлять, как нельзя и упрекать за то, что он не пошел вместе с остальными. Если ребенок хочет пойти на похороны, необходимо подробно описать, что там будет происходить, не забывая упомянуть о гробе и о том, будет ли он открыт или закрыт. Также нужно объяснить, что там будет много плачущих людей, горюющих по умершему. И опять же, не оставлять без внимания вопросы ребенка. А также заверить, что, если он захочет, он сможет вернуться домой.

**Как дети реагируют на смерть?** Нередко дети чувствуют себя виновными в том, что умер дорогой им человек. Так как иногда ребенок мог держать на этого человека злобу, сейчас ему может казаться, что причиной смерти были его злые мысли или слова. Возможно, придется каким-то образом его успокоить, сказав, например: «Люди заболевают не от наших слов или мыслей, и умирают они тоже не от этого». Маленькому ребенку это, возможно, потребуется повторить не один раз.

### **Нужно ли скрывать от детей свое горе?**

Нет ничего предосудительного и не принесет никакого вреда, если дети увидят ваши слезы. Кроме того, скрыть от ребенка свои чувства практически невозможно — дети очень проницательны и чувствуют, когда вокруг что-то не так. Не скрывая горя можно показать им, что горевать и давать иногда волю своим чувствам — это вполне естественно.



# У умерших есть будущее



**О**ДНА 25-летняя женщина написала: «В 1981 году от рака умерла моя приемная мама. Ее смерть была ужасным потрясением для меня, а также брата, маминого родного сына. Тогда мне было 17 лет, а ему — 11.

Как же я переживала смерть мамы! Раньше меня учили, что она на небе, но знаете, от этих мыслей хотелось просто наложить на себя руки и оказаться там, рядом с ней. Она была моим самым лучшим другом».

Как же несправедливо, что смерть рано или поздно уносит с собой любимого нами человека. А если это уже произошло, как же горестно от мысли, что мы никогда больше не поговорим, не посмеемся и не обнимемся с ним! Заверения, что наш близкий теперь на небе,— вовсе не панацея от всех душевных мук.

Библия говорит о надежде совсем иного рода. Как мы уже выяснили, Священное Писа-



*Нежность, проявленная Иисусом при вокрешении Пазаря, указывает на его горячее желание не оставить от смерти и следа.*

ние показывает, что в недалеком будущем мы сможем встретиться с нашими близкими, которые умерли,— и не где-то там, на небе-

сах, а здесь, на земле, в мирных и справедливых условиях. Кроме того, со временем люди станут совершенно здоровыми и никогда не будут умирать. «Ну будет сказки-то рассказывать!» — возразят, наверное, некоторые.

Как бы ты мог убедиться, что это будущее вовсе не сказка? Мы верим обещанию, когда точно видим, что дающий его и хочет, и может его выполнить. Кто же в данном случае обещает, что умершие оживут?

Иисус Христос, весной 31 года н. э, уверенно пообещал: «Как Отец воскрешает мертвых и оживляет, так и Сын оживляет, кого хочет. Не дивитесь сему: ибо наступает время, в которое все, находящиеся в гробах, услышат глас Сына Божия, и изыдут» (Иоанна 5:21, 28, 29). Да-да, Иисус обещал, что миллионы людей, которых сегодня уже нет в живых, опять населят землю и будут жить на ней вечно в мирных, райских условиях (Луки 23:43, НМ; Иоанна 3:16; 17:3; сравни Псалом 36:29 и Матфея 5:5). Раз Иисус дал это обещание, значит, он, конечно, хочет его выполнить. Однако хватит ли у Иисуса на это сил?



**Н**е раз верные христиане, рассказывая о том, как они боролись со своими переживаниями, говорили: «Можно, я скажу свой любимый библейский текст». Если ты сейчас горюешь, то и ты можешь найти утешение благодаря некоторым из этих текстов Писания.

«Благословен... Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей» (2 Коринфянам 1:3, 4).

«Господи, Ты открываешь руки и насыщаешь всех» (Псалом 144:16, *Сол*).

«Он [Бог] назначил день, в который будет праведно судить весь мир через избранного Им Человека, *дав* всем *доказательство* тому, воскресив Его из мертвых» (Деяния 17:31, *Сол*).

«Я — Единственный, кто утешает вас» (Исаия 51:12, *Сол*).

«Как утешает кого-либо мать его, так утешу Я вас» (Исаия 66:13).

«Страдания души моей Ты успокоил, Твои слова вернули меня к жизни. Господь, я помню Твои древние законы и обретаю в них покой. Твоя любовь даст мне утешение, Твои обещания — надежду» (Псалом 118:50, 52, 76, *Сол*).

«Наступает время, в которое все, находящиеся в гробах, услышат глас Сына Божия, и изйдут творившие добро в воскресение жизни» (Иоанна 5:28, 29).

Прошло менее двух лет, как Иисус дал обещание, и вот он убедительно доказывает, что он не только хочет, но и может воскрешать мертвых.

### «Лазарь, выходи»

Представь следующую трогательную картину. Тяжело болен Лазарь. Две его сестры, Мария и Марфа, извещают Иисуса, который в это время находится по другую сторону реки Иордан: «Господи! вот, кого Ты любишь, болен» (Иоанна 11:3). Они знают, что Иисус любит Лазаря. Неужели Иисус не захотел бы повидать своего больного друга? Интересно, что Иисус не отправляется сразу в Вифанию, а остается там, где был, еще два дня (Иоанна 11:5, 6).

Спустя некоторое время, как Иисусу была послана весть о болезни, Лазаря уже нет в живых. Иисус знает, что Лазарь умер, и он намерен кое-что предпринять. К тому времени как Иисус добирается до Вифании, его близкий друг уже четыре дня мертв (Иоанна 11:17, 39). Разве Иисус в силах воскресить человека, который умер столько дней назад?

Как только Марфа узнаёт, что идет Иисус, она, будучи энергичной натурой, бросается ему навстречу. (Сравни Луки 10:38—42.) Иисус сожалеет ее горю и поэтому заверяет: «Воскреснет брат твой». После того как Марфа выражает веру в будущее воскресение, Иисус говорит ей прямо: «Я есмь воскресение и жизнь; верующий в Меня, если и умрет, оживет» (Иоанна 11:20—25).

Придя к гробнице, Иисус приказывает отвалить камень от входа. Затем, помолвившись вслух, он велит: «Лазарь, выходи» (Иоанна 11:38—43, *НП*).

Взоры всех устремлены на гробницу. И вот из темноты выходит человек. Его ноги и руки

*Когда умер близкий тебе человек*

обязаны пеленами, а лицо — платком. «Развяжите его, пусть идет», — велит Иисус. Вот спала последняя лента. Это был не кто иной, как Лазарь, человек, который четыре дня был мертв! (Иоанна 11:44).

### Было ли это на самом деле?

В Евангелии от Иоанна рассказ о воскрешении Лазаря приводится как подлинно исторический. Слишком уж ясно изложены подробности, чтобы этот рассказ был лишь иносказанием. Подвергая сомнению подлинность этого случая, мы, по сути, подвергаем сомнению все чудеса, описанные в Библии, включая чудо воскресения самого Иисуса Христа. А отрицая воскресение Иисуса, мы отрицаем всю христианскую веру (1 Коринфянам 15:13—15).

На самом же деле, если ты признаёшь существование Бога, тебе совсем не трудно поверить в воскресение. Приведем такую иллюстрацию: человек записывает на видеопленку завещание, и после его смерти родственники и близкие друзья видят и слышат умершего — слышат его разъяснения о том, как поделить наследство. Всего сто лет тому назад такое было просто невысказано. Да и в наши дни для жителей некоторых удаленных уголков планеты технология видеозаписи непостижима и кажется поистине чудом. Если, пользуясь научными принципами, установленными Создателем, людям удастся воссоздать такие зрительные и слуховые картины, то не гораздо ли больше может сделать сам Создатель? Разве не разумно, что Создавший все живое, способен и *воссоздать* его?

Чудо воскресения Лазаря служило укреплению веры в Иисуса и в воскресение (Иоанна 11:41, 42; 12:9—11, 17—19). Эта волнующая ис-

*Когда умер близкий тебе человек*

тория также показывает готовность и огромное желание Иеговы и его Сына воскресить умерших.

### Бог «возжелал бы»

Отклик Иисуса на смерть Лазаря выявляет в Сыне Бога удивительную нежность. Его глубокое сопереживание ясно показывает сильное желание воскресить умерших людей. Мы читаем: «Мария же, придя туда, где был Иисус, и увидевши Его, пала к ногам Его и сказала Ему: Господи! если бы Ты был здесь, не умер бы брат мой. Иисус, когда увидел ее плачущую и придящих с нею Иудеев плачущих, Сам восскорбел духом и возмутился, и сказал: где вы положили его? Говорят Ему: Господи! пойдя и посмотри. Иисус прослезился. Тогда Иудеи говорили: смотри, как Он любил его!» (Иоанна 11:32—36).

Сердце Иисуса было полно сострадания — это видно по трем глаголам в этом тексте: «восскорбел», «возмутился» и «прослезился». На языке первоисточника эти слова, которые использованы для описания столь волнующей сцены, указывают, что Иисус так сильно разволновался из-за кончины своего близкого друга Лазаря и от вида плачущей сестры Лазаря, что его глаза переполнились слезами\*.

Стоит отметить, что Иисус уже воскресил двоих умерших. Он был твердо намерен сделать то же самое с Лазарем (Иоанна 11:11,

\* Греческое слово, переведенное словом «восскорбел», происходит от глагола (*эмбримаоμαι*), который означает сильно, глубоко разволноваться. Один библейский ученый отметил: «Здесь однозначно подразумевается, что чувства, которые охватили Иисуса, были настолько сильными, что у него вырвался непроизвольный скорбный стон». Выражение, переведенное словом «возмутился» происходит от греческого слова (*тарассо*), которое указывает на смятение. Согласно одному лексикографу, оно означает «привести кого-либо в душевное смятение... сделать очень больно или опечалить». Выражение «прослезился» происходит от греческого глагола (*дакрио*), который означает «проливать слезы, молча плавать».



*Воскресение, основанное на  
искупительной жертве Иисуса Христа,  
принесет радость всем народам.*

23, 25). И тем не менее он «прослезился». Получается, что Иисус не рассматривает воскрешение умерших всего лишь как некую процедуру. Его нежность и глубокое сопереживание ясно показывают, что он страстно желает не оставить от смерти и следа.

Поскольку Иисус — «отпечаток сущности Его [Бога]», мы по праву ожидаем того же от нашего небесного Отца (Евреям 1:3, *НП*). О желании самого Иеговы произвести воскресение, сказал верный муж Иов: «Когда умрет человек, то оживет ли? [...] Позвал бы Ты, а я дал бы ответ Тебе; творение рук Твоих *Ты возжелал бы*» (Иов 14:14, 15, «Священные книги Ветхого и Нового Завета», 1922). Слово, переведенное здесь выражением «Ты возжелал бы», на языке первоисточника указывает на горячее желание Бога (Бытие 31:30; Псалом 83:3). Ясно, что Иегова воистину предвкушает то время, когда будут воскрешены умершие.

Есть ли у нас веские основания верить в воскресение? Да есть, и очевидно, что Иегова и его Сын не только хотят, но и в силах воскресить умерших. Имеет ли это какое-нибудь отношение к тебе? В будущем ты мог бы встретиться со своими покойными близкими здесь, на земле, только в совершенно иных условиях!

Иегова Бог, который дал начало человеческому роду в прекрасном саду, также обещал воссоздать на этой же самой земле Рай под правлением Своего небесного Царства в ру-

ках находящегося ныне в славе Иисуса Христа (Бытие 2:7—9; Матфея 6:10; Луки 23:42, 43, *НМ*). В том воссозданном Раю человеческая семья сможет бесконечно радоваться жизни, навсегда забыть о всех недугах и болезнях (Откровение 21:1—4; сравни Иов 33:25; Исаия 35:5—7). Навеки исчезнет и всякая ненависть, расовые предубеждения, этнические раздоры и экономический гнет. Вот на такой, очищенной

земле и воскресит умерших людей уполномоченный Иеговой Богом Иисус Христос.

Именно эту надежду и питает христианка, о которой говорилось в начале этой части. Через несколько лет после смерти матери, она стала серьезно изучать Библию со Свидетелями Иеговы. Она вспоминает: «Когда я узнала о надежде на воскресение, я плакала. Какое же это чудо, что я снова увижу маму».

Если и твое сердце томимо желанием снова увидеть кого-то из умерших близких, Свидетели Иеговы с удовольствием помогут тебе узнать, как это будущее может стать и твоим. Ты мог бы встретиться с ними в Зале Царства, который находится недалеко от твоего дома, или написать по ближайшему к тебе адресу, приведенному в списке на странице 32.

#### **Вопросы для раздумья**

Как Иисус, после смерти своего друга Лазаря, показал, что он хочет и может воскресить умерших?

Какие у нас есть основания рассматривать библейское сообщение о воскресении Лазаря как подлинно историческое?

Каким образом текст в Иоанна, 11-й главе, показывает, что Иисус страстно желает не оставить от смерти и следа?

Из чего видно, что Иегова Бог воистину предвкушает то время, когда будут воскрешены умершие?





Если вы хотите получить больше информации, посетите сайт [www.jw.org/ru](http://www.jw.org/ru)  
или обратитесь к Свидетелям Иеговы.



we-U  
190716