

Ce să faci când treci prin durerea despărțirii



Pastor CĂLIN ONIȚIU
Biserica „Betania” Dublin, Irlanda
Consilier și psihoterapeut creștin

Durerea e prețul pe care îl plătim pentru că iubim. Am fost creați din iubire, ca să trăim iubind. Ne dezvoltăm cel mai bine când iubim și ne deteriorăm spiritual, relațional și fizic când alegem să trăim în frică, ură sau neiertare. În cursul vieții ne atașăm de mulți oameni și iubim la intensități diferite, dar niciodată nu putem cuantifica măsura dragostei ce o purtăm decât atunci când unul dintre cei dragi ne părăsește. Nu exista durere mai mare ca despărțirea. Frica omului nu este de moarte, ci de despărțire și abandon. Cu cât a fost mai lungă și mai profundă relația, cu atât este mai grea și mai greu de acceptat despărțirea.

În grădina Ghetsimani a avut loc acceptarea celei mai mari despărțiri din istorie. Se spune că pentru a accepta despărțirea de cineva drag avem nevoie cel puțin doi ani, iar alții zic că este nevoie de o viață. Domnul Isus, Fiul lui Dumnezeu a avut nevoie de o noapte și de trei prieteni care să stea lângă El...

Rugăciunea Domnului Isus din grădina nu s-a datorat biciului ce avea să Îl facă tot o rană, nici umilinței sau înjosirilor, nici măcar de teama piroanelor, a suliței, asfixierii sau morții, ci datorită despărțirii de Acela care L-a ținut aproape de pieptul Lui o veșnicie (Ioan 1:18). Nu știu dacă Tatăl i-a răspuns în cuvinte rugăciunii Domnului Isus, dacă nu a făcut-o probabil tot din durerea despărțirii. Îmi imaginez pe Cei doi suferind „foarte tare” (Matei 27:37) la aceeași intensitate, căci sunt de aceeași natura divină. Toate acestea și multe altele pe care noi nu le putem înțelege din adâncimea conversației avută în acea noapte grea au fost pentru ca noi să putem intra într-o relație de dragoste și să nu mai experimentăm niciodată durerea despărțirii de El.

Întorcându-ne acum înapoi, în realitatea celor ce au pierdut pe cineva drag, ce ar trebui să știm ca să putem trece prin această perioadă mai ușor?

1. Toți cei ce au murit în Domnul sunt acum în prezența lui Hristos (2 Cor 5:8, Fil 1:23). Acest adevăr, împreună cu ceea ce ne scrie autorul cărții Evrei în cap. 12.22-24 – și anume că atunci când intrăm în închinare intrăm nu doar în prezența lui Dumnezeu și a îngerilor, dar și a duhurilor celor neprihăniți făcuți desăvârșiți trebuie să ne țină tari, nu doar în speranța revederii în slavă, ci și în responsabilitatea trăirii în prezent.

2. Ca să fie vindecată, durerea trebuie exprimată. A plânge nu este o rușine și nici nebiblic. Isus a plâns cu Maria și Marta, chiar dacă știa că îl va învia pe Lazăr. Niște oameni temători de Dumnezeu l-au jelit cu mare tânguire pe diaconul Ștefan, chiar dacă știau că acesta este cu Hristos (Fapte 8:2). De multe ori, singura ușă către experimentarea mângâierii sunt lacrimile (Matei 5:6). Inclusiv din punct de vedere medical s-a constatat că prin lacrimi eliminăm surplusul de stres acumulat datorită durerii ce o trăim. Emoțiile noastre sunt o energie în mișcare care, dacă nu facilităm să fie direcționată sănătos înspre afară, va produce daune interioare care se pot finaliza în boli, adicții sau păcate. Dacă aceste emoții sunt exprimate în cadrul unei relații de încredere și siguranță vor facilita un parcurs mai ușor a celui ce trece prin durerea despărțirii.

3. Prezența este mai importantă decât cuvintele. Când vrem să ajutăm pe cineva care tocmai a pierdut un suflet drag este nevoie să fim foarte atenți la cuvinte. De cele mai multe ori o mână pe umăr ajută mai mult ca mesajul „Fii tare!”. De multe ori, bine intenționați, alegem sfaturi care nu rezonază cu durerea celui de lângă noi, sfaturi ca: „înțeleg ce simți; nu mai plânge; cel puțin el nu mai suferă; încearcă să nu te mai gândești; trebuie să fii tare acum; nu ar trebui să te simți chiar așa”. Mărturisesc că multe dintre cuvintele de mai sus le-am folosit și eu, mai apoi am realizat că ceea ce m-a făcut să le spun a fost dorința de a mă proteja în fața durerii trăite de cel de lângă mine. De acum voi căuta să fiu atent și să nu încerc a da sens durerii, ci de a călători împreună cu cel în durere folosind cuvinte ca: „nu știu ce să spun, dar vreau să îți stau alături; nu îmi pot imagina cât suferi, dar să știți că sunt aici pentru tine; dacă vrei să vorbești cu cineva voi fi lângă tine”. Fiecare suntem unici și trăim durerea în mod diferit. În acest context nu e loc pentru judecată, în schimb este loc pentru compasiune și o prezență reală alături de cel îndurerat. Dacă observăm trăiri ca: o negare neîntreruptă a realității, total dezinteres în lucruri cotidiene, incapacitatea de a iubi, imagine de sine distorsionată, un sentiment profund de vinovăție, impulsivitate excesivă sau o căutare continuă a celui decedat va trebui să direcționăm pe cel drag către un ajutor specializat – pastorul local sau un consilier creștin.

„Și am văzut pe morți, mari și mici, stând în picioare înaintea scaunului de domnie. Niște cărți au fost deschise. Și a fost deschisă o altă carte, care este Cartea Vieții. Și morții au fost judecați după faptele lor, după cele ce erau scrise în cărțile acelea.” (Apocalipsa 20:12)

Toate gândurile de mai sus s-au născut în ultima lună de zile, timp în care împreună cu familia lărgită a soției am trecut printr-o pierdere mare și grea. Socrul meu, fratele Nelu Chimiveș, pastor în Biserica Penticostală „Maranata” din Ghiroda a fost chemat de Domnul acasă. Pentru noi a fost o pierdere ce nu poate fi descrisă nici în cuvinte și nici pe hârtie. Am pierdut, pentru o vreme, un părinte special, un mentor înțelept, un prieten jertfitor, un exemplu de viață și un om de o aleasă smerenie și profunzime.

Un gând acum, la final, pentru cei ce aveți pe cei dragi cu voi: stabiliți o zi, o oră în care uitându-vă în ochii lor spuneți-le cât de mult îi iubiți, cât de mult înseamnă pentru voi, cât de fericiți v-au făcut și cât de mult le puteți fi recunoscători pentru ce au făcut pentru voi.

„Oricine trăiește și crede în Mine nu va muri niciodată. Crezi tu lucrul acesta?” (Ioan 11:26)

