Уроки горя: как пережить потерю близкого человека

Горе – это интенсивное эмоциональное состояние, связанное с ощущением объективной или субъективной потери значимого объекта, части собственной идентичности или ожидаемого будущего. Потеря близкого человека, с которым была глубокая эмоциональная связь, всегда сопровождается горем, печалью и скорбью.

Потеря любимого человека означает, что намеченные с ним планы, не осуществятся. Подобные ситуации часто сопровождаются словами: «Если бы он сейчас был жив, все было бы по-другому».

Продолжительность горя определяется тем, насколько успешно человек осуществляет «работу горя», то есть выходит из состояния крайней зависимости от умершего. Он вновь приспосабливается к жизни, но уже без значимого для него человека. Он формирует новые отношения и понимает, что, несмотря на невосполнимую потерю, жизнь продолжается.

Существует конструктивный способ «сохранять отношения» со значимыми близкими и после их смерти, а именно хранить память о них. Близкие люди навсегда остаются с человеком, даже если их нет в живых.

Нередко людям кажется, что начать новые отношения после смерти супруга или супруги – значит предать его. Страх перед началом новых близких отношений возникает и тогда, когда человек боится того, что и они могут закончиться и снова придется проходить через боль утраты. Такое бывает особенно часто, если чувство потери еще свежо.

Построению новых отношений могут мешать близкие родственники, например, дети могут быть против новой привязанности овдовевшей матери из-за обиды, что мать сумела найти замену покойному супругу, а они уже не смогут найти замену отцу.

Внешние (поведенческие и эмоциональные) проявления горя индивидуальны, и могут носить как культурный, так и личностный характер. Например, в европейской культуре мужчины редко дают волю чувствам на похоронах, в то время как в восточных мусульманских культурах мужчины плачут на похоронах.

В некоторых случаях, горе может стимулировать раскрытие творческих способностей. Например, человек может начать писать стихи, посвященные умершему близкому, хотя никогда ранее не предпринимал попыток писать. Попытка выразить и трансформировать свое горе способствует стабилизации психики и сохранению ее в рабочем состоянии.

Боль потери может ощущаться не всегда. Иногда после потери близкого человека наступает апатия. У скорбящих может нарушиться контакт не только с внешней реальностью, но и с внутренними переживаниями. В таких случаях можно услышать: «Я ничего не чувствую, и это как то странно».

Люди не всегда понимают, как вести себя в обществе человека, который переживает утрату. В таком случае окружающие могут пытаться успокоить горюющего, например,

сказать матери, потерявшей ребенка: «Ты молодая, родишь еще» или «Не плачь, все будет хорошо». Такая реакция окружающих объясняется тем, что они испытывают внутреннее напряжение или даже панику, и таким образом, пытаются снизить собственный уровень тревожности.

Подобное поведение окружающих способствует усилению защитных реакций того, кто переживает утрату. Это приводит к обесцениванию чувства горя. Овдовевшая женщина может сказать: «Я сильная, и должна держаться» или «Нет времени страдать, нужно думать о детях». Такое поведение кажется верным лишь на первый взгляд: не давая себе возможности оправиться от потери, человек может так до конца и не прийти в себя.

Некоторые люди, переживающие утрату, пытаются избегать мучительных мыслей о потере. Они допускают только позитивные мысли об умершем, вплоть до полной идеализации. Это помогает им избежать неприятных переживаний, связанных со смертью. В русской культуре это отражено в правиле: «О мертвых или хорошо, или никак».

Стараясь заглушить воспоминаний о покойном, некоторые скорбящие начинают употреблять алкоголь или наркотики. Другие используют непрерывные путешествия как способ уйти или убежать от переживания горя. Третьи - погружаются в напряженную работу, которая не позволяет им задуматься о чем -либо, кроме повседневных дел.

В результате появляется риск отсроченного горевания или появления психосоматических заболеваний. Такие последствия обусловлены тем, что человек не прочувствовал и не пережил боль потери, которой не может не быть. Она обязательно проявит себя в других формах, будь то психосоматика или расстройство поведения.

Если переживания горя «блокируется», оно принимает патологический вид и отражается на всех сферах жизни человека, будь то работа, взаимоотношения с окружающими людьми или здоровье.

До конца не пережитое горе проявляется:

1. В тоске по человеку, с которым существовала тесная связь. Спустя многие годы малейшие напоминания об утрате вызывает интенсивные переживания.

2. В преувеличении чувства вины и гнева.

3. В подавлении горя. Внешне переживания могут не проявляться, но могут появиться соматические проблемы, признаки болезни с последующим развитием длительной ипохондрии. Человек постоянно беспокоится по поводу возможности заболеть, но осознание связи собственной тревожности с потерей близкого человека отсутствует.

4. При внезапной утрате. Преобладают интенсивное чувство тревоги, самообвинение и депрессия.

5. В отсроченном переживании, которое откладывается на длительное время. То есть сразу после утраты, человек эмоционально реагирует, но затем процесс горевания прерывается. В дальнейшем новая потеря или напоминание о прежней утрате запускают механизм переживания. Общаясь с родственниками или друзьям, человек часто говорит об утрате. Он оставляет вещи умершего на своих местах, считая, что так он хранит память о нем.

6. В отрицании утраты. Отсутствуют внешние проявления, как будто утраты и не было. Человек полностью отрицает ее или остается в состоянии шока. Отрицание может быть как легким расстройством, так и принимать тяжелые формы. Например, когда человек проводит несколько дней в квартире с умершим, прежде чем замечает, что он умер.

Для таких людей характерны специфические психологические установки, связанные с трудностью в принятии смерти близкого человека. Они воспринимают радость как что-то неприемлемое и то, чего нужно стыдиться. Они уверены, что их жизнь тоже закончилась и что та сильная боль, которую они испытывают, никогда не пройдет. Бесконечное горе для них – это то единственное, что осталось от отношений с их любимыми.

Индивидуальные темпы «работы горя» различны, и даже спустя год после утраты она может быть не закончена. Но если прошло несколько лет, и признаки горя все еще мешают нормальной жизнедеятельности, следует говорить об осложненном горе. В данных случаях человеку необходима психологическая или психотерапевтическая помощь.

Целью психотерапии является адаптация пережившего смерть близкого человека к жизни без умершего.

Признаками выздоровления, принятия утраты можно считать способность направлять большую часть эмоций не на умершего человека, а на новые впечатления и события в жизни, готовность говорить об умершем без сильной боли. На смену острому чувству горя приходит печаль. Вновь появляется интерес к жизни, открытость новым знакомствам, готовность раскрываться в новых отношениях, сохраняя при этом теплые воспоминания об ушедшем человеке.

Потеря эмоционально значимого человека - это тяжелое испытание и большое горе. Только пережив эту боль своевременно, не избегая ее, есть можно вернуться к нормальной жизни.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: горе, психология, психотерапия, утрата

Источник фото: quickqualityessays.net

