**ГОРЕ И ГОРЕВАНИЕ**

**или как не преумножить утрату**

В.В.Бакланов, заместитель главного врача ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница», врач-психиатр

– Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!

М.Булгаков, «Мастер и Маргарита»

Наша жизнь является вместилищем не только радостных мгновений, она неизбежна без потерь и утрат. Рано или поздно каждый человек сталкивается с потерей близких и любимых людей и о том, как пережить утрату, не усугубив её последствия для себя и своих близких, и пойдёт речь в этой статье.

Прежде всего, нужно понимать, что горе – понятие, скорее, психологическое, а не медицинское. Горе является нормальной психологической реакцией на утрату значимого объекта, утрату части собственной идентичности или ожидаемого будущего. В узком смысле утрата — это человеческий опыт, связанный со смертью близкого, а горе — это чувства (страдание) и их проявления (например, плач). Реакция утраты может быть вызвана не только утратой близкого, но и, например, удалением части тела (руки, молочной железы), разрывом родственных связей (развод), увольнением с работы, уходом из родного дома, коллектива и т.д.

Следующим важным аспектом для понимания естественного, адаптивного, процесса является то, что горе не статично, оно течёт и развивается по своим законам. И если мы говорим об утрате близкого человека, то необходимые ритуалы и атрибуты, сопровождающие траур, носят очень важную задачу — адаптацию человека, перенесшего утрату, к «новой» жизни, жизни без умершего человека. В результате горевания человек выстраивает новое отношение к умершему, позволяющее жить дальше, вос­поминания становятся «светлыми», не причиняют страданий. Задачи горя всегда неизменны, они встают перед каждым че­ловеком, которого постигла утрата, вне зависимости от этно­са, культуры, пола, образования:

принятие факта потери (реальности утраты);

принятие мира без умершего (найти место «внутри себя» для умершего, пережить вторичные потери);

построе­ние планов на будущее (адаптироваться к новому миру, найти свое место в нем);

перенос энергии с переживания утраты на другие аспекты жизни (часто горюющему кажется, что пре­кращение горевания является предательством по отношению к умершему).

Этапы горевания не имеют обязательной последовательности. Они разрешаются параллельно, перетекая одна в другую, но основная задача, которая стоит перед человеком в первый период горевания - это принятие факта.

Первая стадия – стадия шока (от англ. shock - удар, потрясение). В этот период происходит отстранение от происходящего, трансформация восприятия пространства и времени. Такое состояние защи­щает психику от внезапного сильного воздействия и способствует переработке полученной информации. Данная фаза длится от нескольких секунд до не­скольких дней. Внешне проявляется оцепенением, может на­блюдаться нарушение дыхания (становится прерывистым или поверхностным), человек часто замирает, «выпадает» из реаль­ности.

Вторая стадия – стадия отрицания. Характеризуется отрицанием факта смерти и безвоз­вратности происходящего. Смерть близкого может восприниматься как сон, который скоро закончится, и все вер­нется на свои места.

Третья стадия – стадия агрессии. Наступает после осознания реальности утраты. Человек, осознав необратимость произошедшего, ощущая не­возможность что-либо изменить, ищет и «находит» виноватых (врача, близких, Бога, себя и даже умершего). Поддерживая горюющего, в эти моменты надо объяснить, что негативные эмоции являются нормальными и помочь ему проявить их в безопасной форме, не вытесняя и не подавляя. Вытесненная злость может выражаться в форме чувства вины за случившееся. Пострадав­ший в таких случаях обвиняет себя, говорит, что он что-то не успел сделать, что мог бы спасти близкого, но по каким-то причинам не сделал этого.

Острое горе продолжается около шести-семи недель с момента со­общения о смерти. Этот период сопровождается ощущением острой душевной боли. Могут наблюдаться нару­шения дыхания, аппетита, сна; потеря энергии, слабость и дру­гие эмоциональные и поведенческие реакции. Человек испытыва­ет чувство одиночества, брошенности, отчаяния, ему кажется, что ничто не имеет смысла, наступает безразличие к внешне­му миру, возникает чувство отгороженности от окружающих. Человек дистанцируется от окружения, уходит в себя, делает все механически, автоматически.

Затем наступает стадия «остаточных толчков» и реорганизации. По времени она может длиться около года, и годовщина смерти является завершением процесса горевания при нор­мальном течении. Характеризуется восстановлением физиче­ского состояния. Горюющий возвращается к нормальной жизни, социальной, профессиональной, личной. Переживание горя проявляется все реже и реже, короткими «вспышками», которые могут быть спровоцированы датами, связанными с умершим (день рожде­ния, первый Новый год без него и т.д.); вещами, принадлежав­шими умершему; посещением мест, связанных с воспоминани­ями об умершем.

Стадия «завершения» наступает примерно через год с момента сообще­ния о смерти. На этом этапе утрата интегрирована в жизнь; жизнь восстанавливается до нормального состояния. Образ умершего и воспоминания о нем в памяти человека становят­ся «светлыми».

Таким образом, в результате тяжелого, неизбежного процес­са человек, потерявший близкого, выходит на новый уровень понимания себя, мира и отношений в нем. Можно сказать, что смерть близкого человека становится событием, побуждающим к переосмыслению жизни, открытию новых возможностей в своем отношении к миру.

Надо отметить, что дети могут переживать горе волнообразно – горевание может перемежаться у них с периодами спокойствия и даже веселья. Это является нормальной реакцией детской психики. Не осуждайте ребёнка, помните, ему так же трудно переживать утрату, как и взрослому человеку.

Первое, что необходимо понять, что нормальная реакция на известие о произошедшей утрате – это реакция эмоционального реагирования. И здесь нельзя не коснуться таких вопросов, как «правильное» информирование человека о постигшей его трагедии.

Прежде всего, наиболее благоприятным «источником информации» является близкий человек. И чем ближе, тем лучше. Если когда-нибудь подобная печальная миссия выпадет на Вас – никогда не перекладывайте её на посторонних людей! Помните, как бы тяжело Вам не было, только Вы сможете лучше других оказать поддержку вашим близким в этот тяжёлый момент. Исключения могут быть, только в случае несчастного случая, гибели человека при исполнении своих служебных обязанностей. В этом случае данная тяжёлая миссия ложится на плечи отца-командира, непосредственного руководителя погибшего.

Самым, наверное, животрепещущим вопросом является: «Говорить или не говорить и как сообщить ребёнку о смерти одного из родителей, братьев или сестёр». Ответ однозначный: говорить, и как можно раньше. Ребёнок, как и взрослый человек, должен осознать и пережить утрату, что бы приспособиться к жизни в новых для него условиях. Сообщить ребёнку должен самый близкий для него человек – мама или папа. Важно подготовить ребёнка к сообщению, но при этом и не избегать понятия смерти. Обнимите ребёнка, скажите, что у нас произошло большое несчастье с любимым человеком, поддержите его в эту минуту и не оставляйте одного. Говоря о смерти, можно привести примеры из уже имеющегося опыта: «Помнишь, как наш Барсик умер…» или «Помнишь, как перед нашим домом машина сбила собачку…». Обязательно дайте ребёнку проститься. Предложите пойти со всеми на похороны, но не оставляйте там одного. Если ребёнок отказывается – побеседуйте с ним, объясните смысл ритуала похорон. Помните, для ребёнка, как и для взрослого «контакт» с близким должен быть завершённым. Не пытайтесь подменить понятия фразами «уехал надолго», «улетел на небеса». Этим Вы можете вызвать в ребёнке ожидание возвращения и отсроченную реакцию утраты, которая может сопровождаться обидой, на Вас за то, что он не имел возможности проститься. Не берите на себя такой груз – скажите правду, тем более, что изменить уже ничего нельзя.

Помните, что реакция «эмоционального реагирования» является самой «экологичной» и безопасной. Самой распространенной ошибкой является утешение пла­чущего словами «возьми себя в руки, не надо плакать, держись и т.д.». Обычно людей очень ранит это «не плачь», которое понимается ими как «скорее перестань чувствовать то, что ты чувствуешь, а то мне некомфортно быть рядом с тобой». Или как обесценивание их страданий: «Я не вижу по­вода, чтобы так убиваться, поэтому перестань плакать».

Другой ошибкой является попытка переключения (отвлече­ния) внимания пострадавшего на менее эмоционально значи­мые темы, например о работе или событиях прошлых лет. Конечно, человека можно отвлечь на какое-то время, он перестанет плакать, ответит на вопросы, но вместе с тем человек лишается возможности выплакаться, полу­чить необходимую поддержку, поговорить о том, что в данную минуту волнует его больше всего, - о своих переживаниях.

К моментам, когда человек плачет, нужно относиться с осо­бым уважением и деликатностью. От Вас требуется участие, в вашей эмоциональной поддержке нуждаются, вам оказыва­ют доверие. Необязательно в этот момент говорить какие-то важные и умные слова, достаточно просто быть ря­дом, говорить с человеком о чувствах, которые он в этот момент переживает. Возможно, просто держать за руку (тактильный контакт, если он допустим, также может являться способом поддержки).

В период горевания важно:

* быть рядом с горюющим. Смерть - это не проблема, которую
необходимо решить, это факт, который произошел и который
нужно принять и пережить. Поэтому необходимо присутствие
рядом человека, который может оказать поддержку.
* позволять проявлять чувства. Создайте условий для возможности проявления горюющим всего спектра чувств, в том
числе самых противоречивых;
* принимать человека в его состоянии. Поддержка и безусловное, безоценочное принятие – это то, что более всего необходимо горюющему.
* идти за человеком, не пытаясь ускорить его «выздоровление».
Каждому человеку необходимо свое время для того, чтобы пережить горе.

Существуют и другие формы реагирования на известие об утрате: Тревога, страх и чувство вины относятся к группе непродуктивных реакций, так как эти переживания, полностью овладевая че­ловеком, подчиняют себе все сферы его личности, и в силу этих особенностей не происходит необходимых изменений в состоянии пострадавшего, он как бы «застревает» в травматической ситуации.

Возможны такие реакции, как нервная дрожь и апатия, которые должны развиться и завершиться естествен­ным образом.

Нервная дрожь - это частое судорожное сокращение мышц, дрожание, которое возникает при утомлении, стрессе, тре­вожных состояниях, возбуждении. Подобная реакция может быть характерна и вполне естественна для большинства здоровых людей. Таким образом, организм сбрасывает излишнее мышечное напряжение, возникшее и накопившееся в ходе стресса. Дрожь начинается внезапно сразу после стрессового события или спустя некоторое время и проявляется дрожанием всего тела или отдельных частей (например, тремор рук). Данная реакция не требует вмешатель­ства психолога, однако необходимо объяснить человеку причины и особенности его состояния. Что бы помочь – достаточно обеспечить ощущение «защищённости» - накинуть плащ (не укутывать), обнять за плечи, предложить стакан воды. Не следует трясти пострадавшего, поскольку такие действия могут оказаться потенциально опасными, так как мы не можем знать, были ли у пострадав­шего какие-либо травмы (в том числе, о которых не подозре­вает и он сам, например, повреждение шейных позвонков у пострадавшего в ДТП). Допустимым способом оказания помощи в этом случае будет мягкое «покачивание» (вспомните, как укачи­вают, «убаюкивают» ребенка, тем самым снимая излишнее на­пряжение). Другой ошибкой является попытка прекратить дрожь крепко обнимая или фиксируя человека. В этом случае напряжение может остаться в теле и стать в дальнейшем причиной мышечных болей или привести к развитию психосо­матических заболеваний. Наиболее правильно дать реакции возможность закончиться естественным образом.

Апатия выражается в безразличии, безучаст­ности, отрешенном отношении к происходящему вокруг, отсутствии стремления к какой-либо деятельности. Данная ре­акция наступает при ис­тощении ресурсов организма, психика человека переходит как бы в «спящий» режим. Постепенно, восполняя внутренние ре­сурсы, человек возвращается к характерному для него уровню эмоциональности. Не осуждайте человека, помните, что в первую очередь пострадавшему, находящемуся в состоянии апатии, необходима поддержка. Необходимо привлечь к себе внимание пострадавшего. Возможно, это получится не сразу, не стесняйтесь задать вопросы и обратиться к человеку несколько раз. Вопросы должны быть простыми, фразы понятными и короткими. После установления контакта проводите человека в спокойное место, где есть возможность отдохнуть (присесть, прилечь). Предложите хоть немного поесть или выпить чаю (лучше с сахаром). Если есть возможность, предложите поспать или просто полежать. Желательно не оставлять пострадавшего одного. Можно поручить наблюдение за пострадавшим кому-то из родственников, предварительно объяснив специфику со­стояния.

Следующим типом реагирования может быть истероидная реакция, характеризующаяся возбуждением с бушеванием и криками или же, наоборот, - обмороком, слабостью, с невозможностью стоять и ходить, или полной обездвиженностью. Первая задача в такой ситуации – привлечь внимание к себе. Удалите из поля зрения человека лишних «зрителей». Найдите такое положение, чтобы находиться лицом к лицу. При обращении к человеку, находящемуся в таком состоянии, фразы должны быть коротки­ми и понятными. Используйте повелительное наклонение («Смотри на меня!»). Иногда, в зависимости от ситуации, целесообраз­но дать возможность реакции развернуться, дать эмоциям вы­плеснуться. Когда вы поймёте, что человек вас видит, добей­тесь привлеките внимание к своим словам («Слушай меня!»). Возможно, эти фразы придется повторить несколько раз. Дальше можно дать указания совершить простое, необходимое для нас действие («Выпей воды!», «Дыши!», «Сядь!» и т.д.). Тем самым вы пол­ностью замкнёте внимание его на себе. С этого момента можно начать диалог. Однако необходимо помнить, что реакция циклична, имеет тенденцию повторяться, отреа­гировав подобным образом один раз, человек, скорее всего, и далее будет давать именно эту реакцию.

Ошибочным при работе с истероидными реакциями яв­ляется мнение, что люди в этом состоянии не нуждаются в психологической поддержке, так как их реакции демонстра­тивны, театральны, во многом бывают неприятны для окру­жающих.

Не следует плескать водой в лицо, бить по щекам. Помните: мы пытаемся помочь, а не оскорбить человека. Используйте только те методы, какими бы Вы сами хотели, что бы Вам оказывали помощь.

Совершая резкие, неожиданные действия мы не можем спрогнозировать, какую реакцию они вызовут у пострадавше­го. Резко выключенный свет в помещении морга при опозна­нии или с грохотом брошенный на пол стул вместо желаемого эффекта «прекращения истерики» могут вызвать сердечный приступ. Состояние человека в таких ситуациях требует очень бережного отношения.

В случае проявления агрессии, ступора (полное обездвиживание, невозможность двигаться и говорить – «От ужаса остолбенел») или же выраженного возбуждения, сопровождающегося хаотическими, бессмысленными движениями обратитесь за помощью специалиста.

Помните, что все реакции необходимо сводить к реакции эмо­ционального отреагирования, «включения» нормального процесса горевания, переживания утраты. В противном случае может произойти «застревание» человека в своём горе, развитие психических расстройств и соматизация процесса: возникновение сердечно-сосудистых, кожных, онкологических и других заболеваний.

Только полностью пережив и осознав утрату человек в состоянии адаптироваться в новых для него условиях существования, мире в котором уже нет дорогого для него человека, но в котором остаются люди, так же нуждающиеся в нём самом, его поддержке. Осознать, что жизнь продолжается.