


КАК ПОМОЧЬ ТОМУ, КТО ПЕРЕЖИВАЕТ ГОРЕ



Потеря близкого не просто нарушает жизнь человека, она меняет ее навсегда. Бывает сложно подобрать слова утешения для того, кто переживает смерть родного человека. Особенно, если вы сами не проходили через подобное испытание.

ВЫСЛУШАЙТЕ

Иногда лучшее, что вы можете сделать в качестве поддержки, – это выслушать. Расскажите близкому, что абсолютно нормально делиться своими чувствами и переживаниями в такой момент. Конечно, вы не можете стереть боль утраты, однако облегчить состояние своим присутствием и желанием выслушать вам под силу.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕПАДАМ НАСТРОЕНИЯ И РЕЗКИМ РЕАКЦИЯМ ГОРЮЩЕГО

Каждый переживает боль утраты по-своему. Однако печаль, чувство потери и перепады настроения свойственны почти всем. Горе часто описывается как американские горки. В один момент человек чувствует себя нормально, а потом воспринимает все только в черном цвете – это естественно для ситуации переживания горя. Не обижайтесь на резкие слова – это говорит боль утраты.

СОВЕТЫ МОГУТ БЫТЬ ЛИШНИМИ

У вас может быть свое мнение о том, как поступить в той или иной ситуации, однако не спешите с советами: горящий может чувствовать себя неспособным справиться даже с простыми вещами. Вместо лишних комментариев дайте понять, что вы знаете, насколько велика потеря. Например, вы можете сказать: «Тебе сейчас трудно» или «Как это должно быть больно для вас и вашей семьи».

НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕ СМЕРТЬ

Будьте готовы к тому, что ваши слова утешения в некоторых случаях могут произвести противоположный эффект. Избегайте говорить такие вещи, как «Ваш любимый находится в лучшем месте», «На все воля Бога» или «По крайней мере, он больше не страдает». Просто выслушать скорбящего человека может быть полезнее.

ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ

Человек, потерявший близкого, может быть рад предложенной помощи. Однако вместо того, чтобы говорить: «Дай мне знать, если что-то понадобится», конкретизируйте то, с чем вы готовы помочь, например, с уборкой дома, покупкой продуктов, присмотром за детьми и т.д. В то же время, будьте тактичны – это нормально, если горящий хочет побыть один.

БУДЬТЕ НА СВЯЗИ

Людам, которые скорбят, нужно время, чтобы справиться с горем. Будьте терпеливы. Пусть горящий знает, что вы готовы приехать и побыть с ним, если это понадобится. Уже только знание этого может принести утешение.

НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СОБОЙ

Это нормально не знать слов поддержки, «нужных», правильных слов, главное показать, что вы рядом и готовы поддержать человека. Например, вы можете сказать: «Мне очень жаль. Я так сожалею о твоей потере. Чем я могу помочь?». Горящий будет благодарен вам за вашу искренность и готовность оказать помощь.