

# Говорити про горе

ГАЛИНА КАЧУР, ІЛЛЯ СУШЕНЦЕВ

24 ЛЮТОГО 2021

В етимологічних словниках походження слова «горе» пов'язують із дієсловом «горіти». Тобто горе — це те, що палає, пече. Воно створює відчутний фізичний дискомфорт. Це не просто швидкоплинний жаль через невдачу, а щось, що лишається з людиною достатньо довго, щоби помітити його й відчути тілом. Часом людина підносить руку до грудей, кажучи: «У мене болить душа», — так вона показує, де саме гніздиться горе.



Simon Prades

Горе — це наслідок втрати, невідновного зникнення чогось важливого: стосунків, що добігли кінця; близької людини, яка померла; етапу життя, що закінчився; ідей, у яких ми розчарувалися; майна, яке для нас багато важило. Наш світ непоправно змінюється після втрати, він уже ніколи не стане таким, як був.

На кожен втрату ми реагуємо зниженням настрою та неприємними почуттями. Їх описують по-різному — залежно від ваги втрати й емоційної грамотності. Біль, печаль, туга, скорбота, порожнеча, відчай — є багато слів, щоб назвати горе. А деколи ми вказуємо на втрату всім тілом: слізьми, мімікою, позою чи зітханнями — розповідаючи історію свого горя без слів.

Говорити про горе заважають упередження та культурні настанови. Часто під заборону опиняються сльози: «Ти тут плачеш, а він на тому світі в сльозах тоне!» Почуття до покійних суворо регламентовані: «Про мертвих або добре, або нічого». Висловлювати горе не можна, але й вияви радості не зустрічають схвалення, тож єдине, що лишається, — це тихий сум. Часом горе намагаються лікувати медикаментозно, розглядаючи переживання втрати як психічну хворобу. А поверхове розуміння позитивної психології призводить до того, що у втраті пропонують «знайти щось хороше» і «не зациклюватися на сумних моментах». Якщо вам хочеться закликати людину до порядку, наказати «зібратися та взяти себе в руки», ви піклуєтеся про власний емоційний комфорт, а не про благо іншого.

## Нормально відчувати потребу розповісти комусь про переживання та про незворотні зміни в житті.

Гнів, страх, печаль, цікавість — емоції допомагають нам дати собі раду з ситуацією, яка їх викликала, коли виражені належним чином. Горе — це така сама невід'ємна частина нашого емоційного світу, як утрата — неунікненна частина життя. Глибина відчуттів відповідає важливості втраченого для нас. Втрата забирає в нас щось значуще, і після неї все життя потребує перебудови. Доводиться змінювати звички та плани, учитися самотійно давати собі раду з проблемами, відмовлятися від одних зобов'язань і брати на себе інші. Тому впродовж годин і навіть днів після втрати людина буде розгублена й безпорадна. Виникатимуть запитання, на які неможливо відповісти швидко чи самотійно. Чи продавати батьківську хату? Чи лишити в себе обручку після розлучення? Чи залишатися в професії після звільнення? Вони потребують й обмірковування, й обговорення.

Горе та смуток призводять до того, що ми відчуваємося вразливими, прагнемо усамітнитися.

Проте не варто замикатися: у цьому переживанні нам потрібні інші люди і їхня допомога. Адже горе означає, що ми втратили якусь опору й певний час не зможемо впоратися з повсякденними завданнями та своїми почуттями так, як завжди. Ми потребуємо підтримки й розуміння, тому цілковито доречно просити про допомогу чи пропонувати її тому, хто тужить.

Коли ви переживаєте горе, не варто приховувати його і «тримати себе в руках». Вам можна бути сумним і пригніченим, не тримаючи на обличчі вимушеної усмішки; можна виглядати гірше, ніж зазвичай, не дбаючи про макіяж чи зачіску; можна плакати на людях. Це та поведінка, що дасть знати про ваш стан. Ви також можете прямо говорити про своє горе, на запитання про справи відповідати «погано», а на запитання про настрій — «сумно». Нормально відчувати потребу розповісти комусь про переживання та про незворотні зміни в житті. І це важливо — говорити з іншими про те, що з вами відбувається, щоб осмислити втрату та вбудувати її у свою історію. Скажімо, розмовляючи про смерть близької людини, ви допомагаєте собі усвідомити, ким вона була для вас, що означає її відхід і як тепер зміниться ваше життя. Є сенс прямо попросити когось поговорити з вами про втрату, допомогти вам чи просто побути поруч. У такій ситуації важливо називати речі своїми іменами, не вдаючись до евфемізмів і пом'якшень — вони тільки заважають вам зрозуміти та повною мірою висловити почуття й віддаляють того, хто поруч.

## Втрата забирає в нас щось значуще, і після неї все життя потребує перебудови.

Якщо горе переживає близька людина, у вас може виникнути прагнення уникати контакту з нею, адже бачити страждання іншого неприємно, а часом нестерпно. Це нормальна поведінка, і якщо ви не відчуваєте в собі сил на підтримку, не звинувачуйте себе. Говорити про горе може бути боляче, а чужа втрата може нагадати про власні. Тому подбайте про свій емоційний стан і позначте свої кордони коректно: «Пробач, але мені несила говорити про це»; «Вибач, я зараз не зможу бути хорошим слухачем для тебе». Проте не варто відштовхувати згорьовану близьку людину чи звинувачувати в тому, що через неї вам сумно та хочеться плакати. Тужити разом з іншим — нормально. Від вас потрібно небагато: просто бути поруч, не боятися показати свої почуття й говорити про втрату. Якщо близька особа хоче говорити про своє горе, дайте їй висловитися; якщо ж вона не може знайти слів і просить про допомогу, можете запитати: за чим саме вона зараз плаче; що чи кого втратила; що в її житті змінилося непоправно? Не намагайтеся переконати її в чомусь чи заспокоїти. Просто будьте поруч і слухайте, без страху перед її емоціями та своїми почуттями. Не поспішайте з порадами; якщо хочете надати дієву

допомогу, то запропонуйте щось конкретне: піти по продукти, прибрати, посидіти з дітьми. Коли людині зовсім не під силу висловити почуття, ви можете просто побути поруч. Не бійтеся мовчати в такій ситуації — про горе справді складно говорити.

Розмова про втрату не мусить бути сповнена відчаю. Ви можете згадувати дорогі моменти, говорити про вдячність, про значущість когось чи чогось. Адже невисловлена любов здатна лежати на душі таким самим каменем, що й невисловлений біль. Говоріть про те, що вам важливо сказати зараз, незалежно від будь-яких порад чи інструкцій.

## Література

1. Grief, Mourning, and Meaning: In a Personal Voice. William F. Cornell. Transactional Analysis Journal 2014, Vol. 44(4), pp. 302–310.
2. What Do You Say Before You Say Good-Bye? The Psychotherapy of Grief. Richard G. Erskine . Transactional Analysis Journal 2014, Vol. 44(4), pp. 279–290.
3. Keeping Our Balance: The Profound Challenge of Loss Lis Heath. Transactional Analysis Journal 2014, Vol. 44(4), pp. 291–301.
4. Жизнь после потери. (Life after Loss. A Personal Guide Dealing with Death, Divorce, Job Change and Relocation). Боб Дэйтс. ФАИР-ПРЕСС. 1999, 304 с.

---

Текст створено за підтримки проекту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.