**Как пережить горе**

«Успокойся». «Все будет хорошо». «У тебя еще всё впереди». Такие слова можно услышать в поддержку человека, который переживает горе. Но разве такие слова помогают? Практикующие психологи и психотерапевты дают советы и рекомендации о том, как пережить горе и помочь справиться с утратой.

Что помогает работе переживания горя? *Позволить себе чувствовать*. Не блокировать, не вытеснять, не замораживать, а идти в эту боль. Горюйте, кричите, плачьте, бейте подушки, смотрите фотографии вашего близкого и обливайте их слезами, посадите рядом того, кто знал этого человека, и вместе с ним бейтесь в истерике.

Обычно люди этого избегают, потому что это тяжело. Когда мы говорим: «Держись, возьми себя в руки, все будет хорошо, время лечит, займись работой, займись делом, переключись, у тебя еще живые дети, у тебя муж рядом голодный», — все это правда. Но только ее часть. Человек очень охотно идет на это, потому что переключиться — это не испытывать боль, заморозить работу переживания. *Как ни парадоксально, но нужно идти в эту боль*.

*Как помочь человеку в состоянии шока? Ведь это первое состояние, в которое впадает человек, не желая принять то, что произошло, отрицая реальность.*

Прежде всего: побыть рядом и позаботиться, чтобы он поел, поспал, сходил в душ. Потому что человек отрывается от реальности, может быть дезориентирован, не понимает, где он, кто он, что нужно делать.

Второе: мы не должны врать и поддерживать этот обман, отрицая реальность. О*чень важно остаться собой, сохранять свою устойчивость*. Самому есть, спать, искать себе поддержку, чтобы были силы быть рядом с тем, кому сейчас еще хуже. *Неотрицание реальности и одновременно поддержка человека*. «Я сейчас с тобой». «Я тебя поддерживаю». «Я переживаю за тебя». «Давай мы чуть позже это обсудим». «Я понимаю, тебе сейчас кажется, что это неправда, что этого не может быть. Мне тоже кажется». Или, если мы сейчас не включены в ситуацию: «Ты знаешь, я помню, мне тоже…» Делиться своим опытом бывает самой лучшей поддержкой.

**Что делать, если человек проявляет агрессию в поиске виновного в произошедшем (случай, врача, самого себя и др.) ?**

Не обижаться. Слушать. Пусть говорит, на что злится. Если есть агрессия на Бога, на судьбу, то можно деликатно рассказать о своем опыте. Просто за чашкой чая. «Ты знаешь, я помню, как у меня… Я ничего не знаю про тебя, но у меня было вот как». Если, конечно, у вас это было. Это работает только тогда, когда это искренне.

Если человек винит в произошедшем себя: «Если бы я что-то сделал, этого не произошло бы. Если бы я других врачей нашел, если бы я не ушел из дома в тот день…» и пр.

На стадии вины человеку очень важно прощение. Ему хочется, чтобы кто-то его простил, отнесся милостиво, не осуждал, принимал. Принятие здесь становится особенно актуально, потому что человек себя точно не принимает в этот момент. Очень важно, чтобы рядом был тот, кто искренне, всем своим видом даст понять: я на самом деле тебя не осуждаю. Чем более близкая связь, тем сильнее это будет работать. *Мы можем говорить любые слова изнутри себя. Но себя такого, который сейчас являет для этого человека значимым, это часть безусловного принятия*. А если у нас внутри обвинение, тогда все это не сработает.

Можно еще предложить попросить прощения у того, перед кем человек чувствует вину. Это тоже одно из решений.

Сильный шок, агрессия, вина и торги — все это очень энергозатратно. И человек впадает в депрессию. Она неосознаваемая и представляет собой вытесненную агрессию или агрессию, направленную на себя. Признаки депрессии — подавленность, апатия, раздражительность, снижение общей активности, работать не хочется, неинтересно общаться. *Происходит общая утрата смысла, утрата себя, умирание. Переходный период: старого уже не вернуть, а новое пока не известно.*

**Как поддержать человека в депрессии?**

Помочь находить маленькие смыслы, радости (солнечный свет, запах кофе). Такие чувственные моменты помогают медленно возвращаться к жизни. Можно каждый вечер благодарить, например, за пять каких-то вещей. Не ставить целью найти пять, а постараться заметить и поблагодарить. Или можно попросить человека о чем-то несложном, спросить совета, задать ему вопрос.

Точно не надо говорить: «Да ладно тебе, давай уже включайся в жизнь, возьми себя в руки». Очень важно принятие и терпеливое отношение, выносливость с нашей стороны.

Иногда может быть важно уделять внимание переживаниям, которые есть у человека. Это касается всех стадий. *Любое переживание по своей природе диалогично*. И очень важно, чтобы человек в переживании горя не был один и мог с кем-то свободно разговаривать о том, что с ним происходит. Должна быть возможность быть в диалоге с тем, кто рядом и готов тебя услышать, понять, принять.

На стадии принятия реальности человек уже может вспоминать о том, что случилось. С печалью, но без острой боли. Не отрицать, а признавать происшедшее. «Я принимаю этот факт. Я с ним готов встречаться». В каком-то смысле человек воскресает, начинает восстанавливаться, возвращаться к жизни. В ней появляется что-то еще кроме горя.

Часто на этом этапе человек говорит: «Нет, я не могу радоваться, потому что это обидит ушедшего человека». И тогда вопрос: «Ты действительно думаешь, что он хочет, чтобы ты тут бесконечно страдал?» Всему свое время. Есть какой-то условно нормальный период для горя. Потом появляются жизненные интересы, рождаются новые смыслы, новое бытие.

В своей книге «Кризис созависимых отношений» Е.В.Емельянова пишет:

 «В жизни ничего не слу­чается просто так. Даже страшные утраты даются нам для того, чтобы мы получили нечто в нашей жизни. Утрата — это предоплата за некие возможности, которые мы можем иметь, пережив ее. Сейчас, когда са­мые острые переживания остались позади, вы можете осмотреться и понять, ради чего вы пережили такое горе. Какие новые возможности у вас появились? Может быть, вы еще не воспользовались ими? Рассмотрите все стороны вашей жизни и прежде всего ресурсы вашей лич­ности. Вы можете не пользоваться появившимися возможностями, «подарить» ваше горе, или максимально реализовать появившиеся ре­сурсы. Главное — понять, каковы они».

Нам больно, потому что мы живые. И поэтому же мы способны испытывать счастье, радость и любовь. Быть живым, чувствующим, оставаясь рядом с тем, кто переживает боль – это великая теплая человеческая сила.