

12+

Анна Соколова
Как пережить горе быстро

Стадии горя и советы по исцелению



Анна Соколова

**Как пережить горе
быстро. Стадии горя
и советы по исцелению**

«Издательские решения»

Соколова А.

Как пережить горе быстро. Стадии горя и советы по исцелению /
А. Соколова — «Издательские решения»,

Книга о 5 стадиях горя и советами для их экологичного проживания. Шок. Обычно данная стадия длится до 9—12 дней. Поиск компромиссов. Длительность: до семи недель. Тоска. Точка может длиться до полугода и в данной стадии важно как можно больше разговаривать обо всём, о переживаниях, эмоциях и страхах. Депрессия. Может длиться до года. Тут работают все методы и чем больше, тем лучше. Адаптация. Длительность: до двух лет.

© Соколова А.

© Издательские решения

Содержание

Как пережить горе быстро: Стадии горя и советы по исцелению	6
Шок и отрицание реальности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как пережить горе быстро Стадии горя и советы по исцелению

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-0704-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как пережить горе быстро: Стадии горя и советы по исцелению

Книга о 5 стадиях горя и советами для их экологичного проживания.

Шок. Обычно данная стадия длится до 9—12 дней. В этот момент важно не оставаться наедине с собой, попробовать привлечь себя к простым бытовым действиям.

Поиск компромиссов. Длительность: до семи недель. Уделяйте время прогулкам на свежем воздухе, ведь доказано, что ходьба помогает сбросить напряжение в стрессовых ситуациях.

Тоска. Точка может длиться до полугода и в данной стадии важно как можно больше разговаривать обо всём, о переживаниях, эмоциях и страхах.

Депрессия. Может длиться до года. Тут работают все методы и чем больше, тем лучше.

Адаптация. Длительность: до двух лет. Наконец, жизнь налаживается, возобновляется социальная жизнь и появляются новые мысли «как дальше...».

Потеря — это то, что рано или поздно приходит в жизнь каждого человека. Кто-то теряет близкого родственника, кто-то — супруга или супругу после долгих лет совместной жизни, кто-то — ребенка, и эта утрата становится самой тяжелой. Кто-то переживает развод, который по силе переживаний сравним со смертью. Кто-то теряет работу, здоровье, привычный уклад. Природа человеческой утраты многолика, но есть нечто общее, что объединяет все эти переживания: боль, которая кажется невыносимой, и вопрос как жить дальше, на который невозможно найти ответ.

Зачем нужно понимание стадий горя для выживания? Потому что горе, как любой естественный процесс, имеет свою структуру, свои этапы, свои закономерности. Когда человек попадает в шторм, он не может управлять ветром и волнами, но он может управлять парусом, он может знать, куда дует ветер и сколько времени обычно длится шторм. Так и в горе: мы не можем избежать боли, но мы можем понять, что с нами происходит, почему мы чувствуем то, что чувствуем, сколько это может длиться, и что мы можем сделать, чтобы пройти этот путь с наименьшими потерями.

Цель этой книги — предложить вам экологичное проживание боли без застревания. Не избегание, не подавление, не попытка перетерпеть и сделать вид, что ничего не случилось. А именно проживание — полное, честное, но направленное. Мы не будем говорить, что горе можно пережить быстро в том смысле, что боль исчезнет по волшебству. Но мы покажем, что можно не застревать в одной стадии на годы, можно двигаться, можно использовать время не как пассивное ожидание, а как активный ресурс для исцеления.

Развенчание мифа о том, что горе нужно просто перетерпеть, важно с самого начала. Многие люди верят, что от потери нужно просто отстрадать, отлежать, отплакать, и со временем само пройдет. Это не так. Время само по себе не лечит. Время создает пространство, в котором мы можем исцелиться, если мы используем это пространство правильно. Если же мы

замираем, застываем, отказываемся чувствовать, время может работать против нас, превращая острую боль в хроническую, а нормальное горе — в затяжную депрессию.

Важность временных рамок и ориентиров в процессе исцеления невозможно переоценить. Когда человек знает, что его состояние — это нормальная стадия, которая обычно длится столько-то времени, ему легче не паниковать, не считать себя сумасшедшим, не винить себя за то, что он чувствует. Ориентиры дают опору. Они не говорят: ровно через столько-то дней тебе станет легче. Но они говорят: то, что с тобой происходит, имеет название, имеет причину, имеет направление, и это направление — к исцелению.

Как пользоваться этим планом в реальной жизни? Эта книга — не художественное чтение, которое можно пролистать за вечер. Это практическое руководство, к которому стоит возвращаться. Возможно, в первые дни вы сможете прочитать только введение и первую главу — и это нормально. Возможно, через несколько недель вы вернетесь к третьей главе и найдете в ней то, что не могли услышать раньше. Используйте книгу как карту: смотрите, где вы сейчас, что вам нужно на этом этапе, и двигайтесь дальше, когда будете готовы.

Предостережения о необходимости профессиональной помощи: эта книга не заменит психотерапию, особенно в случаях сложного, осложненного горя. Если вы чувствуете, что не справляетесь, если мысли о смерти становятся навязчивыми, если вы перестаете есть, спать, выходить из дома, если проходит год, а вы не видите никаких изменений — обратитесь к специалисту. Это не слабость, это мудрость. Профессиональная поддержка может быть тем спасательным кругом, который поможет не утонуть.

Общая структура пяти этапов восстановления, которую мы будем использовать, опирается на классическую модель, разработанную в исследованиях терминальных больных и адаптированную для всех видов потерь. Это шок и отрицание, поиск компромиссов и торг, тоска и острое переживание потери, депрессия и внутренняя пустота, адаптация и возвращение к жизни. Важно понимать: эти стадии не линейны. Вы можете возвращаться к предыдущим, проходить их снова, чувствовать несколько одновременно. Это нормально.

Роль поддержки окружения в каждом периоде огромна. На разных этапах вам нужна разная поддержка. В первые дни — просто физическое присутствие, кто-то, кто будет рядом, даже если вы не говорите. В период тоски — кто-то, кто готов слушать, не давая советов. В депрессии — кто-то, кто поможет организовать быт, напомнит поесть, выведет на улицу. Ожидания от результата и понятие новой нормальности: исцеление не означает возвращение к тому, что было до потери. Это невозможно, потому что вы стали другим. Исцеление — это способность жить с утратой, помнить без острой боли, радоваться, любить, строить планы, но уже с этим опытом, который изменил вас. Это новая нормальность, и она может быть полноценной.



Шок и отрицание реальности

Описание состояния острого шока сразу после утраты трудно передать словами, но каждый, кто это пережил, узнает его мгновенно. Это состояние, когда мир перестает быть реальным. Все происходит как в тумане, как в кино, которое смотришь не ты, а кто-то другой. Слова, которые говорят люди, долетают как из другой комнаты. Собственные мысли обрываются, не успев сформироваться. Время либо останавливается, либо скачет, либо исчезает вовсе.

Физиологические реакции организма на внезапную потерю могут быть самыми разными. Кто-то чувствует физическую боль — тяжесть в груди, ком в горле, пустоту в животе. Кто-то теряет чувствительность, как будто тело одеревенело. Кто-то дрожит, не может согреться, даже если вокруг жарко. Кто-то, наоборот, чувствует жар, потливость, сердцебиение. Это нормальные реакции нервной системы на сверхсильный стресс. Организм мобилизуется, выбрасывает гормоны, готовится к борьбе или бегству, но борьбы и бегства нет, и энергия не находит выхода.

Ощущение нереальности происходящего и эмоциональное онемение — это защитный механизм. Психика не может вместить сразу всю полноту боли. Она отключает чувства, чтобы вы не умерли от потрясения. В первые дни и недели вы можете не плакать, не чувствовать боли, даже думать о случившемся как о чем-то, что случилось не с вами. Это не значит, что вам все равно. Это значит, что ваша психика делает свою работу, защищая вас от того, что пока невозможно пережить.

Временные рамки стадии: обычно от девяти до двенадцати дней. Это очень индивидуально, но исследования показывают, что острая фаза шока редко длится дольше двух недель. Если через две недели вы все еще не можете осознать, что произошло, если вам кажется, что это сон, из которого вы вот-вот проснетесь, если вы не можете назвать произошедшее своим именем — это повод обратить пристальное внимание на свое состояние.

Почему важно не оставаться в полном одиночестве в этот период? Потому что в состоянии шока человек теряет связь с реальностью. Ему нужен якорь, другой человек, который будет рядом, который будет напоминать, что мир существует, что время идет, что нужно есть, пить, спать. Одиночество в этот период опасно тем, что человек может уйти в себя настолько глубоко, что потом будет трудно вернуться.

Риск ухода в себя и отрыва от внешней реальности реален. Человек может часами сидеть, глядя в одну точку. Может забывать о еде и сне. Может перестать отвечать на звонки. Может начать вести разговоры с ушедшим. В этом состоянии очень легко потерять связь с внешним миром, и нужен кто-то, кто будет мягко, но настойчиво возвращать вас обратно.

Необходимость присутствия близких людей рядом. Если у вас есть кто-то, кто может побыть с вами в первые дни, не оставляйте его. Это не значит, что вы должны разговаривать или развлекать гостей. Это значит, что кто-то должен быть в доме, готовить еду, открывать дверь, отвечать на звонки. Вы можете лежать, плакать, молчать — и это нормально. Но вы не должны быть одни.

Простые бытовые действия как якорь в реальности. Когда мир рухнул, когда все потеряло смысл, простые действия — налить чай, почистить зубы, заправить постель — становятся спа-

сательным кругом. Они не имеют значения сами по себе. Но они возвращают вас в настоящее, в тело, в физический мир. Они говорят: ты есть, ты здесь, время идет.

Приготовление еды, уборка, гигиена как терапевтические инструменты. Это звучит странно — говорить о еде и уборке в момент такой потери. Но именно эти простые действия, которые вы можете делать на автомате, удерживают вас на плаву. Они дают ритм, структуру, чувство, что вы еще можете что-то делать. Не обязательно готовить сложные блюда. Достаточно вскипятить воду для чая. Не обязательно делать генеральную уборку. Достаточно вынести мусор.

Зачем нужна рутина в момент хаоса в голове? Потому что когда внутри все рушится, внешняя рутина создает каркас, за который можно держаться. Встать в одно время. Поесть. Принять душ. Лечь спать. Даже если вы не чувствуете голода, даже если не хотите вставать, даже если сон не идет. Рутинa дает ощущение, что жизнь продолжается, что вы еще можете что-то контролировать.

Как близкие могут помочь в организации быта пострадавшего. Если вы рядом с человеком, переживающим утрату, не спрашивайте, что нужно сделать. Берите и делайте. Принесите готовую еду. Вынесите мусор. Ответьте на звонки. Организуйте, кто и когда будет рядом. Не ждите инструкций — человек в шоке не способен их давать.

Опасности полного игнорирования физических потребностей. Организм, лишенный сна, еды, воды, не может восстановиться. Горе истощает огромное количество энергии. Если вы не будете есть, не будете спать, вы просто упадете. И тогда к горю добавится еще и физическая немощ, которая сделает переживание еще более тяжелым.

Первые шаги к принятию факта потери через действие. Принятие приходит не через размышления, а через действие. Похороны, оформление документов, разбор вещей — все эти мучительные действия, которые нужно делать в первые дни, постепенно возвращают вас к осознанию того, что произошло. Не избегайте этих дел. Они часть пути.

Поддержка контакта с внешним миром через простые задачи. Выйти в магазин, сходить в аптеку, отнести документы — эти маленькие выходы в мир возвращают вас в реальность. Даже если вы идете как робот, даже если не помните, что купили, даже если плачете по дороге. Вы были вне дома, вы видели других людей, вы делали что-то.

Предотвращение полной изоляции в первые дни очень важно. Человек в горе часто хочет закрыться, не видеть никого, не говорить ни с кем. Это понятное желание, но полная изоляция опасна. Кто-то должен быть рядом, даже если вы не хотите разговаривать. Кто-то должен войти в комнату, приносить еду, сидеть рядом, молчать.

Важность сна и базового ухода за собой в период шока. Сон — это время, когда психика перерабатывает переживания. Если вы не можете спать, поговорите с врачом о временной поддержке. Если вы забываете поесть, пусть кто-то приносит еду и напоминает. Если вы не можете принять душ, пусть кто-то включит воду и подаст полотенце. Это не инфантильность. Это необходимость.

Как пережить первые ночи после утраты. Ночь — самое тяжелое время. Дневные дела отвлекают, ночью мы остаемся наедине с собой. Если вы не можете спать, не лежите в темноте,

накручивая себя. Включите свет. Включите что-то нейтральное на фоне — спокойную музыку, подкаст, аудиокнигу. Примите теплую ванну. Выпейте теплого молока. Если рядом есть кто-то, кто может побыть с вами, попросите об этом.

Роль телефонных звонков и присутствия других людей. В первые дни звонки могут быть утомительными. Но один-два звонка в день от близких людей, которые просто говорят я здесь, ты не один, это помогает. Не нужно длинных разговоров. Достаточно услышать голос, знать, что есть кто-то, кто помнит о вас.

Когда шок становится опасным и требует вмешательства врачей. Если человек не может есть и пить несколько дней. Если он не спит более двух-трех суток. Если он не встает с постели, не реагирует на обращение. Если он говорит о желании умереть или предпринимает попытки. Если у него появляются галлюцинации. В этих случаях необходима срочная медицинская помощь.

Переход от онемения к началу осознания боли происходит обычно через одну-две недели. Защита спадает, и боль начинает проникать. Это страшно, но это необходимо. Если вы чувствуете, что боль накатывает, что вы начинаете плакать, что вы осознаете, что произошло — это не срыв, это прогресс. Это значит, что вы переходите к следующей стадии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.