

# Как пережить горе и утрату

Справиться с утратой дорогого вам человека или вещи — одно из самых сложных испытаний в жизни. Мы часто связываем горевание со смертью близкого человека, и это кажется нам нестерпимым. Однако любая потеря или значительные изменения могут стать причиной скорби.

Среди них:

- ✓ утрата коллег или других знакомых;
- ✓ развод или разрыв отношений;
- ✓ потеря друга или домашнего животного;
- ✓ потеря здоровья, работы, дома, мечты или безопасности.

Даже незначительная утрата может стать причиной скорби. Например, мы можем испытывать горе, когда переезжаем, оканчиваем школу или меняем работу.

## Как ощущается горе?

Пожалуй, лучше всего горе описывают поэты. В своих произведениях, описывая горе, Эмили Дикинсон упоминала о «закаменевшем сердце» и «часе истины». Она писала, как «ноги сами механически передвигаются, будто деревянные» и как «после сильной боли приходит чувство оцепенения. А нервы, как надгробия, непоколебимы».

Эмили Дикинсон и другие поэты воплощают в жизнь сложные и неожиданные эмоции, вызванные горем — от шока и уныния до печали, вины, гнева и страха. Иногда боль утраты может казаться непреодолимой, изнурительной и даже физически невыносимой. Горе может мешать нормальному сну, приему пищи, ясному мышлению или концентрации. Горе также может подвергнуть сомнению наше самоопределение и поколебать нашу веру в себя самих, в других, в то, как устроен мир, а также в природу и существование высших сил. Все это нормальные реакции на утрату. Чем значительнее потеря, тем сильнее горе.

## Переживание утраты

Скорбь проявляется по-разному. То, как вы переживаете и справляетесь с горем, зависит от многих факторов, в частности вашей личности, манеры преодоления горя, жизненного опыта, культуры, веры, а также того, насколько значимой была для вас потеря.

Чтобы пережить утрату, требуется время. Этот процесс напоминает прыжки. Люди часто рассказывают, что горе «накатывает волнами» или похоже на катание на американских горках — определенные дни и часы кажутся тяжелее, мрачнее или страшнее других. Важно помнить, что для горя нет «привычного» графика. Некоторым людям становится легче после тяжелой потери спустя несколько недель или месяцев. У других это занимает гораздо больше времени.

*«Горе так же уникально, как отпечаток пальца, и каждый переживает его по-своему».*

- Дэвид Кесслер

## 10 советов, как помочь себе пережить горе

Каким бы ни был ваш опыт переживания горя, важно быть терпеливыми к себе. И хотя скорбь об утрате — неизбежная часть жизни, с которой нельзя торопиться, существуют определенные способы, как лучше справиться с горем и жить дальше. Некоторые из них представлены ниже.

### 1. Признайте свою боль.

Когда у нас что-то болит или пугает так же сильно, как горе, возникает искушение проигнорировать это чувство. Однако, игнорируя или отрицая боль вы только усугубите ситуацию в долгосрочной перспективе. Чтобы глубокие физические раны хорошо зажили, их следует осмотреть, очистить и перевязать. В свою очередь, эмоциональные раны со временем заживают лучше, если их осознать и проработать.

### 2. Помните, что горе может вызвать множество неожиданных эмоций и вопросов.

Люди часто удивляются своей реакции на ту или иную потерю. Наши собственные ожидания относительно того, как нам *следует* реагировать, могут усугубить ситуацию, поэтому старайтесь не осуждать себя за определенные мысли или чувства. Дайте волю любым своим чувствам (в том числе радости и смеху), не стесняясь и не осуждая себя.

На самом деле опыт переживания горя уникален для каждого человека. Правда и то, что он поможет вам узнать больше о тяжелых и глубоких чувствах и вопросах, которые вызывает горе, а также о том, как другие люди переживали горе в подобных ситуациях. Для начала ознакомьтесь с работой Элизабет Кюблер-Росс о пяти стадиях горя: отрицание, гнев, торг,

### Попробуйте следующее

**Пережить сегодняшний день.** Когда вам становится особенно тяжело, сосредоточьтесь на том, чтобы пережить сегодняшний день.

**Будьте терпеливы к себе.** Горе — это не гонка к финишу.

**Обратите внимание на основные моменты.** Уделите первоочередное внимание высыпанию, здоровому питанию и движению, в частности ходьбе или другим упражнениям. Это поможет вам лучше справляться с сильными чувствами и другими проблемами.

**Проводите время с заботливыми друзьями и родственниками.** Не находитесь в изоляции.

**Участвуйте в значимых для вас религиозных традиционных мероприятиях.** Духовная деятельность, религиозные традиции и прочие ритуалы могут обеспечить вам душевное спокойствие.

**Каждый день находите время, чтобы поскорбить:** выделите особое (священное) место в своем доме или на природе, куда вы можете пойти, чтобы поразмышлять и уделить время своей утрате.

**Выражайте себя осязаемым или творческим способом.** Напишите о своем горе, приобщитесь к делу или организации, которая была важной для близкого вам человека, или почтите его другим способом.

**Присоединитесь к группе поддержки в вашем регионе или онлайн.** Делитесь своим опытом с другими людьми, пережившими подобные утраты, может быть очень полезно.

**Поговорите с психотерапевтом или специалистом в вопросах проживания горя.** Они смогут поддержать вас в процессе переживания сильных эмоций и помогут преодолеть препятствия на пути к исцелению.

**Исследуйте и узнавайте больше о горе.** Чтение мемуаров, написанных людьми, которые прошли через подобный опыт, может быть очень полезным.

**Не осуждайте себя за определенные мысли или чувства.** Дайте волю всем своим чувствам (включая моменты благодарности, радости и смеха), не стесняясь и не осуждая себя.

**Заранее планируйте годовщины и другие «напоминания».** Заблаговременно спланируйте, как вы хотите провести памятные даты.

депрессия и принятие (однако помните, что эти стадии не последовательны, горе редко укладывается в четкие рамки).

### 3. Проводите время с людьми, которых вы любите и которым доверяете.

Боль способна заставить нас замкнуться в себе, а горе — чувствовать себя крайне изолированными и одинокими. Однако один из лучших способов помочь себе справиться в такой ситуации — это провести время с людьми, которых мы любим и которым доверяем. Поделившись своей потерей, мы облегчаем бремя горя, а если видим сочувствие и одобрение со стороны других, когда мы открываем им свою душу, это обеспечивает мощную поддержку и способствует исцелению. Однако вам не нужно говорить о своей утрате каждый раз при встрече с другими людьми. Вы можете почувствовать себя спокойнее от самого нахождения рядом с людьми, которые заботятся о вас.

Общение поможет вашим друзьям понять, чего вы ожидаете от них в это время. Многие люди чувствуют себя неловко рядом со скорбящим человеком. Они не знают, что сказать или как помочь. Поэтому на вопрос, чем вам помочь, предложите несколько способов, как вас можно поддержать. Возможно, купить продукты, присмотреть за ребенком, помочь с уборкой, пойти на прогулку или регулярно проводить вас.

### 4. Обратите внимание на основные составляющие здоровья (сон, полезная еда, движение).

Иногда сильное горе может казаться всепоглощающим, нарушая ваш сон или питание. Найти в себе силы и мотивацию, чтобы выйти на прогулку или активно провести время, становится даже труднее, чем обычно. Тем не менее, очень важно хорошо выспаться, полноценно питаться и двигаться. Эти сферы часто называют столпами здоровья, и они должны стать для вас приоритетными. Если вам удастся правильно наладить эти сферы, вы почувствуете больше сил для борьбы с ярко выраженными чувствами и другими стрессорами, и со временем будете справляться с ними намного лучше.

### 5. Уделите время своему горю.

Чтобы пережить горе, требуется время. Уделив себе внимание, вы сможете скорее преодолеть этот период. Например, можно создать особое (священное) пространство у себя дома или где-нибудь на природе — место, куда вы сможете приходить, чтобы поскорбить в течение 10–15 минут в день. Там можно разместить фотографии, свечи, письма и другие ценные вещи, чтобы почтить память любимого человека или иным образом выразить свое горе. Создав такое пространство, вы сможете выделить определенное время, когда вы проживаете свое горе, а затем отпустить его и заняться другими делами и обязанностями.

### 6. Выразите себя осязаемым или творческим способом.

Помимо общения с друзьями и семьей, можно попробовать и другие способы самовыражения. Например, вы можете:

- ✓ написать о своей потере в дневнике;
- ✓ написать письмо тому, кого вы потеряли;
- ✓ создать фотокнигу или коллаж, посвященный памяtnому месту, человеку, домашнему любимцу;
- ✓ приобщиться к делу или организации, которая была важной для близкого вам человека.

## 7. Поразмышляйте над собственной жизнью.

Смерть любимого человека или потеря дома побуждает нас задать себе важные вопросы о качестве и направлении нашей жизни, например: «К чему я стремлюсь?» «Что я ценю?» «Каковы мои убеждения?» «Моя жизнь действительно имеет значение?» Вдумчивый ответ на эти вопросы имеет решающее значение в процессе переживания скорби. Благодаря этому для вас могут открыться новые перспективы, направления, приоритеты и варианты.

## 8. Будьте терпеливы и не заставляйте себя «быстрее вернуться к нормальной жизни».

Помните, что у горя нет четких рамок, поэтому будьте терпеливы к себе. Горе — это не гонка к финишу или что-то, через что вам нужно пройти, чтобы все (и вы) могли вернуться к «привычному образу жизни». Многие люди ожидают, что горе пройдет через несколько недель или месяцев. Тем не менее у горя есть свой собственный ритм, природа и график, которые мы не можем контролировать. Даже по прошествии многих лет сильные чувства, связанные с горем и утратой, могут возникать в тот или иной период времени. Это возможность уделить своему большому горю еще немного времени, а также путь к глубокому исцелению и развитию.

## 9. Заранее планируйте годовщины и другие «напоминания» о горе.

Годовщины, любимые совместные события и другие знаменательные даты могут пробудить сильные воспоминания и чувства. Будьте готовы к тому, что в такие моменты вам будет особенно трудно. Таким образом вы сможете заранее подумать о том, как вы хотите провести годовщину и/или почтить память человека, которого потеряли.

## 10. При необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

Почти все, что вы испытываете на ранних стадиях проживания сильного горя, является нормальным, включая ощущение, будто вы застряли в плохом сне, или сомнения в своих религиозных или духовных убеждениях. Если вы чувствуете, что горе невыносимо, или если интенсивность таких эмоций, как грусть, вина и гнев, не ослабевает со временем, найдите психотерапевта, имеющего опыт консультирования в вопросах проживания горя. Специалист сможет поддержать вас в процессе переживания сильных эмоций и поможет преодолеть препятствия на пути к исцелению.

## Послесловие

В заключение, не забудьте порадоваться переменам и новым перспективам. Когда волны горя станут «накатывать» менее часто и интенсивно, вы, вероятно, начнете замечать, что у вас появились энергия, радость и надежда. Отмечайте положительные стороны произошедших изменений — это не отрицание и не уменьшение вашей потери — и, когда вы будете готовы, идите навстречу новым идеям, вдохновению и знаниям.

*Компания KonTerra всегда готова оказать вам помощь. Наши специалисты в области психического здоровья помогут минимизировать влияние стрессового события и повысить*

*стрессоустойчивость. Конфиденциальное консультирование, решение проблем и поддержка помогут вам справиться с различными вопросами или проблемами. Свяжитесь с нами, чтобы узнать больше.*