

# Как пережить смерть близкого человека



Руководитель фирмы  
RITUAL GbR  
Рудольф НОРДХАЙМЕР

В жизни каждого смерть ОТНИМАЛА близкого человека!

Большинство из нас, независимо от возраста, пережили печаль, потеряв друга или родственника. Возможно, кто-то лишился бабушки или дедушки, матери или отца, спутника жизни или ребенка. Преклонный возраст, болезни и несчастные случаи постоянно уносят чьи-то жизни. Преступность, насилие и войны тоже приносят смерть и, следовательно, страдания и горе.

Независимо от причин, по которым наступила смерть близкого человека, понесшие утрату родственники нуждаются в поддержке и утешении.

СКОРБЯЩИЕ нуждаются не в банальностях и избитых фразах, а в настоящем утешении и получении помощи, в выполнении целого ряда поручений, связанных с подготовкой и проведением достойных похорон. Все мы слышали выражение «время – лучший лекарь»,

но могут ли эти слова утешить убитого горем человека, только что лишившегося своего близкого?

Внезапная потеря любимого человека наносит глубокую эмоциональную травму.

Горе не укладывается в определенный отрезок времени, который начинается после смерти близкого. Некоторые люди всю оставшуюся жизнь ходят согнувшись под тяжестью горя, которое им принесла смерть родных, особенно детей. Знаменательные даты, фотографии, сувениры могут всколыхнуть печальные воспоминания. Поэтому нам никогда не следует быть нетерпеливыми и считать, что другие уже должны оправиться от потери близкого человека. Подавленность и эмоциональные перепады могут длиться до нескольких лет. Поэтому не забывайте, что так же, как рубцы телесных ран могут остаться на всю жизнь, многие из душевных ран оставляют неизгладимый след.

Что можно сделать практически, чтобы утешить скорбящих? Мы абсолютно искренне могли бы сказать: «Если тебе понадобится моя помощь, дай мне знать». Но часто ли человек, понесший тяжелую утрату, звонит нам, чтобы сказать: «Я подумал, что ты мог бы мне помочь кое в чем»? Очевидно, нам необходимо самим проявлять уместную инициативу, если мы хотим утешить человека, потерявшего близкого. Как же нам все-таки помочь? Фир-

ма *Ritual* предлагает несколько практических советов.

*Внимательно выслушивай.* Одно из самых действенных проявлений участия – это разделить боль понесшего утрату, внимательно выслушивая его. Можно спросить: «Ты не хотел бы поговорить о том, что произошло?». Пусть человек сам решит. Будь скор на слушание и действительно выслушивай.

*Успокаивай.* Помни, что понесший утрату может поначалу чувствовать себя виноватым, думая, что он мог сделать больше того, что сделал. Заверь скорбящего, что, скорее всего, было сделано все возможное (или скажи другие правдивые и положительные слова). Убеди человека, что не только у него бывают такие чувства. Говори о других, которые, как ты знаешь, смогли оправиться в подобной ситуации. Иными словами, будь чутким и сострадательным.

*Будь готов быть рядом.* Будь готов быть рядом со скорбящими не только первые несколько дней, когда вокруг него много друзей и родственников, но также, если необходимо, и позже, когда другие уже окупятся в свои повседневные дела. У разных людей скорбь может длиться по-разному. Поэтому поговорка «друг познается в беде» – это общеизвестная истина, которой мы должны следовать в жизни.

Также большая помощь для скорбящего, если она предлагается вовремя, – говорить с ним

о достоинствах умершего. Делись воспоминаниями о смешных случаях, происшедших с участием усопшего. Не бойся называть его имя. Не веди себя так, будто умерший никогда не существовал или будто он плод воображения. Оживите дороге сердцу воспоминания.

*Бери на себя инициативу,* когда это уместно. Некоторые справляются с горем лучше, чем другие. Поэтому, чтобы помочь, предприми что-нибудь практическое, в зависимости от обстоятельств. Бери на себя инициативу, когда явно необходима помощь, например: можно помочь приготовить пищу, сделать уборку или выполнить какие-нибудь поручения. Конечно, следует быть осторожным и не докучать, когда потерявший близкого человека желает быть один.

*Напиши письмо или отправь утешительную открытку.* Часто недооценивается значимость открытки с выражениями сочувствия или письма с соболезнованиями. Какая от них польза? Письмо и открытку можно перечитывать. Подобное письмо не обязательно должно быть длинным – оно просто должно выражать твоё сочувствие.

*Чего избегать.* Когда человек скорбит, есть такие вещи, которые не следует говорить или делать. Иногда мы, сами того не осознавая, поступаем бестактно. Например, можно сказать: «Я понимаю твои чувства». Но так ли это на самом деле? Пере-

жил ли ты точно такую же потерю? Кроме того, люди реагируют по-разному. Твои реакции могут отличаться от реакции этого скорбящего человека. Более деликатными были бы слова: «Я по-настоящему сочувствую тебе, потому что пережил подобную потерю, когда умер мой (умерла моя)...».

Помните, что скорбящие люди ОСТРО нуждаются в утешении и оказании им помощи в выполнении целого ряда действий, связанных с подготовкой и проведением достойных похорон усопшего. В тяжелые дни утраты люди теряют уверенность в себе, находятся в растерянности и не могут сами организовать все ритуальные услуги. Тогда не обойтись без помощи профессионалов, которые, опираясь

на знания и опыт, предоставят полный комплекс ритуальных услуг. Сюда входят: выбор и оформление места на кладбище, выбор ритуальных товаров для захоронения и украшения зала, выбор траурной музыки, подготовка прощальной речи. Организация встречи скорбящих после похорон в кафе или ресторане. Все это не могут сделать убитые горем люди, лишившиеся своего близкого. Фирма *Ritual* имеет профессиональный опыт в организации достойных похорон. Наш бесплатный номер действует по всей Германии и доступен 24 часа в сутки. Мы предлагаем вам позаботиться уже сейчас о неизбежном и сделать достойный выбор. Для вашего удобства сумму договора можно поделить на 6, 12 или 18 частей.



## Ritual

**Похоронные услуги**  
Мы поможем вам в трудный час

### Наши услуги:

- Проконсультируем по телефону или у вас дома
- Похороны и кремирование на территории всей Германии
- Перевоз из любого места, как в Германии, так и за границей собственным транспортом
- Урегулирование всех формальностей
- Организация встречи скорбящих после похорон

**Предлагаем уже сейчас позаботиться о неизбежном**

## 0800 12 777 12

**Мы доступны КРУГЛОСУТОЧНО по всей Германии**  
[www.ritual-service24.com](http://www.ritual-service24.com)