

Эффективные
стратегии помощи
семьям



Тема 6 встречи: Поддержка супругов, потерявших ребенка или переживающих развод.



Ведущий:

Психолог, руководитель Центра семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
Анастасия Владиславовна Пелячик

Пять стадий горевания Кюблер-Росса

1. Отрицание.

«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.

2. Гнев.

«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.

2.1 Гнев на других (людей, мир, Бога)

«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.

2.2. 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.

2.3. 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.

3. Торг.

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

Человек начинает задумываться а) как поправить непоправимое, б) как искупить свою вину или в) 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. При этом идее искупления может подчиняться вся жизнь человека, которая перестает быть полноценной.

4. Депрессия.

«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. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими: человек становится отстранённым, холодным, раздражительным. Появляется желание быть в уединении.

5. Принятие.

«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.

5.1. Стадия остаточных толчков и реорганизации.

На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным средоточием жизни. Переживание горя теперь протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных толчков. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в пре предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как еще более острые. Поводом для них чаще 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 года: за это время происходят практически все обычные жизненные события и в дальнейшем начинают повторяться. За 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.

5.2. 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.

Рекомендуемая литература

- Джудит С.Райкус, Рональд Хьюз Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска
- Известный автор и проповедник протоиерей Андрей Ткачев в новой книге «Слово утешения. Как пережить смерть ребенка» в открытой и доверительной беседе с матерью, пережившей потерю двоих детей, находит нужные слова утешения и поддержки.