

Переживание и симптомы горя не обязательно могут возникать только в случае смерти близкого.

Через аналогичные состояния (хотя они могут быть выражены слабее) проходит человек при любой утрате близкого — разлуке с ним или, например, при уходе родителя из семьи при разводе. И даже в случае смерти или потери собаки или кошки (тоже ведь почти член семьи!) или при ссоре с очень близким другом.

Общие симптомы горя

Соматические нарушения. Специфические нарушения дыхания. Дыхание становится прерывистым, особенно на вдохе, появляются симптомы физического переутомления, утрата аппетита, нарушения сна (повторяющиеся кошмары, бессонница), возможна симптоматика той болезни, от которой умер близкий.

Психологическая сфера. Чувство вины (основное переживание при любой травме, а при горе — доминирующее), погруженность в образ умершего. Ощущение опустошенности, блеклости, серости мира, раздражительность. Идеализация умершего. Чувство брошенности, вызывающее злость. Эта злость вступает в конфликт с идеализацией, вызывая сильные противоречивые чувства. Человек, чувствуя свою злость и ее несправедливость, пытается сдерживаться, и возникает как бы "одеревенелость", желание уйти от контакта. Вначале — избегание разговоров об умершем, затем — назойливое рассказывание.

Необходимо уметь различать «нормальное» и **патологическое горе**, поскольку горе — это естественный процесс и человек в большинстве случаев переживает его без профессиональной помощи. Хотя потери и являются неотъемлемой частью жизни, тяжелые утраты нарушают личные границы и разрушают иллюзии контроля и безопасности.



Поэтому процесс переживания горя может трансформироваться в развитие болезни: человек как бы «застывает» на определенной стадии горя. Чаще всего такие остановки происходят на стадии острого горя. Усиливаются и сохраняются в течение длительного времени симптомы, характерные для этого периода, их комплекс соответствует посттравматическому стрессовому расстройству либо другому тревожному расстройству.



«Переживание горя, быть может, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни.

Утрата близкого — сложнейшее событие, затрагивающее все стороны жизни, все уровни телесного, душевного и социального существования человека.

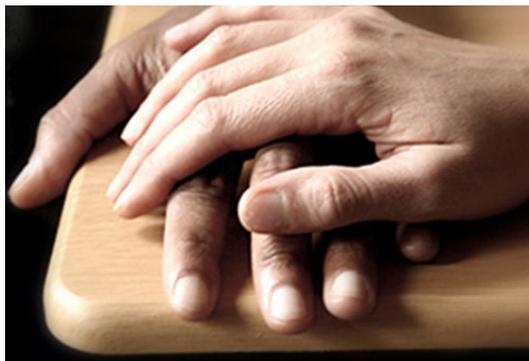
Горе уникально, оно зависит от единственных в своем роде отношений с ним, от конкретных обстоятельств жизни и смерти, от всей неповторимой картины взаимных планов и надежд, обид и радостей, дел и воспоминаний.

Горе - это не просто одно из чувств, это одно из тех чувств, которое делает человека человеком. Ни одно самое разумное животное не хоронит своих собратьев.

Хоронить - значит быть человеком. Но хоронить - это не отбрасывать, а прятать и сохранять.

Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить - творить память».

Василюк Ф.Е. «ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ»



Донецкий республиканский учебно-методический центр
психологической службы системы образования
Методист Гомозова И.С.

Наш адрес: г.Донецк, ул.Щорса, 30

Телефон: 338-06-40

Эл. почта: drumc.ps@mail.ru

Донецкий республиканский
учебно-методический центр
психологической службы
системы образования



Преодоление горя



Переживание горя – процесс почти неизбежный в жизни каждого человека. Это цена, которую мы платим за отношения с близким человеком. Процесс переживания горя имеет личностный характер и множество индивидуальных особенностей, однако психологи все же выявляют общие типы реагирования на известие о приближающейся или уже совершившейся беде.

Начальная фаза горя - шок и оцепенение.

Состояние шока и оцепенения может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем - девять дней. Обычно на этой стадии, человек не проявляет ярких эмоций, ведет привычный образ жизни, вполне активен не чувствует боли, как физической, так и душевной. Возможны лишь утрата аппетита, мышечная слабость, отстраненность, малоподвижность, иногда сменяющаяся минутами суетливой активности.



Психологическая поддержка человека, переживающему горе и находящемуся в фазе шока, заключается в следующем:

- * Важно быть рядом с пострадавшим, сопровождать его (при необходимости – безмолвно, так как на разговоры и утешения он пока не настроен). При этом не оставлять человека наедине с собой, опасаясь начала острого реактивного состояния.
- * Нужно вызвать у человека любые сильные чувства, которые выведут его из шока. Возможно гнев, злость или любую другую яркую эмоцию.
- * Ребёнку в этот период лучше дать возможность не посещать образовательное учреждение, даже если он будет утверждать, что вполне справится.

* Обеспечивать пострадавшему максимальный тактильный контакт. Это будет способствовать выведению человека из шока, так как при тактильном контакте большинство людей начинают чувствовать себя маленькими, беззащитными, им хочется заплакать, как плакали в детстве. *Если же удалось вызвать слезы, значит, человек переходит в следующую фазу.*

Фаза страдания и дезорганизации.

Ее продолжительность 6 - 7 недель. В среднем 40 дней. В это время человеку бывает трудно удерживать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего. Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств.



В эмоциональной сфере проявляется подавленность, страх. Актуализируется, в частности, страх смерти. Ребенку начинает казаться, что все в жизни хрупко и в любой момент может закончиться, он начинает бояться за жизнь родных.

Психологическая поддержка на фазе страдания и дезорганизации заключается в следующем:

- * Обеспечить возможность человеку побыть одному, если он того хочет (в отличие от первой фазы, когда следует постоянно быть рядом с горюющим).
- * Найти возможность выслушать и поддержать пострадавшего, если у него возникает такая потребность (даже если вы слушаете это все в сотый раз и вам самому тяжело).



- * Относиться к горюющему более мягко, снисходительно, терпеливо, с пониманием к его состоянию.
- * Дать возможность пострадавшему выплакаться. Слезы дают возможность сильнейшей эмоциональной разрядки. Слезные железы устроены таким образом, что слезы способствуют выработке успокоительных веществ. Успокаивать человека (не нужно плакать, не плачь), значит препятствовать возможности завершиться процессу горевания.
- * В конце этой фазы нужно начать потихоньку приобщать человека к общественно полезной деятельности: отправить в школу или на работу, начать загружать домашней работой. Это очень полезно, так как дает возможность отвлечься от своей основной проблемы. Естественно, режим должен быть щадящим, так как человек все еще ослаблен.
- * Постоянно демонстрировать понимание проблемы и состояния горюющего, но при этом относиться к нему как к обычному человеку, а не как к тяжело больному или неполноценному. Это поможет в реадaptации (приспособлении).

Фаза остаточных толчков и реорганизация.

Эта фаза наступает дней через 40 после события и продолжается примерно год. На этом этапе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, повседневная деятельность, умерший перестает быть главным сосредоточением жизни. Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде редких отдельных приступов.



Эта фаза длится, как правило, в течение года. За это время происходят практически все обычные жизненные события и в дальнейшем начинают повторяться. Годовщина смерти является последней датой в этом ряду. Может быть, не случайно, поэтому большинство культур и религий отводят на траур один год.

Поэтому основная психологическая помощь на данном этапе состоит в ориентации человека на будущее, возвращении способности строить всевозможные планы и продолжать жить полноценной жизнью.

Фаза завершения.

Данная фаза начинается приблизительно через год после утраты и не имеет четких временных границ её окончания, т.к. зависит от многих факторов (личностных особенностей, тяжести утраты, наличие ресурсов по преодолению горя и т.д.). Смысл и задача "работы горя" в этой фазе состоят в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в жизни горюющего.



Признаком этой фазы является то, что человек, вспоминая об умершем, переживает уже не горе, а печаль – совершенно иное чувство. И эта печаль уже останется навсегда в сердце человека, потерявшего близкого.

Считается, что пережить горе — значит не только испытать соответствующие эмоции, но и преодолеть их. Для их преодоления необходимо прочувствовать, выразить и принять все эмоции, которые оно вызывает. Хотя горе болезненно, однако это нормальное и неизбежное жизненное переживание; горе преодолимо, более того, оно дает возможность личностного роста; знание о протекании процесса горя оказывает терапевтический эффект на скорбящего человека.



Что означает символика похорон?

Похороны во всех культурах организованы и продуманы таким образом, чтобы человек мог проститься с близким. Когда человек по разным причинам не присутствует на похоронах, у него может возникнуть патологическое горе.

«Брать детей на похороны близкого человека?»

Однозначного ответа на этот вопрос нет! Но всякий раз, когда он возникает, нужно руководствоваться желанием самого ребенка. Ребенку нужно очень бережно рассказать о смерти близкого и поинтересоваться хотел бы он (готов ли он) быть на похоронах и иметь возможность проститься с умершим. Скорее всего ребенку понадобится какое-то время для принятия решения, не следует его торопить.

В каком горе переживается легче?

Считается что, чем меньше ребенок, тем легче у него протекает горе. Чем старше становится человек, тем больше он понимает и тем больше начинает бояться смерти. Больше всего боятся смерти пожилые люди.