**Работа с трудной жизненной ситуацией (в том числе с горем)**

Существует много непреодолимых внешних препятствий для нашей полноценной жизни: случай, болезнь, страх, вторжение социальных, политических и экономических сил. Психолог сталкивается с последствиями переживания людьми различных травмирующих ситуаций. К травмам, которые могут вызвать состояние острого горя, мы относим:

* смерть одного из родителей или обоих (особо остро переживаются внезапная или насильственная смерти, суициды);
* смерть одного из супругов, членов семьи;
* аварии или катастрофы;
* развод;
* утрата отношений (в т.ч. дружеских привязанностей), ссора с близким другом;
* гибель домашнего животного;
* измена, предательство;
* утрата невинности (сексуальное насилие);
* события в стране и за рубежом (создают ощущение нестабильности, нарушают состояние базовой безопасности).

Острое горе - это определённый синдром с психологической и соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчёркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искажённые картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.

Человек в состоянии горя может испытывать: физическое страдание; поглощённость образом умершего; вину; враждебные реакции; утрату (разрушение) моделей поведения.

Течение реакций горя разделяется на нормальные и болезненные, которые, в свою очередь, могут быть отсроченные и искажённые.

Болезненные реакции горя являются искажениями нормального переживания горя. Трансформируясь в нормальные реакции, они находят своё разрешение. Если тяжёлая утрата застаёт человека во время решения каких-то очень важных проблем или если это необходимо для моральной поддержки других, он может почти или совсем не обнаружить своего горя в течение недели и даже значительно дольше. Отсроченные реакции могут начаться после некоторого интервала, во время которого не отмечается никакого аномального поведения или страдания, но в котором развиваются определённые изменения поведения, обычно не столь серьёзные, чтобы служить поводом для обращения за помощью. Эти изменения могут рассматриваться как поверхностные проявления не разрешившейся реакции горя:

1. повышенная активность без чувства утраты;
2. появление симптомов последнего заболевания умершего;
3. возникновение ряда психосоматических состояний;
4. изменения в отношениях к друзьям и родственникам;
5. яростная враждебность против определённых лиц;
6. утрата форм социальной активности.

Формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, любая реакция утраты будет всегда развиваться сходным образом по содержанию, но возможны различия по длительности и интенсивности.

**Четыре задачи горя должны решаться последовательно. Поэтому необходимо обратиться к специалисту. Тогда будет понятно, на что должен быть направлен психотерапевтический процесс**.

Итак, произошла утрата, первая задача - это признание факта потери. Как только человек признаёт для себя реальность потери, считается, что он выполнил эту задачу и переходит к решению второй, которая состоит в том, чтобы пережить боль потери – нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате.

Если человек не может почувствовать и прожить боль потери, которая есть абсолютно всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью психолога, иначе боль проявит себя в других формах, например, через психосоматику или расстройства поведения. Реакции боли индивидуальны и не все испытывают боль одинаковой силы. Также боль утраты ощущается не всегда, иногда утрата переживается как апатия, отсутствие чувств, но она должна обязательно быть проработана.

Третья задача, с которой должен справиться человек, это коррекция ситуации и окружения, где ощущается отсутствие объекта утраты. Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, которому адресованы чувства и от которого чувства получаются, он лишается определённого уклада жизни, поведения, исполнения каких-то ролей и обязанностей. Эта пустота должна быть восполнена и жизнь организована на новый лад.

Последняя, четвёртая задача - это выстроить новое отношение к объекту утраты и продолжать жить. Решение этой задачи не предполагает ни забвения, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Признаком того, что эта задача не решается, горе не стихает, часто бывает ощущение, что «жизнь стоит на месте», нарастает беспокойство. Завершением выполнения этой задачи можно считать возникновение ощущения, что можно любить другого человека.

Работа горя завершена, когда человек вновь способен вести нормальную жизнь, чувствовать себя адаптированным, проявлять интерес к жизни.

В нашей культуре не принято говорить о смерти. Страх смерти напрямую связан с отношением человека к собственной жизни. Просто в данном случае человека пугает самое большое и самое важное изменение в его жизни - смерть. Надо жизнь и смерть рассматривать не как противоположные понятия, а как разные стороны (или состояния) одного и того же процесса.