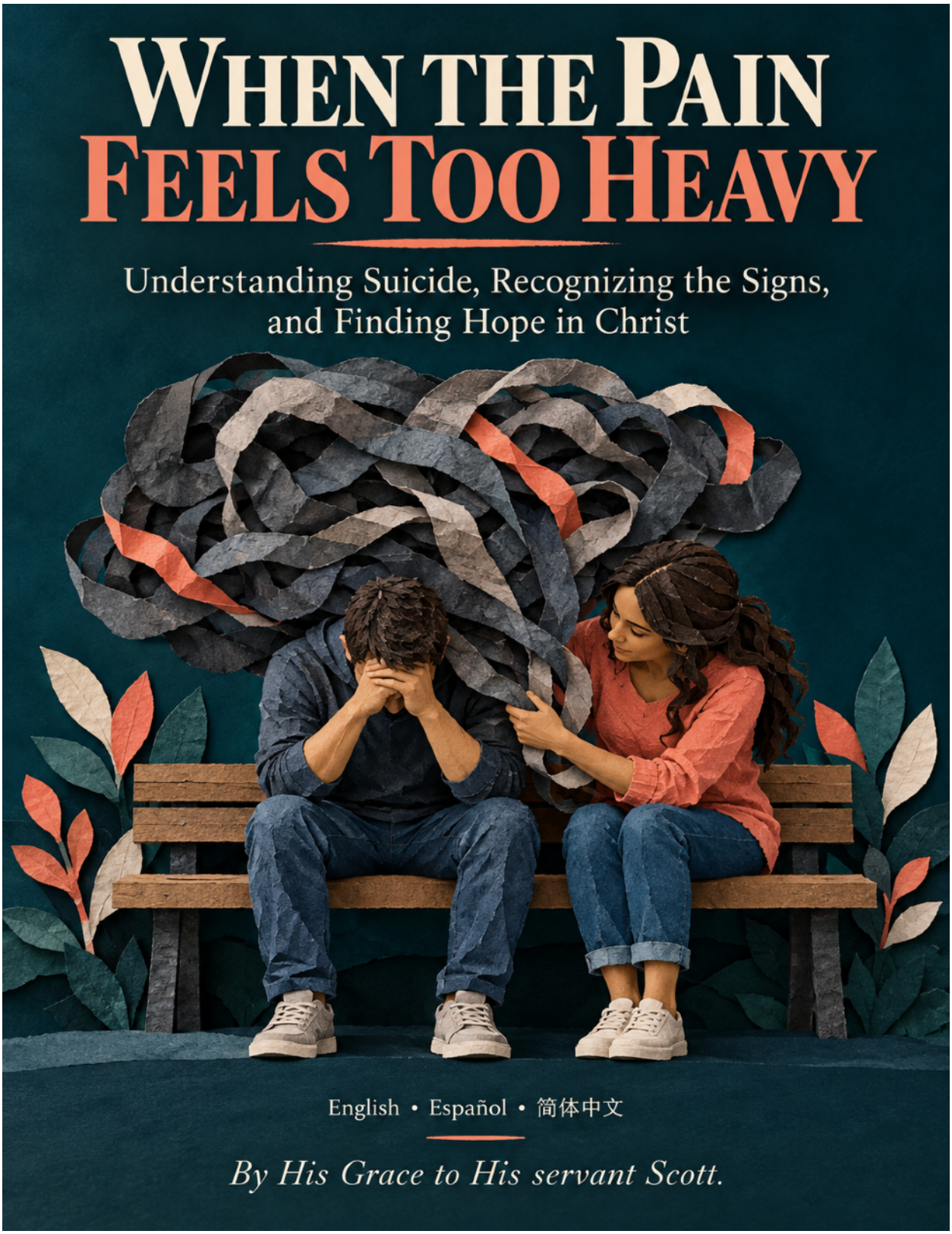


Scroll down for Spanish and Chinese translations.

WHEN THE PAIN FEELS TOO HEAVY

SECTION ONE — UNDERSTANDING THE PAIN

When Suffering Makes Hope Hard to See

Before we can help someone struggling with thoughts of suicide, we must be willing to hear the pain beneath their words. We cannot assume we understand their struggle because we know their circumstances. A person may smile at church, care for their children, show up for work, and still carry suffering they have never spoken aloud. Our first responsibility is to make room for honesty. When someone finally says, “I do not know how much longer I can do this,” we need to listen with the compassion of Christ.

There is rarely one simple explanation for suicidal thoughts. Grief, trauma, depression, addiction, chronic pain, broken relationships, and overwhelming circumstances can overlap until a person struggles to imagine relief. What looks manageable from the outside may feel unbearable within. We must resist explanations such as “They just need more faith” or “They are only looking for attention.” Any expression of suicidal distress deserves serious, compassionate attention. A cry for help is an opportunity to draw near.

Scripture allows us to see that people who know God can experience profound despair. In 1 Kings 19, Elijah fled in fear, withdrew into the wilderness, and asked God to take his life. This was a prophet who had witnessed God’s power. Yet his previous victories did not make him immune to exhaustion, loneliness, or anguish. His story reminds us that spiritual experience does not eliminate human vulnerability. Someone can love the Lord and still need urgent help.

Notice how God cared for Elijah. He provided rest and nourishment before the journey continued. He listened, revealed His presence, and gave Elijah direction. Later, Elijah learned that he was not as alone as he believed. We should be careful not to turn this account into a formula for treating suicidal distress. It does, however, reveal something precious about God’s character: He meets suffering people with care. Physical needs, emotional pain, spiritual questions, and human connection all deserve attention.

Deep suffering can narrow a person’s view until painful conclusions begin to sound like settled facts: “I am a burden.” “Nothing will ever change.” “My family would be better off without me.” These thoughts reveal distress; they do not establish the truth about that person’s value or future. Arguing harshly or using guilt can make honesty harder. We can acknowledge the suffering while gently saying, “I hear how heavy this is. You matter to me, and I want to help you get through this safely.”

For someone battling alcohol or drug addiction, despair may become entangled with relapse, damaged relationships, secrecy, and shame. A person may believe that repeated failures have exhausted God’s mercy. Family members may also become overwhelmed by fear and years of uncertainty. We must communicate clearly that needing help does not disqualify anyone from love. Recovery requires truthful choices and support, but human worth does not rise and fall with a person’s latest success or failure.

The Christian response must make room for honest lament. The Psalms contain questions, tears, fear, and cries that seem unanswered. God has given us language for bringing suffering into His presence. “The LORD is near to the brokenhearted” (Psalm 34:18). A person does not have to manufacture a cheerful testimony before approaching Him. Prayer may begin with only a few words: “Lord, I am hurting. Help me tell someone.” We can pray beside them while helping them receive practical care.

Understanding the pain also means recognizing the limits of our role. We do not have to discover every wound before helping someone become safe. If a person expresses suicidal thoughts, ask directly about suicide, listen, and help connect them with qualified support. When danger is immediate, stay with them and obtain emergency help. Prayer, pastoral presence, and professional treatment can work together. Seeking care is a responsible act of receiving help.

This is where our ministry begins: with a suffering person whose life has dignity because they bear God’s image. We come close, take their words seriously, and refuse to rush their story. We offer the steady assurance that pain can be spoken, help can be received, and hope can be nurtured even when it cannot yet be felt. Through our presence and our actions, we help communicate the compassion of Christ: you matter, and you do not have to face this alone.

SECTION TWO — RECOGNIZING THE WARNING SIGNS

Seeing the Hurt and Responding With the Love of Christ

Love pays attention. A person struggling with suicidal thoughts may not begin by plainly saying, “I need help.” Their suffering may surface through quiet comments, changes in behavior, or withdrawal from people they once enjoyed. Others may speak directly about wanting to die. As followers of Christ, we must be willing to notice, listen, and respond. “Bear one another’s burdens, and thereby fulfill the law of Christ” (Galatians 6:2). Bearing a burden begins with taking someone’s pain seriously enough to come close.

Listen carefully when someone says, “Everyone would be better off without me,” “There is no reason to keep going,” or “I just want the pain to stop.” Expressions of hopelessness, feeling trapped, unbearable shame, or being a burden deserve attention. Even comments delivered as jokes should not automatically be dismissed. We do not need to decide whether someone “really means it” before asking how they are doing. Their words give us an opportunity to open a compassionate conversation.

Changes in behavior can also signal danger. Someone may withdraw from family, stop participating in familiar activities, increase alcohol or drug use, or experience significant changes in sleep. Giving away treasured belongings, saying unusual goodbyes, or making preparations for death are especially concerning. A sudden calm after intense despair does not always mean the danger has passed. These changes do not prove that someone is suicidal, but they deserve a direct conversation, particularly when they are new or increasing.

We must also recognize that warning signs are not always visible. Some people continue working, serving, laughing, and attending church while concealing deep distress. Church involvement does not make someone immune to suicidal thoughts. Neither does a quiet personality automatically indicate danger. Our responsibility is to remain attentive without

assuming we can read every heart. When a suicide occurs, the absence of recognized warning signs does not mean loved ones failed to care.

If you are concerned, ask plainly and gently: “Are you thinking about suicide?” Asking directly does not plant the idea in someone’s mind. It can give them permission to speak honestly about something they have been afraid to reveal. Avoid questions that suggest the answer you want, such as, “You would never do something like that, would you?” Give them time to answer. Let your tone communicate that their honesty will be met with care.

If they say yes, listen without shock, argument, or condemnation. You might say, “Thank you for telling me. I am glad you did. I want to help you stay safe.” Do not lecture them about how devastated their family would be or suggest that stronger faith would make the thoughts disappear. James 1:19 calls us to be “quick to hear, slow to speak and slow to anger.” In that moment, patient listening can help keep the conversation open.

Ask whether they have a plan, access to something they could use to harm themselves, or have already taken any action. You do not need to investigate graphic details or attempt to manage the crisis alone. If they have already harmed themselves, intend to act now, or cannot stay safe, contact emergency services immediately and stay with them until help arrives, provided you can do so safely. If you are speaking remotely, ask where they are and arrange help where they are located. Do not promise secrecy when someone’s life is at risk.

Help reduce access to potentially lethal items when it is safe to do so. Never put yourself in danger or attempt to wrestle a weapon away. Involve qualified crisis professionals and a trusted support person. Even when danger does not appear immediate, suicidal thoughts deserve prompt professional attention. A promise that someone will not hurt themselves is not a substitute for assessment, a safety plan, and ongoing care.

Prayer belongs in our response, alongside these protective actions. We can pray with someone while helping them connect with treatment, accompany them to receive care, and continue checking in afterward. A church can provide practical support, safe companionship, and a place where suffering can be spoken without shame. We do not have to possess every answer to be faithful. We can listen, take action, and keep showing up. In doing so, we give tangible expression to the love of Christ.

SECTION THREE — WALKING TOWARD HEALING

Bringing the Wounds Beneath Despair Into the Care of Christ

When someone has been struggling with suicidal thoughts, helping them become safe is the beginning of care. The suffering beneath those thoughts also needs attention. There may be grief that has never been expressed, trauma that still feels present, depression, addiction, broken relationships, or exhaustion from carrying too much for too long. Every person’s story is different. We approach with humility, asking what hurts and what support is needed. “He heals the brokenhearted and binds up their wounds” (Psalm 147:3). That promise invites us to bring our wounds into God’s care.

One area that may need healing is a person's understanding of their worth. Rejection, abuse, failure, and shame can leave someone believing they are unwanted or beyond help. We begin with the truth that every person bears God's image. Their dignity exists even when they cannot feel it. For the believer, identity in Christ provides a foundation deeper than present emotions: "Therefore there is now no condemnation for those who are in Christ Jesus" (Romans 8:1). We share this truth patiently, allowing room for questions and pain.

Shame often makes receiving love difficult. A person may believe they must become better before they deserve care. Someone recovering from addiction may see a relapse as proof that nothing will ever change. Someone wounded by abuse may carry blame that belongs to the person who harmed them. These burdens require careful attention. We help people distinguish responsibility for their choices from false guilt over what others did to them. God's grace gives us room to face truth without treating ourselves as worthless.

Grief and trauma also need compassionate care. Some wounds cannot be explained in one conversation, and no one should be pressured to recount painful experiences before they are ready. We can listen without demanding details and help them find a qualified counselor who respects their faith. Scripture makes room for lament: "Pour out your heart before Him" (Psalm 62:8). Tears, questions, and sorrow can be brought honestly into prayer. Healing does not require pretending that what happened was acceptable.

Where forgiveness becomes part of the journey, it must never be used to silence someone, excuse abuse, or pressure them back into danger. Forgiveness does not remove the need for boundaries, justice, or protection. Reconciliation requires safety and trustworthy change; it cannot be demanded from a wounded person. Our ministry should help restore their ability to speak truth, make choices, and receive care. We must handle vulnerable hearts with patience.

Another area needing attention may be a person's sense of belonging. Isolation can leave painful thoughts unchallenged and practical needs unnoticed. The body of Christ can offer dependable companionship: a shared meal, a ride to an appointment, a quiet conversation, or a promised call that actually happens. We should ask whom the person feels safe involving rather than assume every family or church relationship is supportive. Consistent love helps make connection possible again.

The mind and body need care as well. Depression, other mental health conditions, substance use, sleep difficulties, and physical illness may require professional assessment and treatment. Prayer, Scripture, pastoral support, counseling, and prescribed medication can belong within the same care plan. Needing treatment does not reveal spiritual failure. We should never advise someone to stop medication or replace necessary care with prayer alone. Christian compassion supports appropriate treatment while continuing to nurture faith.

Daily practices can provide gentle support as healing continues. Quiet time may begin with one honest sentence to God. Journaling may help someone identify feelings and prepare to share them with a counselor or trusted support person. Scripture can be received in small portions without becoming another assignment to fail. Together with qualified support, the person can develop a safety plan that identifies warning signs, coping steps, people to contact, and ways to make their surroundings safer. These practices support care; they do not replace it.

Healing may be uneven. Returning distress deserves renewed attention, never accusations of weak faith or ingratitude. If suicidal thoughts intensify or the person cannot stay safe, urgent help takes priority. We continue walking beside them with patience, practical support, and hope rooted in God's love. Their life has value before they accomplish anything or help anyone else. Today, receiving care is enough. They do not have to solve their whole future to take the next supported step.

By His Grace to His servant Scott.

Teaching Outline

WHEN THE PAIN FEELS TOO HEAVY

Understanding Suicide, Recognizing the Signs, and Finding Hope in Christ

Purpose: Equip believers to understand suicidal distress, respond with compassion, and support healing through Christ-centered care and appropriate professional help.

SECTION ONE — UNDERSTANDING THE PAIN

When Suffering Makes Hope Hard to See

Key Scriptures: Psalm 34:18; 1 Kings 19:4–18; Genesis 1:27.

Central Truth: People experiencing suicidal thoughts need to be heard, protected, and cared for. Their suffering does not diminish their worth or place them beyond God's love.

1. Listen to the Pain Beneath the Words

- **Outward appearances do not reveal everything a person is carrying.**
- **Someone may work, attend church, and care for others while suffering privately.**
- **Make room for honesty without judgment or rushed answers.**
- **Take statements such as "I cannot keep doing this" seriously.**

2. Understand That There Is Rarely One Simple Cause

- **Grief, trauma, rejection, and broken relationships.**
- **Depression, chronic pain, and exhaustion.**
- **Addiction, relapse, secrecy, and shame.**
- **Overwhelming circumstances and feeling trapped.**
- **Several burdens may accumulate until relief seems impossible.**

3. Recognize That Believers Can Experience Deep Despair

- **Elijah knew God and had witnessed His power, yet asked to die.**
- **Previous spiritual victories do not eliminate human vulnerability.**
- **Loving God and needing urgent help can exist together.**
- **Avoid explaining suicidal distress as merely a lack of faith.**

4. Learn From God's Care for Elijah

- **God provided rest and nourishment.**
- **God listened and made His presence known.**
- **God offered direction and challenged Elijah's sense of being alone.**
- **Care should attend to physical, emotional, relational, and spiritual needs.**
- **Elijah's story reveals God's compassion; it is not a treatment formula.**

5. Address Painful Beliefs With Compassion

- **"I am a burden."**
- **"Nothing will ever change."**
- **"My family would be better off without me."**
- **These statements express distress; they do not establish a person's value or future.**
- **Acknowledge the pain while affirming their worth and helping them receive care.**

6. Understand the Added Burden of Addiction

- **Relapse and damaged relationships can deepen hopelessness.**
- **Shame may convince someone that God's mercy has run out.**
- **Loved ones may also become overwhelmed.**
- **Recovery requires honesty and support; human worth does not depend on flawless progress.**

7. Make Room for Honest Lament and Practical Help

- **Encourage honest prayer, including tears and unanswered questions.**
- **Use the Psalms to show that suffering can be brought before God.**
- **Do not require a cheerful testimony before offering care.**
- **Help someone become safe before trying to understand every wound.**
- **Bring prayer, pastoral presence, and professional support together.**

Teaching Discussion: What responses might make a hurting person feel safe enough to tell the truth?

Takeaway: Listen before explaining. A person's pain deserves attention, and their life has God-given dignity.

SECTION TWO — RECOGNIZING THE WARNING SIGNS

Seeing the Hurt and Responding With the Love of Christ

Key Scriptures: Galatians 6:2; James 1:19.

Central Truth: Christian compassion pays attention and takes protective action when someone may be in danger.

1. Listen for Words That Express Despair

- **Talking about wanting to die or having no reason to live.**
- **Saying others would be better off without them.**
- **Describing unbearable pain, shame, or feeling trapped.**
- **Making comments about suicide, even through humor.**
- **Take concerning words seriously without demanding proof.**

2. Notice Changes in Behavior

- **Withdrawing from relationships and familiar activities.**
- **Increased alcohol or drug use.**
- **Significant changes in sleep.**
- **Giving away treasured possessions or saying unusual goodbyes.**
- **Making a suicide plan or preparations for death.**
- **Sudden, unexplained calm after intense despair.**
- **New or worsening changes call for direct conversation and help.**

3. Recognize the Limits of What We Can See

- **Some people conceal distress while continuing daily responsibilities.**
- **Church involvement does not make someone immune.**
- **A quiet personality alone does not indicate suicidal intent.**
- **Warning signs are not always visible.**
- **Missing hidden signs does not mean loved ones failed to care.**

4. Ask Directly and Gently

- **Ask: “Are you thinking about suicide?”**
- **Asking directly does not plant the idea.**
- **Avoid questions that pressure someone to deny their feelings.**
- **Give them time to answer honestly.**
- **Respond with calm concern.**

5. Listen Without Condemnation

- **Say: “Thank you for telling me.”**
- **Say: “I want to help you stay safe.”**
- **Avoid shock, arguments, lectures, or guilt.**
- **Do not suggest that stronger faith would automatically remove the thoughts.**
- **Do not promise secrecy when someone’s life is at risk.**

6. Recognize When Immediate Help Is Needed

- **Ask whether they have a plan, access to something they could use, or have already taken action.**
- **Do not attempt to manage the crisis alone.**
- **If they have harmed themselves, intend to act now, or cannot stay safe, contact emergency services immediately.**
- **Stay with them until help arrives, provided you can do so safely.**
- **If speaking remotely, ask their location and arrange help where they are.**

7. Help Make the Situation Safer

- **Reduce access to potentially lethal items when safe to do so.**
- **Never wrestle for a weapon or put yourself in danger.**
- **Involve qualified crisis professionals and a trusted support person.**
- **Suicidal thoughts deserve prompt professional attention even without apparent immediate danger.**
- **A promise not to self-harm does not replace assessment, safety planning, or care.**

8. Continue Caring After the First Conversation

- **Pray alongside practical action.**
- **Help connect the person with qualified treatment.**
- **Offer transportation or accompaniment when appropriate.**
- **Follow up and keep commitments.**
- **Help the church become a place where suffering can be spoken honestly.**

Teaching Discussion: How would you respond if someone told you, “Everyone would be better off without me”?

Takeaway: Ask clearly, listen compassionately, and act to protect life.

SECTION THREE — WALKING TOWARD HEALING

Bringing the Wounds Beneath Despair Into the Care of Christ

Key Scriptures: Psalm 147:3; Romans 8:1; Psalm 62:8; Romans 8:38–39.

Central Truth: Healing involves caring for the whole person through God’s love, safe relationships, practical support, and appropriate treatment.

1. Begin With Safety, Then Attend to the Wounds

- **Immediate protection comes first.**
- **Explore underlying needs without assuming every story is the same.**
- **Grief, trauma, depression, addiction, and exhaustion may need ongoing care.**
- **Ask what hurts and what support the person needs.**
- **Avoid pressuring someone to explain everything at once.**

2. Restore an Understanding of Worth

- **Every person bears God's image.**
- **Rejection, abuse, and failure do not erase human dignity.**
- **Teach identity in Christ with patience and compassion.**
- **Make room for questions when biblical truth feels difficult to receive.**
- **A person's worth does not depend on accomplishments or usefulness.**

3. Address Shame and False Guilt

- **Some people believe they must improve before deserving care.**
- **Relapse can be wrongly interpreted as proof that recovery is impossible.**
- **People harmed by abuse may carry blame that belongs to the abuser.**
- **Distinguish responsibility for personal choices from responsibility for another person's wrongdoing.**
- **Help people face truth without treating themselves as worthless.**

4. Make Room for Grief and Trauma

- **Encourage honest lament before God.**
- **Listen without demanding painful details.**
- **Do not rush disclosure or impose a healing timetable.**
- **Help connect the person with a qualified counselor who respects their faith.**
- **Healing does not require pretending the harm was acceptable.**

5. Teach Forgiveness Alongside Safety and Boundaries

- **Never use forgiveness to silence someone or excuse abuse.**
- **Forgiveness does not eliminate justice, protection, or boundaries.**
- **Reconciliation requires safety and trustworthy change.**
- **Do not pressure someone to return to a dangerous relationship.**
- **Support the person's ability to speak truth and make safe choices.**

6. Rebuild Safe Connection and Belonging

- **Ask whom the person trusts and feels safe involving.**
- **Do not assume every family or church relationship is supportive.**
- **Offer meals, transportation, companionship, and dependable check-ins.**

- **Follow through on promises.**
- **Let belonging be experienced through consistent care.**

7. Support Care for the Mind and Body

- **Encourage professional assessment for mental health, substance use, sleep, and physical concerns.**
- **Prayer, counseling, pastoral care, and prescribed medication can work together.**
- **Receiving treatment does not indicate spiritual failure.**
- **Never advise someone to stop medication or replace necessary treatment with prayer alone.**

8. Develop Gentle Daily Supports

- **Begin quiet time with simple, honest prayer.**
- **Use journaling to identify feelings and prepare for supportive conversations.**
- **Offer manageable portions of Scripture without creating pressure to perform.**
- **Develop a personal safety plan with qualified support.**
- **Include warning signs, coping steps, supportive contacts, and ways to make surroundings safer.**

9. Walk Patiently Through Uneven Progress

- **Returning distress requires renewed care.**
- **Avoid accusations of weak faith or ingratitude.**
- **Seek urgent help when suicidal thoughts intensify or safety is uncertain.**
- **Continue practical support and dependable connection.**
- **Encourage the next supported step rather than demanding the whole future be solved.**

Teaching Discussion: What would consistent, compassionate support look like during the weeks following a crisis?

Takeaway: Healing takes patient care. Receiving help is a meaningful step, and no one should have to walk through despair alone.

Closing Message: You are not beyond God's love. Your pain deserves care. Your life has dignity. You do not have to face this alone.

By His Grace to His servant Scott.

CUANDO EL DOLOR SE SIENTE DEMASIADO PESADO

SECCIÓN UNO — COMPRENDER EL DOLOR

Cuando el sufrimiento dificulta ver la esperanza

Antes de poder ayudar a alguien que lucha con pensamientos de suicidio, debemos estar dispuestos a escuchar el dolor que hay detrás de sus palabras. No podemos suponer que comprendemos su lucha solo porque conocemos sus circunstancias. Una persona puede sonreír en la iglesia, cuidar a sus hijos, presentarse a trabajar y, aun así, llevar dentro un sufrimiento del que nunca ha hablado. Nuestra primera responsabilidad es abrir un espacio para la sinceridad. Cuando alguien finalmente dice: «No sé cuánto tiempo más podré seguir así», necesitamos escuchar con la compasión de Cristo.

Rara vez existe una sola explicación sencilla para los pensamientos suicidas. El duelo, el trauma, la depresión, la adicción, el dolor crónico, las relaciones rotas y las circunstancias abrumadoras pueden acumularse hasta que a una persona le cuesta imaginar que pueda encontrar alivio. Lo que desde afuera parece manejable puede sentirse insoportable por dentro. Debemos resistir explicaciones como: «Solo necesita más fe» o «Solo está buscando atención». Toda expresión de sufrimiento relacionado con el suicidio merece atención seria y compasiva. Un clamor de ayuda es una oportunidad para acercarnos.

Las Escrituras nos permiten ver que las personas que conocen a Dios también pueden experimentar una profunda desesperación. En 1 Reyes 19, Elías huyó por miedo, se internó en el desierto y le pidió a Dios que le quitara la vida. Era un profeta que había presenciado el poder de Dios. Sin embargo, sus victorias anteriores no lo hicieron inmune al agotamiento, la soledad ni la angustia. Su historia nos recuerda que la experiencia espiritual no elimina la vulnerabilidad humana. Una persona puede amar al Señor y aun así necesitar ayuda urgente.

Observemos cómo Dios cuidó de Elías. Le proporcionó descanso y alimento antes de que continuara el camino. Lo escuchó, le manifestó Su presencia y le dio dirección. Más adelante, Elías descubrió que no estaba tan solo como creía. Debemos tener cuidado de no convertir este relato en una fórmula para tratar el sufrimiento suicida. Sin embargo, sí revela algo precioso acerca del carácter de Dios: Él responde al sufrimiento de las personas con cuidado. Las necesidades físicas, el dolor emocional, las preguntas espirituales y la conexión humana merecen atención.

El sufrimiento profundo puede limitar la perspectiva de una persona hasta que ciertas conclusiones dolorosas empiezan a parecer hechos indiscutibles: «Soy una carga». «Nada va a cambiar». «Mi familia estaría mejor sin mí». Estos pensamientos revelan sufrimiento; no establecen la verdad acerca del valor ni del futuro de esa persona.

Discutir con dureza o recurrir a la culpa puede dificultar que hable con sinceridad. Podemos reconocer su dolor mientras le decimos con ternura: «Escucho lo pesado que es esto para ti. Me importas y quiero ayudarte a atravesarlo de manera segura».

Para alguien que lucha con la adicción al alcohol o a las drogas, la desesperación puede entrelazarse con las recaídas, las relaciones dañadas, los secretos y la vergüenza. Una persona puede creer que sus repetidos fracasos han agotado la misericordia de Dios. Los familiares también pueden sentirse abrumados por el miedo y los años de incertidumbre. Debemos comunicar claramente que necesitar ayuda no hace que nadie deje de ser digno de amor. La recuperación requiere decisiones honestas y apoyo, pero el valor de una persona no aumenta ni disminuye según su éxito o fracaso más reciente.

La respuesta cristiana debe dar lugar al lamento sincero. Los Salmos contienen preguntas, lágrimas, temor y clamores que parecen no recibir respuesta. Dios nos ha dado palabras para llevar nuestro sufrimiento a Su presencia. «Cercano está el SEÑOR a los quebrantados de corazón» (Salmo 34:18). Una persona no tiene que fabricar un testimonio alegre antes de acercarse a Él. La oración puede comenzar con unas pocas palabras: «Señor, estoy sufriendo. Ayúdame a contárselo a alguien». Podemos orar a su lado mientras la ayudamos a recibir atención práctica.

Comprender el dolor también significa reconocer los límites de nuestra función. No tenemos que descubrir cada herida antes de ayudar a alguien a estar a salvo. Si una persona expresa pensamientos suicidas, debemos preguntar directamente acerca del suicidio, escuchar y ayudarla a conectarse con apoyo especializado. Cuando el peligro es inmediato, debemos permanecer con ella y conseguir ayuda de emergencia. La oración, la presencia pastoral y el tratamiento profesional pueden trabajar juntos. Buscar atención es una manera responsable de recibir ayuda.

Aquí comienza nuestro ministerio: con una persona que sufre y cuya vida tiene dignidad porque lleva la imagen de Dios. Nos acercamos, tomamos sus palabras en serio y nos negamos a apresurar su historia. Ofrecemos la seguridad constante de que puede hablar de su dolor, recibir ayuda y cultivar esperanza aun cuando todavía no logre sentirla. Mediante nuestra presencia y nuestras acciones, ayudamos a comunicar la compasión de Cristo: tú importas y no tienes que enfrentar esto a solas.

SECCIÓN DOS — RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Ver el dolor y responder con el amor de Cristo

El amor presta atención. Una persona que lucha con pensamientos suicidas quizá no comience diciendo claramente: «Necesito ayuda». Su sufrimiento puede manifestarse mediante comentarios discretos, cambios de conducta o alejamiento de personas cuya compañía antes disfrutaba. Otras personas pueden hablar directamente de querer morir. Como seguidores de Cristo, debemos estar dispuestos a observar, escuchar y responder. «Lleven los unos las cargas de los otros, y cumplan así la ley de Cristo»

(Gálatas 6:2). Llevar una carga comienza por tomar el dolor de alguien con suficiente seriedad como para acercarnos.

Escucha con atención cuando alguien diga: «Todos estarían mejor sin mí», «No hay razón para seguir» o «Solo quiero que termine el dolor». Las expresiones de desesperanza, de sentirse atrapado, de vergüenza insoportable o de ser una carga merecen atención. Incluso los comentarios hechos en forma de broma no deben descartarse automáticamente. No necesitamos decidir si alguien «lo dice en serio» antes de preguntarle cómo está. Sus palabras nos ofrecen una oportunidad para iniciar una conversación compasiva.

Los cambios de conducta también pueden indicar peligro. Una persona puede alejarse de su familia, dejar de participar en actividades habituales, aumentar el consumo de alcohol o drogas, o experimentar cambios importantes en el sueño. Regalar pertenencias muy apreciadas, despedirse de manera inusual o hacer preparativos para la muerte son señales especialmente preocupantes. Una calma repentina después de una intensa desesperación no siempre significa que el peligro haya pasado. Estos cambios no demuestran por sí solos que alguien esté pensando en suicidarse, pero merecen una conversación directa, especialmente cuando son nuevos o están aumentando.

También debemos reconocer que las señales de advertencia no siempre son visibles. Algunas personas continúan trabajando, sirviendo, riendo y asistiendo a la iglesia mientras ocultan un profundo sufrimiento. Participar en la iglesia no hace a nadie inmune a los pensamientos suicidas. Tampoco una personalidad callada indica automáticamente peligro. Nuestra responsabilidad es permanecer atentos sin suponer que podemos leer cada corazón. Cuando ocurre una muerte por suicidio, la ausencia de señales reconocidas no significa que los seres queridos hayan dejado de preocuparse.

Si estás preocupado, pregunta con claridad y delicadeza: «¿Estás pensando en suicidarte?». Preguntar directamente no introduce la idea en la mente de alguien. Puede darle permiso para hablar con sinceridad de algo que ha tenido miedo de revelar. Evita preguntas que sugieran la respuesta que deseas escuchar, como: «Tú nunca harías algo así, ¿verdad?». Dale tiempo para responder. Permite que tu tono comunique que su sinceridad será recibida con cuidado.

Si dice que sí, escucha sin escandalizarte, discutir ni condenar. Podrías decir: «Gracias por contármelo. Me alegra que lo hayas hecho. Quiero ayudarte a estar a salvo». No le des un sermón acerca de lo devastada que quedaría su familia ni sugieras que una fe más fuerte haría desaparecer esos pensamientos. Santiago 1:19 nos llama a ser «pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira». En ese momento, escuchar con paciencia puede ayudar a mantener abierta la conversación.

Pregunta si tiene un plan, acceso a algo que podría usar para hacerse daño o si ya ha hecho algo para dañarse. No necesitas investigar detalles gráficos ni intentar manejar la crisis por tu cuenta. Si ya se ha hecho daño, tiene intención de actuar ahora o no puede mantenerse a salvo, comunícate inmediatamente con los servicios de emergencia y permanece con la persona hasta que llegue la ayuda, siempre que puedas hacerlo de manera segura. Si estás hablando a distancia, pregunta dónde se encuentra y consigue

ayuda en ese lugar. No prometas guardar el secreto cuando la vida de alguien está en riesgo.

Ayuda a reducir el acceso a objetos o sustancias potencialmente letales cuando sea seguro hacerlo. Nunca te pongas en peligro ni intentes forcejear para quitarle un arma a alguien. Involucra a profesionales capacitados para atender crisis y a una persona de confianza que pueda brindar apoyo. Incluso cuando el peligro no parezca inmediato, los pensamientos suicidas merecen pronta atención profesional. Una promesa de que la persona no se hará daño no sustituye una evaluación, un plan de seguridad ni la atención continua.

La oración forma parte de nuestra respuesta, junto con estas acciones de protección. Podemos orar con alguien mientras lo ayudamos a conectarse con tratamiento, acompañarlo para recibir atención y continuar pendientes de él después. Una iglesia puede ofrecer apoyo práctico, compañía segura y un lugar donde se pueda hablar del sufrimiento sin vergüenza. No necesitamos tener todas las respuestas para ser fieles. Podemos escuchar, actuar y seguir presentes. Al hacerlo, expresamos de manera tangible el amor de Cristo.

SECCIÓN TRES — CAMINAR HACIA LA SANIDAD

Poner las heridas detrás de la desesperación bajo el cuidado de Cristo

Cuando alguien ha estado luchando con pensamientos suicidas, ayudarlo a estar a salvo es el comienzo de la atención. El sufrimiento que hay detrás de esos pensamientos también necesita cuidado. Puede haber un duelo que nunca se ha expresado, un trauma que todavía se siente presente, depresión, adicción, relaciones rotas o agotamiento por haber cargado demasiado durante demasiado tiempo. Cada historia es diferente. Nos acercamos con humildad, preguntando qué duele y qué apoyo se necesita. «Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas» (Salmo 147:3). Esa promesa nos invita a poner nuestras heridas bajo el cuidado de Dios.

Un área que puede necesitar sanidad es la comprensión que una persona tiene de su propio valor. El rechazo, el abuso, el fracaso y la vergüenza pueden llevarla a creer que nadie la quiere o que ya no tiene remedio. Comenzamos con la verdad de que toda persona lleva la imagen de Dios. Su dignidad existe incluso cuando no puede sentirla. Para el creyente, la identidad en Cristo ofrece un fundamento más profundo que las emociones del momento: «Por tanto, ahora no hay condenación para los que están en Cristo Jesús» (Romanos 8:1). Compartimos esta verdad con paciencia, dejando espacio para las preguntas y el dolor.

La vergüenza a menudo dificulta recibir amor. Una persona puede creer que tiene que mejorar antes de merecer cuidado. Alguien que se recupera de una adicción puede interpretar una recaída como prueba de que nada cambiará jamás. Una persona herida por el abuso puede cargar con una culpa que pertenece a quien la dañó. Estas cargas requieren atención cuidadosa. Ayudamos a las personas a distinguir entre la

responsabilidad por sus propias decisiones y la falsa culpa por lo que otros les hicieron. La gracia de Dios nos da espacio para enfrentar la verdad sin tratarnos como si no valiéramos nada.

El duelo y el trauma también necesitan atención compasiva. Algunas heridas no pueden explicarse en una sola conversación, y nadie debe ser presionado a relatar experiencias dolorosas antes de estar preparado. Podemos escuchar sin exigir detalles y ayudar a la persona a encontrar un profesional de salud mental que respete su fe. Las Escrituras dan lugar al lamento: «Derramen su corazón delante de Él» (Salmo 62:8). Las lágrimas, las preguntas y la tristeza pueden llevarse con sinceridad a la oración. Sanar no requiere fingir que lo ocurrido fue aceptable.

Cuando el perdón forma parte del proceso, nunca debe usarse para silenciar a alguien, justificar el abuso ni presionarlo para que vuelva a una situación peligrosa. El perdón no elimina la necesidad de límites, justicia ni protección. La reconciliación requiere seguridad y un cambio digno de confianza; no puede exigírsele a una persona herida. Nuestro ministerio debe ayudar a restaurar su capacidad de decir la verdad, tomar decisiones y recibir cuidado. Debemos tratar los corazones vulnerables con paciencia.

Otra área que puede necesitar atención es el sentido de pertenencia. El aislamiento puede dejar los pensamientos dolorosos sin una perspectiva de apoyo y las necesidades prácticas sin atender. El cuerpo de Cristo puede ofrecer compañía confiable: una comida compartida, transporte a una cita, una conversación tranquila o una llamada prometida que realmente se realiza. Debemos preguntar con quién se siente segura la persona, en lugar de suponer que todas las relaciones familiares o de la iglesia brindan apoyo. El amor constante ayuda a hacer posible la conexión nuevamente.

La mente y el cuerpo también necesitan cuidado. La depresión, otras condiciones de salud mental, el consumo de sustancias, las dificultades para dormir y las enfermedades físicas pueden requerir evaluación y tratamiento profesional. La oración, las Escrituras, el apoyo pastoral, la terapia y los medicamentos recetados pueden formar parte de un mismo plan de atención. Necesitar tratamiento no revela un fracaso espiritual. Nunca debemos aconsejar a alguien que deje sus medicamentos o sustituya la atención necesaria únicamente con oración. La compasión cristiana apoya el tratamiento adecuado mientras continúa nutriendo la fe.

Las prácticas diarias pueden ofrecer un apoyo amable mientras continúa la sanidad. El tiempo a solas con Dios puede comenzar con una sola frase sincera. Escribir en un diario puede ayudar a una persona a identificar sus sentimientos y prepararse para compartirlos con un profesional o con alguien de confianza. Las Escrituras pueden recibirse en pequeñas porciones sin convertirse en otra tarea en la que se teme fallar. Con apoyo especializado, la persona puede desarrollar un plan de seguridad que identifique señales de advertencia, estrategias para afrontar el malestar, personas a quienes contactar y maneras de hacer más seguro su entorno. Estas prácticas apoyan la atención; no la reemplazan.

La sanidad puede tener avances y retrocesos. Cuando el sufrimiento regresa, merece una atención renovada, nunca acusaciones de poca fe o ingratitud. Si los pensamientos

suicidas se intensifican o la persona no puede mantenerse a salvo, la ayuda urgente tiene prioridad. Seguimos caminando a su lado con paciencia, apoyo práctico y esperanza arraigada en el amor de Dios. Su vida tiene valor antes de que logre algo o ayude a alguien más. Hoy, recibir cuidado es suficiente. No tiene que resolver todo su futuro para dar el siguiente paso con apoyo.

Por Su gracia a Su siervo Scott.

BOSQUEJO PARA LA ENSEÑANZA

CUANDO EL DOLOR SE SIENTE DEMASIADO PESADO

Comprender el suicidio, reconocer las señales y encontrar esperanza en Cristo

Propósito: Capacitar a los creyentes para comprender el sufrimiento relacionado con el suicidio, responder con compasión y apoyar la sanidad mediante el cuidado centrado en Cristo y la ayuda profesional adecuada.

SECCIÓN UNO — COMPRENDER EL DOLOR

Cuando el sufrimiento dificulta ver la esperanza

Escrituras clave: Salmo 34:18; 1 Reyes 19:4–18; Génesis 1:27.

Verdad central: Las personas que experimentan pensamientos suicidas necesitan ser escuchadas, protegidas y cuidadas. Su sufrimiento no disminuye su valor ni las coloca fuera del alcance del amor de Dios.

1. Escuchar el dolor detrás de las palabras

- **Las apariencias externas no revelan todo lo que una persona lleva dentro.**
- **Alguien puede trabajar, asistir a la iglesia y cuidar a otros mientras sufre en privado.**
- **Abrir espacio para la sinceridad, sin juzgar ni apresurarse a dar respuestas.**
- **Tomar en serio declaraciones como: «No puedo seguir así».**

2. Comprender que rara vez existe una sola causa sencilla

- **Duelo, trauma, rechazo y relaciones rotas.**
- **Depresión, dolor crónico y agotamiento.**
- **Adicción, recaídas, secretos y vergüenza.**
- **Circunstancias abrumadoras y sensación de estar atrapado.**
- **Varias cargas pueden acumularse hasta que el alivio parece imposible.**

3. Reconocer que los creyentes pueden experimentar una profunda desesperación

- **Elías conocía a Dios y había presenciado Su poder, pero aun así pidió morir.**
- **Las victorias espirituales anteriores no eliminan la vulnerabilidad humana.**
- **Amar a Dios y necesitar ayuda urgente pueden coexistir.**
- **Evitar explicar el sufrimiento suicida simplemente como falta de fe.**

4. Aprender del cuidado de Dios hacia Elías

- **Dios proporcionó descanso y alimento.**
- **Dios escuchó e hizo conocer Su presencia.**
- **Dios ofreció dirección y le mostró a Elías que no estaba tan solo como creía.**
- **El cuidado debe atender las necesidades físicas, emocionales, relacionales y espirituales.**
- **La historia de Elías revela la compasión de Dios; no es una fórmula de tratamiento.**

5. Abordar las creencias dolorosas con compasión

- **«Soy una carga».**
- **«Nada va a cambiar».**
- **«Mi familia estaría mejor sin mí».**
- **Estas declaraciones expresan sufrimiento; no determinan el valor ni el futuro de una persona.**
- **Reconocer el dolor mientras se afirma su valor y se la ayuda a recibir atención.**

6. Comprender la carga adicional de la adicción

- **Las recaídas y las relaciones dañadas pueden profundizar la desesperanza.**
- **La vergüenza puede convencer a alguien de que la misericordia de Dios se ha agotado.**
- **Los seres queridos también pueden sentirse abrumados.**
- **La recuperación requiere honestidad y apoyo; el valor humano no depende de un progreso perfecto.**

7. Dar lugar al lamento sincero y a la ayuda práctica

- **Animar a orar con sinceridad, incluyendo lágrimas y preguntas sin respuesta.**
- **Usar los Salmos para mostrar que el sufrimiento puede llevarse ante Dios.**
- **No exigir un testimonio alegre antes de ofrecer cuidado.**
- **Ayudar a la persona a estar a salvo antes de intentar comprender cada herida.**
- **Unir la oración, la presencia pastoral y el apoyo profesional.**

Pregunta para dialogar: ¿Qué respuestas podrían ayudar a una persona que sufre a sentirse lo suficientemente segura como para decir la verdad?

Enseñanza principal: Escuchar antes de explicar. El dolor de una persona merece atención, y su vida tiene una dignidad dada por Dios.

SECCIÓN DOS — RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Ver el dolor y responder con el amor de Cristo

Escrituras clave: Gálatas 6:2; Santiago 1:19.

Verdad central: La compasión cristiana presta atención y toma medidas de protección cuando alguien puede estar en peligro.

1. Escuchar las palabras que expresan desesperación

- **Hablar de querer morir o de no tener razón para vivir.**
- **Decir que los demás estarían mejor sin esa persona.**
- **Describir dolor insoportable, vergüenza o sensación de estar atrapado.**
- **Hacer comentarios sobre el suicidio, incluso mediante el humor.**
- **Tomar en serio las palabras preocupantes sin exigir pruebas.**

2. Observar los cambios de conducta

- **Alejarse de las relaciones y de las actividades habituales.**
- **Aumentar el consumo de alcohol o drogas.**
- **Experimentar cambios importantes en el sueño.**
- **Regalar pertenencias muy apreciadas o despedirse de manera inusual.**
- **Elaborar un plan de suicidio o hacer preparativos para la muerte.**
- **Mostrar una calma repentina e inexplicable después de una intensa desesperación.**
- **Los cambios nuevos o que empeoran requieren una conversación directa y ayuda.**

3. Reconocer los límites de lo que podemos ver

- **Algunas personas ocultan su sufrimiento mientras continúan con sus responsabilidades diarias.**
- **Participar en la iglesia no hace a nadie inmune.**
- **Una personalidad callada, por sí sola, no indica intención suicida.**
- **Las señales de advertencia no siempre son visibles.**
- **No detectar señales ocultas no significa que los seres queridos hayan dejado de preocuparse.**

4. Preguntar de manera directa y delicada

- **Preguntar: «¿Estás pensando en suicidarte?».**
- **Preguntar directamente no introduce la idea.**
- **Evitar preguntas que presionen a alguien a negar sus sentimientos.**
- **Dar tiempo para responder con sinceridad.**
- **Responder con preocupación serena.**

5. Escuchar sin condenar

- **Decir: «Gracias por contármelo».**
- **Decir: «Quiero ayudarte a estar a salvo».**
- **Evitar el escándalo, las discusiones, los sermones y la culpa.**
- **No sugerir que una fe más fuerte haría desaparecer automáticamente los pensamientos.**
- **No prometer guardar el secreto cuando la vida de alguien está en riesgo.**

6. Reconocer cuándo se necesita ayuda inmediata

- **Preguntar si tiene un plan, acceso a algo que podría usar para hacerse daño o si ya ha tomado alguna medida.**
- **No intentar manejar la crisis a solas.**
- **Si ya se ha hecho daño, tiene intención de actuar ahora o no puede mantenerse a salvo, contactar inmediatamente a los servicios de emergencia.**
- **Permanecer con la persona hasta que llegue ayuda, siempre que sea seguro hacerlo.**
- **Si se está hablando a distancia, preguntar su ubicación y conseguir ayuda donde se encuentre.**

7. Ayudar a hacer más segura la situación

- **Reducir el acceso a objetos o sustancias potencialmente letales cuando sea seguro hacerlo.**
- **Nunca forcejear por un arma ni ponerse en peligro.**
- **Involucrar a profesionales capacitados para atender crisis y a una persona de confianza.**
- **Los pensamientos suicidas merecen pronta atención profesional, incluso cuando no parezca haber peligro inmediato.**

- **Una promesa de no hacerse daño no reemplaza la evaluación, la planificación de seguridad ni la atención.**

8. Continuar cuidando después de la primera conversación

- **Orar junto con la acción práctica.**
- **Ayudar a conectar a la persona con tratamiento profesional adecuado.**
- **Ofrecer transporte o acompañamiento cuando corresponda.**
- **Mantener el contacto y cumplir los compromisos.**
- **Ayudar a que la iglesia sea un lugar donde se pueda hablar del sufrimiento con sinceridad.**

Pregunta para dialogar: ¿Cómo responderías si alguien te dijera: «Todos estarían mejor sin mí»?

Enseñanza principal: Preguntar con claridad, escuchar con compasión y actuar para proteger la vida.

SECCIÓN TRES — CAMINAR HACIA LA SANIDAD

Poner las heridas detrás de la desesperación bajo el cuidado de Cristo

Escrituras clave: Salmo 147:3; Romanos 8:1; Salmo 62:8; Romanos 8:38–39.

Verdad central: La sanidad implica cuidar a la persona integralmente mediante el amor de Dios, las relaciones seguras, el apoyo práctico y el tratamiento adecuado.

1. Comenzar con la seguridad y después atender las heridas

- **La protección inmediata tiene prioridad.**
- **Explorar las necesidades subyacentes sin suponer que todas las historias son iguales.**
- **El duelo, el trauma, la depresión, la adicción y el agotamiento pueden necesitar atención continua.**
- **Preguntar qué duele y qué apoyo necesita la persona.**
- **Evitar presionarla para que explique todo de una vez.**

2. Restaurar la comprensión del valor personal

- **Toda persona lleva la imagen de Dios.**
- **El rechazo, el abuso y el fracaso no borran la dignidad humana.**
- **Enseñar la identidad en Cristo con paciencia y compasión.**
- **Dar lugar a las preguntas cuando resulte difícil recibir la verdad bíblica.**
- **El valor de una persona no depende de sus logros ni de su utilidad.**

3. Abordar la vergüenza y la falsa culpa

- **Algunas personas creen que deben mejorar antes de merecer cuidado.**
- **Una recaída puede interpretarse equivocadamente como prueba de que la recuperación es imposible.**
- **Las personas que han sufrido abuso pueden cargar con la culpa que pertenece al agresor.**
- **Distinguir la responsabilidad por las decisiones personales de la responsabilidad por el daño cometido por otra persona.**
- **Ayudar a las personas a enfrentar la verdad sin tratarse como si no valieran nada.**

4. Dar espacio al duelo y al trauma

- **Animar al lamento sincero delante de Dios.**
- **Escuchar sin exigir detalles dolorosos.**
- **No apresurar la revelación de experiencias ni imponer un plazo para sanar.**
- **Ayudar a conectar a la persona con un profesional de salud mental que respete su fe.**
- **Sanar no requiere fingir que el daño fue aceptable.**

5. Enseñar el perdón junto con la seguridad y los límites

- **Nunca usar el perdón para silenciar a alguien ni justificar el abuso.**
- **El perdón no elimina la justicia, la protección ni los límites.**
- **La reconciliación requiere seguridad y un cambio digno de confianza.**
- **No presionar a alguien para que vuelva a una relación peligrosa.**
- **Apoyar la capacidad de la persona para decir la verdad y tomar decisiones seguras.**

6. Reconstruir la conexión segura y el sentido de pertenencia

- **Preguntar en quién confía la persona y a quién se siente segura de involucrar.**
- **No suponer que todas las relaciones familiares o de la iglesia brindan apoyo.**
- **Ofrecer comidas, transporte, compañía y contacto constante y confiable.**
- **Cumplir las promesas.**
- **Permitir que la persona experimente la pertenencia mediante el cuidado constante.**

7. Apoyar el cuidado de la mente y del cuerpo

- **Animar a buscar evaluación profesional para las dificultades de salud mental, consumo de sustancias, sueño y salud física.**
- **La oración, la terapia, el cuidado pastoral y los medicamentos recetados pueden trabajar juntos.**
- **Recibir tratamiento no indica un fracaso espiritual.**

- **Nunca aconsejar a alguien que suspenda sus medicamentos ni que reemplace el tratamiento necesario únicamente con oración.**

8. Desarrollar apoyos diarios sin presión

- **Comenzar el tiempo a solas con Dios mediante una oración sencilla y sincera.**
- **Usar un diario para identificar sentimientos y prepararse para conversaciones de apoyo.**
- **Ofrecer porciones manejables de las Escrituras sin crear presión por cumplir.**
- **Desarrollar un plan personal de seguridad con apoyo especializado.**
- **Incluir señales de advertencia, estrategias para afrontar el malestar, contactos de apoyo y maneras de hacer más seguro el entorno.**

9. Acompañar con paciencia los avances y retrocesos

- **El regreso del sufrimiento requiere atención renovada.**
- **Evitar acusaciones de poca fe o ingratitud.**
- **Buscar ayuda urgente cuando los pensamientos suicidas se intensifiquen o exista incertidumbre sobre la seguridad.**
- **Continuar ofreciendo apoyo práctico y conexión confiable.**
- **Animar a dar el siguiente paso con apoyo, en lugar de exigir que se resuelva todo el futuro.**

Pregunta para dialogar: ¿Cómo sería un apoyo constante y compasivo durante las semanas posteriores a una crisis?

Enseñanza principal: La sanidad requiere cuidado paciente. Recibir ayuda es un paso significativo, y nadie debería tener que atravesar la desesperación a solas.

Mensaje final: No estás fuera del alcance del amor de Dios. Tu dolor merece cuidado. Tu vida tiene dignidad. No tienes que enfrentar esto a solas.

Por Su gracia a Su siervo Scott.

当痛苦沉重到难以承受

第一部分——理解痛苦

当苦难使人难以看见盼望

在帮助一个正在与自杀念头挣扎的人之前，我们必须愿意倾听他们话语背后的痛苦。不能因为知道一个人的处境，就以为自己理解了他们的挣扎。一个人可能在教会里微笑，照顾孩子，照常上班，却仍然背负着从未向人说出口的痛苦。我们的首要责任，是为坦诚创造空间。当一个人终于说出："我不知道自己还能这样撑多久"，我们需要以基督的怜悯来倾听。

自杀念头很少只有一个简单的原因。丧失亲人的悲伤、创伤、抑郁、成瘾、慢性疼痛、破裂的关系，以及令人不堪重负的处境，可能交织在一起，使一个人难以想象痛苦还有缓解的可能。从外面看来似乎可以应付的事情，在当事人心里却可能难以承受。我们必须避免这样的解释："他们只是需要更多信心"，或者"他们不过是在引人注意"。任何与自杀有关的痛苦表达，都值得认真而有怜悯地对待。求助的呼声，是我们走近他们的机会。

圣经让我们看见，认识神的人也可能经历深切的绝望。在《列王纪上》第十九章，以利亚因恐惧而逃跑，独自进入旷野，求神取去他的性命。他是一位亲眼见过神大能的先知。然而，过去的得胜并没有使他免于疲惫、孤独和痛苦。他的经历提醒我们，属灵经历并不会消除人的脆弱。一个人可以爱主，同时仍然需要紧急帮助。

请留意神怎样照顾以利亚。在他继续前行之前，神先供应了休息和食物。神倾听他，向他显明自己的同在，并给他方向。后来，以利亚得知，自己并不像所想的那样孤单。我们应当谨慎，不把这个记载变成处理自杀危机的固定公式。然而，它确实显明了神性情中宝贵的一面：祂以关怀回应受苦的人。身体的需要、情绪的痛苦、属灵的疑问，以及人与人之间的联系，都值得重视。

深重的痛苦会使人的视野变得狭窄，直到一些痛苦的结论听起来像不可改变的事实："我是个负担。""什么都不会改变。""没有我，家人会过得更好。"这些念头反映出他们的痛苦，却不能决定这个人的价值或未来。严厉争辩，或使他们感到内疚，可能让他们更难坦诚。我们可以承认他们的痛苦，同时温柔地说："我听见这对你来说有多么沉重。你对我很重要，我想帮助你安全地度过这一段。"

对于正在与酒精或毒品成瘾挣扎的人，绝望可能与复发、受损的关系、隐瞒和羞耻缠绕在一起。他们可能认为，自己一次又一次的失败已经耗尽了神的怜悯。家人也可能因恐惧和多年的不确定而不堪重负。我们必须清楚地传达：需要帮助，并不会使任何人失去被爱的资格。康复需要诚实的选择和支持，但一个人的价值，不会随着最近一次成功或失败而增减。

基督徒的回应必须容得下真实的哀诉。《诗篇》中有疑问、眼泪、恐惧，以及仿佛没有得到回应的呼求。神赐给我们言语，使我们能够把痛苦带到祂面前。"耶和华靠近伤心的人"（诗篇34:18）。一个人不必先编出喜乐的见证，才可以亲近祂。祷告可能只从几句话开始："主啊，我很痛苦。求你帮助我把这件事告诉一个人。"我们可以陪伴他们祷告，同时帮助他们得到实际的照顾。

理解痛苦，也意味着认识自己角色的限度。我们不必先找出每一道伤口，才帮助一个人获得安全。如果有人表达自杀念头，就应当直接询问有关自杀的情况，认真倾听，并帮助他们联系具备

专业资质的支持人员。当危险迫在眉睫时，要陪伴他们，并寻求紧急援助。祷告、牧者的陪伴和专业治疗可以彼此配合。寻求照顾，是负责任地接受帮助。

我们的服事从这里开始：眼前是一位正在受苦的人，他们的生命拥有尊严，因为他们是按神的形象被造的。我们走近他们，认真对待他们的话，不催促他们讲完自己的故事。我们持续向他们传达：痛苦可以说出来，帮助可以接受，即使暂时感受不到盼望，盼望仍然可以慢慢得到培育。借着陪伴和行动，我们传递基督的怜悯：你很重要，你不必独自面对这一切。

第二部分——识别警示信号

看见伤痛，以基督的爱回应

爱会留心。一个正在与自杀念头挣扎的人，未必一开始就清楚地说：“我需要帮助。”他们的痛苦可能通过不经意的话语、行为的变化，或疏远过去喜欢相处的人表现出来。也有人会直接说自己想死。作为基督的跟随者，我们必须愿意观察、倾听并回应。“你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法”（加拉太书6:2）。担当别人的重担，首先意味着认真对待他们的痛苦，愿意走近他们。

当有人说：“没有我，大家会过得更好。”“已经没有继续下去的理由了。”或者“我只想让痛苦停止”，要仔细倾听。绝望、感觉走投无路、难以承受的羞耻，或认为自己是别人的负担，这些表达都值得重视。即使是以玩笑方式说出的话，也不应自动忽略。我们不需要先判断他们“是不是真的这么想”，才询问他们的情况。他们的话给了我们一个机会，开始一场充满关怀的对话。

行为变化也可能发出危险信号。一个人可能疏远家人，停止参加平日的活动，增加酒精或毒品的使用，或出现明显的睡眠变化。把珍爱的物品送人、作出不同寻常的告别，或为死亡作准备，尤其令人担忧。经历强烈绝望之后突然平静下来，并不一定意味着危险已经过去。这些变化本身并不能证明一个人有自杀倾向，但值得直接交谈，特别是当这些情况刚刚出现或正在加重时。

我们也必须认识到，警示信号并不总是看得见。有些人仍然工作、服事、欢笑和参加教会聚会，却隐藏着深刻的痛苦。参与教会生活，不会使一个人免于自杀念头。同样，性格安静本身也不代表危险。我们的责任是保持关心，而不是以为自己能看透每一颗心。当有人因自杀而离世时，没有察觉到警示信号，并不意味着亲友没有关心他们。

如果你感到担忧，可以清楚而温柔地问：“你有没有想过自杀？”直接询问，不会把这个念头植入对方脑海。反而可能让他们知道，可以坦诚谈论一直害怕说出来的事情。要避免使用暗示期望答案的问法，例如：“你不会做那种事，对吧？”给他们时间回答，让你的语气传达出：他们的坦诚会得到关怀。

如果他们回答有，就要倾听，不要表现出惊骇、争辩或定罪。你可以说：“谢谢你告诉我。我很庆幸你愿意说出来。我想帮助你保持安全。”不要训斥他们，说家人会因此多么痛苦，也不要暗示只要信心更强，这些念头就会消失。《雅各书》1:19教导我们：“快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”在那个时刻，耐心倾听有助于让对话继续下去。

询问他们是否已有计划，是否能够接触到可能用来自我伤害的物品或手段，或者是否已经采取了任何伤害自己的行动。你不需要追问具体而令人不适的细节，也不应独自处理危机。如果他们已经伤害了自己、打算立即行动，或无法保证当下的安全，应立即联系紧急救援服务；在确保自身安全的前提下，陪伴他们，直到援助到达。如果你们是在远程通话，要询问他们所在的位置，并安排当地援助。当一个人的生命处于危险中时，不要承诺保密。

在安全可行的情况下，帮助减少他们接触可能致命的物品或物质的机会。不要使自己陷入危险，也不要试图与对方争抢武器。应当让具备危机处理专业能力的人员，以及一位可信赖的支持者参与帮助。即使危险看起来并不迫切，自杀念头仍然需要及时的专业关注。一个人承诺不会伤害自己，不能替代专业评估、安全计划和持续照顾。

祷告应当与这些保护行动一起，成为我们回应的一部分。我们可以陪伴他们祷告，同时帮助他们联系治疗、陪同就诊，并在之后持续关心。教会可以提供实际支持、安全的陪伴，以及一个不必因痛苦而羞愧、可以坦诚说话的地方。我们不必知道所有答案，才能忠心地服事。我们可以倾听、行动，并持续陪伴。这样，我们就把基督的爱具体地表达出来。

第三部分——走向医治

将绝望背后的伤口交托在基督的看顾中

当一个人一直与自杀念头挣扎时，帮助他们获得安全只是照顾的开始。这些念头背后的痛苦，同样需要关注。那里可能有从未表达出来的悲伤、至今仍让人感觉历历在目的创伤、抑郁、成瘾、破裂的关系，或因长期承担过多而产生的疲惫。每个人的故事都不同。我们怀着谦卑走近，询问他们哪里痛苦、需要怎样的支持。“祂医好伤心的人，裹好他们的伤处”（诗篇147:3）。这个应许邀请我们，把伤口带到神的看顾之中。

一个可能需要医治的领域，是人对自身价值的认识。拒绝、虐待、失败和羞耻，可能使一个人相信自己不被需要，或已经无可救药。我们从这个真理开始：每个人都承载着神的形象。即使他们感受不到，尊严仍然存在。对于信徒而言，在基督里的身份提供了一个比当下情绪更深的根基：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了”（罗马书8:1）。我们耐心分享这个真理，也为疑问和痛苦留下空间。

羞耻常常使人难以接受爱。一个人可能认为，必须先变好，才配得到照顾。正在戒除成瘾的人，可能把一次复发看成“永远不会改变”的证明。遭受虐待的人，可能背负着本该由伤害他们的人承担的罪责。这些重担需要细心处理。我们帮助他们区分：哪些是自己应当为个人选择承担的责任，哪些是因别人对自己的伤害而背负的错误自责。神的恩典使我们能够面对真相，而不把自己当作毫无价值的人。

悲伤和创伤也需要充满怜悯的照顾。有些伤口无法在一次谈话中解释清楚，任何人都不应在尚未准备好时，被迫讲述痛苦的经历。我们可以倾听，而不要求细节，并帮助他们找到尊重其信仰、具备专业资质的心理健康人员。圣经容得下哀诉：“在祂面前倾心吐意”（诗篇62:8）。眼泪、疑问和忧伤，都可以诚实地带到祷告中。医治并不要求人假装过去发生的事情可以接受。

当饶恕成为医治过程的一部分时，绝不能用它来使人沉默、为虐待开脱，或迫使人重新进入危险。饶恕不会消除对界限、公义和保护的需要。关系的和好需要安全和可信的改变，不能强求受伤的人与对方恢复关系。我们的服事应当帮助他们重新获得说出真相、作出选择和接受照顾的能力。面对脆弱的心，我们必须有耐心。

另一个可能需要关注的领域，是归属感。孤立会让痛苦的念头得不到支持性的回应，也让实际需要无人察觉。基督的身体可以提供可靠的陪伴：一起吃一顿饭、接送就诊、安静地交谈，或兑现一次答应过的电话关怀。我们应当询问，当事人觉得让谁参与是安全的，而不是假设每一段家庭关系或教会关系都能提供支持。持续的爱，有助于让人与人的连接重新成为可能。

心智和身体也需要照顾。抑郁、其他心理健康问题、物质使用、睡眠困难和身体疾病，可能需要专业评估和治疗。祷告、圣经、牧养支持、心理治疗和处方药物，可以共同成为照护计划的一部分。需要治疗，并不意味着属灵失败。我们绝不应建议一个人自行停药，或只用祷告来替代必要的治疗。基督徒的怜悯支持合适的治疗，同时持续滋养信心。

在医治持续进行时，日常操练可以提供温和的支持。安静亲近神的时间，可以从一句诚实的祷告开始。写日记可以帮助一个人辨认感受，并预备与心理健康专业人员或可信赖的支持者分享。可以一次领受一小段经文，而不把读经变成另一项害怕做不好的任务。在专业支持下，当事人可以制定安全计划，明确警示信号、应对痛苦的方法、可以联系的人，以及使环境更加安全的措施。这些操练是对照护的补充，不能替代照护。

医治的过程可能会有起伏。痛苦再次出现时，需要重新给予关注，而不是指责对方信心不足或不知感恩。如果自杀念头加剧，或当事人无法保持安全，应优先寻求紧急帮助。我们继续以耐心、实际支持，以及扎根于神之爱的盼望陪伴他们。他们的生命有价值，不需要先有所成就，也不需要先帮助别人。今天，能够接受照顾就已经足够。他们不必先解决整个未来，才可以在支持下迈出下一步。

因祂的恩典，赐予祂的仆人 Scott。

教学大纲

当痛苦沉重到难以承受

理解自杀、识别警示信号，并在基督里找到盼望

目的： 装备信徒理解与自杀有关的痛苦，以怜悯回应，并通过以基督为中心的关怀和适当的专业帮助，支持受苦者走向医治。

第一部分——理解痛苦

当苦难使人难以看见盼望

主要经文： 诗篇34:18；列王纪上19:4–18；创世记1:27。

核心真理： 经历自杀念头的人需要被倾听、保护和照顾。他们的痛苦不会减少其价值，也不会使他们落在神的爱之外。

1. 倾听话语背后的痛苦

- 外在表现无法显明一个人内心承受的一切。
- 一个人可能照常工作、参加教会、照顾别人，同时私下忍受痛苦。
- 为坦诚创造空间，不评判，也不急着给答案。
- 认真对待“我不能再这样撑下去了”之类的话。

2. 理解痛苦很少只有一个简单的原因

- 悲伤、创伤、拒绝和破裂的关系。
- 抑郁、慢性疼痛和疲惫。
- 成瘾、复发、隐瞒和羞耻。
- 难以承受的环境，以及走投无路的感觉。
- 多种重担可能逐渐累积，直到当事人觉得不可能再获得缓解。

3. 认识到信徒也可能经历深刻的绝望

- 以利亚认识神，也见过祂的大能，却仍然求死。
- 过去的属灵得胜不会消除人的脆弱。
- 爱神与需要紧急帮助，可以同时存在。
- 不要把自杀相关的痛苦简单解释为缺乏信心。

4. 从神对以利亚的照顾中学习

- 神供应了休息和食物。
- 神倾听，并显明祂的同在。
- 神给予方向，也让以利亚看见自己并不像所想的那样孤单。
- 照顾应当关注身体、情绪、关系和属灵方面的需要。
- 以利亚的故事显明神的怜悯，并不是治疗公式。

5. 以怜悯回应痛苦的信念

- “我是个负担。”
- “什么都不会改变。”
- “没有我，家人会过得更好。”
- 这些话表达了痛苦，却不能决定一个人的价值或未来。
- 承认痛苦，同时肯定他们的价值，并帮助他们获得照顾。

6. 理解成瘾所带来的额外重担

- 复发和受损的关系可能加深绝望。
- 羞耻可能使一个人相信，神的怜悯已经耗尽。
- 亲友也可能不堪重负。
- 康复需要诚实和支持；人的价值不取决于毫无差错的进步。

7. 为真实的哀诉和实际帮助留出空间

- 鼓励诚实祷告，包括流泪和提出尚未得到答案的问题。
- 用《诗篇》说明，人可以把痛苦带到神面前。
- 不要要求对方先有喜乐的见证，才给予照顾。
- 在尝试理解每一道伤口之前，先帮助对方获得安全。
- 将祷告、牧者陪伴和专业支持结合起来。

教学讨论： 怎样的回应，能让一个受苦的人感到足够安全，愿意说出真相？

学习要点： 先倾听，再解释。一个人的痛苦值得关注，他们的生命拥有神所赐的尊严。

第二部分——识别警示信号

看见伤痛，以基督的爱回应

主要经文： 加拉太书6:2；雅各书1:19。

核心真理： 基督徒的怜悯会留心观察，并在他人可能面临危险时采取保护行动。

1. 留意表达绝望的话语

- 谈到想死，或没有活下去的理由。
- 说别人没有自己会过得更好。
- 描述难以承受的痛苦、羞耻或走投无路的感觉。
- 谈论自杀，即使是以玩笑的方式。
- 认真对待令人担忧的话，不要求对方先证明自己的痛苦。

2. 留意行为变化

- 疏远他人，退出平日的活动。
- 增加酒精或毒品的使用。
- 出现明显的睡眠变化。
- 赠送珍爱的物品，或作出不同寻常的告别。
- 制定自杀计划，或为死亡作准备。
- 在强烈绝望后，突然出现无法解释的平静。
- 新出现或正在加重的变化，需要直接交谈并寻求帮助。

3. 认识到观察的局限

- 有些人一边承担日常责任，一边隐藏痛苦。
- 参与教会不会使人免于自杀念头。
- 性格安静本身不代表有自杀意图。
- 警示信号并不总是可见。
- 没有发现隐藏的信号，不意味着亲友缺乏关心。

4. 直接而温柔地询问

- 问：“你有没有想过自杀？”
- 直接询问不会使人产生原本没有的自杀念头。
- 避免让对方感到必须否认自己感受的问法。
- 给他们时间诚实回答。
- 以平静而关切的态度回应。

5. 倾听而不定罪

- 说：“谢谢你告诉我。”
- 说：“我想帮助你保持安全。”
- 避免惊骇、争辩、训斥或使人内疚。
- 不要暗示只要信心更强，念头就会自动消失。
- 当生命面临危险时，不要承诺保密。

6. 识别需要立即援助的情况

- 询问是否已有计划、是否能接触到可能用来自我伤害的物品或手段，以及是否已经采取行动。
- 不要独自处理危机。
- 如果对方已经伤害自己、打算立即行动，或无法保持安全，应立即联系紧急救援服务。
- 在确保自身安全的前提下，陪伴对方直到援助到达。
- 如果远程通话，要询问其所在位置，并安排当地援助。

7. 帮助使环境更加安全

- 在安全可行的情况下，减少接触可能致命的物品或物质。
- 不要争抢武器，也不要使自己陷入危险。
- 请危机处理专业人员和可信赖的支持者参与。
- 即使看起来没有立即危险，自杀念头仍需要及时的专业关注。
- 承诺不伤害自己，不能替代评估、安全计划和照护。

8. 在第一次谈话之后继续关怀

- 让祷告与实际行动同行。
- 帮助对方联系合适的专业治疗。
- 在适当时提供交通或陪同。
- 持续联系，履行承诺。
- 帮助教会成为可以诚实谈论痛苦的地方。

教学讨论： 如果有人对你说：“没有我，大家会过得更好”，你会怎样回应？

学习要点： 清楚询问，怜悯倾听，采取行动保护生命。

第三部分——走向医治

将绝望背后的伤口交托在基督的看顾中

主要经文： 诗篇147:3；罗马书8:1；诗篇62:8；罗马书8:38–39。

核心真理： 医治包括通过神的爱、安全的关系、实际支持和适当治疗，照顾一个人的整体需要。

1. 先保障安全，再关怀伤口

- 即时保护应当放在首位。
- 了解深层需要，不假设每个人的故事都相同。
- 悲伤、创伤、抑郁、成瘾和疲惫，可能需要持续照护。
- 询问对方哪里痛苦，需要怎样的支持。
- 不强迫对方一次解释所有事情。

2. 恢复对自身价值的认识

- 每个人都承载着神的形象。
- 拒绝、虐待和失败不会抹去人的尊严。
- 以耐心和怜悯教导在基督里的身份。
- 当圣经真理暂时难以领受时，允许提问。
- 一个人的价值不取决于成就或用途。

3. 处理羞耻和错误的自责

- 有些人相信，必须先变好，才配得到照顾。
- 复发可能被错误地理解为康复不可能实现的证据。
- 遭受虐待的人，可能背负着本应由施害者承担的罪责。
- 区分自己对个人选择的责任，以及他人对其恶行应负的责任。
- 帮助对方面对真相，而不把自己视为毫无价值。

4. 为悲伤和创伤留出空间

- 鼓励在神面前真实地哀诉。

- 倾听而不索要痛苦的细节。
- 不催促对方披露经历，也不规定医治的期限。
- 帮助联系尊重其信仰、具备专业资质的心理健康人员。
- 医治不要求人假装所受的伤害可以接受。

5. 教导饶恕，同时重视安全和界限

- 不用饶恕来压制受伤者的声音，也不用它为虐待开脱。
- 饶恕不会取消公义、保护或界限。
- 和好需要安全与可信的改变。
- 不强迫一个人回到危险的关系中。
- 支持对方说出真相，并作出安全的选择。

6. 重建安全的联系和归属感

- 询问对方信任谁，以及让谁参与会使其感到安全。
- 不假设所有家庭或教会关系都能提供支持。
- 提供餐食、交通、陪伴和可靠的定期关怀。
- 履行承诺。
- 通过持续的照顾，使对方真实经历归属感。

7. 支持心智和身体的照护

- 鼓励对心理健康、物质使用、睡眠和身体问题进行专业评估。
- 祷告、心理治疗、牧养关怀和处方药物可以相互配合。
- 接受治疗不是属灵失败。
- 不建议自行停药，也不用单独祷告替代必要治疗。

8. 建立温和的日常支持

- 用简单而真诚的祷告开始与神独处的时间。
- 通过写日记辨认感受，并为支持性的谈话作准备。
- 每次提供适量经文，不制造必须表现良好的压力。
- 在专业支持下制定个人安全计划。
- 包括警示信号、应对方法、支持联系人，以及使环境更安全的措施。

9. 耐心陪伴有起伏的康复过程

- 痛苦再次出现时，需要重新给予关注。

- 避免指责对方信心不足或不知感恩。
- 当自杀念头加剧或安全状况不确定时，寻求紧急帮助。
- 持续提供实际支持和可靠的联系。
- 鼓励在支持下迈出下一步，而不要求解决整个未来。

教学讨论： 在一次危机过后的几周里，持续而有怜悯的支持可以是什么样的？

学习要点： 医治需要耐心的照顾。接受帮助是有意义的一步，没有人应当独自走过绝望。

结束寄语： 你没有被排除在神的爱之外。你的痛苦值得被关怀。你的生命拥有尊严。你不必独自面对这一切。

因祂的恩典，赐予祂的仆人 Scott。