

# Як пережити горе та втрату

Упоратися із втратою дорогої вам людини чи речі — одне з найскладніших випробувань у житті. Ми часто пов'язуємо горювання зі смертю близької людини, і це здається нам нестерпним. Однак будь-яка втрата або значні зміни можуть стати причиною смутку. Серед них:

- ✓ втрата колег чи знайомих;
- ✓ розлучення чи розрив стосунків;
- ✓ втрата друга чи домашньої тварини;
- ✓ втрата здоров'я, роботи, домівки, мрії або безпеки.

Навіть незначна втрата може стати причиною горювань. Наприклад, ми можемо сумувати при переїзді, закінченні школи чи зміні роботи.

## Як відчувається горе?

Мабуть, найкраще горе описують поети. У своїх творах, описуючи горе, Емілі Дікінсон згадувала про «заніміле серце» і «важкі, сірі часи». Вона писала, як «ноги механічно йдуть, мов дерев'яні» і як «після гострого болю відчуваєш бездушність. А нерви, мов надгробки, незворушні».

Емілі Дікінсон та інші поети втілюють у життя складні та несподівані емоції, викликані горем — від шоку та зневіри до смутку, вини, гніву та страху. Іноді біль втрати може здаватися непереборним, виснажливим і навіть нестерпним фізично. Горе може перешкоджати нормальному сну, прийому їжі, тверезому мисленню та зосередженню. Горе здатне поставити під сумнів нашу особистість і похитнути нашу віру в себе, в інших людей, в те, як влаштований світ, а також у природу та існування вищих сил. Усе це нормальні реакції на втрату. Чим значніша втрата, тим сильніша скорбота.

## Переживання втрати

Скорбота проявляється по-різному. Те, як ви переживаєте і справляєтеся з горем, залежить від багатьох факторів, зокрема вашої особистості, манери подолання горя, життєвого досвіду, культури, віри, а також того, наскільки значною була для вас втрата.

Водночас горювання потребує часу. Цей процес нагадує стрибки. Люди часто розповідають, що горе підступає як хвилі, або схоже на американські гірки — певні дні та години здаються важчими, похмурішими або страшнішими за інші. Важливо пам'ятати, що для горя немає «звичного» графіку. Деяким людям легшає після важкої втрати через кілька тижнів чи місяців. В інших це забирає набагато більше часу.

*«Горе унікальне, немов відбиток пальця. І кожен переживає його по-своєму».*

- Девід Кесслер

## 10 порад, як допомогти собі пережити горе

Яким би не був ваш досвід переживання горя, важливо бути терплячими до себе. І хоча сум через втрату — неминуча частина життя, з якою не можна поспішати, існують певні способи, як дати собі раду і жити далі. Деякі з них представлені нижче.

### 1. Визнайте свій біль.

Коли нас щось болить чи лякає так само сильно, як горе, виникає спокуса проігнорувати це почуття. Однак, ігноруючи чи заперечуючи біль ви лише погіршите ситуацію в довгостроковій перспективі. Аби глибокі фізичні рани добре загоїлися, їх слід оглянути, очистити і перев'язати. У свою чергу емоційні рани з часом гояться краще, якщо їх усвідомити й пропрацювати.

### 2. Пам'ятайте, що горе може викликати безліч несподіваних емоцій та запитань.

Люди часто дивуються своїй реакції на ту чи іншу втрату. Очікування щодо того, як, на нашу думку, нам *слід* реагувати, можуть погіршити ситуацію, тому намагайтеся не засуджувати себе за певні думки чи почуття. Дайте волю будь-яким своїм почуттям (зокрема радості та сміху), не соромлячись та не засуджуючи себе.

Насправді, досвід переживання горя унікальний для кожної людини. Правда й те, що він допоможе вам дізнатися більше про важкі та глибокі почуття і запитання, які викликає горе, а також про те, як інші люди переживали горе в подібних ситуаціях. Для початку ознайомтеся із працею Елізабет Кюблер-Росс про п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття (проте пам'ятайте, що ці стадії не послідовні, горе рідко вкладається в певні рамки).

## Спробуйте наступне

**Проживіть сьогоднішній день.** Коли вам особливо важко, зосередьтеся на тому, щоб пережити сьогоднішній день.

**Будьте терплячі до себе.** Горе — це не перегони до фінішу.

**Зверніть увагу на найнеобхідніше.** Приділіть першочергову увагу якісному сну, здоровому харчуванню та достатньому руху, зокрема прогулянкам чи іншим фізичним вправам. Це допоможе вам краще справлятися із сильними почуттями та іншими проблемами.

**Проводьте час з турботливими друзями та родичами.** Не ізолюйте себе.

**Беріть участь у значущих для вас релігійних практиках.** Духовна діяльність, релігійні традиції та інші ритуали здатні забезпечити душевний спокій.

**Щодня знаходьте час, щоб погорювати:** Виділіть особливий (сакральний) простір вдома чи на природі, куди можна піти, щоб поміркувати і приділити час своїй втраті.

**Виражайте себе у фізичний чи творчий спосіб.** Напишіть про своє горе, долучіться до справи або організації, яка була важливою для близької вам людини, або вшануйте її іншим способом.

**Приєднайтеся до групи підтримки у вашому районі або онлайн.** Ділитись своїм досвідом з іншими людьми, які пережили подібні втрати, може бути дуже корисним.

**Поговоріть із психотерапевтом чи фахівцем з питань проживання горя.** Вони зможуть підтримати вас у процесі переживання сильних емоцій та допоможуть здолати перешкоди на шляху до зцілення.

**Досліджуйте та дізнайтеся більше про горе.** Читання мемуарів людей, які пройшли через подібний досвід, може бути дуже корисним.

**Не засуджуйте себе за певні думки чи почуття.** Дайте волю будь-яким своїм почуттям (зокрема вдячності, радості та сміху), не соромлячись і не засуджуючи себе.

**Заздалегідь плануйте річниці та інші «нагадування».** Заздалегідь сплануйте, як ви бажаєте провести пам'ятні дати.

### 3. Проводьте час з людьми, яких ви любите і яким довіряєте.

Біль здатний змусити нас замкнутися у собі, а горе — почуватися вкрай ізольованими та самотніми. Однак, один з найкращих способів допомогти собі впоратися в такій ситуації — провести час з людьми, яких ми любимо та яким довіряємо. Поділившись своєю втратою, ми полегшуємо тягар горя, а якщо ми бачимо співчуття та схвалення з боку інших, коли ми відкриваємо їм свою душу, це забезпечує потужну підтримку та сприяє зціленню. Проте не обов'язково обговорювати свою втрату щоразу, зустрічаючись з іншими людьми. Ви можете відчувати себе спокійніше від самого перебування поруч із людьми, які піклуються про вас.

Спілкування допоможе вашим друзям зрозуміти, чого ви потребуєте від них у цей час. Багато людей відчувають себе ніяково поруч із згорьованою людиною. Вони не можуть знайти потрібних слів, або не знають, як допомогти. Тому, на питання, чим вам допомогти, запропонуйте кілька способів, як вас можна підтримати. Можливо, принести їжу, пригледити за дитиною, допомогти у прибиранні, піти на прогулянку або регулярно навідувати вас.

### 4. Зверніть увагу на головні складові здоров'я (сон, корисна їжа, рух).

Іноді сильне горе здається всепоглинальним, порушуючи ваш сон чи харчування. Знайти в собі сили та мотивацію, щоб вийти на прогулянку або активно провести час стає навіть важче, ніж зазвичай. Проте добре висипатися, повноцінно харчуватися і рухатися вкрай важливо. Ці сфери часто називають стовпами здоров'я, і вони повинні стати для вас пріоритетними. Якщо вам вдасться правильно налагодити ці сфери, ви відчуєте більше сил для боротьби з сильними почуттями та іншими стресорами, і з часом справлятиметеся з ними набагато краще.

### 5. Приділіть час своєму горю.

Для того, щоб пережити горе потрібен час. Приділивши собі увагу, ви зможете швидше подолати цей період. До прикладу, можна створити особливий (сакральний) простір у себе вдома чи десь на природі — місце, куди ви зможете приходити, щоб погорювати впродовж 10–15 хвилин на день. Там можна розмістити фотографії, свічки, листи й інші цінні речі, щоб вшанувати близьку вам людину або іншим чином виразити своє горе. Створивши такий простір, ви зможете виділити певний час, коли ви проживаєте своє горе, а потім відпустити його і зайнятися іншими справами та обов'язками.

### 6. Виражайте себе у фізичний чи творчий спосіб.

Окрім спілкування з друзями та сім'єю, можна спробувати й інші способи самовираження. Наприклад, ви можете:

- ✓ написати про свою втрату в щоденнику;
- ✓ написати листа тому, кого ви втратили;
- ✓ створити фотокнигу чи колаж, присвячений пам'ятному місцю, людині, домашньому улюбленцю;
- ✓ долучитися до справи чи організації, яка була важливою для близької вам людини.

## 7. Поміркуйте над власним життям.

Смерть близької людини або втрата дому спонукає нас поставити собі важливі питання щодо якості і напрямку нашого життя, як-от: «Чого я прагну в житті?» «Що я ціную?» «Які у мене переконання?» «Чи моє життя справді важливе?» Вдумлива відповідь на ці питання має вирішальне значення в процесі переживання скорботи. Завдяки цьому перед вами можуть відкритися нові перспективи, напрямки, пріоритети та варіанти.

## 8. Будьте терплячими і не змушуйте себе «швидше повернутися до нормального життя».

Пам'ятайте, горе не має чітких рамок, тож будьте терплячими до себе. Горе — це не перегони до фінішу, або щось, через що вам потрібно пройти, щоб усі (і ви) могли повернутися «до звичного способу життя». Багато людей очікують, що горе пройде за кілька тижнів або місяців. Проте у горя є свій власний ритм, природа та графік, які ми не здатні контролювати. Навіть через роки сильні почуття, пов'язані з горем і втратою, можуть виникати в той чи інший період часу. Це можливість приділити своєму великому горю ще трохи часу, а також шлях до глибокого зцілення та розвитку.

## 9. Заздалегідь заплануйте річниці та інші «нагадування» про горе.

Річниці, улюблені спільні події та інші знаменні дати можуть пробудити сильні спогади та почуття. Будьте готові до того, що в такі моменти вам буде особливо важко. Таким чином ви зможете заздалегідь подумати про те, як ви хочете провести річницю та/або вшанувати пам'ять людини, яку втратили.

## 10. За необхідності зверніться по професійну допомогу.

Майже все, що ви відчуваєте на ранніх стадіях проживання сильного горя, — нормально, приміром, відчуття, що ви застрягли в поганому сні або сумніви щодо своїх релігійних чи духовних переконань. Якщо ви відчуваєте, що горе нестерпне, або якщо сила таких емоцій, як смуток, провина та гнів, з часом не слабшає, знайдіть психотерапевта, який має досвід консультування з питань проживання горя. Фахівець зможе підтримати вас у процесі переживання сильних емоцій та допоможе здолати перешкоди на шляху до зцілення.

## Заключне слово

Насамкінець, не забудьте поради змін і новим перспективам. Коли горе нахилатиме не так часто й інтенсивно, ймовірно, ви почнете помічати, що відчуваєте прилив енергії, радість та надію. Відзначайте позитивні моменти змін — це не заперечення і не применшення вашої втрати, а коли будете готові, рухайтесь на зустріч новим ідеям, натхненню та знанням.

*Компанія KonTerra завжди готова надати вам допомогу. Наші фахівці з психічного здоров'я допоможуть мінімізувати вплив стресової події та підвищити стресостійкість. Конфіденційне консультування, вирішення проблем та підтримка допоможуть вам впоратися з будь-якими питаннями чи проблемами. Зв'яжіться з нами, щоб дізнатися більше.*