

Завдання горювання

Після смерті людини, перед нами постає завдання пережити біль втрати і продовжувати життя у світі без близької людини. **Горювання** – це процес адаптації до втрати шляхом виконання чотирьох основних завдань.

Пам'ятайте, що адаптуватися не означає забути. Це означає знайти спосіб шанувати спогади про близьку людину, продовжуючи рухатися вперед у житті. Це означає пристосуватися до світу без померлих, зберігаючи місце для них у своєму серці.

Завдання 1: Прийняти реальність втрати.

Після смерті зазвичай реальність ситуації мінімізується або заперечується. Щоб виконати це завдання, реальність втрати повинна бути повністю прийнята, як інтелектуально, так і емоційно.

Завдання 2: Пережити біль втрати.

Горе може викликати потужні емоції, такі як смуток, гнів і почуття провини. Ми можемо намагатися уникнути цих почуттів, ховаючись від них, і намагаючись не стикатися з ними. Проте у процесі горювання важливо навчитися відчувати ці емоції, називати і осмислювати їх.

Завдання 3: Пристосуватися до світу без померлого.

Смерть близької людини зазвичай спричиняє ряд змін у житті. Це можуть бути незначні зміни у розпорядку дня, а також великі зміни, такі як створення абсолютно нового світогляду. Третє завдання – уважно та свідомо пройти через зміни і пристосуватися до світу без коханої людини.

Внутрішні зміни – це зміни самовизначення. Коли ми втрачаємо близьку людину, нам може бути необхідно відповісти на запитання: «Хто я тепер?» Ми також можемо відчувати зміни в самооцінці.

Зовнішні зміни включають прийняття нових ролей і розвиток нових навичок. Нам доведеться взяти на себе деякі завдання, які виконувала близька людина, як-от приготування їжі та догляд за дітьми.

Духовні зміни – це зміни переконань, цінностей та вірувань. Наприклад, переконання що «світ справедливий» може змінитися після смерті близької людини. Також може бути, що деякі переконання щодо людей або світу отримують підтвердження.

Завдання 4: Знайти спосіб пам'ятати людину, рухаючись вперед у житті.

Рухатися далі не означає забути. Це означає знайти особливе місце для померлого в своїх думках і залишити простір для інших стосунків. Виконати це завдання означає знайти здоровий баланс між вшануванням пам'яті та рухом вперед у житті.