Горе – не беда: как пережить утрату?

Переживая утрату, лучше обратиться за помощью к психологу или психотерапевту для того, чтобы справиться с состояниями, которые в случае конкретного человека, как правило, отличаются от общепринятых представлений о проживании горя. Существующие методические материалы, научная и научно-популярная литература скорее определяют направление поиска и не всегда приводят к реальной психологической реабилитации.

Так, в 1969 году Элизабет Кюблер-Росс в книге «О смерти и умирании» (*On Death and Dying)* обозначила пять стадий принятия человеком потери или утраты, которые до сих пор считаются универсальной моделью проживания горя:

1. Отрицание.
2. Гнев.
3. Торг.
4. Депрессия.
5. Принятие.

Этот список прост для восприятия и помогает людям, переживающим горе, ориентироваться в своих состояниях. Он напоминает, что они не одни, что через это проходят многие, и, что наиболее важно, что это закончится. Понимание этих этапов необходимо и близким: схема даёт им представление о том, что происходит с их любимым человеком, оказавшимся в подобной ситуации.

Однако человеческая психика редко работает по универсальным алгоритмам. Один человек «проскочит» какую-то стадию, почти не заметив нахождение в ней, другой на ней «застрянет». У кого-то может быть больше стадий – и это тоже нормально. Нет «неправильного» сценария проживания горя, всё, что вы испытываете – уместно. Необходимо с уважением отнестись к своему личному опыту, оставить попытки управлять процессом и позволить переживаниям «пройти».

Для формирования адекватной установки на восприятие самого себя в ситуации горя необходимо учесть наличие других возможных вариантов состояний, с которыми вы можете столкнуться в реальности.

1. **Замешательство**

На стадиях гнева и депрессии человек переживает эмоциональный всплеск, что может дезориентировать его. Теряется ощущение стабильности и одновременно актуализируется

потребность в ней, что вызывает состояние паники. Человек забывает, куда положил ключи, не может принимать рутинные решения, например, что приготовить на ужин или какое мыло купить. В более серьёзной форме это проявляется в осознании необходимости привыкать к жизни, в которой больше нет человека, занимавшего в ней важное место, и сильнейшей растерянности, связанной с этой необходимостью.

2. **Страх**

Это эквивалент классической стадии гнева. Часто человеку сначала страшно, а потом он выражает страх в виде гнева. Он горюет не только из-за утраты, но из-за общей экзистенциальной нестабильности жизни. Он боится подобных утрат в будущем, и это сковывает его и вызывает потрясение.

3. **Болезнь.**

Эмоциональные и физиологические состояния взаимосвязаны, поэтому сильный эмоциональный стресс способен вызвать физиологические симптомы. Например, стадия депрессии может сопровождаться утомляемостью и усталостью. Человек становится более восприимчивым к инфекциям и простудам, аппетит снижается. Важно обращать внимание на состояние своего здоровья и заботиться о нем, не зацикливаясь на болезни. Часто такой продуктивный терапевтический подход, предполагающий наличие тонкого баланса между обозначенными состояниями, невозможно выработать без участия квалифицированного психотерапевта.

4. **Изоляция**

Изоляция связана с классическими стадиями отрицания и депрессии и может считаться сопровождающим симптомом. Человек отказывается от любой компании, нередко потому, что считает себя бременем и не хочет досаждать никому своими переживаниями. Понятно, что на самом деле он нуждается в поддержке: ему важно знать, что о помощи можно попросить, даже если он просить не станет. Но как разомкнуть кольцо депрессии и сделать шаг навстречу человеческому состраданию? Первую помощь в этом может и должен оказать психолог-консультант.

5. **Поиск альтернативы**

На стадии торга человек задаётся вопросом, был ли способ предотвратить утрату. Поиск альтернативы – это разновидность торга, поиск способов закрыть «дыру в сердце», образовавшуюся в результате утраты. Купить новую машину, отправиться отдыхать в кротчайшие сроки или завести нового питомца на следующий же день. Да, жизнь продолжается, и это понятно. Но столь быстрое продвижение вперёд мешает полноценно прожить горе и лишь подавляет чувства, которые непременно дадут о себе знать, пусть даже годами позже.

Все переживают утрату по-разному: кто-то не перестаёт рыдать, кто-то не может проронить ни слезинки, у кого-то случаются приступы смеха. Ваш организм задействует те механизмы, которые помогают ему выжить в травматичной ситуации. Постарайтесь своевременно обратиться за

помощью для того чтобы позволить ему чувствовать, а вам принимать все его реакции, иначе есть риск «застрять» на одной из стадий, и тогда психологическая проблема может стать клинической.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам:

1. Stephen Dynako, Experiences Beyond the Classic 5 Stages of Grief. Psych Central, February 20, 2017.
2. Tracey Cleantis, 11 Thoughts Everyone Has During The Stages Of Grief. Your Tango, March 20, 2015.

Ключевые слова: стадии горя, утрата, горе, психологическая помощь