

# 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