

Автономная некоммерческая организация
"Центр практической психологии "Импульс"
проект «Свет Надежды»

**Данный материал является
усечённым изложением пособия
для презентации программ специалистам,
а также широкому кругу читателей
(полная версия содержит 214 стр.)**

**КОМПЛЕКСНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПРОГРАММ ПО РАБОТЕ С ГОРЕМ И УТРАТОЙ**

Дейнеженко Наталья Юрьева
клинический психолог

Петрова Юлия Владимировна
интегративный психолог

г. Томск
2024

Предисловие

Настоящее методическое пособие создано в рамках реализации проекта «Свет Надежды» при поддержке Фонда Потанина и координации Фонда Алены Петровой и АНО "ЦПП "Импульс". Главной целью проекта является оказание психологической поддержки родителям, потерявшим собственных детей, и создание безопасной среды, способствующей их эмоциональному восстановлению. Важной частью инициативы стало обучение равному консультированию, в рамках которого мы обучали как родителей, желающих стать равными консультантами, так и психологов, стремящихся повысить свою квалификацию. Это обучение нацелено на развитие навыков, необходимых для оказания эффективной поддержки, что позволяет специалистам и родителям взаимодействовать более чутко и внимательно, создавая пространство для исцеления и понимания. В дополнение к этому, был запущен веб-сайт, предлагающий доступ к материалам и практическим рекомендациям по психологической поддержке родителей, столкнувшихся с утратой. Ознакомиться с деятельностью проекта можно на сайте <http://светнадежды.рф>.

Данное пособие предназначено для организаций, заинтересованных во внедрении аналогичных программ. Оно включает ключевые знания и методы равно консультирования, которые помогут учреждениям обеспечивать качественное сопровождение людей, столкнувшихся с утратой близких. Также пособие служит важным инструментом для профильных организаций, предоставляя методическую и организационную помощь для эффективного взаимодействия с родителями, переживающими горе.

Оглавление

1. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЖИТЬ!» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ РЕБЕНКА	6
<i>Занятие 1. Вводное</i>	7
<i>Занятие 2. Стадии проживания горя. Фаза шока и отрицания.</i>	8
<i>Занятие 3. Фаза гнева.</i>	11
<i>Занятие 4. Фаза торга и вины.</i>	12
<i>Занятие 5. Фаза депрессии.</i>	12
<i>Занятие 6. Принятие</i>	13
<i>Занятие 7. Завершающее занятие. Наполнение ресурсом, постановка целей на будущее.</i>	13
2. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ УТРАТУ, НАВЫКАМ РАВНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ / «РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ»	16
<i>Лекция 1. Введение в курс. Базовые понятия «равный консультант», «равное консультирование».</i>	16
<i>Лекция 2. Организация работы равного консультанта.</i>	16
<i>Лекция 3. Профессиональные навыки равного консультанта.</i>	17
<i>Лекция 4. Трудности равного консультанта.</i>	17
<i>Лекция 5. Понятие горя и утраты, психологические процессы человека, проживающего утрату.</i>	17
<i>Практическое занятие 1: «Моя позиция равного консультанта»</i>	18
<i>Практическое занятие 2: «Навыки эмоционального присоединения. Профессиональные навыки вступления в контакт»</i>	18
<i>Практическое занятие 3: «Профилактика эмоционального выгорания равного консультанта»</i>	19
<i>Практическое занятие 4: «Упражнения для родителей, переживающих горе и утрату»</i>	19
3. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПСИХОТЕРАПИЯ ГОРЯ И УТРАТЫ» ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ	21
<i>Лекционное занятие 1. Теоретический блок по работе с горем и утратой.</i>	21
<i>Лекционное занятие 2. Фаза шока и отрицания.</i>	28
<i>Лекционное занятие 3. Фаза острого горя и отчаяния.</i>	28
<i>Лекционное занятие 4. Фаза остаточных толчков и реорганизации.</i>	33
<i>Лекционное занятие 5. Фаза завершения.</i>	33
<i>Практическое занятие 1. Шок и отрицание.</i>	36
<i>Практическое занятие 2. Фаза острого горя и отчаяния.</i>	40
<i>Практическое занятие 3. Торг и вина.</i>	41
<i>Практическое занятие 4. Депрессия и патологическое горе.</i>	44
<i>Практическое занятие 5. Фаза остаточных толчков и реорганизации.</i>	45
<i>Практическое занятие 6. Работа с патологическим горем.</i>	46
4. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАВНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ»	49
<i>Лекция 1. Введение в равное консультирование</i>	49
<i>Лекция 2. Профессиональные стандарты</i>	50
<i>Лекция 3. Навыки и техники равного консультирования</i>	51
<i>Лекция 4. Трудности равного консультанта</i>	51
<i>Лекция 5. Понятие горя и утраты, психологические процессы человека, проживающего утрату</i>	51
<i>Приложение 1</i>	53
<i>Приложение 2</i>	54
<i>Приложение 3</i>	55
<i>Приложение 4</i>	56

ВВЕДЕНИЕ

Утрата близкого человека — это одно из самых тяжелых переживаний, с которым может столкнуться человек. Особенно трагична потеря ребенка, ведь это — самое страшное испытание, которое может выпасть на долю родителей. Их горе необъятно, а боль, кажется, никогда не утихнет. В этот сложный период родители часто оказываются в плену глубоких эмоций: скорби, вины, гнева и отчаяния. В такие моменты, как никогда, важна поддержка, которая может оказаться не только профессиональной, но и равной, исходящей от тех, кто пережил похожие испытания.

Равный консультант — это человек, который прошел через схожий жизненный опыт и может предложить поддержку, основываясь на своем понимании переживаний клиента. В контексте данной программы равный консультант — это родитель, который столкнулся с утратой своего ребенка и успешно справился с горем, и теперь готов делиться своим опытом и оказывать помощь другим родителям, находящимся в аналогичной ситуации. Обладая опытом переживания утраты, такой консультант вызывает большее доверие и открытость, становясь ценным источником поддержки и опоры для родителей.

Настоящее методическое пособие включает терапевтическую и три образовательные программы:

➡ Терапевтическая программа «Жить!» представляет собой трениговую работу в группе, ориентированную на родителей, которые переживают горе и утрату. Основная цель программы — создание безопасного пространства, в котором участники смогут глубже понять свои чувства, выразить боль и прожить переживания, связанные с утратой. В рамках программы используются методы, направленные на восстановление эмоционального равновесия и адаптацию к новым жизненным обстоятельствам. В отличие от образовательной программы для равных консультантов, которая включает обучение консультированию, терапевтическая программа сосредоточена на эмоциональной работе участников, помогая им осознать свои чувства и найти ресурсы для преодоления сложного периода.

➡ Первая образовательная программа «Равный консультант» направлена на подготовку равных консультантов, которые смогут поддерживать родителей в трудный период. В ходе обучения участники познакомятся с принципами и задачами равного консультирования, а также освоят навыки, необходимые для оказания качественной психологической поддержки. Углубленное понимание проживания стадий горя и утраты позволит выпускникам программы более чутко и внимательно поддерживать родителей, обеспечивая необходимую эмоциональную поддержку на каждом этапе.

➡ Вторая образовательная программа направлена на углубленное изучение методов психотерапии горя и утраты, предназначена для профессиональных психологов и специалистов помогающих профессий. В ходе обучения участники освоят современные подходы к работе с клиентами, переживающими утрату, включая техники эмоциональной поддержки, методы работы с травмой, а также способы восстановления психологического равновесия. Основное внимание уделяется практическим навыкам сопровождения клиентов на разных этапах проживания горя, что позволит специалистам повысить эффективность своей профессиональной деятельности и оказывать более комплексную помощь.

➡ Третья образовательная программа направлена на подготовку профессионалов, которые смогут обучать других психологов и специалистов помогающих профессий навыкам равного консультирования. В ходе обучения внимание уделяется не только теории, но и формированию навыков передачи знаний и практического опыта, необходимых для подготовки равных консультантов. Теоретическая часть программы охватывает основы

равного консультирования, его цели, принципы и этические аспекты. Участники изучат ключевые этапы консультативного процесса и подходы к взаимодействию, основанные на равенстве, поддержке и эмпатии.

Мы надеемся, что участники программ не только освоят необходимые навыки, но и станут светом в темные времена для тех, кто страдает, помогая создать общество, полное сострадания и поддержки, где каждый, переживающий утрату, сможет найти утешение и понимание в трудные часы.

1. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЖИТЬ!» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ РЕБЕНКА

Потеря ребенка — одно из самых тяжелых испытаний, с которым может столкнуться родитель. Эта программа создана для того, чтобы помочь родителям пройти через сложный период утраты, осознать свои чувства и найти ресурсы для восстановления. Участники программы получают возможность выразить свои переживания в безопасной и поддерживающей среде, где их боль будет услышана и принята. Процесс работы в программе строится вокруг последовательного проживания стадий горя, таких как отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Каждое занятие посвящено одной из стадий, что позволяет участникам осмысленно пройти через каждую фазу, прожить связанные с ней чувства и подготовиться к следующему этапу. На каждом этапе участники будут использовать различные терапевтические методы, включая групповые обсуждения, личные упражнения и творческие техники. Это поможет глубже осознать свои эмоции, выразить подавленные чувства и научиться справляться с трудными переживаниями. Программа также дает возможность найти отклик в опыте других участников, что станет дополнительной поддержкой в процессе адаптации к новым жизненным обстоятельствам.

Цель программы — помочь родителям прожить стадии горя, осознать и переработать связанные с утратой эмоции, а также вернуть чувство стабильности и жизненного равновесия. В рамках программы используются современные методы групповой и индивидуальной терапии, направленные на глубокую работу с чувствами, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и поиск новых жизненных смыслов. Участники будут работать над укреплением внутреннего ресурса, который поможет им справляться с эмоциональными трудностями.

В завершении программы родители смогут обрести внутреннюю устойчивость и ресурсы, которые помогут справляться с болью утраты. Участники научатся лучше понимать свои чувства, находить поддержку у окружающих и строить новые смыслы в жизни. Программа станет важным шагом на пути к восстановлению и обретению внутренней гармонии.

Занятие 1. Вводное

- *Цель: познакомиться с участниками группы, создать благоприятную доверительную атмосферу, выстроить контакт между участниками и ведущим.*
- *Реквизит: свечи, карандаши (фломастеры), бумага, мелкие игрушки, киндеры. Чай, угощения, посуда.*
- *Организация пространства: приглушенный свет. Можно зажечь свечи. Предложить участникам плоды, горячий чай, конфетки.*

Вводная часть. Ведущий рассказывает о графике работы, обсуждаются и принимаются общие правила.

Упражнение 1. «Визитка».

Напишите своё имя, в той форме в которой вам комфортно было бы чтобы к вам обращались в группе, нарисуйте ассоциацию к имени, напишите свой девиз.

Участники оформляют свою визитку и представляют ее окружающим в кругу или, как вариант, в парах, в форме хаотичного движения.

Упражнение 2. Расскажи о себе.

Из коробки с киндер сюрпризами выберите фигурку, отражающую черты вашего характера.

С помощью фигурок участники представляют себя, ведущий начинает первым.

Упражнение 3. Неоконченные предложения.

Ведущий предлагает вытянуть листок с фразой, которую нужно продолжить.

- моя любимая погода...
- я люблю, когда...
- самое интересное – это..
- я улыбаюсь, когда..
- люблю проводить время с...
- самое приятное для меня - ...
- вкуснее всего на свете...
- мой самый близкий человек -...
- в детстве я мечтал о...
- мое идеальное утро...
- моя любимая книга...

Упражнение 4. "Моё настроение".

Цель: проработка эмоций и чувств.

Инструкция: Нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твое состояние. Опиши своё настроение словами - какое оно?

Можно задавать наводящие вопросы:

1. Грустное или веселое?

2. От чего такое?
3. Это ожидание чего-то или про прошедшие события?
4. А какое настроение вы бы хотели?

Теперь можно изменить рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое участник хочет для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом!

Занятие 2. Стадии проживания горя. Фаза шока и отрицания.

- *Цель: помочь участникам осознать первую фазу проживания горя — шок и отрицание, создать условия для мягкого погружения в процесс осмысления чувств, снизить внутреннее напряжение и помочь участникам обрести первые навыки саморегуляции.*
- *Реквизит: бумага, карандаши (фломастеры), пастель, глина или пластилин для арт-терапии. Музыкальные треки для релаксации, свечи. Подушки, пледы.*
- *Организация пространства: комфортное помещение, создающее ощущение безопасности. Участникам предлагаются пледы, удобные сиденья или подушки, спокойная фоновая музыка.*

Ведущий рассказывает о стадиях проживания горя, с акцентом на стадии шока и отрицания. Обсуждаются характерные реакции на данном этапе, например, ступор, ощущение нереальности происходящего, стремление избегать реальности.

Упражнение 1. «Каракули».

Цель: самоанализ, «потрогать» ресурсную базу страдающего.

Материалы: бумага А4 или А3; цветные карандаши, мелки, фломастеры.

Инструкция:

Участникам предлагается выбрать карандаш любого цвета.

2. Рисование «каракулей» на листе бумаги, в результате которого получается сложный «клубок» линий.

3. Затем в этом «клубке» линий следует увидеть какой-либо образ (или несколько образов) и развить их.

4. Затем участникам могут быть предложены следующие творческие задания:

- выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей;

- на основе созданных каракулей создать определенные образы (свободные ассоциации к каракулям);

- на основе созданных образов сочинить рассказ;

- ведение «дневника каракулей»: фиксирование изменений за определенный промежуток времени поможет проследить динамику процесса и сделать выводы.

5. Обсуждение проделанной работы. Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что чувствовали или ощущали во время рисования каракулей?

- Что чувствуете, глядя на свой рисунок каракулей?

- Глядя на ваш рисунок, какие образы вам приходят в голову?

- Расскажите про возникшие образы.

- О чем это для Вас?

Упражнение 2. «Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно один метр от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так вы продолжаете задувать оставшиеся свечи глубоко вдыхая и выдыхая весь воздух. Как только у вас получится задуть все свечи можно открыть глаза.

Упражнение 3. «Дуновение – прикосновение – сжатие»

Цель: вывести человека из тяжелейшего шока. Сделать проблемы доступными переживанию и осознанию.

Инструкция: Участники делятся на пары. Сначала один выступает в роли терапевта, другой клиента, потом меняются. Важно! - в начале упражнения узнать все ли согласны на тактильный контакт.

Упражнение состоит из трех частей, работа с каждой частью от 3 до 10 минут, в зависимости от подготовленности группы и продолжительности терапии. В процессе «клиент» стоит расслабленно, ноги на ширине плеч, носки слегка повернуты внутрь, руки свободно опущены вдоль тела, глаза можно закрыть.

Дуновение: «терапевт» легко дует на открытые части тела другого (лицо, шея, плечи, руки); реакция «клиента» показывает его отношение к тонким чувствам, склонность к мечтанию, переживаниям.

Прикосновение: «терапевт» аккуратно прикасается к различным частям тела другого ладонями или тыльной стороной кистей; реакция клиента показывает его отношение к людям, социуму, миру в целом.

Сжатие: «терапевт» сжимает между ладонями различные части тела клиента; реакция клиента показывает его отношение к близким контактам, сексу.

После терапевт и клиент меняются местами. Как все участники побывали в роли клиента, ведущий терапии объясняет значение каждой стадии, и участники делятся впечатлениями, описывая свои ощущения от процесса, как в роли клиента, так и в роли терапевта.

Упражнение 4. Дыхательная гимнастика.

Цель: снять мышечные спазмы, расслабить мускулатуру, привести эмоции в норму.

Инструкция: сядьте на пол, разведите ноги максимально широко, а прямые руки поднимите вверх. Сделайте вдох и начинайте опускать корпус и руки вниз, медленно считая до 8. Сделайте вдох на 2 счета и вернитесь в исходное положение. Повторите не менее 10 раз.

Дополнительная техника, которую можно использовать на данной стадии: психогимнастика. «Гочечный массаж» для снятия эмоционального напряжения.

Инструкция: Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 5. Музыкальная терапия.

Цель: вызвать у человека любые сильные чувства и ощущения, которые выведут его из шока.

Шопен «Мазурка», «Прелюдии»

<https://rutube.ru/video/228ba97397cca3bc63e0c4df0f109782>



Штраус «Вальсы»

<https://yandex.ru/video/preview/14481823259530634221>



Джеффри Томпсон

<https://yandex.ru/video/preview/7979759414480342175>



Рубинштейн «Мелодии»

<https://yandex.ru/video/preview/3190415163342723319>



Инструкция: сядьте удобно, постарайтесь расслабиться и постарайтесь прочувствовать мелодию. Достаточно одного произведения, длительностью в 5-10 минут, после чего специалист предлагает обсудить впечатления.

Упражнение 6. «Глубокое дыхание».

Цель: снятие напряжения, контроль над эмоциями.

В этом упражнении необходимо дышать животом (диафрагмальное или глубокое дыхание) и выдох делать дольше, чем вдох (это способствует активации парасимпатической

нервной системы, которая способствует снижению сердечных сокращений и расслаблению мышц).

Инструкция: вдохните через нос животом на счет 1-2. Выдохните через рот, расслабляя живот на счет 3-4-5-6 (в 2 раза длиннее, чем вдох). Повторите несколько раз.

Занятие 3. Фаза гнева.

- *Цель: помочь участникам осознать и выразить гнев, направленный на себя или окружающих, через голос, дыхание и движение. Создать безопасную атмосферу для мягкого выпуска агрессии, снизить внутреннее напряжение и развить первые навыки саморегуляции при работе с эмоциями гнева. С помощью игры и творческих упражнений снизить барьер к выражению злости и научить участников управлять этой эмоцией.*
- *Реквизит: бумага, фломастеры, краски, глина или пластилин для арт-терапии. Музыкальные треки для расслабления и концентрации. Подушки, пледы для удобства участников.*
- *Организация пространства: комфортное помещение, создающее атмосферу безопасности и уюта. Участникам предлагаются удобные сиденья, пледы или подушки. Спокойная фоновая музыка для расслабления и углубления в процесс саморегуляции.*

Ведущий рассказывает о важности вывода агрессии и гнева, направленных на себя и окружающих, наружу. Акцентируется внимание на том, как эмоции, связанные с гневом, могут быть подавлены или скрыты, и как важно научиться безопасно их выражать через голос, дыхание и движение. Участникам предлагается начать работу с гневом мягко, через игру, чтобы уменьшить дискомфорт и создать пространство для естественного проявления этих эмоций.

Здесь и далее будут приведены только названия упражнений и цель, подробное описание представлено в полной версии программы.

Также места сокращённого текста будут обозначены многоточием – «...»

Упражнение 1. «Принцесса, рыцарь, дракон».

Это упражнение позволяет в легкой игровой форме выводить злость и гнев через тело (определенную позу и порывистое движение) и голос.

Упражнение 2. «Выдох».

Цель: Помочь участникам осознанно выразить подавленный гнев и агрессию, безопасно выплеснуть накопленную энергию через дыхание, голос и движение. Снизить эмоциональное напряжение, улучшить состояние и научиться управлять сильными эмоциями через физическое и вербальное выражение.

Упражнение 3. «Войнушка».

Цель: Создать безопасные условия для выражения злости через активное взаимодействие и соперничество. Помочь участникам вывести эмоции наружу, направляя их энергию в действие. Снизить внутреннее напряжение и способствовать физическому и эмоциональному освобождению.

Упражнение 4. «Мусорное ведро».

Цель: Помочь участникам осознанно избавиться от накопленных негативных эмоций и переживаний через символическое действие. Снизить внутреннее напряжение и способствовать освобождению от тяжелых чувств, таких как боль, злость, одиночество или тоска.

Домашнее задание: практика ведения дневника

Цель: помочь участникам вернуться в состояние осознанности и закрепить положительную динамику. Способствовать рефлексии и самопознанию через регулярные записи, фиксирующие важные события, эмоциональные переживания и изменения в состоянии.

Занятие 4. Фаза торга и вины.

- *Цель: создать безопасные условия для проработки аутоагрессии и чувства вины, сформированных в результате утраты. Помочь участникам осознать свои переживания, выражая их через техники диалога и письменной рефлексии, чтобы прийти к принятию потери.*
- *Реквизит: стулья (по количеству участников), бумага, ручки, карандаши для письменных упражнений.*
- *Организация пространства: комфортное и безопасное помещение. Стулья расставить так, чтобы каждый участник мог уединиться для работы с техникой «Пустой стул». Для письменной части предусмотреть рабочие места с удобными столами или пледами, подушками для создания атмосферы тепла и уюта.*

Ведущий рассказывает о том, что психике проще принять тот факт, что человек виноват и мог что-то изменить. Это некая уловка психики в ответ на шоковое событие. В действительности такая попытка заключить сделку с самим собой — не более чем искажение и ложная надежда. Для того, чтобы проговорить свои чувства, эмоции, развернуть взгляд в реальность, предлагаем использовать технику пустого стула.

Упражнение 1. «Пустой стул»

Цель: помочь участникам выразить подавленные чувства и эмоции, связанные с утратой, через символический диалог. Снизить напряжение, связанное с внутренними противоречиями, и выстроить более осознанное отношение к утраченной связи.

Упражнение 2. «Терапевтическое письмо»

Цель: Побудить участников к смысловой обработке опыта утраты через письменное выражение эмоций. Сформировать сострадание к себе, облегчить чувство вины и создать пространство для воспоминаний и рефлексии.

Занятие 5. Фаза депрессии.

- *Цель: помочь участникам осознать и принять новую реальность после утраты, работая с ощущениями тела и возвращаясь в момент «здесь и сейчас». Создать условия для снятия психического напряжения и формирования чувства доверия.*
- *Реквизит: просторное помещение, позволяющее участникам двигаться, уютная обстановка для расслабления и работы с телом.*

Упражнение 1. «Вижу, слышу, чувствую»

Цель: Возвращение в момент «здесь и сейчас» через фокусировку на окружающей реальности и телесных ощущениях.

Упражнение 2. «Моечная машина».

Цель: Формирование чувства доверия к группе, снятие психического напряжения, проработка телесных ощущений через прикосновения.

Упражнение 3. «Мой идеал»

Цель: Актуализация ценностей личности через осознание черт, которыми участник восхищается в идеальном образе, и сравнение этих черт с собственными.

Упражнение 4. «Слепой и поводырь»

Цель: Формирование доверия к другим людям, развитие внимательности, заботы и способности принимать помощь.

Занятие 6. Принятие

- *Цель: создание условий для принятия утраты и переживаний через развитие доверия к себе и окружающим, а также поиск внутренней устойчивости и ресурсов.*
- *Реквизит: пространство для формирования круга участников. Спокойная музыка для медитации.*

Ведущий начинает занятие, объясняя его цель — помочь участникам научиться принимать свои переживания, развивать доверие к окружающим и поддерживать связь с внутренними ресурсами. Участники сосредоточатся на процессе принятия утраты и научатся находить опору в себе и в группе. Через упражнения и медитацию участники будут работать с теми чувствами, которые возникают в моменты горя, и искать способы укрепления внутренней устойчивости, осознавая, что смерть и утрата — неизбежные части жизни.

Упражнение 1. «Колокол»

Цель: Развитие доверия к группе, умение чувствовать поддержку окружающих, расслабление.

Медитация: Буддийская притча о горчичных зернах

Цель: Осознание неизбежности смерти как части жизни, принятие утраты через медитативное размышление и эмоциональное ослабление боли от утраты.

Занятие 7. Завершающее занятие. Наполнение ресурсом, постановка целей на будущее.

- *Цель: помочь участникам осознать пережитую утрату, предоставить им ресурсы для дальнейшего эмоционального исцеления и поддержать в постановке личных целей на будущее. Участники смогут выразить свои чувства, освоить стратегии самопомощи и сформулировать шаги для дальнейшей работы над своим эмоциональным состоянием.*
- *Реквизит: листы бумаги и карандаши. Заранее подготовленные карточки с ресурсами фразы поддержки, мотивации, советы по уходу за собой).*

Ведущий рассказывает о целях сегодняшнего занятия, которые заключаются в том, чтобы помочь участникам осознать и принять свои переживания утраты, а также найти ресурсы для дальнейшего эмоционального исцеления. Участники сосредоточатся на создании безопасного пространства для обсуждения своих чувств и переживаний, связанных с потерей. Через различные упражнения и медитации они будут работать с эмоциями, возникающими в моменты горя, и стремиться укрепить свою внутреннюю устойчивость. Важным аспектом занятия станет возможность ставить цели на будущее, осознавая, что

утрата — это часть жизни, и что в этой непростой ситуации они могут найти опору в себе и в поддерживающей группе.

Упражнение 1. «Лучи успеха».

Цель: поиск ресурсов, необходимых для дальнейшей жизни.

Упражнение 2. «Доброе зеркало».

Цель: Развитие эмпатии, уверенности в себе, рефлексии.

Завершающая часть программы «Обмен подарками»

Цель мероприятия: Участники смогут закрепить свои чувства, созданные в ходе тренинга, и выразить свою поддержку друг другу через символические подарки. Это поможет создать более глубокую связь между участниками и закрепить положительные воспоминания о совместном пути.

В начале занятия ведущий напоминает участникам о договоренности обмениваться подарками. Участники должны заранее подготовить небольшие символические подарки, которые будут иметь для них особое значение. Это может быть что-то, что ассоциируется с их переживаниями, надеждами или поддержкой.

Ведущий может предложить несколько идей для таких подарков: маленькие заметки с вдохновляющими цитатами, кулоны, которые символизируют силу, или даже написанные от руки письма с поддерживающими словами.

Ход мероприятия:

1. Круговая презентация: Участники собираются в круг. Каждый поочередно представляет свой подарок. Участники могут рассказывать, что именно означает этот подарок для них, как он связан с их опытом на тренинге, и почему они выбрали его для передачи другому участнику.

2. Обмен подарками: После каждого представления участники передают свои подарки друг другу. Это может происходить по кругу или в свободной форме, когда участники выбирают, кому именно они хотят передать свой подарок. Важно, чтобы каждый получил подарок от другого участника.

3. Рефлексия: После обмена подарками ведущий предлагает участникам немного поразмышлять о том, что этот акт передачи символизирует. Участники могут поделиться своими ощущениями от полученных подарков и тем, что они значат для них. Ведущий может задать вопросы:

- Как вы себя чувствуете, когда получили этот подарок?
- Что этот подарок означает для вас?
- Как вы воспринимаете символизм обмена?

В конце мероприятия ведущий предлагает участникам закончить этот процесс небольшим ритуалом. Например, можно зажечь свечу, представляя, что этот огонь символизирует тепло и поддержку, которую они могут передавать друг другу на протяжении времени. Можно также предложить участникам создать совместный коллаж из оставшихся ресурсов или сделать небольшой арт-объект, который будет напоминать о их совместной работе.

2. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ УТРАТУ, НАВЫКАМ РАВНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ / «РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ»

Равный консультант - это человек, который прошел через схожий жизненный опыт и может предложить поддержку, основываясь на собственном понимании переживаний клиента. В контексте данной программы, равный консультант - это родитель, который столкнулся с утратой своего ребёнка и успешно справился с горем, и теперь готов делиться своим опытом и оказывать помощь другим родителям, находящимся в аналогичной ситуации. Будучи "равным" клиенту, такой консультант вызывает большее доверие и открытость, становясь ценным источником поддержки и опоры для родителей, переживающих утрату своего ребёнка.

Цель программы — подготовка компетентных равных консультантов, способных оказывать качественную психологическую поддержку родителям, столкнувшимся с утратой. Программа направлена на формирование четкого представления о ключевых характеристиках равного консультанта, его основных задачах и отличиях от других помогающих специалистов. Важно раскрыть принципы, возможности и ограничения в работе равного консультанта, ознакомить с основными этапами процесса равного консультирования. В ходе обучения формируются базовые профессиональные навыки равного консультанта: невербальный контакт, активное слушание, преодоление барьеров в общении, завершение консультации. Особое внимание уделяется подготовке к работе с трудными ситуациями и клиентами, обучению стратегиям работы с возражениями, конфликтами и эмоциональным выгоранием, а также раскрытию роли супервизии. Углубляется понимание феноменов горя и утраты, их психологических стадий, а также развивается способность оказывать эффективную поддержку клиентам на разных этапах переживания горя.

По завершению программы подготовки равных консультантов, ожидается, что её выпускники приобретут арсенал профессиональных компетенций, необходимых для оказания бережной и эффективной психологической поддержки родителям, переживающим утрату ребенка. Участники программы углубят своё понимание феномена горевания, освоят ключевые техники консультирования, а также научатся управлять собственными эмоциями и переживаниями, овладев навыками самопомощи и профилактики эмоционального выгорания. Это обеспечит готовность равных консультантов бережно и эффективно сопровождать скорбящих родителей.

Лекция 1. Введение в курс. Базовые понятия «равный консультант», «равное консультирование».

1. Кто такой равный консультант?
2. Кто может стать равным консультантом?
3. Чем равный консультант отличается от других помогающих профессий?
4. Какие задачи решает равный консультант?
5. Какими качествами, знаниями и навыками должен обладать равный консультант?
6. Заключение.

...

Лекция 2. Организация работы равного консультанта.

1. Принципы работы равного консультанта.
2. Возможности и ограничения равного консультанта.

3. Границы в работе равного консультанта.
4. Этапы равного консультирования.
5. Первая встреча с клиентом.
6. Заключение.

...

Лекция 3. Профессиональные навыки равного консультанта.

1. Навыки невербального контакта.
2. Навыки активного слушания.
3. Типичные ошибки консультантов. Преодоление барьеров в общении.
4. Как правильно завершать консультацию.
5. Заключение.

...

Лекция 4. Трудности равного консультанта.

1. Сложные клиенты в работе равного консультанта.
2. Тактика работы с возражениями.
3. Стратегия поведения в конфликте.
4. Эмоциональное выгорание равного консультанта. Методы самопомощи.
5. Супервизия как инструмент помощи для равного консультанта.
6. Заключение

...

Лекция 5. Понятие горя и утраты, психологические процессы человека, проживающего утрату.

1. Что такое горе и утрата. Основные фазы горевания.
2. Стадия шока и отрицания. Основные тактики помощи.
3. Стадия гнева. Основные тактики помощи.
4. Стадия торга. Основные тактики помощи.
5. Стадия депрессии. Основные тактики помощи.
6. Стадия принятия. Основные тактики помощи. Завершение работы с клиентом.
7. Патологическое горе. Четыре задачи проживания горя.
8. Заключение.

...

Сопровождение родителей в период утраты» имеет решающее значение. Теория, какой бы глубокой и всесторонней она ни была, не может полностью подготовить консультанта к реальной работе с людьми, переживающими утрату. Только через практику можно научиться по-настоящему чувствовать и понимать другого человека, находить правильные слова и действия, которые смогут принести облегчение и поддержку.

Практические занятия помогают сформировать уверенность, отточить профессиональные навыки и развить эмоциональную устойчивость, столь необходимую в этой работе. **Целью** данного блока практических занятий является обучение психологов методам и техникам равного консультирования для эффективной и профессиональной поддержки родителей, переживающих утрату, посредством освоения и практического применения навыков эмпатического присоединения, предотвращения эмоционального выгорания, а также специальных упражнений для скорбящих.

Задачи:

Часть 1. Моя позиция равного консультанта

- Формирование осознанного подхода к роли равного консультанта.
- Определение личных границ и профессиональной ответственности.

Часть 2. Навыки эмоционального присоединения. Профессиональные навыки вступления в контакт

- Развитие навыков установления доверительных и поддерживающих отношений с родителями.
- Освоение техник активного слушания и эмпатического общения.

Часть 3. Профилактика эмоционального выгорания равного консультанта

- Изучение методов саморегуляции и поддержки психоэмоционального состояния.
- Разработка стратегий предотвращения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Часть 4. Упражнения для родителей, переживающих горе и утрату

- Освоение конкретных упражнений и техник, способствующих эмоциональному исцелению.
- Практическое применение методов, направленных на поддержку и восстановление психического здоровья родителей.

...

Практическое занятие 1: «Моя позиция равного консультанта»

Упражнение 1 «Звезда».

Упражнение 2 «Рисунок идеального равного консультанта».

Упражнение 3 «Визуализация границы».

Упражнение 4 «Круги-границы».

Упражнение 5 «Чек-лист равного консультанта»

Практическое занятие 2: «Навыки эмоционального присоединения. Профессиональные навыки вступления в контакт»

к лекции «Профессиональные навыки равного консультанта».

Упражнение 1 на развитие эмпатии «Предсказатель».

Упражнение 2 «Говорящее тело».

Упражнение 3 «Вчувствование»

Упражнение 4 «Внутренний голос»

Упражнение 5 «Разговор через стекло»

Упражнение 6 «Зеркало».

Упражнение 7 «Активное слушание»

Упражнение 8 «Индеец Джо»

Упражнение 9 «Мудрый слушатель»

Упражнение 10 «Вижу. Думаю. Удивляюсь»

- Упражнение 11 «Открытые вопросы».
- Упражнение 12 «Разведка».
- Упражнение 13 «Тренировка Я-сообщений»

Практическое занятие 3: «Профилактика эмоционального выгорания равного консультанта»

к лекции «Трудности равного консультанта».

- Упражнение 1 «Равное дыхание»
- Упражнение 2 «Замок»
- Упражнение 3 «Голосовая разрядка»
- Упражнение 4 «Звуковая гимнастика»
- Упражнение 5 «Внутренний луч»
- Упражнение 6 «Огонь – лед»
- Упражнение-тренинг 7 «Лимон»
- Упражнение 8 «Мороженое»
- Упражнение 9 Упражнение «Настроение»
- Упражнение 10 «Чувство»
- Упражнение 11 «Наши эмоции»
- Упражнение 12 «Магазин эмоций»
- Упражнение 13 «Лёд»
- Упражнение 14 «Мудрец из храма»
- Упражнение 15 «Маяк»
- Упражнение 16 «Прощальное письмо»
- Упражнение 17 «Обещание самому себе»
- Упражнение 18 «Список личных ресурсов»

Практическое занятие 4: «Упражнения для родителей, переживающих горе и утрату»
к лекции «Понятие горя и утраты, психологические защиты человека, проживающего утрату»

- Упражнение 1 «Экспресс техника по преодолению стресса»
- Упражнение 2 «Контакт с реальностью»
- Упражнение 3 «Ходим и дышим»
- Упражнение 4 «Грейпфрут»
- Упражнение 5 «7 свечей».
- Упражнение 6 «Воздушный шар»

- Упражнение 7 «Комплекс дыхательных упражнений»
- Упражнение 8 «Нейропсихологические техники регуляции стресса»
- Упражнение 8 «Гештальт техники в работе со стрессом»
- Упражнение 9 «Тянемся к звездам».
- Упражнение 10 «Мышечная релаксация»
- Упражнение 11 «Дерево жизни»
- Упражнение 12 «Защитники»
- Упражнение 13 «Эмоции и чувства»
- Упражнение 14 «Тайник для эмоций»
- Упражнение 15 «Приятные воспоминания».
- Упражнение 16 «Умею жалеть»
- Упражнение 17 «Что со мною происходит?»
- Упражнение 18 «Послание небес»
- Упражнение 19 «Письмо, в котором, я говорю тебе «спасибо»».
- Упражнение 20 «Пустой стул»
- Упражнение 21 «Сад моей души»
- Упражнение 22 «Река процветания»

Заключение.

Наше практическое занятие подошло к концу. Сегодня мы познакомились с техниками, которые может использовать равный консультант в работе с родителем, переживающим утрату.

Мы верим, что эти техники прекрасная опора, которая поможет вам быть увереннее в себе, развить свои профессиональные качества, а также эффективно проводить консультации. Но хочется отметить, что какую бы прекрасную технику не использовал равный консультант, ничего не заменит простого человеческого общения и теплого взгляда собеседника.

Желаем вам быть чутким, интересующимся и страдающим равным консультантом, а мы обязательно вас в этом поддержим!

3. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «ПСИХОТЕРАПИЯ ГОРЯ И УТРАТЫ» ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

В современном мире вопросы, связанные с горем и утратой, становятся всё более актуальными для профессионалов в области психологии и других помогающих профессий. Программа повышения квалификации предназначена для подготовки специалистов, которые хотят глубже понять механизмы переживания утраты и помочь своим клиентам справиться с этим сложным опытом. Участники программы получают как теоретические знания, так и практические навыки, необходимые для эффективного сопровождения людей, переживающих горе.

Цель данной программы заключается в расширении профессиональных компетенций психологов и иных помогающих профессий, в области работы с горем и утратой. Участники смогут освоить современные подходы и методы, основанные на лучших практиках, а также узнать о важных эмоциональных и психологических процессах, которые сопровождают утрату. Программа направлена на формирование у специалистов уверенности и способности адаптировать свои методы работы в зависимости от уникальных потребностей клиентов.

Ожидаемые результаты программы включают: глубокое понимание циклов горе и моделей утраты, повышение навыков активного слушания и поддержки клиентов в кризисных ситуациях, а также развитие практических умений в применении психологических инструментов для работы с горем. По завершению программы участники смогут более эффективно помогать своим клиентам, обеспечивая им качественную психологическую поддержку в трудные моменты их жизни.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Лекционное занятие 1. Теоретический блок по работе с горем и утратой.

Переживание горя, может быть, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни. Каким образом человеку, опустошенному утратой, удастся возродиться и наполнить свой мир смыслом? Как он, уверенный, что навсегда лишился радости и желания жить, сможет восстановить душевное равновесие, ощутить краски и вкус жизни? Как страдание переплавляется в мудрость?

Все это – не риторические фигуры восхищения силой человеческого духа, а насущные вопросы, знать конкретные ответы, на которые нужно хотя бы потому, что всем нам рано или поздно приходится, по профессиональному ли долгу или по долгу человеческому, утешать и поддерживать горящих людей [19].

Несмотря на неизбежность потерь в жизни каждого человека, именно тем, кто столкнулся с тяжелой утратой и сложным процессом горевания, помощь специалист становится необходимой. Считается, что самыми травмирующими потерями для большинства людей являются: смерть близкого человека и разрыв значимых отношений. Так же к этому состоянию могут привести такие ситуации, как предательство, болезнь, увольнение с работы, утрата материальных благ. Ещё выделяют такие случаи, как перинатальная потеря (внутриутробная смерть малыша), смерть домашнего питомца, тяжелая болезнь близкого, утрата привычной среды обитания и образа жизни, утрата прежнего образа себя, своей идентичности, любая потеря, которая ощущается как разрушающая и необратимая [14]. Важно понимать, что восприятие какой-то жизненной ситуации, как потери всегда носит субъективный характер, зависит от самого человека, его восприятия, его отношений с миром.

При определении сути жизненных событий, обозначаемых как «потеря», люди, как правило, выделяют три основных смысловых момента: во-первых, безвозвратность («такого больше никогда не будет»), во-вторых, значимость («самое дорогое», «самое лучшее, что у меня было»); в-третьих, в независимости от воли человека («то, что происходит без твоего согласия»; «тебя просто ставят перед фактом»).

Присутствует также еще один очень важный момент — это актуальность потери. Имеется в виду то, что потеря на настоящий момент является актуальной для человека, с ней он связывает значимые и значительные перемены в собственной жизни.

В контексте данного курса мы, говоря об утрате и горевании, преимущественно будем говорить о смерти близкого человека. Но имеем в виду, что схожие процессы будут происходить в других случаях утраты.

Синдром утраты (или острое горе) – это сильные эмоции, переживаемые человеком, когда он лишается близкого любимого человека.

Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины, стыда и многие другие. Существует ряд теорий, объясняющих, почему люди испытывают такие сильные эмоции после тяжелой утраты.

Психодинамическая модель, разработанная на основе трудов З. Фрейда и его последователей, является одной из самых влиятельных в объяснении последствий тяжелой утраты. Согласно данной модели, формирование первых и наиболее важных отношений происходит в первые годы жизни, когда возникает привязанность к людям, которые обеспечивают уход и заботу, чаще всего к родителям. Позднее человек тратит свою эмоциональную и физическую энергию на попытки найти еще кого-то, кто может его понять, дать то, чего ему не хватало в детстве, установить близкие отношения. Поэтому, когда умирает кто-то близкий, человек чувствует себя обездоленным. В эмоциональном смысле он чувствует, что как бы «отрезали» часть его.

Таким образом, утрата – это человеческий опыт, связанный с потерей близкого человека.

Горе – сильные эмоции, переживаемые вследствие потери близкого человека.

Важно понимать концепцию психических двойников, для понимания процесса горя. Ведь как говорил, З. Фрейд [24] мы никогда добровольно не оставляем наших эмоциональных привязанностей: просто потому, что, если нас покинули, это не означает прекращения отношений с тем, кто нас покинул. Мы сохраняем отношения с образом человека – психическим двойником в нашем внутреннем психическом пространстве. Мы, по сути, носим в себе психических двойников всех людей и вещей, которые населяют наш мир. Эти двойники не точные копии, и они даже могут не представлять особенностей характера человека. И важно не это. Важно то, что психические двойники выявляют психологическую правду о том, как мы переживаем отношения. И пока у нас есть продолжающиеся отношения с кем-то, он влияет на нас, и мы перерабатываем существующего психического двойника в нашем внутреннем мире. И когда человек покидает нас, то его психический двойник продолжает существовать, и его присутствие становится даже более реальным из-за разлуки. И работа горя включает в себя извлечение накопленных чувств, связанных с утратой и успокоение психического двойника.

Тот факт, что нас покинули, отвергли или оставили, еще не означает, что мы прекращаем отношения с теми, кто это сделал. После смерти близкого человека мы, так или иначе, продолжаем реагировать на его эмоциональное присутствие, осознавая при этом, что человека с нами нет. Чтобы понять, что мы потеряли вместе с ушедшим и чем были для нас эти отношения, мы возвращаемся к ним, раз за разом просматриваем и снова проигрываем их в памяти, снах, дневных грезах. Теплые воспоминания вызывают ощущения счастья, незавершенные спорные ситуации и конфликты заставляют нас вновь и вновь пережить разочарование, гнев, печаль. Задача работы горя состоит в том, чтобы возвращать нас вновь и вновь в эти ситуации и состояния до тех пор, пока мы спокойно на них не посмотрим и не примем их такими, какими они были. Таким образом, работа горя – это процесс, при помощи

которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

В этом же ключе описывал горевание Дж. Боулби [5] в контексте теории привязанности. При потере близкого человека происходит потеря объекта привязанности. И тогда процесс горевания является отражением феномена утраты объекта привязанности – от попыток его вернуть до смирения с безвозвратностью утраты.

Примирение с утратой – болезненный процесс, который происходит постепенно. Этот процесс не является какой-то неадекватной или неуместной реакцией, от которого надо уберечь человека. Он необходим и совершенно естественен. Сама скорбь по умершему человеку представляет собой реакцию приспособления и не требует психологической коррекции. Она должна длиться столько, сколько необходимо конкретному человеку. Здесь неуместны регламенты и нормы.

Важно понимать, что интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы и зависят от ряда факторов:

- Степени неожиданности смерти близкого;
- Возраста умершего;
- Характера отношений с умершим;
- Личностные особенности скорбящего;
- Наличия у скорбящего опыта «здоровых» расставаний в прошлом.

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями [16]:

1. На первый план выступает физическое страдание в виде периодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоянной потребностью вздохнуть. Впоследствии постоянные вздохи сохраняются длительное время, и вновь особенно заметны, если человек вспоминает или рассказывает о своем страдании. Ощущается чувство пустоты в животе, потеря аппетита, мышечной силы. Малейшее движение становится крайне тягостным и почти невозможным, от незначительной физической нагрузки возникает полнейшее изнеможение. На фоне этих телесных признаков человек испытывает психическое страдание в виде эмоционального напряжения или душевной боли. Отмечаются изменения ясности сознания: возникает легкое чувство нереальности и ощущение, что эмоциональное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.

2. Поглощенность образом утраченного. На фоне чувства нереальности могут возникать зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии. Переживающие горе сообщают, что слышат шаги умершего, встречают его мимолетный образ в толпе, узнают знакомые запахи и т.д. Такие состояния отличаются сильной эмоциональной вовлеченностью, под влиянием которой может утрачиваться грань между переживанием и реальностью.

3. Чувство вины. Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал для умершего. Малейшие оплошности, невнимания, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения.

4. Враждебные реакции. В отношениях с людьми снижается или исчезает симпатия, утрачивается обычная теплота и естественность, нередко человек говорит о происходящем с раздражением или злостью, выражает желание, чтобы его не беспокоили. Враждебность иногда возникает спонтанно и необъяснима для горюющих. Некоторые принимают ее за начало безумия. Другие стараются контролировать вспышки гнева, что удается далеко не всегда. Постоянные попытки держать себя в узде приводят к особой манерно-натянутой форме общения.

5. Утрата прежних естественных моделей поведения. В поступках отмечается торопливость, суетливость, человек становится непоседливым или совершает хаотические действия в поисках какого-либо занятия, но оказывается совершенно неспособным к простейшей организованной деятельности. Со временем он как бы вновь осваивает круг

повседневных дел. Горюющим очень часто приходится как бы заново «учиться» их делать, преодолевая переживание отсутствия смысла какого-либо действия после случившегося.

6. Идентификация с утратой. В высказываниях и поступках человека появляются черты поведения умершего или признаки его предсмертного заболевания. Как правило, идентификация с утратой становится следствием поглощенности образом умершего.

В дополнении можно сказать, что человеку, переживающему утрату, мир кажется серым и блеклым. Но в тоже время многие вещи вокруг напоминают об умершем и порождают в душе боль. Центром жизни становятся воспоминания об умершем, совместной прошлым, при этом образ умершего представляется идеализированным, и горюющим овладевает иногда иррациональное желание вернуть его. Таким образом, мы видим, что переживание горя затрагивает все сферы психической жизни человека: когнитивную, аффективную, мотивационную, поведенческую. Также сопровождается физическим страданием и, очень часто, психосоматическими симптомами.

Несмотря на это, горе, в первую очередь, — именно переживание, явление аффективного порядка, и поэтому сейчас мы попробуем глубже проникнуть в его эмоциональную ткань. Согласно теории дифференциальных эмоций, разработанной К. Изардом [6], «горе является сложной структурой, включающей фундаментальные эмоции и эмоционально-когнитивные взаимодействия». При этом считается, что в переживании горя ведущее место принадлежит страданию и печали, в большинстве случаев с комбинированными с некоторыми другими фундаментальными эмоциями: страхом, гневом, виной и стыдом [19].

Также некоторые авторы отмечают снижение ощущения собственной ценности у человека, переживающего утрату. С одной стороны, это связано с тем, что человек в горе имеет, как правило, невысокую работоспособность, угнетение когнитивных функций, а также отсутствие интереса к чему-либо. Но также острота чувства мало значимости усиливается, когда горюющий оказывается в одиночестве. Особенно это характерно при утрате самого близкого человека, когда одиночество переживается особенно остро и скорбящему не с кем поговорить, некого выслушать, некому сказать слова любви, не о ком заботиться, никто не ответит, не отзовется. А это, зачастую, означает, что в этих отношениях было так много ценности, что теперь нет того, для кого мы были так значимы.

Горе – это процесс функциональной необходимости, а не слабости. Это способ, посредством которого человек восстанавливается после ощутимой потери. Реакцию утраты можно считать завершенной, когда человек обретает способность адаптивно функционировать, чувствовать себя безопасно и ощущать себя, как личность без того, что он утратил.

Существуют мифы горевания, которые есть в обществе, с которыми могут приходиться клиенты. Важно их знать, чтобы иметь возможность вернуть это клиенту.

Таблица 1. Мифы горевания.

Миф	Факт
Боль пройдет быстрее, если ее игнорировать.	Попытка игнорировать боль, удержать ее в рамках только ухудшит состояние в долгосрочной перспективе.
Важно быть сильным перед лицом потери.	Нормально испытывать страх, печаль, одиночество. Слезы не говорят о слабости, это нормальный способ выражения и проживания чувств. Не нужно надевать маску «сильного человека», открытое проживание чувств поможет и самому человеку и его близким.
Если нет слез, значит, нет сожаления о потере.	Плач и слезы – это привычная реакция на печаль, но не единственная. Все мы разные, и можем выражать скорбь по-разному. Если человек не плачет, не означает, что ему не больно.

Скорбь длится около года, максимум – два.	Нет временных рамок для скорби. Каждое горевание индивидуально и проживание потери у разных людей может отличаться.
Жить дальше – значит забыть о потере.	Движение вперед означает, что произошло принятие потери, но это не означает придание прошлого забвению. Это нормально двигаться вперед, сохраняя теплые воспоминания об ушедшем человеке.

Стадии горя

Существует определенная эволюция взглядов на процесс горевания и на его содержательную часть. И на данный момент можно говорить о двух точках зрения на процесс горевания, которые расходятся по двум пунктам:

1. Горе – это сугубо индивидуальный процесс, все люди переживают горе по-разному. Не существует универсальных стадий горевания, каждый воспринимает потерю по-своему и испытывает по ее поводу особенные чувства. Каждому требуется свое по продолжительности время для переживания горя.
2. Горе – несмотря на его неповторимость, имеет относительно общие закономерности протекания. Существуют более или менее общие этапы (стадии, фазы) переживания утраты. На прохождение этих этапов (и горевания в целом) требуется определенное время, колеблющееся от случая к случаю в известных пределах.

На наш взгляд, пропасти между двумя вышеуказанными позициями не существует, все дело лишь в отношении к «периодизации» горя. Основное различие заключается в подходе к периодизации процесса горевания. Если рассматривать стадии горя буквально, как обязательные этапы, следующие один за другим, то кажется, что сторонники первой позиции имеют основания для своих категоричных утверждений. Однако большинство специалистов в области психологии горя, склоняются ко второй позиции, избегая жестких категоричных заключений и оставляют место для разнообразных переживаний утраты.

Поэтому мы предлагаем использовать идею периодизации и приблизительных сроков для каждой стадии горевания как опорные точки, помогающие специалистам ориентироваться в сложном процессе переживания утраты. Эти «маяки» необходимы для того, чтобы уловить различные эмоции и чувства, которые сопровождают процесс горя и являются основой работы с ним. Гибкость и понимание индивидуальности позволят эффективнее подходить к каждому случаю и учитывать различия в переживании горевания у разных людей.

Описанных стадий горевания в современной литературе достаточно много. Мы разберем классификацию Ф.Е. Василюка (1991г.) и в дальнейшем наши практические занятия будут строиться именно по ней.

Классификация стадий проживания горя по Ф.Е.Василюк [3]:

1. Фаза шока: трагическое событие вызывает ужас, ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии человека может ускориться или остановиться, пространство может сузиться. Иногда отмечается механическое прохождение человека через все положенные ритуалы, связанные с похоронами.

2. Фаза поиска: человек не может поверить в реальность потери. Он убеждает себя и окружающих, что все это просто какая-то ошибка. Сознание не готово встретиться с реальностью и не допускает мысль о смерти близкого человека. Ведь эта мысль разрушительна по своей сути – жизнь навсегда изменилась. Жизнь в этот момент напоминает дурной сон и человек испытывает отчаянное желание «проснуться», чтобы убедиться, что все это неправда.

3. Фаза острого горя: проявляется множеством тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. На этом этапе скорбящий особенно нуждается в возможности излить свои переживания. Ему очень важна возможность выражать любые чувства, все они должны быть приняты без предубеждения. Это могут быть самые разные чувства, которые захватывают человека: злость и агрессия, вина, ощущение брошенности, беспомощности и одиночества, отчаяние и страх. Всем этим непростым чувствам нужно дать место и время и прожить их. Человек в это время может быть в состоянии тоски, одиночества, ухода в себя, глубокого погружения в правду потери. Именно на эту стадию приходится большая часть работы горя.

4. Фаза остаточных толчков и реорганизации: Эта фаза наступает через несколько месяцев, когда жизнь постепенно входит в свою колею, мысли об умершем перестают быть главным, на чем сосредоточено сознание. Проживание горя становится не основной деятельностью для горюющего. На этом этапе скорбящий пересматривает свои взаимоотношения с умершим, оценивает их значение для себя, превращает их в память без будущего и ищет новые пути организации жизни без объекта потери.

5. Завершение: выражается в обретении человеком способности строить планы на будущее. Образ умершего занимает свое место в смысловом и ценностном пространстве жизни скорбящего.

Может показаться, что все очень просто – нужно пройти 5 шагов от шока до завершения. Но каждый шаг – это внутренняя работа психики человека. И несмотря на описанные стадии, каждый человек проходит эти шаги по-своему. Это непрерывный процесс внутренней трансформации, когда из всего массива сложных чувств, тяжелых переживаний появляется тот, кто прожил потерю, отгоревал боль и присвоил этот непростой опыт.

...

Процесс горя имеет большие индивидуальные различия. Наверное, более естественным было бы описание концепции горя как циклического процесса, который предполагает продвижение через различные стадии, но, это не прямая линия, а круг, через который люди могут проходить снова и снова. Например, если они услышат любимую музыку или случайно увидят фотографию, горе может переживаться вновь, несмотря на время, прошедшее с тех пор. Хотя интенсивность переживания с каждым разом будет менее выраженной (в ситуации нормального горя), но грусть может сопровождать нас всю жизнь.

Утрата и горе - это сложные жизненные процессы, каждый из которых имеет свои особенности, задачи и вызовы для человека. Специалисты выделяют задачи горевания, которые решает человек внутри этого процесса, и с чем ему может помочь психолог. Задачи были выделены и описаны Дж. Орден. Ворден полагает, что, хотя формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, однако неизменность содержания процесса позволяет выделить те универсальные шаги, которые должен сделать горюющий, чтобы вернуться к нормальной жизни, и на выполнение которых должно быть направлено внимание терапевта. Задачи горя неизменны, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. Четыре задачи горя решаются субъектом последовательно. Это удобно для диагностики, так как понять, какая психологическая задача решена, а какая - нет, бывает проще, чем определить не всегда точно выраженную стадию горя. Кроме того, поскольку понятно, что есть решение данной задачи, понятно, куда должен быть направлен психотерапевтический процесс [21].

Задачи горя

1. Признание факта потери.

...

2. Пережить боль потери.

- ...
3. Наладить окружения, где ощущается отсутствие усопшего.
- ...
4. Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.
- ...

Принципы консультативной работа психолога при работе с горем и утратой

Цель консультирования при переживании утраты – установление таких взаимоотношений с клиентом, которые бы позволили ему выразить свои мысли и чувства, осознать всю боль, беспомощность и прожить это.

Задача психолога – организовать безопасное и доверительное пространство.

Условия для решения задачи:

- Быть рядом и слушать;
- Не форсировать результат;
- Проявлять уважение и принимать то, что происходит;
- Видеть пользу в выражении человеком скорби;
- Стать той опорой, на которую клиент может опереться в этот непростой период.

Принципы консультирования в период горевания:

- Помочь клиенту осознать факт утраты;
- Помочь клиенту определить и выразить свои чувства;
- Помочь в переживании душевной боли, вызванной фактом потери;
- Помочь в пересмотре отношений с умершим и в превращении их в память без будущего;
- Помочь обрести способность строить планы;
- Учитывать индивидуальные механизмы психологической защиты и адаптационных мотивов в поведении клиента, не форсировать результат;
- Быть готовым оказать дополнительную поддержку в период обострения горевания (годовщин, праздники);
- Своевременно выявлять симптомы «патологической» скорби оказать соответствующую помощь.

Специалисты считают, что большинство скорбящих не нуждаются в специализированной помощи, чтобы справиться с горем. В основном горюющим достаточно поддержки окружения и наличия рядом людей, которые будут готовы выслушать, рядом с которыми скорбящий сможет разместить свои чувства. Таким образом и осуществляется работа горя, когда человек в своем темпе, в соответствии со своими особенностями проживает утрату. И каждая стадия этой внутренней работы имеет определенный набор психологических задач, решение которых сопровождается соответствующими изменениями во внутреннем мире личности.

Помощь специалиста может потребоваться тогда, когда возникает патологическое (искаженное) горе, при котором скорбящий «застрял» на каком-то этапе. Этому могут способствовать подавление переживаний, отсутствие принимающего и поддерживающего окружения, в котором горюющий мог бы выразить свою скорбь. Зачастую, как отмечают специалисты, тормозящим фактором в работе горя является стремление скорбящего избежать сильного страдания, уклониться от погружения в сложные эмоции. Когда случается травма потери, это значит, что предыдущая жизнь закончилась, надо привыкать к новой реальности. А психика не хочет или не может этого сделать. Она судорожно цепляется за прежнюю реальность, за всё то, что было дорого и значимо. Но только погрузившись в горе с ним можно справиться. И поэтому задача специалиста, как правило в том, чтобы понять, на каком этапе человек затормозился и запустить механизм проживания горя.

Лекционное занятие 2. Фаза шока и отрицания.

...

Работа психолога на этом этапе

В фазе шока и отрицания, терапевтическая работа менее необходима, чем поддержка близких людей. Но если клиент в этом состоянии оказался в кабинете психолога, то необходимо транслировать принятие и теплоту. Нужны практические советы, как о себе позаботиться – вплоть до того, сколько спать, как часто есть, так как человек находится в оглушенном состоянии и ему важны простые подсказки.

Чтобы вывести человека из шока, необходимо восстановить его контакт с реальностью, для чего могут предприниматься следующие действия:

- Обращение по имени, простые вопросы и просьбы к потерпевшему утрату;
- Использование привлекающих внимание, значимых зрительных впечатлений, например, предметов, связанных с усопшим;
- Тактильный контакт с горюющим.

...

Далее идёт фаза поиска. Это нереалистическое стремление вернуть утраченного и отрицание не столько факта смерти, сколько постоянства утраты. Трудно указать границы этого периода, поскольку он, довольно постепенно, сменяет предшествующую фазу шока, и, затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя. В среднем пик фазы поиска приходится на 5-12 день после известия о смерти.

...

Работа психолога на этом этапе

Терапевтическая работа заключается не в том, чтобы быстро вывести клиента из этого состояния, а в том, чтобы поддержать процессы, которые идут на этом этапе. Не нужно форсировать принятие реальности утраты. Надо работать над восстановлением бытия горюющего вместе с умершим. Человеку важно побыть с тем, кого он так внезапно утратил. Говорить о том, как ему было с ним вместе, вспоминать, что происходило у них в жизни. Это необходимо потому, что потеря могла произойти резко – и та совместная жизнь с умершим завершилась, и еще нет образа, а как можно жить дальше. И терапевту важно организовать вот это бытие вместе и дать человеку возможность побыть вместе. Здесь мы понимаем ценность совместности.

Если работа переживания здесь происходит, то во второй половине этой стадии действительно можно попробовать работать с признанием реальности утраты, с тем чтобы клиент произнес эту фразу: «Он умер».

Но стадия эта противоречивая – потому что противоречиво само переживание. С одной стороны, человек понимает, что утрата произошла, но он не хочет, чтобы это происходило. Очень часто можно услышать такую фразу: «Я не хочу, чтобы он умер». Интересное смешение времени, прошедшего и настоящего. Но клиент знает, что это произошло. Тогда формируется эта промежуточная конструкция. Важно признавать ценность этого переживания, чтобы человек мог постепенно перейти к тому, что очень не хочется признавать, что близкий безвозвратно ушёл.

Лекционное занятие 3. Фаза острого горя и отчаяния.

На данном этапе сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, физическая усталость даже при отсутствии реальной активности, повышенная истощаемость, ощущение пустоты в желудке, стеснения в груди, комок в горле, повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушения сна. Длится до 6–7 недель с момента утраты.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств. Это ощущения пустоты и

бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация, особенно к концу фазы, подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о его плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими, может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

Именно в этой точке и появляется острая душевая боль и идет самая активная работа горя. Именно на этом этапе начинается отделение, отрыв от образа любимого, готовится пусть пока зыбкая опора в «здесь-и-теперь», которая позволит на следующем шаге сказать: «тебя здесь нет, ты там...»

...
Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью. Это самый тяжелый период. Под ведущей деятельностью в психологии понимается такой вид деятельности, которые занимает доминирующее положение в жизни человека и через которую осуществляется личностный рост.

С какими чувствами сталкивается скорбящий? Как было обозначено выше: это и гнев, и вина, отчаяние и депрессия. Весь этот спектр непростых чувств и переживаний мы рассмотрим подробнее.

Гнев и обида

Когда факт потери осознается, то скорбящий начинает все больше чувствовать отсутствие умершего. Все мысли вращаются вокруг постигшей его беды. Вновь и вновь преследуют мысли о постигшей утрате, событиях, которые были до, обстоятельствах смерти. Чем больше человек об этом думает, тем больше у него возникает вопросов:

- Почему он должен был умереть?
- Почему именно он?
- Почему (за что) на нас свалилось такое несчастье?
- Почему Бог позволил ему умереть?
- Почему обстоятельства сложились так неудачно?
- Почему врачи не смогли его спасти?
- Почему мама не удержала его дома?
- Почему правительство не заботится о безопасности граждан?
- Почему он не пристегнулся ремнем?
- Почему я не настояла, чтобы он сходил в больницу?
- Почему он, а не я?

Психологи отмечают, что для горюющего не так важен ответ, сколько важна потребность задавать эти вопросы. Сам вопрос – это уже крик боли.

...
Чтобы понимать природу гнева у переживающих утрату, важно учитывать возможную причину этого чувства, а именно протест против смерти как таковой, в том числе и своей собственной. Ведь сталкиваясь со смертью в самом близком окружении, человек невольно сталкивается с осознанием факта своей смертности. Актуализация этого переживания может спровоцировать иррациональное возмущение существующим порядком вещей, причем человек зачастую не осознает этих глубинных причин своего возмущения.

Также гнев может быть направлен на умершего: за то, что он стал причиной таких страданий, что покинул скорбящего, за то, что не позаботился о себе; не предотвратил этого события; что оставил после себя нерешенные проблемы.

...
Работа психолога на этом этапе

На данной фазе переживания потери перед психологом могут вставать разные задачи, наиболее общие из них — две следующие:

1. Помочь человеку понять, что переживаемые им негативные чувства, направленные на других, являются нормальными.
2. Помочь ему выразить эти чувства в приемлемой форме, направить их в конструктивное русло.

...

Вина

Также как у умирающих пациентов наступает период, когда они стараются быть послушными и примерными, обещают, что стоит им пойти на поправку, то они в корне изменят тот образ жизни, который вели до болезни. Так и у горюющих можно наблюдать схожий процесс, только в прошедшем времени и на уровне фантазий. Человек, страдающий от угрызений совести по поводу того, что он был несправедлив к умершему или не предотвратил его смерть, может убеждать сам себя, что если бы только была возможность повернуть время вспять и вернуть все назад, то он уж точно вел бы себя по-другому. При этом в воображении может неоднократно проигрываться, как бы все тогда было. Терзаемые укорами совести, некоторые потерпевшие утрату взывают к Богу: «Господи, если бы Ты только вернул его, я бы никогда больше не ссорилась с ним», в чем опять-таки звучит желание и обещание все исправить.

Переживающие утрату нередко истязают себя многочисленными «если бы» или «что, если», приобретающими порой навязчивый характер:

- «Если бы мне знать...»
- «Если бы я только остался...»
- «Если бы я позвонил раньше...»
- «Если бы я вызвала „скорую“...»
- «Что, если я не позволил бы ей идти на работу в тот день?..»
- «Что, если бы я позвонил и сказал ей покинуть офис?..»
- «Что, если бы он полетел на следующем самолете?..»

Такого рода феномены — вполне естественная реакция на утрату. В них тоже находит свое выражение работа горя, пусть и в компромиссной форме, смягчающей тяжесть потери. Можно сказать, что здесь принятие борется с отрицанием. В отличие от бесконечных «почему», свойственных предыдущему этапу, данные вопросы и фантазии направлены преимущественно на себя и касаются того, что человек мог бы сделать для спасения своего близкого. Они, как правило, — порождения двух внутренних причин.

1. Первый внутренний источник — это желание контролировать события, происходящие в жизни. А так как человек не в состоянии в полной мере предвидеть будущее и ему не под силу управлять всем происходящим вокруг, то его мысли о возможном изменении случившегося часто бывают не критичными и нереалистичными.

2. Другим, еще более мощным источником возникновения мыслей и фантазий об альтернативном развитии событий является чувство вины.

Вероятно, не будет большим преувеличением сказать, что почти каждый потерявший значимого для него человека в том или ином виде, в большей или меньшей степени, явно или в глубине души чувствует вину перед умершим.

За что чувствуют себя виноватыми скорбящие:

- За то, что не предотвратили уход близкого человека из жизни;
- За то, что вольно или невольно, прямо или косвенно способствовали смерти близкого;
- За случаи, когда были неправы по отношению к умершему;
- За то, что плохо относились к нему (обижали, раздражались, изменяли и т. д.);
- За то, что не сделали чего-то для умершего: недостаточно заботились, ценили, помогали, не говорили о своей любви к нему, не попросили прощения и т. д.

...

В чем же смысл проживания вины в ситуации горевания? Переживание вины – это острое проживание своей связи с другим человеком и ощущение участия в этой связи. И это важный момент в процессе проживания горя. Когда человек уже признал реальность потери, он чувствует себя еще более связанным. Он уже немного отделился, это уже не такое слияние, как прежде, но при этом он еще остро переживает свою связанность. Здесь клиент учится ценности переживания вины.

Работа психолога на этом этапе

Первый шаг, который имеет смысл сделать, — просто поговорить с человеком об этом чувстве, дать ему возможность рассказать о своих переживаниях, выразить их. Уже одного этого (при эмпатическом принимающем участии психолога) может оказаться достаточно для того, чтобы в душе человека все более или менее упорядочилось и ему стало несколько легче. Можно также поговорить об обстоятельствах смерти близкого и поведении клиента в то время с тем, чтобы он мог убедиться в том, что он преувеличивает свои реальные возможности повлиять на случившееся. Если чувство вины явно необоснованно, психолог может попробовать убедить человека, что он, с одной стороны, никак не способствовал смерти своего близкого, с другой — сделал все возможное, чтобы предотвратить ее.

Следующий, второй шаг (если чувство вины оказалось стойким) состоит в том, чтобы определиться: что же клиент хотел бы сделать со своей виной. Как показывает практика, первоначальный запрос часто звучит незамысловато: избавиться от чувства вины. И вот тут возникает тонкий момент. Если психолог сразу же «бросится» выполнять пожелание переживающего утрату, стремясь снять с него груз вины, он может столкнуться с неожиданной сложностью: несмотря на высказанное вслух желание, клиент как будто сопротивляется его исполнению или вина как будто не желает расставаться со своим хозяином. Объяснение этому мы найдем, если вспомним, что вина бывает разной и не всякое чувство вины нужно убирать, тем более что не всегда оно этому поддается.

Поэтому третий шаг, который надлежит сделать, — это выяснить природу вины: невротическая она или экзистенциальная. Первым диагностическим критерием невротической вины служит несоответствие тяжести переживаний действительной величине «проступков». Причем иногда эти «проступки» могут вовсе оказаться мнимыми. Вторым критерием выступает наличие в социальном окружении клиента некоего внешнего источника обвинения, по отношению к которому он, скорее всего, испытывает какие-либо негативные эмоции, например, возмущение или обиду. Третьим критерием является то, что вина не становится для человека собственной, а оказывается «инородным телом», от которого он всей душой жаждет избавиться. Для выяснения этого можно использовать следующий прием. Психолог просит человека представить фантастическую ситуацию: некто бесконечно могущественный предлагает моментально, прямо сейчас, совсем избавиться его от вины — согласится он на это или нет. Предполагается, что если клиент отвечает «да», то его вина невротическая, если же он отвечает «нет», то вина экзистенциальная.

Четвертый шаг и дальнейшие действия зависят от того, какую вину, как выяснилось, испытывает потерпевший утрату. В случае невротической вины, не являющейся подлинной и собственной, задача состоит в том, чтобы выявить ее источник, помочь переосмыслить ситуацию, выработать более зрелое отношение и, таким образом, изжить первоначальное чувство. В случае экзистенциальной вины, возникающей как последствие непоправимых ошибок и, в принципе, неустранимой, задача состоит в том, чтобы помочь осознать значимость вины (если человек не хочет с ней расстаться, значит, зачем-то она ему нужна), извлечь из нее позитивный жизненный смысл и научиться с ней жить.

...

Конечная цель завершающего пятого шага — попрощаться с умершим. Если человек осознает, что он действительно виноват перед ним, то бывает важным не только признать вину и извлечь из нее позитивный смысл, но также попросить прощения у покойного.

Сделать это можно в разной форме: мысленно, письменно или же в технике «пустого стула». В то же время человек может вдруг четко ощутить, что за все, в чем он действительно виноват, умерший его «наверняка прощает». Это ощущение примиряет живого с умершим и приносит первому успокоение.

...

Депрессия

Человек может чувствовать себя беспомощным, потерянным, никчемным, опустошенным. Общее состояние нередко характеризуется подавленностью, апатией и безнадежностью. Настоящее представляется горюющему ужасным и невыносимым, а будущее – невыносимым без умершего и как бы несуществующим. Утрачиваются цели и смысл жизни, иногда вплоть до того, что переживающему утрату, кажется, что жизнь кончена.

Важно отличать нормальные депрессивные проявления горя и клиническую депрессию. Зарубежные авторы описывают симптомы депрессии, возникающей в ответ на утрату:

- Отдаление от друзей, семьи, избегание социальной активности;
- Отсутствие энергии, чувство разбитости и изнеможения, неспособность сконцентрироваться;
- Неожиданные приступы плача;
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- Нарушения сна и аппетита, потеря или увеличение веса;
- Хронические боли, проблемы со здоровьем.

Несмотря на то, что страдание при переживании утраты подчас становится невыносимым, горюющие могут цепляться за него (как правило, неосознанно), как за возможность удержать связь с умершим и засвидетельствовать свою любовь к нему. Внутренняя логика в этом случае бывает примерно такова: перестать горевать — значит успокоиться, успокоиться — значит забыть, забыть — значит предать. И в результате человек продолжает страдать, чтобы тем самым сохранить верность умершему и душевную связь с ним. Понимаемая таким образом любовь к ушедшему из жизни близкому может стать серьезным препятствием на пути к принятию утраты.

Работа психолога на этом этапе

Если в продолжение первой фазы следует постоянно быть вместе с горюющим, то здесь можно и нужно дать человеку побыть одному, если он этого хочет. Но если он пожелает с вами поговорить, необходимо всегда быть в его распоряжении, выслушать его и поддержать.

Если человек плачет, вовсе не обязательно его утешать. Что такое «утешение»? Это попытка сделать так, чтобы человек не плакал. У нас есть безусловный рефлекс на чужие слезы: видя их, мы готовы сделать все, чтобы человек успокоился и перестал рыдать. А слезы дают возможность сильнейшей эмоциональной разрядки. Наши слезные железы устроены таким образом, что способствуют выработке успокоительных веществ - не даром, после слез хорошо спится. Утешая человека, мы не даем возможности этому процессу свершиться. С другой стороны, как вообще можно утешить горюющего? Какое может быть утешение?

Главная цель работы на рассматриваемом этапе — помощь в принятии утраты. Для того чтобы это принятие наступило, бывает важно, чтобы горюющий принял сначала свое страдание по поводу утраты. Для него, вероятно, будет лучше, если он проникнется осознанием, что «боль — это цена, которую мы платим за то, что у нас был близкий человек». Тогда он сможет отнестись к испытываемой им боли как к естественной реакции на потерю, понять, что было бы странно, если бы ее не было.

Лекционное занятие 4. Фаза остаточных толчков и реорганизации.

Фаза остаточных толчков и реорганизации наступает после окончания периода острого горя и завершается примерно через год после утраты. На этом этапе жизнь входит в свою колею, восстанавливается сон, аппетит, повседневная деятельность, умерший перестает быть главным сосредоточием жизни. Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде редких отдельных приступов. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно воспринимаются как еще более острые.

...

Работа психолога на этом этапе

На этой фазе клиент начинает постепенно адаптироваться к новой реальности без умершего. Основная задача состоит в том, чтобы способствовать этому обращению к будущему, помогать строить планы. Однако процесс адаптации не линейен, а происходит волнообразно, с периодическими возвратами к пережитой утрате и всплесками острой боли, печали и других тяжелых эмоций. Поэтому задача психолога – поддержать клиента в этот переходный период и помочь ему выработать здоровые стратегии совладания с остаточными проявлениями горя.

...

Таким образом, на фазе остаточных толчков и реорганизации психолог выступает в качестве сопровождающего, обучающего и направляющего, помогая клиенту постепенно адаптироваться к изменившейся жизненной ситуации, интегрировать опыт утраты и восстановить целостность и качество жизни.

Лекционное занятие 5. Фаза завершения.

Если в описании предыдущих стадий преимущественно было сопротивление смерти, а эмоции, которые испытывают скорбящие носили зачастую разрушительный характер. То последняя стадия горевания – стадия принятия смерти.

И в этом моменте очень важно различать принятие, как смирение, покорность судьбе, которое сопровождается тихим отчаянием и застоем. Оно несет в себе сигнал: все кончено, ничего не поделаешь. И принятие, как осознание, что со смертью близкого собственная жизнь горюющего не завершается, что она продолжается и остается такой же значимой и ценной, несмотря на постигшую его утрату. Такое принятие несет в себе послание: Это еще не конец; это всего лишь конец текущего порядка вещей [26].

Смысл и задача горя в этой стадии в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающейся смысловой целостности жизни скорбящего и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия [12].

Скорбящий вспоминает умершего, даже черпает силы, находит поддержку в памяти о нем. В душе вместо интенсивного горя остается тихая печаль, на смену чего впоследствии приходит светлая грусть. Потеря все еще остается частью жизни человека, но не диктует их действия [26].

Отношение к ушедшему из жизни, после принятия утраты можно выразить, например: «Она была важной частью моей жизни. Я рад, что у меня было время узнать ее».

Работа психолога на данном этапе

Когда человек сумел более или менее принять смерть близкого, работа собственно с переживанием утраты (при условии, что благополучно пройдены предыдущие стадии) отступает уже на второе место. Она способствует окончательному признанию завершенности отношений с умершим.

Основная же задача психологической помощи перемещается в другую плоскость. Теперь она преимущественно сводится к тому, чтобы помочь человеку перестроить свою жизнь, выйти на новый этап жизнедеятельности. Для этого можно рассмотреть такие направления как:

- Упорядочить мир, где больше нет умершего, найти способы приспособления к новой реальности;
- Перестроить систему взаимоотношений с людьми в той мере, в какой это нужно;
- Пересмотреть жизненные приоритеты, задумываясь о самых разных сферах жизнедеятельности и выявляя наиболее важные смыслы;
- Определить долговременные жизненные цели, построить планы на будущее.

...

Патологическое или искаженное горе

По мнению Фрейда, «Скорбь становится патологической, когда «работа скорби» неудачна или не завершена». Другие авторы также придерживаются схожих позиций и считают (А.С. Маховиков, Е.М. Черепанова, Р. Моуди), что патологический процесс возникает, если происходит застревание на каком-либо этапе проживания горя, что вызывает трудности с интеграцией утраты и приобретением нового опыта. Так, Р. Моуди пишет, длительное отрицание утраты и фиксация на горестных ощущениях являются двумя проявлениями дисфункционального горя. Обе реакции, указывает исследователь, являются нормальными, пока на них не происходит «застревание» и фиксация. То есть, мы можем видеть проявления нормального горя, но затянувшиеся и непроживаемые, а поэтому, патологические.

Например, одним из возможных проявлений дисфункционального отрицания авторы считают фиксацию на памятных предметах, связанных с умершим. Тревожным сигналом можно считать наделивание памятных предметов жизненно важным значением. Жизненно важное значение предметы приобретают, если они сохраняются скорбящим для умершего, который «может вернуться». Предметы олицетворяют покойных в воображении скорбящих. Эмоциональное значение становится настолько велико, что утрата этих предметов приравнивается к настоящей утрате [26].

Что может повлиять на то, что процесс горевания пойдет по патологическому пути?

В работах авторов (М. Черепановой, А.Н. Маховикова) перечисляются следующие:

- Конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью, наличие незавершенных ситуаций и невысказанных чувств;
- Невыполненные обещания;
- Внезапная и неожиданная утрата;
- Самоубийство;
- Умерший играл исключительную роль в жизни скорбящего, а отношения с другими людьми или были сведены к минимуму или были наполнены конфликтами;
- Двойственные чувства по поводу утраты;
- Множественные утраты за небольшой промежуток времени;
- Отсутствие систем поддержки личности;
- Особенности психологического склада личности скорбящего (склонность к депрессии, навязчивым состояниям, наличие расстройств личности);
- «Не похороненные мертвецы» - без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены и т.д.

Последняя ситуация особенно тяжела, так как пока событие не произошло. Работа горя в полной мере начаться не может [20].

Как специалисту можно понять, что он имеет дело с патологической реакцией горя? Э. Линдемманн различает отсрочку и искажение горя. Отсрочка возможна в условиях необходимости решения срочных проблем или моральной помощи другим. Однако, отсрочка, которая подразумевает откладывание горевания на годы, это, конечно, не вариант нормы. Искажение горя, как говорилось ранее, это в том числе изменения в поведении человека, которые могут нам помочь понять, что горе не проживается. Некоторые из них [26]:

- Человек не может говорить об утрате, об умершем человеке, не демонстрируя при этом признаков острого горя (хотя потеря произошла давно);
- Особые события как будто запускают интенсивные переживания, возвращают человека в то время, когда он переживал утрату. Иногда это может быть время года, когда человек начинает испытывать тяжелые чувства;
- Человек сам поднимает тему утрат или тему своего бессилия перед обстоятельствами жизни;
- Сохранение вещей умершего в пределах, переходящих разумные. Например, мумификация, о которой упоминали ранее, только в своей патологической форме. Или наделение вещей излишним эмоциональным смыслом;
- Повышенная активность без чувства утраты (экспансивная или авантюрная деятельность на фоне хорошего самочувствия и вкуса к жизни);
- Чувство нереальности происходящего;
- Поглощенность образом умершего, невротическая идентификация с умершим. Может осуществлять деятельность, которой занимался умерший (здесь вопрос интенсивности). Одно дело, если человек как-то завершает дела умершего, или продолжает, поддерживает его дело, другое - полная поглощенность, забрасывание своих дел, семьи, профессии);
- Появление зрительных и слуховых образов умершего (например, часто слышится окликающий голос или видится дорогое лицо);
- Появление у горюющего симптомов последнего заболевания умершего (эти симптомы являются выражением невротической идентификации, либо психосоматики);
- Ряд психосоматических заболеваний (астма, язва, колиты, дерматиты, онкология);
- Изменение отношения к окружающим, к друзьям и родственникам (опять же вопрос интенсивности):
- Избегание общения;
- Социальная изоляция;
- Утрата теплоты по отношению к другим людям (переживание уникальности своих переживаний);
- Раздражение, злость, желание, чтобы «не трогали»;
- Яростная враждебность к определенным лицам (часто направлена на лечащего врача, представителей власти, силовых структур и др.);
- Дальнейшая утрата форм социальной активности (утрата решительности и инициативы, невозможность выполнить даже простейшую деятельность самостоятельно);
- Ажитированная депрессия (напряжение, возбуждение, бессонница, чувство малоценности, самообвинения);
- Поведение самонаказания (испытывая огромное чувство вины, человек сам себе причиняет вред: осуществляет невыгодные сделки, теряет друзей и т. д.)

Если есть два - три критерия из этого списка, то это может говорить о наличии патологической реакции горя. Это также требует психотерапии с врачом - психотерапевтом и психологом.

...

В ключе обсуждения патологии горя важно рассмотреть факторы, которые влияют на то, пойдет ли процесс горя по нормальному или патологическому пути проживания. Чем больше негативных факторов, чем сильнее они выражены, тем выше вероятность того, что горевание пойдет по патологическому сценарию.

...

Работа психолога на данном этапе

В ситуациях, когда процесс горевания осложняется и принимает патологические формы, задачей специалиста становится выявление причины нарушенного горевания.

Психолог работает над пониманием причин, которые привели к развитию патологической реакции горя. Это могут быть особенности личности клиента, травматический опыт в прошлом, обстоятельства утраты (внезапность, насилие), культурные факторы и т.д.

Зачастую при патологическом горевании происходит избегание, подавление или чрезмерное выражение определенных эмоций. Психолог помогает клиенту идентифицировать и безопасным образом проработать заблокированные эмоции (гнев, вину, печаль, страх и т.д.) с помощью различных техник (письмо, рисование, воображаемый диалог и пр). В таких случаях обязательно присутствуют иррациональные убеждения, касающиеся смерти, вины, ценности жизни и др. Психолог работает над выявлением и изменением дисфункциональных мыслительных паттернов.

Конечной целью является достижение клиентом такого состояния, когда он сможет принять реальность утраты, интегрировать ее в свою жизненную историю и двигаться дальше. Психолог направляет клиента к осознанию неизбежности потери, ее значения и преодолению привязанности к прошлому.

Практическое занятие 1. Шок и отрицание.

Стадия шока и отрицания

Особенность стадии: Человек ведет себя отстраненно, будто ничего не случилось.

Значение стадии: Это – защитный механизм, который позволяет психике какое-то время не встречаться со столь болезненным опытом и не проживать его.

Как мы помним, эта стадия длится от нескольких часов до нескольких дней. Человек, узнавший о смерти близкого впадает в ступор, оцепенении. Как мы помним, это происходит потому, что сознание не может «переварить» эту информацию. В этом состоянии человек не осознает, где он находится, может не реагировать на действия окружающих людей, словно выпадая из этого мира.

В этом состоянии помощь заключается в том, чтобы вывести его из шокового состояния, а, когда он будет готов признать потерю, помочь ему это сделать.

Чтобы вывести человека из шока можно сделать следующее:

- не оставлять его одного, проявлять заботу о нем;
- установить тактильный контакт;
- заговорить, обращаясь по имени;
- задавать простые вопросы, просьбы;
- использовать привлекающих внимание зрительных впечатлений, например, предметов, связанных с умершим.

Слова участия и утешения в этот момент бесполезны, лучше поддерживать тактильный контакт. Могут помочь действенные советы, как о себе позаботиться, важны простые подсказки. Деятельность, связанная с организацией похорон, порой, помогает вернуться в реальность.

Стадия поиска

Задача: Помочь в признании факта смерти.

Значение и опасность стадии: Отрицание также защитный механизм, который оберегает нас от чрезмерных потрясений. Опасность заключается в том, что некоторые люди убегают от реальности, например, во всякого рода зависимости.

Как мы помним, человек не может поверить в реальность происходящего, до последнего сохраняется призрачная надежда, что все происходящее – большая ошибка. В голове у скорбящего может идти внутренний диалог с умершим. Ему может казаться, что он видит или слышит усопшего. На этой стадии не стоит оставлять его надолго одного, чтобы он не ушел в свой воображаемый мир. И задача психолога помочь встретиться с фактом утраты, но не форсировать этот процесс. Важно восстановить бытие горюющего вместе с

умершим. Как это сделать? Задавать ему вопросы, касающиеся покойного, их совместной жизни, вместе с ним вспоминать, что происходило в их жизни.

Вот примерный список вопросов, которые можно задавать человеку:

- асскажите о нем/ней
- ак он/она выражал(а) свои чувства к Вам?
- ак Вы выражали чувства к нему/ней?
- то Вы чувствовали рядом с ним/ней?
- акие приятные эпизоды могли бы вспомнить?
- акие неприятные моменты были?
- акие у него/нее были привычки?
- акие были у него/нее особенности, недостатки?
- ак познакомились?
- амое романтическое воспоминание?

Эти вопросы только начало разговора, затем психолог присоединяется к разговору в позиции активного слушания. Главное участие и внимательность.

Если видите, что работа переживания в этом моменте происходит, то во второй половине этой стадии можно попробовать работать с признанием реальности утраты, чтобы клиент признал ее и произнес фразу «он умер».

...

Сейчас мы с Вами немного погрузимся в контекст работы с горем. Для этого предлагаю Вам прослушать медитацию, направленную на скорбь С. Левина. Она позволяет погрузиться в непрожитые чувства и поможет лучше проникнуть в тему горевания, прикоснуться к ней изнутри.

Упражнение 1. Медитация.

Медитация позволяет нам прикоснуться к непрожитым чувствам, неоплаканному горю по потерям в нашей жизни. Очень часто мы так хорошо умеем скрывать свою боль, что можем даже не догадываться о ней. А в это время та часть нас, где заключено это непрожитое горе, как будто заморожена и не живет. По сути, мы отдали часть себя этому небытию, а наша задача восстановить целостность, для чего необходимо погрузиться в эти чувства. Эта медитация подходит для работы с клиентом и в ситуации патологического горя. И в ситуации отрицания, когда человеку сложно встретиться с фактом потери.

Устройтесь удобно, освободите руки, закройте глаза.

Направленная медитация на скорбь (Левин С.)

Стоя или сидя в удобном положении, нащупайте с помощью больших пальцев чувствительное место в центре груди, где давление кажется самым сильным.

Позвольте своему вниманию войти в сердечный центр, расположенный в середине груди. Просто почувствуйте его там, прямо на груди, прямо под костью. Возможно, в этом месте Вы чувствуете тяжесть. Это уплотнение, которое, кажется, блокирует пространство, лежащее внутри.

Некоторые чувствуют здесь весьма ощутимую боль. Это боль, появившаяся вследствие потерь и страхов всей жизни.

Не думайте о ней – почувствуйте ее. Не это ли грусть жизни? Не создавайте ее, а просто откройтесь тому, что чувствуется.

Это безымянная боль, которая присутствует там с тех пор, как Вы себя помните.

Это боль тысяч людей, которые умирают голодной смертью в это самое мгновение. Матерей, которые прижимают младенцев к своей чахлай груди.

Понаблюдайте за препятствиями в сердце. Зачерствение и размежевание, которые возникают, чтобы защитить чувства, сокрытые там.

Начните входить в это чувствительное место, почувствуйте неудобство и боль в не. Регулируйте силу ощущения надавливанием большими пальцами на эту точку.

Чувствуйте, как боль в сердце отступает на второй план перед нажатием пальцев, которые мягко прикасаются к страданию.

Чувствуйте страдание в сердце. Дышите им. Пусть Ваши пальцы прикасаются к этой чувствительной области. Осознавайте каждое побуждение использовать эту боль в качестве наказания.

Пусть большие пальцы проникнут в чувство утраты и скорби, которые находятся там. Сосредоточьте все свое внимание в центре этого страдания.

Уходите глубже. Не пытайтесь защитить сердце.

Поддерживая постоянное давление в центре груди, чувствуйте страдания, которые заключены там. Это все Ваши потери, опасения, неудобства, сомнения.

Сдайтесь этим чувствам. Пусть они сделают с Вами свое дело.

Позвольте боли войти в свое сердце. Позвольте ей встретиться со всем, что выталкивает ее обратно. Позвольте сердцу быть полностью ранимым.

Пусть боль откроется. Не бойтесь ее. Не отталкивайте ее. Откройтесь глубинному горю, которое заключено там.

Изоляция. Полная потеря контроля над жизнью и смертью. Страх неизвестного. Страдание потери любви.

В нас всех так много горя. Откройтесь ему. Не судите его. Просто переживите его, каким бы оно ни было.

Это неизбежная потеря всех, кого Вы любите. Бессильный гнев заброшенности во вселенную, где возможны такие невероятные страдания.

Просто позвольте себе пережить все это. Ничего не добавляйте к этому, ничего не отталкивайте. Просто посмотрите на то, что находится там, что мы носим в себе всю свою жизнь.

Поддерживайте давление пальцев постоянным. Доведите его до мягкого осознания, перед которым тают все препятствия. Позвольте себе быть полностью рожденным даже среди всех этих страданий.

Отпустите боль. Дышите ею. Позвольте растаять давно накапливаемой грусти.

Позвольте своему сердцу раскрыться в это самое мгновение. Пусть осознание проникнет в самый центр Вашего естества. Используйте страдание так, словно это туннель, и двигайтесь вниз по нему к центру своего сердца во вселенную тепла и заботы.

Чувствуйте, как Ваше сердце становится пространством. Страдание заполняет его. Страх и скорбь парят в сострадательном пространстве. Дышите центром сердечной боли. Отпустите ее. Позвольте сердцу открыться за пределами своего желания и горя.

Теперь уберите свои руки и положите их на колени. Осознайте ощущение, которое осталось в центре Вашей груди, словно это окно в Ваше сердце. Вдыхайте это тепло и любовь.

Вдыхайте и выдыхайте через сердце.

Легко дышите сердцем.

Заключение: обратите внимание, в этой медитации есть ключевая точка, которую можно использовать, чтобы открыть сердце. Вдыхание и выдыхание через сердечный центр так, словно это окно в него – очень полезная практика, чтобы прикоснуться к внутреннему состраданию.

Погружение в эту глубокую тьму подобно путешествию по пещере, в которой миллионы лет царил непроглядная тьма. Однако достаточно зажечь одну спичку – и извечный мрак в этой пещере рассеивается. Это позволяет вывести на свет ту боль, что не прожита и оплакать те потери, что не были оплаканы.

Упражнение 2. Мой опыт

Объединиться в пары клиент-терапевт. Каждый участник-клиент вспоминает случай из личной жизни, связанный с утратой.

...

Упражнение 3. Прожить непрожитое

Данное упражнение направлено на исследование и «проработку» эмоций и чувств, в том числе и подавляемых, на эмоциональное переключение, гармонизацию эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

Необходимые материалы: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, акварель и гуашь, пиалы с водой.

...

Упражнение 4

Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях.

Обряд плача как форма психотерапии.

Плач, как обязательная ритуальная техника, предписывается человеку в строго ограниченных жизненных ситуациях. Эти ситуации очень разные и, на первый взгляд, видимой связи между ними не наблюдается (например, свадьба и смерть близкого человека). Однако на самом деле их объединяет один важный признак: необходимость быстро реагировать реальным поведением на изменения ценностной или коммуникативной среды. Прежде чем «выстраивать» определенное поведение, человек должен заново осуществить некоторые самооценочные процессы. Именно поэтому обряд устроен так, что в ходе его «исполнения» наибольшее количество времени уделяется решению самооценочных задач. Во время плача самооценка подвергается серьезным трансформациям, и в результате обряда она оптимизируется и приобретает устойчивость. Только после этого человек имеет возможность правильно и эффективно осуществлять свое поведение в новой жизненной ситуации.

Обряд плача исполнялся профессиональными плакальщицами, которые выступали и в роли организаторов, и в роли исполнителей обряда. Обряд мог продолжаться несколько дней подряд. В этом случае плакальщицы везде сопровождали человека, на которого было направлено действие обряда.

Известно несколько видов плачей. В их названиях отражены личностно-социальные ситуации, вызывавшие обряд.

1. Плач по усопшему.

Так, обычай плакальщиц заключается в том, что специально приглашенные и обученные женщины, громко рыдая, говорят тексты вроде «На кого ты меня покинул!» и тому подобное, то есть как раз то, что чувствует горюющий, но не имеет возможности выразить. Эти женщины помогают человеку заплакать и вызывают катарсис.

2. Рекрутские или завоеванные.

Связаны с ситуацией полной смены социальной обстановки для молодого человека. Он покидал семью, причем на долгий срок – 25 лет. Впереди его ждала новая работа, новые люди, новые жизненные ценности.

3. Свадебные.

Вспомним, что свадьба для девушки в прежнее время влекла за собой кардинальные изменения в ее жизни: она должна переехать в другую семью, часто в другую деревню или другой город. В этом доме жил, как правило, не только муж. Но и некоторые члены его семьи – братья, сестры, родители, т.е. не знакомые люди. Необходимо было наладить отношения со всеми, «поставить» себя, понять традиции этой семьи, научиться хозяйствовать так, как в ней принято, и сделать еще много другого, непривычного, неизвестного. Все люди, которые раньше могли помочь, защитить, оказались недостижимы, так как общение с прежними родственниками не поощрялось. Именно поэтому свадьба в жизни молодой девушки была одновременно и желаемым, и тревожным событием. Отсюда и обряд свадебного плача.

4. Бытовые плачи.

Применялись при различных непредвиденных событиях – смерти коровы, лошади, серьезных имущественных потрясениях – разорении или пожаре и др.

5. Плачи по взятии городов, проигранной битвы или смерти главы племени или общины.

Из приведенных примеров видно, что ситуация, в которых применялся обряд плача, довольно схожи в одной своей особенности. Эту особенность можно определить как кардинальное изменение внешней ценностно – коммуникативной среды и серьезных изменений в личной жизни.

Очевидно, что обряд – это некая созданная культурой своеобразная терапевтическая техника, помогающая человеку решить его проблемы в определенной жизненной ситуации.

...

Как психолог может реализовать это в современных условиях? Психолог организует пространство, доступное для тех, кто проживает стресс и горе. Положительно зарекомендовала себя практика работы в малых группах (10-12 человек), где возможно установить доверительные отношения и проводим практику «плача», максимально ориентируясь на традиционную культуру. Первые час-два участники сонастраиваются друг с другом, звучат («распеваются»), хотя цель этого звучания – скорее в психологическом разрешении звучать вслух, чем в вокальной распевке). Далее участники изучают текста и напевы традиционных плачей для того, чтобы у группы была текстуальная опора для конструирования собственного плача. Приступая к плачу, ведущий ставит таймер на 10–12 минут; наша практика показывает, что этого времени более чем достаточно для полноценной реализации себя в плаче. Плакать с участниками удобно в несколько заходов, перемежая короткие сессии плача пением (лучше всего из корпуса фольклора подходят духовные стихи, что соответствует их традиционному звучанию). В конце сессии мы обязательно едим и пьем чай вместе, разговариваем, делимся, обнимаемся – всё это важные части совместных телесных проявлений участников, позволяющих психике вернуться в обычный мир из мира активного горевания.

Практическое занятие 2. Фаза острого горя и отчаяния.

Злость и обида.

Особенность стадии: скорбящий ищет виновных в случившемся. Может злиться на окружающих, даже на тех, кто оказывал помощь (например, на врачей), может злиться на себя (тогда это может выражаться в чувстве вины) или даже на умершего.

Задача: помочь в проживании чувств, сопровождающих утрату (гнев, обида, вина).

Значение и опасности: Скорбящий принял случившееся, но считает это несправедливым.

...

Упражнение 1. «Вулкан».

Данное диагностическое упражнение относится к проективному методу и направлено на исследование эмоциональной сферы человека клиента.

Чтобы получить достоверные результаты, перед проведением диагностики необходимо установить контакт с клиентом, создать доброжелательную атмосферу. Беседа должна проходить в комфортном пространстве, не на бегу, ее не должны слышать, наблюдать, прерывать другие люди.

Ответьте на все вопросы относительно процедуры и результата диагностики, например: «Я хочу предложить тебе сделать один тест. В нем надо порисовать. Вот есть листы, вот карандаши. Я тебе сегодня расскажу, что означает твой рисунок. Сделаешь?».

...

Упражнение 2. Показать когти и зубы.

Это простое упражнение поможет почувствовать клиенту себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто, возможно, рассчитывает на его слабость. Глубокий смысл заключается в животных «жестах» и активизации психического значения когтей и

зубов, клыков, в воздействии на естественные «якоря» самозащиты. Зубы служат не только для того, чтобы жевать или членораздельно говорить, но и являются определенным символом агрессии.

...

Упражнение 3. «Проживая гнев».

Это активное биоэнергетическое упражнение, направленное на выражение и освобождение негативных эмоций. Необходимое условие: надо не играть гнев, а выполнять заданную схему действий, включаясь в нее максимально.

«Колочение».

...

«Брыкание».

...

Упражнение 4. «Город одиночества».

Страх смерти является базовым для нас, одна из экзистенциальных данностей бытия. И он очень перекликается с другим страхом – страхом одиночества. Самое первое – физическое одиночество – мы испытываем уже при рождении, оторвавшись от матери. Со временем мы обретаем сильные, устойчивые связи с внешним миром и начинаем бояться их потерять. Для таких людей, потеря близкого человека или разрыв с ним зачастую оборачивается трагедией. Поэтому предлагаем немного соприкоснуться с темой одиночества.

...

Практическое занятие 3. Торг и вина.

Особенность стадии: Люди могут начать искать способы вернуть утраченное или изменить ситуацию, часто пытаясь торговаться с высшими силами или другими людьми, а также испытывая чувство вины за что-то, что они могли бы сделать или не сделать.

Задача: Понять, что он не всесилен и не может нести ответственность за то, что не в его власти.

Опасность стадии: Застревание в чувстве вины или слишком активные попытки торговаться могут привести к заикливанию на прошлом или невозможных вариантах событий, что затормозит процесс психологической адаптации.

...

Упражнение 1. «Коштасу» (вариация классической техники «Пустой стул»)

...

Этапность проведения «ритуала» прощания заключается в следующем:

Благодарность.

Большинству людей легче начинать работу с выражения благодарности умершим. Делать это можно в разных формах в зависимости от того, что ближе и доступней клиенту. Некоторым людям проще предварительно собраться с мыслями и написать письмо объекту утраты, в котором они проговаривают все свои «спасибо». Но благодарность может выражаться и сразу устно в свободной форме.

Конечной целью данного этапа работы является погружение в психотравмирующую ситуацию в ресурсном состоянии светлой памяти и благодарности, достижение пациентом более гибкого и расслабленного состояния сознания, когда защиты уменьшаются или исчезают совсем, и человек становится более податливым и восприимчивым к терапии.

...

Обиды.

Пожалуй, самая сложная часть работы. Обижаться на умершего человека не принято в нашей культуре. Чувства эти имеют место быть, но не имеют право осознаваться. Прежде,

чем клиент начнет говорить о своих обидах, психотерапевту следует «подготовить почву», дать пациенту разрешение обижаться.

Учитывая, что большинство людей в нашей стране все-таки верят в жизнь после смерти в бессмертные души, то действенными в этом случае бывают слова: «Не признаться в обиде, не значит ее не чувствовать. А пока мы обижаемся, тот человек автоматически испытывает чувство вины. И на этом чувстве вины мы, как на крючке, держим его. Эгоистично, жалея себя, держим, не отпускаем, не даем ему заслуженного покоя. Словно, если мы его простим, мы потеряем его навсегда. И если мы любим умершего человека, не будет ли здесь правильной забыть о эгоизме и отпустить его с легкой душой? Но чтоб простить, нужно сначала осознать и сказать, за что вы на него в обиде».

...
Работа проводится до тех пор, пока у человека в образе умершего не появится ощущение прощённости, легкости, освобождения от давления вины.

Любовь.

У клиента после проделанной работы на предыдущих трех этапах появляется душевное успокоение и чувство пустоты. И на месте этой пустоты появляется и становится явственной любовь. Психотерапевт просит пациента сказать слова любви, и человек в образе умершего (клиент или помощник) подтверждает взаимность этого чувства, говорит о том, что и он любит клиента. Цель этого этапа войти снова в ресурсное состояние после предыдущей тяжелой работы, чтобы быть готовым к следующему сложному шагу.

Прощание.

Психотерапевт говорит о необходимости отпустить умершего, проститься с ним навсегда, «перелистнуть эту страницу» своей жизни, принять жизнь без него, разрешить ему отдыхать и наслаждаться вечным покоем. Затем клиенту задается вопрос, готов ли он сейчас проститься, отпустить умершего человека. Если нет, то нужно выяснить, что осталось недосказанным.

...
В завершении этого этапа необходимо спросить человека в образе умершего (клиента или помощника): «Что вы чувствуете сейчас? Готовы ли вы уйти? Хочется ли вам еще остаться? Если хочется остаться, чего вам не хватает, чтоб уйти?»

Возможно, этап прощания необходимо будет повторить. Конечной целью является появление у человека в образе умершего ясной готовности уйти. Его стул убирают.

Урок.

Простившись с близким человеком, клиент ощущает пустоту и успокоение. В этот момент необходимо ресурсное наполнение. Психотерапевт просит пациента рассказать, чему научила его пережитая ситуация, в чем ее польза и ресурс для него и дальнейшей жизни. Какие дела, взгляды, знания ушедшего продолжают жить в других людях. В чем был смысл его смерти. Для клиента, как жизнь, так и смерть этого человека становятся бесценным опытом.

...
Таким образом, смирившись с собственным несовершенством и попросив прощения за собственные ошибки, а также приняв слабости умершего и простив их ему, человек примиряется со своим близким и одновременно избавляется от двойного груза вины.

Упражнение 2. «Письмо».

Действенной техникой в работе с утратой является терапевтическое письмо. Это можно дать, как домашнее задание, а затем на приеме человек может его зачитать терапевту, чтобы выразить все чувства, которые эта техника поднимает на поверхность. Но и при написании письма будет идти работа по проживанию эмоций.

...
Писать нужно то, что будет приходить в голову. Не стоит себя сдерживать. Эту технику можно применять неоднократно.

Упражнение 3. Медитация.

Как часто бывает так, что мы не успели сказать что-то важное человеку, которого теперь уже нет рядом. Или не успели прояснить какие-то моменты отношений, не успели сказать что-то важное о любви, о благодарности. И очень часто это признание незавершенности и недосказанности в отношениях может породить чувства бессилия и вины. Но для того, чтобы выразить эти чувства нам не нужен человек рядом, ведь это наши чувства, и мы их можем проживать безотносительно личности, к которой их испытываем. Такое чувство, как любовь и прощение позволяют нам обрести целостность, почувствовать себя частью чего-то большего. Частью того, где мы можем быть едины с теми, кого любим. Обиды, разочарования, оценка – это все игры нашего ума. Когда мы строим отношения через эти чувства и процессы, то другой человек отлучен от нашего сердца. Чем больше мы судим кого-то, тем больше мы судим себя. Нашему уму нет дела до того, кого осуждать. А прощение и любовь живут именно в сердце. Поэтому предлагаемая медитация позволит погрузиться в это состояние – прощения и прочувствовать его исцеляющую силу.

Медитация на прощение (Левин С.)

Обратитесь на мгновение к тому качеству, которое мы называем прощением. Воссоздайте в своем воображении, а фактически в сердце, образ человека, к которому Вы таите злобу и обиду.

На мгновение почувствуйте этого человека в центре вашей груди, в области сердца.

В своем сердце скажите ему: «Я прощаю тебе все, что ты сознательно или бессознательно сделал мне в прошлом мыслями, словами или действиями, которые причинили мне боль. Я прощаю тебе».

Медленно позвольте этому человеку войти в ваше сердце. Не думайте о том, как это трудно. Не прилагайте усилий, а лишь медленно открывайтесь в естественном для вас темпе.

Скажите ему: «Я прощаю тебя. Я прощаю тебе все страдания, которые ты сознательно или бессознательно причинил мне в прошлом своими мыслями, словами и действиями. Я прощаю тебе».

Медленно, медленно открывайтесь им. Если это причиняет вам боль, пусть боль будет. Медленно открывайтесь этому человеку. Этой недоброжелательности, этому негодованию, даже если оно жжет. Плавно проходите сквозь него. Прощение. «Я прощаю тебе». Пусть ваше сердце откроется ему. Ведь это так больно - не пускать кого-то в свое сердце. «Я прощаю тебе».

Пусть ваше сердце откроется еще немного. Только мгновение открытия, прощения и отказа от ненависти. Позвольте ему быть прощенным. Теперь, когда вы открылись прощению, поместите в свое сердце образ того, у кого бы вы хотели попросить прощения.

Говорите ему в вашем сердце: «Я прошу у тебя прощения за все, что в прошлом причинило тебе страдания, - будь то мои мысли, слова или действиям. Даже за те случаи, когда я не собирался причинять тебе страдания, я прошу прощения. За все те слова, которые были сказаны по забывчивости или из страха. Из-за моей ограниченности, моего невежества. Я прошу у тебя прощения».

Не позволяйте своей недоброжелательности сковывать вас. Пусть ваше сердце откроется ей. Позвольте себе быть прощенным.

Позвольте себе быть освобожденным. Пусть поднимется ваша неудовлетворенность собой, ваш гнев – пусть они уйдут. Пусть все это уйдет. Откройтесь для возможности быть прощенным.

«Я прошу у тебя прощения за все, что я сделал в прошлом и что причинило тебе страдания. За то, как я действовал, говорил и мыслил, я прошу у тебя прощения». Как это трудно – держать себя за пределами своего сердца.

Верните себя в свое сердце. Скажите себе: «Я прощаю тебя». Откройтесь для этого. Позвольте себе быть. Найдите в своем сердце место для самого себя.

«Я прощаю тебя».

Вся эта неприязнь – пусть она уйдет.

Откройтесь для прощения себя. Почувствуйте в себе пространство.

Скажите себе: «Я прощаю тебя».

Пусть в вас проникнут сияющие любовь и добро. Пусть ваше сердце откроется для вас. Пусть растет этот свет, эта забота о себе.

Прощение себя.

Наблюдайте за тем, как ваши мысли о презренности и страхе делают вас эгоистичными, не дают вам раз и навсегда отпустить этот сгусток.

Наблюдайте, как реализуется свобода самопрощения. Как вы можете держаться за эту боль еще мгновение?

Почувствуйте это место любви и войдите в него.

Позвольте себе быть сострадательным, заботливым, прощающим. Позвольте себе легко парить в открытом сердце понимания, всепрощения, умиротворенности.

Почувствуйте, как трудно любить себя. Почувствуйте страдание в сердцах тех, кто увяз в неведении. Простите им. Простите себе. Легко позвольте уйти той боли, которая таит в себе безбрежность вашей любви.

Заключение: очень часто прощению мешают гордыня и злость, а когда они возникают, то мы окунаемся в эти чувства. Начинаем отождествляться с ними, а ведь наша злость – это сигнал о том, как важны нам отношения, привязанность, как больно нам о того, что какие-то наши желания не осуществились. Как замечают специалисты, иногда с этой медитацией нужно работать продолжительное время, чтобы открыть сердце прощению, потому что наш беспокойный ум уводит нас от открытия сердца этому переживанию.

Практическое занятие 4. Депрессия и патологическое горе.

Особенность: Скорбящий чувствует бессилие, отчаяние, у него опускается руки. Кажется, что боль никогда не уйдет. Человек чувствует бессмысленность, проявляется равнодушие к себе, к другим, к тому, что раньше доставляло удовольствие и радовало. Скорбящий не понимает, как жить дальше и как справиться с теми чувствами, которые он проживает

Значение и опасность: Психика отказалась от защит и настало время осмысления и переработки случившегося. Есть риск уйти в клиническую депрессию, зависимость.

Задача: помочь прожить чувства, принять потерю, найти новые смыслы.

Психолог также дает представление о конечности этого состояния. Выполняет функцию проводника – дает руку и помогает двигаться скорбящему в своем темпе.

...

Главная цель работы психолога на рассматриваемом этапе — помощь в принятии утраты. Для того чтобы это принятие наступило, бывает важно, чтобы горюющий принял сначала свое страдание по поводу утраты. Для него, вероятно, будет лучше, если он проникнется осознанием, что «боль — это цена, которую мы платим за то, что у нас был близкий человек». Тогда он сможет отнестись к испытываемой им боли как к естественной реакции на потерю, понять, что было бы странно, если бы ее не было. Страдание, в том числе вызванное смертью близкого, может быть не только принято, но и наделено важным личностным смыслом (что само по себе обладает целительным действием).

Упражнение 1. «Что со мною происходит?»

Цель: осознание собственных чувств, отработка навыков самопомощи.

...

Упражнение 2. Дорога чувств.

Работа идет в паре клиент-терапевт. Задача клиента на листах написать чувства, которые он проживает в текущей ситуации. Разложить дорогу из листов с написанными

чувствами. Клиент начинает движение с первого листа. Терапевт сопровождает его, задает вопросы, возвращает в ощущения.

...

Телесная терапия в проживании депрессии.

...

Упражнение 1. «Перегрузка и невесомость»

...

Упражнение 2. «Центр тяжести».

...

Упражнение 3. «Опоры внешние и внутренние».

...

Упражнение 4. «Заземление».

Разработано на основе представлений А. Лоуэна о «заземлении» и предназначено для выработки соответствующего практического навыка. Это достаточно сложная техника. Проводящему требуется определенное время для ее овладения, только потом с ней можно работать в группе и индивидуально.

...

Практическое занятие 5. Фаза остаточных толчков и реорганизации.

Особенности стадии: Горюющий постепенно возвращается к привычной жизни. Боль не утихла, но человек научился жить с этим. Остается грусть, но человек уже может «не проваливаться» в нее. Он более полно возвращается к работе, увлечениям. Грусть и печаль еще могут возвращаться, но сила и глубина переживания становятся менее интенсивными.

Значение и опасности стадии: входит в перестроенную, изменившуюся жизнь нужно постепенно. Слишком быстрое погружение в дела, слишком большой объем этих дел может снова откатить на предыдущую стадию, потому что сил еще не полностью восстановились.

Задачей психолога на этом этапе – помощь в обращении к будущему, способствовать планированию этого будущего. Поэтому и техники будут обращены к этому. Рекомендовать постепенное возвращение к обычной жизни. Помочь найти то, что интересно и хочется узнать. Помочь найти новые смыслы и цели.

Упражнение 1. «Пустая банка».

Данное упражнение позволяет акцентировать внимание клиента на том, что приятного происходит в его жизни. Чтобы наша психика, наш мозг замечали не только негативные вещи и переживания, но и то, что приносит позитивные эмоции.

...

Упражнение 2. «Дневник радости».

Это упражнение, как и предыдущее, способно переключить внимание с грустных событий на другие, чтобы расширить репертуар проживаемых эмоций и фиксировать их. Также позволяет использовать, как ресурс, в моменты тоски и печали. Позволяет нашему сознанию перестроиться и замечать другие краски жизни.

...

Упражнение 3. «Послание небес».

«Послание небес» – это важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизни каждого участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы, так и для ее завершения. В первом случае вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?» Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и итоговый характер.

...

Упражнение 4. «Моя жизнь и смерть».

Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Возьмите листы бумаги и краски или карандаши. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом. Нарисуйте каждое дерево в своем периоде.

...

Упражнение 5. «Работа со стихиями».

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный, легкий воздух.

...

Упражнение 6. «Поплавок».

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

...

Упражнение 7. «Сила рода».

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

...

Практическое занятие 6. Работа с патологическим горем.

Работа скорби не у всех людей может пройти эффективно. И если работа скорби неудачна или не завершена, то это перерастает в хроническое кризисное состояние, называемое патологической скорбью. Суть задачи психолога состоит в том, чтобы разделить с клиентом работу горя, а именно помочь ему избавиться от зависимости от умершего и найти новые модели взаимодействия с миром.

Значение и опасность стадии: застревание на стадии патологического горя не позволяет скорбящему выразить всю свою боль и страдание. Риск закрепления в состоянии патологического горя может привести к длительным психологическим проблемам.

Задача: оказании помощи скорбящему в выражении и осознании своих чувств, создании безопасной среды для выражения боли и страдания, поддержке в принятии утраты.

Процесс творческого приспособления к потере может быть прерван на любом этапе проживания горя. Существует несколько типов патологического реагирования на утрату:

- 1.«Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.
- 2.Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком.
- 3.Растягивание скорби во времени.
- 4.Острое чувство вины, потребность наказать себя.

Рассмотрим каждый блок отдельно.

...

Техника «В моем теле».

МАК «Тишина»

...

Растягивание скорби во времени.

...

Прощение – это способность отпустить недоброжелательность и привязанность к отдельной личности. Оно означает такое погружение в сердце, при котором Вы чувствуете страдания другого человека и отпускаете их.

Медитация на прощение (Левин С.)

Обратитесь на мгновение к тому качеству, которое мы называем прощением. Воссоздайте в своем воображении, а фактически в сердце, образ человека, к которому Вы таите злобу и обиду.

На мгновение почувствуйте этого человека в центре вашей груди, в области сердца.

В своем сердце скажите ему: «Я прощаю тебе все, что ты сознательно или бессознательно сделал мне в прошлом мыслями, словами или действиями, которые причинили мне боль. Я прощаю тебе».

Медленно позвольте этому человеку войти в ваше сердце. Не думайте о том, как это трудно. Не прилагайте усилий, а лишь медленно открывайтесь в естественном для вас темпе.

Скажите ему: «Я прощаю тебя. Я прощаю тебе все страдания, которые ты сознательно или бессознательно причинил мне в прошлом своими мыслями, словами и действиями. Я прощаю тебе».

Медленно, медленно открывайтесь им. Если это причиняет вам боль, пусть боль будет. Медленно открывайтесь этому человеку. Этой недоброжелательности, этому негодованию, даже если оно жжет. Плавно проходите сквозь него. Прощение. «Я прощаю тебе». Пусть ваше сердце откроется ему. Ведь это так больно - не пускать кого-то в свое сердце. «Я прощаю тебе».

Пусть ваше сердце откроется еще немного. Только мгновение открытия, прощения и отказа от ненависти. Позвольте ему быть прощенным. Теперь, когда вы открылись прощению, поместите в свое сердце образ того, у кого бы вы хотели попросить прощения.

Говорите ему в вашем сердце: «Я прошу у тебя прощения за все, что в прошлом причинило тебе страдания, - будь то мои мысли, слова или действиям. Даже за те случаи, когда я не собирался причинять тебе страдания, я прошу прощения. За все те слова, которые были сказаны по забывчивости или из страха. Из-за моей ограниченности, моего невежества. Я прошу у тебя прощения».

Не позволяйте своей недоброжелательности сковывать вас. Пусть ваше сердце откроется ей. Позвольте себе быть прощенным.

Позвольте себе быть освобожденным. Пусть поднимется ваша неудовлетворенность собой, ваш гнев – пусть они уйдут. Пусть все это уйдет. Откройтесь для возможности быть прощенным.

«Я прошу у тебя прощения за все, что я сделал в прошлом и что причинило тебе страдания. За то, как я действовал, говорил и мыслил, я прошу у тебя прощения». Как это трудно – держать себя за пределами своего сердца.

Верните себя в свое сердце. Скажите себе: «Я прощаю тебя». Откройтесь для этого. Позвольте себе быть. Найдите в своем сердце место для самого себя.

«Я прощаю тебя».

Вся эта неприязнь – пусть она уйдет.

Откройтесь для прощения себя. Почувствуйте в себе пространство.

Скажите себе: «Я прощаю тебя».

Пусть в вас проникнут сияющие любовь и добро. Пусть ваше сердце откроется для вас. Пусть растет этот свет, эта забота о себе.

Прощение себя.

Наблюдайте за тем, как ваши мысли о презренности и страхе делают вас эгоистичными, не дают вам раз и навсегда отпустить этот сгусток.

Наблюдайте, как реализуется свобода самопрощения. Как вы можете держаться за эту боль еще мгновение?

Почувствуйте это место любви и войдите в него.

Позвольте себе быть сострадательным, заботливым, прощающим. Позвольте себе легко парить в открытом сердце понимания, всепрощения, умиротворенности.

Почувствуйте, как трудно любить себя. Почувствуйте страдание в сердцах тех, кто увяз в неведении. Простите им. Простите себе. Легко позвольте уйти той боли, которая таит в себе безбрежность вашей любви.

...

Послесловие

В завершение работы по этому курсу, хочется задать вопрос: а когда заканчивается работа горя? Когда можно сказать, что в этом процессе поставлена точка?

Вопрос непростой. В нашей психике нет понятия времени, ведь вспоминая о чем-то, мы можем вновь погрузиться в те же чувства и эмоции и пережить их так, словно это не просто воспоминание, а наша текущая действительность. Наш внутренний мир полон психических двойников тех людей, событий нашей жизни, с которыми связаны сильные эмоции.

Даже если мы уже отгоревали, печаль может возвращаться к нам в годовщины смерти. Это могут быть определённые обстоятельства нашей жизни, время года или даже время суток. Все то, что воскрешает в нас отношения со значимыми людьми или окончание этих отношений. По прошествии времени, при непатологическом горе, эти отголоски становятся приглушенными, не такими яркими.

Также воскрешение памяти может быть связано с определенными важными датами нашей собственной жизни. Например, свадьба, рождение ребенка, окончание университета, все то, чем нам бы хотелось поделиться со значимым, но уже умершим человеком. И это объяснимо, ведь нам важно делиться своими чувствами и эмоциями.

Именно из-за таких возвращений в прошлые переживания, мы можем говорить только о фактическом окончании горя. Оно наступает тогда, когда мы перестаем мысленно возвращаться, пересматривать и эмоционально реагировать на мысли об утрате. И при неосложненном горевании это происходит, когда мы не испытываем чрезмерной боли и горя во время праздников, дней рождений в течение года или двух.

Это очень похоже на медленное выздоровление после тяжелой болезни – вот чаще стали замечать краски мира, вот здесь появилось больше радости, в этом моменте можете спокойно дышать. И с каждым днем легче и легче, наше Я выздоравливает после утраты, обретая новые смыслы и новую глубину.

И мы – психологи сопровождаем этот процесс, давая ясность, что происходит; давая опору, чтобы справиться; помогая своим присутствием в темные дни. Быть тем, кто будет рядом в этих сложных переживаниях, кто готов выслушать и поддержать. Да, тема горевания очень непростая. Но горе и боль – позволяют нам и нашим клиентам осознать глубину своей собственной личности, осознать свои истинные ценности, принять утраты, как данность нашей жизни.

4. ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАВНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ»

Потеря ребенка - это самое страшное испытание, которое только может выпасть на долю родителей. Их горе необъятно, а боль, кажется, никогда не утихнет. В этот сложный период они часто оказываются в плену самых тяжелых эмоций: глубокая скорбь, невыносимая вина, гнев и отчаяние становятся их постоянными спутниками. Ощущение одиночества и непонимания окружающими лишь усугубляет их страдания. В такие моменты как никогда важна не только профессиональная, но и эмоциональная поддержка, основанная на личном опыте и искреннем сочувствии.

В современном мире психологическая поддержка и консультирование становятся все более востребованными. Однако существует особая категория помощи, основанная на личном опыте консультанта – равное консультирование. Этот курс направлен на подготовку психологов к выполнению функций равных консультантов, что позволит им оказывать более персонализированную и эффективную помощь родителям, переживающим утрату ребенка.

Психологи, работающие с людьми, переживающими горе и утрату, сталкиваются с множеством вызовов. Традиционные методы психологического консультирования, основанные на научных теориях и практиках, играют важную роль в поддержке клиентов. Однако добавление элемента личного опыта консультанта может значительно усилить доверие и эмоциональное присоединение клиента. Равное консультирование, основанное на пережитом опыте консультанта, дополняет и расширяет традиционные методы, создавая более глубокую и многогранную поддержку.

Цель курса повышения квалификации – подготовить психологов к выполнению функций равных консультантов, развивая у них компетенции и навыки, необходимые для предоставления поддержки и консультаций на основе личного опыта, а также обучения различиям между традиционным психологическим консультированием и равным консультированием. Консультанты, прошедшие данный курс, смогут предоставить не только профессиональную поддержку, но и поделиться своим личным опытом, что поможет родителям почувствовать себя менее одинокими в своей боли.

Лекция 1. Введение в равное консультирование

1. История и концепция равного консультирования.
2. Различие между традиционным психологическим консультированием и равным консультированием.
3. Основные задачи и цели равного консультанта.
4. Заключение.

...

Итак, сегодня мы узнали кто такие равные консультанты, в чем заключается их деятельность и чем она отличается от деятельности психолога.

В следующей лекции мы рассмотрим этические и профессиональные стандарты для психологов и равных консультантов, возможности и ограничения консультантов, интеграцию различных подходов для достижения максимальной эффективности, и этапы процесса равного консультирования. До встречи!

Лекция 2. Профессиональные стандарты

1. Этика и профессиональные стандарты: сравнение подходов.
2. Возможности и ограничения равного консультанта.
3. Как интегрировать подходы психолога и равного консультанта для максимальной эффективности.
4. Этапы равного консультирования.
5. Заключение.

...

Сравнение подходов:

Психологи	Равные консультанты
Конфиденциальность	
Соблюдают строгую конфиденциальность, защищая информацию клиентов согласно профессиональным стандартам.	Также обязаны соблюдать конфиденциальность, но акцент на защите информации основывается на доверии и взаимопонимании.
Профессиональная компетентность	
Проходят формальное обучение и обязаны постоянно повышать свою квалификацию.	Основываются на личном опыте и могут проходить специализированные тренинги, но не имеют формального образования в психологии.
Информированное согласие	
Обязаны предоставлять полную информацию о методах и рисках терапии и получать согласие клиента.	Могут объяснить свои методы и подходы, но акцент делают на добровольности и сотрудничестве.
Границы в отношениях	
Поддерживают четкие профессиональные границы, чтобы избежать двойственных отношений.	Работают на равных с клиентами, что может подразумевать более гибкие границы, но всегда с уважением к личному пространству клиента.
Принцип компетентности	
Ориентируются на научно обоснованные методы и исследования.	Используют проверенные практические знания и личный опыт для поддержки клиентов.

Этика и профессиональные стандарты играют ключевую роль в деятельности как психологов, так и равных консультантов. Несмотря на различия в подходах и методах, обе профессии стремятся обеспечить наилучшую поддержку и помощь клиентам, основываясь на принципах конфиденциальности, компетентности и уважения к клиенту. Понимание этих различий и сходств помогает создать более эффективную систему поддержки для переживающих утрату родителей.

Сегодня мы обсудили этику и профессиональные стандарты, возможности и ограничения равного консультанта, интеграцию подходов психолога и равного консультанта для максимальной эффективности, а также этапы равного консультирования. Мы уделили внимание соблюдению этического кодекса, личным границам, и тому, как равный консультант предоставляет поддержку и информацию, помогая клиенту принимать самостоятельные решения. В следующей лекции мы изучим навыки эффективной коммуникации, используемые равными консультантами. До встречи!

Лекция 3. Навыки и техники равного консультирования

1. Основные навыки: невербальная коммуникация и активное слушание.
2. Сравнение техник: научные методы психолога и личный опыт равного консультанта.
3. Типичные ошибки в консультировании и как их избегать.
4. Примеры успешного равного консультирования.
5. Заключение.

...

Сегодня мы познакомились с основными техниками и приемами, используемыми в консультировании. Примеры успешного равного консультирования показывают, как важно устанавливать доверительные отношения, использовать техники резюмирования и подведения итогов, а также давать клиентам рекомендации и домашние задания. Эффективное завершение консультации и запись важной информации помогают структурировать процесс консультирования и обеспечить постоянное развитие ваших навыков.

Существуют некоторые показатели, которые являются определяющими в успешности использования этого метода в беседе:

1. Продвижение в решении проблемы собеседника. Человек, выговариваясь, начинает видеть возможные пути выхода из проблемной ситуации.
2. Видимое снижение интенсивности негативных переживаний. Здесь действует правило о том, что горе, разделенное с кем-то, становится в два раза легче, а радость становится в два раза больше. Если человек начинает рассказывать о себе или об интересующей его проблеме больше, это является еще одним показателем эффективности активного слушания.

На практических занятиях мы с вами будем отрабатывать эти навыки и закрепим результат. В следующей лекции мы познакомимся с трудностями в работе равного консультанта. До встречи!

Лекция 4. Трудности равного консультанта

1. Сложные клиенты в работе равного консультанта.
2. Тактика работы с возражениями.
3. Стратегия поведения в конфликте.
4. Эмоциональное выгорание равного консультанта. Методы самопомощи.
5. Супервизия как инструмент помощи для равного консультанта.

...

Лекция 5. Понятие горя и утраты, психологические процессы человека, проживающего утрату

1. Что такое горе и утрата. Основные фазы горевания.
2. Стадия шока и отрицания. Основные тактики помощи.
3. Стадия гнева. Основные тактики помощи.
4. Стадия торга. Основные тактики помощи.
5. Стадия депрессии. Основные тактики помощи.
6. Стадия принятия. Основные тактики помощи. Завершение работы с клиентом.
7. Патологическое горе. Четыре задачи проживания горя.
8. Заключение.

...

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ для участников данной программы содержатся в программе №2 данного методического пособия, и поэтому повторно приводить их не будем.

Итак, уважаемые коллеги, мы завершаем наши лекции, посвященные равному консультированию родителей, переживающих утрату. На протяжении нашего курса повышения квалификации мы детально рассмотрели различные методики и техники работы с родителями в период утраты, акцентируя внимание на различиях в подходах и их эффективности. Теперь вы, как психологи, вооружены достаточным количеством информации и навыками равного консультанта, чтобы помочь другому прожить свое горе. Мы изучили, как использовать навыки эмпатического присоединения, как предотвращать эмоциональное выгорание и какие специальные упражнения могут быть полезны для скорбящих.

Пусть не в наших силах полностью облегчить боль страдания, но мы вполне можем предоставить надежное плечо, на которое можно опереться. Поверьте, это уже огромный вклад! Важно помнить, что каждый случай уникален, и ваша профессиональная подготовка позволит вам подойти к каждому клиенту с уважением и вниманием к его индивидуальным потребностям.

От себя мы приготовили список литературы, которая поможет вам глубже погрузиться в тему проживания горя и развиваться на поприще равного консультанта. Эта литература станет вашим дополнительным ресурсом, который будет поддерживать вас в вашем стремлении стать еще более квалифицированными и эффективными равными консультантами.

Как можно поддержать родителей, переживающих утрату.

По словам кризисного психолога Михаила Хасьминского, «в современной культуре нет места смерти. О ней не говорят, потому что “это травмирует”».

Действительно, мало кто из нас может найти нужные слова для скорбящих, кроме банальных «Держись», «Соболезную», «Мне очень жаль» и т. д. Нас этому не учили, и мы зачастую не знаем, что хочет услышать от нас в данный момент близкий человек.

Как же всё-таки поддержать родителей, потерявших детей, и найти для них нужные слова утешения? Что можно посоветовать родным и близким и какие советы можем применить мы в своем общении с родителями, переживающими утрату?

- Человеку, пережившему утрату, важно, чтобы окружающие признали его право на боль и те чувства, что он испытывает, и разделили с ним его участь. Поэтому если не знаете, что сказать, лучше промолчите. Или скажите правду: «Я не знаю, что мне сейчас сказать, чтобы хоть немного облегчить твою боль. Давай я просто посижу с тобой рядом».
- Если у вас нет возможности лично посетить друзей или близких, потерявших несовершеннолетнего ребёнка, пришлите текстовое сообщение с соболезнованиями и готовностью помочь в любую минуту.
- Все переживают горе по-разному. Кто-то ищет уединения, а кому-то нужно выплакаться и выговориться. Не обижайтесь на родных, если они отвергают ваши попытки помочь.
- Принято особое внимание уделять скорбящей матери, но не забывайте и об отце. Мужчины обычно не демонстрируют свои чувства, но переживают их так же сильно, как и женщины.
- В первые дни и недели после потери многим родителям тяжело делать каждодневные дела: готовить еду, убираться в квартире, ходить за продуктами. Вы можете взять на себя эти заботы. Также может потребоваться ваша помощь в организации похорон и поминок.
- Дайте понять скорбящим маме и папе, что вы всегда готовы их выслушать, не осуждая и не высказывая собственного мнения. Не бойтесь говорить с ними о ребёнке. Не важно, погиб он маленьким или взрослым, у родителей всё равно хранится масса воспоминаний о нём, которыми они захотят с вами поделиться.
- Помните, что родители, потерявшие ребёнка, никогда не станут прежними. Для них это — горе на всю жизнь. Но ваша поддержка и забота помогут пройти им этот нелёгкий путь от скорби и печали к принятию и светлой памяти о сыне или дочери.

Чек-лист «Стоп-фразы»: что можно, а что нельзя говорить родителю, переживающему утрату.

Что ни в коем случае нельзя говорить родителям умершего ребёнка?

- «Это со многими случается, никто не застрахован» / «Вы молодые, родите ещё» / «Вам надо жить ради других детей» и т. д.

Эти слова обесценивают горе и переживания родителей. Если в семье погиб новорождённый или младенец, мысль о рождении другого ребёнка воспринимается как предательство умершего.

- «Вам надо его отпустить» / «Хоть вы и потеряли сына, но жизнь продолжается»

Говорящий подразумевает, что родители должны как можно скорее смириться с гибелью ребёнка. Но процесс горевания у каждого свой, и повлиять на него извне невозможно.

- «Не плачь» / «Не переживай так»

Слёзы, плач и крик — это психическая реакция человека, которая помогает ему проживать горе, не держать в себе свою боль, выплёскивать её наружу. Если человек станет её подавлять, ему будет тяжелее справляться с постигшим его несчастьем.

- «Вам стоило раньше сходить к врачу / больше проводить времени с ребёнком / не отпускать его одного гулять» и т. д.

Эти слова фактически звучат как обвинение в смерти ребёнка, бездействии или невнимательном отношении.

- «Теперь он в лучшем мире» / «Бог забрал его к себе» и т. д.

Избегайте отсылок к религии, если сами родители не поднимают этих вопросов. Помните, что даже самая сильная вера может пошатнуться после смерти любимого ребёнка.

- «Будьте сильными / держитесь/ всё будет хорошо» и т. д.

Родителям сложно поверить, что в их жизни может быть что-то хорошее после смерти ребёнка. А держаться они и так пытаются, просто на данный момент их мир дал трещину.

Говоря такие фразы, мы эмоционально отстраняемся от скорбящего, оставляем его с горем один на один.

- «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь» / «Я тоже недавно потерял близкого человека»

Даже если вы и столкнулись в своей жизни с утратой, вам будет сложно понять, что именно чувствуют сейчас родители, потерявшие ребёнка.

Некоторые варианты, что можно сказать, чтобы показать свою поддержку и сочувствие:

- Я так сожалею. Я не могу даже представить, как это сложно вынести.
- Мне трудно найти слова, но я так хочу поучаствовать, помочь тебе.
- Если тебе нужна будет помощь, ты можешь обратиться ко мне в любое время.
- Пожалуйста, скажи мне, что мне нужно сделать, чтобы помочь.
- Я очень сильно переживаю это вместе с тобой.
- Ты не один, я буду здесь сколько понадобится, чтобы поддержать тебя.
- Мне так жаль, что ты проходишь через это.
- Если тебе нужно что-то, просто скажи, и я сделаю все, что смогу.
- Я готов быть рядом с тобой, когда ты захочешь поговорить.
- Я не могу представить, как тебе трудно. Но знай, я готов помочь ты можешь обратиться по любому вопросу.

Семь правил жизни семьи в случае потери ребенка:

1. Детально и четко разобраться в причинах случившейся трагедии.
2. Сплотить всех членов семьи на основе исключения любых пагубных зависимостей (алкоголизма, наркомании, игромании и т.д.) и дурного поведения (тунеядства, криминала, насилия в семье и т.д.). Помочь преодолеть эти зависимости тем, кто готов это сделать. Расстаться с таким/ой супругом/ой, кто не желает жить правильно, чье поведение не гарантирует жизнь, здоровье и счастье имеющихся и будущих детей. Имея рядом «слабое звено», рискованно идти в новое материнство и отцовство: где тонко – там обычно, и рвется.
3. Принять принципиальное решение: завести еще детей, усыновить ребенка из детского дома, уделить максимум внимания другим своим детям и/или внукам.
4. Внести такие правильные коррективы в своей жизни, чтобы снизить вероятность повторения трагедий с вашими детьми в будущем. Посоветоваться с врачами и психологами, улучшить условия своей жизни и работы.
5. Научиться жить ответственно и справедливо, чтобы снизить вероятность трагедий с детьми не только у вас лично, но и окружающих вас людей, в обществе, в стране в целом. Наши действия или бездействие не должно стать причиной боли для других родителей нашей страны.
6. Не заикливаться на произошедшей трагедии, обязательно двигаться дальше: ставить перед собой новые цели в образовании, карьере, профессии, спорте, увлечениях и т.д. Уделять большее, чем раньше, внимание близким.
7. В любых сложных семейных ситуациях и конфликтах, принимая свое решение, руководствоваться теми пожеланиями и наказами, которые, обычно, высказывают своим родителям умирающие дети.

Литература в помощь родителям, перенёвшим потерю ребёнка

1. Клаудиа Панутос, Кэтрин Ромео. «Прервавшиеся начинания. Исцеление утрат, связанных с деторождением».
2. Анна Старобинец. «Посмотри на него».
3. Уильям Пол Янг. «Разговор с Богом».
4. Анастасия Стайпек. «Семь дней жизни вечной: опыт переживания утраты младенца».
5. Татьяна Никитинская. «Живи. Как полюбить жизнь, когда рухнул мир».
6. Лариса Пыжьянова. «Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому».
7. Ирвин Ялом. «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти».
8. Меган Девайн. «Поговорим об утрате. Тебе больно, и это нормально».
9. Джулия Самуэль. «Переживая горе».
10. Протоиерей Андрей Ткачев. «Слово утешения. Как пережить смерть ребёнка».
11. Митрополит Антоний Сурожский. «Смерть: уходящие и остающиеся».
12. Митрополит Антоний Сурожский. «Дети и смерть».

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия – 2017 – Том 25 – № 4 – С. 23-41
2. Баканова А. А. Смерть, потеря и работа горя в контексте психологической помощи // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 2401–2405. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96401.htm>.
3. Баканова А.А. Смерть и работа горя // Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов /Под ред. Е.П. Кораблиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001.
4. Бурина Екатерина Александровна «Переживание внезапной утраты» статья 2016
5. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи // Психология зрелости и старения. 2002.
6. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Вопросы психологии, 1988.
7. Василюк Ф. Е. Книга о переживании горя. - Вопросы Психологии. 1987.
8. Веселова О.Х. Занятие, посвященное переживанию горя. URL: https://sch-sadles.edu.yar.ru/zhizn_shkoli/dokumenty/zanyatieб.doc
9. Джон Боулби. Привязанность. – Гардарики, (перевод Григорьева Н.Г., Бурменская Г.В.), 2003.
10. Изард И. Психология эмоций. - Питер. 2021.
11. Кабыкенова А.Б. Техника работы с утратой «Коштасу» («Прощание»). URL: <https://www.b17.ru/article/48098/>
12. Казимова Р.А. Терапия горя, страха и потерь в психодинамическом подходе
13. Кислова Е. Как работать с горем? Диагностическое упражнение. URL: <https://www.b17.ru/article/313623/>
14. Левин С. Кто умирает, Киев, София, 1996 г.
15. Ленинг М.Л. Проективная рисуночная методика «Вулкан» URL: <https://multiurok.ru/blog/proiektivnaia-risunochnaia-mietodika-vulkan.html>
16. Маринец О.В., Пёрышкина Е.Н. Консультирование в период тяжелой утраты. – РОО «СПИД инфосвязь», 2007 г.
17. Малкина – Пых И.Г. Психологическая помощь близким, М. Эксмо, 2009.
18. Малкина - Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М, Эксмо, 2005.
19. Молодых Е.И. Практики горевания на стыке фольклора и терапии в пространстве города // Материалы конференции. Визуальная антропология – 2022. Исторический город: актуализация прошлого в перспективе будущего. URL: <https://portal.novsu.ru/file/1951623>

20. Моховиков А.Н. Кризисы и травмы». Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый. 2006.
21. Малинина О. Утрата: переживание и совладание [электронный ресурс]: <https://macards.ru/company/blog/articles/psihoterapevticheskie-metodiki-raboty-s-utratoj/>
22. Немиринский О. Терапия горя и утраты. [электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=hAG59y94Xeg>
23. Руслина А.О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия // Консультативная психология и психотерапия - 2012. Том 20 - №3 - С.185-212
24. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа – 2001 - №1-2 – С. 18-22
25. Техники самоподдержки в кризисном состоянии при потере. URL: <https://kmc23.ru/?p=5493>
26. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. – М., МГППУ, 2006
27. Цыганков Д.Б. Психотерапия переживаний стресса. — М., 2008.
28. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. – Москва
29. Шефов С.А. Психология горя. - Речь, СПб, 2006 г.