

У горя есть свои добрые планы на тебя!

15.12.2021

ОТРИЦАНИЕ ГНЕВ ТОРГ ДЕПРЕССИЯ СМИРЕНИЕ

#поможемonline #психологическиесоветы

Потеря близкого человека неизменно сопровождается гореванием. Так в психологии называют процесс, необходимый нашей психике для того, чтобы пережить утрату. В упрощенном виде он широко известен благодаря модели Элизабет Кюблер-Росс и содержит пять стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, смирение. Человеку жизненно важно преодолеть все стадии этого процесса. В противном случае не пережитое горе будет оказывать негативное влияние на всю его жизнь. Для этого психолог Уильям Ворден предлагает решить четыре задачи.

Первостепенная из них – признание факта потери. Не стоит искать предлог, чтобы не ходить на похороны или не касаться умершего при последнем прощании. То же касается и поминок. Это важные вехи на пути признания необратимости утраты.

Вторая задача – не пытаться убежать от боли, а впустить ее. Именно она лучше всего помогает пережить тяжелую утрату и минимизировать негативные последствия для психики.

Третья задача – реорганизовать свой быт с учетом безвозвратно изменившихся обстоятельств. В некоторых случаях человек вынужден предпринять соответствующие действия незамедлительно.

Четвертая задача – заменить чувство тоски и печали, которые приходят при одной только мысли о потере, теплыми воспоминаниями. Как сформулировал Габриель Гарсия Маркес: «Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было». Здесь также стоит задуматься над тем, что человек жалеет в первую очередь себя, постоянно терзаясь мыслью, как жить без того, кого не вернуть.

Увы, зачастую люди сами не дают себе возможности полностью пережить данный спектр эмоций, то есть горе. Прожить его от и до – так же, как человек проживает радость. У них внутри стоит запрет на негативные эмоции. Самое главное, необходимо понять, что эти эмоции абсолютно такие же, как и любые другие, и не надо от них

отказываться. Важно их принять, как большую часть эмоциональной системы!
Парадоксальным образом рождение человека мы воспринимаем как естественный ход событий, а его смерть принять почему-то отказываемся. Однако, хотим мы этого или нет, смерть – это неотъемлемая часть жизни.

Адрес страницы: <http://ritual.mos.ru/presscenter/news/detail/10475361.html>

[ГБУ города Москвы «Ритуал»](#)