

«Путь принятия неизбежного»

Для сохранения психики мы используем такие внутренние «защиты», которые помогают нам сохраниться, выжить самим. Они очень важны, о них надо знать:

1. Первая из таких защит срабатывает, когда мы не хотим верить в то, что произошло.

ОТРИЦАНИЕ или **ШОК** помогает нам справиться с внезапным фактом потери и внутренним ужасом от того, что есть что-то конечное, что мы заканчиваемся... «Этого не может со мной случиться!», «Я не могу в это поверить!», «Так не бывает!». В этот период не надо убеждать человека, что «на самом деле это факт» и т.п. Психика сама знает, когда она будет готова принять случившееся.

Важно:

- **БЫТЬ РЯДОМ**, и в тоже время следить на какое расстояние допускает человек – не навязываться, но и не отпускать из поля зрения. Горе «капсулирует» человека. Он становится как будто отгорожен от всего мира. И ему невыносимо больно соприкоснуться с ним, поэтому навязывать свою помощь нельзя, она может причинять страдания. И это не нужно воспринимать как то, что вас оттолкнули, нет. Это о том, что психика защищает себя от правды.

- важно помогать, **ОБЕСПЕЧИВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ** (давать есть, пить, тепло, объятия, следить, чтобы человек спал, чтобы в аффекте ничего с собой не сделал).

- **СЛУШАТЬ** и просто давать поддержку.

- важно разделить горевание с кем-то живым, пусть даже это вызывает чувство «вины выжившего».

Как правило, фаза отрицания – это фаза острого горя, когда мало что можно решить словами, утешениями, совместной истерикой. Это то время, когда человеку нужен кто-то более устойчивый рядом.

2. Еще одна защита - это ГНЕВ.

Злость на тех, кто допустил; кто не помог; кто мог бы что-то сделать, но не сделал; на себя, что не увидел, не заметил, не договорил что хотелось бы. Злость иногда на уровне «это я виноват(а), если бы я тогда...». Злость на Бога, что позволяет быть этому. Злость на весь мир, за то, что в нем так много боли и несправедливости...

Очень важная стадия, вся сила реакции на потерю должна высвободиться в этой стадии. И не надо объяснять в этот момент «кто прав-кто виноват». Не об этом речь. Очень **СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ НУЖДАЮТСЯ В ВЫСВОБОЖДЕНИИ**. Это может быть истерика, а может быть желанием что-то разрушать, бить, бежать очень быстро. Смысл – дать выход силе сопротивления произошедшему. Если сила реакции сбрасывается на близких «это Ты виноват в том, что случилось!», то важно не принимать это на себя, а просто дать этому выйти.

3. Следующая защита – ТОРГ.

Попытка «договориться с Богом», судорожные размышления о том, «что было бы, если...», это желание в своем уме найти выход ситуации, которая уже свершилась. Наш ум не может воспринять то, что есть и продолжает бороться.

На этой стадии важны:

- Ритуалы – действия, которые символически помогают человеку сделать то, что он не сделал или мог бы сделать.
- Быть рядом и помогать человеку выговориться, дать возможность ему сказать то, что не было сказано.
- В стадии торга помогает религия, молитвы, пожертвования, совершение добрых дел другим людям.

4. ПЕЧАЛЬ или депрессия.

Это та стадия, которая понятна и обычно видна всем окружающим, но к ней не сразу приходят. У человека «опускаются руки», он начинает понимать, что ничего не изменится. И от ощущения бессилия что-то изменить в буквальном смысле наступает полное бессилие что-либо делать, падает энергия. Смысл утрачен.

На этой стадии человеку по-прежнему важна поддержка близких. Важны объятия, забота о базовых вещах, важно дать поплакать.

Необходимо помочь ему вписать то, что случилось в общую историю его жизни. Для стабилизации мы должны осознать все мельчайшие события, попытаться осмыслить их, объяснить, дать место в нашей жизни.

Если депрессия по причине горевания продолжается больше полугода, необходимо обратиться к врачам для физической поддержки. Возможно требуется пропить курс препаратов для восстановления нервной системы.

5. ПРИНЯТИЕ.

Понимание того, что надо смириться со случившимся. Попытка оценить свои перспективы, возникает вопрос «что дальше?». Страх неизвестного. Ощущение, что так, как было раньше уже не будет, а каково будущее – непонятно.

На этой стадии важно давать человеку соприкоснуться с какими-то сторонами жизни, и сопровождать его в этом (как маленького ребенка - снова учить ходить). В стадии принятия хорошо говорить о перспективах, о будущем – с позитивным настроем, но без иллюзий и фанатизма.

Все описанные выше фазы не обязательно идут одна за другой в описанной последовательности!

ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ ПОДОБНО МАЯТНИКУ: оно колеблется от попыток стабилизироваться, успокоиться и продолжать жить — к воспоминаниям об утрате и горечи, к слезам, злости, торгу и т.п. И так может продолжаться до тех пор, пока маятник не перестанет колебаться слишком сильно, естественным образом затухая.

Проживание пяти стадий принятия не избавит от душевной боли, но понимание этого алгоритма может помочь осмыслить происходящее, посмотреть на все под другим углом, и ускорить процесс восстановления.

