

Використання психотренінгових технологій у кризовому стані горя.

Д.С.Тітаренко

До основних видів психологічної допомоги при втраті є психологічне консультування, відвідування груп самопомоги та тренінг. [1] Кожен з цих методів має свої позитивні та негативні сторони. Їх ефективність буде підвищуватися, якщо їх використовувати у комплексі. Наприклад, спочатку провести психологічне консультування, а потім, коли людина буде готовою - тренінг. Така програма дозволить людині, що переживає втрату спочатку вербалізувати свої почуття та страждання, а потім оволодіти прийомами саморегуляції стану та прийомами самопомоги.

Розглянемо детальніше використання психотренінгових технологій при роботі з почуттям втрати та страждання.

На сьогодні загальноприйнятим, хоча і більш абстрактним, тлумаченням поняття тренінгу є спеціальний тренувальний режим, або тренування. [2] Тож, психологічним тренінгом можна назвати комплекс вправ, які виховують необхідні психологічні якості. У нашому випадку виховує психологічні якості

які допоможуть людині пережити, з мінімальними втратами для здоров'я, відчуття болі, вини та страждання.

Існує багато напрямків роботи тренінгу: комунікаційний, впевненості у собі, розвиток професійних якостей, тощо. Але на сьогоднішній день більшої актуальності набуває, так званий, тренінг «Зцілення від горя», або як його можна ще назвати - тренінг «Робота з горем». [3] Ця необхідність пов'язана з тим, що в останній час виникає багато катастроф, в яких гине велика кількість людей, а ще більша кількість їх близьких страждає та горює від втрати. Саме їм необхідна психологічна допомога.

Програма тренінгу передбачає наявність елементів як психологічного консультування, так і робочі елементи груп самопомоги. [2] Тож, виходить що тренінг має більш концентровану програму для надання допомоги та може принести більшої користі для особистості ніж інші методи.

Основними задачами тренінгу «Зцілення від горя» є:

- надання психологічної допомоги (підтримка людини, яка втратила близького, задля полегшення страждань та болі);
- створення необхідної атмосфери для звільнення страждань (створити необхідні умови, щоб особистість могла виплеснути свій біль, жалобу, тощо);
- створення ситуації де відбудеться звільнення від залежності до померлого. Адже, у більшості випадків, особа, яка переживає горе, після втрати близького наділяє померлого якоюсь специфічною глобальною місією та значимість цієї особи стає дуже великою. Людина не уявляє свого життя без померлого, хоча раніше він міг грати зовсім іншу роль у відносинах;

- надання змоги людині, що горює оволодіти методами саморегуляції емоційного стану (виховання у людини, що горює навичок контролювати свої емоційні сплески);

- спрямувати особистість на планування свого майбутнього та активного життя. Зазвичай, при втраті, людина немовби фіксується на горі та не помічає позитивних та приємних подій свого життя. [3]

Тож, тренінги роботи з людьми, що пережили втрату мають свою специфіку і спрямовані на: виведення людини зі стану страждань, переорієнтація страждаючого на планування свого подальшого життя, корекція нормативних цінностей, які зважають жити без страждання, прагнення жити далі, хоча і без близької людини.

Робота тренінгу є досить дієвою, вона може за лічені хвилини повністю перевернути уявлення людини про ситуацію втрати. Але не слід забувати, що тренінг не завжди і не з усіма можна проводити. Наприклад, тренінг не можна проводити з людиною, якщо вона знаходиться на перших двох фазах переживання втрати (на фазі шоку та заціпеніння, фазі страждання та дезорганізації). Проведення вправ тренінгу може погіршити стан людини, що горює, та викликати появу вторинної травми. [4]

Тож, обов'язково слід враховувати в якому стані знаходяться члени групи в якій планується проведення тренінгу.

Пропонуємо розглянути наступну схему тренінгу по роботі з людьми, які знаходяться у стані горя. Тренінг складається з п'яти основних блоків, та розрахований на три дні:

1 Блок. Праця з болем та відчуттям втрати. Основною задачею цього блоку є вивільнення своїх страждань та переживань, вихід негативних, болісних емоцій, які постійно «гризуть» особистість, не дають її жити звичайним життям та займатися професійною діяльністю. Вивільнення болісних емоцій може проходити у вигляді вербалізація, або висловлюванні цих відчуттів, також може проходити у вигляді «роботи з листами», тобто листування (листи до померлого, листи від померлого, листи до свого внутрішнього світу, тощо).

Тож, здобутками цього блоку для ведучого тренінгу є отримання максимального виходу негативних емоцій.

2 Блок. Довіра. Зазвичай після втрати людина, яка знаходиться у стані горя замикається у собі, перестає довіряти оточуючим. Це пов'язано з тим, що вона думає, що її ніхто не зможе зрозуміти, зрозуміти її горя, її страждання. Також, частково це може бути пов'язано зі страхом, що якщо вона знову довіриться комусь і ця людина загине, то такого болю та втрати вона не переживе. Тож, вправи цього блоку спрямовані на набуття довіри до оточуючих, а в деяких випадках і самому собі. При проходженні цього блоку людина, яка пережила втрату, вчиться знову довіряти людям, вчиться відчувати їх допомогу та підтримку.

Основною метою цього блоку є набуття довіри до оточуючих, відкритість з ними при висловлюванні своїх відчуттів та переживань, готовність розраховувати не лише на свої сили, а й на підтримку з боку оточуючих.

3 Блок. Розірвання залежності. Як вже говорилося раніше після втрати родича, або іншої близької людини, особа, яка горює наповнює образ померлого лише гарними позитивними рисами і прагне повністю ідеалізувати свої відносини з нею. Виходить так: навіть якщо вони мали не досить близькі та гарні стосунки, то після поховання людина відчуває непереборну залежність від цієї людини, а точніше від образу, який було збудовано. Людина, яка переживає горе постійно відчуває необхідність у присутності померлого, але такого померлого, як ідеалізований образ. Постійно крутяться одні й ті ж думки у голові: як я зможу жити без нього. Але якщо раціонально проаналізувати стосунки між ними, то сильного зв'язку можна не виявити. Інколи бувають ситуації коли люди проживаючи в одній оселі є емоційно чужими один одному, а після гибелі одного з них, інший потерпає від непереборної залежності від померлого, хоча насправді їх об'єднувало лише спільне житло.

Отже, метою цього блоку є розвіювання збудованого ідеалізованого образу померлого та розірвання залежності від нього.

4 Блок. Саморегуляція. Як відомо, людина схильна до зараження емоційним станом інших людей, відбувається ніби копіювання їх поведінки, потім страждань та постійне протягування болі та жалю до себе. Інколи, реакція на втрату є не зовсім соціально прийнятною, наприклад агресія, або аутоагресія. Тоді виникає загроза життю та здоров'ю як оточуючих так і самій людині, яка втратила близьку людину.

Метою цього блоку є набуття методів регуляції свого стану, у більшості випадків емоційного.

5 Блок. Створення моделі успішної людини, яка пережила втрату. В цьому блоці група формує образ людини, яка успішно пережила горе, наповнює його усіма необхідними якостями, та пропонує методи та шляхи завдяки яким ця особа змогла перебороти відчуття втрати. Закріплюється створений образ, алгоритм успішних дій та методи самодопомоги.

Таким чином, в ході проходження тренінгу людина звільнюється від негативних емоцій, болю та жалю до себе, навчається довіряти оточуючим, звільнюється від залежності від померлого, навчається контролювати свій стан та будує когнітивну модель «ефективної» поведінки при втраті.

Використання психотренінгових технологій у кризовому стані горя може бути доволі продуктивним методом допомоги, але не слід забувати, що використання тренінгу не завжди доречно, слід враховувати особливості конкретної групи, стан членів групи, тощо.

Література

1. Вайтхед М. Консультування людини в стані горя: модель допомоги. Психологія зрілості й старіння, № 1 (17), весна, 2002.
2. І.В.Вачков. Основи технології групового тренінгу. М: Видавництво "Ось-89", 1999
3. Малкіна-Пих І.Г. Екстремальні ситуації. - М.: Вид-во Ексмо, 2006. - 960 с. - (Довідник практичного психолога).
4. Довідник психолога по роботі в кризових / А.А.Осіпова. - Вид. 2-е. - Ростов н/Д: Фенікс, 2006. - 315, [1] с. - (Довідник).