

ГОРЕ, ЯК КРИЗА В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Тітаренко Діана Сергіївна

У статті наведено аналіз загального підходу до розуміння поняття горе, описані основні фази протікання горя у людини, яка пережила втрату, пропонуються загальні прийоми психологічної допомоги.

Ключові слова: горе, втрата, фази горя, психологічна допомога.

В статье приведен анализ общего подхода к пониманию понятия горе, описаны основные фазы протекания горя у человека, который пережил потерю, предлагаются общие приемы психологической помощи.

Ключевые слова: горе, потеря, фазы горя, психологическая помощь.

The article contains an analysis of general approach to understanding of the idea of grief. The main stages of experiencing grief in the case of a person who suffered a loss are described. General techniques of rendering psychological help are suggested.

Key words: grief, loss, stages of grief, psychological help.

Постановка проблеми. Будь-яка людина хоча б раз в житті переживала втрату. Напевно, кожна людина може сказати, що в цей момент потребувала якоїсь специфічної, незвичної підтримки з боку оточуючих. Але на жаль, люди, які знаходяться біля нас, не знають та не відчують яка саме допомога нам необхідна. Напевно, це пов'язано з тим, що їм дуже важко уявити наш стан, наші переживання. Тож, є сенс висвітлювати проблему переживання горя та надавати загальні рекомендації, щодо психологічної допомоги людині, яка горює.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на актуальність вивчення психології горя, на цей час існує небагато публікацій присвячених цій

темі. Найбільш повними публікаціями є: книга «Екстремальні ситуації», за редакцією Малкіной-Пих, в якій описуються різноманітні ситуації, які можуть спричинити розвиток психологічної травми та привести до тяжких страждань. Також, описуються шляхи психологічної допомоги постраждалим від травмуючих факторів екстремальних ситуацій.[3] Також, популярною є книга А.А.Осіпової «Довідник психолога по роботі в кризових ситуаціях», в якій описано динаміку переживання горя після втрати. [2]

Постановка завдання. Метою даної статті є висвітлення проблеми переживання горя, як кризової ситуації в житті людини, змалювання фаз переживання відчуття втрати.

Виклад основного матеріалу. Життя людини завжди супроводжується труднощами, якимось негараздами, помилками, втратами та іншими поганими подіями. У народі такі періоди називають чорною смугою життя, а в психології – кризові ситуації. Для кожної конкретної людини та чи інша подія може бути кризовою. Для когось це може бути довга розлука з друзями або рідними, для інших – смерть близької людини, а для дитини, навіть, зникнення улюбленої іграшки може стати справжнім горем.

Безумовно, самою болючою втратою є смерть близької людини. Разом з втратою родича з життя людини уходить цілий світ – світ зв'язків, стосунків, турбот, і, незважаючи що кожен день мільйони людей переживають горе, втрату, у кожної людини воно унікальне, горе неповторне і може привести до психологічної кризи.[1]

Зазвичай слова горе та втрата використовують як синоніми. Хоча втрата – це переживання, людський досвід, пов'язаний зі смертю близького, а горе – це відчуття і прояви цього переживання.[2]

На протікання горя впливають чотири основних фактори:

1. Зовнішній фактор.

Коли втрата не помітна – невідомо зниклі, аборти, розірвання шлюбу.

Втрата багатьох людей - катастрофа, тероризм, воєнні дії й інші ситуації сильно діючого стресу.

2. Історичний фактор

Особиста історія людини; незакінчена траурна реакція в минулому; труднощі сепарацією, включаючи сохранивших симбіоз; схильність до депресивних відчуттів; амбівалентні почуття з матерями; втрата батьків у ранньому віці (3-4 років); все, що порушує базисну безпеку.

3. Особистісний фактор.

Залежить від стійкості індивіда до стресу, набору базисних захисних механізмів, особистісних характеристик людини.

4. Соціальний фактор.

Взаємодія людини й соціуму важлива. Лейзер виділяв три групи факторів посилюючого переживання скорботи:

- Смерть не може обговорюватися, обговорюватися привселюдно. "Смерть з соромом" така як самогубство, передозування, кримінальний аборт. У таких випадках причина смерті замовчується.

- Приховування смерті. Частіше приховують від дітей і старих людей. Навколишні поводяться так, як смерті не було.

- Людина, що горює очікує підтримки від тих хто знав померлого, але соціальна підтримка не виявляється. [4] Інколи людина сама може блокувати підтримку оточуючих, вибухами гніву й образи.

Тож, важкість переживання горя залежить від: особистісних рис людини, що горює, її досвіду, значимості померлого, або ситуації, яка спричинила горе, соціального оточення, тощо.

Зазвичай виділяють чотири фази переживання горя:

1. Фаза шоку та заціпеніння. Триває приблизно 9 днів. Для цієї фази характерні прояви: людина не вірить, що трапилась біда з її родичем, людина відчуває себе добре, не відчуває болі, знижується чуттєвість, зі сторони це трактується як егоїзм. Якщо уважно придивитися до людини, то можна помітити прояви шоку: дії механічні, лице амімічне, мова не виразна, слабо інтонована, відчуття нереальності. Втрачається апетит, інколи відчувається м'язова слабкість, яка змінюється активністю.

Людина, яка втратила близьку людину, на першій фазі переживання горя не завжди потребує психологічної допомоги. В цей період вона активно сторониться думки про втрату та може не зважати на свої фізіологічні потреби в їжі, сні тощо. Тож, перш за все не можна залишати страждаючого весь час на самоті, слід спостерігати за його станом організму та якщо необхідно годувати його, вкладати спати, тощо.

2. Фаза страждання та дезорганізація. Наступає після стадії шоку, коли людина починає розуміти, що все вже сталося та нічого не можна змінити. Тривалість стадії 6-7 тижнів. Для цієї фази характерні наступні прояви: повна зануреність в образ померлого, несвідоме копіювання його дії та звичок, постійне очікування зустрічі з померлим, горюючи людина ототожнює себе з померлим, постійно страждає, порушується пам'ять, можливі розлади шлунку, сну, дихання тощо. Змінюються відносини з оточуючими, людина «замикається» в собі, стає дратівливою. Появляється непереборне відчуття вини, з яким людина не збирається боротися.

Психологічна допомога на цій фазі полягає у тому, що психолог дає можливість людині, що втратила близького, побути на самоті, обміркувати свою втрату, свої відчуття. Але слід добре спостерігати за станом особи, що переживає втрату, якщо в неї з'явиться бажання поспілкуватися з психологом, то слід задовольнити цю потребу в будь який час. Необов'язково втішати людину, якщо вона плаче, треба дати час виплеснути внутрішній біль.

3. Фаза залишкових поштовхів та реорганізації. Наступає після другої фази та триває до 1 року з дня смерті близької людини. За цей час життя повертається в звичну колію. Людина, що втратила близького, повертається до звичайного стилю життя (ходить на роботу, зустрічається з друзями, тощо), образ померлого втрачає свою першочерговість. Переживання горя перестає бути ведучою діяльністю, воно протікає у вигляді окремих приступів. Зазвичай приступи проявляються на важливих для особи датах (день народження, новий рік, Різдво, ювілей, тощо). На цій фазі людина мовби отримує можливість відволікатися від минулого та звертатися до майбутнього.

Допомого психолога на цій фазі полягає в спрямуванні людини, що горює, на майбутнє, допомогти в створенні подальших планів.

4. Фаза завершення (або прийняття смерті). На цій фазі людина приймає смерть близької людини, як невід'ємну частину свого життєвого досвіду, залишає образу, як на себе так і на померлого, приймає відповідальність за своє життя. Образ померлого займає своє місце в спогадах, і вже не викликає гострої реакції горя та болісних відчуттів, а лише смуток.

Психолог на цій фазі допомагає людині залишити образу, прийняти відповідальність за своє життя та повернутися до звичайного життя.

Тож, незважаючи, що протікання горя носить доволі індивідуальний характер, все ж таки можна виділити загальні фази, які зустрічаються у багатьох людей, що горюють. Вказана довжина кожної фази досить умовна, вона може змінюватися, як в один бік, так і в інший. Інколи, час проходження якоїсь фази затягується, людина немов застряє на ній і не може вирватися з замкнутого кола страждань. Після протікання усіх цих фаз людина набирається специфічного особистісного досвіду подолання «кризи втрати», змінює свої життєві принципи, може змінити стиль життя, тощо.

Так, як втрати та страждання супроводжують людину протягом життя, то й проблема психологічної допомоги людям, що горюють існує вже досить давно.

Основними видами допомоги людині, яка пережила втрату та знаходиться у стані скорботи є:

- Психологічне консультування;
- Групи самопомоги;
- Тренінг.

Розглянемо детальніше кожен з цих видів допомоги:

Психологічне консультування. Проводиться в індивідуальному порядку з однією конкретною людиною, що пережила горе. Консультування проходить за класичною схемою консультування: клієнту дають можливість виговоритися, консультант представляє емоційну підтримку, разом з клієнтом виготовляють

нові моделі поведінки, вибирають найпродуктивнішу модель, та складають план реальних дій, що приведе до нової моделі поведінки. [1] Позитивною стороною консультативної форми допомоги є те, що клієнт має змогу виговорити свої страждання, йому приділяють всю увагу та використовують індивідуальний підхід при підборі методів впливу, залежно від його стану. Негативними моментами є те, що сеанс консультування жорстко регламентується часом, і клієнт не завжди має змогу висловити все, що в нього «наболіло». Зазвичай процес консультування розтягується на великий проміжок часу, тож, процес «зцілення від горя» може проходити доволі довго. Часто клієнт потрапляє в залежність від консультанта, тобто відчуває себе хворим, або «неповноцінним» без зустрічей з консультантом.

Групи самопомоги. Представляють собою більш або менш формальні організації непрофесіоналів, які переслідують спільну мету задля досягнення блага кожного члена групи. Групи самопомоги дотримуються двох основних принципів: люди, які ефективно справляються або справились з особистою проблемою, - кращі помічники ніж професіонали; людина, допомагаючи іншим, допомагає і собі. Позитивним такої допомоги є те, що людина, знаходячись у групі, відчуває, що її розуміють, знижуються захисні бар'єри, є постійна система підтримки з боку групи. Складність створення такої допомоги у нашій державі полягає у тому, що менталітет нашого суспільства не дозволяє відкрито розповідати про свої проблеми іншим, відсутність місць де можна зустрічатися групі, проблема фінансування.

Тренінги. Своєрідна робота з групою людей, які мають схожі психологічні проблеми. У нашому випадку з людьми, що пережили втрату. Робота тренінгу орієнтована на надання психологічної допомоги; звільнення страждань та болю, які заважають людині активно жити; групове створення образу людини, яка успішно пододала страждання від втрати; практичне виховування необхідних рис та якостей в особистості, які дозволять пережити втрату. Позитивом такої роботи є те, що людина отримує, не лише підтримку та допомогу з боку спеціаліста-психолога, а й з боку звичайних людей, які також

пережили горе. Також тренінг містить у собі прийоми індивідуальної роботи і групової, тобто має більш широке поле допомоги ніж консультування та групи самопомоги. Людина в тренінгу може не лише виготовити когнітивну модель поведінки, а й спробувати як вона діє на практиці.

Висновки. Таким чином, горе та втрата супроводжують нас щохвилини, тим паче в сучасному світі, коли загроза життю та здоров'ю людини існує на кожному кроці. Для кожної особи втрата близької людини є кризою в розвитку особистості, і залишає відбиток у психіці на все подальше життя. Інколи, людина у похилому віці, втративши свою дитину не може пережити цю втрату та залишається страждати до своєї смерті. Для надання допомоги психологи розробили спеціальні техніки, але, нажаль, ця гілка психологічної практики у нашому суспільстві лише починає свій розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., Зеркало, 1994.
2. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А.Осипова. - Изд. 2-е. - Ростова н/Д: Феникс, 2006. - 315, [1] с. - (Справочник).
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 960 с. - (Справочник практического психолога).
4. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск, 1999.