

# *ПЪТЯТ НА СКРЪБТА*



*Christine Hodgson MSW, CSW and Pippa Hall MD, CCFP*

*Illustrated by Mona Lyne Moison*



**Когато наш близък почине, ние скърбим. Загубата ни огорчава. Пътят на скръбта ни води към примирението. Ние не можем да си върнем, това което сме загубили, но можем да се научим да живеем със загубата в “новия и непознат свят”.**



## ***ПЪТУВАНЕТО И НЕГОВИТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА***

**Тръгваме по пътя на скръбта. Непознат път, който не е отбелязан на никоя карта и който е осеян с неочаквани трудности. Придвижваме се несигурно. Понякога като че ли вървим назад и срещаме едни и същи изпитания отново и отново.**



## ***ОГРАДАТА***

**Оградата е реалността, пред която трябва да се изправим.  
Един скъп за нас човек е починал, отишъл си е от нашия  
физически свят.**



## *РЕКАТА*

**Реката на болката пресича пътя ни. Тя е широка, дълбока и толкова страшна, че понякога ни се иска да се обърнем и върнем назад. Но не можем, защото реката пак ще пресече пътя ни в бъдеще. Няма мост през тази река – трябва да я пресечем!**



## ***НЕПОЗНАТИЯТ ПЪТ***

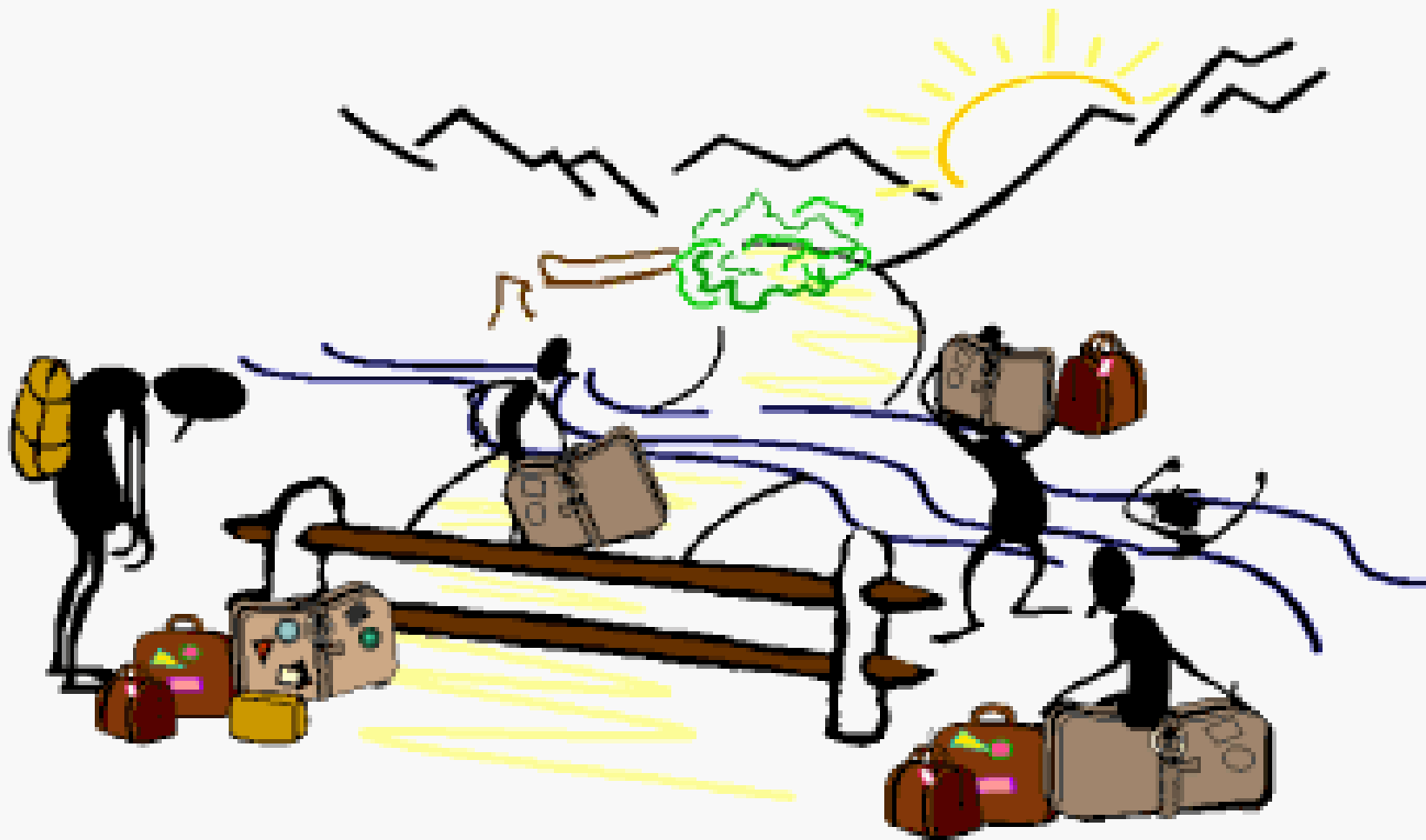
**Този път ни изглежда познат, но не е. Високото дърво, което се е изправяло до него, давайки подслон и сянка, сега го е препречило. Това трябва да се преодолее.**





## ***ВРАТАТА***

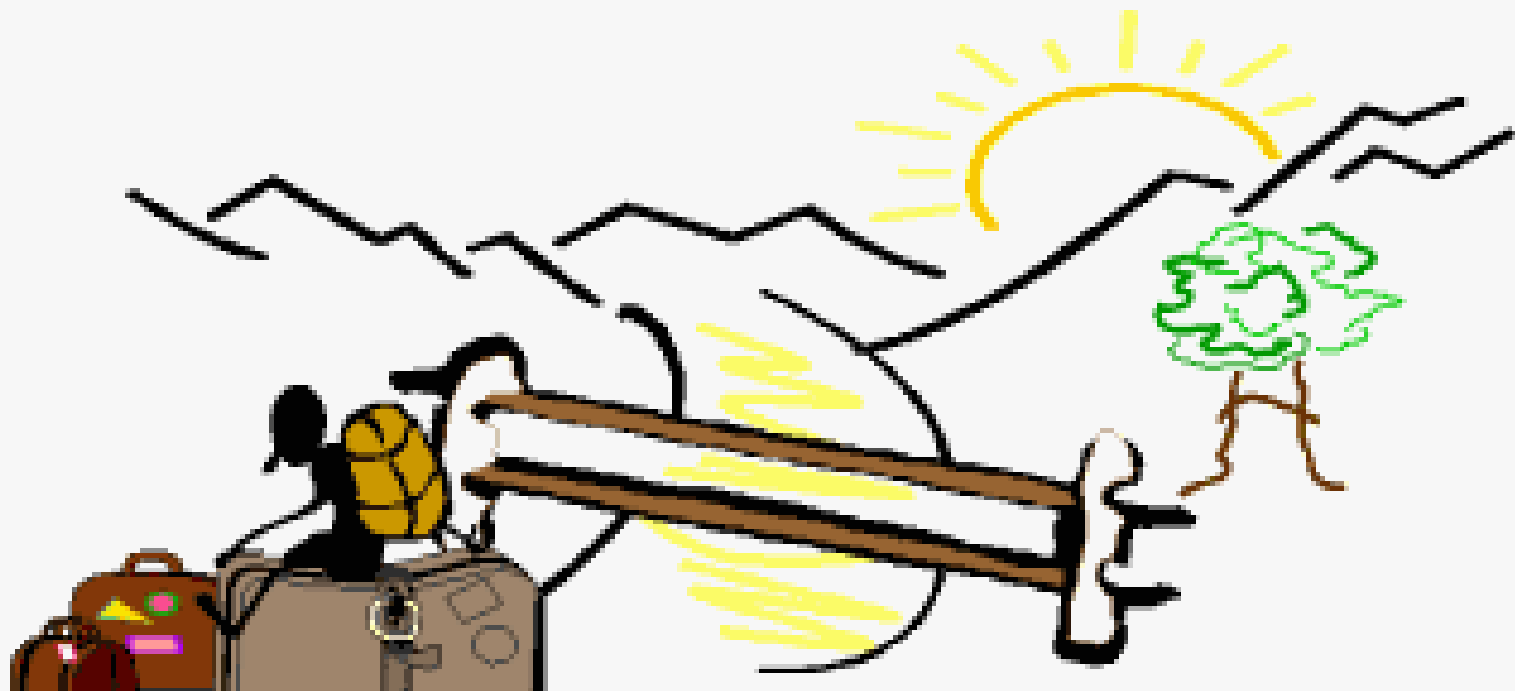
**Вратата е новата ни връзка с починалия. Можем да  
продължим напред!**



## ***ПЪТНИКА И ТРУДНОСТИТЕ***

**Всеки от нас има свой собствен път на скръбта. Някои срещат повече трудности от останалите и се нуждаят от помощ, за да продължат.**





## ***ЛИПСВАЩАТА СКРЪБ***

**Сам има толкова много багаж, че не знае откъде да започне. Той не може да носи всичко едновременно. Сам е бил осиновен на 5 години, но никога не си е позволявал да скърби за родното си семейство. Неизказаната мъка повлиява способността му да скърби при всички последващи загуби. Той почти не реагира при смъртта на съпругата си, с която са били заедно повече от 50 години.**



**Сам получава помощ и разбира защо не може да скърби за съпругата си. Накрая той се примирява с всичките си загуби и разбира, че трябва да носи куфарите един по един. Сега той може да започне пътуването си, знаейки че ще трябва да се върне по-късно за останалия багаж.**



## ***ЗАКЪСНЯЛАТА СКРЪБ***

**Лари е прескочил оградата, но не може да продължи пътуването си точно в този момент. Неговите куфари са прекалено тежки. След смъртта на съпругата си, той се е грижил за трите си сина – на 18, 14 и 10 години.**



**Лари позволява на някой друг да поноси някои от куфарите му и да го облекчи. Сега той е способен да организира по-свободен работен график за себе си и да насърчи синовете си да участват в повече социални активности. Лари може да продължи!**



## ***ЗАКЪСНЯЛАТА СКРЪБ***

**Пат също е прескочила оградата и смята, че пътуването ѝ е приключило. Съпругът ѝ е починал след един тежък брак и сега тя се чувства свободна и облекчена. Пат може да продължи живота си и да остави куфарите си зад гърба си. Внезапно, обаче, тя се озовава в средата на дълбоката река.**



**Пат има нужда някой да ѝ подаде ръка и да я измъкне на брега. Тогава може да ѝ се покаже как да пресече реката по-бавно и безопасно. Нейната тъга за всички неосъществени надежди в брака ѝ представлява тежък товар. Това трябва да се разбере и багажа да се разопакова, за да не я повлече към дъното на реката.**



## **МАСКИРАНАТА СКРЪБ**

**Мери носи куфарите си пред себе си и не вижда пътя. Тя всъщност е на погрешен път. Откакто съпруга ѝ починал преди 5 години, тя е посетила няколко лекари и е приела множество медикаменти, но здравните ѝ проблеми продължават.**





**Мери среща някой, който да ѝ помогне да разопакова куфарите си и да види какво всъщност има в тях. Този човек разбира, че здравните проблеми на Мери се задълбочават след смъртта на съпруга ѝ, който е бил лекар. По време на един по своему нещастен брак, Мери е използвала заболяванията за привличане на вниманието на съпруга си. По същия начин тя изразява и скръбта си днес.**

**Сега Мери разбира, че чувствата ѝ са нормални и не се нуждае от медикаменти за тях. На Мери е посочен правилният път, по който може да получи по-нататъшна подкрепа.**



## ***ИЗОПАЧЕНАТА СКРЪБ***

**Тони носи всичко в един куфар. Той не може да пази равновесие и се отклонява от пътя. Неговата съпруга е починала преди 6 месеца след кратка 4 месечна борба с рака.**

**Тони е претоварен от вината си. Той е имал няколко извънбрачни връзки през годините и осъзнава, че това е наскърбявало съпругата му.**



**Тони среща някой, който му помага да разопакова багажа си и да го раздели на две по-малки части. Чрез по-реалистичен поглед върху брака си и чрез ритуали, позволили му да си прости, той облекчава част от вината си. Сега Тони може да опакова следващия куфар, който съдържа тъгата му, и да балансира по пътя напред.**



## ***ХРОНИЧНАТА СКРЪБ***

**Луис не може да остави багажа си. Той не може да премине през вратата и продължава да се лута по пътеката. Неговият партньор, Рик, умира преди 4 години.**

**Луис напуска работа и разчита на социални помощи. Той се изолира все повече и повече със спомените за Рик.**



**Луис среща някой, който му отваря вратата и му помага да погледне зад нея. Готов ли е Луис да се научи как да живее в новия свят, където спомените за Рик ще са част от новата му идентичност?**





## ***ПЪТЯТ ПРОДЪЛЖАВА***

**Когато преминем през вратата, ние продължаваме напред. Товарът ни е по-лек, но все още носим малка част от него. Винаги ще знаем, че тази част съществува, но че можем да се справим с нея.**

**Пътят продължава. Няма определен край. Ние и светът около нас непрекъснато се променяме.**

The theoretical framework for this booklet is drawn from the work of Therese Rando, William Worden, Alan Wolfelt, Phyllis Silverman, Thomas Attig and other experts in the field of bereavement.