



Консультирование при переживании утраты

Тула,
2017

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями (Моховиков, 2001)

- На первый план выступает **физическое страдание** в виде периодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоянной потребностью вздохнуть.
- **Поглощенность образом утраченного.** На фоне чувства нереальности могут возникать зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии. Переживающие горе сообщают, что слышат шаги умершего, встречают его мимолетный образ в толпе, узнают знакомые запахи и т. д.
- **Чувство вины.** Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал для умершего.

- **Враждебные реакции.** В отношениях с людьми снижается или исчезает симпатия, утрачивается обычная теплота и естественность, нередко человек говорит о происходящем с раздражением или злостью, выражает желание, чтобы его не беспокоили.
- **Утрата прежних естественных моделей поведения.** В поступках отмечается торопливость, суетливость, человек становится непоседливым или совершает хаотические действия в поисках какого-либо занятия, но оказывается совершенно неспособным к простейшей организованной деятельности. Горюющим очень часто приходится как бы заново «учиться» их делать, преодолевая переживание отсутствия смысла какого-либо действия после случившегося.
- **Идентификация с утратой.** В высказываниях и поступках человека появляются черты поведения умершего или признаки его предсмертного заболевания. Как правило, идентификация с утратой становится следствием поглощенности образом умершего.

Существует **несколько форм** синдрома потери (Моховиков, 2001а):

- **Хроническое горе.** При этой наиболее частой форме переживание потери носит постоянный характер и интеграция утраты не наступает. Среди признаков преобладает тоска по человеку, с которым существовала тесная эмоциональная связь. Даже спустя многие годы малейшее напоминание об утрате вызывает интенсивные переживания.
- **Конфликтное (преувеличенное) горе.** Один или несколько признаков потери искажаются или чрезмерно усиливаются, прежде всего, чувства вины и гнева, образующие порочный круг контрастных переживаний, мешающий совладанию с горем и затягивающий прохождение острого периода. Выход может достигаться через эйфорические состояния, переходящие в длительную депрессию с идеями самообвинения.



- **Подавленное (маскированное) горе.** Проявления горя незначительны или полностью отсутствуют. Вместо них появляются соматические жалобы, признаки болезни, отмечавшиеся у умершего, с последующим развитием длительной ипохондрии. Например, описываются состояния «кластерной головной боли», которая может продолжаться в течение нескольких месяцев и складываться из множества отдельных приступов. Осознание их связи с утратой отсутствует.
- **Неожиданное горе.** Внезапность делает почти невозможным принятие и интеграцию утраты. Их развитие задерживается, преобладают интенсивные чувства тревоги, самообвинения и депрессия, осложняющие повседневную жизнь. Весьма характерно возникновение мыслей о самоубийстве и его планирование.
- **Отставленное горе.** Его переживание откладывается на длительное время. Сразу после утраты возникают эмоциональные проявления, но затем «работа горя» прекращается. В дальнейшем новая потеря или напоминание о прежней запускают механизм переживания. Посещая врача, человек неоднократно говорит об утрате. Дома не желает что-либо менять, расставаться с дорогими вещами или, наоборот, стремится полностью изменить жизнь (сменить обстановку, квартиру, иногда – город).
- **Отсутствующее горе.** При этой форме отсутствуют какие-либо внешние проявления, как если бы утраты не было вообще. Человек полностью отрицает ее или остается в состоянии шока.

Формы течения синдрома утраты и их проявления очень индивидуальны, однако неизменность содержания процесса позволяет выделить те универсальные шаги, которые должен сделать горюющий, чтобы вернуться к нормальной жизни, и на выполнение которых должно быть направлено внимание терапевта. Задачи утраты неизменны, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. Четыре задачи утраты решаются субъектом последовательно. Если задачи не будут решены, горе не будет развиваться дальше и стремиться к завершению, следовательно, могут возникнуть проблемы в связи с этим даже через много лет. Реакция утраты может блокироваться на любой из стадий, и за этим может стоять разный уровень патологии. Остановка реакции на этапе решения каждой из задач имеет определенную симптоматику.

Первая задача – признание факта потери.

В этот период человек машинально пытается войти в контакт с умершим: машинально набирает его телефонный номер, «видит» среди прохожих на улице, покупает ему продукты. Это поведение направлено на восстановление связи. В норме это поведение должно сменяться поведением, направленным на отказ от связи с умершим. Человек, который совершает описанные выше действия, спохватывается и говорит себе: *«Что я делаю, ведь он умер»*.

Нередко встречается противоположное поведение - отрицание произошедшего. Если человек не преодолевает отрицания, тогда «работа горя» блокируется на самых ранних этапах. Отрицание может использоваться на разных уровнях и принимать разные формы, но, как правило, включает в себя либо отрицание факта потери, либо ее значимости, либо необратимости.



Вторая задача горя состоит в том, чтобы пережить боль потери. Имеется в виду, что нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате. Если горюющий не может почувствовать и прожить боль потери, которая есть всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью терапевта, иначе боль проявит себя в других формах, например через психосоматику или расстройства поведения.

Часто находящиеся рядом люди испытывают дискомфорт от сильной боли и чувств горюющего, они не знают, что с этим делать, и сознательно или бессознательно сообщают ему: «Ты не должен горевать». Это невысказанное пожелание окружающих часто вступает во взаимодействие с собственными психологическими защитами человека, пережившего утрату, что приводит к отрицанию необходимости или неизбежности процесса горя. Иногда это даже выражается следующими словами: «Я не должна о нем плакать» или: «Я не должен горевать», «Сейчас не время горевать». Тогда проявления горя блокируются, не происходит отреагирования и эмоции не приходят к своему логическому завершению.

Следующая задача - это организация окружения, где ощущается отсутствие усопшего. Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, он лишается определенного уклада жизни. Умерший участвовал в быту, исполнял роли, брал на себя часть обязанностей. Организация нового окружения означает разные вещи для разных людей, в зависимости от тех отношений, в которых они были с умершим, и от тех ролей, которые умерший играл в их жизни. Горюющий может этого и не осознавать. Даже если клиент не осознает роли умершего, терапевту нужно для себя наметить, что клиент потерял и как это может быть восполнено. Иногда стоит это обсудить с клиентом. Часто клиент спонтанно начинает делать это сам во время сессии. Горюющий должен приобретать новые навыки.

Последняя, четвертая, задача – это выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить. Решение этой четвертой задачи предполагает перестройку эмоций. Отношение к умершему должно перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжать жить, вступать в новые эмоционально насыщенные отношения.

Иногда людям кажется, что если их эмоциональная связь с умершим ослабнет, то тем самым они оскорбят его память и это будет предательством. В некоторых случаях может возникать страх того, что новые отношения могут закончиться и придется снова пережить боль утраты. В других случаях выполнению этой задачи может противиться близкое окружение. Дети могут протестовать в случае новой привязанности матери. За этим нередко стоит обида: мать нашла для себя замену умершему мужу, а для ребенка нет замены умершему отцу. Или наоборот – если кто-то из детей нашел себе партнера, у овдовевшего родителя может возникать протест, ревность, чувство, что сын или дочь собирается вести полноценную жизнь, а отец или мать остается в одиночестве.

Оскорбительная связь приостанавливается, она должна продолжаться столько, сколько необходимо (Вайтхед, 2002).

При консультировании нужно обращать внимание на следующие ключевые моменты:

- слушайте, принимая, а не осуждая;
- сделайте так, чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;
- принимайте чувства и страхи человека серьезно;
- будьте готовы, что некоторые люди будут злиться на вас;
- дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, клиент не способен делиться с вами своими переживаниями;
- дайте надежду, подбодрите клиента тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;
- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Еще одна цель консультации и терапии – это позволить пережившему утрату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий. При этом:

- **будьте реалистичны: желание устранить боль немедленно – неуместно;**
- **побуждайте к разговору об умершем и выражению чувств;**
- **не удивляйтесь, что человек повторяет историю о смерти; повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем;**
- **дайте человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например, соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;**
- **позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».**

Далее, изучите причины, почему человек избегает горя. Но, если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

- **побуждайте выражение и осознание чувств;**
- **работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;**
- **обратите внимание на двойственные отношения между умершим и горюющим человеком; ищите, в чем их истоки;**
- **если чувство вины необоснованно, помогите человеку избавиться от него;**
- **если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как человек может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;**
- **попытайтесь найти незаконченные дела между умершим и горюющим и проработайте этот вопрос.**

Если горе приобретает хронический оттенок, то следует установить:

- почему человек не может отказаться от этой фиксации;
- какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение человека к себе на фоне утраты;
- есть ли какая-то вторичная выгода от того, что человек держится за горе, например, он обнаружил, что о нем стали заботиться, его «замечают», а этого ему ранее не хватало.



Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя

- Помощь на стадии шока. Необходимо присутствовать рядом с человеком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем. Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция.
- Помощь на стадии острого горя. Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются.
- Помощь на стадии восстановления. Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем.

Зарубежные психологические службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе.

- «Мне знакомы ваши чувства». Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире.
- «Уже прошло три недели с его смерти. Вы еще не успокоились?» Не существует лимита времени, отпущенного страданию.
- «Он прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час». Не существует времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы лет ни прожил человек, смерть – это всегда горе.
- «Мне очень жаль». Это очень распространенная автоматическая реакция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили, что все мы смертны.
- «Вы должны быть сильными ради своих детей, жены». Страдающему человеку нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым убеждаем их отворачиваться от своих эмоций.

Для «выздоровления» от горя можно давать клиентам следующие рекомендации:

1. Примите свое горе.
2. Проявляйте свои чувства.
3. Следите за своим здоровьем.
4. Уравновесьте работу и отдых.
5. Проявите к себе терпение.
6. Поделитесь болью утраты с друзьями.
7. Посетите людей, находящихся в горе.
8. Можно искать утешения в религии.
9. Помогайте другим.
10. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения.
11. Примите решение вновь начать жизнь.

