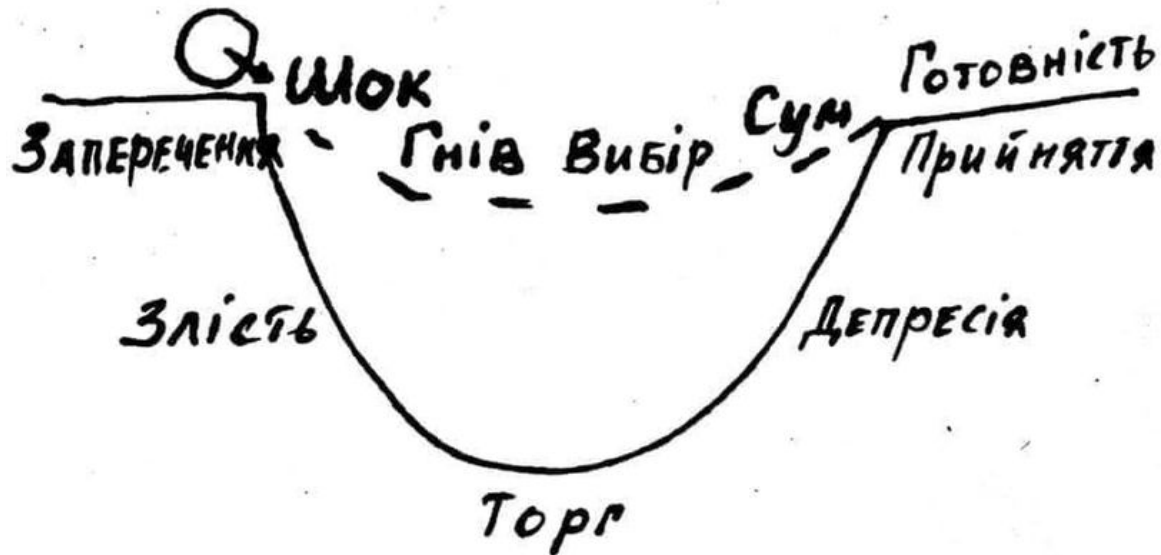


Як нам пройти "Криву втрати" з найменшими втратами



Як собі допомагати та проходити нелегкий шлях переживання втрати з найменшими втратами..

Отже, як пройти "Криву втрати" з найменшими втратами?

Отже, ідея полягає у тому, що є процес, який відбувається з ускладненнями (важкими) переживаннями - це класична крива переживання горя:

ЗАПЕРЕЧЕННЯ ➡ ЗЛІСТЬ ➡ ТОРГ ➡ ДЕПРЕСІЯ ➡ ПРИЙНЯТТЯ

і трішки інший варіант проходження кривої втрати, який пропонується, щоб допомогти собі пережити процес більш усвідомлено:

1) ШОК ➡ 2) ГНІВ ➡ 3) ВИБІР ➡ 4) СУМ ➡ 5) ВИХІД

Це не просто зміна слів, це зміна способу реагування. З терапевтичного досвіду доведено, що усвідомлено реагуючи, людина не завалюється у таку глибоку депресивну яму, як при першому варіанті.

У чому різниця?

1) ЗАПЕРЕЧЕННЯ vs ШОК

Річ у тім, що коли ми в "запереченні", то закриваємо очі на існування проблеми, а коли переживаємо шок, то очі розплющені. Просто потрібен час щоб когнітивний

дисонанс "було-стало" стихився. Дозвольте собі дозовано бути в контакті з новою реальністю, яка так раптово змінилась.

- Приклад - почалася війна. Це ж справді шок!

2) ЗЛІСТЬ vs ГНІВ

І тоді нормально гніватись, бути незадоволеним, що щось пішло не так як мало би бути. Чому це краще за злість? Злість завжди шукає винного, але інколи речі просто трапляються... І що не менш важливо гнів енергізує і дає сили рухатись далі.

- «Як це могло статися? » або «Як, я ж був повністю впевнений що війни не буде?!» Гніватись, коли хтось чи щось порушує ваші плани - це нормально.

3) ТОРГ vs ВИБІР

А інколи винного можна знайти. І нерідко винним можете виявитись і ви самі або й світ, який влаштований саме так. Проте ви можете витратити дуже багато часу на безкінечні торги про те, хто винен і ведення свого внутрішнього суду: «А що, якщо?» та минулого не зміниш. Тому вибір зрештою доведеться зробити. Я просто рекомендую з нього й почати.

- «Може це тільки декілька днів!», «А може я засну-проснусь і всього цього не буде?». Припинивши торгуватись, ви відразу перейдете до вибору варіантів дій: "А на що я насправді можу зараз вплинути?" - це вже буде етап усвідомленого вибору. Адже робити вибір все одно доведеться - це необхідність.

4) СУМ vs ДЕПРЕСІЯ

Коли людина щиро зважає на те, що вціліло, а чого, на жаль, уже ніколи не буде і тоді вона може перейти до стадії суму або горювання.

Сум - це емоція відпускання. Коли ми прощаємося з чимось хорошим, це завжди сумно, але це дозволяє нам бути вдячним тому, що було у минулому і з іншої сторони відпустити, щоб відкритися майбутньому.

А якщо ми продовжуємо триматися за минуле - нам загрожують сипучі піски депресії. Це найбільша проблема ускладненого переживання втрати - адже ми постійно будемо сповзати в торг та злість на себе і вибратися з ями депресії буде значно важче.

- Це типу: «Я маю показувати, що все більш-менш нормально»- лікарі називають це посміхнена маска депресії. І це так не працює. Якщо ви не дасте собі часу посумувати, то під завісою цього показного "нормально" сум буде накопичуватись і з часом перекине в серйозну депресію.

5)ПРИЙНЯТТЯ vs ВИХІД ТА ГОТОВНІСТЬ ІТИ ДАЛІ

Якщо ви пройдете увесь шлях переживання втрати усвідомлено, то це по суті і є прийняття. Тому все, що потрібно буде вам на цьому етапі - просто вийти у відкриті двері майбутнього з готовністю продовжувати жити далі з своїм новим досвідом. Це і є вихід. Тішить те, що цей рівень називається - життєва мудрість або як його називають вчені «посттравматичне зростання».

Пам'ятайте, що з часом усі рани загоюються. І легше вони загоюються тоді, коли ми даємо собі достатньо часу, щоб посумувати і зализати свої рани, а не тоді, коли намагаємося їх не помічати або, що ще гірше - ятрити.

Сподіваюсь ця інформація була корисною і допоможе легше справлятися з вашими переживаннями

Дбайте про себе та своє здоров'я.

