

Когда перестанет болеть?

В тот момент, когда мы теряем близкого человека, мы получаем травму. Чем дороже человек, чем глубже и уникальнее была наша связь — тем травма сильнее.

Потери неизбежны. Они заложены в самом условии жизни: она конечна. Как же происходит процесс заживления психологических ран?

Он состоит из нескольких стадий.

Они могут идти последовательно, друг за другом. Но чаще мы перепрыгиваем с одной стадии на другую, ходим «по кругу» или застреваем на каком-то этапе.

1. Отрицание

Первая шоковая реакция.

«Нет, этого не может быть. Я буду жить, как прежде», — говорит человек, игнорируя изменившиеся обстоятельства.

«Он не умер, он вернется. Я не буду удалять его номер из контактов, убирать его вещи из шкафа».

«Синдром Хатико», о котором я писала в предыдущей статье — это в основном про эту, самую первую стадию отрицания.

2. Гнев

На себя. На этого человека («Как он мог меня оставить!»).

На Бога. На врачей.

На обстоятельства.

На других людей.

Здесь выделяется много энергии, которая расходуется на следующем этапе.

3. Торг

Оказываясь на этой стадии, мы перебираем версии того, как можно было предотвратить случившееся.

Варианты того, что именно и как надо было делать по-другому или не делать. Если речь идёт о завершении отношений, то тот, кто не хочет расставаться, может в прямом смысле торговаться или шантажировать бывшего.

4. *Депрессия*

Когда все силы потрачены на торг и злость, наступает она.

Апатия.

Ничего не хочется, весь мир сер (если мы вообще замечаем мир).

Хочется лечь и не вставать.

И кажется, что так будет всегда.

Хорошая новость в том, что это и есть дно.

И если рискнуть на него спуститься; зачерпнуть этой горечи, впустить её в своё сердце, то дальше наступает:

5. *Принятие*

Мир потихоньку начинает обретать краски, вкус и запах.

Горечь светлеет, боль притупляется, перестаёт быть бесконечной.

Это и есть начало выздоровления.

Такая последовательность характерна для любой утраты.

Болезни, потери работы, материальных ценностей или расставания с близкими.

У разных людей — свои «любимые» стадии. Моя, например, торг.

А вы знакомы со своей?

Пишите в комментариях: знать свои затруднения в лицо — первый шаг к исцелению.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт