

Как пережить горечь утраты?

Человек, к сожалению, не вечен – и даже самые лучшие, самые любимые нами люди рано или поздно покидают нас... Пережить это сложно, горечь утраты на время затмевает для нас все на свете – но, так или иначе, жизнь продолжается и нам необходимо найти в себе силы идти дальше. Как это сделать – давайте поговорим...

Как бы нам ни было плохо и больно, процесс горевания необходим нам как особая работа души – работа по очищению, взрослению и принятию этого мира таким, какой он есть. Для того, чтобы эту работу выполнить, нам необходимо пройти все стадии горя до конца, принять его полностью и выпить эту чашу до дна. Если же нам не удастся пойти по этому пути правильно, если мы застрянем на некоторых пунктах в пути следования – процесс горевания становится патологическим, и порой без помощи психотерапевта уже не обойтись.

С чего же начинается этот путь?

Первой нашей реакцией на смерть близкого человека является **шок и оцепенение**. «Не может быть» – это первое, что приходит в голову практически каждому: нам не хочется и даже физически «не может» верить в произошедшее. Иногда человеку так больно, что все его реакции как бы притупляются и внешне это может даже выглядеть как равнодушие: «Ни слезинки не проронил». Однако обычно это просто защита нашей психики от слишком сильных эмоций, с которыми она не готова справиться. Увы, некоторые и не справляются, им не удается пойти дальше, и они психологически «каменеют» навсегда, особенно в случае потери горячо любимых людей – детей, супругов, родителей, эмоциональная привязанность к которым была чрезвычайно сильна.

На смену оцепенению приходит **стадия поиска**: человек принимает тот факт, что умершего нет рядом, но ему не верится, что это – навсегда. Умерший словно преследует горющего: вот на улице показалось, что он прошел мимо, вот кто-то засмеялся точно так же, вот в его комнате что-то скрипнуло и на спинке стула – его свитер... Постоянно преследует ощущение, что тот, кто умер, на самом деле находится где-то совсем рядом. Иногда человеку начинает казаться, что он сходит с ума (а порой, увы, это происходит в действительности), особенно если горе в его жизни очень сильное или же просто – первое, то есть ничего подобного он раньше не испытывал. Длится эта фаза от 9 до 40

дней: верующие люди считают, что душа умершего в это время находится на земле и прощается со всем, что было дорого.

В конце концов человек осознает реальность потери, и наступает **стадия острого горя**, когда отчаяние буквально «накрывает» с головой и появляется множество пугающих чувств и мыслей: о бессмысленности жизни, о собственной вине перед умершим, которую теперь не искупить; о тех словах, что не сказаны, и о тех обещаниях, которые не выполнены и уже не могут быть выполнены никогда... Умерший кажется нам лучше, чем мы думали о нем при жизни: вспоминается все хорошее, вытесняется из памяти все плохое – поговорка «О мертвых или хорошо, или ничего» придумана не зря...

Иногда на этом этапе горюющий человек почти полностью уходит в себя, замыкается, отдаляется от близких, порой отождествляет себя некоторым образом с умершим: перенимает его привычки, походку, жесты. Могут даже появиться симптомы заболеваний, которыми страдал умерший: признаки радикулита, гипертонии или мигрени у ранее совершенно здорового человека. К сожалению, не все выходят из этой фазы, оставаясь мысленно навсегда ближе к умершему, нежели к рядом живущим.

Пережить все это тяжело, но важно: в завершение этого этапа происходит разрыв старых эмоциональных связей с умершим и зарождение новых. Рано или поздно, но жизнь постепенно входит в привычную колею, и потеря дорогого человека перестает быть самым важным событием в жизни. Горе теперь не болезненно-острое и неотступное, а словно накатывает волной в связи с определенными событиями: вот наступает первый новый год без умершего; вот первый его день рождения прошел – без него самого; вот пришел по почте документ на его имя или позвонил старый знакомый из тех, кто ничего не знал о смерти... Слезы накатывают и подступает комок к горлу, однако мы уже смиряемся с тем, что случившееся – это данность, и что нам – жить дальше. Годовщина смерти обычно является окончанием этого цикла.

Завершающая стадия – конструктивная, она адаптирует нас к реальности и примиряет с нею. Горе перерождается в памятование, в светлую печаль и грусть об ушедшем. В нашем сознании больше не живет покинувший нас человек – но остается его образ. Этот этап чрезвычайно важен: ведь можно пережить все предыдущие, но заблокировать воспоминания и не пустить образ умершего в свою нынешнюю жизнь – тогда работа горя не будет выполнена до конца и облегчения так и не наступит.

Как пережить горечь утраты

Автор: admin

12.04.2011 15:59 -

Так нередко в семье, где погиб ребенок, родители словно «вычеркивают» этот страшный эпизод из жизни, запрещая и себе, и родственникам, и другим детям возвращаться к тем тяжелым событиям. Это – путь к саморазрушению для всех членов такой семьи, поскольку позволить образам ушедших быть рядом – это очень важно. Как важно и сохранить память обо всех, кто был частью нашей жизни, и радость от того, что эти люди в нашей жизни – БЫЛИ...

Автор - **Наталья Проценко**

[Источник](#)