**КАК ПЕРЕЖИТЬ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

Психолог Дж. Вильям Ворден выделил четыре основные задачи, которые необходимо выполнить скорбящему, чтобы вернуться к полноценной жизни:

1. **Признать утрату**
2. **Пережить боль от потери**
3. **Реорганизовать быт и окружение**
4. **Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить**

В отличие от стадий горя, которые выделялись раньше, формулировка этих задач подчеркивает активную и ответственную, а не пассивную и беспомощную роль горюющего. Горе — это не то, что происходит с нами само по себе, сменяя свои фазы. Мы привыкли относиться к негативным чувствам, как к ненужному балласту, от которого нужно как можно скорее избавиться. Переживание боли утраты — это необходимая часть пути, которая ведет к ее принятию. И это в первую очередь внутренняя работа самого горюющего.

Это не значит, что горюющий должен справляться с утратой, полагаясь исключительно на собственные силы. Присутствие людей, готовых поддержать горюющего и разделить с ним скорбь, равно как и его помощь другим в их скорби, значительно смягчает переживание утраты.

**1. Признать утрату**

Как смириться со смертью близкого человека? Чтобы пережить утрату, нужно признать, что она произошла. Первое время человек на автомате пытается установить контакт с усопшим — «видит» его среди людей в толпе, механически пытается до него дозвониться, закупает его любимые продукты в супермаркете...

При обычном раскладе данное поведение закономерно сменяется действиями, которые отрицают надуманную связь с умершим. Человек, который совершает действия, подобные отмеченным выше, в норме осекается и задумывается: «Зачем я это делаю, ведь его (ее) больше нет».

При всей кажущейся странности подобное поведение нормально в первые недели после потери. Если иррациональная надежда на возвращение умершего приобретает устойчивый характер — это признак, что человек сам с горем не справляется.

**Дайте себе время свыкнуться с утратой.**

**2. Пережить боль утраты**

Как принять смерть близкого человека? Необходимо пережить тяжелые чувства, чтобы не нести этот груз через всю жизнь. Если сразу не пережить боль, впоследствии возврат к этим переживаниям будет сложнее и мучительнее. Отсроченное переживание осложняется еще и тем, что потом горюющему будет сложнее получить сочувствие и поддержку окружающих, на которые он может рассчитывать непосредственно после утраты.

Иногда, несмотря на всю невыносимость боли и страданий, горюющий цепляется за них (чаще неосознанно), как за последнюю связь с умершим и возможность выразить ему свою любовь. Здесь работает следующая искажающая логика: перестать страдать — значит смириться, смириться — значит забыть, забыть — значит предать. Подобное иррациональное понимание любви к умершему не дает принять утрату.

Выполнение данной задачи нередко тормозят реакции других людей. При столкновении с негативными чувствами и сильной болью скорбящего у окружающих может появиться напряжение, которое они стараются снизить путем оказания не всегда корректной помощи:

* переключают внимание («соберись», «ты должна заботиться о себе»)
* пытаются сразу занять чем-то горюющих, чтобы отвлечь от переживаний
* запрещают говорить об умершем («не тревожьте его, он уже на небе»)
* обесценивают уникальность происшедшего («все там будем», «не ты первый и не ты последний»)

**Разрешите себе чувствовать боль и потерю, дайте волю слезам. Избегайте людей, которые мешают вам переживать утрату.**

**3. Реорганизовать быт и окружение**

Вместе с близким человек теряет и определенный жизненный уклад. Умерший брал на себя обязанности, помогал в быту, ожидал определенного поведения от нас. Необходимо перестроить жизнь, чтобы заполнить пустоту. Для этого горюющему важно самому учиться делать то, что делал для него умерший, получать эту помощь от окружающих, а возможно, и продолжить его дело, если оно приходится по душе.

Как справиться со смертью близкого человека, если вы были связаны самым тесным образом? Если умерший всё делал по дому, выберите оптимальный вариант — нанять человека для уборки или научиться простейшим действиям самому. Если вы потеряли супругу и мать своих детей, возьмите организацию комфортного семейного быта на себя, попросите помочь родственников или наймите няню. Так же и мамы при потере супруга могут, например, освоить вождение и занять место мужа за рулем, чтобы возить детей на учебу и секции.

Хорошо, если освободившееся время будет занято тем, что удовлетворяет подлинные потребности горюющего, наполняет его жизнь радостью и смыслом. Это могут быть новые или забытые увлечения, общение с близкими или отдалившимися из-за утраты друзьями, поиск себя и своего места в новой жизни.

**Важно перестроить жизнь и свой быт так, чтобы минимизировать ощущение возникшей пустоты.**

**4. Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить**

Новое отношение к умершему не подразумевает его забвение, оно определяет для него место, заняв которое он оставит достаточно пространства для других. Это отражается в иллюстрации мысли Вильяма Вордена, описывающего письмо девочки, которая потеряла отца и написала матери из колледжа: «Есть другие люди, которых можно любить. Это не значит, что я люблю отца меньше».

Прежние отношения могут быть очень ценными, но они не должны препятствовать новым. Как помочь пережить смерть близкого человека: выстроить новое отношение — человек должен осознать, что смерть любимого не противоречит любви к другому мужчине или другой женщине, что можно чтить память друга, но при этом дружить с новыми людьми.

Отдельно стоит оговорить смерть ребенка. Нередко родители торопятся с решением родить нового ребенка, не успев в полной мере пережить и принять утрату прежнего. Подобное решение это не столько движение к новой жизни, сколько отрицание необратимости потери старой (неразрешенность первой задачи). Они неосознанно хотят заново родить умершего ребенка, вернуть все как было. Но только пережив утрату полностью, оплакав умершего и выровняв свое эмоциональное отношение к его смерти, стоит думать о новом ребенке. Иначе родители не смогут выстроить подлинные отношения с ним и будут бессознательно примерять на него идеализированный образ умершего. Понятно, что сравнение это будет не в пользу живого.

**Пережить утрату — не значит забыть умершего.**

**Когда обратиться за помощью**

При застревании на выполнении любой из описанных задач, при невозможности смириться с утратой и усвоить новый опыт, работа горя может приобрести патологический характер. Необходимо разграничивать нормальную работу горя от проявлений клинической депрессии, которая требует медицинского вмешательства и психологической помощи (в среднем ей подвержен каждый пятый горюющий). Среди симптомов серьезной депрессии, когда требуется помощь, принято выделять:

* непрерывные раздумья о безнадежности сложившейся ситуации, отчаяние
* навязчивые мысли о суициде или смерти
* отрицание или искажение факта утраты
* неконтролируемый или чрезмерный плач
* заторможенные физические реакции и ответы
* экстремальное снижение веса
* постоянная неспособность выполнять элементарные бытовые задачи

Болезненность симптомов определяется не столько их содержанием, сколько длительностью, степенью выраженности и последствиями: насколько сильно они мешают человеку жить и способствуют развитию сопутствующих заболеваний. Поэтому неспециалисту порой затруднительно отличить нормальное течение горя от его патологической формы. Если есть подозрения, не откладывайте визит к психологу или врачу-психотерапевту.

**Запомнить**

1. Чтобы пережить утрату, нужно время.
2. Разрешите себе чувствовать боль и потерю, не стремитесь их подавлять. Дайте волю слезам. Старайтесь осознавать все свои чувства и мысли и разделять их с теми, кто вам сочувствует.
3. Важно перестроить жизнь и свой быт так, чтобы минимизировать ощущение возникшей пустоты.
4. Принятие утраты и создание новых отношений — это не предательство. А вот отказ продолжать жить и любить, напротив, можно расценить как предательство самого себя, которое вряд ли бы было поддержано умершим близким.
5. Вы способны жить дальше. Даже, если сейчас вы с этим не согласны, вы все равно способны. Вы не останетесь прежними, но сможете продолжать жить и даже быть счастливыми.
6. Если чувствуете, что собственных сил и поддержки окружающих недостаточно, не откладывайте визит к специалисту.

**Как помочь другому человеку, переживающему потерю близкого?**

Учитывая сказанное выше, стоит помнить о нескольких важных вещах.

**Во-первых**, не навязывайте человеку своего мнения о том, как правильно переживать горе. Он волен поступать так, как хочет.

**Во-вторых**, ваша основная задача — дать понять, что вы всегда готовы поддержать его: без настойчивости и навязчивости предлагайте иногда куда-нибудь вместе сходить, встретиться в кафе, поговорить по телефону.

**В-третьих**, не надо усиленно отвлекать человека от мыслей об умершем близком — совершенно нормально, если ему хочется обсуждать случившееся и вспоминать любимого человека.

**Наконец, в-четвертых**, если вы видите, что с ходом времени он всё больше погружается в отчаяние и печаль, стоит предложить ему обратиться психологу: главное — делать это мягко и без лишнего давления.