

НОВОСИБИРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ GERONТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Новосибирского  
областного геронтологического  
центра

\_\_\_\_\_ Л. А. Телятникова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2006 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ В СИТУАЦИИ УТРАТЫ

БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

**(Советы психолога)**

**№**

г. Новосибирск

*Учреждение разработки:* ОГУ НОГЦ, отделение социально-медицинской реабилитации стационара временного пребывания «Мочище».

*Составитель:* Молчанова Н. П. – психолог.

*Предназначение:* для психологов, работающих с пожилыми людьми.

## Содержание

Введение

I. Переживание тяжелой утраты.

II. Тяжелые утраты в позднем возрасте.

III. Работа по преодолению горя.

IV. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи.

V. Рекомендации по работе с человеком, перенесшим тяжелую утрату.

VI. Приемы самопомощи в пожилом возрасте.

Заключение.

Список рекомендуемой литературы.

## **Введение**

«Позвольте мне успокоить вас на тот счет, что волноваться или бояться – нормально... это естественно – жутко чувствовать себя или быть в чрезмерном напряжении, прятаться и плакать, хотеть ругаться или кричать, или накинуться на того, кто не может постоять за себя. Это нормально – чувствовать облегчение или даже счастье, когда кто-нибудь умирает. Это нормально – испытывать любые реальные чувства. У чувств нет моральности. Они ни хороши, ни плохи, они всегда этически нейтральны», – писал Кавано в 1974 году.

Из этой цитаты видно, что тяжелая утрата – глубоко личное переживание, которое по-разному затрагивает различных людей. Часто наша реакция непредсказуема, что может смущать, приводить даже к чувству вины.

Несмотря на личностный характер горя, обычно можно проследить процесс, через который проходят люди. Этот процесс и то, как помочь пожилому человеку, переживающему тяжелую утрату, мы и рассмотрим в этом методическом пособии.

## I. Переживание тяжелой утраты

Существует много людей, которые достигают среднего возраста, не имея личного опыта смерти близких. Их первый реальный контакт со смертью возможен при потере супруга, что в сегодняшнем мире может случиться даже раньше, чем смерть родителей. Большинство людей имеют малый «опыт смерти» и когда внезапно они встречаются с ней или когда умирает близкий родственник, они чувствуют себя потерянными и часто не знают, что делать.

Чем старше становится человек, тем вероятнее, что он может потерять в результате смерти любимого человека, родителей, мужа или жену, близких, друзей или даже детей. Такие потери называют в психологии тяжелыми утратами.

Для того, чтобы понять проблемы тяжелых потерь и горя в позднем возрасте, рассмотрим понятия, которые не имеют четких границ и определений: *горе, тяжесть утраты и траур*. Хотя это все последствия одного события, они различаются. *Горе* – это отклик на негативное событие, чувства, эмоции; *тяжесть утраты* – состояние; *траур* – определенный тип поведения. Человек может потерять супруга или другого дорогого родственника и находиться в глубокой скорби, но не носить траур. Ношение траурной одежды подчеркивает как собственные переживания, так и разделение скорби другого человека о потере близкого.

В самом простом определении *горе* – переживаемый отклик на значимую потерю.

### Картина острого горя

Общие признаки и симптомы *физического* выражения горя: тянущее чувство в животе, сжатие грудной клетки, сжатие в горле, повышенная чувствительность к шуму, короткое дыхание, слабость в мышцах, недостаток сил, сухость во рту.

К наиболее выраженным чертам относятся: постоянные вздохи (это нарушение дыхания особенно заметно, когда человек говорит о своем горе); общие для всех клиентов жалобы на потерю сил и истощение: «*почти невозможно подняться по лестнице*», «*все, что я поднимаю, кажется таким тяжелым*», «*от малейших усилий я чувствую полное изнеможение*»; отсутствие аппетита.

Наблюдаются некоторые изменения сознания. Общими являются легкое чувство нереальности происходящего, ощущение эмоционального разрыва, отделяющего горюющего человека от других людей, и сильная поглощенность образом умершего.

Многих клиентов охватывает чувство вины. Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествовавших смерти, доказательства того, что он не сделал для умершего все, что мог. Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличивает значение своих малейших оплошностей.

Кроме того, у человека, потерявшего близкого, часто наблюдается утрата теплоты в отношениях с другими людьми.

Заметные изменения претерпевает также повседневная деятельность человека, переживающего тяжелую утрату. Эти изменения состоят в том, что в речи появляется торопливость, особенно когда разговор касается умершего. Такие люди непоседливы, совершают бесцельные движения, постоянно ищут себе какое-нибудь занятие, и в то же время не способны начинать и поддерживать организованную деятельность. Все делается без интереса, повседневные дела выполняются не как обычно, автоматически, а с усилием. Часто человек, переживающий горе, поражается тому, насколько тесно все самые обычные дела были связаны с умершим и потеряли теперь свой смысл. Особенно это касается навыков общения (прием друзей, умение поддержать беседу, участие в совместных предприятиях). Таким образом, выделяют пять признаков:

- физические страдания,
- поглощенность образом умершего,
- чувство вины,
- враждебные реакции,
- утрата моделей поведения.

Когда человек находится в состоянии острого горя, его следует оберегать от принятия ответственных решений, так как они могут быть неадекватными.

### **Фазы и составляющие процесса скорби**

«Процесс скорби» охватывает период времени, в течение которого человек, переживший смерть близкого, приспосабливается к утрате. Обычно он проходит три этапа или фазы.

*Неверие и шок.* Может длиться несколько дней; часто наблюдается отказ принять то, что произошло, принять страшную правду.

*Постепенное осознание.* Со временем приходит осознание и признание того, что произошло. Часто сопровождается чувством вины, апатии, истощения и раздражения.

*Разрешение проблемы.* Эта фаза является завершением процесса скорби. Человек, перенесший тяжелую утрату, начинает реально воспринимать ситуацию, справляться без умершего и приходит к полному принятию свершившегося факта.

Потеря близкого человека, выражающаяся в переживании горя, «горевании» имеет определенную последовательность. Потерю необходимо *пережить*, приспособиться к ней. Можно выделить следующие компоненты скорби.

**1. Шок:** обычно это первая реакция, она часто называется «оцепенением». Сюда же относится горе, спокойствие, апатия и неадекватное восприятие действительности. Шок происходит в том случае, если чувство потери настолько сильное, что человек, испытавший потерю, «отключается». Шок длится от нескольких секунд до нескольких недель.

**2. Дезорганизация:** неспособность выполнять какую-либо простейшую деятельность, или же, наоборот: организация полной траурной церемонии, связанной со смертью близкого человека, а потом – «отключение».

**3. Отрицание:** реакция, защищающая от чрезмерного страдания; человек, переживающий смерть близкого, ведет себя так, как если бы умерший был еще жив. Обычно это ранний признак скорби, но может наблюдаться в любое время. Распространенная форма отрицания – «поисковое» поведение (ожидание того, что умерший вернется домой).

**4. Депрессия:** опустошенность, сильная душевная боль (страдание), чувство беспомощности, вызванное тем, что нельзя вернуть умершего. Может иметь место в любое время.

**5. Чувство вины:** связано с тем, что человек, переживающий потерю близкого человека, нанес умершему обиду при жизни. Вина может быть реальной и придуманной.

**6. Тревожность:** связана со страхом потери контроля над чувствами, страхом сойти с ума, а также может затрагивать общие мысли о будущем (измененные роли, возросшая ответственность, материальные проблемы и т. д.).

**7. Агрессивность:** раздражительность по отношению к семье и друзьям, вспышки гнева, направленные на Бога или судьбу, адресуемые докторам, медсестрам, священникам или даже самому умершему.

**8. Разрешение проблемы:** принятие свершившегося факта смерти, ухода умершего в мир иной. Появление мыслей о том, что жизнь продолжается.

**9. Возвращение в обыденную реальность:** практическая организация своей жизни, в которой уже нет места умершему. Однако страдание и переживание могут вновь появляться в дни памяти, дни рождения и т. д.

Известны большие индивидуальные различия в переживании горя, которое испытывают все люди в разном возрасте.

## II. Тяжелые утраты в позднем возрасте

Все мы когда-то в той или иной степени испытывали чувство горя или переживали тяжелую утрату. В отношении пожилых людей ситуации потерь и горя драматичны: одному из членов каждой пожилой супружеской пары придется смириться с потерей супруга или супруги.

Люди позднего возраста больше подвержены риску переживания тяжелых утрат, чем молодые люди. Для пожилых становится очевидным, что жизнь не беспредельна, ограничена, времени остается мало. Не все утраты и потери могут быть чем-то компенсированы.

Первой потерей может стать смерть одного из супругов и близких членов семьи или друзей. Пожилые вынуждены смириться с тем, что в их годы постоянно приходится иметь дело со смертью близких. Адаптация к новой ситуации старого возраста становится более трудной.

У пожилых людей процесс горевания длиннее, чем у более молодых. Их реакции, связанные с горем, могут включать замешательство, депрессию, мысли о смерти. Эти реакции иногда сочетаются с такой болезнью, как деменция. Другая проблема, которая может влиять на пожилых – «перегрузка» от тяжелого горя, множественных потерь, а не только от смерти супруга.

В литературе известен феномен «чрезмерной нагрузки от тяжести утраты» при повторении или наложении нескольких потерь, когда восстанавливающих сил организма может оказаться недостаточно. Это происходит в ситуации смерти близкого человека, когда пожилой человек не успевает оправиться от нее и снова теряет кого-то.

Можно выделить несколько характерных ситуаций, в которых пожилой человек внезапно для себя становится сиротой, вдовцом/вдовой, теряет ребенка или даже внука.

В первой ситуации (*пожилой как сирота*) можно предположить, что родителям пожилых не менее 80-85 лет, они имеют хронические болезни, и поэтому их смерть не является неожиданностью. Часто эти обстоятельства несколько уменьшают горе при потере. *Предвиденное, ожидаемое горе* облегчает переживания, так как остающийся один «пожилой ребенок» не строит уже никаких планов на будущее, связанных с родителями. Поэтому их смерть для «пожилого ребенка» не носит разрушающего характера, хотя утрата очень болезненна.

Несколько непривычен термин «пожилой ребенок – сирота», однако чувство горестного одиночества посещает человека в любом возрасте. «Пожилые дети» после смерти родителя/ей действительно испытывают чувство потери, однако их повседневная жизнь меняется минимально: скончавшийся родитель, вероятно, уже не принимал участия в финансовой и хозяйственно-бытовой деятельности в семье.

Во второй ситуации (*пожилой как вдовец/вдова*) смерть супруга/и меняет весь образ жизни: теряются «чувство локтя», объект любви и заботы, появляются возможность ухудшения финансового положения и необходимость в одиночку выполнять все хозяйственные дела. Тягостное переживание смерти своего супруга/супруги достаточно распространено и нередко становится причиной болезни. Уменьшается возможность физических контактов, не удовлетворяется потребность в ответном внимании. Возможно появление страхов, например: вдруг я упаду, сломаю ногу, и меня никто не найдет? А если найдет, то через сколько времени? Кто меня будет сопровождать, если мне понадобится выйти в темное время суток? Пожилые люди, потерявшие супруга или супругу, сталкиваются с многочисленными проблемами. Они испытывают чувства печали, вины, гнева, отчаяния и беспомощности. Они задаются вопросами «почему?» и «что я буду делать дальше?». Поэтому как вдовы, так и вдовцы подвержены большему риску заболеть и умереть вслед за партнером, чем люди такого же возраста, но состоящие в браке. Такой риск особенно характерен для первого полугодия после утраты и вызывает у человека пренебрежение к себе, может привести к суициду или сердечному приступу. У вдовцов смерть иногда наступает из-за болезни, которой страдали их жены.

Пожилым вдовец/вдова стоит перед необходимостью решения: строить ли свою жизнь в другом обществе, в другой социальной ситуации. Когда один из пожилых супругов умирает, происходит ломка человеческих отношений, продолжавшихся десятилетиями, от которых

остались многочисленные воспоминания. Смерть супруга/и так же, как и смерть родителей, напоминает пожилому человеку о его уязвимости. Это обычно наносит тяжелый удар по повседневной жизни и чувствам овдовевшего.

Однако иногда подобная утрата сопровождается сильным чувством облегчения. Обычно это касается случаев, когда брак был неудачным, и смерть стала освобождением для оставшегося в живых супруга или умерший болел так долго и тяжело, что уход за ним был очень обременительным для партнера.

Третья сложная и тяжелая ситуация (*пожилой, потерявший своего ребенка*) имеет несколько аспектов. С одной стороны, дети в современном мире, как правило, сильно не посвящают в свою жизнь родителей, у них нет чувства единой семьи, характерного для традиционного патриархального общества. Степень влияния смерти ребенка на жизнь пожилого родителя индивидуальна. Возможно, что жизнь пожилых, живущих отдельно от своих детей, меняется в этом случае незначительно. Часто пожилые после смерти ребенка переключают свое внимание на других детей, невесток, зятьев, внуков. Они помогают им материально, по хозяйству, сидят с внуками.

С другой стороны, эмоциональный удар от смерти взрослого ребенка обычно очень велик. Потеря мечты, надежд, каких-то ожиданий для пожилого несравнимы с потерей детей. Это как бы означает для него лишение права жить дальше. Хотя логическому объяснению такое мнение пожилого, перенесшего утрату ребенка, не поддается, оно всегда присутствует в его сознании. Старики, потерявшие детей, под тяжестью безысходности и утраты чувствуют себя обманутыми временем.

Все вышесказанное о значении потери детей для пожилых еще больше справедливо по отношению к последней ситуации (*пожилой, потерявший внука*) – смерти внуков.

### III. Работа по преодолению горя

Продолжительность реакции горя, очевидно, определяется тем, насколько успешно человек осуществляет *работу горя*, а именно, выходит из состояния крайней зависимости от умершего, вновь приспосабливается к окружающему, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения. Одно из самых больших препятствий в этой работе состоит в том, что многие горюющие люди пытаются избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, необходимого для этого переживания.

Большинство потерявших близких людей перестают горевать год-два спустя после их смерти, а другие (меньшинство) продолжают скорбеть, и признаки печали могут сохраняться до конца жизни даже для людей, свыкшихся с потерей близких. Если была сильная привязанность к ушедшему любимому человеку, эмоциональное переживание, вероятней всего, будет длиться всю жизнь. Приспособление особенно трудно в случае безвременной кончины и при несчастных случаях.

Вот некоторые факторы, которые помогают человеку справиться с горем:

- внушение надежды;
- принятие;
- уменьшение социальной изоляции;
- помощь в поиске нового смысла жизни;
- поддержка;
- избавление от страхов;
- приобретение новых навыков;
- работа с сильными переживаниями;
- возможность помочь другим.

Психолог может оказать человеку, переживающему горе, три вида поддержки:

- инструментальная поддержка (состоит в том, чтобы дать представление о практических способах действия, основываясь на чьём-то опыте). Горе действует на людей так сильно, что они часто приходят в замешательство и не знают, как справиться с проблемами, появившимися после смерти близкого человека. Проблемы могут быть самыми разнообразными, но чаще всего они связаны с необходимостью выполнять ту работу, которую выполнял умерший (начиная от замены электрической лампочки и заканчивая необходимостью приготовления себе пищи). К инструментальной поддержке также относится обсуждение способов совладания с одиночеством.

- эмоциональная поддержка – основная нагрузка при работе с горем. Психолог может дать эмоциональную поддержку, выслушивая тяжело страдающего человека и позволяя неоднократно обсуждать смерть близкого человека без осуждения, даёт возможность человеку плакать и свободно выражать свои чувства, что облегчает процесс горевания. Эта поддержка облегчает труднейшие эмоциональные переживания. Одна из самых сильных эмоций, которую испытывают горюющий человек, – это чувство вины. При работе с этим чувством необходимо фиксировать внимание на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе. («Вы столько сделали для него, а тот стакан воды, который вы не подали вовремя, не играет никакой роли» и т.д.). При незавершённости отношений можно использовать следующую методику: представить умершего человека в этой комнате и сказать ему всё, что вы хотели бы сказать. Рассказать: как вы живёте без него, что хорошего произошло за это время в вашей жизни и т.д. и понять (интуитивно), что он Вам отвечает.

Показателем того, что человек вышел из горя, является светлая грусть и воспоминания о человеке, когда он был живой.

- оправдывающая поддержка. Состоит в том, чтобы нормализовать процесс переживания горя. Этот вид поддержки помогает уменьшить страхи клиента. Часто страдающий человек боится «сойти с ума», так как он как бы видит или слышит человека, которого потерял. Можно убедить клиента, что всё это – нормальные реакции в процессе переживания тяжёлой утраты и со временем они пройдут.

#### IV. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи

При установлении благотворных отношений с теми, кто переживает горе, следует учитывать некоторые исключительные условия. Люди, переживающие горе, становятся уязвимы в результате утраты. И их нужно оберегать от дальнейших потерь. Стараясь облегчить боль. Многие чувствуют себя неловко при виде чужого горя. При этом горюющие нуждаются во внимании и сочувствии дружелюбного человека. Неспособные контролировать проявления своего горя на публике, они иногда могут чувствовать себя униженными и нуждаются в терпеливом принятии.

Создать верный климат нелегко: он должен предлагать утешение, побуждать к глубокому самоанализу и в то же время позволять выражать тяжелые, взрывные эмоции. Вспышки злости, гнева, болезненной скорби и тяжкой вины, даже кажущееся отсутствие эмоций, – могут быть более обостренными в состоянии горя, чем в любое другое время в жизни человека.

**Цели консультации и терапии** тяжелой утраты сложны, начиная с утешения и поддержки и заканчивая постановкой человека лицом к лицу со сложными и болезненными проблемами, если он хочет их разрешить.

При консультировании нужно обращать внимание на следующие ключевые моменты:

- слушайте, принимая, а не осуждая;
- сделайте так, чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;
- принимайте чувства и страхи человека серьезно;
- будьте готовы. Что некоторые люди будут злиться на вас;
- дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, горюющему невозможно делиться с вами своими переживаниями;
- дайте человеку надежду, подбодрите тем, что. Несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;
- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себя запутывать в проблемах человека так, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Еще одна цель консультации и терапии – это позволить выразить горюющему целый ряд чувств, мыслей и действий. При этом:

- будьте реалистичны: желание устранить боль немедленно – неуместно;
- побуждайте к разговору об умершем и выражению чувств;
- не удивляйтесь, что человек повторяет историю о смерти; повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем;
- дайте человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя. Например, соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т.д.;
- позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая, в то же время, избегать процесса работы горя.

Если горе подавлено каким-то образом, вдобавок к вышеперечисленному может быть полезным изучить причины, почему человек избегает горя. Если горе искажено, может быть полезным следующее:

- побуждайте выражение и узнавание чувств;
- работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;
- обратите внимание на двойственные отношения между умершим и горюющим человеком; ищите, в чем их истоки;
- если чувство вины необоснованно, помогите человеку избавиться от него;
- если чувство вины обоснованно. Подумайте о том. Как человек может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;
- попытайтесь установить и рассмотрите вопрос незаконченных дел между умершим и горюющим.

Если горе начинает принимать хронический оттенок, то следует установить:

- почему человек не хочет отказаться от этих отношений;

- какой отпечаток смерть отбрасывает на собственное представление человека, учитывая его утрату;

- есть ли какая-то вторичная выгода для человека от того, что он держится за горе, например, он вдруг может обнаружить, что о нем стали заботиться, его «замечают», а этого ему ранее не хватало.

Каковы бы ни были причины, в этих случаях люди «застревают» на каком-то этапе, и им требуется профессиональная помощь.

В этих случаях требуется помочь человеку разорвать узы, связи, например, уменьшая частоту посещений кладбища. Следует побудить человека заняться новой деятельностью, как бы тяжело ему не было.

Когда вы работаете с людьми, переживающими тяжелую утрату, самое полезное, что вы можете предложить – это вы сами. Но, тем не менее, так же полезны могут быть несколько приемов, которые помогают работать с большей уверенностью:

- использование вещей; например, фотографии, личные принадлежности и т.д. помогают человеку, переживающему утрату, установить связи с умершим;

- разговор с умершим с использованием пустого стула;

- побуждение посещений кладбища или мест, где произошла смерть;

- использование творческого письма. Рисования;

- инсценировка или проигрыш сцен с умершим, для того чтобы рассмотреть незаконченное с ним дело;

- повторные вопросы;

- упражнения, побуждающие человека реалистично взглянуть на отношения, например, составление списков позитивных и негативных черт характера;

- письма умершему;

- перестройка поведения; например, уменьшая посещения кладбища, увеличить число посещений социальных клубов, домов-интернатов с целью оказания помощи другим и пр.

И наконец, важно признать, что консультации являются только частью процесса работы горя, что большая часть горя и траура человека будет проходить в естественно складывающихся связях. Важно не мешать этому, устанавливая, например, нечеткие границы.

Не сердитесь, если человек сделает большой шаг вперед в результате вмешательства кого-то другого, не расстраивайтесь, если он готов вернуться в свою естественную сеть поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми. Переживающими тяжелую утрату: эффективно завершить отношения поддержки.

Часто возникает чувство, что наиболее сложно работать с людьми, переживающими тяжелую утрату. Все приведенные здесь способы должны помочь психологам чувствовать себя более уверенно при работе в этой проблематичной сфере. Кроме того, многие консультанты находят полезным в своей работе следующее.

**Присутствие.** Не пытайтесь предложить решение проблем, их не бывает. Не следует недооценивать важности того, чтобы просто быть рядом и слушать. Следует помнить о ценности внимания. Для этого могут пригодиться следующие вопросы:

«Расскажите немного о смерти».

«Чем вы занимались в тот день?»

«Расскажите о ваших отношениях».

«Что произошло после смерти?»

«Как дела у вашей семьи и друзей?»

«Переживали ли вы недавно такие тяжелые потери (или когда вы были моложе)?»

**Выслушивание и принятие без осуждения.** Позвольте человеку горевать так, как он сам хочет. Нет правильного и неправильного способа переживать горе.

**Сочувствие к человеку.** Используйте навыки доброжелательного открытого слушания.

**Побуждение разговоров об умершем.** Упоминайте его имя, расспрашивайте об их совместной жизни, рассматривайте фотографии.

**Терпеливое отношение к молчанию.** Люди много размышляют молча.

**Использование личного опыта тяжелых потерь.** Чтобы понять, что испытывает человек, нужно помнить свои личные переживания, реакции на смерть.

**Одобрение и поддержка.** Объясните горящему, что тяжелые чувства являются частью горя.

**Непринятие злости и агрессии на свой счет.** Эти чувства являются частью процесса горя.

### **Трехступенчатая модель помощи**

Рассмотренный процесс горевания включает в себя элементы дезорганизации. Как консультант, помощник, вы должны создать надежную, спокойную атмосферу для вашего клиента. Вам необходимо осознать, что клиент может передать вам свои чувства дезориентации и дезинтеграции. Поэтому при работе с клиентами очень полезно иметь систематическую структуру и придерживаться ее. Такой структурой является **трехступенчатая модель помощи**, предложенная в работе Жерара Эгана «Умелый помощник».

Следует помнить, что как и в процессе горя, ступени в этой модели необязательно цикличны: начальный и конечный пункты будут зависеть от клиента. Роль помощника заключается в том, чтобы распознать, где находится клиент, и работать на каждой ступени в заданном клиентом темпе.

Подход, сфокусированный на личности, предложен Карлом Роджерсом, который в работе с клиентом основывается на следующем:

- безусловное искреннее отношение;
- искренность (согласованность);
- сочувствие.

Эти условия наряду с навыками работы по схеме трехступенчатой модели обеспечивают помощь клиентам, основанную на их нуждах, и отвечают их конкретной ситуации.

### **Модель**

<b>стадия 1</b>	<b>стадия 2</b>	<b>стадия 3</b>
ответ	персонализация	действие
исследование	понимание	принятие

### ***Стадия 1. Изучение (исследование)***

На этой стадии клиент рассказывает так, как он хочет рассказать. Психологу требуется его выслушать, применяя следующее:

- отражение;
- парафраз;
- отзеркаливание;
- подсказки и поощрения (*ну и что дальше..., да..., ну..., и тогда..., и что потом... и т.д.*);
- суммирование (*«Разрешите мне подвести итог. Ваш муж умер шесть месяцев назад. Это для вас трагично, и вы думаете о том, как вам жить дальше»*);
- фокусирование (например, одна клиентка пришла на консультацию со следующими проблемами: *«муж умер, отца посадили в тюрьму, у ребенка корь, телефон отключили за неуплату и у собаки блохи»*. В этом случае необходимо вычленив из нескольких проблем одну, на которой необходимо сосредоточиться в дальнейшей работе);
- технику постановки вопросов (на этой стадии требуется задавать только общие и открытые вопросы).

**Задачи клиента:** рассказать историю, посмотреть на нее со стороны, как бы «исследовать» ее.

**Задача консультанта** на первой стадии: участвовать в разговоре и поставить диагноз (не медицинский). Здесь же нужно начать работать над тем, как помочь клиенту и защитить себя. Дать возможность клиенту рассказать его историю своими словами.

На этой стадии должны возникнуть взаимодействие и контакт друг с другом.

Однако еще до начала работы нужно договориться о «границах» консультации, куда включаются вопросы конфиденциальности, расписания консультирования, особых условий и другие.

Важно продумать место консультации, которое должно включать изолированную комнату, удобные кресла и журнальный столик. Не должно быть постороннего шума и отвлекающих вещей (например, слишком ярких картин, работающего радио и т.д.)

Три условия на этой стадии:

- безусловное положительное отношение без выяснения каких-либо моральных суждений;

- эмпатия, понимание чувств, которые испытывает клиент;

- искренность, открытость и конгруэнтность, которые предполагают не ставить себя выше клиента и не считать себя способнее, чем он. (Следует заметить, что консультант всегда стоит на позиции силы. Это важно осознавать при работе с людьми).

Первая стадия может занимать от пяти минут до четырех часов, что зависит от консультанта, который решает, переходить ли на следующую ступень, потому что сами клиенты не осознают, все ли они рассказали.

На первой стадии исследования становится ясно, что человек находится в состоянии отрицания реальности происшедшего. Этот факт нужно отметить, что приведет ко второй стадии.

Навыки:

- внимательное отношение;

- активное слушание;

- пересказ/парафраз;

- отражение чувств;

- выделение основного;

- фокусирование;

- обстановка;

- вопросы «границ».

### ***Стадия 2. Новое понимание***

**Задача клиента:** понять с помощью консультанта, какую роль играет это событие в его жизни, посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, со стороны.

**Задача консультанта:** помочь клиенту, применяя персонификацию: «я», а не «мы», «мое», а не «наше», т.е. клиент должен быть сфокусирован на своих собственных чувствах и на истории, которую он признает своей: «я почувствовал», «я подумал», «я сделал». Дать возможность клиенту проработать задачи горя в его темпе.

Условия в процессе этой стадии:

- развитая эмпатия, позволяющая консультанту видеть мир глазами клиента;

- стимулирование (побуждение клиента оспорить те его утверждения, которые прозвучали раньше, например, клиент говорит: «я – плохая мать», но до этого она рассказывала о том, как занимается с детьми. Консультант в этом случае говорит: «*давайте остановимся на том, что вы – плохая мать, но раньше вы говорили, что много времени уделяете детям, а плохая мать не будет так заниматься с детьми...*»);

- немедленная реакция на то, что происходит в ситуации консультирования.

**Навыки:**

- новые навыки, предлагаемые как «подарок», а не угроза, в помощь клиенту для продвижения вперед к более глубокому эмпатичному пониманию;

- помощь клиенту в понимании затрагиваемых тем, непоследовательности его поведения, в разговоре и пр.;

- информирование;

- разговор «ты – я» о том, что происходит между помощником и клиентом;

- постановка целей.

### **Стадия 3. Действия**

Это направляющая стадия, нацеленная на позитивные изменения. В некоторых случаях достаточно с клиентом пройти две предыдущие стадии, однако иногда требуется и завершающая часть, в которой важны ритуалы.

**Задача клиента:** принятие потери и адаптация к новой жизни (уже без умершего).

**Задача консультанта:** поддержать клиента каким-нибудь способом в соответствии с планом; осуществить его и оценить произведенные действия.

#### **Навыки:**

- все навыки предыдущих ступеней;
- согласование плана действий;
- расстановка приоритетов в решении задач;
- разрешение проблемы и принятие дальнейших решений;
- оценивание.

## **V. Рекомендации по работе с человеком, перенесшим тяжелую утрату**

Многие люди, пережившие утрату, могут чувствовать, что им нет смысла жить, и не знают, как им освободиться от этой нестерпимой боли. Но ощущение смысла и значимости жизни постепенно возвращается. Боль понемногу утихает.

Чувство вины, реальное или вымышленное, – нормальная часть переживания утраты. Оно проявляется в ощущениях, которые можно выразить словами «если бы только...». Постарайтесь выражать эти чувства и делиться ими с другими, а также научитесь прощать себя.

Гнев – другая, очень распространенная реакция на утрату. Чувство гнева, как и чувство вины, необходимо выражать. Но именно выражать, а не выплескивать на других людей. Нельзя обвинять окружающих в том, что вы чувствуете негодование или досаду.

Очень часто смерть близкого человека бросает вызов вере и философии жизни членов семьи. Если у вас возникли сомнения, высказывайте их, говорите об этом. Многим вера помогла принять то, что, казалось, никогда не будет принято.

Очень полезно общение с людьми, тоже пережившими утрату близкого человека. Вы получите возможность поделиться своими чувствами в атмосфере понимания.

#### **ПОМОГИТЕ СЕБЕ САМИ**

Вот некоторые шаги, которые вы можете предпринять, чтобы справиться со своим горем.

#### **НЕ УБЕГАЙТЕ ОТ СВОИХ ЧУВСТВ**

Поплачьте, если хочется. То, что произошло, – настоящее горе. Его необходимо прочувствовать.

#### **ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ТЕМ, КТО ПРИНОСИТ УСПОКОЕНИЕ**

Это может быть член вашей семьи, друг или священник. Найдите кого-то, с кем вы можете говорить, того, кто понимает, что вы чувствуете.

#### **ГОВОРИТЕ С ДРУГИМИ О ТОМ, О ЧЕМ ВАМ НЕОБХОДИМО СКАЗАТЬ**

Часто люди, желающие помочь, просто не представляют, что они могут сделать. Подскажите им, как они могут помочь. Делитесь с ними своими воспоминаниями. Не беспокойтесь о том, что скажите что-то не так – просто говорите от всего сердца.

#### **ИЩИТЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

Горе тяжело не только в эмоциональном плане, оно может повлиять на организм и физическое состояние человека. Можно испытывать одышку, бессонницу, общее недомогание. Позаботьтесь о своем организме – придерживайтесь сбалансированной диеты, занимайтесь физическими упражнениями, старайтесь обеспечить себе полноценный сон.

Слушайте музыку, пишите дневник, гуляйте, ищите новое хобби – это поможет расслабиться.

Будьте особенно осторожны при употреблении лекарств и алкоголя. Это не излечит вас от горя.

## СТАВЬТЕ СЕБЕ НЕБОЛЬШИЕ ЦЕЛИ

Переживание горя может быть длительным процессом. Дайте себе время. Ставьте перед собой небольшие реалистичные цели. Не заставляйте себя «преодолеть» горе к определенному сроку.

## ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ПРИНОСИТ ВАМ РАДОСТЬ

Не чувствуйте себя виноватым. Сходите на концерт или в кино, встречайтесь с кем-то, запланируйте поездку. Начинать смотреть в будущее.

## ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО

Если вы чувствуете, что вам необходимо побеседовать с профессиональным консультантом о ваших чувствах, позвоните и договоритесь о встрече.

Вам необходима профессиональная помощь в том случае, если вы спустя полгода после смерти близкого человека:

- испытываете сильный гнев,
- не хотите общаться с другими,
- думаете, что никогда этого не переживете.

## ОСЛОЖНЕННАЯ РЕАКЦИЯ ГОРЯ

Иногда смерть близкого влияет на человека столь глубоко, что фактически невозможно продолжать жить без профессионального вмешательства. Лечение может включать консультации психолога и медикаментозную терапию.

Риск осложненной реакции имеют родители, потерявшие ребенка, а также люди, близкие которых погибли насильственной смертью, – в результате аварии, убийства, самоубийства.

## УРОВНИ РИСКА

### Минимальный риск

Реакция горя протекает нормально. Чувства выражаются открыто. Имеется поддержка со стороны семьи, друзей, соседей. Сохраняется способность идентифицировать проблемы и искать пути их разрешения.

### Средний риск

Реакция горя протекает с осложнениями: потенциальная депрессия, изоляция от системы поддержки, многочисленные предыдущие потери, неразрешенные конфликты с умершим, тяжелая бессонница.

### Высокий риск

Реакция горя протекает патологически: эксцентричное (грубое, жесткое) поведение, тяжелая депрессия, попытки и угроза суицида, злоупотребление лекарствами или алкоголем, полное отсутствие проявления горя, тяжелая бессонница.

## ОБЫЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ РЕАКЦИЙ ГОРЯ

Люди могут реагировать на горе по-разному, поэтому не нужно беспокоиться, если вы переживаете широкую гамму чувств: гнев, горечь, смущение, вину, грусть, безнадежность, потерю, облегчение, обман, неопределенность, разочарование, страдание, нервозность, рассеянность, одиночество, уход в себя, шок, озабоченность, напряжение, испуг.

Физически можно чувствовать: усталость, сухость во рту, болезненность мышечную слабость, раздраженность, дезориентацию, одышку, учащенное сердцебиение, тяжесть в груди, непереносимость шума.

Кроме того, можно испытывать бессонницу, отсутствие аппетита, невозможность сконцентрироваться, можно плакать, вздыхать, не хотеть никого видеть, может казаться, что вы сходите с ума, может сниться умерший или чувствоваться его присутствие.

## VI. Приемы самопомощи в пожилом возрасте

Люди обоего пола постепенно приходят к большей удовлетворенности своей жизнью. К 50-55 годам они, как правило, проходят через худшее время «среднего возраста» и снова начинают в полной мере наслаждаться жизнью.

Чтобы справиться с кризисом «среднего возраста» и преодолеть 40-50-летний интервал, необходимо осознать, что этот возраст – совсем не конец приятной и плодотворной жизни, а может быть началом восхитительного периода, когда мы наконец-то можем делать то, к чему стремились всегда. В современном обществе средний возраст рассматривается как время перехода к новой деятельности, раскрытия неожиданных талантов и реализации прежде не востребованных возможностей. Проблема, с которой сталкиваются многие, достигающие среднего возраста, заключается не в физическом или душевном здоровье, а в неспособности или нежелании отнестись к этому периоду как к еще сорока-пятидесяти годам исполнения большинства собственных желаний.

Вот четыре приема, которые позволят отнестись к достижению среднего возраста с новых позиций:

1. Развивайте свои интересы. Многие люди в этом возрасте начинают учиться игре на музыкальных инструментах, рисовать и заводить новые хобби, поскольку им уже не надо беспокоиться о том, чтобы утвердиться в своей профессии. Подумайте, что вы сможете сделать в предстоящие многие годы.

2. Найдите новые занятия. Участие в политической или общественной жизни, благотворительности или добровольческой работе творит чудеса с вашей самооценкой, придаст жизни новый смысл и поможет пережить это трудное время.

3. Стройте планы. Вместо того, чтобы представлять будущее пустыней, смотрите на него как на время продления возможностей и больших неожиданностей.

4. Если чувствуете, что безмерно устали от жизни, возьмите тайм-аут. Средний возраст – время передохнуть. У вас есть еще половина жизни, чтобы достичь поставленных целей.

Многие из нас, вступая во взрослую жизнь, не используют по-настоящему все свои таланты и стремления. Мы идем по жизни, убеждая себя, что теперь всегда должны делать то, чему учились. В результате мы живем с подспудным вопросом: а не способны ли мы на что-то еще, не могли бы стать кем-то другим и достичь большего? Не нужно отказываться от того, что у вас уже есть, но стоит заняться этой пока нереализованной стороной, если вы хотите полностью использовать свой потенциал и испытать истинное удовлетворение от того, что стали всем, кем могли.

В возрасте середины жизни и более старших возрастах для многих людей актуальной становится проблема смерти и умирания.

По сути, человек начинает умирать с момента своего рождения. Даже младенцы в их стремительном росте и развитии одновременно медленно движутся к своему концу. С возрастом смерть становится более реальной и неизбежной. Кончины друзей, родственников и знакомых постоянно напоминают нам о нашей бренности и заставляют понять, что когда-нибудь и нам придется столкнуться с неизбежным.

Столкновение со смертью или умиранием часто очень болезненно не только для того, кто умирает, но и для тех, кому приходится переживать горе, наблюдать, как любимый человек уходит от нас.

Все люди разные. Те, кто справлялся с другими жизненными кризисами, могут испытывать проблемы с собственной смертью или смертью близких.

. Как и любой стресс, стресс от смерти близкого человека снижает иммунитет, может увеличить подверженность заболеваниям.

Как помочь себе справиться с горем

1. Выражайте свои чувства, потому что совершенно естественной реакцией психически здорового человека на горе являются воспоминания об ушедшем, разговор о нем, слезы. Не следует думать, что самое главное в подобной ситуации сдерживать свои чувства, чтобы казаться сильным.

Психологи выяснили, что, свободно выражая чувства и позволяя нормально осуществляться процессу горевания, человек быстрее приходит в себя, восстанавливает здоровый образ жизни.

При этом важно искусственно не фиксировать свои страдания и конечно же, не следует предугадать, как на ваше переживание горя посмотрят окружающие, не упрекнет ли кто-то вас в «бездушии» и прочих «прегрешениях». Ни одному сколько-нибудь воспитанному человеку не придет в голову упрекать другого за то, что он «как-то не так» или «очень мало» переживает потерю близкого человека.

2. Вполне нормально желание побыть одному, предаться воспоминаниям, подумать о главных событиях в вашей жизни. Но важно, особенно на начальных этапах горя, не уйти в себя, не отдалиться от людей, которые готовы оказать вам поддержку.

3. Попробуйте заняться каким-нибудь делом: любимым или тем, что долго откладывали по какой-то причине. Достоверно известно, что, увлекшись каким-либо делом, человек оставляет себе меньше времени для бесконечного возвращения к собственным страданиям.

4. Если вы привыкли делиться своими чувствами с другим, то обратитесь за психологической поддержкой к окружающим: будучи разделенным с людьми, горе неизбежно становится менее мучительным. Женщины обычно лучше справляются с горем, потому что чаще просят о помощи.

5. Если ваше состояние остается тяжелым, обратитесь за профессиональной психологической помощью. Это обязательно следует сделать, если облегчение не пришло через полгода после смерти близкого человека; если вы стремитесь избегать всего, что связано со смертью; если испытываете сильное беспокойство, тревогу или депрессию.

Как помочь другим пережить горе

1. Будьте рядом. Сам факт ненавязчивого присутствия близкого человека часто приносит облегчение, потому что является вполне зримым проявлением любви и заботы.

Помните, что особенно тягостно переживаются первая годовщина после смерти ближнего и первые праздники, проведенные в одиночестве. По возможности не оставляйте переживающих в эти дни: ваше внимание в эти дни будет свидетельством того, что человек не одинок, что он может рассчитывать на вашу долговременную поддержку.

2. Проявите навыки хорошего слушателя: позвольте человеку говорить о своем горе, разделите его чувства, не прерывая рассказа, не навязывая ему советов, даже если они кажутся очень удачными.

3. Попробуйте ненавязчиво пригласить горящего человека заняться с вами (самому либо с кем-то другим) каким-нибудь делом, выйти на прогулку, пообедать с вами, сходить в кино, на концерт и т.д. иногда этого бывает достаточно, чтобы человек стал быстро восстанавливаться после пережитого несчастья.

### **Приемы, направленные против одиночества и чувства ненужности, против чувства физической беспомощности**

Если специально не принимать усилий, уменьшающих эти типичные трудности пожилых людей, то стресс старения может превратиться в процесс духовного и физического разрушения.

Для пожилого человека очень важно поддерживать социальные связи со своими сверстниками, с людьми других возрастов из различных групп, объединений. Это позволяет человеку обмениваться мнениями. Оказывать другим психологическую поддержку и получать ее от значимых лиц; чувствовать себя нужным и одновременно не забытым, не одиноким. Активность престарелого человека, возможно, впервые в жизни в полной мере может быть направлена на самообразование, самообучение и на заботу о собственном здоровье.

1. Попробуйте освоить (или восстановить прежде известные вам) какие-нибудь новые для вас навыки: шитье, вышивание, вязание, мелкие столярные или санитарно-технические работы, которые не требуют громоздкого оборудования. Не поздно начать учиться петь, рисовать, музицировать. Уже первые успехи поднимут вашу самооценку, улучшат настроение. Возраст не преграда на пути ваших устремлений.

2. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом и займитесь доступными для вас физическими упражнениями: это увеличит запас вашей энергии, выводит эндорфин, который помогает справляться с физическими и психологическими стрессами.

3. Заботьтесь о своем здоровье. Помните, что на самом деле нет чисто возрастных заболеваний. Уважительное отношение к себе поможет избежать тяжелых осложнений.

4. Следите за питанием, придерживайтесь рекомендаций специалистов. Это позволит вам испытывать меньше стрессовых реакций и жить намного лучше и дольше.

5. Предложите вашу посильную помощь родным, соседям, знакомым – общение с людьми придаст вам новые силы.

6. Откажитесь от алкоголя и курения, которые ведут к негативному стрессу и явно губительны, особенно для пожилого человека, потому что адаптивные возможности с возрастом уменьшаются.

7. Заведите домашнего питомца (кошку, собаку, птицу, рыбок и пр.): вы сможете удовлетворить свою естественную человеческую потребность в заботе о других, в собственной нужности и любви. Животные восполняют человеческую жажду душевного общения, придают смысл жизни, обеспечивают взаимодействие и занятость.

Словом обратитесь к себе, попытайтесь проникнуться любовью к себе, к ближайшему окружению, ко всему живому – радость от этой любви украсит вашу жизнь.

## **Заключение**

Человек в любом возрасте может столкнуться с горем, тяжелыми потерями, смертью. Однако именно для пожилых людей вероятность потерь увеличивается. Множественные проблемы, такие как: сильное физическое страдание или потеря здоровья, смерть супруга, угроза зависимости, уход на пенсию и потеря возможности активного участия в общественной жизни, сильное психологическое или психическое истощение и другие, характерны для людей позднего возраста. До недавнего времени не принималось почти никаких мер по работе с этими проблемами человека в позднем возрасте. Вероятно, это связано со сложностью проблемы. Переживание утраты является сугубо личным. Однако, переживание утраты – это процесс, и он поддается пониманию. Людям, потерявшим родственников можно помочь, можно облегчить страдания пожилых людей.

### Список рекомендуемой литературы

1. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: Сборник статей. /Под ред. О.В. Красновой. – М.: 2002г. – 336с.
2. **Геневей Б.** Потеря матери: личные впечатления (Реферативный обзор) //Психология зрелости и старения. – 1998. – № 1 (2). – С. 69-72.
3. **Ермолаева М.** Практическая психология старости. – М.: 2002. – 320с.
4. **Калиш Р.** Пожилые люди и горе (Реферативный обзор) //Психология зрелости и старения. – 1997. – № 1. – С. 38-42.
5. **Краснова О.В.** Пожилые люди, умирание и механизмы переноса //Психология зрелости и старения. – 1998. – № 4. – С. 45-50.
6. **Линдеман Э.** Клиника острого горя //Психология эмоций. Тексты. /Под ред. В.К. Вильюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 212-219.
7. **Моуди Реймонд и Арнеджел Дайяна** Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. – М.: 2002. – 288с.
8. **Сатина Л.В.** Психотерапевтическая работа с пожилыми в состоянии горя: группы «Тяжелой утраты» (Расширенный реферат) //Психология зрелости и старения. – 2000. – № 4 (12). – С. 95-103
9. **Сатина Л.В.** Депрессия позднего периода жизни: горе и осложнения, связанные с ним в пожилом возрасте. (Расширенный реферат) //Психология зрелости и старения. – 2001. – № 1. (13). – С. 90-96.