

циальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского. – М.: ГЭОТАР – МЕД, 2001. стр.162-169.

8. Гиндикин В.Я. Лексикон малой психиатрии. – М.: КРОНПРЕСС, 1997. -стр.274-302.

9. Менделевич В.Ф., Макаревичева Э.В. Невротические, психосоматические и соматоформные расстройства // Клиническая и медицинская психология. – М.: Медэкспресс, 1999. - С. 306-350.

10. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М.: Медицина., - 1993.- 399с.

11. Смулевич А.Б. Депрессии в общей медицинской практике. – М., 2000.

12. Лурия Р.А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. М.: Медгиз, 1944. 83с.

13. Коркина М.В., Марилов В.В. Роль психосоматических циклов в генезе психосоматических заболеваний // Журн. Неврологии и психиатрии им.С.С. Корсакова. – 1998. – Т.98. - №11. – с.15-18.

14. Сукиасян С.Г., Тадевосян А.С., Чшмаритян С.С., Манасян Н.Г. клинические формы постстрессовых расстройств // Вестник биологической психиатрии. – 2004. - №8. – с.10-28.

УДК 159.98+616-001.36.+615.851

ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ РЕАКЦИЯХ УТРАТЫ

А.А. Алмагамбетова

КГКП «Центр психического здоровья», г. Семей

Қайғылы қаза реакцияларындағы терапиялық негіздер

Берілген статьяда қайғылы қаза реакцияларындағы терапиялық негіздер келтіріліп, қайғыру туралы тәрт есеп, олардың шешу түрлері мен тәсілдері анықталып, өлімділікпен жоғалту реакцияларындағы психотерапевттің ролі ұсынылып, қалыпты өмірге оралудың универсальді қадамдары сипатталған.

The basic psychotherapeutic tactics at reactions of loss

In this article gives the basic psychotherapeutic tactics at reactions of loss, described four tasks of sorrow, it's forms and methods of decision, presented role of psychotherapeutics at reactions of loss, described universal steps, for recovery to normal life.

Психотерапевтическое консультирование людей, перенесших утрату - это нелёгкое испытание духовных сил и профессиональной компетенции. Утраты, как и многие события нашей жизни, не только болезненны, они предоставляют и возможность личностного роста. Примирение с утратой - болезненный процесс, но совершенно естественен, и его не надо форсировать. Никто не должен вселять искусственный оптимизм в скорбящего, пытаюсь его чем-либо заинтересовать, занимать развлечениями. Смерть близкого - это тяжёлая рана, и несчастный имеет право на скорбь. Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы. [4]

Человеком, переживающим утрату, решаются определённые задачи. Формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, однако содержание процесса неизменно. Поэтому каждый горящий должен сделать универсальные шаги, чтобы вернуться к нормальной жизни и на выполнение, которых должно быть направлено внимание психотерапевта.

Задачи горя остаются постоянными, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горящего человека. Четыре задачи горя решаются субъектом последовательно. Если задачи горя не будут решены горящим человеком, горе не получит адекватного завершения, оно не будет развиваться дальше и стремиться к завершению, следовательно, возможно возникновение отложенных проблем, растянувшихся на годы.

Таким образом, первая задача – признание факта потери.

Когда кто-то умирает, даже в случае ожидаемой смерти нормально возникновение в первую минуту чувства, будто ничего не случилось. Поэтому важно осознать, что любимый человек умер, он ушёл и никогда не вернётся. В этот период, также как, потерявшийся ребёнок ищет мать, человек, машинально, пытается войти

в контакт с умершим, это автоматический поиск контакта - машинально набирает его телефонный номер, видит, «обознавшись», среди прохожих на улице, покупает ему продукты. Это поведение «поиска» направлено на восстановление связи. В норме это поведение должно сменяться поведением, направленным на разрушение связи с умершим близким. Человек, который совершает описанные выше действия, спохватывается и говорит себе «что я делаю, ведь он (она) умер». Источником патологии может быть противоположное поведение – не верить происшедшему благодаря какому-либо виду отрицания.

Способы, которыми люди избегают реальности потери.

1. отрицание факта потери;
2. отрицание значимости потери;
3. «избирательное забывание»;
4. отрицание необратимости потери.

1. Отрицание факта потери может варьировать от лёгкого расстройства до тяжёлых психотических форм, когда человек проводит несколько дней в квартире с умершим, прежде чем замечает, что тот умер. Более часто встречающаяся и менее патологичная форма проявления отрицания называется мумификацией. В таких случаях человек сохраняет всё так, как было при умершем, готовое в любое время к его возвращению. Например, родители сохраняют комнаты умерших детей. Это нормально, если это продолжается недолго, это создание своего рода «буфера», который должен смягчить самый трудный этап переживания и приспособление к потере, но если такое поведение растягивается на годы, реакция горя останавливается, и человек отказывается принять те перемены, которые произошли в его жизни, «сохраняя всё как было» и, не двигаясь в своём трауре.

2. Другой способ, которым люди избегают реальности потери – отрицание значимости потери.

В этом случае они говорят что-то вроде «мы были

близки», «он был хорошим отцом», «я о нём скучаю». Иногда люди поспешно убирают все личные вещи покойного, всё, что может о нём напомнить – это поведение, противоположное мумификации. Таким образом, пережившие утрату оберегают себя от того, чтобы столкнуться лицом к лицу с реальностью потери. Те, кто демонстрируют такое поведение, относятся к группе риска развития патологических реакций горя.

3. Способ избежать осознание потери – отрицание необратимости потерь.

Иррациональная надежда вновь воссоединиться с умершим нормальна первые недели после потери, когда поведение направлено на восстановление связи, но если она становится хронической – это ненормально. Например: женщина, потерявшая в пожаре мать и 12-ти летнюю дочь, два года твердила вслух «я не хочу, чтобы вы умирали».

Вторая задача, состоит в том, чтобы пережить боль потери.

Имеется в виду, что нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате. Если горящий не может почувствовать и прожить боль потери, которая есть всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью терапевта, иначе боль проявит себя в других формах, например через психосоматику или расстройства поведения. Тогда проявления горя блокируются, эмоции не отражаются и не приходят к своему логическому завершению.

Избегание выполнения второй задачи достигается разными способами. Это может быть отрицание наличия боли или других мучительных чувств. Например, могут допускаться только позитивные, «приятные» мысли об умершем, вплоть до полной идеализации. Это тоже помогает избежать неприятных переживаний, связанных со смертью. Возможно избегание всяческих воспоминаний о покойном. Некоторые люди начинают употреблять с этой целью алкоголь или наркотики. Другие используют «географический способ» - непрерывные путешествия, или непрерывную работу с большим напряжением, которое не позволяет задуматься о чём-нибудь, кроме повседневных дел.

Раньше или позже, все, кто избегает всех переживаний горя, ломается, чаще всего впадает в депрессию. Одна из целей психотерапевтической работы с утратой – помочь людям решить эту трудную задачу горевания, открывать и проживать боль, не разрушаясь перед ней, её нужно прожить чтобы не нести через всю жизнь. Если этого не сделать, терапия может понадобиться позже и возвращаться к этим переживаниям будет более мучительно и трудно, чем сразу пережить их. Отсроченное переживание боли труднее ещё и потому, что если боль переживается спустя значительное время потери, человек уже не может получить того сочувствия и поддержки от окружающих, которые нормально оказываются сразу после потери и которые помогают справиться с горем.

Такое охранительное поведение имеет свои причины, и с ними нужно работать отдельно до начала работы с чувствами. Необходимо выяснить причины, по которым человек избегает переживаний, связанных с болью утраты и сначала проработать их. Например, со страхом перед тяжёлыми чувствами. В других случаях необходима смена стереотипа поведения, связанного с возникшим ранее запретом на открытое проявление чувств или нужно понять, как быть с сопротивлением окружающих, которым некомфортно находиться рядом с человеком в остром горе.

Третья задача, с которой должен справиться горящий, это наладка окружения, где ощущается

отсутствие усопшего.

Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, которому адресованы чувства и от которого чувства получаются, он теряет определённый уклад жизни. Умерший близкий участвовал в быту, требовал выполнения каких-то действий или определённого поведения, исполнение каких-либо ролей, брал на себя часть обязанностей. И это уходит с ним. Эта пустота должна быть восполнена, и жизнь организована на новый лад. Паркс писал «во всяком горевании не всегда ясно, что представляет собой потеря. Потеря мужа, к примеру, может означать, например, - или не означать – потерю сексуального партнёра, садовника, шута, постельной грелки и т.д., в зависимости от тех ролей, которые обычно выполнял муж». Горящий может осознавать или не осознавать те роли, которые усопший играл в их жизни. Даже если пациент не осознаёт эти роли, психотерапевту нужно для себя наметить, что пациент потерял и как это может быть восполнено. Иногда стоит проговаривать их с пациентом.

Часто пациенты спонтанно начинают делать это во время психотерапевтической сессии. Например, моя пациентка после смерти матери, чувствуя себя очень беспомощной и незащищённой, стала рассуждать – а что я утратила? Ласковое слово, взгляд, голос, прикосновение – да, это невозможное. Но очень многое из того, что делала для меня мама и, что давало чувство защищённости, я могу делать для себя сама. Я могу научиться готовить себе и создавать себе комфортные условия. Горящий должен приобретать новые навыки. Семья может быть помощником в их приобретении.

Четвёртая задача – это выстроить новое отношение к умершему и продолжить жить.

Решение четвёртой задачи не предполагает ни забвения, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Чувства к умершему должны сохраниться, но перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжить жить, вступая в новые эмоционально насыщенные отношения. Многие не верно понимают эту задачу и поэтому нуждаются в психотерапевтической помощи для её решения, особенно в случае смерти одного из супругов. Людям кажется, что если они ослабляют эмоциональное отношение к умершему, они тем оскорбляют его память или предают его. В некоторых случаях может возникать страх того, что новая связь тоже может закончиться и придётся снова пройти через боль утраты. В других случаях выполнении этой задачи может противиться близкое окружение. Например, начинаются конфликты с детьми, в случае новой привязанности у овдовевшей матери. В третьих случаях выполнению четвёртой задачи мешает романтическое убеждение, что любают только раз, а всё остальное – безразлично.

Можно любить другого человека, любовь к усопшему не стала от этого меньше, но после смерти, например, мужа, можно любить новых мужчин и новых друзей.

Реакцию утраты можно считать завершённой, когда человек, переживший потерю, сделает все четыре шага. Решит все четыре задачи горя. Признаком этого считается способность адресовать большую часть эмоций не усопшему, а новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об умершем без сильной боли.

Печаль остаётся, она естественна, когда человек говорит или думает о том, кого любил и потерял, но печаль спокойная, «светлая». Работа горя завершена, когда тот, кто пережил утрату, вновь способен вести нормальную жизнь, он адаптивен, и чувствует это, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли,

создалось новое окружение и он может в нём функционировать адекватно своему социальному статусу и складу характера. [2, 5]

Психологические (кризисные) службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе:

• **«Мне знакомы ваши чувства».** Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.

• **«На всё воля божья»** Не настолько всеведущ человек, чтобы определять божью волю, к тому же это не слишком утешительно.

• **«Уже прошло три недели с его (её) смерти. Вы ещё не успокоились?»**

Не существует лимита времени, отпущенного страданию.

• **«Благодарите Бога, что у вас ещё есть дети (ребёнок)».** Даже если в семье есть другие дети, родители тяжело переносят смерть ребёнка. Это не уменьшает их любовь к оставшимся детям, а просто отражает потерю того конкретного взаимоотношения.

• **«Бог выбирает лучших».** Это означает, что все живущие на земле, включая и этого конкретного человека, не столь хороши в глазах Бога, кроме того, получатся, что Бог не заботится о страданиях, которые причиняет близким.

• **«Он (она) прожил долгую и честную жизнь, вот и пробил его час»** не существует лимита времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы ни прожил человек, смерть – это всегда горе.

• **«Мне очень жаль»** это очень распространённая автоматическая реакция на сообщение чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, жизнь закончена, что люди переживают горе, за, что нам напомнили о том, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют ответа, который прозвучал бы неуместно. Что он может сказать в ответ – «благодарю», «всё в порядке», «понимаю»? В этой ситуации нет адекватного ответа, и когда человек снова и снова слышит подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.

• **«Позвоните мне, если что-нибудь понадобится».** Если мы выбираем этот вариант, то должны быть готовы ответить на телефонный звонок в любое время дня и ночи. Несправедливо сделать такое заявление, а затем посчитать такой звонок неуместным, прозвучавший в 3 часа утра. Страдания не регулируются боем настенных часов, и самое тяжёлое время – между полночью и шестью утра. Весь мир спит, не спит лишь скорбь и горе.

• **«Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа) и др...»** Страдающему человеку нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая, и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций.

Желания клиентов, переживающих горе, и соответствующая помощь им, как правило, касается следующих тем:

1. **«Позвольте мне просто поговорить».** Эти люди хотят поговорить об умершем, причине смерти, и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хочется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят рассказать о его жизни – всё равно кому только бы слушали.

2. **«Спросите меня о нём (ней)».** Мы часто избе-

гаем разговоров об умершем, но близкие интерпретируют такое поведение как забвение или нежелание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дискомфорта, но не нашей заботы о близких умершего. Вот некоторые из вопросов, задав которые, мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни.

1). «На кого он (она) был похож?»,

2). «Есть ли у вас фотография?»,

3). «Что он (она) любил делать?»

4). «Какие самые приятные воспоминания связаны с ним (ней)?»

3. **«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться».** Нет большего подарка, который мы можем сделать убитому горем человеку, чем сила наших рук, обхвативших его за плечи.

Прикосновение – это чудо терапии; так мы выражаем свою заботу и внимание, когда слова нам не подвластны. Даже просто поддержка за локоть лучше, чем холодная изоляция. Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в тёплой обстановке понимания, нежели в одиночку. Страдающий человек, всегда вправе не принять нашу руку, что не мешает нам, по меньшей мере, предложить её.

4. **«Не пугайтесь моего молчания».** Бывают случаи, когда перенесшие утрату люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды тишину заполнять словами. Мы должны позволить им погрузиться в воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и быть готовым продолжить разговор, когда они возвратятся в состояние «здесь и сейчас». Нам не нужно знать, где они были и о чём думали. Главное, чтобы человеку было комфортно. И он будет благодарен за то, что вы просто были с ним рядом в этой тишине. [2,3]

Основные психотерапевтические подходы.

Психотерапевт всегда будет гораздо эффективен в своей помощи, если будет **действовать рационально, обдуманно.**

- Один из способов справиться с утратой – **это многократно о ней рассказывать.**

При этом реагируются сильные эмоции. Нужно внимательно слушать человека, отвечать на его вопросы при необходимости. Давать человеку выразить его эмоции, переживания. Это может быть слёзы, гнев, раздражение, печаль, озлобленность. Понёсший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Вдова может обвинять умершего мужа зато, что он оставил её, или Бога, который не вынял её молитвам. Если озлобленность остаётся внутри человека, то "подпитывает" депрессию. Поэтому нужно не дискутировать с пациентом и не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу. Только в таком случае уменьшится вероятность её разрядки на случайных объектах.

- **Не даём никаких оценок и интерпретаций,** просто внимательно слушать, находится рядом. Психотерапевт должен с пониманием воспринимать эти сложные переживания, как неизбежное изживание скорби.

- **Возможен тактильный контакт, т.е. человека можно обнять, взять за руку, ребёнка посадить на колени.**

- **Говорить о своём сочувствии, сожалении.**

- **Понесшего утрату не надо оставлять одного,** однако его не следует "перегружать" опекой - большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели. Роль слушателя в некоторых случаях может выполнять психотерапевт. Находиться со скорбящим человеком и надлежащим образом внимать ему - главное, что можно сделать. Чем больше психотерапевт сопереживает скорби и чем адекватнее воспринимает собственные эмоциональные реакции, связан-

ные с помощью, тем эффективнее целебное воздействие.

- Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Замешательство и формальные фразы лишь создают неудобное положение. Пациенту нужно предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты без предубеждения. Задачу психотерапевта можно выразить словами Шекспира из "Макбета" - "дать грусти слово".

- Другая очень важная задача психотерапевта - помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.

- Разговаривая с человеком, переживающим утрату, можно спросить его: «О чём Вы скучаете?» Он расскажет вам о тех качествах, которые он ценил в общении и которых ему не хватает. Потом спросить его о тех качествах, по которым **он не скучает**. Таким образом, образ утраченного человека постепенно становится сбалансированным, его позитивные и негативные качества должны быть в балансе. Важно, чтобы человек имел возможность поговорить о смерти с теми, кто знал умершего.

- Можно написать этому человеку письмо, рассказывая ему о своих чувствах. Можно сочинить ответ от его лица. Такую переписку хорошо вести, выражая свои чувства, пока не появится чувство, что отношения завершены

- Человек, переживающий утрату, часто испытывает чувство вины. Обычно это чувство иррациональное, не имеющее под собой реальных оснований. Но даже если есть реальная вина, можно спросить человека о том, разве мог он при тех обстоятельствах это предвидеть? Чаще всего людям не хватает компетентности, знаний, чтобы всё предусмотреть.

- Позитивное переформулирование проблемы т.е. находить в разных проблемах позитивные аспекты. Поместить проблему в позитивную рамку.

Например, умер раковый больной. Он больше не страдает, наконец-то он обрёл покой.

Можно спросить: «Умерший хотел, чтобы вы были несчастны?»

Это касается тех, кто кардинально изменяет свою жизнь, испытывая чувство вины, отказывая себе во многом. Нельзя кардинально менять жизнь сразу после утраты. Нужно дать время оправиться. Эмоциональное восстановление идёт постепенно. Не нужны скоропалительные браки, так как новый партнёр может оказаться в роли буфера, он не может заменить утраченного человека. Такой брак может разрушиться, и это станет дополнительной травмой.

- Люди, пережившие утрату, часто становятся раздражительными. Нужно понимать, что их гнев не имеет к вам отношения, а скорее всего, связан с чувством потери и несправедливости происшедшего.

- Всегда нужно время, чтобы человек смирился с утратой. Поэтому важная составляющая "работа скорби" заключается в обучении новому взгляду на себя, заново оценить себя и окружающий мир. Это не означает забвения. Просто умерший человек уже предстаёт не в физическом смысле, а интегрируется во внутренний мир. Вопрос отношения с ним решается, теперь, символическим образом - умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется.

Во время первой годовщины смерти могут ожить переживания, это нормально и потом проходит. Но если человек застрял на какой-то из задач, не до конца справился с утратой, то переживания начинают носить хро-

нический, повторяющийся характер и могут привести к депрессии. [1]

Для «выздоровления» от горя приемлемы также следующие рекомендации:

1. Примите своё горе.

Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.

2. Проявляйте свои чувства.

Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

3. Следите за своим здоровьем.

По возможности хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания горя нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.

4. Уравновесьте работу и отдых.

Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте ещё больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.

5. Проявите к себе терпение.

Вашему уму, телу и душе потребуется время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.

6. Поделитесь болью утраты с друзьями.

Став на путь молчания, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства, и обрекаете себя на ещё большую изоляцию и одиночества.

7. Посетите людей, находящихся в горе.

Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.

8. Можно искать утешения в религии.

Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» - Скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.

9. Помогайте другим.

Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимым и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

10. Делайте то, что необходимо, но отложите важные решения.

Начните с малого – справьтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.

11. Примите решение вновь начать жить. Восстановление не наступает в течении одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте стараться адаптироваться вновь. При этом следует помнить, что гораздо важнее сопереживание, проживание с клиентом его потери, а не механический свод правил поведения.

В большинстве случаев потеря проживается, наступают другие времена, и другие чувства приходят на смену горю, однако помочь клиенту в наиболее острые моменты пути «проживания» необходимо.

Экзистенциальный подход.

Виктор Франкл, создатель логотерапии, считает, что человек при столкновении с безвыходной и неотвратимой ситуацией, когда он становится перед лицом судьбы, которая никак не может быть изменена, имеет возможность актуализировать свою высшую ценность, осуществить глубочайший смысл - смысл страдания. Страдание создаёт напряжение, заставляя человека

чувствовать то, чего не должно быть как такового. Так открывается в эмоциях человека глубокая мудрость.

По мнению В.Франкла, печаль и раскаяние имеют глубокий смысл для внутренней жизни человека.

«Печаль о человеке, которого мы любили и потеряли, позволяют печалющемуся как-то жить дальше, а раскаяние виновного позволяют ему освободиться от вины и этим в какой-то мере искупить её».

«Пока мы страдаем, мы остаёмся душевно живыми. В страдании мы даже зреем, вырастаем в нём – оно делает нас богаче и сильнее». Человек, который пытается отвлечься от несчастья или оглушить себя, не решает проблемы, не устраняет несчастья из мира. В экзистенциальном анализе страдание предмет как составляющая часть жизни, как её неотъемлемая часть. «Лишь под тяжёлыми ударами судьбы жизнь приобретает форму и образ».

Виктор Франкл в своей работе «Поиск смысла и логотерапия» приводит следующий пример. «Однажды пожилой практикующий врач консультировался у меня по поводу своей тяжёлой депрессии. Он не мог пережить потерю своей супруги, которая умерла два года назад, и которую он любил больше всего на свете. Я отказался вообще от каких-либо разговоров и вместо этого поставил перед ним вопрос: «Что было бы, доктор, если бы вы умерли первым, а жена ваша осталась бы в живых?» «О, - нет сказал он, - для неё это было бы ужасно, как бы она страдала!» После этого я заметил: «Видите, доктор, каким страданием ей бы это обошлось, и именно Вы заставили бы её так страдать. Но теперь вы платите за это, оставшись в живых и оплакивая её». Он не сказал ни слова, только пожал мне руку и молча ушёл. Страдание каким – то образом перестало быть страданием в тот момент, когда обнаруживается его смысл, как например, смысл жертвенности т.е. происходит реализация ценностей отношения.

Следовательно, смысл судьбы, которую человеку суждено выстрадать, состоит, во – первых, в том, чтобы обрести свой образ, и, во – вторых, в том, чтобы быть принятой как данность, если это необходимо. Экзистенциальный анализ, таким образом, помогает человеку сменить привычный подход к страданию как к негативу на более глубокий взгляд – раскрыть глубинные пласты личности, открыть дверь в область духовного и стать способным страдать. То есть существуют ситуации, при которых человек может реализоваться лишь путём подлинного страдания. [2]

Гештальттерапия.

Значительный интерес вызывает гештальттерапия Перлза, в рамках которой в психотерапию вошёл фундаментальный принцип «здесь и сейчас», где идёт работа с живыми эмоциями. Прошлый опыт может играть, как конструктивную, так и деструктивную роль. Восприятие прошлого опосредуется эмоциональными проблемами настоящего. Если человек стремится избегать травматических событий, он не способен пребывать «здесь и те-

перь». Наличие невыраженных чувств препятствует истинному существованию человека «здесь и сейчас». Поэтому процесс проживания очень важен. Один из способов достижения этого – выражением человеком в фантазии/диалоге своих чувств к тому, кто ушёл.

Горе катарсисно и терапевтично, так как в процессе работы с ним боль уходит и человек отыскивает ресурсы для восстановления.

Сознание – основа терапевтического гештальт метода. Оно предполагает сосредоточение на переживаемом в настоящий момент. Непосредственное переживание является целебным, так как создаёт условия снятия наложенного в прошлом запрета на переживание клиентом чувств, «заканчивания прошлых ситуаций» - образование гештальта.

Один из приёмов в работе с горем – озаботить клиента его «подвешенным состоянием». Обычно оно хорошо проявляется в том, что клиент говорит, в его телесных движениях или в различных идентификациях с ушедшим человеком.

Таким образом, свободно текущий процесс сознания, с позиций гештальттерапии, является критерием здоровья, поскольку, созная свои потребности и, оперируя ими, личность совершенствуется.

Гештальттерапия в состоянии помочь человеку соприкоснуться с собственными чувствами, например, при использовании **техники «горячего стула»**, на котором находится объект утраты, а также оказать поддержку в завершении процесса горевания.

Хорошие результаты дают и другие методы психотерапии – это нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная психотерапия, транзактный анализ, эриксоновский гипноз всё зависит от профессионализма и компетентности психотерапевта. [3,2]

Выводы: таким образом, от тех, кто находится рядом во время переживания горя, зависит очень многое – как переживёт человек утрату, найдёт ли он новый смысл жизни, сможет ли построить новые отношения или останется навсегда в прошлом.

Литература:

1. Пушкарёв А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. // Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. – Москва. - 2000г.
2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - Смерть и психотерапия. psylib.org.ua. Экзистенциальная психотерапия» txt07.htm
3. Психологическая консультация и психотерапия. psy-gest.narod.ru › problem/loss/loss.html
4. Кочунас Р. - Основы психологического консультирования. Академический проект. Москва 1999 - С. 206 - 211
5. Симптомы горя и психотерапевтическая помощь взрослым и детям / Институт психотерапии и клинической психологии. - 2009-2010г.г.