

**УДК 159.99**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ**

**Селезнёва В.В.**

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»  
г.Магнитогорск, Россия (455000, Магнитогорск, ул.Ленина 38) e-mail: [seleznev35@mail.ru](mailto:seleznev35@mail.ru)

### **Аннотация**

Статья посвящена вопросу переживания горя и его психологическим аспектам. Автор описывает условия, способствующие эффективному взаимодействию психолога с клиентом, и определенные процессы, которые необходимо пройти клиенту для полноценного завершения работы с горем. В статье рассматриваются основные ошибки при взаимодействии с людьми, переживающими утрату, и подробно раскрываются особенности каждого этапа переживания потери: пребывание в состоянии горя, переживание боли, восстановление, эмоциональное прощание с умершим человеком, возвращение к обычной жизни и определение жизненного смысла. Данная статья представляет определенные техники и задачи для каждого из этапов, которые психолог может использовать в ходе работы с клиентом. Автор подчеркивает роль юмора в восстановлении психического и психологического здоровья.

**Ключевые слова:** переживание горя, смерть близкого, модально-оценочная направленность, функции юмора.

## **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF GRIEF**

**Selezneva V.V.**

Magnitogorsk State Technical University. G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia (455000, Magnitogorsk, Lenina 38) e-mail: [seleznev35@mail.ru](mailto:seleznev35@mail.ru)

### **Abstract**

The article focuses on the experiences of grief and psychological aspects. The author describes the conditions conducive to the effective interaction of the psychologist with the client, and specific processes that are necessary to complete the client works with their grief. The article discusses basic errors when interacting with people who have experienced loss, and details disclosed features of each stage experience loss: being in a state of grief, the experience of pain, recovery, an emotional farewell to the deceased person, the return to normal life and the definition of the meaning of life. This article presents some techniques and tasks for each of the stages that the psychologist can be used in the course of working with the client. The author emphasizes the role of humor in the restoration of mental and psychological health.

**Key words:** the experience of grief, the death of a loved one, modal-estimated orientation, the function of humor.

Проблему психологических аспектов переживания горя рассматривали такие авторы как И.Г Малкина-Пых, О.В Маринец, Е.Н Пёришкина, В. Волкан, Э. Зинтлер. Одна из основных особенностей помощи горяющему человеку в том, что с профессионально-психологической точки зрения чаще она требует не столько специальных техник, сколько живого человеческого участия. Каждый этап горя, переживаемый человеком, имеет свои отличительные черты. Тем самым, актуальность проблемы сводится к подбору определенных методик для каждого этапа переживания утраты.

Важными аспектами в помощи человеку переживающему горе считается личностная заинтересованность в помощи человеку, желание установить с ним контакт, активность и инициативность. Наличие данных факторов является особо значимым в начале работы с клиентом.

Рассмотрим основные ошибки в общении с людьми, потерявшими близких. К таким ошибкам относятся: эмоциональное отстранение и избегание разговоров об утрате. Это

находит отражение, например, в таких фразах как: «На всё воля Божья», «Мне знакомы ваши чувства», «Бог выбирает лучших», «Вы должны быть сильным».

Для эффективной работы по преодолению горя клиенту необходимо пройти через определенное количество процессов последовательно сменяющих друг друга:

1. Принятие факта смерти близкого человека.
2. Переживание душевной боли связанной с потерей.
3. Осознание отсутствия будущего с умершим. Превращение отношений с ушедшим в память.
4. Формирование предпосылок к способности строить планы на будущее.

Для достижения цели психолог должен помочь клиенту в выражении его чувств мыслей и действий. Решению проблемы психологических аспектов переживания горя способствует создание психологом конкретных условий:

- Быть рядом и быть рядом в роли внимательного и заинтересованного слушателя.
- Показать человеку, что вами движет искреннее желание помочь ему выразить своё горе.
- Дать время для установления между вами доверия.
- Объяснить клиенту что, несмотря на тяжесть ситуации люди всё-таки способны оправиться от горя.
- Рассказать человеку о том, что в состоянии горя часто встречаются нарушения сна, аппетита и т.п.

Необходимо учитывать этапы переживания горя, и выстраивать психологическую помощь, опираясь на них. Рассмотрим эти этапы:

Первый этап - это пребывание в состоянии шока. Человеку, будучи на этом этапе необходимо присутствие окружающих, забота, выразить которые лучше через прикосновение, будь то объятие или пожатие руки. Подчеркнём, что на первоначальном этапе психологу необходимо помочь клиенту воспринять реальность потери. Здесь важно слушать и побуждать переживающего утрату к выражению своих чувств, это дает выход эмоциям и способствует переходу утраты в зону осознания. Практика подсказывает, что с этой данного этапа можно использовать технику двух стульев. Данная техника относится к направлению гештальт - терапии и подразумевает под собой разговор клиента с самим собой. Например, садясь на первый стул человек проявляет свою когнитивную сторону, признавая факт потери, а пересаживаясь на второй стул, человек проявляет свою эмоциональную сторону, выражая это такими словами как: «я не могу это принять». Таким образом, данный диалог способствует постепенному признанию потери.

Кроме того, на этом этапе важно, чтобы человек, потерявший близкого, осознал и принял следующее:

- Слёзы – признак не слабости, а исцеления.
- Я не одинок в своих чувствах, есть люди, которые искренне хотят меня поддержать.
- Я буду говорить об умершем, даже если я повторяюсь - это абсолютно нормально.

Вторым этапом является этап переживания боли. Основная задача этого этапа горя это уменьшение душевной боли. Не существует правильного способа горевать, на этой стадии проявляется тоска и боль расставания. Следует рекомендовать клиенту разрешить себе чувствовать тоску, печаль, гнев. Хорошим упражнением, подходящим данному этапу является техника круга: необходимо создать круг, в котором человек может выражать все свои самые сильные эмоции - кричать, плакать, ругаться. Цель этой техники, в том, что выпуская эмоции наружу, человек сохраняет их внутри круга, чтобы они не причинили вреда ни самому клиенту, ни окружающим его людям. Психологу следует побуждать клиента на разговор о умершим, задавать различные вопросы, дающие возможность скорбящему выговориться. Одним из вариантов работы, является просмотр совместных фотографий клиента с ушедшим.

При внезапной смерти близкого для человека характерно наличие каких-либо незавершенных дел с умершим. В таких ситуациях эффективна техника пустого стула: на стул воображаемо садиться умерший, а клиент рассказывает ему обо всем, что не успел сказать.

На этом этапе человеку перенесшему утрату важно осознать ряд моментов:

- Я не всегда буду чувствовать себя так, как сейчас.
- Я преодолею утрату, как это сделали многие другие.
- Я пройду, все стадии восстановления, которые требуют времени и внимания к моему состоянию.

Третий этап называется этапом восстановления. Действия психолога и близких людей для клиента на данной стадии подразумевает под собой помощь к возвращению в жизнь и планированию своего будущего. Просьбы родных и друзей, выполнение которых поспособствует какому-то проявлению активности у пережившего утрату будут полезны для него. Помощь профессионала на данном этапе чаще требуется тем, кто «застрял» в своём горе.

На данной стадии помощь психолога состоит в том, чтобы научить клиента оказывать помощь самому себе. При потере значимого человека клиент в своей жизни лишается чего-то и у него возникает потребность научиться, самому удовлетворять свои потребности. Так же существует вариант консультирования, где психологу необходимо найти с клиентом смысл его потери. Это является очень сложным и болезненным процессом, поэтому можно применить когнитивно - поведенческую терапию «поиск альтернатив».

Еще одной важной задачей на данном этапе является разделение человеком эмоциональной энергии: с одной стороны горевание по умершему, с другой взаимодействие с родными людьми и друзьями. Необходимо, чтобы на данной стадии клиент с уровня горя, перешёл на уровень печали.

Завершающая стадия работы с горем наступает примерно через год, после утраты. Горе переходит в печаль, происходит эмоциональное прощание с тем, кого больше нет в живых. Эмоциональное отношение перестраивается таким образом, чтобы появилась возможность жить дальше. При прохождении этого этапа человеку может казаться, что вести полноценную жизнь дальше - это предательство по отношению к ушедшему, так же препятствует выполнению этой задачи запрет на любовь и избегание возможности вновь столкнуться с потерей близкого человека. Клиенту важно сохранить образ ушедшего для того, чтобы в дальнейшем входить в диалог с ним или вспоминать о нём. На данном этапе ключевыми обсуждениями становятся разговоры о становлении после утраты своего собственного «Я». Задачей завершающегося этапа является помощь в возвращении к обычной жизни и определении жизненного смысла. Психолог должен направить клиента в определении им своих целей и построении новых планов.

В книге И. Г. Малкиной - Пых «Психологическая помощь близким» изложен тренинг «Исцеление от горя» [3]. Удачным у автора представляется первый этап данного тренинга, который подразумевает под собой этап работы с письмами. Большой вклад в отработку данной техники внесли Ковалев (1999 г.); Фопель (2000 г.). Клиенту необходимо выполнить комплекс упражнений, состоящий в написании писем на разные тематики, к таким письмам относятся:

- «Исцеляющие письма» - основная тема в изложении своих переживаний, событий и признание чувства вины при его наличии.
- «Письмо, в котором, я говорю тебе спасибо» - письмо должно включать в себя человеку необходимо благодарность умершему человеку.
- «Письмо умершему» - признание смерти близкого, описание похорон и то, как им образом семья чтит ушедшего друга или близкого.
- «Письмо из будущего» - главная тема письма это описание происходящих событий с точки зрения благополучного будущего, в котором сегодняшняя ситуация нашла свое решение.

Последующие этапы тренинга подразумевают под собой работу со способами расфиксирования идеи, самоисцеления, работой с чувством потери и чувством и зависимости и др.

Для более эффективного переживания горя целесообразно применять следующие рекомендации:

- Примите своё горе;
- Проявляйте свои эмоции и чувства;
- Проявляйте терпение к самому себе;
- Побудьте с людьми, находящимися в горе;
- Помогайте другим;
- Следите за своим здоровьем;
- Поделитесь болью с друзьями;
- Отложите важные решения;

Один из средств восстановления психологического здоровья является юмор. М.В. Мусийчук отмечает, что «в психотерапии юмор используется в как средство изменения модально-оценочной направленности личности клиента». В своей статье "Юмор средство как повышения эффективности профессиональной деятельности психотерапевта" автор подробно рассматривает функции выполняемые юмором при использовании его в терапии [5]. Выделяются следующие функции:

- Уменьшение негативных эмоций, пессимизма и чувства безнадежности у клиента.
- Создание доверительных и безопасных отношений между клиентом и работающим с ним человеком.
- Улучшение самочувствия.
- Повышение интереса к решению проблемы.

Данный автор подчеркивает, что юмор способен не только изменить модально - оценочную направленность личности по отношению к определенному роду ситуации, но и изучение практики самоконтроля и самосовершенствования [6].

Конечная задача психолога при работе со своим клиентом это не помочь ему забыть о своём горе, а после прохождения всех этапов обеспечить ему помощь в определении им своего места в мире. Переживание горя эмоционально насыщенный процесс и от его прохождения зависит то, как сложится вся дальнейшая жизнь человека. Психологу необходимо сохранять собственную психологическую экологию, что подразумевает собой оберегание своего психического здоровья от слишком глубокого погружения в проблемы клиента и постоянного разделения с ним его эмоционального состояния.

## Список литературы

1. Баканова А.А, Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов. / Кораблина Е.П., Акиндинова И. А., Баканова А.А, Родина А.М / Под ред. Е.П. Кораблиной. – Спб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; СОЮЗ ,2001 – 319 с.
2. Кархалева Д. Как пережить потерю // b17 URL: <https://www.b17.ru/article/5112/> (дата обращения: 03.12.2015).
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Эскимо, 2009. - 452 с.
4. Маринец О.В, Пёришкина Е.Н Консультирование в период тяжелой утраты: руководство для психологов и психотерапевтов. – М.: СПИД инфосвязь , 2007. - 70 с.
5. Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Юмор как средство повышения эффективности деятельности психотерапевта // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии. Материалы научной конференции, 19–21 октября 2010 г. / отв. ред. Л.А. Цветкова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2010. – 582–583 с.
6. Мусийчук М.В. Профилактика суицидального поведения на основе изменения модально-оценочной направленности средствами черного юмора // Тюменский медицинский журнал. Материалы III научно-практической конференции с международным участием: «Суицидальное поведение: современный взгляд». – 2013. – № 3. – 55–61 с.
7. Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Когнитивно - аффективные механизмы юмора как средство оптимизации психического здоровья // Ананьевские чтения – 2013. Психология в здравоохранении. Материалы научной конференции, 22–24 октября 2013 г. / отв. ред. О.Ю. Щелкова. – Скифия-принт, 2013. – 357–359 с.
8. Темиргалиева М. Смерть близкого человека. Проживание горя. // b17 URL: <https://www.b17.ru/article/13818/> (дата обращения: 04.12.2015).
9. Волкан В., Зинтлер Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. - Пер. с англ.-2-е стереотип. изд. – М.: Когито-Центр, 2014. - 160 с.