

The image features a light green background with several clusters of white flowers, possibly baby's breath, arranged in a way that frames the central text. The flowers are delicate and have small, bell-shaped blossoms. A thin, dark green rectangular border is centered on the page, enclosing the text.

@LOVE_BEHIND_GRIEF

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СЛОВ

**30 фраз, которые нельзя говорить горюющему, и
30 фраз, которые могут поддержать его**

03 СИЛА СЛОВ

04 КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ СОСТОЯНИЕ
ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ГОРЮЕТ

05 КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО
И НЕ ЗАБЫТЬ О СЕБЕ

06 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ

10 ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ

СИЛА СЛОВ

Горе – одно из самых сложных эмоциональных состояний, которое может испытать человек. В такие моменты важна поддержка окружающих, и особенно важно, как именно мы выражаем эту поддержку.

Правильные слова могут стать настоящим бальзамом для души, помогая горющему пережить трудные времена.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ПРАВИЛЬНЫХ СЛОВ

Слова обладают огромной силой. Они могут как исцелять, так и причинять боль. Когда человек сталкивается с утратой, правильные слова могут предложить утешение, выразить сочувствие и показать, что он не одинок в своем горе.

Такие слова могут дать ощущение, что его чувства поняты и приняты, что является важным шагом на пути к исцелению.

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ

Некоторые фразы, даже сказанные с наилучшими намерениями, могут причинить боль или усилить страдания.

Пример, фразы вроде "Время лечит" или "Он/она в лучшем месте" могут показаться тривиальными и неуместными. Они могут создать ощущение, что горе человека недооценивается или обесценивается. Важно избегать осуждения и навязанных советов, которые могут вызвать чувство изоляции и непонимания.



КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ГОРЮЕТ

Поддержка горящего человека требует постоянного внимания и чуткости. Вот несколько рекомендаций, как отслеживать его состояние:

1. Будьте рядом: Просто присутствуйте. Иногда ваше молчаливое присутствие может быть более полезным, чем любые слова.
2. Слушайте: Дайте человеку возможность говорить, когда он готов. Внимательно слушайте без перебиваний и суждений.
3. Проявляйте эмпатию: Старайтесь понять его чувства и переживания. Покажите, что вы с ним, даже если не можете полностью понять его боль.
4. Предлагайте помощь: Иногда простые бытовые дела могут оказаться слишком сложными для горящего. Предложите конкретную помощь: приготовить еду, помочь с домашними делами или просто побыть рядом.
5. Не навязывайтесь: Дайте человеку пространство и время, которое ему нужно. Каждый человек переживает горе по-своему и в своем темпе.
6. Следите за признаками депрессии: Если горе продолжается очень долго или усиливается, это может быть признаком депрессии. В таких случаях важно обратиться за профессиональной помощью.

Правильная поддержка может стать важным ресурсом для человека, переживающего утрату. Ваше внимание, сочувствие и правильные слова могут помочь ему пройти через этот трудный период и найти силы для дальнейшей жизни. Помните, что в моменты горя именно наша человечность и искренность оказывают наибольшее влияние.



ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО И НЕ ЗАБЫТЬ О СЕБЕ

Когда рядом с вами человек, который переживает утрату, может возникнуть желание помочь, но одновременно и чувство неуверенности – как правильно это сделать? Важно помнить, что ваша поддержка может оказаться бесценной, но не менее важно следить и за своим состоянием.

Если можете помочь – помогите

Если у вас есть силы и возможность поддержать горящего, не откладывайте это на потом. Ваше присутствие, участие и внимание могут помочь человеку почувствовать, что он не одинок в своем горе. Но что делать, если не знаете, с какой стороны подойти?

- Просто спросите. Порой самый лучший способ понять, как помочь, – это задать прямой вопрос. Например: «Ты скажи, что тебе нужно, так мне будет проще понять, чем я могу быть тебе полезен.» Эта простая фраза показывает вашу готовность помочь и уважение к потребностям человека.
- Предлагайте конкретную помощь. Вместо общего «если что-то нужно, дай знать», предложите конкретные действия: «Я могу привезти продукты, сходить в аптеку или просто посидеть с тобой, если тебе это нужно.»
- Будьте рядом. Иногда слова не нужны – достаточно просто быть рядом, даже молча. Важно дать человеку почувствовать ваше присутствие и поддержку, не навязываясь, но и не исчезая.

Если не чувствуете в себе силы – берегите себя

Не менее важно помнить о собственном эмоциональном состоянии. Поддержка близкого в трудный период – это тяжелая задача, и если вы чувствуете, что сами начинаете «выгорать», не забывайте о своих потребностях.

- Дайте себе передышку. Не бойтесь признаться себе и окружающим, что вам тоже нужна поддержка или время на восстановление. Никто не может быть «сильным» постоянно.
- Просите помощи. Если чувствуете, что вам сложно справиться в одиночку, обращайтесь за поддержкой к другим друзьям, семье или специалистам. Это не признак слабости, а забота о своем ментальном здоровье.
- Уважайте свои границы. Если вы чувствуете, что не можете больше помогать, важно мягко и деликатно донести это до горящего. Например: «Я всегда готов помочь, но сейчас мне нужно немного времени для себя. Может быть, кто-то другой сможет поддержать тебя в этот момент?»

Помните, что поддержка – это не всегда героизм и не всегда способность справиться с любыми трудностями. Это прежде всего умение заботиться и о других, и о себе. Берегите свои силы, чтобы помощь, которую вы оказываете, была искренней и полноценной.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Основное правило - не навреди

Время лечит

Это может прозвучать как обесценивание текущей боли человека.

Утрата может остаться болезненной на протяжении многих лет.

Все происходит по какой-то причине

Это может звучать как оправдание утраты.

Может вызвать чувство несправедливости и гнева.

Все будет хорошо

Не всегда можно предсказать будущее.

Такое заявление может показаться тривиальным и неискренним.

Он/она в лучшем месте

Такое утверждение может казаться попыткой успокоить, но может не принести утешения.

Не все люди имеют одинаковое представление о посмертной жизни.

Ты должен быть сильным

Такое требование может заставить человека подавлять свои чувства.

Важно разрешить человеку проявлять свои эмоции.

По крайней мере, он/она больше не страдает

Это может прозвучать как обесценивание горя человека.

Утрата может оставаться болезненной, несмотря на такие утверждения.

Ты можешь иметь других детей

Это полностью игнорирует уникальность и незаменимость утраченного ребенка.

Может причинить дополнительную боль и ощущение обесценивания утраты.

Сейчас тебе нужно двигаться дальше

Каждый горюет в своем темпе.

Давление двигаться дальше может усилить стресс.

Ты ведь знал(а), что это может случиться

Это утверждение может показаться обвинением.

Даже ожидаемая утрата не становится менее болезненной.

Ты слишком долго горюешь

Нельзя устанавливать сроки для горя.

Каждый человек проходит этот процесс по-своему.

Время вылечит эту рану

Время само по себе не является лекарством.

Людям может понадобиться активная помощь и поддержка.

Все происходит не просто так

Может прозвучать как попытка рационализировать утрату.

Горе не всегда поддается логическим объяснениям.

Это был его/ее выбор

Это может вызвать чувство вины или непонимания.

Даже если это правда, горюющий может не быть готов слышать это.

Ты ведь справишься

Это может добавить давления и ожиданий.

Лучше предложить конкретную помощь.

Есть люди, которым хуже

Сравнение горя недопустимо.

Чужие страдания не уменьшают боли горящего.

Ты уже должен(а) справиться с ЭТИМ

Не существует правильного времени для завершения горя.

Важно поддерживать человека на каждом этапе его пути.

Все пройдет

Это утверждение может показаться равнодушным.

Боль может остаться, хотя со временем изменится.

Ты ведь сильный/сильная

Это может казаться требованием подавлять эмоции.

Позволяйте человеку быть уязвимым.

Смирись с этим

Смирение может прийти со временем, но не должно быть навязано.

Важно признать и уважать чувства горящего.

Пора вернуться к жизни

Это может вызвать чувство вины и стресса.

Каждый возвращается к нормальной жизни в своем темпе.

Это только фаза

Горе - это не просто фаза, это глубокий и сложный процесс.

Такое утверждение может показаться обесценивающим.

Тебе нужно отвлечься

Отвлечение не решает проблемы и не помогает справиться с болью.

Лучше предложить эмоциональную поддержку.

Все могло быть хуже

Сравнение не помогает и не утешает.

Лучше выразить сочувствие и понимание.

Это не конец света

Для горющего это может быть самым тяжелым событием в жизни.

Уважайте его чувства и восприятие ситуации.

Тебе нужно быть позитивным/ позитивной

Это может игнорировать реальные чувства человека.

Горе - это естественный и важный процесс.

Все происходит по воле Божьей

Не все разделяют религиозные убеждения.

Уважайте индивидуальные верования и чувства.

Соберись

Это может вызвать чувство вины за проявление эмоций.

Позвольте человеку быть уязвимым и эмоциональным.

Ты ведь знаешь, что жизнь продолжается

Это может казаться равнодушным и бесчувственным.

Лучше выразить поддержку и готовность помочь.

Он/она ведь прожил(а) хорошую жизнь

Это не уменьшает боли утраты.

Лучше выразить сочувствие и понимание.

Ты должен(а) быть благодарен(а) за время, проведенное вместе

Это может звучать как обесценивание горя.

Лучше признать значимость утраты и выразить поддержку.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ

01 Я ЗДЕСЬ ДЛЯ ТЕБЯ

Я готов(а) выслушать тебя в любое время.

Ты всегда можешь рассчитывать на мою помощь и поддержку.

- Уверенность в присутствии и поддержке.
- Устраняет чувство одиночества, дает ощущение, что человек не одинок в своем горе.



02 МОГУ Я ЧЕМ-ТО ПОМОЧЬ?

Может быть, тебе нужна помощь с домашними делами?

Я могу приготовить для тебя еду или помочь с другими обязанностями.

- Конкретное предложение помощи.
- Показывает готовность к действию и поддержку в практических вопросах, уменьшает ощущение беспомощности.



03 Я СОЧУВСТВУЮ ТВОЕЙ ПОТЕРЕ

Я не могу представить, как тебе тяжело, но я сочувствую тебе.

Твоя утрата глубоко тронула меня

- Сочувствие и эмпатия.
- Чем помогает: Признает боль утраты и выражает искреннюю поддержку, помогая человеку не чувствовать себя изолированным.



04 Я ТЕБЯ ПОДДЕРЖИВАЮ

Ты всегда можешь обратиться ко мне за поддержкой.

Я здесь, чтобы помочь тебе пройти через это.

- Уверенность в постоянной поддержке.
- Создает ощущение стабильности и уверенности в том, что человек не одинок в своем горе.

05 ТВОИ ЧУВСТВА ВАЖНЫ

Не стесняйся выражать свои эмоции.

Твоя боль имеет значение, и я здесь, чтобы выслушать тебя."

- Признание и уважение эмоций.
- Укрепляет самооценку, помогает человеку чувствовать себя услышанным и понятым.

06 ТЫ НЕ ОДИН/ОДНА В ЭТОМ.

Я всегда рядом, если тебе нужно поговорить.

Мы пройдем через это вместе.

- Уверенность в поддержке окружающих.
- Уменьшает чувство изоляции, показывает, что есть люди, которые готовы помочь.

07 КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?

Расскажи мне о своих переживаниях, если захочешь.

Я хочу понять, что ты сейчас испытываешь.

- Призыв к открытости и выражению чувств.
- Дает возможность выразить свои эмоции, что способствует эмоциональному облегчению.



08 Я ВСЕГДА РЯДОМ, ЕСЛИ НУЖНО ПОГОВОРИТЬ

Ты можешь позвонить мне в любое время дня и ночи.

Я здесь, чтобы выслушать тебя, когда тебе будет нужно

- Гарантия наличия человека, готового выслушать.
- Уменьшает чувство одиночества и изоляции, обеспечивает эмоциональную поддержку.



09 ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА СВОИ ЧУВСТВА

Не нужно стесняться своих эмоций.

Твоя боль и грусть - это нормальная реакция на утрату.

- Признание и легитимизация эмоций.
- Помогает человеку принять свои чувства, не чувствовать вины за свои эмоции.



10 МОЖЕШЬ ГОВОРИТЬ, КОГДА БУДЕШЬ ГОТОВ(А)

Не торопись, я подожду, когда ты будешь готов(а) поделиться.

Нет никакого давления, просто знай, что я здесь.

- Свобода выражения в удобное время.
- Убирает давление, давая человеку возможность говорить о своем горе, когда он будет к этому готов.



11 ЭТО НОРМАЛЬНО ЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬ

Твои чувства вполне естественны.

Не пытайся подавлять свои эмоции.

- Уверенность в нормальности эмоций.
- Помогает человеку принять свои чувства как естественные и допустимые.



12 ТВОЯ УТРАТА ВЕЛИКА, И ЭТО НОРМАЛЬНО

Твои чувства горя и утраты абсолютно обоснованы.

Не нужно торопиться с восстановлением, это долгий процесс.

- Признание значимости утраты.
- Подтверждает, что горе человека обосновано и естественно, что снижает чувство изоляции.

13 МОГУ Я ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС?

Что бы ты хотел(а) сделать или чем я могу помочь в этот момент?

Я готов(а) поддержать тебя любым возможным способом."

- Конкретное предложение помощи.
- Помогает решить текущие проблемы, снимает часть бремени с горящего.

14 Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ

Я понимаю, что ты сейчас переживаешь огромную боль.

Ты не один(одна) в своем горе, я здесь с тобой.

- Эмпатия и понимание.
- Создает чувство общности и уменьшает ощущение одиночества.

15 ТЫ ВАЖЕН/ВАЖНА ДЛЯ МЕНЯ

Твоя дружба (или любовь) очень важна для меня, и я хочу поддержать тебя.

Ты много значишь для меня, и я хочу помочь тебе пройти через это.

- Укрепление самооценки и значимости.
- Повышает самооценку, помогает человеку чувствовать себя ценным и значимым.



16 ПЛАЧЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО

Слезы могут помочь выплеснуть часть боли.

Не стесняйся плакать, это естественно и полезно.

- Признание необходимости выражения эмоций.
- Снимает давление сдерживания эмоций, позволяет человеку выплеснуть боль.

17 Я ГОТОВ(А) СЛУШАТЬ

Ты можешь говорить обо всем, что тебя тревожит.

Я здесь, чтобы выслушать тебя в любое время.

- Уверенность в наличии поддержки.
- Уменьшает чувство одиночества, дает возможность выразить свои чувства.

18 ТЫ МОЖЕШЬ НА МЕНЯ РАССЧИТЫВАТЬ

Я всегда готов(а) прийти на помощь.

Ты не один(одна) в своей боли, я рядом.

- Гарантия постоянной поддержки.
- Создает чувство уверенности и безопасности, снижает тревожность.

19 ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТЯЖЕЛО

Я понимаю, что ты сейчас переживаешь огромную утрату.

Твоя боль мне не безразлична, и я здесь, чтобы поддержать тебя.

- Признание тяжести ситуации.
- Подтверждает, что чувства горящего оправданны, уменьшает ощущение изоляции.



20 Я ТУТ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕБЕ

Я готов(а) помочь тебе пройти через этот трудный период.

Ты можешь на меня положиться в любой момент.

- Уверенность в наличии помощи.
- Уменьшает чувство беспомощности, создает ощущение поддержки.

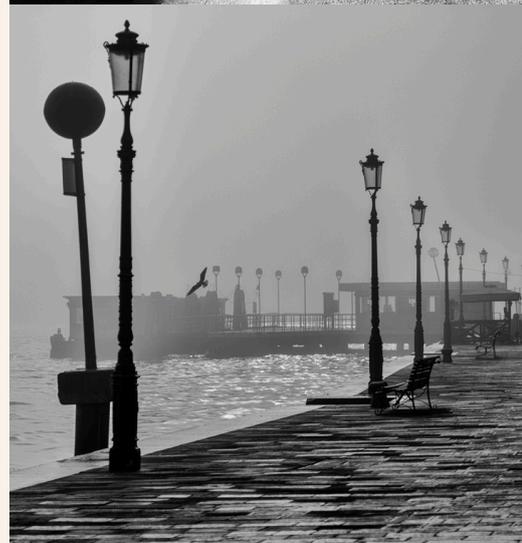


21 НЕТ ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО СПОСОБА ГОРЕВАТЬ.

Каждый переживает утрату по-своему, и это нормально.

Не нужно сравнивать себя с другими, твои чувства уникальны.

- Признание индивидуальности горя.
- Снимает давление, помогает человеку принять свой способ переживания утраты.



22 ТВОИ ЧУВСТВА – ЭТО НОРМАЛЬНО

Твоя грусть и боль - это естественная реакция на утрату.

Не пытайся подавлять свои эмоции, они важны.

- Уверенность в нормальности эмоций.
- Помогает человеку принять свои эмоции как естественные и допустимые.



23 ДАЙ СЕБЕ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО НУЖНО

Не торопись, процесс горевания занимает столько времени, сколько нужно.

Твоя боль заслуживает внимания и времени для исцеления.

- Свобода в выборе времени для горя.
- Снимает давление и дает человеку возможность горевать в своем собственном темпе.



24 Я С ТОБОЙ В ЭТОМ

Я готов(а) пройти через это вместе с тобой.

Ты не один(одна), я здесь, чтобы поддержать тебя.

- Уверенность в наличии поддержки.
- Уменьшает чувство изоляции и одиночества.



25 ТЫ МОЖЕШЬ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Расскажи мне о тех моментах, которые для тебя важны.

Я готов(а) выслушать твои истории и воспоминания.

- Возможность говорить о своих чувствах.
- Помогает человеку выразить и пережить свои эмоции через воспоминания.



26 Я ПОДДЕРЖУ ТЕБЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Я здесь, чтобы помочь тебе пройти через любые трудности.

Ты всегда можешь рассчитывать на мою поддержку.

- Уверенность в постоянной поддержке.
- Создает чувство уверенности и безопасности, помогает уменьшить тревожность.



27 ТЫ МОЖЕШЬ ВСЕГДА ПОЗВОНИТЬ МНЕ

Я всегда готов(а) выслушать тебя и помочь.

Ты можешь звонить мне в любое время, когда почувствуешь, что тебе это нужно.

- Гарантия наличия помощи.
- Уменьшает чувство одиночества, дает возможность получить поддержку в любой момент.



28 Я ПОНИМАЮ, ЧТО ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ

Я осознаю, как тяжело тебе сейчас.

Твоя боль мне не безразлична.

- Эмпатия и понимание.
- Создает чувство общности и уменьшает ощущение изоляции.



29 ТВОИ ЧУВСТВА ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

Твоя боль и грусть важны и заслуживают внимания.

Я здесь, чтобы выслушать и поддержать тебя.

- Признание значимости эмоций.
- Укрепляет самооценку, помогает человеку чувствовать себя услышанным и понятым.



30 МЫ ВМЕСТЕ ПРОЙДЕМ ЧЕРЕЗ ЭТО

Ты не один(одна), я готов(а) поддерживать тебя на каждом шагу.

Мы справимся с этим вместе.

- Уверенность в наличии постоянной поддержки.
- Создает чувство общности и уверенности, что человек не одинок в своем горе.



@love_behind_grief

ЛЕНА ЛАЙНЕ



Клинический и кризисный психолог

Специалист по работе горя

Доула смерти

Ведущая Кафе смерти (Death Cafe)



@LOVE_BEHIND_GRIEF

LENA LAINE

KOHTAKT

 @lenalaine

www.love-behind-grief.org



Website