

П Е Р Е Ж И Т И В Т Р А Т У

Що таке скорбота та
як допомогти людині,
яка переживає горе?

01 Переживаючи втрати

02 Що таке горювання?

**03 Як проходить горювання
та чого чекати?**

ПРО ЩО ЦЯ БРОШУРА

**06 Що робити тому, хто переживає
горе?**

**08 Коли потрібна допомога
спеціаліста?**

**09 Як допомогти дитині впоратися зі
втратою?**

**10 Як допомогти тому, хто
переживає горе?**

ПЕРЕЖИВАЮЧИ ВТРАТИ

Життя супроводжує низка втрат: ми втрачаємо єдність з матір'ю, ми втрачаємо дитинство, втрачаємо друзів, рідних та близьких. Відчувати скорботу можна і через втрату звичного способу життя, втрату минулого, домівки, батьківщини. Скорбота – це болючий, однак, нормальний процес, сам факт нашої скорботи свідчить про те, що ми втратили щось цінне. Скорбота – це меморіал нашої любові, а вихід зі скорботи – це наша подяка за любов, яку ми відчуваємо.

Іноді втрата буває дуже вагомою, а почуття горя стає нестерпним. Ця брошура написана для тих, хто переживає біль втрати, та для тих, хто шукає спосіб допомоги людині, що відчуває горе.

ЩО ТАКЕ ГОРЮВАННЯ?

Горювання – це природний процес перетворення, що розгортається після втрати. Горювання виконує важкі, але необхідні завдання: прийняття дійсності втрати, переживання болю втрати, пристосування до життя зівтратою, спорудження нового ставлення до померлого та продовження життя. Іноді хочеться позбутися цього почуття, цього каскаду емоцій, які сходять нанас після втрат, наче лавина, але тільки переживання скорботи дарує певне зцілення. Є втрачене, що може бути відновлене, та втрачене, що відновленню не підлягає, але навіть якщо зараз все здається безнадійним, важливо пам'ятати, що з часом прийде полегшення. Те, що гострота болю відступає, не означає, що ви зраджуєте пам'ять про померлого, ви просто вчитеся жити далі.

ЯК ПРОХОДИТЬ ГОРЮВАННЯ ТА ЧОГО ЧЕКАТИ?

1 фаза

Першою настає фаза шоку та заперечення, яка триває від кількох секунд до кількох днів. У перші години після втрати можна спостерігати уривчасте дихання, ком в горлі, м'язову слабкість, втрату апетиту. Ці реакції є причинами психологічного переживання шоку. У цьому випадку шок є не просто захисним запереченням смерті та втрати, а станом, що допомагає впоратись з дуже сильними почуттями, спричиненими втратою. Біль втрати не дозволяє повністю включитися в теперішнє, він затьмарює його. Людина нібито відсутня у реальному світі. Поступово фізичні прояви шоку вщухають. Але люди часто наполегливо бажають, щоб усе стало як раніше, говорячи: цього просто не може бути, це поганий сон, це відбувається не зі мною.

2 та 3 фази

Пік другої фази, яку називають фазою пошуку, часто припадає на 5-12 день після повідомлення про втрату, хоча прояви цієї фази можуть зустрічатися і надалі. Найхарактерніше – це наявність своєрідного подвійного знання: людина розуміє, що втрата реальна, проте, це співіснує із внутрішньою надією, що втрачене можна повернути. Людина, що переживає горе, часто веде в душі діалог з померлим, це дозволяє їй віднайти втрачене, проте існує усвідомлення, що таке повернення недосяжне в теперішньому.

Через деякий час настає фаза гострого горя чи розпачу. Для цього періоду часто характерний емоційний сплеск, пов'язаний із пригніченими раніше почуттями, сила якого може бути різною. Цей період дуже важливий, тому що гострий біль допомагає побудувати в результаті нові відносини як з померлим, так і з зовнішнім світом. Внутрішній світ людини, яка переживає горе, теж починає перетворюватися.

4 та 5 фази

Фаза перетворення може тривати протягом року і більше. Людина, переживаючи горе, знову адаптується до зовнішнього життя. Фізіологічно це проявляється у відновленні нормального режиму сну, апетиту. Людина перестає знову і знову повертатись думками до втрати. Відроджується інтерес до життя. Хоча біль може залишатися, але він відчувається інакше, він не заважає людині працювати та любити.

Фаза завершення горювання допомагає людині зрештою набути нового сенсу. Пам'ять про втрачене, як і раніше, надає йому особливої цінності та зберігає за минулим стабільне місце в душі людини.

Проходження цих фаз індивідуальне, різним людям потрібен неоднаковий час для їхнього проживання, вони не зовсім лінійні, можливі повернення з однієї фази до попередньої. Головне в них – це завдання, які виконують ці періоди, що, зрештою, допомагає продовжувати життя попри смерть та біль втрат.

ЩО РОБИТИ ТОМУ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ?

Людина не може бути відокремлена, вона завжди перебуває у взаєминах з іншими. Найдорожчі люди, речі та ідеали певною мірою стають частиною спільного світу, і втрата на перший погляд знищує цей світ, щоперетворюється на рану. Скорбота індивідуальна, проте є способи, які багатьом допомагають полегшити страждання:

- Поговоріть про втрату близької вам людини з родичами, друзями, колегами, щоб зрозуміти, що сталося, і згадати свого друга чи члена сім'ї.
- Прийміть свої почуття. Люди відчують різноманітні емоції після смерті близької людини. Сум, гнів, розчарування, ненависть, виснаження — це нормально, і ви маєте право це відчувати.
- Ви можете написати листа померлому, описавши в ньому невисловлене.

ЩО РОБИТИ ТОМУ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ?

- Можливо, вас оточує багато речей, що нагадують про померлого, їм можна виділити спеціальне місце, за допомогою якого ви зможете в будь-який час вдатися до спогадів. Зібравши речі таким чином, можливо, ви полегшите страждання, що викликає у вас вигляд цих речей, пов'язаних із померлим. Спогади про померлого зберезуться, але стануть менш болючими.
- Бережіть себе та своїх близьких. Пам'ятайте про душевне та фізичне здоров'я.
- Виконуйте ритуали пам'яті, вони вироблені століттями і спрямовують нас до полегшення скорботи.
- Допоможіть іншим впоратися зі втратою. Коли ми допомагаємо іншим, ми полегшуємо свої власні переживання. Ви можете виявити турботу, наприклад, першими заговорити про померлу людину.

КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА СПЕЦІАЛІСТА?

Горювання – важкий, але природний процес. Біль, який ми відчуваємо через втрату близької людини, свідчить також і про любов до неї. Проживання горя призводить людину до метаморфоз. Після сильного болю втрачене продовжує займати важливе місце в душі, проте при цьому з'являється можливість дарувати любов та увагу іншим людям, будувати з ними міцні та глибокі зв'язки. Але іноді перебіг горювання буває подібним до річки, яка наштовхується на перешкоди, що перекривають її води. Такими перешкодами можуть виявитися індивідуальні особливості проживання втрат, характер втрати (наприклад, втрата дитини; несподівана смерть; смерть, причина якої суспільством може сприйматися ганебною; самогубство; насильницька смерть), незавершені спільні справи, сильне почуття провини, незавершеність попередньої скорботи, відсутність підтримки. Тоді скорбота може бути надто інтенсивною, виснажливою та тривалою. Патологічну скорботу може супроводжувати депресія, ірраціональна провинна, зациклення на горюванні. У таких випадках варто звернутися до фахівця: психолога, психотерапевта, психоаналітика. Фахівець не позбавляє біди, але допомагає полегшити біль. Можливо, вам буде корисною духовна підтримка.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ ВТРАТОЮ?

Глибина емоцій дитини співзвучна вашій. Не треба недооцінювати здатність дитини переживати, важливо дати їй можливість висловити горе разом із вами у родинному колі. Часто батьки намагаються вберегти дитину від страждань приховуючи смерть, ізолюючи дитину від участі у поминальних ритуалах, не пояснюючи їй подію, або вигадуючи історії про від'їзд померлого. Але дитині важливо пояснити те, що сталося, зрозумілою для неї мовою. Бажано це зробити в такому місці, де дитина і ви зможете побути наодинці.

Повністю захистити дитину від горя ви не зможете, однак, у ваших силах полегшити її страждання. У цей час дитині особливо необхідна ваша підтримка і увага, без яких впоратися з втратою буде набагато важче. Потрібна не тільки словесна підтримка, а й ваша присутність поряд. Важливо пам'ятати про потреби дитини, не перевантажувати її додатковими обов'язками. Але при цьому не нехтувати вже наявними щоденними ритуалами та розпорядком дня – це допоможе відчувати дитині стабільність. Тільки розділивши горе разом, ви можете полегшити переживання втрати. Потрібно допомогти дитині зберегти пам'ять про те, що вже в минулому та не повернеться.

ЯК ДОПОМОГТИ ТОМУ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ?

Підтримка людини, що горює, важлива на різних фазах, але її зміст та способи надання дещо відрізнятяться.

Під час фази шоку та заперечення слід взяти повсякденні турботи того, хто відчуває скорботу, на себе. Також бажана підтримка в організації похорону. Пропозиція про допомогу має бути сформульована просто і конкретно: замість фрази «Я можу тобі чимось допомогти?» краще запропонувати: "Хочеш, сьогодні я відведу дітей до школи?", "Давай я приготую їжу?" і тому подібне. Людина, що горює, повинна бачити та відчувати, що вона не сама. Але також мати можливість за необхідності прожити своє горе наодинці. Людина має однакове право у своєму стані як виявляти емоції, так і не проявляти їх. Ставтеся до цього з повагою та розумінням.

Пам'ятайте про власне фізичне та духовне здоров'я. Допомога має бути посильною для вас.

ЯК ДОПОМОГТИ ТОМУ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ?

Під час фаз пошуку та гострого горя людина може займатися самобичуванням. У цей час безглуздо переконувати її в тому, що вона невинна. Важливо її вислухати, прийняти почуття, не намагаючись впливати на них. Також для цих фаз характерні гнів та лють, прорив емоцій назовні. Дозвольте тому, хто переживає біль втрати, злитися – цей стан також важливо прожити, щоб звільнитись від нього.

На фазі перетворення і завершення горювання людина, що переживає втрату, як правило, вже справляється сама, але важливо відзначити, що протягом усього періоду горя потрібно підтримувати і заохочувати спогади про втрачене і бути особливо уважним до знакових дат, що нагадують про втрату.

Тим не менш, існують випадки, коли горювання стає патологічним. Тоді важливо порекомендувати людині звернутися до фахівця, який допоможе полегшити страждання та перетворити їх на такі, які вона здатна винести.

Автори:

Христенко Олег, Світлана Карпцова – психологи, члени
Дивізіону «Психоаналітична психологія та психотерапія»
Національної психологічної асоціації України