

Лім М. І., начальник відділу психологічного забезпечення при Головному управлінні МНС України в Донецькій області (м. Донецьк)

ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ, РОБОТА З ГОРЕМ

У статті розглядається протікання основних фаз переживання горя та надаються практичні рекомендації для роботи з людиною на кожній із них.

Ключові слова: хворобливі (патологічні) реакції горя, ідентифікація, оглушення, патологічне горе.

В статті рассматривается протекание основных фаз переживания горя и предоставляются практические рекомендации для работы с человеком на каждой из них.

Ключевые слова: болезненные (патологические) реакции горя, идентификация, оглушение, патологическое горе.

In the article, flowing of basic phases of experiencing of grief is examined and practical recommendations are given for work with a man on each of them.

Keywords: sickly (pathological reactions of grief), authentication, stunning, pathological grief.

Переживання горя, може бути, одним із самих таємничих проявів душевного життя. Яким образом людині, яка спустошена втратою, вдається відродитися й наповнити свій світ змістом? Як вона, упевнена, що назавжди втратила радість й бажання жити, зможе відновити душевну рівновагу, відчуті фарби й смак життя? Як страждання переплавляється в мудрість? Все це - не риторичні фігури замилювання чинністю людського духу, а пекучі питання, знати конкретні відповіді на які потрібно хоча б тому, що всім нам рано або пізно доводиться, чи за професійним або за людським боргом, утішати й підтримувати людей, які горюють.

Чи може психологія допомогти в пошуках відповідей? У сотнях праць вітчизняних і західних дослідників описуються дрібні подробиці розгалуженого дерева цієї теми - горе патологічне й «гарне», «відкладене» і «передбачене», техніка професійної психотерапії й взаємодопомога літніх удівців, синдром горя від раптової смерті малюка і вплив відеозаписів про смерть на дітей, які переживають горе тощо. Однак коли за всім цим різноманіттям деталей намагаєшся розглянути пояснення загального змісту й напрямку процесів горя, то майже всюди проступають знайомі риси схеми Фрейда, даної ще в «Сумі та меланхолії» [1].

Схема нехитра: «робота суму» полягає в тому, щоб відірвати психічну енергію від улюбленого, але тепер втраченого об'єкту. До кінця цієї роботи «об'єкт продовжує існувати психічно», а по завершенню цієї роботи «Я» стає вільним від прихильності й

може направляти енергію, яка звільнилася, на інші об'єкти. «З очей геть - із серця геть» - таке було б ідеальне горе за Фрейдом. Теорія Фрейда пояснює, як люди забувають збіглих, але не передбачає питання, як вони їх пам'ятають. Можна сказати, що це теорія забуття. Суть її зберігається незмінною в сучасних концепціях. Серед формулювань основних завдань роботи горя можна знайти такі, як «прийняти реальності втрати», «відчуті біль», «знову пристосуватися до дійсності», «повернути емоційну енергію й вкласти її в інші відносини», але марне шукати завдання поминання й пам'ятання.

А саме це завдання становить таємну суть людського горя. Горе - це не просте одне з почуттів, це антропологічний феномен, що конститує: жодне сама розумна істота не ховає своїх побратимів. Ховати - отже, бути людиною. Але ховати - це не відкидати, а ховати й зберігати. І на психологічному рівні головні акти містерії горя - не відрив енергії від втраченого об'єкта, а усунення образу цього об'єкта для збереження в пам'яті. Людське горе не деструктивно (забути, відірватися, відділитися), а конструктивно, воно покликано не розкидати, а збирати, не знищувати, а творити - творити пам'ять [2].

Отже, переживання горя - це природний і необхідний процес. Розглянемо тепер переживання горя більш докладно, його принципи, завдання й особливості психологічної допомоги людям у цей період їхнього життя.

Картина гострого горя схожа в різних людей. Для **нормального горювання** характерні наступні ознаки: специфічне

Питання психології

порушення подиху: подих стає переривчастим, особливо на вдиху; фізичне страждання; симптоми фізичної перевтоми (скарги на втрату чинності й виснаження); анорексія (або втрата / придбання ваги); тягнучі відчуття в животі; спазми в горлі; слабкість у м'язах; сухість у роті; нестерпність шуму; порушення концентрації уваги; деякі зміни свідомості; легке відчуття нереальності; відчуття збільшення емоційної дистанції з іншими (їхнє поведження може здаватися дивним - «як вони можуть посміхатися, розмовляти, ходити в магазини, коли існує смерть і вона так близько»); поглиненість образом померлого; почуття провини («я не все зробив для померлого, що міг», «я був не уважний до нього при житті», «якби не мої дії (думки, почуття, вчинки), він був би живий»); ворожі реакції: втрата теплоти у відносинах з іншими; тенденція розмовляти з роздратуванням або злістю; догляд від всіх контактів із близькими й друзями; втрата моделей поведження: нездатність починати й підтримувати організовану діяльність; відсутність інтересу до улюблених занять; небажання чимось займатися і т.д. [3].

Замість типового синдрому можуть спостерігатися *хворобливі (патологічні) реакції горя*, які являють собою *перекручування* нормального горя. Однак, трансформуючись у нормальне горе, вони знаходять свій дозвіл. До *хворобливих реакцій горя* можна віднести наступні: відстрочка реакції; підвищена активність без почуття втрати; почуття нереальності що відбуває; поглиненість образом померлого, невротична ідентифікація з померлим (може здійснювати діяльність, якою займався померлий); поява зорових і слухових образів померлого; поява у горючого захворювання, яке було у умерлого; ряд психосоматичних захворювань; зміна відносин до навколишнього середовища, до друзів і родичів: уникнення спілкування; соціальна ізоляція; втрата теплоти стосовно інших людей (переживання унікальності своїх переживань); роздратування, злість, бажання, щоб «не торкали»; люта ворожість до певних осіб (часто спрямована на лікаря, представників влади, силових структур і ін.); подальша втрата форм соціальної активності (втрата рішучості й ініціативи, неможливість виконати навіть найпростішу діяльність самостійно);

- Ажитирована депресія (напруга, порушення, безсоння, почуття малоцінності, самозвинувачення); поведження самопокарання (випробовуючи величезне почуття провини, людина сам собі заподіює шкоду: здійснює не вигідні угоди, втрачає друзів і т.д.).

Чи піде процес переживання горя по шляху нормальних або патологічних реакцій, залежить від цілих рядів факторів, у числі яких - наступні: гострота втрати; особливості психологічного складу людини (наявність схильності до застрівання, нав'язливим станам, до депресії, наявність акцентуації по циклотимічному типу); особистісні розлади (психопатія); інтенсивність спілкування з померлим; роль померлого в соціальній системі людини, яка горює.

Після смерті близької людини звичайно настає період найтяжких емоційних зрушень, у якому виділяють кілька стадій, кілька фаз, зі своїми особливостями й завданнями. Тривалість переживання горя визначається тим, наскільки успішно людина здійснює роботу горя в кожний з періодів [4].

Початкова фаза горя - *шок і заціпеніння*. «Не може бути!» - така перша реакція на звістку про смерть близької людини. Характерний стан може тривати від декількох секунд до декількох тижнів, у середньому воно триває дев'ять днів. Найбільш помітна риса цього стану - заціпеніння.

У продовження цієї фази людина виглядає, загалом, як завжди, поводить, як звичайно, виконує свої обов'язки - учиться, працює, допомагає по господарству. Як це ні дивно, людина почуває себе цілком добре. Він не випробує страждань, знижується чутливість до болю й навіть «проходять», що турбували його колись, захворювання. Тим часом, саме така «нечутливість» свідчить про вагу й глибину переживань. І чим довше триває цей «світлий» проміжок, тим більше буде тривати і тим більш важкими будуть наслідки.

Для цієї фази характерна також втрата апетиту, періодично виникаюча м'язова слабкість, малорухомість, що іноді переміняється хвилинами метушливої активності. Сприйняття зовнішньої реальності притупляється, і тоді надалі нерідко виникають пробіли в спогадах цього

Питання психології

періоду. Шок залишає людину в тому часі, коли померлий був ще живий. Сьогодні супроводжується відчуттями, що «це відбувається не зі мною», «начебто це відбувається в кіно» [5].

Чим можуть допомогти близькі людині горюючому, який перебуває у фазі шоку? Що вони повинні й що не повинні робити?

1. Розмовляти з такою людиною, утїшати його зовсім даремно. Він однаково вас «не чує», а на всі ваші спроби його утїшити лише скаже, що почуває себе добре. Але що дійсно можна зробити - це ходити за ним усюди «хвостиком», ні на секунду не залишаючи чоловіка одного, не випускаючи його з поля уваги, щоб не пропустити гострий реактивний стан. При цьому не обов'язково з ним розмовляти, можна просто мовчачи бути поруч.

2. Іноді буває досить одних тактильних контактів, щоб вивести людину з найтяжчого шоку. Особливо гарні такі рухи, як поглажування по голові. У цей момент багато з людей почувають себе маленькими, беззахисними, їм хочеться заплакати, як вони плакали в дитинстві. Якщо вам удалося викликати сльози, виходить, людина переходить у наступну фазу.

Потрібно викликати в людині будь-які сильні почуття - вони здатні вивести його зі стану шоку. Більшу радість викликати, мабуть, не просто, але тут підходить і злість. Існуючі культурні ритуали допомагають людині пережити горі. Тому тривалість фази в середньому відповідає ритуальним датам. Народні традиції найчастіше вражають тим, наскільки психологічно грамотні деякі звичаї, зокрема, ритуал похорону. Так, звичай плакальниць укладається в тім, що спеціально запрошені й навчені жінки, голосно ридаючи, говорять тексти начебто «На кого ти мене покинув!» тощо, тобто саме те, що почуває горююча людина, але не має можливості виразити. Ці жінки допомагають людині заплакати й викликають катарсис [6].

Фаза страждання й дезорганізації триває 6 - 7 тижнів, у середньому - 40 днів. У цей час людині буває важко втримати свою увагу на зовнішньому світі, реальність як би покрита вуаллю, крізь яку постійно пробиваються відчуття присутності померлого. Дзвінок у двері - мигне думка «це він»; людина чує його голос - обертається - і бачить чужі обличчя; або

раптом на вулиці спостерігає - це він входить у телефонну будку. Такі бачення, що влітаються в контекст зовнішніх вражень, природно, лякають, здаються ознаками божевілья, що насувається.

Зберігаються, й на початку можуть навіть підсилюватися, різні тілесні реакції: утруднений укорочений подих, м'язова слабкість, астения, втрата енергії, відчуття ваги будь-якої дії, почуття порожнечі в шлунку, стиснення в грудях, ком в горлі, підвищена чутливість до заходів, зниження або надзвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, порушення сну.

Це період найбільших страждань, гострого щиросердечного болю. З'являється безліч важких, іноді дивних і страшаючих думок і почуттів. Це відчуття порожнечі й безглуздості існування, розпач, почуття самотності, безпорадності, провини, злість, тривога, страх. Типові реакції: ідеалізація померлого, підкреслення надзвичайних достоїнств, запобігання спогадів про його погані риси й вчинки; це особливо характерно для кінця фази. Горе накладає відбиток і на відносини з навколишніми. Тут може спостерігатися втрата теплоти, дратівливості, бажання усамітнитися [7].

Основним переживанням виступає почуття провини. Людина нічого не буде робити, щоб полегшити свій стан. Навпаки, чим йому гірше, тим більше задовольняється почуття провини. Тому такі люди дуже рідко самі звертаються до психолога за допомогою - цьому повинні посприяти їх рідні й близькі. Дуже характерні для даної фази сильні порушення пам'яті на поточні події. У цей період робота з переживання горя стає провідною діяльністю.

Чим можна полегшити страждання що горює?

1. Якщо в продовження першої фази варто постійно бути разом із людиною, яка горює, то тут можна й потрібно дати людині побути одній, якщо вона цього хоче.

2. Але якщо вона побажає з вами поговорити, необхідно завжди бути в його розпорядженні, вислухати його й підтримати.

3. Як вже говорилося, людина, яка горює, може бути дуже дратівливою, проте, розуміючи її стан, треба ставитися до неї більш м'яко, прощаючи багато чого (але не все!).

4. Якщо людина плаче, зовсім не обов'язково її втішати. Що таке «втіха»? Це спроба зробити так, щоб людина не плакала. У нас є безумовний рефлекс на чужі сльози: бачачи їх, ми готові зробити все, щоб людина заспокоїлася й перестала ридати. А сльози дають можливість найсильнішої емоційної розрядки. Наші слізні залози влаштовані таким чином, що сприяють виробленню заспокійливих речовин - не дарма, після сліз добре спиться. Утішаючи людину, ми не даємо можливості цьому процесу звершитися.

5. Наприкінці фази можна потихеньку прилучати людини до суспільно корисної діяльності. Це дає йому можливість відволіктися від основних переживань. Природно, режим повинен бути щадящим, тому що людина все ще ослаблена.

6. Вважається, що з людиною, яка горює, треба бути надзвичайно дбайливим, можна навіть сказати, трепетним. Але це не так. Спробуйте представити себе в оточенні людей, кожний з яких дивиться на вас жалісливим, співчуваючим поглядом. Так, вам захочеться втекти від них якомога швидше, тому що все буде вам нагадувати про вашу втрату.

7. Насправді, на цій стадії з людиною вже можна звертатися цілком нормально й іноді навіть можна з ним сваритися. Особливо чудовий метод - формування в людини почуття реальної провини.

8. І, звичайно, людині треба постійно демонструвати, що хоча ви й розумієте його проблему, але ставитеся до нього як до звичайної людини, не роблячи йому ніяких потурань. Це теж буде високо оцінене й допоможе в реадптації.

9. У цілому, фазу гострого горя можна вважати критичної у відношенні подальшого його переживання, а часом вона здобуває особливе значення й для всього життєвого шляху людини. Те, як буде переборена фаза гострого горя, може визначати всю стратегію подальшого життя. Якщо позитивно - то це буде дуже важливий емоційний досвід. Якщо людина не впорається з горем, то назавжди залишиться в цій фазі (перейде в стан патологічного горя), або ж йому може сподобатися співчуття й жалість, що він викликає, і з нього сформується професійна Жертва [8].

Фаза залишкових поштовхів і реорганізації настає через 40 днів після

події й триває приблизно рік. На цьому етапі життя входить у свою колію, відновлюється сон, апетит, повсякденна діяльність, вмерла людина перестає бути головним зосередженням життя. Переживання горя тепер не провідна діяльність, воно протікає у вигляді рідких окремих приступів. Приводом для них найчастіше служать якісь дати, традиційні події («Новий Рік уперше без нього») або події повсякденного життя («скривдили, комусь поскаржитися», «на його ім'я прийшов лист»). За один рік відбуваються практично всі звичайні життєві події й надалі починають повторюватися. Річниця смерті є останньою в цьому ряді. Може бути, саме тому більшість культур і релігій відводять на жалобу один рік.

Тому основна допомога на даному етапі полягає в тому, щоб сприяти цьому звертанню до майбутнього, допомагати будувати всілякі плани.

Описуване нами нормальне переживання горя приблизно через рік вступає у свою останню фазу.

Всі описані вище стадії були пов'язані з опором смерті, а супутні їм емоції носили в основному руйнівний характер. Остання фаза горювання — *фаза прийняття смерті*.

Очевидно, існує кілька рівнів прийняття. Одним з найпоширеніших є «покірність». Інший рівень прийняття смерті – розуміння, що зі смертю близької людини власне життя не втратило зміст, що воно триває й залишається таким же значимим й важливим, незважаючи на втрату. Зміст і завдання «роботи горя» у цій фазі полягають у тому, щоб людина простила себе, відпустив образу, прийняв відповідальність за своє життя, а образ померлої людини зайняв у його житті своє постійне місце – тобто відбувається повернення людині самого себе. Згадуючи про померлого, людина переживає вже не горі, а сум - зовсім інше почуття. І цей сум вже назавжди залишиться в серці людини, яка втратила близького. Переживання такого характеру можуть нести в собі нову ідею власного життя, перерахування цінності буття й, в остаточному підсумку, ознаці мудрості й глибокого змісту у всім, що відбувається. Із цього погляду смерть може принести не тільки страждання, але й більш повне відчуття життя, подарувати переживання єдності й зв'язку з миром.

Питання психології

Психотерапевтична допомога будується, насамперед, на принципах екзистенціональної (гуманістичної) психології.

Проводячи людини через різні стадії переживання втрати, процес горювання проте виконує ряд «психотерапевтичних» завдань (по Г. Уайтеду). Ці завдання можуть бути також і стадіями психотерапевтичного процесу:

- Прийняти реальність втрати. Причому не тільки розумом, але й почуттями.

- Пережити біль втрати. Як ми говорили вище, біль вивільняється тільки через біль, а це значить, що непережитий біль втрати рано або пізно виявиться в яких-

небудь симптомах, зокрема, у психосоматичних.

- Створити нову ідентичність, тобто знайти своє місце у світі. Це значить, що людина повинна переглянути свої взаємини з померлою людиною, знайти для неї нову форму й нове місце усередині себе.

- Відпустити своє горе, перемкнутися на інші аспекти життя. Під час горювання людина поглинена померлим; йому здається, що забути про нього або перестати вболівати рівносильне зрадництву. Насправді можливість відпустити своє горе дарує людині почуття відновлення, духовного перетворення, переживання зв'язку із власним життям.

Література

1. Фрейд З. Сум і меланхолія// Психологія емоцій: Хрестоматія / Під ред. Вилюнаса В.К.
2. Вагин И.О. Психологія життя й смерті. - Спб.: Изд-В «Питер», 2002.
3. Василюк Ф.Е. «Пережити горі».
4. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Батківщина А.М. Мистецтво зцілення душі: Етюди про психологічну допомогу: допомога для практичних психологів / Під ред. Е.П. Кораблиной. - Сп б: Изд-У РГПУ ім. А.И. Герцена; Изд-В «СОЮЗ», 2001 (Серія «Практична психологія»).
5. Кочунас Р. «Психологічне консультування. Групова психотерапія». Уч. допомога. - М., 2003.
6. Кучері А.А. «Теорія й практика психологічної корекції при ПТСР». - Уфа, 2003.
7. Пэрриш-хара Кэррол В. Смерть і вмирання: новий погляд на проблему - М.: Інститут Загальгуманітарних Досліджень, 2003.
8. Черепанова Е.М. «Психологічний стрес». - М., 1997.