**ГОРЕ ЯК ПРИРОДНА РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ.**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ГОРЮВАННЯ**

Життя людини завжди пов’язане із втратами. Раніше чи пізніше кожна людина переживає втрату (працездатності, здоров’я, житла, грошей тощо), внаслідок чого спосіб її життя може різко змінитися. Будь-яка втрата завжди супроводжується психологічними переживаннями, однак найтрагічніші для людини події пов’язані із втратою близьких людей, тому в цьому розділі ми зупинимося на особливостях переживання горя як реакції на смерть.

ГОРЕ – УНІВЕРСАЛЬНЕ ЛЮДСЬКЕ ПЕРЕЖИВАННЯ, РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ ЗНАЧУЩОГО ОБ’ЄКТА, ЧАСТИНИ ІДЕНТИЧНОСТІ АБО ОЧІКУВАНОГО МАЙБУТНЬОГО; ЦЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ВКЛЮЧАЄ ДУШЕВНИЙ БІЛЬ, СМУТОК, ГНІВ, БЕЗПОРАДНІСТЬ, ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ І РОЗПАЧ.

Але позбутися страждань можна, лише переживаючи страждання. Тобто, страждання, або «робота горя» (Е. Ліндеман), – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини і пережити втрату, стати незалежним від втрати, пристосуватися до реалій життя і побудувати нові стосунки з людьми й зі світом.

Є низка теоретичних моделей, що описують процес горя: теорії Еріка Ліндемана, Елізабет Кюблер-Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока тощо. Класифікації відрізняються одна від одної відповідно до теоретичних орієнтацій дослідників. Наприклад, Д. Боулбі (Bowlby, 1961), автор теорії прив’язаності, виділив три фази процесу горювання, але пізніше і він, і К. Паркес (Parkes, 1972) виділяли вже чотири фази. Д. Боулбі і К. Паркес описали першу фазу як «заціпеніння» (від декількох годин до тижня). Після заціпеніння наступає фаза туги за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років. Третьою фазою є дезорганізація, за якою йде четверта фаза – реорганізація.

Д. Поллок (Pollock, 1961) говорить про відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання. Гостру стадію він розділяє на три підфази: реакція шоку, афективні реакції і реакція на розлуку. Хронічна стадія, за Д. Поллоком, подібна до фази класичної роботи горя, описаної Зигмундом Фройдом (Freud, 1917).

В. Волкан (Volkan, 1981) опирається на модель Д. Поллока, але не використовує терміни «гостра» і «хронічна» стадії. Щоб уникнути семантичних труднощів, він розділяє весь процес скорботи на початкову стадію і роботу горя. Він також виділяє процес адаптації, наступний за процесом горювання, подібно до Д. Поллока і Г. Рохліна (Rochlin, 1965).

Розглянемо детальніше основні теоретичні моделі горювання. Як зазначалося вище, Е. Ліндеману належить вислів «робота горя», що вживається в літературі й дотепер. Так називають процес переживання людьми великої втрати. Під час «роботи горя» людина звільняється від прив’язаності до померлого, адаптується до світу, в якому більше немає померлого, і будує нові стосунки. Ліндеман створив фундамент для наступних теорій горювання, виділивши особливості гострого та нормального горя. Важливим внеском Еріка Ліндемана є й те, що він описував не лише емоції і почуття, а й фізичні відчуття, пов’язані з реакцією на втрату.

Нижче подано п’ять ознак, що їх Е. Ліндеман називає визначальними для переживання горя, тобто такими, які зустрічаються в людей, що переживають горе, та однозначно свідчать про його наявність, не допускаючи інших трактувань.

Ознаки, визначальні для переживання горя

1. Соматичний дистрес. Напади дискомфорту, що продовжуються до години; соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, відчуття порожнечі в шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль.

2. Захопленість образом померлого. Людина в скорботі переживає відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших, вона захоплена образом померлого.

3. Почуття провини стосовно померлого чи щодо обставин його смерті. Людина вважає смерть близького результатом своєї недбалості чи недостатньої уважності, шукає доказів власної причетності до його смерті.

4. Реакції неприязні. Стосунки з іншими людьми порушуються, втрачають теплоту через те, що скорботна людина бажає залишитися наодинці, вона дратівлива й сердита. Це призводить до формалізованого спілкування.

5. Нездатність функціонувати на попередньому рівні. Людина у скорботі намагається щось робити, але все робить без інтересу, автоматично. Її дивує той факт, що велика частка традиційної діяльності була пов’язана з померлим (зустрічі, розмови). Все це тепер втрачено. Ця втрата є причиною сильної залежності від будь-кого, хто стимулюватиме активність людини, яка переживає втрату.

6. Е. Ліндеман пропонує ще одну, шосту ознаку, яка доповнює цілісну картину. Це характеристика людей, які перебувають на межі патологічних реакцій, а саме: поява рис померлого в поведінці особи, що залишилася. Це можуть бути симптоми останньої хвороби померлого чи поведінка, яка спостерігалася в час трагедії. Може змінюватися коло інтересів у напрямку колишніх інтересів померлої людини. Ця ознака досить постійна у людей, хворобливо поглинутих образом померлого.

ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ

У 1969 році Е. Кюблер-Рос у своїй книжці «Про смерть і вмирання» описала п’ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

1. Заперечення: «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!», «Не зі мною!». Як правило, це лише тимчасова захисна реакція людини, спосіб відгородитися від сумної реальності – як усвідомлений, так і неусвідомлений. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблему, замкнутість, спроби вдавати, що «все в порядку», невіра в те, що трагедія насправді відбулася. Зазвичай, людина, перебуваючи на цій стадії горя, так намагається витіснити свої емоції, але рано чи пізно стримувані почуття прориваються і починається наступний етап.

2. Гнів: «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу цього прийняти!». Гнів, а часом навіть лють, спричиняє обурення, відчай через несправедливу і жорстоку долю. Виявляється гнів по-різному: людина може злитися й на себе, і на окремих людей, і просто на ситуацію. Важливо не осуджувати людину, яка переживає цей етап, не провокувати сварки. Варто пам'ятати, що причина злості людини полягає в горі і що це тільки тимчасова стадія.

3. Торг. Період торгу – це період надії, людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити або запобігти їй шляхом укладення контрактів із Богом, з життям. Людина думає, наприклад, так: «Якщо я пообіцяю це робити (чи не роботи), то Ти, Господи, не допустиш цих змін у моєму житті». Іноді торги набувають вигляду забобонів: людина може переконувати себе, що якщо, наприклад, вона побачить три падаючі зірки за одну ніч, то всі її проблеми зникнуть.

4. Депресія: «Я така нещасна, мене нічого не цікавить»; «Все жахливо… Для чого робити спроби?». Коли людина, яка переживає скорботу, розуміє, що торги не дають результатів, що трагічні зміни реальні, вона впадає у стан пригніченості, депресії, у неї зникає життєва сила.

5. Прийняття: «Все буде добре»; «Я не можу змінити цього, але я можу бути з цим». Коли людина розуміє, що трагічні події відмінити неможливо, померлий не повернеться, вона підходить до стадії прийняття. Це не щасливий стан, а швидше покірне прийняття змін, і відчуття, що вона повинна з цим змиритися. Вперше на цьому етапі люди починають оцінювати перспективи. Хоч і важко, але потрібно рухатися вперед.

Хоча Е. Кюблер-Рос і не включила надію у свій список п’яти стадій, однак вважала, що надія –це важлива нитка, яка пов’язує всі стадії горювання. Надія дає віру в можливі хороші зміни, в те, що у всього є особливий сенс, який ми зрозуміємо згодом, – рано чи пізно все минає [45].

У своїй праці «Життя після втрати. Психологія горювання» американський психоаналітик доктор Вамік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл показують, що переживання горя обумовлюється нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, дослідники розглядають її серед інших втрат:

розлука подружжя, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння у психодинаміку переживання горя, В. Волкан і Е. Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують розвиток патологічного горя.

Узагальнення відомих теоретичних моделей процесу горювання та результати власних спостережень і спостережень деяких дослідників дозволяють виокремити критичні періоди процесу горювання.

1. Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати і відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді виражається страхом втратити когось із членів сім’ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе – і в фізичному, і в психічному сенсі).

2. Перший тиждень. Необхідність організації похоронного обряду та інші клопоти заповнюють увесь час, почуття втрати часто переносять автоматично, що іноді супроводжується відчуттям «занепаду», емоційним та фізичним виснаженням.

3. Від 2 до 5 тижнів. Домінує відчуття, що тебе залишили сім’я і друзі, які повернулися до своїх буденних справ після похорону.

4. Від 6 до 12 тижнів. На цій стадії шоковий стан змінюється усвідомленням реальності втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

5. Від 3 до 4 місяців. Починається чергуванням «хороших та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з’являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунітету зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

6. 6 місяців. Починається депресія. Слабшає тягар пережитого, але гнітючі емоції залишаються. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть викликати депресію.

7. 12 місяців. Перша річниця з дня смерті може бути травмівною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

8. Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникають зі словникового запасу слова «важка втрата» та «горе»; життя бере своє.

Фази горювання: оціпеніння (шок); туга (заперечення втрати, агресія); фаза хаосу й відчаю, під час якої людина не може функціонувати на звичному рівні; реорганізація життя. Для всіх культур характерна певна реакція на втрату значущої людини, що є нормальним проявом горювання.

На відміну від нормального переживання горя і скорботи після важкої втрати патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю. До ускладненого (патологічного) горя призводять: втрата раптова або несподівана; втрата, що викликає подвійні почуття, насамперед гнів і самозвинувачення; втрата людини, з якою були пов’язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу; декілька втрат упродовж короткого відтинку часу; відсутність системної підтримки особистості чи життєзабезпечення.

Інші чинники, на які необхідно звернути увагу і які свідчать про те, що людина перебуває в стані важкої втрати:

 говорить про померлого, ніби це сталося вчора;

 відмовляється віддати чи викинути особисті речі померлого;

 виявляє фізичні симптоми, подібні до тих, що були у померлої людини;

 перебуває в депресії, пов’язаній із гострим почуттям провини і низькою самооцінкою;

 з’являються риси характеру померлого;

 надмірно реагує сильним горюванням на чиюсь втрату;

 радикально щось змінює відразу після смерті близької людини [11].

Форми ускладненого горя

1. Хронічне горе. Переживання горя носить постійний характер. Найменше нагадування про втрату викликає інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати.

2. Конфліктне горе (перебільшене). Одна чи декілька ознак горя спотворюються або занадто посилюються, насамперед почуття провини і гніву. Виникають подвійні почуття. З’являється хибна ейфорія, що переходить у затяжну депресію з ідеями самозвинувачення.

3. Масковане горе. Прояви горя незначні або їх зовсім немає. Натомість з’являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була у померлого. Немає усвідомлення зв’язку із втратою.

4. Несподіване горе. Раптовість майже унеможливлює прийняття й інтеграцію втрати.

Переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення, депресія, що ускладнює повсякденне життя. Характерними є думки про самогубство.

5. Відкладене горе. Переживання відкладають на потім. Відразу після втрати спостерігаються емоційні прояви, але потім «робота горя» припиняється. У подальшому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання. Людина може неодноразово говорити про втрату, однак не бажає нічого змінювати або діє прямо протилежно.

6. Відсутність горя. Немає ніяких зовнішніх проявів горя, начебто втрати й не було. Людина повністю заперечує втрату або перебуває в стані шоку.

У певних випадках перебіг горя, зокрема й ускладненого, може посилюватися посттравматичним стресовим розладом, наприклад, в умовах надзвичайного стихійного лиха, воєнних дій чи їхніх наслідків. Загалом можна виокремити типові симптоми природного переживання горя і патологічні симптоми.

Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви тощо;

пригніченість; апатія і відчуження; намагання усамітнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Патологічні симптоми горя:

 тривале переживання горя (кілька років);

 затримка реакції на смерть близької людини (немає вираження страждань протягом 2-х і більше тижнів);

 сильна депресія, що супроводжується безсонням, почуттям провини, напруженням, гіркими докорами на свою адресу й потребою в самозвинуваченні;

 стійка відсутність ініціативи або спонукань, інертність;

 хвороби психосоматичного характеру (виразковий коліт, ревматичний артрит, астма тощо);

 галюцинації, ототожнення з померлим або відчуття його присутності;

 іпохондрія – розвиток симптомів, від яких страждав померлий;

 надмірна активність – людина, що переживає втрату, починає розвивати бурхливу діяльність, відчуваючи біль втрати;

 ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжується погрозами, проте тільки на словах;

 поведінка не узгоджується з нормальним соціальним та економічним буттям;

 різкі переходи від страждань до самозадоволення впродовж коротких проміжків часу;

 зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності;

 прогресування самотності;

 виношування суїцидальних планів. Розмови про суїцид, возз’єднання з померлим, про бажання з усім покінчити.

У випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють такі комплекси симптомів горя, з якими можна згодом працювати:

 емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;

 когнітивний комплекс – нав’язливі думки, зневіра, відчуття присутності померлого;

 поведінковий комплекс – порушення сну, безглузда поведінка, уникнення речей і місць, пов’язаних із померлим, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів;

 можливі комплекси фізичних відчуттів і алкоголізація як спроба встановлення комфорту.

Ускладнена реакція втрати – це нормальна реакція системи прив’язаності, яка звільняє людину від прив’язаностей, щоб очистити місце для формування нових.

У випадку нормального перебігу скорботи (за Верною Каст) людина переживає такі фази:

1. Небажання прийняти втрату.

2. Вибухи емоцій.

3. Пошуки, знахідки, розлука.

4. Нове ставлення до себе і світу.

Після втрати близької людини, на думку Джоані Спірінс, доводиться встановлювати нові стосунки:

 По-перше, з померлим.

 По-друге, із самим собою (нова ідентичність).

 По-третє, із навколишнім світом.

Критерії ускладненої реакції втрати

1. А критерій події. Втрата близької людини у зв’язку зі смертю.

2. В критерій. Інтрузивно-нав’язливий стрес через розлуку. Сильна туга за померлим, що спричиняє психічні й емоційні страждання; сильне бажання бути разом, що ускладнює повсякденне життя.

3. С критерій. Мають проявитися щонайменше п’ять із нижчезазначених когнітивних, емоційних та поведінкових симптомів:

 рольовий конфлікт (відчуття, ніби втрачена якась важлива частина);

 потрясіння і нездатність повірити у смерть;

 неможливість прийняти смерть;

 уникання реальних підтверджень про втрату;

 після втрати з’являється неспроможність довіряти іншим;

 озлоблення і гнів через втрату;

 важко жити;

 «емоційне оніміння» від моменту втрати;

 відчуття, що життя після втрати порожнє і не має сенсу.

4. D критерій часу. Від моменту втрати минуло щонайменше шість місяців.

5. E критерій, психосоціальні ускладнення. Значні ускладнення у різних сферах життя.

6. F критерій, диференціальні діагнози. Симптоматику не можна пояснити діагнозами: депресія, генералізований тривожний розлад чи ПТСР.

7. Коморбідність. Ускладнена реакція втрати і ПТСР. У цих діагностичних категорій є спільні риси. Проте у випадку ускладненої втрати:

а) зміст інтрузивної симптоматики пов’язаний із померлою особою, а не зі стресовими сценами;

б) під час ускладненої реакції втрати можуть з’являтися позитивні спогади, які породжують болісну тугу за померлою близькою людиною;

в) стримування емоцій шляхом скорботи.

Дослідження показали, що у 15 % клієнтів із ускладненою реакцією втрати було виявлено ПТСР у вигляді коморбідного діагнозу.

8. Ускладнена реакція втрати і депресія. В одному з досліджень у 50 % випадків ускладненої втрати було підтверджено і коморбідну депресію. Проте симптоми ускладненої втрати, на відміну від депресії, не вдається послабити фармакологічно.

Описані вище стадії горювання не стандартні для всіх людей, їх переживають по-різному: можуть бути відсутні якісь характерні особливості, зазначені у класифікаціях. Іноді межі загальноприйнятих етапів горювання можуть бути настільки розмиті, що людина їх просто не помічає; в інших випадках ці етапи можуть чергуватися в хаотичному порядку. Переживання, що виникають на тій чи іншій фазі, пізніше можуть повторюватися, причому багато разів.

Часові періоди, відчуття, емоції переживання горя іноді можуть повертатися на стадію, характерну для перших етапів, а потім перестрибувати назад у реальність, оскільки кожна людина по-своєму переживає та переносить втрату близьких. Але психологи, що працюють із питаннями втрати, чи люди, які намагаються допомогти, мають знати періоди та фази горювання.

Втрата близької людини – це завжди криза. Криза – це гостра ситуація чи момент часу для прийняття якогось рішення, поворотний пункт, дуже важливий момент (Перрі). Ситуація втрати характеризується розгубленістю і стресом; люди в кризових ситуаціях переживають негативні почуття – страх, провину, відчай тощо.

Перед тим, як описати специфіку консультування у випадках кризи, пов’язаної з втратою, смертю близької людини, наведемо базові принципи такого консультування (кризової інтервенції):

1. Людина, якій надається психологічна допомога в момент кризи, є компетентною стосовно власного життя і здатною робити вибір.

2. Під час кризової інтервенції фахівець бере активну участь у всьому, що відбувається з потерпілим, щоб оцінити ситуацію і скласти план дій.

3. Мінімальна мета кризової інтервенції – запобігти катастрофі; основоположна мета – відновлення рівноваги; кінцева мета передбачає подальший розвиток клієнта.

4. Психолог має надавати підтримку, «бути з людиною», тобто допомагати їй пережити процес горювання.

5. Необхідний баланс самостійності постраждалого і його потреби у підтримці (постраждалий – це людина, спрямована на здобуття впевненості). Примирення з утратою – тривалий природний процес, тому його не слід прискорювати. Людина потребує захисних механізмів, особливо на ранній стадії «роботи горя», коли вона ще не готова прийняти смерть і реалістично думати про неї. Тому консультант має дати клієнту можливість використовувати заперечення чи інші механізми психологічного захисту.

Консультант, працюючи з людиною, яка переживає втрату, часто має виконувати роль слухача [83]. Бути поряд із засмученою людиною і слухати її – найважливіша підтримка. Що більше консультант співпереживає скорботі, що адекватніше сприймає власні емоційні реакції, пов’язані з допомогою, то ефективніша цілюща дія стосунків. Не слід поверхнево заспокоювати людину в скорботі. Зніяковіння та формальні фрази призводять до незручної ситуації: людині треба дати можливість виражати будь-які почуття і сприймати їх без упередження. Інше дуже важливе завдання консультанта – навчити близьких правильно реагувати на скорботу людини, яка переживає втрату.

Психологічну допомогу потрібно надавати відповідно до стадій переживання горя.

ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ШОКУ. На цьому етапі людина зазвичай потребує інтенсивної опіки. Необхідно бути поруч із людиною, що зазнала втрати, не залишати її на самоті. Виявляти свою турботу й піклування краще через дотик. Саме так люди виражають співчуття, коли їм не вистачає слів. Навіть звичайне рукостискання краще, ніж холодна ізоляція.

Слід підкреслити, що в період втрати страждання полегшується присутністю родичів, друзів, причому істотна не їхня дієва допомога, а легка доступність близьких протягом декількох тижнів, коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, що переживає втрату, не потрібно залишати на самоті, проте її не слід і «перенавантажувати» опікою – велике горе долається тільки з часом. Людині в горі потрібні постійні, але ненав’язливі відвідини та добрі слухачі.

ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ГОСТРОГО ГОРЯ. Слід говорити про померлого, причини його смерті та почуття у зв’язку з цією подією. Необхідно розпитувати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя. У випадку насильницької або раптової смерті потрібно неодноразово обговорювати детально всі подробиці трагічної події до того часу, поки вони не втратять свого страхітливого, травмівного характеру, – тільки тоді людина, що втратила близького, зможе оплакувати померлого. Необхідно їй дати можливість виплакатися, не намагаючись утішити. Поступово (ближче до кінця цього періоду) слід долучати людину до повсякденної діяльності.

ДОПОМОГА НА СТАДІЇ ВІДНОВЛЕННЯ. Треба допомагати людині знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знову говорити про померлого.

Психолог здатний допомогти клієнту по-справжньому пережити втрату, здійснити роботу горя, не зменшуючи гостроти його душевних переживань. Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, воно прийнятне, необхідне, і припиняти його не можна. Робота горя триває стільки, скільки людині потрібно, щоб справитися із важкою втратою.

Цілі консультації і терапії важкої втрати складні: від розради і підтримки до роботи зі складними і болісними проблемами людини, що переживає втрату, якщо вона захоче і зможе їх вирішувати.

Корисними можуть бути кілька прийомів, які допомагають психологу успішно працювати з втратою, зокрема:

 використання речей (наприклад, фотографії, особисті речі тощо), що допомагають людині, яка пережила втрату, підтримувати роботу горя;

 використання творчого письма, малювання;

 повторні розпитування;

 вправи, які спонукають людину реалістично поглянути на стосунки, наприклад, складання списків позитивних і негативних рис характеру померлого;

 листи померлому;

 перебудова поведінки, наприклад, зменшення відвідувань кладовища, збільшення числа відвідувань відповідних місць для надання допомоги іншим тощо.

Важливо визнати, що під час психологічного консультування і психотерапії відбувається тільки частина роботи горя. В основному цей процес проходить під час взаємин із рідними та близькими. Важливо не заважати процесу.

Людина може зробити великий крок уперед завдяки присутності когось із близьких, захоче повернутися в своє природне середовище підтримки і припинить відвідувати психолога.

Допомога професіонала необхідна людині, горе якої набуло патологічного характеру, або коли існує великий ризик, що воно може стати таким. У цьому випадку використовується весь комплекс методів кризової допомоги, терапії психологічних травм і посттравматичного стресу. Психологічна допомога може знадобитися і через роки після втрати, якщо робота горя своєчасно не була завершена.

Проблеми, що вирішуються в процесі роботи з психологом, індивідуальні. Деякі люди просто не розуміють, що з ними відбувається; у такому разі навіть прості пояснення психологічних особливостей горя можуть зменшити страх і напруження. Людина може заперечувати переживання горя, оскільки вважає, що це демонструватиме її слабкість.

Буває, що в період гострої стадії переживання втрати від психолога вимагають порятунку.

Професіонал за таких обставин може відчувати почуття провини. Зазвичай на гострій стадії горя людина хоче, насамперед, полегшення страждань, адже біль втрати та інші переживання можуть бути нестерпними. Парадокс полягає у тому, що в цей період психолог повинен допомагати в переживанні болю, тому що це необхідно для загоєння травми, а не уникати болю і не заперечувати його. Кризова допомога – дуже складний процес, зокрема і для консультанта, оскільки він може стати мішенню для вираження агресії зі сторони клієнта.

Слід також враховувати індивідуальний розвиток людини, рівень її зрілості, інтелігентності. Потрібно з’ясувати, як вона раніше долала кризи, чи були вони корисними для її розвитку? Слід відповісти на питання: які ще стреси, окрім втрати, переживає людина? Чи стежить вона за своїм здоров’ям? Які гендерні стереотипи полегшують або ускладнюють горе, наприклад, «чоловіки не плачуть», «справжня жінка не злиться» тощо. У більшості випадків консультування триває до того часу, поки людина потребує такого супроводу.

Досить поширені й разові звернення, якщо постраждалому необхідно роз’яснити, що з ним відбувається.

Для роботи з гострою реакцією втрати Марджорі Вайтхед пропонує трьохступеневу модель допомоги.

ПЕРШИЙ ЕТАП. ВИВЧЕННЯ (ДОСЛІДЖЕННЯ). На цьому етапі клієнт говорить так і те, що він хоче говорити. Психолог має його вислухати, застосовуючи відповідні техніки (відображення; віддзеркалювання; заохочення; підсумовування: відкриті загальні питання тощо). У цей час має сформуватися взаєморозуміння і контакт між консультантом і клієнтом.

Умовами ефективної роботи на цьому етапі є безумовне позитивне ставлення, без винесення будь-яких моральних суджень; емпатія, розуміння почуттів клієнта; щирість, відвертість і конгруентність (за К. Роджерсом), що передбачає позицію консультанта на рівні клієнта.

Перший етап роботи може тривати від п’яти хвилин до чотирьох годин.

ДРУГИЙ ЕТАП. НОВЕ РОЗУМІННЯ. Клієнт (за допомогою консультанта) має зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті, подивитися на ситуацію по-іншому, ніби збоку. Завдання консультанта – дати можливість клієнту переживати горе в його власному темпі.

Умовами ефективної роботи консультанта на цьому етапі є емпатія; стимулювання (спонукання клієнта оскаржити ті його твердження, що прозвучали раніше); негайна реакція на те, що відбувається в ситуації консультування.

ТРЕТІЙ ЕТАП. ДІЇ. Цей етап спрямований на позитивні зміни. Інколи для позитивних змін достатньо пройти два попередні етапи, однак іноді потрібна й завершальна частина, в якій важливі ритуали. Завдання клієнта: прийняти втрату й адаптуватися до нового життя (без померлого). Завдання консультанта: підтримати клієнта; оцінити його досягнення.

На всіх етапах потрібно добре розуміти, що відчуває людина в горі. Тому тим, хто допомагає, слід також звертати увагу і на свій стан. І клієнту, і його близьким, і професіоналам потрібно відновлюватися після пережитого.

Зарубіжні психологи виділили низку тверджень, яких потрібно уникати, працюючи з людьми, що переживають горе:

1. «На все воля Божа» – людина не така всезнаюча, щоб знати Божу волю, до того ж таке не надто втішає.

2. «Мені знайомі ваші почуття» – ніхто не може знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, і ніколи не зможе пережити її почуття. Кожна ситуація унікальна.

3. «Вже минуло три тижні після його смерті, а ви ще не заспокоїлися?» – немає ліміту часу, відведеного на страждання. Прийнято вважати, що переживання горя триває від шести місяців до двох років, хоча можливі відхилення і в той, і в інший бік.

4. «Дякуйте Богові, що у вас є ще діти» – навіть якщо в сім’ї є ще діти, батьки важко переживають смерть дитини. Це не зменшує їхньої любові до решти дітей, однак відображає втрату унікальних взаємин.

5. «Бог обирає найкращих» – це означає, що всі, хто живе на землі, у тому числі й та людина, якій ми намагаємося співчувати, не досконалі в очах Бога. Крім того, виходить, що Бог не зважає на страждання, що їх завдає близьким померлого.

6. «Він прожив довге і чесне життя, настав його час» – немає часу, відповідного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – завжди горе. Незважаючи на те, що смерть часто несе з собою звільнення від страждань, фізичних чи душевних, близькі люди все ж переживають втрату.

7. «Мені дуже шкода» – поширена автоматична реакція на повідомлення про чиюсь смерть. Ми просимо вибачення за те, що життя закінчене, що люди переживають горе, за нагадування про те, що всі ми смертні. Однак від того, хто переживає втрату близької людини, ці слова вимагають неадекватної відповіді. Що може вона сказати у відповідь: «Дякую», «Все гаразд», «Розумію»? На такі слова немає доречної відповіді, і коли людина знову й знову чує подібне співчуття, такі слова швидко стають порожніми й безглуздими.

8. «Зателефонуйте мені, якщо щось буде потрібно». Якщо ми так говоримо, то повинні бути готові відповісти на телефонний дзвінок у будь-який час дня і ночі. Страждання не регулюються часом доби, часто найважчий час – між північчю і шістьма годинами ранку.

9. «Ви повинні бути сильними заради своїх дітей, дружини тощо». Людині, яка переживає втрату, немає необхідності бути сильною задля кого б то не було, навіть для самої себе. Переконуючи людей бути сильними, ми тим самим умовляємо їх зректися реальних емоцій. Це може призвести до появи інших проблем.

ДЕСТРУКТИВНІ ТВЕРДЖЕННЯ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Відомо, що зацікавленість клієнтів, які переживають горе, і відповідна допомога їм, як правило, стосуються певних тем:

1. «Дозвольте мені просто поговорити». Люди хочуть говорити про померлого, про причини його смерті і про свої почуття у зв’язку з подією. Їм хочеться проводити довгі години в спогадах, сміятися і плакати. Вони хочуть розповісти про життя померлого.

У випадку насильницької смерті їм необхідно перебирати всі найдрібніші подробиці доти, доки ті не перестануть лякати і турбувати. Тоді вони зможуть оплакувати втрату.

2. «Запитайте мене про нього (неї)». Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як забуття чи небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. «На кого він (вона) був схожий?», «Чи є у вас фотографія?», «Що він (вона) любив робити?», «Які найприємніші ваші спогади пов’язані з ним (нею)?». Це тільки деякі з питань, за допомогою яких ми можемо виявити інтерес до прожитого життя.

3. «Підтримайте мене і дозвольте виплакатися». Дотик – це диво терапії. Так ми виявляємо свою турботу й увагу, коли слова нам непідвладні. Навіть просто притримати за лікоть людину, що перебуває в скорботі, буває іноді краще, ніж витримувати холодну дистанцію. Люди плачуть, бо їм необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій атмосфері розуміння, ніж наодинці.

4. «Не бійтеся мого мовчання». Бувають випадки, коли люди після втрати ніби завмирають із застиглим поглядом. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити їм зануритися у свої спогади, наскільки болючими б вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли людина повернеться у стан «тут-і-тепер». Нам не потрібно знати, де вони були подумки, про що думали, але ми можемо подбати про затишок.

Скорботна людина буде вдячна за те, що ви просто були з нею поруч у цій тиші.

ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ГОРЮВАННЯ

Коли йдеться про особливості переживання горя, то спочатку слід говорити про специфіку вікового сприйняття смерті, яка найбільше проявляється в дитячому та підлітковому періодах.

Тим, хто перебуває поруч із дитиною, не завжди легко зрозуміти, як розвиваються дитячі поняття про смерть. Ці поняття залежать від рівня розвитку і можуть суттєво впливати на процес розвитку дитини в майбутньому, викликаючи гальмування її емоційної та соціальної сфери.

Спираючись на теорії психічного розвитку та на досвід авторів із Великобританії, що працювали з дітьми, які переживали втрату близьких, М. Є. Дашкіна виділяє чотири вікові групи й описує їхні почуття.

1. ДІТИ 6-8 РОКІВ. У цьому віці діти стрімко розвиваються і вперше починають задумуватися над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з’явитися почуття вини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків: «Я кричала і плакала, тому що хотіла сидіти поруч із мамою, а не з татом, тому він від нас пішов», «Через те, що ми посварилися з дідусем, він помер». Працюючи з дітьми 6-8 років, важливо пояснити, що дитина не є причиною смерті близької людини. Також необхідно опрацьовувати фантазії та страшні сни дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті і малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

2. ДІТИ 9-12 РОКІВ. Діти 9-12 років здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, вони можуть переживати почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. З’являється розуміння втрати близької людини, що може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть, і можуть виявляти співчуття, але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статева ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, як правило своєї статі, віддаляючись при цьому від іншого, тому втрату батьків своєї статі переживають болючіше.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми власної смертності, що особливо їх лякає. Це, можливо, й посилює їхню схильність заперечувати свої почуття. Тому в цій віковій групі важливо працювати з почуттями, думками і спогадами про померлого, тоді й дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку, що насправді пов’язана з переживанням важкої втрати.

3. ДІТИ 13-16 РОКІВ. Діти 13-16 років можуть переживати почуття гніву і виливати його на однолітків чи членів сім’ї. У них є особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з сім’єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травмівна, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина була дуже близькою дитині, то дитина може копіювати її поведінку, манери. Ідентифікація зі «старшим» природна для підліткового віку.

Зазвичай, вона триває недовго, проте якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підлітку може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важливій стадії життя. Після роботи над своїми почуттями підліток повинен «відпустити» людину, яка його покинула, і продовжувати власний розвиток. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток починає відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

4. ДІТИ ВІКОМ ПОНАД 16 РОКІВ. Старші підлітки переживають процес смерті, як дорослі.

Діти різного віку потребують чесного і зрозумілого для них пояснення причин смерті, але такого, що не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Слід обережно використовувати метафори. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим більше, що діти і самі часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Можливо, саме так відчували смерть і древні єгиптяни, що клали в могили померлих їжу, вино й одяг, або американські індіанці, які ховали своїх родичів з усіма їхніми речами. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що дитина почне боятися засинати. Досить легко більшість дітей сприймає пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

Навіть сприймаючи розумом смерть, підлітки часто відчувають, що вони недосяжні для смерті й не припускають думки щодо своєї смертності. Таке сприйняття зумовлене відчуттям невразливості, що є нормальним для цього вікового періоду.

Реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не може виразити своїх почуттів, хоча переживає дуже глибоко. Підлітки під час похоронного дійства часто нагадують мармурові скульптури із застиглим обличчям. Це створює ілюзію, ніби вони ніяк не реагують на втрату і не переживають, ніби емоції і почуття незнайомі їм. Проте це тільки ілюзії, бо заціпеніння, в якому вони перебувають, є також виразом почуттів і свідченням глибокого переживання горя. І що довше таке заціпеніння, то глибша криза і серйозніші наслідки для психологічного стану.

В Україні досвід роботи з дітьми, що переживали втрати, представлений у працях Г. Католик (м. Львів, УКУ), яка займалася реабілітацією дітей після Скнилівської трагедії.

ЯК ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ? ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для конструктивного переживання травматичного досвіду, пов’язаного з втратою, варто подумати над такими рекомендаціями:

 Прийміть своє горе – тілесні й емоційні наслідки смерті близької людини.

Скорбота – та ціна, яку ви платите за любов. На прийняття може піти багато часу, але будьте наполегливі у намаганні це зробити.

 Проявляйте свої почуття, не приховуйте відчаю; плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

 Стежте за своїм здоров’ям – намагайтеся добре харчуватися, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення. Депресія може зменшитися, якщо більше рухатися.

 Пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так достатньо постраждали, не заподіюйте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров’ям.

 Проявіть до себе терпіння – вашому розуму, тілу й душі потрібний час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

 Поділіться болем втрати з друзями – замикаючись у мовчанні, ви не даєте друзям вислухати вас і розділити ваші почуття, прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність.

 Допомагайте іншим – спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них. Повертаючись обличчям до реальності, людина стає більш незалежною, живучи в теперішньому – відходить від минулого.

 Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення; почніть із малого, справляйтеся з повсякденними домашніми справами – це допоможе вам відновити почуття впевненості. Однак варто утримуватися від негайних рішень, наприклад, продати будинок або поміняти роботу.

Р. Брей також радить людям, які переживають втрату, щодня займатися фізкультурою – ходьбою, плаванням, гімнастикою, а також дотримуватися розпорядку дня, оскільки звичний уклад життя (регулярне споживання їжі, хатня робота) дає відчуття захищеності; піти до церкви.

У час скорботи людині важко повірити в те, що вона здатна жити далі, їй це здається неможливим. Звісно, життя вже ніколи не буде таким, як було раніше, до втрати, проте через переживання й прийняття власних, часто амбівалентних складних почуттів відбувається особистісне зростання.