**ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ УТЕШАТ В ЛЮБОЙ БЕДЕ**

Тим Лоуренс, психотерапевт и журналист, написал статью, в которой рассказывает, как можно реально помочь человеку, испытывающему горе. Он предупреждает, что с расхожими фразами, которые принято произносить для поддержки, нужно быть острожнее — они могут ранить еще сильнее.

— Я слушаю, как один мой приятель-психотерапевт рассказывает про свою пациентку. Женщина попала в ужасную аварию, она постоянно испытывает боль и у нее парализованы конечности. Я слышал эту историю уже раз десять, но меня всякий раз шокирует одна вещь. Он сказал бедняге, что трагедия привела к позитивным изменениям в ее жизни.

«Все в жизни происходит не случайно», — вот его слова. Меня удивляет, насколько эта банальность глубоко укоренилась даже среди психотерапевтов. Эти слова ранят и ранят жестоко. Он хочет сказать, что происшествие заставляет женщину расти духовно. А я считаю, это полный бред. Авария сломала ее жизнь и разрушила мечты — вот что случилось и абсолютно ничего хорошего в этом нет.

Самое важное: подобный настрой мешает нам делать то единственное, что мы должны делать, когда у нас беда — горевать. Хорошо говорит об этом мой учитель Меган Дивайн: «Кое-что в жизни нельзя исправить. Это можно только пережить».

Мы горюем не только тогда, когда кто-то из близких умирает. Мы предаемся печали, когда уходят любимые, когда рушатся надежды, когда настигает серьезная болезнь. Нельзя исправить потерю ребенка и предательство близкого человека — это можно только пережить.

Когда мы говорим своим друзьям и родным подобные слова, даже с лучшими намерениями, мы отказываем им в праве на скорбь, печаль и грусть. Я сам пережил огромную потерю, и меня каждый день преследует вина за то, что я до сих пор живу, а мои близкие — больше нет. Моя боль никуда не ушла, я просто научился направлять ее в нужное русло, работая с пациентами, и лучше понимать их.

Но ни при каких условиях мне бы не пришло в голову сказать, что эта трагедия стала подарком судьбы, которая помогла мне вырасти духовно и профессионально. Говорить так — означает топтать память любимых людей, которых я потерял слишком рано, и тех, кто столкнулся с подобной бедой, но не смог с ней справиться. И я не собираюсь притворяться, что для меня это было легко, потому что я сильный, или что я стал «успешным», потому что смог «принять на себя ответственность за свою жизнь».

Современная культура относится к скорби как к проблеме, которую нужно исправить, или как к болезни, которую нужно лечить. Мы делаем все, чтобы заглушать, вытеснять свою боль или как-то ее трансформировать. И когда вы вдруг сталкиваетесь с несчастьем, люди вокруг вас превращаются в ходячие банальности.

Так что же говорить друзьям и близким, попавшим в беду, вместо «все в жизни не случайно»? Последнее, в чем нуждается человек, раздавленный несчастьем, это совет или наставление. Самая важная вещь — понимание.

Скажите буквально следующее: «Я знаю, что тебе больно. Я здесь, с тобой».

Это означает, что вы готовы находиться рядом и страдать вместе с близким человеком — и это невероятно мощная поддержка.

Для людей нет ничего важнее, чем понимание. Оно не требует никаких специальных навыков и подготовки, это просто готовность быть рядом и оставаться рядом столько, сколько потребуется.

Будьте рядом. Просто будьте рядом, даже когда вам неуютно или кажется, что вы ничего полезного не делаете. На самом деле, именно тогда, когда вам неуютно, стоит делать над собой усилие и оставаться рядом.

«Я знаю, что тебе больно. Я рядом».

Мы так редко позволяем себе войти в эту серую зону — зону ужаса и боли — но именно там кроются корни нашего исцеления. Оно начинается, когда есть люди, готовые идти туда вместе с нами.

Я прошу вас, сделайте это для своих близких. Вы, возможно, никогда об этом не узнаете, но ваша помощь будет бесценна. И если вы когда-нибудь попадете в беду, найдите человека, готового быть рядом.