

A romantic couple is walking along a beach at sunset. The man is on the left, wearing a dark t-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. They are walking barefoot on the wet sand. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the ocean and sky. The text "Þegar ástvinur deyr..." is overlaid on the right side of the image.

Þegar
ástvinur
deyr...

**Hefur einhver ástvina þinna
sofnað dauðasvefni?**

Syrgir þú hann enn þá?

**Þarfnast þú hjálpar til að
takast á við sorg þína?**

Eiga látnir einhverja von?

Ef svo er, hver er hún?

Hvernig getum við verið viss?

Í þessum bæklingi eru veitt hughreystandi
svör frá Biblíunni við slíkum spurningum.
Við bjóðum þér að lesa hann vandlega.

„Það getur ekki verið satt!“

BLAÐSÍÐA 3

Eru þessar tilfinningar eðlilegar?

BLAÐSÍÐA 7

Hvernig get ég borið sorg mína?

BLAÐSÍÐA 14

Hvernig geta aðrir hjálpað?

BLAÐSÍÐA 20

Örugg von látinna

BLAÐSÍÐA 26

**Þetta rit er ekki til sölu. Útgáfa þess er þáttur í alþjóðlegri biblíufræðslu
sem kostuð er með frjálsum framlögum.**

Þú getur farið inn á www.jw.org til að gefa framlag.

Vitnað er í íslensku biblíuna frá 1981 nema annað sé tekið fram.

Þegar ástvinur deyr

When Someone You Love Dies

Prentað í september 2017

Icelandic (we-IC)

© 1994, 2004

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

Útgefendur

Made in Britain by Watch Tower Bible and Tract Society of Britain
(Registered in England as a Charity)

Prentað í Bretlandi.





„Það getur ekki verið satt!“

MAÐUR í New York segir svo frá: „Jónatan, sonur minn, var að heimsækja vini í nokkurra mílna fjarlægð. Valentínu, konunni minni, var illa við að hann færi þangað. Hún var alltaf hrædd við umferðina. En hann var hrifinn af rafeindatækjum og vinir hans voru með verkstæði þar sem hann gat fengið hagnýta reynslu. Ég var á heimili mínu í vesturhluta Manhattan í New York. Konan mín var í heimsókn hjá fjölskyldu sinni á Púertó Ríkó. Jónatan verður kominn aftur bráðlega,“ hugsaði ég. Þá hringdi bjallan. „Þetta er örugglega hann.“ En svo var ekki. Það var lögreglan og sjúkraflutningsmenn. „Kannast þú við þetta ökuskírteini?“ spurði lögreglumaðurinn. „Já, sonur minn, Jónatan, á það.“ „Við höfum slæmar fréttir að færa þér. Það varð slys og . . . sonur þinn, . . . sonur þinn fórst.“ „Það getur ekki verið satt!“ voru mín fyrstu viðbrögð. Þetta reiðarslag myndaði sár í hjörtum okkar sem er enn ekki gróið jafnvel árum seinna.“





„Við höfum slæmar fréttir að færa þér.
Það varð slys og . . . sonur þinn, . . . sonur þinn fórst.“

Faðir í Barcelóna skrifar: „Á sjötta áratugnum vorum við hamingjusöm fjölskylda á Spáni. Við vorum konan mín, María, og börnin okkar þrjú, David, Paquito og Isabel, á aldrinum 13, 11, og 9 ára.

Dag einn í mars árið 1963 kom Paquito heim úr skólanum og kvartaði undan alvarlegum höfuðverk. Það var okkur hulin ráðgáta hver ástæðan gæti verið — en ekki lengi. Þremur

klukkustundum síðar var hann látinn. Heila-blóðfall hafði bundið snöggan enda á líf hans.

Meira en 30 ár eru liðin frá dauða Paquitos. Þrátt fyrir það veldur þessi missir okkur enn þá djúpum sársauka. Það er ekki nokkur leið fyrir foreldra að missa barn án þess að finnast þeir hafa misst hluta af sjálfum sér, og skiptir þá ekki máli hversu langur tími líður eða hve mörg önnur börn þeir eiga.“

Þessi tvö dæmi um foreldra, sem misstu börn, sýna hversu djúp og varanleg sár standa eftir þegar barn deyr. Hversu sönn eru ekki orð læknisins sem skrifaði: „Barnslát veldur yfirleitt meiri sorg og áfalli en dauði eldri manns vegna þess að barnið er sá einstaklingur í fjölskyldunni sem menn eiga síst von á að deyí. . . . Með dauða sérhvers barns glatast framtíðardraumar, framtíðartengsl [synir, tengdadætur, barnabörn], ánægjustundir sem menn hafa ekki enn fengið að njóta.“ Og hver sú kona, sem misst hefur barn vegna fósturláts, getur fundið fyrir miklum missi.

Kona, sem missti eiginmann sinn, segir: „Russell, maðurinn minn, hafði þjónað sem aðstoðarmaður herlæknis á vígvöllum Kyrrahafsins í síðari heimsstyrjöldinni. Hann hafði séð og lifað af hræðilegar orrustur. Hann sneri heim til Bandaríkjanna og til kyrrlátara lífs. Seinna þjónaði hann sem erindreki orðs Guðs. Snemma á sjötugsaldri fór að bera á hjartveiki hjá honum. Hann reyndi að lifa athafnasömu lífi. Þá, dag einn í júlí 1988, fékk hann heiftarlegt hjartaslag og lést. Það var ógurlegt áfall að missa hann. Ég gat ekki einu sinni kvatt hann. Hann var ekki aðeins eiginmaðurinn minn. Hann var besti vinur minn. Við höfðum átt saman 40 ár. Nú sá ég fram á að þurfa að horfast í augu við sérstakan einmanaleika.“

Þetta eru aðeins fáeinir af þeim þúsundum harmleikja sem skella yfir fjölskyldur um allan heim á hverjum degi. Flestir sem misst hafa ástvin geta tekið undir það að þegar dauðinn tekur barnið manns, eiginmann, eiginkonu, foreldri eða vin, þá er það sannarlega „síðasti óvinurinn“, eins og hinn kristni ritari Páll komst að

þegar ástvinur deyr

orði. Oft eru fyrstu ósjálfráðu viðbrögðin við hinni hræðilegu frétt sú að afneita henni: „Það getur ekki verið satt! Ég trúi þessu ekki.“ Á eftir fylgja oft önnur viðbrögð, eins og við munum sjá. — 1. Korintubréf 15:25, 26.

Áður en við fjöllum um sorgartilfinningarnar skulum við hins vegar svara nokkrum mikilvægum spurningum. Er dauðinn endalok einstaklingsins? Er einhver von um að við getum séð ástvini okkar á ný?

Það er til raunveruleg von

Biblíuritarinn Páll gaf von um að komast mætti undan þessum „síðasta óvini“, dauðanum. Hann skrifaði: „Dauðinn er síðasti óvinurinn, sem verður að engu gjörður.“ (1. Korintubréf 15:26) Af hverju gat Páll verið svona viss um það? Af því að sá, sem sjálfur hafði verið reistur upp frá dauðum, Jesús Kristur, hafði kennt honum. (Postulasagan 9:3-19) Þess vegna gat Páll líka skrifað: „Því að þar eð dauðinn kom fyrir mann [Adam], kemur og upprisa dauðra fyrir mann [Jesú Krist]. Því að eins og allir deyja fyrir samband sitt við Adam, svo munu allir lífgaðir verða fyrir samfélag sitt við Krist.“ — 1. Korintubréf 15:21, 22.

Jesús fann til djúprar sorgar þegar hann mætti ekkjunni frá Nain og sá látinn son hennar. Frásögn Biblíunnar segir okkur: „Þegar [Jesús] nálgast borgarhliðið [í Nain], þá var verið að bera út látinn mann, einkason móður sinnar, sem var ekkja, og mikill fjöldi úr borginni var með henni. Og er Drottinn sá hana, kenndi hann í brjósti um hana og sagði við hana: „Grát þú eigi!“ Og hann gekk að og snart líkbörunnar, en þeir, sem báru, námu staðar. Þá sagði hann: „Ungi maður, ég

segi þér, rís þú upp!‘ Hinn látni settist þá upp og tók að mæla, og Jesús gaf hann móður hans. En ótti greip alla, og þeir vegsömuðu Guð og sögðu: „Spámaður mikill er risinn upp meðal vor,‘ og „Guð hefur vitjað lýðs síns.“ Taktu eftir að Jesús kenndi svo í brjósti um ekkjuna að hann reisti son hennar upp frá dauðum. Ímyndaðu þér hvað það boðar um framtíðina. — Lúkas 7:12-16.

Fyrir framan sjónarvotta reisti Jesús þarna mann upp frá dauðum sem varð þeim ógleymanlegt. Það var til sannindamerkis um upprisuna sem hann hafði þegar spáð nokkru fyrir þennan atburð, endurreisn til lífs á jörð undir „nýjum himni“. Við það tækifæri hafði Jesús sagt: „Undrist þetta ekki. Sú stund kemur, þegar allir þeir, sem í gröfunum eru, munu heyra raust hans og ganga fram.“ — Opinberunarbókin 21: 1, 3, 4; Jóhannes 5:28, 29; 2. Pétursbréf 3:13.

Af öðrum sjónarvottum að upprisu má nefna meðal annars Pétur ásamt nokkrum öðrum af þeim 12 sem fylgdu Jesú á ferðum hans. Þeir heyrðu í raun og veru Jesú, risinn upp frá dauðum, tala við Galíleuvatnið. Frásögnin segir okkur: „Jesús segir við þá: „Komið og matist.“ En enginn lærisveinanna dirfðist að spyrja hann: „Hver ert þú?“ Enda vissu þeir, að það var Drottinn. Jesús kemur og tekur brauðið og gefur þeim, svo og fiskinn. Þetta var í þriðja sinn, sem

Jesús birtist lærisveinum sínum upp risinn frá dauðum.“ — Jóhannes 21:12-14.

Pétur gat þess vegna skrifað af algerri sannfæringu: „Lofaður sé Guð og faðir Drottins vors Jesú Krists, sem eftir mikilli miskunn sinni hefur endurfætt oss til lifandi vonar fyrir upprisu Jesú Krists frá dauðum.“ — 1. Pétursbréf 1:3.

Páll postuli lét í ljós trausta von sína þegar hann sagði: „[Ég] trúi öllu því, sem skrifað er stendur í lögmálinu og spámönnunum. Og

þá von hef ég til Guðs, sem þeir og sjálfir hafa, að upp muni rísa bæði réttlátir og ranglátir.“ — Postulasagan 24:14, 15.

Milljónir manna geta þess vegna átt þá bjargföstu von að sjá ástvini sína aftur á lífi á jörðinni en við mjög ólíkar kringumstæður. Hvaða kringumstæður verða það? Rætt verður nánar um vonina, sem Biblían gefur um ást-

vini okkar, í síðasta hluta þessa bæklingss sem ber heitið „Örugg von látinna“.

En fyrst skulum við fjalla um spurningar sem kunna að vera í huga þínum ef þú ert sorgmæddur vegna dauða ástvinar: Er eðlilegt að sorgin fái svona á mann? Hvernig get ég borið sorg mína? Hvað geta aðrir gert til að hjálpa mér að takast á við hana? Hvernig get ég hjálpað öðrum sem syrgja? Og síðast en ekki síst: Hvað segir Biblían um áreiðanlega von látinna? Sé ég nokkurn tíma ástvini mína aftur? Og hvar?

Þegar ástvinur deyr

Eru þessar tilfinningar eðlilegar?



MADUR, sem syrgði föður sinn, skrifaði: „Sem barn á Englandi var mér kennt að láta tilfinningar mínar ekki í ljós að öðrum ásjáandi. Ég man eftir hvernig faðir minn, sem verið hafði í hernum, sagði við

mig með herptum vörum þegar eitthvað olli mér sársauka: ‚Ekki gráta!‘ Ég man ekki hvort móðir mín kyssti okkur börnin nokkurn tíma eða faðmaði (við vorum fjögur systkinin). Ég var 56 ára þegar faðir minn dó. Mér fannst missir minn hræðilega mikill. Þó gat ég ekki grátið í fyrstu.“

Í sumum menningarsamfélögum lætur fólk tilfinningar sínar opinskátt í ljós. Það sést hvernig því líður, hvort sem það er glatt eða dapurt. Í sumum heimshlutum, sér í lagi í norðanverðri Evrópu og á Bretlandseyjum, hefur fólk, einkum karlmenn, á hinn bóginn verið vanið á að fela öll geðbrigði, halda aftur af tilfinningum sínum, láta engan bilbug á sér finna og bera ekki tilfinningarnar utan á sér. En er það á einhvern hátt rangt að láta í ljós sorg sína þegar maður hefur misst ástvin? Hvað segir Biblían?

Þeir sem grétu í Biblíunni

Biblían var skrifuð af Hebreum við austanvert Miðjarðarhaf en þeir voru fólk sem tjáði sig opinskátt. Hún hefur að geyma mörg dæmi um fólk sem duldi alls ekki sorg sína. Davíð konungur

syrgði lát sonar síns, Ammons, sem var myrtur. Hann ‚grét ákaflega‘. (2. Samúelsbók 13:28-39) Hann syrgði jafnvel fráfall hins sviksama sonar síns, Absalons, sem hafði reynt að sölsa undir sig ríkið. Frásaga Biblíunnar segir okkur: „Þá varð [Davíð] konungi bilt. Gekk hann upp í þaksalinn uppi yfir hliðinu og grét. Og er hann gekk, mælti hann svo: ‚Sonur minn Absalon, sonur minn, sonur minn Absalon! Ó, að ég hefði dáið í þinn stað, Absalon, sonur minn, sonur minn!‘“ (2. Samúelsbók 18:33) Davíð syrgði eins og sérhver eðlilegur faðir. Og foreldrar hafa sannarlega oft óskað þess að þeir hefðu mátt deyja í stað barna sinna. Það virðist svo óeðlilegt að barn deyi á undan foreldrum sínum.

Hvernig brást Jesús við dauða Lasarusar vinar síns? Hann grét þegar hann nálgaðist gróf hans. (Jóhannes 11:30-38) Seinna grét María Magdalena þegar hún nálgaðist legstað Jesú. (Jóhannes 20:11-16) Kristinn maður, sem skilur uppreisuvon Biblíunnar, er að vísu ekki óhuggandi í sorg sinni eins og sumir sem hafa ekki

skýran biblíulegan grundvöll fyrir trúarhugmyndum sínum um ástand hinna látnu. En sem mennskur maður með eðlilegar tilfinningar syrgir sannkristinn maður vissulega og tregar fráfall ástvinar, jafnvel þótt hann hafi von um upprisu hans. — 1. Þessaloníkubréf 4:13, 14.

Að gráta eða gráta ekki

Hvað um viðbrögð okkar nú á dögum? Finnst þér erfitt eða vandræðalegt að sýna tilfinningar þínar? Hverju mæla ráðgjafar með? Við-

horf þeirra enduróma oft einungis hina fornu, innblásnu visku Biblíunnar. Þeir hvetja okkur til að láta sorg okkar í ljós, ekki byrgja hana inni. Það minnir okkur á trúfasta menn til forna, eins og Job, Davíð og Jeremía. Í Biblíunni kemur fram hvernig þeir tjáðu sorg sína. Sannarlega bældu þeir ekki niður tilfinningar sínar. Þar af leiðandi er ekki skynsamlegt að einangra sig frá fólki. (Orðskviðirnir 18:1) Að sjálfsögðu láta menn harm sinn í ljós á ólíkan hátt í mismun-

Það er eðlilegt að syrgja og gráta þegar ástvinur deyr.



andi samfélögum og það er einnig háð ríkjandi trúarhugmyndum.*

Hvað ef manni finnst maður þurfa að gráta? Það er í mannlegu eðli að gráta. Mundu að við dauða Lasarusar „komst [Jesús] við í anda og . . . grét“. (Jóhannes 11:33, 35) Með því sýndi hann að grátur er eðlileg viðbrögð við dauða ástvinar.

Mál Anne, sem missti barnið sitt, Rachel, úr vöggudauða, styður þetta. Eiginmaður hennar sagði: „Það undarlega var að hvorki Anne né ég grétum við útförina. Allir aðrir grétu.“ Þessu svaraði Anne þannig: „Já, en ég hef grátið heilmikið fyrir okkur bæði. Ég held að það hafi í alvöru lagst á mig með fullum þunga nokkrum vikum eftir þennan hörmulega atburð, þegar ég dag nokkurn var loksins ein í húsinu. Ég grét allan daginn. En ég held að það hafi hjálpað mér. Mér leið betur þess vegna. Ég varð að harma dauða barnsins míns. Ég trúi virkilega að það eigi að leyfa syrgjendum að gráta. Þótt það séu eðlileg viðbrögð annarra að segja „Gráttu ekki“, þá hjálpar það ekki í raun og veru.“

Hvernig sumir bregðast við

Hvernig hafa sumir brugðist við þeirri vanlíðan sem ástvinamissir veldur? Sem dæmi skulum við líta á Juanitu. Hún þekkir þá tilfinningu að missa barn. Hún hafði fimm sinnum misst föstur. Núna var hún barnshafandi enn á ný.

* Endurholdgun sálarinnar er til dæmis hefðbundin trú meðal Jórúbamanna í Nígeríu. Þegar móðir missir barn er þess vegna mjög mikil sorg en aðeins í stuttan tíma, af því að, eins og viðlag hjá Jórúbamönnum segir: „Vatnið helltist niður en keríð er óbrotið.“ Að sögn Jórúbamanna þýðir þetta að vatnskeríð, móðirin, geti eignast annað barn — ef til vill endurholdgun dána barnsins. Vottar Jehóva fylgja engum siðvenjum sem byggðar eru á hjátrú sem komin er af falshugmyndum um ódauðleika sálarinnar og endurholdgun, sem á sér engan grundvöll í Biblíunni. — Prédikarinn 9:5, 10; Esekíel 18:4, 20.

Þegar ástvinur deyr



Sorgarferlið

Orðið „ferli“ gefur ekki til kynna að sorg fylgi einhverri fastri áætlun eða forskrift. Einstök sorgarviðbrögð geta skarast og tekið mislangan tíma, allt eftir einstaklingum. Þessi listi er ekki tæmandi. Önnur viðbrögð geta einnig komið í ljós. Eftirfarandi eru nokkur sorgarviðbrögð sem maður kann að finna fyrir.

Fyrstu viðbrögð: Áfall í byrjun; vantrú, afneitun; tilfinningadoði; sektarkennd; reiði.

Ákafri sorg kann að fylgja: Minnstap og svefnleysi; óhemjuleg þreyta; miklar sveiflur hugarástands; veilur í dömgreind og hugsun; grátköst; breytt matarlyst með tilsvarende þyngdaraukningu eða -tapi; ýmiss konar einkenni vanheilsu; sljóleiki; minnkandi vinnugeta; ofskynjanir — að finnast maður finna fyrir eða heyra í hinum látna eða sjá hann; órókræn gremja út í maka, ef það var barn sem dó.

Þegar jafnvægi er að nást á ný: Dapurleiki með þrá eftir því sem áður var; fleiri ánægjulegar minningar um hinn látna, jafnvel með keim af kímni.

Þess vegna er skiljanlegt að hún yrði áhyggjufull þegar flytja þurfti hana á sjúkrahús eftir bílslys. Tveimur vikum síðar hófust fæðingarhríðirnar — fyrir tímann. Skömmu síðar fæddist Vanessa litla og vóg aðeins tæpar fjórar merkur. „Ég var svo spennit“, minnst Juanita. „Loksins var ég orðin móðir!“

En hamingja hennar var skammvinn. Vanessa dó fjórum dögum síðar. „Ég fann fyrir svo miklum tótleika“, segir Juanita. „Móðurhlutverkið var tekið af mér. Mér fannst ég vera bara hálf manneskja. Það var sársaukafullt að koma heim



Þó að Monna ætti önnur börn fyrir hlakkaði hún ákaft til fæðingar næsta barnsins. Jafnvel fyrir fæðinguna var það orðið barn sem hún „lék sér við, talaði við og dreymdi um“.

Sterk bönd mynduðust milli móður og barns. Hún heldur áfram: „Rachel Anne var barn sem sparkaði bókum af bumbunni minni og hélt fyrir mér vöku á nóttunni. Ég man enn eftir fyrstu litlu spörkunum, eins og mjúk og ástrík olnbogaskot. Í hvert sinn sem hún hreyfði sig fylltist ég þvílíkum kærleika. Ég þekkti hana svo vel að ég vissi hvenær hún fann til, hvenær hún var veik.“

Monna heldur sögu sinni áfram: „Læknirinn trúði mér ekki uns það var of seint. Hann sagði mér að hætta að hafa áhyggjur. Ég trúði því að ég hafi fundið hana deyja. Hún bara sneri sér harkalega við allt í einu. Daginn eftir var hún dáin.“

Reynsla Monnu er ekkert einsdæmi. Eftir því sem Friedman og Gradstein segja í bók sinni, *Surviving Pregnancy Loss*, verður um ein milljón kvenna fyrir fósturláti á ári hverju í Bandaríkjunum einum. Eins og gefur að skilja er talan um allan heim miklu hærri.

Fólk gerir sér oft ekki ljóst að fósturlát og andvanaburður er harmur fyrir konu og hann situr henni í minni — ef til vill ævilangt. Til dæmis man Veronica, sem núna er komin á efri ár, eftir fósturlátum sínum og sérstaklega minnst hún andvanafædda barnsins sem var lifandi fram á níunda mánuðinn og vóg 24 merkur þegar það fæddist. Hún gekk með það andvana síðustu tvær vikurnar.

Hún sagði: „Það er hræðilegt fyrir móður að fæða andvana barn.“

Viðbrögð þessara vonsviknu mæðra mæta ekki alltaf skilningi, jafnvel ekki hjá öðrum konum. Kona, sem missti barn sitt vegna fósturláts, skrifaði: „Það sem ég hef lært á mjög svo sársaukafullan hátt er, að áður en þetta kom fyrir mig hafði ég í rauninni ekki hugmynd um hvað vinkonur mínar höfðu mátt þola. Ég hafði verið eins tilfinningalaus og fáfróð gagnvart þeim og mér finnst fólk núna vera gagnvart mér.“

Annað vandamál hinnar syrgjandi móður er sú tilfinning að eiginmaður hennar finni ef til vill ekki eins mikið fyrir missinum og hún. Eiginkona orðaði það þannig: „Ég varð fyrir algerum vonbrigðum á þeim tíma með eiginmann minn. Hvað honum viðvék var í raun ekki um neina þungun að ræða. Hann gat ekki upplifað þá sorg sem ég gekk í gegnum. Hann sýndi ótta mínum mikla samúð en ekki sorg minni.“

Þessi viðbrögð eru kannski eðlileg fyrir eiginmann — hjá honum myndast ekki sömu líkamlegu og tilfinningalegu tengslin og hjá barnshafandi konu hans. Engu að síður verður hann fyrir missi. Og það er alveg nauðsynlegt að eiginmaður og eiginkona geri sér ljóst að þau þjáist saman, jafnvel þótt á mismunandi hátt sé. Þau ættu að deila sorg sinni. Ef eiginmaðurinn felur hana kann konan hans að halda að hann sé tilfinningalaus. Deilið þess vegna tárur ykkar, hugsunum og faðmlögum. Sýnið að þið þarfnist hvort annars meira en nokkru sinni fyrr. Já, eiginmenn, sýnið hluttekningu ykkar.



og inn í herbergið sem við höfðum undirbúið fyrir Vanessu og sjá litlu nærbolina sem ég hafði keypt handa henni. Næstu tvo mánuði endurlifði ég fæðingardag hennar. Ég vildi ekki hafa neitt með nokkurn að gera.“

Öfgafull viðbrögð? Það getur verið erfitt fyrir aðra að skilja það, en þeir sem hafa, eins og Juanita, upplifað það segja að þeir hafi syrgt barnið sitt jafnt og þeir hefðu syrgt einhvern sem hefði lifað um nokkurn tíma. Þeir segja að foreldrar elski barnið sitt löngu áður en það fæðist. Tengsl þess við móðurina eru sérstök. Þegar barnið deyr finnst móðurinni að raunveruleg persóna hafi glatast. Og það er það sem aðrir þurfa að skilja.

Hvernig reiði og sekt geta haft áhrif á mann

Önnur móðir segir hverjar tilfinningar hennar hafi verið þegar henni var sagt að sex ára sonur hennar hefði dáið vegna meðfæddis hjartagalla. „Ég gekk í gegnum hver tilfinningaviðbrögðin af öðrum — doða, vantrú, sektarkennd og reiði gagnvart eiginmanni mínum og læknum fyrir að gera sér ekki ljóst hversu alvarlegt ástand hans var.“

Reiði getur verið annað einkenni sorgar. Það getur verið reiði út í lækna og hjúkrunarfólk. Syrgjandanum finnst ef til vill að þeir hefðu átt að gera meira til að annast hinn látna. Það getur verið reiði út í vini og ættingja sem virðast segja eða gera það sem ekki á við. Sumir reiðast hinum látna fyrir að vanrækja heilsu sína. Stella segir: „Ég man eftir að hafa verið reið eiginmanni mínum af því að ég vissi að þetta hefði getað farið á annan veg. Hann hafði verið mjög sjúkur en haft

Þegar ástvinur deyr



*Missir barns er hræðilegt áfall
— einlæg samúð og hluttekning
getur hjálpað foreldrunum.*

viðvaranir lækna að engu.“ Og stundum kemur upp reiði út í hinn látna vegna þeirra byrða sem dauði hans veldur eftirlifendum.

Sumir fá sektartilfinningu vegna reiðinnar — þeir fordæma sjálfa sig fyrir það að finna til reiði. Aðrir kenna sér um dauða ástvinarins. Þeir sannfæra sjálfa sig um að hann hefði ekki dáið, „ef ég hefði bara látið hann fara fyrr til læknis“ eða „látið hann leita til annars læknis“ eða „látið hann hugsa betur um heilsuna“.

Hjá öðrum gengur sektartilfinningin enn þá lengra, einkum ef ástvinur þeirra dó skyndilega

og óvænt. Þeir byrja að rifja upp þær stundir þegar þeir urðu reiðir út í hinn látna eða rifust við hann. Þeim getur líka fundist að þeir hafi ekki verið hinum dána allt það sem þeir í rauninni hefðu átt að vera.

Hið langa sorgarferli margra mæðra styður það sem margir sérfræðingar segja, að missir barns skilji eftir sig varanlegt tómarúm í lífi foreldranna, einkum móðurinnar.

Þegar makinn deyr

Fráfall maka er önnur tegund áfalls, einkum ef hjónin lifðu mjög starfssömu lífi saman. Það

getur þýtt endalok þess lífsstíls sem þau áttu saman, við ferðalög, störf og skemmtun og þess að reiða sig hvort á annað.

Eunice útskýrir hvað kom fyrir þegar eiginmaður hennar lést skyndilega úr hjartaslagi. „Fyrstu vikuna var ég í tilfinningadoða eins og ég væri hætt að geta fótað mig. Ég fann ekki einu sinni bragð eða lykt. Þó var eins og rök hugsun mín héldi áfram aðskilin öðru. Sökum þess að ég hafði verið hjá manningnum mínum á meðan þeir voru að reyna að halda honum gangandi með hjartahnoði og lyfjagjöf komu ekki yfir mig



Vöggudauði — að mæta sorginni

Skyndilegur dauði barns er hræðilegur harmleikur. Dag einn gerist það að barn, sem virðist vera eðlilegt og heilbrigt, vaknar ekki upp af svefni. Þetta kemur algerlega á óvart, því að hver á von á að hvítvoðungur eða barn deyi á undan foreldrum sínum? Smábarn, sem er orðið miðpunktur takmarkalausrar ástar móður sinnar er núna skyndilega brennidepill takmarkalausrar sorgar hennar.

Sektarkenndin hellist yfir foreldrana. Þeim kann að finnast þeir bera ábyrgð á dauðsfallinu, eins og vanræksla hefði valdið því. Þeir spyrja sjálfa sig: „Hvað hefðum við getað gert til að koma í veg fyrir það?“* Í sumum tilvikum gæti eiginmaðurinn jafnvel ómeðvitad kennt konunni sinni um þótt enginn fótur sé fyrir því. Þegar hann fór í vinnuna var barnið lifandi og heilbrigt. Þegar hann kom heim var það dáið í vögg-

* Vöggudauði, sem yfirleitt kemur fyrir börn á aldrinum eins til sex mánaða, er það nefnt þegar heilbrigð börn deyja skyndilega án skýranlegrar ástæðu. Álitid er að í sumum tilfellum megi forðast þennan möguleika með því að láta barnið sofa á bakinu eða hliðinni *en ekki liggja á grúfu*. Hins vegar kemur engin svefnstilling örugglega í veg fyrir vöggudauða.

unni! Hvað var konan hans að gera? Hvar var hún þegar þetta gerðist? Það verður að svara þessum ásæknusurningum til þess að þær valdi ekki spennu í hjónabandinu.

Ófyrirséðar og ófyrirsjáanlegar aðstæður ollu þessum harmleik. Biblían segir: „Enn sá ég undir sólinni, að hinir fljótu ráða ekki yfir hlaupinu, né kapparnir yfir stríðinu, né heldur spekingarnir yfir brauðinu, né hinir hyggnu yfir auðnum, né vitsmunamennirnir yfir vinsældinni, *því að tími og tilviljun mætir þeim öllum*.“ — Prédikarinn 9:11.

Hvernig geta aðrir hjálpað þegar fjölskylda missir barn? Syrgjandi móðir svaraði þannig: „Vinkona kom og gerði hreint í húsinu án þess að ég þyrfti að segja orð. Aðrir elduðu mat fyrir okkur. Sumir hjálpuðu með því einu að faðma mig — engin orð, aðeins faðmleg. Ég vildi ekki tala um það. Ég vildi ekki þurfa að útskýra aftur og aftur hvað kom fyrir. Ég hafði enga þörf fyrir hnýsnar spurningar, eins og ég hefði látið undir höfuð leggjast að gera eitthvað. Ég var móðirin. Ég hefði gert hvað sem var til að bjarga barninu mínu.“

hin venjulegu afneitunareinkenni. Engu að síður fann ég fyrir ákafrí mättleysistilfinningu, eins og ég væri að horfa á bíl fara fram af klettum og gæti ekkert gert.“

Grét hún? „Auðvitað gerði ég það, einkum þegar ég las þau hundruð samúðarkorta sem ég fékk send. Ég grét við hvert þeirra. Það hjálpaði mér að þrauka daginn á enda. En ekkert kom að gagni þegar ég var hvað eftir annað að spurð að því hvernig mér liði. Ég var augljóslega alveg miður mín.“

Hvað hjálpaði Eunice að komast í gegnum sorg sína? „Án þess að gera mér það ljóst,“ segir hún, „tók ég ómeðvitað þá ákvörðun að halda áfram að lifa mínu lífi. Ég fæ hins vegar enn þá sting í hjartað þegar ég minnst þess að eiginmaðurinn minn, sem elskaði lífið svo mikið, er ekki hér til að njóta þess.“

„Láttu ekki aðra ráða því . . .“

Höfundar bókarinnar *Leavetaking* — *When and How to Say Goodbye* ráðleggja: „Láttu ekki aðra ráða því hvernig þú hegðar þér eða hverjar tilfinningar þínar eru. Sorgarferlið fer mismunandi leiðir hjá hverjum og einum. Aðrir kunna að hafa þá skoðun — og láta hana í ljós við

þegar ástvinur deyr

þig — að sorg þín sé of mikil eða ekki nægileg. Fyrirgefðu þeim og gleymdu því. Ef þú reynir að troða þér í mót sem aðrir, eða samfélagið í heild, skapa hamlar þú því að þú náir að jafna þig tilfinningalega.“

Íhugunarefni

Hvernig hefur menningarumhverfið áhrif á hvernig sumir syrgja?

Hvaða dæmi höfum við í Biblíunni um þá sem syrgðu opinskátt?

Hvernig hafa sumir brugðist við ástvinamissi? Hvernig hefur þú brugðist við undir svipuðum kringumstæðum?

Hvað gerir fráfall maka að reynslu sem er ólík öðru?

Hvaða leið fer sorgarferlið? Er rangt að syrgja?

Hverjar eru sumar hliðar sorgarferlisins? (Sjá ramma á blaðsíðu 9.)

Hvaða sérstakar aðstæður hafa áhrif á foreldra við vöggudauða? (Sjá ramma á blaðsíðu 12.)

Hvernig áhrif hefur fósturlát eða andvanaburður á margar mæður? (Sjá ramma á blaðsíðu 10.)

Ólíkir einstaklingar meðhöndla vitaskuld sorg sína á mismunandi vegu. Við erum ekki að reyna að leggja til að ein leið sé endilega betri en önnur fyrir hvern og einn. En háski er samt á ferðum ef kyrrstaða tekur völdin, þegar hinn sorgbitni einstaklingur er ófær um að sætta sig við raunveruleikann. Þá getur luttekningarsamur vinur þurft að koma til hjálpar. Biblían segir: „Vinur elskar ætíð og í nauðum er hann sem bróðir.“ Vertu þess vegna ekki hræddur við að leita aðstoðar, að tala og að gráta. — Orðskviðirnir 17:17.

Sorg er eðlileg viðbrögð við missi og það er ekki rangt að öðrum sé sorg

manns augljós. En spyrja þarf fleiri spurninga: „Hvernig get ég borið sorg mína? Er eðlilegt að finna fyrir sektarkennd og reiði? Hvernig ætti ég að takast á við þessi viðbrögð? Hvað getur hjálpað mér að þola missinn og sorgina?“ Næsti hluti svarar þessum spurningum og öðrum.

Hvernig get ég borið sorg mína?



„ÉG FANN fyrir miklum þrýstingi að byrgja tilfinningar mínar inni,“ útskýrir Mike þegar hann minnst dauða föður síns. Í augum Mikes voru það karlmannleg viðbrögð að halda aftur af tilfinningum sínum.

Seinna gerði hann sér þó ljóst að hann hefði á röngu að standa. Þegar vinur Mikes missti afa sinn vissi Mike þess vegna hvað hann átti að gera. Hann segir: „Fyrir tveimur árum hefði ég klappað honum á öxlina og sagt: ‚Vertu karlmannlegur.‘ En núna snerti ég hönd hans og sagði: ‚Leyfðu þér hverja þá tilfinningu sem þér finnst þörf á. Það hjálpar þér að takast á við þetta. Ef þú vilt að ég fari skal ég fara. Ef þú vilt að ég sé hér skal ég vera kyrr. En vertu ósmeykur við að finna fyrir tilfinningum.‘“

MaryAnne fann einnig fyrir þrýstingi að byrgja tilfinningar sínar inni þegar eiginmaður hennar dó. „Ég hafði svo miklar áhyggjur af því að sýna ekki gott fordæmi,“ segir hún, „að ég leyfði mér ekki að búa yfir eðlilegum tilfinningum. En ég lærði á endanum að það hjálpaði mér ekki að reyna að vera öðrum máttarstólpi. Ég fór að brjóta stöðu mína til mergjar og sagði: ‚Gráttu ef þú þarft að gráta. Reyndu ekki að vera of sterk. Léttu þessu af þér.‘“

Það sem bæði Mike og MaryAnne mæla með er þetta: *Leyfðu þér að syrgja!* Og það er rétt hjá

þeim. Hvers vegna? Vegna þess að tilfinningarnar fá nauðsynlega útrás ef menn syrgja. Ef tilfinningunum er gefinn laus taumurinn getur það létt á þeim þrýstingi sem maður er undir. Eðlileg tjáning tilfinninga, sé hún samfara skilningi og nákvæmum upplýsingum, lætur mann setja tilfinningar sínar í rétt samhengi.

Að sjálfsögðu láta ekki allir sorg sína í ljós á sama hátt. Einnig geta þættir, eins og hvort dauða ástvinarins bar skyndilega að eða hann kom eftir langvinnan sjúkdóm, haft áhrif á tilfinningaviðbrögð eftirlifenda. En eitt virðist alveg víst: Það getur verið skaðlegt bæði líkamlega og tilfinningalega að bæla niður tilfinningar sínar. Það er miklu heilbrigðara að losa um sorgina. Hvernig? Í Ritningunni er að finna nokkur gagnleg ráð.

Losað um sorgina — hvernig?

Að tala getur losað um sorgina. Eftir að fornaldarættfaðirinn Job hafði orðið fyrir þeim persónulega harmi að missa öll tíu börnin sín, ásamt öðru böli sem dundi yfir, sagði hann: „Mér býður við lífi mínu, ég ætla því að gefa kveinstöf-

þegar ástvinur deyr

um mínum lausan taumin, ætla að tala í sál-arkvöl minni.“ (Jobsbók 1:2, 18, 19; 10:1) Job gat ekki lengur haft hemil á kveinstöfum sínum. Hann varð að gefa þeim lausan taumin; hann varð að „tala“. Á sama hátt skrifaði enska leikrita-skáldið Shakespeare í *Macbeth*: „Lát tregann tala; hljóður harmastingur við hjartað hvískrar þang- að til það springur.“

Það getur þess vegna verið nokkur léttir í því að tala um tilfinningar sínar við vin sem hlustar með þolinmæði og samúð. (Orðskviðirnir 17:17) Oftast er auðveldara að skilja og takast á við reynslu sína og tilfinningar ef maður færir þær í orð. Og ef áheyrandinn hefur líka misst ástvin og náð að takast á við missi sinn getur maður ef til vill viðað að sér nokkrum gagnlegum tillögum um hvernig standa megir þetta af sér. Móðir útskýrði hvernig það hjálpaði henni, þegar barn hennar dó, að tala við aðra konu sem orðið hafði fyrir sams konar áfalli: „Að vita að einhver önnur hefði gengið í gegnum það sama, hefði komist heil frá því og að hún væri enn uppistandandi og fyndi einhvers konar reglu aftur í lífi sínu, var mjög styrkjandi fyrir mig.“

Hvað nú ef manni finnst óþægilegt að tala um tilfinningar sínar? Eftir dauða Sáls og Jónatans orti Davíð mjög tilfinningaþrungið sorgarljóð þar sem hann úthellti sorg sinni. Þetta harmþrungna verk varð að lokum hluti þeirrar frásagnar sem skráð er í 2. Samúelsbók í Biblíunni. (2. Samúels-

Þegar ástvinur deyr

bók 1:17-27; 2. Kroníkubók 35:25) Sumum finnst á sama hátt auðveldara að tjá sig í rituðu máli. Ekkja sagði frá því að hún skrifaði niður tilfinningar sínar og læsi síðan mörgum dögum seinna yfir það sem hún hefði skrifað. Það reyndist henni gagnlegt til að létta á sér.

Hvort sem maður tjáir tilfinningar sínar munnlega eða skriflega getur það hjálpað manni að losa um sorgina. Það getur líka stuðlað að því að misskilningur hverfi. Móðir, sem missti barn, útskýrir: „Maðurinn minn og ég fréttum um önnur hjón sem skildu eftir að hafa misst barn og við

vildum ekki að það kæmi fyrir okkur. Þess vegna ræddum við út um málin í hvert sinn sem við fundum fyrir reiði eða vildum kenna hvort öðru um. Ég held að það hafi í rauninni gert okkur nátengdari.“ Að láta aðra vita um tilfinningar sínar getur þannig hjálpað manni að skilja að jafnvel þótt missirinn sé sá sami kunna aðrir að syrgja öðruvísi — sorg þeirra hefur sinn eigin gang og sína eigin leið.

Annað, sem getur auðveldað manni að losa um sorgina, er *grátur*. „Að gráta hef-

ir sinn tíma,“ segir Biblían. (Prédikarinn 3:1, 4) Slíkur tími kemur sannarlega þegar ástvinur deyr. Að gráta sorgartárum virðist vera nauðsynlegt til að sárin nái að gróa.

Ung kona segir hvernig náinn vinur hjálpaði henni að takast á við málin þegar móðir hennar dó: „Vinkona mín var alltaf til taks. Hún grét



Dæmi í Biblíunni sýna að skrifi maður niður tilfinningar sínar getur það hjálpað manni að tjá sig um sorgina.



Í öllum menningarsamfélögum kunna syrgjendur að meta hughreystingu.

með mér. Hún talaði við mig. Ég gat verið svo hreinskilin um tilfinningar mínar og það var mér mikilvægt. Ég þurfti ekki að fara hjá mér fyrir að gráta.“ (Sjá Rómverjabréfið 12:15.) Það er ekki heldur ástæða til að skammast sín fyrir tárin. Við höfum séð að í Biblíunni eru mjög mörg dæmi um trúaða karla og konur — Jesús Kristur þar með talinn — sem felldu sorgartár í augsyn annarra greinilega án þess að fara hjá sér. — 1. Mósebók 50:3; 2. Samúelsbók 1:11, 12; Jóhannes 11:33, 35.

Um tíma geta tilfinningarnar verið svolítið óútreiknanlegar. Tárin geta farið að streyma næstum fyrirvaralaust. Ekkja komst að raun um að innkaupaferð í stórmarkaðinn (nokkuð sem hún hafði oft gert með manninum sínum) kom henni oft til að tárast, einkum þegar hún teygði sig af gömlum vana eftir vörum sem höfðu verið í uppáhaldi hjá eiginmanni hennar. Maður þarf að sýna sjálfum sér þolinmæði og ekki finnast maður verða að halda aftur af tárunum. Rétt er að muna að tárin eru eðlilegur og nauðsynlegur þáttur sorgarferlisins.

Tekist á við sektarkennd

Eins og þegar hefur verið nefnt finna sumir til sektarkenndar eftir fráfall ástvinar. Það gæti verið skýringin á ákafri sorg hins trúfasta manns Jakobs þegar hann var látinn halda að „óargadýr“ hefði drepist Jósef, son hans. Jakob hafði sjálfur sent Jósef til að kanna hvort bræðrum hans liði vel. Því er líklegt að sektarkennd hafi nagað Jakob með spurningum eins og „Hvers vegna sendi ég Jósef einan? Hvers vegna sendi ég hann út á svæði morandi í villidýrum?“ — 1. Mósebók 37:33-35.

Ef til vill finnst manni að einhver vanræksla af manns eigin hálfu hafi átt þátt í dauða ástvinarins. Það getur í sjálfu sér verið gagnlegt að gera sér ljóst að sektarkennd — af raunverulegum eða ímynduðum orsökum — er eðlileg sorgarviðbrögð. Hér ætti enn sem fyrr ekki endilega að byrgja slíkar tilfinningar inni. Tali maður um sektarkennd sína getur það veitt manni þá útrás sem svo mikil þörf er á.

Gerum okkur þó ljóst að hversu mjög sem við elskum einhvern getum við ekki stjórnað lífi

þegar ástvinur deyr

hans, og ekki getum við heldur hindrað að „tími og tilviljun“ mæti ástvinum okkar. (Prédikarinn 9:11) Auk þess er ekki að efa að hvatirnar voru ekki slæmar. Var það til dæmis *ætlunin*, með því að leita ekki fyrr til læknis, að láta ástvin sinn veikjast og deyja? Að sjálfsögðu ekki! Er maður þá í raun og veru sekur um að valda dauða hans? Nei.

Móðir lærði að takast á við sektarkenndina eftir að dóttir hennar fórst í bílslysi. Hún útskýrir: „Mér fannst ég sek fyrir að hafa sent hana út. En síðan gerði ég mér ljóst að það væri fáránlegt að finnast það. Það var ekkert rangt við að biðja hana um að fara í sendiferð með föður sínum. Þetta var bara hræðilegt slys.“

„En það er svo margt sem ég vildi að ég hefði sagt eða gert,“ segir maður ef til vill. Satt er það, en hver okkar getur sagt að við höfum verið hinn fullkomni faðir, móðir eða barn? „Allir hrösum vér margvíslega,“ minnir Biblían okkur á. „Hrasi einhver ekki í orði, þá er hann maður fullkomin.“ (Jakobsbréfið 3:2; Rómverjabréfið 5:12) Viðurkennum því þá staðreynd að við erum ekki fullkomin. Það breytir engu að hugsa sífellt „ef aðeins“ þetta eða hitt, en það gæti aftur á móti valdið því að við verðum lengur að ná okkur.

Sé einhver gild ástæða til að ætla að sektin sé raunveruleg, ekki ímynduð, ætti maður að hugleiða mikilvægasta þáttinn í því að létta af sér sektarkennd — fyrirgefningu Guðs. Biblían fullvissar okkur: „Ef þú, Drottinn, gæfir gætur að misgjörðum, Drottinn, hver fengi þá staðist? En hjá þér er fyrirgefning.“ (Sálmur 130:3, 4) Það er ekki hægt að fara aftur í tímann og breyta nokkru. Hins vegar er hægt að biðja um fyrirgefningu Guðs vegna fyrri mistaka. Og þá hvað? Ef

Þegar ástvinur deyr

Guð lofar að hreinsa sakaskrá þína ættir þú þá ekki líka að fyrirgefa sjálfum þér? — Orðskviðirnir 28:13; 1. Jóhannesarbréf 1:9.

Tekist á við reiði

Syrgjandinn kann líka að finna fyrir nokkurri reiði, ef til vill í garð lækna, hjúkrunarfólks, vina eða jafnvel hins látna. Hann þarf að gera sér ljóst að þetta eru líka algeng viðbrögð við ástvinarmissi. Ef til vill er reiðin eðlilegur fylgifiskur sársaukans sem maður finnur fyrir. Bókarhöfundur segir: „Aðeins með því að vita af reiðinni — ekki fylgja henni eftir heldur vita að maður finnur fyrir henni — getur maður verið laus við skaðvænleg áhrif hennar.“

Það getur einnig verið gagnlegt að tjá reiði sína eða deila henni með öðrum. Hvernig? Vissulega ekki með stjórnláusum reiðiköstum. Biblían segir að langvarandi reiði sé hættuleg. (Orðskviðirnir 14:29, 30) En það getur verið huggunarríkt að tala um hana við skilningsríkan vin. Röskleg hreyfing hjálpar sumum að fá útrás þegar þeir eru reiðir. — Sjá einnig Efesusbréfið 4:25, 26.

Þó að mikilvægt sé að vera opinskár og heiðarlegur um tilfinningar sínar eru viðvörunarorð við hæfi. Það er mikill munur á því að láta tilfinningar sínar í ljós og að kaffæra aðra í þeim. Það er engin þörf á að kenna öðrum um reiði sína og vonbrigði. Höfum því í huga að tala um tilfinningar okkar, en ekki á óvinveittan hátt. (Orðskviðirnir 18:21) Til er afburðagöð leið til að takast á við sorg og við munum ræða hana núna.

Hjálp frá Guði

Biblían fullvissar okkur: „Drottinn er nálægur þeim er hafa sundurmarið hjarta, þeim er hafa



Reiddu þig á vini: Hikaðu ekki við að leyfa öðrum að hjálpa ef þeir bjóðast til þess og þú getur í raun nýtt þér einhverja aðstoð. Gerðu þér grein fyrir að það kann að vera þeirra aðferð til að sýna þér hvernig þeim er innanbrjóst; ef til vill geta þeir ekki fundið réttu orðin. — Orðskviðirnir 18:24.

Gættu heilsu þinnar: Sorgin getur slitið þér út, einkum í byrjun. Líkami þinn þarfnast nægilegrar hvíldar, heilsusamlegrar hreyfingar og réttar næringar meira en nokkru sinni fyrr. Ekki væri úr vegi að fara reglulega í skoðun til heimilislæknisins.

Frestaðu meiri háttar ákvörðunum: Sé það gerlegt skaltu bíða að minnsta kosti um stund uns þú ert farinn að hugsa skýrar, áður en þú tekur ákvörðun í efnum eins og hvort þú eigir að selja húsið þitt eða skipta um vinnu. (Orðskviðirnir 21:5) Ekkja minnst þess að nokkrum dögum eftir lát eiginmanns hennar hafi hún gefið í burt margar persónulegar eigur hans. Seinna gerði hún sér ljóst að hún hefði látið af hendi minjagripni sem voru henni kærir.

Sýndu sjálfum þér þolinmæði: Sorgin endist oft lengur en fólk gerir sér almennt ljóst. Eitthvað sem minnir mann árlega á látna ástvininn getur endurvakið sársaukann. Sérstakar myndir, lög eða jafnvel lykt getur losað um tárin. Vísindarannsókn á ástvinamissi útskýrði sorgarferlið á eftirfarandi hátt: „Sá sem syrgir ástvin sveiflast ef til vill ákaflega og hratt frá einu tilfinningaástandinu til annars, og um nokkurn tíma kann hann til skiptis að forðast það sem minnir á hinn látna og viljandi að leggja rækt við minningar um hann.“ Hafðu hugföst dýrmæt fyrirheit Jehóva. — Filippíbréfið 4:8, 9.

Sjáðu í gegnum fingur við aðra: Reyndu að sýna öðrum þolinmæði. Gerðu þér ljóst að þetta er vandræðalegt fyrir þá. Af klaufaskap segja þeir

kannski það sem ekki ætti að segja vegna þess að þeir vita ekki hvað segja skal. — Kólossubrésið 3:12, 13.

Varstu að nota lyf eða áfengi til að ráða við sorgina: Hver sá léttir, sem lyf eða áfengi geta veitt, er í besta falli skammvinnur. Lyf skyldi aðeins taka undir umsjón læknis. En farðu varlega; mörg lyf eru vanabindandi. Auk þess gætu þau seinkað sorgarferlinu. Meinafræðingur varar við: „Það þarf að bera harmleikinn, þola hann og loks að finna boðleg rök fyrir honum og sé það tafið um of með því að sljóvga einstaklinginn með lyfjum gæti það dregið þetta ferli á langinn eða aflagað það.“ Varanlegur léttir fæst með því að hugleiða vandlega stórkostlegar fyrirætlanir Jehóva. — Sálmur 1:2; 119:97.

Snúðu þér aftur að vanaverkum:

Þú þarft ef til vill í fyrstu að ýta sjálfum þér til að fara í vinnu, fara í búð eða annast önnur skyldustörf. En þú kannt að komast að raun um að hinn eðlilegi vanagangur gerir þér heilmikið gagn. Haltu áfram að vera upptekinn við kristileg störf. — Samanber 1. Korintubríf 15:58.

Vertu ekki hræddur við að sleppa hendinni

af ákafri sorg: Þótt undarlegt megi virðast eru sumir hræddir við að sleppa hendinni af hinni áköfu sorg af því að þeir halda að það gæti gefið til kynna að ást þeirra á hinum látna fari dvínandi. Sú er einfaldlega ekki raunin. Ef þú lætur sársaukann líða hjá opnar þú leið fyrir kærar minningar sem þú átt vafalaust alltaf eftir að geyma. — Prédikarinn 3:1, 4.

Vertu ekki áhuggjufullur um of: Þú kannt að

standa þig að því að hugsa: „Hvað verður um mig núna?“ Biblían ráðleggur að taka einn dag í einu. „Að lifa meira hvern dag fyrir sig hjálpar mér virkilega,“ segir ekkja. Jesús sagði við lærisveina sína: „Hafið því ekki áhyggjur af morgundeginum. Morgundagurinn mun hafa sínar áhyggjur.“ — Matteus 6:25-34.

sundurkraminn anda, hjálpar hann.“ (Sálmur 34:19) Já, samband við Guð getur hjálpað okkur meira en nokkuð annað að takast á við dauða ástvinar. Hvernig? Allar hinar gagnlegu tillögur, sem komið hefur verið með hingað til, hafa verið byggðar á orði Guðs, Biblíunni, eða eru í samræmi við hana. Ef við förum eftir þeim getur það hjálpað okkur að takast á við þessi mál.

Auk þess skyldum við ekki vanmeta gildi bænarrinnar. Biblían hvetur okkur: „Varpa áhyggjum þínum á Drottin, hann mun bera umhyggju fyrir þér.“ (Sálmur 55:23) Ef hjálp er í því að tala um tilfinningar sínar við samúðarfullan vin, hversu miklu gagnlegra er ekki að úthella hjarta sínu fyrir „Guði allrar huggunar“. — 2. Korintubrэф 1:3.

Það er ekki það að bænin láti okkur bara líða betur. Sá „sem heyrir bænir“ lofar að gefa heilagan anda þjónum sínum sem biðja um hann í einlægni. (Sálmur 65:3; Lúkas 11:13) Og heilagur andi eða starfskraftur Guðs getur veitt mönnum „ofurmagn kraftarins“ til að komast frá einum degi til annars. (2. Korintubrэф 4:7) Munum að Guð hjálpar hinum trúföstu þjónum sínum að þola hvern og einn vanda sem þeir kunna að standa andspænis.

Kona, sem missti barn í dauðann, minnst þess hvernig máttur bænarrinnar hjálpaði henni og eiginni hennar í gegnum sorg þeirra. „Ef við vorum heima að kvöldi og sorgin varð hreint óbæri-

leg báðum við upphátt saman,“ segir hún. „Þegar við þurftum að gera eitthvað án dóttur okkar í fyrsta sinn — fyrsta safnaðarsamkoman sem við förum á, fyrsta mótið sem við sóttum — báðum við Guð um styrk. Þegar við vöknudum á morgnana og það virtist óbærilegt að þetta skyldi allt vera raunveruleiki, báðum við Jehóva að hjálpa okkur. Af einhverri ástæðu var það sálrænt áfall fyrir mig að þurfa að fara ein inn í húsið. Í hvert

sinn sem ég kom ein heim bar ég þess vegna fram bæn til Jehóva að hann hjálpaði mér að halda ró minni.“ Þessi trúfasta kona trúir því stöðuglega og með réttu að bænirnar hafi skipt máli. Þrálátar bænir þínar gætu einnig haft þá afleiðingu að „friður Guðs, sem er æðri öllum skilningi, muni varðveita hjarta þitt og hugsanir“. — Filippíbréfið 4:6, 7; Rómverjabréfið 12:12.

Hjálpin, sem Guð lætur í té, skiptir máli. Kristni postulinn Páll talaði um Guð

„sem huggar oss í sérhverri þrenging vorri, svo að vér getum huggað alla aðra í þrengingum þeirra“. Hjálp frá Guði þurrkar að vísu ekki út sársaukann en hún gerir hann léttbærari. Það þýðir ekki að maður gráti ekki framar eða gleymi ástvini sínum. En maður getur náð sér. Og sá sem hefur gert það hefur öðlast reynslu sem getur gert hann skilningsríkari og samúðarfyllri þegar hann hjálpar öðrum að takast á við sams konar missi. — 2. Korintubrэф 1:4.

Íhugunarefni

Hvers vegna er mikilvægt að leyfa sér að syrgja?

Hvernig má losa um sorgina?

Hvernig getur Ritningin hjálpað manni að takast á við sektarkennd og reiði?

Á hvaða hátt getur samband við Guð hjálpað manni að takast á við fráfall ástvinar?

Nefndu nokkrar gagnlegar tillögur um hvernig takast má á við sorg?

Hvernig geta aðrir hjálpað?



„EF ÞAÐ er eitthvað sem ég get gert láttu mig þá bara vita.“ Þetta er það sem við segjum mörg við vin eða ættingja sem misst hefur ástvin. Við meinum það víst í einlægni. Við myndum gera *hvað sem er*

til að hjálpa. En hringir syrgjandinn í okkur og segir: „Mér datt nokkuð í hug sem þú getur gert til að hjálpa mér“? Yfirleitt ekki. Við þurfum greinilega að eiga eitthvert frumkvæði sjálf ef við ætlum okkur að aðstoða og hugga syrgjandann.

Orðskviður í Biblíunni segir: „Gullepli í skrautlegum silfurskálum — svo eru orð í tíma töluð.“ (Orðskviðirnir 15:23; 25:11) Það er viska að vita hvað skuli segja og hvað skuli *ekki* segja, og hvað skuli gera og hvað skuli *ekki* gera. Hér eru nokkrar biblíulegar tillögur sem reynst hafa sumum syrgjendum gagnlegar.

Hvað skal gera . . .

Hlustaðu: Vertu „fljótur til að heyra“, segir Jakobsbréfið 1:19. Eitt það gagnlegasta, sem þú getur gert, er að deila kvöl syrgjandans með honum með því að hlusta. Sumir syrgjendur þurfa að tala um látinn ástvin sinn, um slysið eða veikindin sem ollu dauðanum eða um tilfinningar sínar eftir að dauðann bar að. Spyrðu þess vegna: „Viljið þið tala um það?“ Láttu þá ákveða það. Ungur maður sagði þegar hann minntist dauða föður síns: „Það hjálpaði mér virkilega þegar aðrir

spurðu mig hvað gerst hefði og *hlustuðu í raun og veru*.“ Hlustaðu með þolinmæði og samúð án þess að finnast að þú þurfir nauðsynlega að koma með svör eða lausnir. Leyfðu þeim að segja það sem þau vilja tjá sig um.

Vertu hughreystandi: Fullvissaðu þau um að þau hafi gert allt sem hægt var (eða hvað það annað sem þú veist að er *satt og jákvætt*). Hughreystu þau með því að benda á að tilfinningar þeirra — sorg, reiði, sektarkennd eða einhverjar aðrar tilfinningar — séu ef til vill alls ekki óalgengar. Segðu þeim frá öðrum sem þú veist um sem náðu sér eftir svipað áfall. Slík „vingjarnleg orð“ eru „lækning fyrir beinin“, segja Orðskviðirnir 16:24. — 1. Þessaloníkubréf 5:11, 14.

Vertu til taks: Gættu þess að vera tiltækur, ekki aðeins nokkra fyrstu dagana þegar margir vinir og ættingjar eru viðstaddir, heldur jafnvel mánuðum seinna þegar aðrir hafa snúið sér aftur að dagsins önn. Þannig reynist þú sannur vinur, þess konar félagi sem stendur með vini „í nauðum“. (Orðskviðirnir 17:17) „Vinir okkar gættu þess að kvöldin okkar væru bókud svo að við þyrftum ekki að eyða of miklum tíma ein heima,“

segir Teresea sem missti barnið sitt í bílslysi. „Það hjálpaði okkur að takast á við þá tómleikatilfinningu sem bjó með okkur.“ Í mörg ár á eftir geta dagsetningar eins og brúðkaupsafmæli eða dánardægur hins látna verið streitutími fyrir eftirlifendurnar. Það væri ekki úr vegi að merkja við slíka daga á dagatalinu til þess að geta, þegar að þeim kemur, verið til taks ef nauðsyn krefur til að veita samúðarfullan stuðning.

Eigðu viðeigandi frumkvæði: Þarf að sinna einhverjum snúningum? Þarf einhvern til að gæta barnanna? Þurfa vinir og ættingjar, sem eru í heimsókn, dvalarstað? Fólki, sem nýlega hefur

misst ástvin, er yfirleitt svo dasað að það veit ekki einu sinni hvað það þarf að gera, hvað þá að það hafi rænu á að segja öðrum hvernig þeir geti hjálpað. Ef þú þess vegna skynjar brýna þörf skaltu ekki bíða eftir að vera beðinn; eigðu frumkvæðið. (1. Korintubrэф 10:24; samanber 1. Jóhannesarbrэф 3:17, 18.) Kona, sem missti eiginmann sinn, sagði: „Margir sögðu: „Ef það er eitthvað sem ég get gert, láttu mig vita.“ En ein vinkvenna minna spurði ekki. Hún fór beint inn í svefnherbergi, tók af rúminu og þvoði rúmfötin sem voru óhrein eftir dauða hans. Önnur tók fötu, vatn og hreinsiefni og skrúbbaði teppið þar sem maðurinn minn

hafði kastað upp. Nokkrum vikum síðar kom einn af safnaðaröldungunum heim til mín í vinnufötum og með verkfærin sín og sagði: „Ég veit að það hlýtur að vera eitthvað sem þarf að gera við. Hvað er það?“ Mér er svo sannarlega hlýtt til þessa manns fyrir að gera við hurðina sem hékk á einni löm og lagfæra rafmagnstæki.“ — Samanber Jakobsbréfið 1:27.

Vertu gestrisinn: „Gleymið ekki gestrisinni,“ áminnir Biblían okkur. (Hebreabréfið 13:2) Einkum skyldum við minnast þess að sýna þeim sem syrgja gestrisni. Í stað boðs sem hljóðar „komdu hvenær sem er“ skaltu gefa upp dag og stund. Gefstu ekki of auðveldlega upp þótt þeir hafni boðinu. Það getur verið þörf á vingjarnlegri hvatningu. Kannski afþökkuðu þau boðið vegna þess að þau óttuðust að missa vald á tilfinningum sínum fyrir framan aðra. Líka



Ef þú skynjar brýna þörf skaltu ekki bíða eftir að vera beðinn — eigðu viðeigandi frumkvæði.

má vera að þau finni til sektarkenndar fyrir að njóta málsverðar og félagsskapar á slíkri stundu. Mundu eftir Lýdíu, gestrisnu konunni sem nefnd er í Biblíunni. Þegar hún hafði boðið þeim heim til sín, segir Lúkas: „Þessu fylgdi hún fast fram.“ — Postulasagan 16:15.

Vertu polinmóður og skilningsríkur: Vertu ekki of hissa á því sem syrgjendur kunna að segja í fyrstu. Mundu að þeir geta fundið fyrir reiði og sektarkennd. Ef tilfinningakast beinist að þér þarft þú að sýna innsæi og þolinmæði til að bregðast ekki gramur við. „Íklæðist . . . hjartans meðaumkun, gððvild, auðmýkt, hógværð og langlyndi,“ mælir Biblían með. — Kólossubréfið 3: 12, 13.

Skrifaðu bréf: Mönnum yfirsést oft gildi samúðarbréfs eða -korts. Hverjir eru kostir þess? Cindy, sem missti móður sína úr krabbameini, svarar því þannig: „Vinur skrifaði mér fallegt bréf. Það hjálpaði mér sannarlega af því að ég gat lesið það aftur og aftur.“ Slíkt bréf eða kort til uppörvunar gæti verið „fáort“ en orðin ættu að koma frá hjartanu. (Hebreabréfið 13:22) Bréfið getur sagt að þér þyki vænt um þau og að þú eigir líka sérstakar minningar um hinn látna. Það getur líka sýnt hvernig hinn látni hafði áhrif á líf þitt.

Biddu með þeim: Þú skalt ekki vanmeta gildi bæna þinna með og fyrir syrgjendunum. Biblían segir: „Kröftug bæn réttláts manns megna mik.“ (Jakobsbréfið 5:16) Þegar þau heyra þig biðja í þeirra þágu getur það til dæmis hjálpað þeim að losna við neikvæðar tilfinningar eins og sektarkennd. — Samanber Jakobsbréfið 5:13-15.

Hvað skal ekki gera . . .

Forðastu þau ekki vegna þess að þú veist ekki hvað þú átt að segja eða gera: Ég er viss

um að þau þarfnast þess að vera ein núna,‘ segjum við ef til vill með sjálfum okkur. En kannski er sannleikurinn sá að við forðumst þau vegna þess að við erum hrædd um að segja eða gera einhverja vitleysu. Ef vinir, ættingjar eða trúbræður forðast hins vegar syrgjandann gæti það aðeins aukið einmanakennd hans og kvöl. Mundu að vingjarnlegustu orðin og athafnirnar eru oft þær einföldustu. (Efesusbréfið 4:32) Nærvera þín ein og sér getur verið uppörvandi. (Samander Postulasöguna 28:15.) Teresea segir, þegar hún minnst dagsins þegar dóttir hennar dó: „Áður en klukkustund var liðin fylltist anddyri spítalans af vinum okkar; allir öldungarnir og konur þeirra voru þar komnir. Sumar kvennanna voru með krullupinna, sumar voru í vinnufötum. Þau lögðu bara allt til hliðar og komu. Mörg þeirra sögðu okkur að þau vissu ekki hvað þau ættu að segja, en það skipti ekki máli. Nærvera þeirra var aðalatriðið.“

Ýttu ekki á þau að hætta að syrgja: „Svona nú, svona nú, ekki gráta,‘ viljum við ef til vill segja. En það kann að vera betra að leyfa tárnum að streyma. „Ég held að það sé mikilvægt að leyfa syrgjendum að sýna tilfinningar sínar og létta á sér,“ segir Katherine er hún rifjar upp dauða eiginmanns síns. Stilltu þig um að segja öðrum hvernig þeim eigi að líða. Og teldu ekki víst að þú þurfir að fela tilfinningar þínar til þess að hlífa tilfinningum þeirra. „Grátið með grátendum“ er það sem Biblían mælir öllu heldur með. — Rómverjabréfið 12:15.

Vertu ekki fljótur að ráðleggja þeim að losa sig við föt eða aðra persónulega muni hins látna fyrr en þau eru tilbúin til þess: Okkur kann að finnast að það væri betra fyrir þau

þegar ástvinur deyr



Nærvera þín á sjúkrahúsinu getur uppörvað syrgjendurna.

að losa sig við hluti sem vekja upp minningar vegna þess að þeir dragi á einhvern hátt sorgina á langinn. En ekki er víst að málshátturinn „gleymt er þá gleypt er“ eigi við hér. Syrgjandinn kann að þurfa að sleppa hendinni af hinum látna hægt og rólega. Rifjum upp lýsingu Biblíunnar á viðbrögðum ættföðurins Jakobs þegar hann var látinn halda að villidýr hefði drepið hinn unga son hans, Jósef. Eftir að Jakob hafði verið færður þegar ástvinur deyr

blóði drifinn dragkyrtill Jósefs „harmaði [hann] son sinn langan tíma. Og allir synir hans og allar dætur hans leituðust við að hugga hann, en hann vildi ekki huggast láta.“ — 1. Mósebók 37: 31-35.

Segðu ekki: „Þú getur eignast annað barn“: „Mér gramdist fólk sem sagði mér að ég gæti eignast annað barn,“ segir móðir sem missti barn sitt í dauðann. Það kann að vera vel meint, en orð í þá

veru að annað barn geti komið í stað hins látna geta verið eins og „spjótstungur“ fyrir foreldrana. (Orðskviðirnir 12:18) Eitt barn getur aldrei komið í staðinn fyrir annað. Hvers vegna? Vegna þess að hvert og eitt er einstakt.

Reyndu ekki endilega að forðast að nefna hinn látna: „Fullt af fólki nefndi jafnvel ekki nafn sonar míns, Jimmys, eða talaði um hann,“ segir móðir. „Ég verð að viðurkenna að það særði mig svolítið.“ Þú skalt þess vegna ekki endilega breyta um umræðuefni þegar nafn hins látna ber á göma. Spyrðu einstaklinginn hvort hann vilji tala um ástvin sinn. (Samanber Jobsbók 1:18, 19 og 10:1.) Sumir syrgjendur kunna að meta það að heyra vini segja frá því hvaða sérstakir eiginleikar hins látna gerðu hann þeim hjartfólgin. — Samanber Postulasöguna 9:36-39.

Vertu ekki of fljótur að segja: „Það var fyrir bestu“: Það er ekki alltaf til „hughreystingar“ hinum niðurdregnu að reyna að finna eitt-hvað jákvætt við dauðsfallið. (1. Þessalóníkubrэф 5:14) Ung kona sagði þegar hún minntist dauða móður sinnar: „Fólk sagði gjarnan: „Hún þjáist ekki núna“ eða: „Hún hvílir að minnsta kosti í friði.“ En ég kærði mig ekki um að heyra það.“ Slíkar athugasemdir gætu gefið eftirlifendum þá hugmynd að þeir ættu ekki að vera sorgmæddir eða að missir þeirra hafi ekki verið svo mikill. En þeir finna kannski til mikillar sorgar vegna þess að þeir sakna ástvinnar síns ákaflega.

Það er ef til vill betra að segja ekki: „Ég veit hvernig þér líður“: Veistu það í raun og veru? Getur þú mögulega vitað til dæmis hvernig foreldri líður þegar barn deyr ef þú hefur ekki sjálfur orðið fyrir slíkum missi? Og jafnvel þótt þú hafir það skaltu gera þér grein fyrir að öðrum líður kannski ekki nákvæmlega eins og þér leið. (Samanber Harmljóðin 1:12.) Á hinn bóginn gæti það komið að einhverju gagni að segja frá því hvernig þú náðir þér eftir

fráfall ástvinnar þíns, ef það virðist viðeigandi. Kona, sem misst hafði dóttur sína, fannst það hughreystandi þegar móðir annarrar stúlku, sem hafði dáið, sagði henni frá því hvernig henni tókst að snúa aftur til venjulegs lífs. Hún sagði: „Móðir látnu stúlkunnar hóf ekki sögu sína með því að segja: „Ég veit hvernig þér líður.“ Hún sagði mér

einfaldlega hvernig hlutirnir voru hjá henni og lét mig um að tengja þá minni reynslu.“

Hjálp við syrgjanda kallar á hluttekningu, næmleika og mikinn kærleika af þinni hendi. Bíddu ekki eftir að syrgjandinn komi til þín. Segðu ekki einfaldlega: „Ef það er eitthvað sem ég get gert . . .“ Finndu þetta „eitthvað“ sjálfur og eigðu síðan viðeigandi frumkvæði.

Nokkrum spurningum er enn ósvarað: Hvað um vonina sem Biblían gefur um upprisu? Hvað getur hún þýtt fyrir þig og látna ástvini þína? Hvernig getum við verið viss um að hún sé áreiðanleg von?

Þegar ástvinur deyr

Íhugunarefni

Hvers vegna hjálpar það syrgjandanum að hlusta á hann og taka þannig þátt í sársaukanum með honum?

Hvað getum við meðal annars gert til að hughreysta hinn sorgmædda?

Hvað ættum við að forðast að segja eða gera syrgjandanum?



Þegar dauðsfall verður í fjölskyldu eru foreldrar, svo og aðrir ættingjar og vinir, oft ráðalausir um hvað skuli segja eða gera til að hjálpa börnunum að ráða við það sem gerst hefur. Samt þurfa börn hjálp fullorönnna til að geta tekist á við dauðann. Lítum á nokkrar algengar spurningar um hvernig hjálpa megi börnum að skilja dauðann.

Hvernig útskýrir maður dauðann fyrir börnum?

Mikilvægt er að útskýra málin með einföldum hætti. Haltu þér einnig við sannleikann. Hikaðu ekki við að nota raunheitin, eins og „dáinn“ og „dauði“. Þú gætir til dæmis sest niður með barninu, tekið það í fang þér og sagt: „Það hefur eitthvað mjög sorglegt komið fyrir. Pabbi varð mjög veikur af sjúkdómi sem mjög fáir fá [eða hvað sem nú gerðist] og hann dó. Það er engum að kenna að hann dó. Við munum sakna hans mjög mikið vegna þess að við elskuðum hann og hann elskaði okkur.“ Hins vegar gæti verið gagnlegt að útskýra að ekki sé líklegt að barnið eða eftirlifandi foreldri þess deyi einfaldlega vegna þess að þau verða veik af og til.

Ýttu undir það að þau spyrji. „Hvað er dauði?“ spyrja þau kannski. Þú gætir svarað á þessa leið: „Dauði“ þýðir að líkaminn hættir að starfa og getur ekki gert neitt af því sem hann var vanur — hann getur ekki talað, séð eða heyrt og hann finnur ekki fyrir neinu.“ Foreldri, sem trúir fyrirheiti Biblíunnar um upprisu, getur notað þetta tækifæri til að útskýra að Jehóva Guð muni eftir hinum látna og geti vakið hann aftur upp til lífs í paradís á jörðinni í framtíðinni. (Lúkas 23:43; Jóhannes 5:28, 29) — Sjá kaflann „Öruggr von látinna.“

Er eitthvað sem maður ætti ekki að segja? Það er ekki til gagns að segja að hinn látni hafi farið í langt ferðalag. Barn getur óttast mjög að það verði yfirgefið, einkum þegar foreldri þess deyr. Að segja barninu að hinn látni hafi farið í ferðalag gæti aðeins styrkt þá

tilfinningu barnsins að það hafi verið yfirgefið og það gæti hugsað sem svo: „Amma fór, og hún sagði ekki einu sinni bless!“ Farðu einnig varlega í það að segja litlum börnum að hinn látni hafi sofnað. Börn hafa tilhneigingu til að taka hlutina mjög bókstaflega. Ef barn leggur svefn að jöfnu við dauðann getur afleiðingin orðið sú að það verði hrætt við að fara í rúmið á kvöldin.

Ættu börn að vera viðstödd jarðarförina?

Foreldrar ættu að taka tilfinningar barnanna með í reikninginn. Ef þau vilja ekki fara skaltu ekki þvinga þau til þess eða láta þau á nokkurn hátt finna til sektar fyrir að fara ekki. Ef þau vilja fara skaltu gefa þeim nákvæma lýsingu á athöfninni, meðal annars hvort þar verður líkista og hvort hún verður opin eða lokuð. Útskýrðu líka að þau sjái kannski fjölda fólks gráta af því að það er sorgmætt. Leyfðu þeim enn á ný að spyrja spurninga. Fullvissaðu þau um að ef þeim finnst þau þurfa að fara úr jarðarförinni þá megi þau það.

Hvernig bregðast börn við dauðanum? Börnum finnst þau oft ábyrg fyrir dauða ástvinar. Vegna þess að barnið hefur kannski einhvern tíma fundið til reiði gagnvart þeim sem lést fer það ef til vill að trúa því að reiðilegar hugsanir eða orð hafi orðið honum að bana. Þú gætir þurft að koma með einhverja hughreystingu: „Það eru ekki hugsanir þínar og orð sem láta fólk veikjast, og þau láta það ekki deyjast.“ Lítið barn kann að þarfnast slíkrar hughreystingar hvað eftir annað.

Ættir þú að fela sorg þína fyrir börnunum? Það er bæði eðlilegt og heilbriggt að gráta að börnum ásjáandi. Þar að auki er næstum ógerningur að fela tilfinningar allarlega fyrir börnunum; þau eru að jafnaði mjög næm og geta oft skynjað að eitthvað sé að. Sért þú hreinskilinn um sorg þína lærist þeim að það sé eðlilegt að syrgja og á stundum að sýna tilfinningar sínar.



Örugg von látinna



KONA, sem var 25 ára, skrifaði: „Fósturmóðir mín dó úr krabbameini árið 1981. Dauði hennar var mjög erfiður fyrir mig og fósturbróður minn. Ég var 17 ára og bróðir minn var 11. Ég saknaði hennar svo mikið.

Mér hafði verið kennt að hún væri á himni og mig langaði þess vegna til að svipta mig lífi til að vera hjá henni. Hún var besti vinur minn.“ Það virðist svo ósanngjarnt að dauðinn skuli hafa vald til að ræna mann ástvini. Og þegar það gerist getur sú tilhugsun að geta aldrei aftur talað við ástvin sinn, hlegið með honum eða haldið utan um hann verið næstum óbærileg. Þótt manni sé sagt að ástvinurinn sé núna á himni er ekkert víst að það lini sársaukann.

Vonin, sem Biblían býður fram, er hins vegar gerólik. Eins og við höfum áður vakið athygli á, gefur Ritningin til kynna að það sé mögulegt fyrir okkur að sameinast ástvinum okkar á ný í



Bliðar tilfinningar Jesú, þegar hann reisti Lasarus upp frá dauðum, endurspegluðu brennandi löngun hans til að bæta að fullu það tjón sem dauðinn veldur.

náinni framtíð, ekki á ókunnum himni heldur hér á jörðinni við friðsamar og réttlátar aðstæð-

Þegar ástvinur deyr

ur. Og þá verða framtíðarhorfur mannanna þær að njóta fullkominnar heilsu og aldrei þurfa að deyja aftur. „En það er bara hrein óskhyggja,“ kunna sumir að segja.

Hvað þyrfti til að sannfæra þig um að þetta sé örugg von? Til að trúa fyrirheiti þyrftir þú að vera viss um að sá sem gefur fyrirheitið sé bæði fús til og fær um að standa við það. Hver er það þá sem lofar því að látnir muni lifa á ný?

Vorið 31 lofaði Jesús Kristur djarflega: „Eins og faðirinn vekur upp dauða og lífgar, þannig lífgar og sonurinn þá, sem hann vill. Undrist þetta ekki. Sú stund kemur, þegar allir þeir, sem í gröfunum eru, munu heyra raust hans [Jesú] og ganga fram.“ (Jóhannes 5:21, 28, 29) Já, Jesús Kristur lofaði að milljónir, sem núna eru látnar, muni lifa aftur á jörðinni og eiga þær framtíðarhorfur að vera áfram á henni að eilífu við friðsælar aðstæður, í paradís. (Lúkas 23:43; Jóhannes 3:16; 17:3; samanber Salm 37:29 og Matteus 5:5.) Úr því að Jesús gaf þetta fyrirheit er óhætt að telja víst að hann sé fús til að standa við það. En er hann fær um að gera það?



Þegar trúfastir kristnir menn hafa útskýrt hvernig þeir tókust á við sorg sína hafa þeir hvað eftir annað sagt: „Leyfðu mér að segja þér hver sé uppáhalds ritningartextinn minn.“ Ef þú syrgir ástvin hjálpa kannski sumir þessara ritningarstaða þér einnig.

„Lofaður sé . . . faðir miskunnsemdanna og Guð allrar huggunar, sem huggar oss í sérhverri þrenging vorri.“ — 2. Korintubréf 1: 3, 4.

„Þú lýkur upp hendi þinni og seður allt sem lifir með blessun.“ — Sálmur 145:16.

„Hann [Guð] hefur sett dag, er hann mun láta mann, sem hann hefur fyrirhugað, dæma heimsbyggðina með réttvísi. *Þetta hefur hann sannað* öllum mönnum með því að reisa hann frá dauðum.“ — Postulasagan 17:31.

„Ég, ég er sá sem huggar yður.“
— Jesaja 51:12.

„Eins og móðir huggar son sinn, eins mun ég hugga yður.“ — Jesaja 66:13.

„Þetta er huggun mín í eynd minni, að orð þitt lætur mig lífi halda. Ég minnst dóma þinna frá öndverðu, Drottinn, og læt huggast. Lát miskunn þína verða mér til huggunar, eins og þú hefir heitið þjóni þínum.“ — Sálmur 119: 50, 52, 76.

„Sú stund kemur, þegar allir þeir, sem í gröfunum eru, munu heyra raust hans og ganga fram, þeir, sem gjört hafa hið góða, munu rísa upp til lífsins.“ — Jóhannes 5: 28, 29.

Innan tveggja ára frá því að Jesús gaf þetta fyrirheit sýndi hann á áhrifaríkan hátt að hann er bæði fús til og fær um að reisa upp dána.

„Lasarus, kom út!“

Það var áhrifarík sjón sem bar fyrir augu. Lasarus var fársjúkur. Systur hans tvær, María og Marta, gerðu Jesú orð en hann var staddur handan árinna Jórdan: „Herra, sá sem þú elskar, er sjúkur.“ (Jóhannes 11:3) Þær vissu að Jesú þótti mjög vænt um Lasarus. Ætli Jesús myndi ekki vilja koma og vitja síns sjúka vinar? En svo undarlegt sem það var hélt Jesús ekki þegar af stað til Betaníu heldur dvaldist næstu tvo daga á sama stað og hann var. — Jóhannes 11:5, 6.

Lasarus dó einhvern tíma eftir að boðin um veikindi hans voru send. Jesús vissi hvenær Lasarus dó og hann ætlaði að láta málið til sín taka. Þegar Jesús loks kom til Betaníu hafði vinur hans verið dáiinn í fjóra daga. (Jóhannes 11: 17, 39) Gæti Jesús lifgað við mann sem hafði verið látinn svo lengi?

Marta, sem var atorkusöm kona, hljóp til móts við Jesú er hún frétti að hann væri á leiðinni. (Samanber Lúkas 10:38-42.) Jesús var snortinn af sorg hennar og sagði henni: „Bróðir þinn mun upp rísa.“ Þegar hún lét í ljós trú sína á upprisu seinna meir sagði Jesús henni berum orðum: „Ég er upprisan og lífið. Sá sem trúir á mig, mun lifa, þótt hann deyi.“ — Jóhannes 11:20-25.

Þá er Jesús kom að grafhvelvingunni bað hann menn um að taka frá steininn sem var fyrir innganginum. Eftir að hann hafði beðist fyrir upphátt skipaði hann: „Lasarus, kom út!“ — Jóhannes 11:38-43.

Augu allra voru límd við grafaropið. Þá birtist mannvera út úr myrkrinu. Hún var vafin

þegar ástvinur deyr

líkblæjum á höndum og fótum og um andlitið var bundinn dúkur. „Leysið hann og látið hann fara,“ skipaði Jesús. Síðasta bindið, sem hann var vafinn inn í, féll til jarðar. Já, þetta var Lasarus, maðurinn sem hafði verið dáiinn í fjóra daga! — Jóhannes 11:44.

Gerðist það í raun og veru?

Jóhannesarguðspjall segir frá upprisu Lasarusar sem sannsögulegri staðreynd. Smáatriðin eru of ljóslifandi til þess að hér geti einungis verið um líkingasögu að ræða. Sé sannsögulegt gildi hennar dregið í efa er verið að véfengja öll kraftaverk Biblíunnar, þar á meðal upprisu Jesú Krists sjálfs. Og að afneita upprisu Jesú jafngildir því að afneita kristinni trú í heild sinni. — 1. Korintubrэф 15:13-15.

Ef þú viðurkennir tilvist Guðs ættir þú í rauninni ekki að eiga í neinum erfiðleikum með að trúna á upprisuna. Lýsum því með dæmi: Maður getur lesið erfðaskrá sína inn á myndband og að honum látnum geta ættingjar hans og vinir nánast séð hann og heyrt greina frá því hvernig eignum hans skuli ráðstafað. Fyrir hundrað árum var slíkt óhugsandi. Og fyrir sumt fólk á mjög afskekktum stöðum á jörðinni er myndbandstæknin svo langt fyrir ofan skilning þess að hún virðist kraftaverk. Ef menn geta notað náttúrulögmál, sem skaparinn setti, til að sjá og heyra þannig aftur slíkan atburð, ætti skaparinn þá ekki að geta gert langtum meira? Er það því ekki skynsamleg ályktun að sá sem skapaði lífið sé fær um að *endurskapa* það?

Hin undraverða upprisa Lasarusar varð til þess að auka trúna á Jesú og upprisuna. (Jóhannes 11: 41, 42; 12:9-11, 17-19) Á hjartnæman hátt leið-

Þegar ástvinur deyr

ir hún einnig í ljós fúsleika og löngun Jehóva og sonar hans til að reisa fólk upp frá dauðum.

„Guð mun þrá verk handa sinna“

Viðbrögð Jesú við dauða Lasarusar sýna okkur mjög blíðlega hlið á syni Guðs. Hinar djúpu tilfinningar hans við þetta tækifæri gefa skýrt til kynna brennandi löngun hans til að reisa upp dána. Við lesum: „María kom þangað, sem Jesús var, og er hún sá hann, féll hún honum til fóta og sagði við hann: „Herra, ef þú hefur verið hér, væri bróðir minn ekki dáiinn.“ Þegar Jesús sá hana gráta og Gyðingana gráta, sem með henni komu, komst hann við í anda og varð hræður mjög og sagði: „Hvar hafið þér lagt hann?“ Þeir sögðu: „Herra, kom þú og sjá.“ Þá grét Jesús. Gyðingar sögðu: „Sjá, hversu hann hefur elskað hann!“ — Jóhannes 11:32-36.

Innlegri samúð Jesú er hér lýst með þrenns konar orðalagi: Hann „komst við“, „varð hræður mjög“ og „grét“. Orðin, sem eru á frummálinu notuð til að segja frá þessum hjartnæma atburði, gefa til kynna að Jesús hafi verið svo djúpt snortinn vegna dauða hins ástkæra vinar síns, Lasarusar, og að sjá systur Lasarusar gráta, að augu hans flóðu í tárur.*

Það sem er svo eftirtektarvert er að Jesús hafði áður reist tvo einstaklinga upp frá dauðum og hann ætlaði sér sannarlega að gera það sama við Lasarus. (Jóhannes 11:11, 23, 25)

* Gríska orðið, sem þýtt er „komst við“, er af sagnorði (*em-brimaomai*) sem merkir að vera sárlega eða djúpt snortinn. Biblíufræðingur segir: „Hér getur það aðeins merkt að Jesús hafi verið gripinn svo djúpstæðum tilfinningum að ósjálfráð stuna hafi komið frá hjarta hans.“ Orðið, sem þýtt er „hræður“, er komið af grísku orði (*tarasso*) sem lýsir geðshræringu. Að sögn orðabókar þýðir það „að valda manni innra uppnámi, . . . að valda miklum sársauka eða sorg“. Orðið „grét“ er komið af grísku sagnorði (*dakryo*) sem þýðir „að tárfa, gráta í hljóði“.

Samt „grét“ hann. Það er því ekki eins og vana-
verk fyrir Jesú að vekja menn upp til lífs. Blíðar
og djúpar tilfinningar hans, sem birtust við þetta
tækifæri, bera glögglega vitni um brennandi
löngun hans til að bæta að fullu það tjón sem
dauðinn veldur.

Þar sem Jesús er „ímynd veru Jehóva Guðs“
getum við með réttu vænst síst minna af him-
neskum föður okkar. (Hebreabréfið 1:3) Hinn
trúfasti maður Job sagði um fúsleika Jehóva
sjálfs til að reisa menn upp frá dauðum: „Þeg-
ar maðurinn deyr, lifnar hann þá aftur? . . .
Þú mundir kalla, og ég — ég mundi svara
þér, *þú mundir þrá* verk
handa þinna.“ (Jobsbók
14:14, 15) Orðið á frum-
málinu, sem þýtt er „þú
mundir þrá“, merkir hér
einlæga löngun Guðs og
þrá. (1. Mósebók 31:30;
Sálmur 84:3) Jehóva horfir
greinilega til upprisunnar
með mikilli eftirvæntingu.

Getum við í raun og veru
trúað fyrirheitinu um upp-
risuna? Já, á því leikur eng-
inn vafi að Jehóva og sonur
hans eru bæði fúsir til og
færir um að uppfylla það. Hvaða þýðingu hefur
það fyrir þig? Þú átt kost á því að sameinast látn-
um ástvinum þínum hér á jörðinni en við aðstæð-
ur sem eru mjög frábrugðnar þeim sem nú eru.

Jehóva Guð, sem lét mannkynið hefja göngu
sína í yndislegum garði, hefur lofað að end-
urreisa paradís á þessari jörð undir stjórn síns



*Upprisan, sem byggð er á
lausnarförn Jesú Krists,
mun færa öllum þjóðum fögnuð.*

himneska ríkis í höndum Jesú Krists sem nú hef-
ur öðlast mikla dýrð. (1. Mósebók 2:7-9; Matteus
6:10; Lúkas 23:42, 43) Í þeirri endurreistu para-
dís á mannkynið í vændum að njóta lífsins enda-
laust án allra veikinda og sjúkdóma. (Opinberun-
arboðin 21:1-4; samanber Jobsbók 33:25; Jesaja
35:5-7.) Þá verður einnig horfið allt hatur, kyn-
þáttafordómar, ofbeldi milli þjóðabrota og efna-

hagsleg kúgun. Það er til að
lifa á slíkri hreinsaðri jörð
sem Jehóva Guð mun fyrir
milligöngu Jesú Krists reisa
upp hina látnu.

Núna er þetta sú von sem
kristna konan, er nefnd var
í upphafi þessa kafla, hef-
ur. Allnokkrum árum eftir
að móðir hennar dó hjálp-
uðu vottar Jehóva henni að
nema Biblíuna vandlega.
Hún segir: „Ég grét eftir að
hafa lært um upprisuvon-
ina. Það var dásamlegt að

vita að ég sæi móður mína aftur.“

Ef þú þráir einnig innilega að sjá ástvin aftur
munu vottar Jehóva með ánægju aðstoða þig við
að fræðast um hvernig þú getur öðlast þessa ör-
uggu von. Hví ekki að hafa samband við þá í þeim
ríkissal sem er næstur þér eða skrifa þeim? Nota
má það heimilisfang á blaðsíðu 32 sem næst er.

Þegar ástvinur deyr





Hægt er að fá nánari upplýsingar með því að fara inn á **www.jw.org** eða hafa samband við Votta Jehóva.



we-IC
171025