**Клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживаю­щими горе**

«*На* все воля Божья». Не настолько всеведущ человек, чтобы определять Божью волю, к тому же это не слишком утешительно.

«Мне знакомы ваши чувства». Каждый человек уникален, и каждое взаи­моотношение — единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пе­режить его чувства.

«Уже прошло три недели с ею (ее) смерти. Вы еще не успокоились?» Не существует лимита времени, отпущенного страданию. Принято считать, что переживание горя может длиться от шести месяцев до двух лет, хотя не исключены отклонения и в ту, и в другую сторону.

«Благодарите Бога, что у вас есть еще дети (ребенок)». Даже если в се­мье есть другие дети, родители тяжело переносят смерть ребенка. Это не уменьшает их любовь к оставшимся детям, а просто отражает потерю того конкретного взаимоотношения.

«Бог выбирает лучших». Это означает, что все живущие на земле, вклю­чая и этого конкретного человека, не столь хороши в глазах Бога, кроме то­го, получается, что Бог не заботится о страданиях, которые причиняет близким.

«Он (она) прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час». Не су­ществует времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы лет ни прожил человек, смерть — это всегда горе. Несмотря на то что смерть часто несет с собой избавление от страданий, физических или душевных, близкие люди переживают это также сильно.

«Мне очень жаль». Это очень распространенная автоматическая реак­ция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили о том, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют ответа, который прозвучал бы неуместно. Что может он сказать в ответ — «благодарю», «всё в порядке», «пони­маю»? В этой ситуации нет адекватного ответа, и, когда человек снова и снова слышит подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.

«Позвоните мне, если что-то понадобится». Если мы выбираем этот ва­риант, то должны быть готовы ответить на телефонный звонок в любое вре­мя дня и ночи. Несправедливо сделать такое заявление, а затем посчитать неуместным звонок, прозвучавший в 3 часа утра. Страдания не регулируют­ся боем настенных часов, и часто самое тяжелое время — между полуночью и шестью утра. Весь мир спит; не спят лишь скорбь и горе.

«Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа)...». Стра­дающему человеку нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привес­ти к другим проблемам (Руководство по телефонному консультирова­нию, 1996).

Различными консультативными службами также отмечено, что желания клиентов, переживающих горе, и соответствующая помощь им, как правило, касаются следующих тем:

«Позвольте мне просто поговорить». Эти люди хотят говорить об умер­шем, причине смерти и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хо­чется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят рассказать о его жизни — все равно кому, только бы слушали. В случае на­сильственной смерти им необходимо еще раз перебрать все мельчайшие подробности до тех пор, пока те не перестанут пугать их и не оставят их в покое, тогда они смогут оплакивать свою потерю.

« Спросите меня о нем (ней)». Мы часто избегаем разговоров об умер­шем, но близкие интерпретируют такое поведение как забвение или не­желание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дис­комфорта, но не нашей заботы о близких умершего. «На кого он (она) был похож?», «Есть ли у вас фотография?», «Что он (она) любил де­лать?», «Какие самые приятные ваши воспоминания связаны с ним (ней)?». Это только некоторые из вопросов, задав которые мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни.

«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться». Нет большего по­дарка, который мы можем сделать убитому горем человеку, чем сила на­ших рук, обхвативших его за плечи. Прикосновение — это чудо терапии; так мы выражаем свою заботу и внимание, когда слова нам неподвласт­ны. Даже просто поддержка за локоть лучше, чем холодная изоляция.

Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в теп­лой обстановке понимания, нежели в одиночку. Страдающий человек всегда вправе не принять нашу руку, что не мешает нам по меньшей ме­ре предложить ее.

«Не пугайтесь моего молчания». Бывают случаи, когда перенесшие ут­рату люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды заполнять тишину словами. Мы должны позволить им погрузиться в свои воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и быть гото­вы продолжить разговор, когда они возвратятся в состояние «здесь-и- сейчас». Нам не нужно знать, где они были и о чем думали; о чем мы должны побеспокоиться, так это чтобы человеку было комфортно. Боль­шую часть времени пострадавшие вряд ли смогут облечь свои воспоми­нания в подходящие слова и будут благодарны за то, что вы просто были с ними рядом в этой тишине.

Для «выздоровления» от горя приемлемы также следующие рекомендации

1. Примите свое горе.

Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.

1. Проявляйте свои чувства.

Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

1. Следите за своим здоровьем.

По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания горя нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшить­ся при соответствующей подвижности.

1. Уравновесьте работу и отдых.

Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали.

Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здо­ровьем.

1. Проявите к себе терпение.

Вашему уму, телу и душе потребуются время и усилия для восстановле­ния после перенесенной трагедии.

1. Поделитесь болью утраты с друзьями.

Став на путь молчания, вы отказываете друзьям в возможности выслу­шать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоля­цию и одиночество.

1. Посетите людей, находящихся в горе.

Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.

1. Можно искать утешения в религии.

Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» — скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в пе­реживании горя.

1. Помогайте другим.

Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше отно­ситься к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более незави­симыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

1. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения.

Начните с малого — справьтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.

1. Примите решение вновь начать жизнь.

Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надеж­ду и продолжайте стараться адаптироваться вновь (Хрестоматия по суицидологии, 1996).

Психолог-консультант, естественно, не выступает лишь в качестве транслятора вышеперечисленных или подобных рекомендаций. Скорее, их стоит знать для того, чтобы развивать диалог с клиентом в нужном ключе. При этом следует помнить, что гораздо важнее сопереживание, проживание с клиентом его потери, а не механический свод правил поведения. В большинстве случаев потеря проживается, наступают другие времена и другие чувства приходят на смену горю, однако помочь клиенту в наиболее острые моменты пути «проживания» необходимо.