**Глинская Ирина Станиславовна**

**педагог-психолог высшей категории**

**МБОУ «СШ№5 для обучающихся с ОВЗVIII вида»**

**Алгоритм психологической помощи при работе с горем**

«Ваше бытие, которым вы наслаждаетесь,

одной совей половиной принадлежит жизни, другой – смерти.

В день своего рождения вы в такой же мере начинаете жить,

как и умирать»

Горе является нормальной реакцией на потерю любимого человека. Человек испытывает от горя шок, как от удара током. Появляется отрицание, гнев, депрессия. Подобный процесс может занять несколько месяцев.

Консультирование и психологическое сопровождение при утрате — трудная работа для психолога, начиная с утешения и поддержки и заканчивая разрешением тяжелой и болезненной реакции потери, если клиент этого хочет. Профессиональная задача психолога заключается в том, чтобы помочь клиенту по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний.

При консультировании нужно обращать внимание на три основополагающих обстоятельства в понимании проживания горя:

* Каждая утрата вызывает горе и скорбь
* Каждая потеря воскрешает в памяти прошлые утраты. Помогая клиенту прожить эту утрату, мы можем запустить проживание горя по непрожитым утратам
* Каждая утрата, если она пережита полностью, может дать толчок к личностному росту

Прежде чем приступить к работе с горем, есть ряд вопросов, на которые должен ответить специалист, работающий с тяжелыми эмоциями

* Что значит утрата (смерть) лично для меня?
* Какие страхи утрата во мне пробуждает?
* Какую старую боль утрата возрождает?
* Что меня удерживает в «жизни», когда я работаю со смертью?

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя:

Стадии горевания (по Кюблер-Росс)

* **Стадия шока и отрицания**

*«Этого не может быть со мной/с нами/с ним/с ней»*
Известие о потере вызывает у человека сильный страх и он испытывает шок. В его сознании появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушённость. Притупляется восприятие внешней реальности. Он не верит в происходящее, считает, что это ошибка и может действовать так, как будто все осталось по-прежнему - попытка сохранить свой мир неизменным.

* **Стадия агрессии и гнева**

*«Почему это произошло?!»*
Достаточно скоро на смену отрицанию приходит сильное чувство гнева. Гнев работает как защитная реакция: наш мир разрушен, должны быть виновные, они должны быть призваны к ответу и наказаны. Находясь на этой стадии столкновения со смертью, человек может угрожать «виновным» или, наоборот, заниматься самобичеванием, чувствуя свою вину в произошедшем.

*Гнев на других (людей, мир, Б-га)*

*«Я делал все, что нужно! Тогда почему это произошло? Кто виноват?»*Ощущение несправедливости. Появляется соблазн найти виноватого в этой потере. Гнев выражается в форме негодования, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, обвинении в смерти близкого человека родных или знакомых, лечившего врача, и др. Бывает непросто находиться рядом с человеком на этом этапе, поскольку в этом состоянии он может нападать, «кусая» и своих и чужих без разбора.

*Гнев на себя.*

*«Я делал не всё, что нужно. Это я виноват.»*

Следующий этап – всепоглощающее чувство вины, в результате которого, гнев направлен на себя. В памяти начинают всплывать различные эпизоды общения с умершим, и приходит осознание – недостаточно мягко разговаривал, недостаточно внимания уделил. Человека начинает терзать мысль – а всё ли я сделал для того, чтобы предотвратить случившееся. «Если бы я сделал то или иное, то этого бы не произошло!» Его мучает ужасное сожаление из-за того, что он не сделал что-то вовремя или сделал не так.

*Гнев на умершего.*

*«Как он мог оставить меня!»*Может быть гнев на умершего человека за то, что он вас бросил. Это связано с ощущением беспомощности, потери опоры или обещаний, который он вам давал, и является совершенно нормальным.

* **Стадия принятия смерти /Торг**

*«Пожалуйста, Господи, если мы сделаем то-то и то-то, измени это.»*

Человек начинает задумываться: как поправить непоправимое, как искупить свою вину, как наказать себя.

На этом этапе человеку приходит в голову мысль, что все еще можно исправить, что, если он очень захочет или достаточно сильно попросит Бога, то все вернется на круги своя. Человек может попытаться откупиться от горя, заключить с Богом своего рода сделку, пообещав, что изменится при условии, что все станет как раньше.

На этот этап приходятся также случаи внезапного обращения к Богу, когда своим служением ему человек пытается искупить какую-то вину или купить своей жертвой предполагаемую благодать для дорогого человека. Причем идее искупления может подчинятся вся жизнь человека, которая перестает быть полноценной.

* **Стадия депрессии**

*«Это правда, и это невыносимо. Слишком больно.»*
Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Глубокое погружение в правду потери. У человека истощаются энергия и жизненный тонус, он теряет всякую надежду на то, что когда-нибудь всё вернётся в нормальное русло. Приходит ощущение безнадежности. Горюющий испытывает глубокую печаль и тоску. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяния, чувство брошенности, одиночества, страха, тревоги и беспомощность.

Этот этап выражается в потере интереса к привычным занятиям, апатии, плаче. Появляется желание быть в уединении. Изменяется повседневная деятельность. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что тысячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим («он купил эту книгу», «ему нравился этот вид из окна», «мы вместе смотрели этот фильм») и каждая из них увлекает его сознание в «там-и-тогда», в глубину потока минувшего, и ему приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность. Это чрезвычайно важный момент в продуктивном переживании горя. В работе с этими связующими ниточками и заложен смысл работы горя по перестройке отношения к умершему.

Именно на эту стадию приходится большая часть работы горя, потому что человек, столкнувшийся со смертью, имеет возможность сквозь депрессию и боль искать смысл произошедшего, переосмысливать ценность собственной жизни, постепенно отпускать отношения с умершим, прощая его и себя.

* **Стадия принятия / построения планов на будущее без потери**

*«Так случилось. Что я могу теперь сделать? Как позаботиться о себе в этом процессе?»*
Рано или поздно ко многим горюющим приходит принятие происходящего. Человек учится жить в новом для себя мире – в мире, в котором уже нет дорогого человека.

*Стадия остаточных толчков и реорганизации.*

На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным сосредоточением жизни. Переживание горя теперь протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных Поводом для них чаше него служат какие-то даты, традиционные события («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).

Эта стадия, как правило, длится в течение годаЗа этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, связанных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживанием. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, «что бы он сказал». Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности.

*Стадия «завершения».*
Описываемое нами нормальное переживание горя приблизительно через год вступает в свою последнюю фазу. Здесь горюющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, затрудняющие акт завершения (например, представление о том, что длительность скорби является мерой любви к умершему).
Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в семейной и личной истории, семейной и личной памяти горюющего, как светлый образ, вызывающий лишь светлую грусть.

Цель психологической помощи в работе с горем – это позволить пережившему утрату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий. При этом решить ряд задач:

1. Принять реальность потери, причем не только разумом, но и чувствами.
2. Выразить гнев приемлемым способом. Простить мир/других/умершего/себя.
3. Принять непоправимость случившегося.
4. Пережить боль потери. Высвобождая свою боль.
5. Пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя.
6. Создать новую идентичность, в которой есть потери, узнать себя заново.
7. Перевести взгляд на среду, в которой отсутствует умерший, увидеть новые порядки и изменения.
8. Привыкнуть и адаптироваться к этой новой среде.
9. Создание своей новой жизни.

**Технология работы с горем**

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя.

*Первая сессия* может длится около 2х часов. Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. «Сейчас время плакать», «Вы имеете право на слезы», «Вы действительно пережили ужасную потерю». При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, подчеркивать особый статус страдающего человека.

Рассказываем про стадии «мы можем бродить по этим стадиям»

Очень важно сказать, что горе имеет начало и имеет конец.

Психолог определяет на какой стадии находится клиент

*Следующие встречи* можно посвятить опираясь на следующие вопросы:

* Расскажите, что это был за человек?
* Какие у него были достоинства (недостатки)?
* Если бы он мог быть сейчас здесь, что бы Вы могли сказать ему?
* Расскажите о приятных моментах в Ваших отношениях?
* Расскажите, как он уходил.
* Когда Вы его видели в последний раз?
* Попрощались ли Вы, если да, то как это было?
* Осталось ли у вас что-нибудь из его личных вещей? Пользуетесь ли Вы ими?

***Техники, применяемые в работе с горем***

1. *SIBAM (Питер Левин, 1997г)*

Опыта получил название системыSIBAM, по первым буквам английских названий элементов, составляющих этот опыт: ощущение (sensation), образ (image), поведение (behavior), аффект (affect), смысл (meaning).

Цель - восстановление целостности после раскола, который был нанесен травмой, через работу с телесно переживаемыми смыслами и чувствами.

Методы и техники работы с целостным переживанием травмы создают предпосылки для восстановления естественной способности личности к саморегуляции, необходимой для разрешения травмы.

Основные базовые понятия этого метода:

Ресурсы - это различные виды позитивных самоощущений на уровне тела, то, что помогает человеку сохранять и поддерживать ощущение себя и собственной внутренней целостности перед лицом возможного разрушения при травме. Ресурсы могут быть внешними и внутренними. К внешним ресурсам относятся увлечения, поддержка близких людей; к внутренним — смыслы, образы, воспоминания и т. д.(«заземление»)

«Воронка травмы» — комплекс травматических симптомов и соответствующих им переживаний: телесных ощущений, образов, чувств, смыслов, движений. Пациенты, пребывающие в «воронке травмы», могут испытывать такие симптомы, как страх, головокружение, подавленность, сжатие, упадок сил, суженное восприятие и др.

«Воронка исцеления» включает в себя позитивные ресурсные состояния и проявляется в комфортных телесных переживаниях. Терапия психической травмы происходит благодаря диалогу между обеими «воронками». В практике травмотерапии такой диалог осуществляется при помощи техники титрации, когда телесное чувствование переключается от переживания «воронки травмы» к переживанию «воронки исцеления» и обратно. Эта техника дает возможность постепенно, пошагово проживать и преодолевать травму, создавая чувство внутреннего баланса и устойчивости.

В случае внезапной или насильственной смерти необходимо неоднократно обсуждать все мельчайшие детали, до тех пор пока они не утратят своего устрашающего, травматического характера, – только тогда человек, потерявший близкого, сможет оплакивать его.

1. *«Пустой стул»*

Клиент обращается к объекту утраты, при этом отмечает свои чувства и эмоции. В завершении благодарит объект утраты и прощается с ним.

Возможно, дальше предложить клиенту пересесть на стул, становясь на время, объектом утраты, и в этом образе обратиться к себе на пустом стуле. В завершении, клиенту возможно поблагодарить объект утраты и попрощаться с ним.

1. *«Линия жизни»*

Возможно также выстраивание «линии жизни» в хронологическом порядке:

- сначала рассказ об обстоятельствах, которые предшествовали появлению объекта утраты,

- рассматривается вся история отношении с подробным описанием обстоятельств утраты.

Возможно рассматривание фотографий, перечитывание писем.

1. *«Письмо горю»*

Этот прием рекомендуется использовать, начиная с 3 стадии (компромисс, принятие потери). Этот прием предполагает подсчитать ущерба, который был причинен сильными эмоциональными переживаниями (потеря физических сил, снижение работоспособности, нежелание общаться с друзьями, уменьшение заботы о близких и т.д.). Письмо позволяет так же выразить гнев и боль адресно.

Письмо можно начать: : «Злое/огромное/ужасное горе….Ты уже давно говоришь ко мне. Я благодарю тебя за то, что ты позволило мне какое-то время сохранять в памяти образ дорогого мне человека. Но сегодня я принимаю решение расстаться с тобой. Мне необходимо это сделать, чтобы восстановить свои отношения с близкими (и т.д. по ущербу)

Характер и темп консультирования зависят от множества индивидуальных факторов, например, особенностей личности клиента, обстоятельств утраты и т. д. Ранние сессии обычно фокусируются на переживаниях острой боли от потери, утраты контроля над своей жизнью, отсутствии смысла. Консультант обеспечивает необходимую эмоциональную поддержку, помогает выражать чувства, прежде всего – боль. В качестве основного метода используется безоценочное слушание. Поддерживается стремление горюющего каждый раз снова говорить о своей утрате, окружающим рекомендуется придерживаться подобной установки. Консультант может давать и советы о режиме сна, питания и других деталях жизни, направить к врачу для медицинского обследования и лечения.

Задачей завершающих сессий является помощь в возвращении к обычной жизни и в воссоздании жизненных смыслов. Пережитое интегрируется и претворяется в мотивацию и энергию для жизненных решений. Консультант помогает намечать цели, строить новые планы; он с клиентом обсуждает достигнутое в совместной работе. Возможно, клиенту необходимо помочь освоить новые поведенческие навыки или восстановить старые, например, знакомиться и поддерживать знакомства, изменить образ жизни. Важно осмыслить, что все это делается не для того, чтобы «заменить» утраченное: восстановление не означает забвения. На самом деле, «работа горя» вряд ли может быть когда-нибудь полностью завершена.

По различным данным, большинство клиентов, консультирующихся в связи с утратой, проходят от четырех до десяти сессий в течение одного или двух лет после события. Довольно распространены и однократные обращения, в основном за разъяснениями и информацией.