Як дапамагчы людзям пасля разводу?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
24.10.2021 00:00



Большасць разведзеных мае патрэбу ў эмацыянальным, псіхічным і духоўным аздараўленні. У самым пачатку я хацеў бы нагадаць і падкрэсліць, што ў Касцёле няма разводаў, але – што важна – ёсць тыя, хто перажыў развод, і Касцёл іх не адштурхоўвае. Большасць людзей пасля разводу застаюцца параненымі, часта яны не здольны перажыць разбурэнне адносін і толькі праз некаторы час знаходзяць пэўны баланс, перабудоўваючы сваё жыццё. Што зрабіць, каб гэтая перабудова не была трагедыяй, а дапамагла як мага хутчэй зрабіць высновы і дазволіла далей развівацца духоўна?
†

Людзей, якія перажылі развод, можна падзяліць на дзве групы: тыя, хто ніколі не зможа ўзнавіць здароўе цалкам (будзе паранены, не здолее вярнуцца да нармальнага жыцця), і тыя, каму ўдасца з гэтым справіцца. Большасць разведзеных мае патрэбу ў эмацыянальным, псіхічным і духоўным аздараўленні. А для гэтага неабходны час. І чым большае пачуццё страты, тым больш часу патрабуецца, каб вярнуць раўнавагу.

Мы ўсе розныя, таму няма аднолькавага шляху да выздараўлення. Перш за ўсё, трэба адкідваць думкі кшталту “калі скончылася маё сужэнства, значыць, і маё жыццё скончылася”. Чалавек жыве далей, і няўдача ў шлюбе зусім не адмяняе яго як асобу. У літаратуры я сустрэў мноства розных метадаў дапамогі такім людзям. Прапаную коратка звярнуць увагу на 7 спосабаў дапамогі ў такой складанай сітуацыі.

1. Перапрацаваць жаль. Жаль – гэта не аднаразовы вопыт, а працэс з фізічнымі, эмацыянальнымі і нават духоўнымі наступствамі. Ён можа быць вельмі балючым, але не з’яўляецца нашым ворагам, бо здольны дапамагчы нам аднавіць раўнавагу пасля

разрыву сужэнства. Мы вылечымся ад жалю, калі проста перажывём яго. Варта ўзяць пытанне пад свой кантроль і не вяртацца да балючых успамінаў. Лепш пагаварыць на гэтую тэму з тым, каму вельмі давяраем.

2. Пасябраваць са сваім гневам. Не трэба падсілкоўваць свае перажыванні гневам. Наадварот, няхай ён матывуе нас змяніць жыццё да лепшага. Гнеў – гэта сігнал, што нешта не так і патрабуе ўвагі. Няхай кожны паспрабуе правільна яго інтэрпрэтаваць. Рашэнне заўсёды за намі. Трэба цвяроза ацэньваць сябе і свае эмоцыі, варта паглядзець на сябе творча.

3. Прабачыць. Той, хто здолее прабачыць, становіцца духоўна моцным. Памятайма, што крыўда няволіць нас, перашкаджае знутры. Прабачэнне – гэта сталы выбар чалавека. У такой сітуацыі мы можам адмовіцца ад усіх таксічных пачуццяў і атрымаць магчымасць хутка вярнуцца да нармальнага жыцця.

4. Прыняць Божую дапамогу. Бог любіць нас, Ён заўсёды з намі. Такія складаныя сітуацыі становяцца магчымасцю аднавіць кантакт з Усемагутным. Вера і малітва заўсёды дапамагаюць перажыць самыя цяжкія моманты жыцця.

5. Размаўляць пра свае праблемы. Калі чалавек дзеліцца праблемамі, ён умацоўвае сябе, ідзе далей і будуе новае жыццё. Размова з блізкімі, з духоўнай асобай, з псіхолагам адкрывае нашу душу для вылячэння. Варта пачуць шчырае і канструктыўнае меркаванне адносна сябе.

6. Дапамагаць іншым. Хоць нам самім патрэбна падтрымка, але гатоўнасць дапамагаць іншым можа дапамагчы нам самім. Служэнне – добры метад для аднаўлення раўнавагі. У такой складанай сітуацыі вельмі неабходна выйсці за рамкі ўласных спраў.

7. Больш смяяцца і клапаціцца пра сябе. Смех заўсёды дапамагае, робіць усё змрочнае ярчэйшым. Радасць стымулюе духоўную моц да працы, выдаляе варожасць і гнеў. А без клопату пра сябе мы не выжывем. Кожны шукае свае шляхі і спосабы, каб рэалізаваць гэта.

Усе апісаныя вышэй шляхі пададзены вельмі коратка, але адно можна сказаць напэўна: калі не прымецца рашэнне аб вяртанні да здароўя, значыць, у чалавека няма мужнасці, бо ўсё пачынаецца з гэтага рашэння. З Божай ласкай і дапамогай блізкіх ды спецыялістаў можна перажыць і такія цяжкія моманты жыцця.

Як я атрымаў тое, аб чым прасіў

Аўтар: кс. Павел Салабуда
24.10.2021 00:00



Калі я быў яшчэ несямейным чалавекам, прасіў Бога аб сям'і, аб жонцы. Прычым агаворваў канкр
А вось мая будучая жонка так канкрэтна мужа не апісвала. Таму, можна сказаць, атрымала то
Што ж, Бог сапраўды не супермаркет, але я верыў, што Ён чуе мае малітвы і, калі захоча, то да
Час ад часу ўзгадвалася яшчэ адно выказванне: "Бойцеся сваіх жаданняў, бо можаце атрыма
Зараз, пасля 6 ці 7 гадоў разам, магу сказаць: на самой справе я атрымаў нашмат больш, чым
Калі прасіў, я абапіраўся на дзве фразы. Першая: "Прасіце – і будзе вам дадзена. Шукайце – і

Мая будзённая святас



Сёння святасць часта блытаюць з дасканаласцю, але дасканалы толькі Бог. Быць святым – знач
Я жыву ў рытме вялікага горада. Заўсёды некуды спяшаюся, спазняюся, маю шмат спраў. Знай
З чаго складаецца святасць? Напэўна, з любові. Таму ў першую чаргу я дзялюся з тымі, хто не
Святасць не можа існаваць без прабачэння. Дараваць некаму – гэта не проста сказаць "праба

Я не ўяўляю святасці без стану асвячальнай ласкі і магчымасці прымаць Езуса. Менавіта таму
Адзін ксёндз заўважыў, што святыя заўсёды сустракаюцца: Ян Павел II сустракаўся з Маці Тар