

Острое горе

Работу выполнила:
студентка 2 курса
магистерская программа
«Психологическое
консультирование
и неврачебная психотерапия»
Зубкова Валентина Николаевна

Острое горе

- Острое горе, возникает сразу после смерти. Оно проявляется выраженной печалью, плачем, непривычными дисфорическими эмоциями, озабоченностью мыслями и воспоминаниями об ушедшем человеке, нарушенными нейровегетативными функциями, сложностью концентрации внимания и относительное отсутствие интереса к другим людям и активности в повседневной жизни.
- Длится стадия острого горя около 4-х месяцев, условно включая в себя описанные ниже стадии.

- **1. Стадия шока.**
- Трагическое известие вызывает ужас, эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии горящего может ускоряться или останавливаться, пространство — сужаться.
- Обычно комплекс шоковых реакций истолковывается как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горящего от столкновения с утратой сразу во всем объеме.
- **2. Стадия отрицания** (поиска) характеризуется неверием в реальность потери.
- Человек убеждает себя и других в том, что «все еще изменится к лучшему», что «врачи ошиблись», что «он скоро вернется» и т.д.
- Здесь характерно не отрицание самого факта потери, но отрицание факта постоянства потери.
- Отрицание — это естественный защитный механизм, поддерживающий иллюзию о том, что мир будет меняться, следуя за нашими «да» и «нет», а еще лучше — оставаться неизменным.

- **3. Стадия агрессии**

- Которая выражается в форме негодования, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, обвинении в смерти близкого человека себя, родных или знакомых, лечившего врача, и др.
- Находясь на этой стадии столкновения со смертью, человек может угрожать «виновным» или, наоборот, заниматься самобичеванием, чувствуя свою вину в произошедшем.
- Спектр переживаемых в это время эмоций также достаточно широк; человек остро переживает утрату и плохо контролирует себя.
- Когда злость находит свой выход и интенсивность эмоций снижается, наступает следующая стадия.
- **4. Стадия депрессии (страдания, дезорганизации) — тоски, одиночества, ухода в себя и глубокого погружения в правду потери.**
- Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность.

- В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что тысячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим («он купил эту книгу», «ему нравился этот вид из окна», «мы вместе смотрели этот фильм») и каждая из них увлекает его сознание в «там-и-тогда», в глубину потока минувшего, и ему приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность.
- Это чрезвычайно важный момент в продуктивном переживании горя.
- Как это ни парадоксально, боль вызывается самим горюющим: феноменологически в приступе острого горя не умерший уходит от нас, а мы сами уходим от него, отрываемся от него или отталкиваем его от себя.
- И вот этот, своими руками производимый отрыв, этот собственный уход, это изгнание любимого: «Уходи, я хочу избавиться от тебя...» и наблюдение за тем, как его образ действительно отдаляется, претворяется и исчезает, и вызывают, собственно, душевную боль.
- Боль острого горя — это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Бывшее раздвоенным бытие соединяется здесь памятью, восстанавливается связь времен, и постепенно исчезает боль

Работа горя

- это внутренняя деятельность, которую производит наша психика по совладанию с утратой, что заключается в признании реальности произошедшей потери, а также постепенному изъятию вложенной нами психической энергии из образа утерянного объекта в нашей душе и возврате ее в собственное Я, в свою личность.
- Цель «работы горя» состоит в том, чтобы пережить его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.

- **1 фаза горя** - это шок и оцепенение. Это состояние может длиться от нескольких секунд, до нескольких недель и в среднем заканчивается к 7-му, 9-му дню после потери.
- **2 фаза** - фаза поиска. Она наступает на 5-й, 12-й день после известия о смерти.
- **3 фаза** - фазой острого горя, ее еще называют фазой эмоционального взрыва. Она длится до 6 - 7 недель с момента трагического события. Это период наиболее острых страданий, сильной душевной боли.
- Именно в этот период важно, что бы близкие поддержали горюющего, просто находясь рядом с ним, искусственно не затягивая этот период.
- **4 фаза** - возникает ощущение депрессии, подавленность, пустота, начинается переживание утраты и начало примирения с неизбежным.
- На этой стадии возможны различные обострения имеющихся болезней, иногда проявляются те же самые симптомы, которые были у умершего перед болезнью, перед концом.
- **5 фаза** - это *чувство растерянности и паники*, человеку нужно изменить всю свою жизнь, найти новое место в жизни без любимого. И неизвестно, что делать дальше и как с этим справиться.

- **6 фаза** - возникновение острого чувства вины перед умершим, о том, что недодали, что не вовремя вызвали врача, не дали лекарство, если б можно было все изменить, можно было бы сделать многое иначе.
- **7 фаза** - фаза агрессии и враждебности по отношению к причине горя. Это может быть обида на умершего за то, что ушел и бросил, это гнев на врачей, которые не спасли.
- **8 фаза** - фаза пробуждения надежды, когда человек чувствует, что он продолжается, что он может, он в состоянии справиться со свалившимся на него горем и может жить дальше.
- **9 фаза** - фаза остаточных толчков и реорганизации. Жизнь входит в свою колею, восстанавливается сон и аппетит, переживания остаются, но они уже становятся фрагментарными. И острые приступы горя возникают только при соответствующих поводах.
- **10 фаза** - фаза утверждения человека в реальности, это шаг вперед в новую жизнь, жизнь, в которой нет человека, но осталась память о нем.
- **11 фаза** - заключительная фаза - фаза завершения (где-то через год работа горя завершается). Во многих культурах годовщина смерти является последней датой. Поэтому на траур отводится год, после этого человек должен вернуться в нормальное жизненное русло.

Задачи работы горя

- Проходя по определенным стадиям переживания, горевание выполняет ряд задач (по Г. Уайтеду):
- 1. Принять реальность потери, причем не только разумом, но и чувствами.
- 2. Пережить боль потери.
- 3. Создать новую идентичность, то есть найти свое место в мире, в котором уже есть потери. Это значит, что человек должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя.
- 4. Перенести энергию с потери на другие аспекты жизни. Человек должен принять боль утраты. Он должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим и признать изменения своих собственных эмоциональных реакций.

Варианты разрешения кризиса.

- **Багоприятные варианты:** Человек приходит к пониманию, что со смертью близкого собственная жизнь не полностью потеряла смысл, — она продолжает иметь свою ценность и остается такой же значимой и важной, несмотря на потерю. Человек может простить себя, отпустить обиду, принять ответственность за свою жизнь, мужество за ее продолжение — происходит возвращение себе себя самого.
- Критерием «нормального» горя является реакция, которая «соответствует общепринятым в данной культурной среде нормам и продолжается, как правило, не более шести месяцев». Если такая реакция при относительно нормальном содержании и форме продолжается более шести месяцев, то говорят об «осложненном» горе.

- **Неблагоприятные варианты:**

- затянувшееся переживание горя (несколько лет);
- сильная депрессия;
- появление болезней психосоматического характера – таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма. Нередко бывает ослабление чувствительности и т. д.;
- ипохондрия: развитие симптомов, от которых страдал умерший;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- полное изменение стиля жизни;
- возможное вынашивание суицидальных планов;

Психологическая помощь горюющему

- **1. Этап кризисной поддержки** - Основным приемом на этом этапе является выслушивание. Главным для психолога будет нацеливание пациента на проговаривание своих переживаний. Человек должен вербализировать свои мысли, передать свое эмоциональное отношение к произошедшему. Так можно выявить суицидальную настроенность. Роль психолога сводится к созданию эмпатической атмосферы беседы, сочувственному выслушиванию.

- **2. Этап стабилизации состояния** - На высоте переживания боли логические способности не работают, разум отключается и человек живет только своими эмоциями. С клиентом при необходимости может проводиться работа над чувствами вины и долга перед ушедшим. Особое внимание в психотерапии на этих этапах следует уделить снижению уровня общей тревоги и повышению самооценки. Основной метод воздействия — гипносуггестия.

- **3. Этап адаптации к жизни.** Этап поддерживающей психотерапии. На этом этапе происходит организация окружения, в котором ощущается отсутствие умершего и выстраивание нового отношения к нему. На данном этапе эффективны различные методы поведенческой психотерапии с обязательными домашними заданиями. Аналитические техники используются по просьбе больного. При этом, однако, необходимо помнить, что углубленный анализ трагических событий и болезненных переживаний чаще всего приводит к ухудшению состояния.

Помощь горюющему в острой стадии

- Сначала хотелось бы привести несколько важных правил по поведению с горюющим, соблюдение которых поможет Вам в оказании ему эффективной помощи. Но помните, что, прежде чем помогать кому-то, необходимо объективно оценить собственное физическое и психологическое состояние. Задайте себе вопросы: «Что я сейчас чувствую?», «Есть ли у меня силы, чтобы помогать, или мне самому необходима поддержка?», «Знаю ли я, что нужно делать, чтобы действительно оказать помощь?», «Не усугубят ли мои действия состояние горя?» Если, ответив на эти вопросы, Вы поймете, что сможете быть полезны горюющему, то окажите помощь и поддержку.

- Прежде чем оказывать помощь в семье, в которой произошло горе, решите, кому из членов семьи помощь сейчас наиболее необходима. Для этого постарайтесь недолго поговорить с каждым.
- Если это этично и не вызывает у горюющего негативных реакций, то установите телесный контакт, держите горюющего за руку, гладьте по плечу. Гладить по голове или по иным частям тела взрослых людей не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и горюющий. Не поворачивайтесь к горюющему спиной.
- Не соглашайтесь с самообвинениями горюющего. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у горюющего чувство вины.
- В случае, если горюющий утверждает, вопреки очевидным фактам, что покойный жив, активно не возражайте, но и не соглашайтесь. Это у него психологическая защита отрицания потери. Отвечайте уклончиво: «Все бывает», «Я тоже на это надеюсь».
- Та же реакция должна быть в случаях, если горюющий как бы сомневается в факте смерти близкого.

- Дайте горющему поручение, с которым он справится в своем текущем состоянии. Это позволит горющему обрести дополнительную уверенность в себе, и, соответственно, самоконтроль.
- Если у вас есть реальная возможность для этого, то скажите горющему, что Вы его не бросите, а будете опекать его весь период острого горя. В случае, если Вам придется отлучиться или уехать, постарайтесь найти себе замену, объясните человеку, который будет Вас замещать, общие принципы помощи горющему, написанные в настоящем разделе.
- Давайте горющему выговориться. Слушайте внимательно, обращайтесь внимание на чувства и мысли горющего. Чаще повторяйте утверждения «да», «согласен», «помню», «ага», кивайте головой. Обращайте внимание горющего на те его слова, которые носят позитивный оттенок. Не перебивайте, по возможности не изменяйте тему разговора.
- Категорически не рекомендуется давать оценочные суждения горющему: «Какой ужас!» «На кого он вас оставил?» «Бедненькие!», «Где же справедливость?», «Зачем он поехал? А не поехал бы, остался бы жив».

- Дайте горюющему поручение, с которым он справится в своем текущем состоянии. Это позволит горющему обрести дополнительную уверенность в себе, и, соответственно, самоконтроль.
- Если у вас есть реальная возможность для этого, то скажите горющему, что Вы его не бросите, а будете опекать его весь период острого горя. В случае, если Вам придется отлучиться или уехать, постарайтесь найти себе замену, объясните человеку, который будет Вас замещать, общие принципы помощи горюющему, написанные в настоящем разделе.
- Давайте горющему выговориться. Слушайте внимательно, обращайтесь внимание на чувства и мысли горющего. Чаще повторяйте утверждения «да», «согласен», «помню», «ага», кивайте головой. Обращайте внимание горющего на те его слова, которые носят позитивный оттенок. Не перебивайте, по возможности не изменяйте тему разговора.
- Категорически не рекомендуется давать оценочные суждения горющему: «Какой ужас!» «На кого он вас оставил?» «Бедненькие!», «Где же справедливость?», «Зачем он поехал? А не поехал бы, остался бы жив».

- Не старайтесь сделать горюющего веселым, не пытайтесь форсировать горе, не пугайтесь проявлений горя и не отстраняйтесь от скорбящего, сохраняйте с ним тактильный контакт.
- Пытайтесь подсказать горюющему человеку традиционные пути для уменьшения боли души и помощи душе дорогого человека. Лучшим лекарством для этого является молитва, участие в церковных Таинствах, присутствие на богослужении. Идя по этому пути, человек не только сам получает Божию помощь, но и помогает своей молитвой душе умершего.
- Находясь с горюющим, следите за интонациями и содержанием речи. Люди, которые находятся в горе, могут по-своему воспринимать и интерпретировать слова, которые говорят в их присутствии. Очень важно не допускать замечаний, которые могут обидеть горюющего, избегать шуток, которые могут быть не поняты. Разговор с горюющим должен быть очень тактичным.

- Привлекайте самых близких горющему людей для оказания ему поддержки, давайте им задания, объясняйте, как с ним себя вести. По возможности, не допускайте к горющему истеричных и экзальтированных людей и родственников, чтобы они не ухудшили его тяжелое психологическое состояние, не направили переживание горя в спровоцированную ими истерику, не создавали тяжелую психологическую атмосферу.
- Старайтесь заботиться о питании и отдыхе горющего. Если он отказывается от еды, то попросите попить чаю с вами, скажите, что одной (одному) не хочется. Необходимо, чтобы горющий хотя бы немного ел и пил. Предложите ему поспать, если он отказывается, то предложите хотя бы полежать, но в расслабленном состоянии, на кровати, со снятой обувью.