

ФКУ Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Теоретические основы психологии горя

ФКУ ЦЭПП МЧС России

Теоретические основы психологии горя



Утрата – безвозвратная потеря значимого для человека объекта (дома, работы, семьи, домашнего животного, социального статуса, и, как крайний вариант: смерть близкого человека).

Классический психоанализ



Работа горя – термин, предложенный З. Фрейдом для описания внутреннего и внешнего урегулирования, которое мы должны провести после утраты.

Последовательность фаз работы горя:

- Понимание, принятие и совладание с утратой.
- Собственно скорбь.
- Возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости.

Теоретические основы психологии горя



Тяжесть и глубина переживаний зависит от многих факторов, и проявления горевания могут быть разными.

Это зависит от личности горюющего, от взаимоотношений с утраченным объектом, от особенностей утраты.

При любой утрате человеку придется пройти все стадии горевания, пережить боль утраты.



Работа горя

Весь процесс переживания утраты называется работой горя, в процессе которой горюющий должен решить следующие задачи:

1. Признать факт и обстоятельства потери.
2. Пережить боль потери и все сложные чувства, сопутствующие утрате.
3. Возобновить отношения с окружением, в котором ощущается отсутствие объекта утраты.
4. Выстроить новое отношение к объекту утраты и продолжать жить.



Теоретические основы психологии горя

Нормальное (не патологическое) течение горя – процесс поэтапный.

Продолжительность и интенсивность горевания в целом, а также его отдельных стадий, весьма индивидуальны и зависят от многих внешних и внутренних причин.



Фазы горя

1. Фаза шока и оцепенения.
2. Фаза страдания и дезорганизации.
3. Фаза остаточных толчков и реорганизации.
4. Фаза завершения.

Фаза шока и оцепенения



Длится от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем — 9 дней.

Мысли: «Не может быть!», «Это происходит не со мной».

Наиболее заметная черта этого состояния — оцепенение.

Человек ведет себя, как обычно, выполняет свои обязанности.

Внешние проявления состояния шока: движения несколько механические, лицо неподвижное, речь невыразительная.

В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего. Кажется, что события происходят с кем-то другим, они «просматривают» свою жизнь в кинотеатре.

Несмотря на обманчивое внешнее благополучие, объективно человек находится в довольно тяжелом состоянии.



Фаза страдания и дезорганизации

Продолжается 6 - 7 недель.

Телесные реакции: затрудненное дыхание, мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия, нарушение сна и пр.

Тяжелые мысли и чувства: ощущение пустоты, бессмысленности существования, отчаяние, чувство одиночества, беспомощности и т. д. Поглощенность образом умершего и его идеализация.

Основным переживанием выступает чувство вины.

Отношения с окружающими: утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться.

Внешние изменения: лицо становится очень выразительным, на нем застывает маска страдания. Меняется походка, человек горбится.

Симптомы, нормальные для периода острого горя



1. Физическое страдание: вздохи, жалобы на потерю сил, истощение, отсутствие аппетита.
2. Изменение сознания: чувство нереальности, поглощенность образом умершего, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, отделяющего горюющего от других.
3. Враждебные реакции: утрата теплоты, раздражение, злость.
4. Утрата модели поведения: торопливость, непоседливость, дезорганизация.
5. Появление у горюющего черт умершего, особенно симптомов последнего заболевания.



Фаза остаточных толчков и реорганизации

Продолжается примерно год.

Жизнь входит в свою колею, восстанавливается сон, повседневная деятельность, умерший перестает быть главным сосредоточием жизни.

Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде редких отдельных приступов.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человек как бы получает возможность отвлечься от прошлого и обращается к будущему - начинает планировать свою жизнь без умершего.



Фаза завершения

Длительность от года до двух лет.

Смысл и задача «работы горя» в этой фазе состоят в том, чтобы человек простил себя, отпустил обиду, принял ответственность за свою жизнь, а образ умершего занял в его жизни свое постоянное место.

Патологическое горе. Причины его возникновения.



Скорбь становится патологической, когда работа горя не завершена. Нормальная «работа горя» может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз описанных выше.

Патологическое горе характеризуется:

- длительностью отрицания утраты
- фиксацией на горестных ощущениях.



Причины возникновения патологического горя

К причинам возникновения патологического горя могут относиться:

- конфликты или ссоры с близким перед его смертью;
- невыполненные по отношению к умершему обещания;
- «непохороненные мертвецы»;
- внезапная или неожиданная утрата;
- двойственные чувства по поводу утраты;
- чрезмерная зависимость от умершего;
- множественные утраты на протяжении незначительного времени;
- отсутствие систем поддержки или обеспечения горюющего.



Патологическое горе.

Патологические реакции горя :

- блокирование эмоций;
- идентификация с умершим человеком;
- растягивание или отсрочка реакции во времени;
- острое чувство вины с потребностью наказывать себя;
- повышенная активность без чувства утраты;
- психосоматические заболевания (астма, язва, колиты, дерматиты, онкология).
- изменения в отношениях с окружающими, друзьями и родственниками.

Общие принципы работы с горящим человеком



- Важно отслеживать собственное состояние во время работы с такими пострадавшими.
- Не форсировать события, не ускорять процесс.
- Нужно четко понимать отличия между фазами горя. Каждая фаза обладает своими особенностями.
- Необходимо создать обстановку принятия.
- Позволять проявлять чувства.
- Оказание поддержки при переходе от одной фазы к другой.

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



- «На все воля божья»
- «Не настолько всеведущ человек, чтобы определить божью волю»
- «Мне знакомы Ваши чувства»
- «Уже прошло три недели с его смерти, а Вы еще не успокоились»
- «Благодарите Бога, что у Вас есть еще дети»
- «Бог выбирает лучших»
- «Он прожил долгую и счастливую жизнь, поэтому пробил его час»
- «Мне очень жаль»
- «Позвоните мне, если что-то понадобится»

Желания пострадавших и переживающих горе, и правило, касаются следующих тем:



- «Позвольте мне просто поговорить»
- «Спросите меня о нем, о ней»
- «Поддержите меня и позвольте мне выплакаться»
- «Не пугайтесь моего молчания»



Особенности переживания утраты детьми

Представления детей о жизни и смерти:

- У детей до 2-х лет нет представления о жизни и смерти;
- 2-6 лет – развивается представление о том, что смерть – явление временное (сон, отъезд);
- В ранний школьный период – отношение к смерти, как к чему-то внешнему (персонифицируют ее либо с определенным лицом, либо идентифицируют с покойником);
- 5-8 лет – представление о том, что собственная смерть маловероятна;
- 6-10 лет – смерть становится более реальной и окончательной;
- подростковый период – разделение концепции взрослых о смерти.



Особенности переживания утраты детьми

Среди особенностей поведения детей, переживших утрату родителя, можно выделить следующие:

- плач ребенка, надежда на возвращение родителя;
- описание яркого ощущения присутствия умершего родителя;
- злость из-за утраты, обвинения окружающих (иногда самого умершего);
- страх потерять выжившего родителя.

Особенности переживания утраты детьми



В первое время после смерти близкого человека у детей можно наблюдать:

- Сильный страх нахождения вдали от взрослых, желание всегда быть со своими родителями;
- Озлобленность, раздражительность;
- Замкнутость, изоляция;
- Печаль, тоска;
- Мучительные воспоминания и фантазии.



Особенности переживания утраты детьми

Скрытие факта смерти родителя, а также запрет на выражение чувств, увеличивает вероятность развития патологических реакций, таких как:

- энурез, заикание, сонливость, бессонница, анорексия, галлюцинации;
- длительное неуправляемое поведение;
- острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие проявления чувств;
- отсроченное переживание горя, депрессия.



Особенности переживания утраты детьми

Благоприятными условиями проживания горя являются следующие:

- хорошие отношения с родителем до его смерти;
- получение адекватной информации, откровенных ответов на вопросы ребенка;
- участие в процессе оплакивания вместе со всей семьей;
- хорошие отношения с оставшимся в живых родителем;
- уверенность в нерушимости этих отношений.

ФКУ Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Спасибо за внимание.