



Хоць мы веруючыя людзі і ведаем, што жыццё не заканчваецца пахаваннем цела чалавека на могілках, што смерць – гэта дзверы ў вечнасць, аднак для многіх страта сваяка ці сябра становіцца крыніцай нястрымнага смутку ці нават распачы. Як дапамагчы тым, хто перажывае цяжкія эмоцыі? Як сябе паводзіць з імі? Ці можна казаць дзіцяці пра смерць блізкага чалавека? Гэта нялёгкае пытанні, але яны непасрэдна звязаны з людскім жыццём, таму могуць закрануць кожнага з нас. Смерць кагосьці блізкага – раптоўная ці чаканая, старэйшай асобы ці малага дзіцяці – цяжка прыняць. Таму, каб здолець дапамагчы людзям у жалобе, неабходна валодаць пэўнымі ведамі. Канешне, можна звярнуцца да адпаведна падрыхтаваных спецыялістаў, аднак памятайма, што аказаць падтрымку можа кожны з нас, а асаблівым чынам самыя блізкія.

†

У спецыялізаванай літаратуры падаецца галоўным чынам 5 станаў, якія спазнаюць асобы, страціўшы кагосьці блізкага:

- **1. шок і адмаўленне;**
- **2. неарганізаванасць паводзін;**
- **3. бунт;**
- **4. смутак і дэпрэсія;**
- **5. прыняцце і згода са стратай.**

Ад адмаўлення да прыняцця вельмі доўгі шлях. Спачатку чалавек да канца не верыць, што блізкай асобы ўжо няма побач. Часам нават паводзіць сябе так, нібы гэтая страта яго не датычыць; бывае абыякавы, апатычны. Важна тады не асуджаць яго за адсутнасць чулівасці. Эмоцыі прыдуць пазней...

На другім этапе чалавек перажывае дэзарыентацыю паводзін. Напрыклад, штодзённыя абавязкі становяцца для яго занадта складанымі, паколькі канцэнтруецца на памерлым. Можа быць прыгнечаны пачуццём віны; будзе старацца ізалявацца ад іншых. Важна тады знаходзіцца побач з такой асобай, спадарожнічаць ёй сваёй зычлівай прысутнасцю і ў выпадку неабходнасці выказаць гатоўнасць дапамагчы. Не трэба

Жалоба ў сям’і. Як дапамагчы асобам, якія страцілі блізкіх?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
24.11.2019 00:00

спецыяльна суцяшаць або спрабаваць развесяліць, найважнейшае ў такой сітуацыі – быць побач.

Калі чалавек даходзіць да стану бунту, пачынае адчуваць гнеў. Ён можа быць накіраваны на кожнага: пачынаючы ад Бога, які “вінаваты ва ўсім”, заканчваючы асобай, якая хоча дапамагчы. У такія моманты чалавек не здольны да дыскусіі, таму не варта яе нават пачынаць. Дастаткова далікатна ў размове прыгадваць аб добрых хвілінах, перажытых разам. Пасля гневу прыходзіць апатыя. Асобу ў жалобе ўжо нішто не цешыць. Яна грэбуе сабой і бачыць усё ў чорных колерах. Пастаянна адчувае стомленасць, знясіленасць. На гэтым этапе трэба проста быць побач, дапамагаючы чалавеку адэкватна ўспрымаць рэчаіснасць, бо самастойна ён можа не быць здольным да гэтага.

Толькі пасля прыходзіць прыняцце. Чалавек, які перажывае страту, вяртаецца да колішняга жыцця паступова, беручыся за новыя задачы ўжо без удзелу асобы, якая адышла ў той свет. З гэтага моманту не варта ўспамінаць аб жалобе і перажытых пачуццях, але дапамагчы чалавеку ў рэалізацыі пастаўленых мэт.

Той, хто спадарожнічае асобе ў жалобе, павінен быць шчырым і аўтэнтычным, бескарыслівым, зычлівым і спагадлівым. Удзяляючы падтрымку, варта звярнуцца да ўнутраных рэсурсаў церпячага, каб указаць на важнасць самадапамогі. Гэта ўзмоцніць яго пачуццё ўласнай вартасці – здабудзе ўпэўненасць у сабе, пачне самастойна шукаць адказы і цвёрда разлічваць на сябе.

У жалобе нельга забывацца пра дзяцей. Яны рэагуюць на смерць інакш, чым дарослыя. Найважнейшае – любым чынам забяспечыць ім адчуванне бяспекі. Варта дазволіць дзіцяці спазнаць смутак, паколькі ў яго павінны скласціся ўласныя думкі на гэты конт. Простае і непасрэднае тлумачэнне таго, што ўяўляе сабой смерць, з’яўляецца лепшым, чым складаныя спробы ўкрыцця гэтага факта. Дзіця павінна ведаць, як у яго сям’і спраўляюцца са стратай.

Як веруючыя людзі мы мусім памятаць, што адным з аптымальных спосабаў прыняцця жалобы з’яўляецца малітва. Калі просім для памерлых вечнага жыцця з Богам, у сэрцы ўмацоўваецца надзея на сустрэчу з блізкімі ў Небе. Чалавек, які перажывае жалобу ў малітве, зможа знайсці суцяшэнне і хутчэй вярнуцца да сваіх жыццёвых задач.