Время не лечит или как пережить душевную боль

  
  
А время – оно не лечит. Оно заштопывает раны, оно просто закрывает их сверху марлевой повязкой новых впечатлений, новых ощущений, жизненного опыта… И иногда, зацепившись за что-то, эта повязка слетает, и свежий воздух попадает в рану, даря ей новую боль…и новую жизнь… Время – плохой доктор… Заставляет забыть о боли новых ран, нанося все новые и новые. Так и ползаем по жизни, как ее израненные солдаты.. И с каждым годом на душе все растет и растет количество плохо наложенных повязок..

Эрих Мария Ремарк

**Как пережить боль и освободиться от нее?**

**А как сделать так, чтобы она навсегда осталась в душе?**

Давайте разбираться.

**Два основных механизма возникновения душевной или психической боли**

Душевная боль возникает, когда кто-то нарушил Ваши границы, вероломно, грубо и цинично наследил в вашем личном пространстве. Это может быть и насилие, и грубость, оскорбление, унижение, отвержение и т.д. Если проводить параллель с болью физической, то представьте, что порезали ножом палец. Целостность тела нарушена, кровь течет, вы испытываете боль.

1. Душевная боль также возникает и в том случае, если что-то или кто-то был частью Вашей жизни. А затем это исчезло, пропало. Это может быть какая-то жизненная ценность, человек, вещь, что-то, что Вам дорого и что с Вами срослось в единое целое, что-то, что является частью Вас. И вот если муж уходит, дом сгорел, разрушено представление о чем-то важном, разрушились мечты и планы, появляется душевная боль. На физическом уровне, такая боль возникает, когда мы разъединяем что-то сросшееся между собой. Снова рана, кровь, боль.

**Для чего нужна боль**

Душевная боль – это естественная функция организма, которая призвана заживлять раны. Это чувство нам дано не для того, чтобы страдание причинять, а для того, чтобы мы обратили внимание на рану, уделили ей время и заживили ее.

«Реальность – это не то, что с нами происходит, а то, что мы делаем с тем, что с нами происходит»

                                                       Олдос Хаксли.

**Как же мы можем обойтись со своей болью?**

Худшее, что мы можем сделать с болью, это игнорировать ее, стараться не замечать, держать в себе, подавлять. Время не лечит, а лишь прикрывает рану. Возможно боль уменьшается, но она навсегда останется в душе и теле человека, выходя на сцену жизни, когда обстоятельства ее затронут, или проявляясь в виде психосоматического заболевания.

Лучшее для избавления от боли – это проживание боли.

При этом крайне важно, чтобы Вы могли разделить эту боль с другим человеком. Проживание боли в одиночестве – это путь к нескончаемому страданию, когда горе не ослабляется, а, наоборот, усиливается, когда травма не излечивается, а только «ковыряется».

 Именно в контакте с другим у человека есть возможность проделать работу боли и залечить рану, восстановить целостность психической ткани, освободиться от страданий, научиться   жить в новых условиях.

Поэтому плачьте другому, разговаривайте о вашей утрате, делитесь переживаниями.

Хочу сказать еще пару слов для тех, к кому приходят со своей болью.

**Как себя вести, чтобы помочь другому пережить боль.**

Здесь стоит вспомнить, как люди обычно ведут себя и что говорят, когда кто-то другой рядом плачет:

- Не плачь.

Переносить чужую боль бывает нелегко, поэтому мы защищаем себя и говорим «Не плачь». Между тем, мы предлагаем партнеру заморозить свою боль и оставить ее на века в своей психике.

- Ну что ты так страдаешь, найдешь/родишь себе другого.

Никто и ничто не заменит утраченного. Другой будет занимать другое место в душе, а потеря требует горевания.

- Все будет хорошо. Смотри какое солнце на улице. Жизнь прекрасна.

Все подобные виды утешения не помогают страдающему, а лишь заставляют чувствовать, что Вы не можете разделить его чувства, и он одинок в свих переживаниях.

- Нужно срочно что-то делать. Давай я тебе помогу.

 Начиная спасать страдающего, Вы  только усугубляете ситуацию. Начинается взаимодействие в треугольнике «жертва-тиран-спасатель».

**Лучшее, что Вы можете сделать:**

* слушать,
* позволять страдающему плакать,
* делиться своими чувствами и реакциями,
* обнять партнера,
* просто БЫТЬ рядом. Не ДЕЛАТЬ, а БЫТЬ.

В таком случае боль будет исцеляться, раны заживляться, а отношения между Вами укрепляться.

Всего Вам доброго и хорошего.