

***Зцілення
від горя***





Психологічна допомога людині, яка пережила втрату, полягає в тому, щоб допомогти людині по-справжньому пережити втрату, а не в тому, щоб притупити гостроту душевних переживань. Процес скорботи, оплакування не є якоюсь неадекватною реакцією, від якої треба вберегти людину, з гуманістичних позицій він прийнятний і необхідний. Це важке психічне навантаження, але воно повинно тривати стільки, скільки необхідно.

«Робота з листами»

Хороший результат при терапії реакції втрати дає робота з листами.

Листи складають не для того, щоб відправляти їх поштою.

Вони служать засобом пошуку рішень у важких ситуаціях, засобом вираження і завершення «роботи горя».



Такі листи є ефективним методом психологічної роботи. Вони допомагають людям зрозуміти і висловити значущі думки і почуття. Те, що на перший погляд здається незрозумілим, немислимим і неможливим, ставши написаним, стає більш зрозумілим і менш загрозливим.

Листи здатні поглинати страх перед сильними відчуттями і неприпустимими думками і часто стають своєрідними «пробними діями». Нерідко вони виявляються першим дієвим кроком до прояснення власної позиції, зниженню напруженості і подоланню «провини вижив».

Завдяки своїй специфічній формі листи дають багатьом людям необхідне почуття безпеки і не викликають опору.



Вправа «Цілющі листи»



Якщо ви відчуваєте провину перед якоюсь людиною і у вас немає можливості владнати цей конфлікт, зустрівшись і поговоривши з нею, наприклад, у випадку її від'їзду або смерті, то ви можете вести діалог з нею за допомогою невідправлених листів.



Перший лист

Робота починається з того, що ви пишете людині лист, в якому досить докладно викладаєте всі свої переживання, події та їх вплив на ваше життя. Ви також можете задати питання цій людині.

Другий лист

Ви складаєте відповідь від особи цієї людини, яку ви боялися б почути.





Третій і наступні листи

Ці листи найважливіші, так як вони приносять вам звільнення. Для цього вам потрібно уявити, що ви і ця людина однаково каєтеся. Ви розповідаєте цій людині про свої позитивні наміри, і від її особи пишете четвертий лист в якому ця людина з кращими намірами відповідає на ваші запитання. Ви ведете з нею діалог до тих пір, поки не домовитеся між собою.

Ви прощаєте один одного і прощаєтеся на цьому.

Вправа «Лист, у якому я кажу тобі «дякую»

Дуже часто люди сприймають любов, розуміння і підтримку інших як даність, ніяк цього не зазначаючи, або ж відчують почуття подяки, але соромляться висловити його.

Якщо ми навчимося легко і вільно говорити іншим, що ми помічаємо їх увагу до нас і раді цьому, то зможемо частіше відчувати приємне відчуття від того, що й інші нас цінують.

Дітям властиво висловлювати подяку безпосередньо і відкрито.

Дорослі ж роблять це зазвичай усвідомлено і навмисно, показуючи тим самим іншій людині, що цінують зроблене нею добро.

Напишіть листа подяки померлій людині. Скажіть в ньому все, що хотіли, але з якоїсь причини не висловили раніше. Можливо, вам вдасться передати в цьому листі радість, задоволення та інші позитивні емоції, які ви відчували завдяки йому.



Вправа «Лист померлому»

Жах перед смертю настільки став важливою складовою нашої культури, і нерідко ми, переживши втрату, надовго застигаємо в стані скорботи.

Пропонована вправа може бути корисною дітям, підліткам та дорослим для того, щоб знайти більш адекватне продовження відносин з померлою людиною і висловити те, що вони не встигли сказати їй за життя.



Яким чином ваша сім'я шанує померлого друга або близьку людину? Чи ходите ви на цвинтар? Відзначаєте всі разом день його народження або день смерті? Чи робите ще що-небудь? Або ви залишаєте на власний розсуд кожного те, як він буде пам'ятати про померлого?

Живим корисно час від часу згадувати про мертвих. Ми знаємо, що коли-небудь ми самі повинні будемо померти. І чому б нам не ставитися до смерті як до чогось природного? Наше несвідоме часто звертається до смерті - ми зустрічаємося з нею в своїх снах, ми зустрічаємося з нею при кожній втраті.



Хто з померлих членів вашої родини, друзів чи знайомих настільки значущий для вас, що ви хотіли б написати йому невеликий лист? У цьому листі ви можете розповісти йому, як йдуть ваші справи, що відбувається у вашому житті, що ви самі дізналися або зрозуміли про смерть і вмирання.

Ви можете також висловити невисловлені досі почуття, розповісти, що значила для вас ця людина, як ви пережили її кончину.



Вправа «Лист з майбутнього»

Найважчі проблеми буває легше вирішувати, якщо людина вміє впевнено і оптимістично дивитися в майбутнє. У цій вправі учасники повинні поглянути на своє справжнє з благополучного майбутнього, в якому сьогоднішні проблеми вже давно знайшли своє рішення. Ця вправа може бути ефективною при роботі з найрізноманітнішими труднощами.



Уявіть собі, що ваше несвідоме переміщається на кілька років у майбутнє, наприклад, на два роки, на п'ять чи десять років і з цієї точки майбутнього коментуєте ваше сьогоднішнє життя, ваші поточні обставини і проблеми. Воно відкриває вам, як ваше життя буде складатися далі. Ви можете побачити, як ви вирішили свої сьогоднішні проблеми, коли це сталося, або дізнатися, який шлях ви обрали для того, щоб обійти проблему, яка не піддається вирішенню. З якогось моменту в майбутньому напишіть собі листа, що малює панораму вашого подальшого життя, де сьогоднішні тривоги давно перетворилися на твердий ґрунт завтрашнього дня. Поставте дату, не забудьте написати звернення і підписатися.



Вправа «Лист своєму Я»

Коли перед нами постають дуже складні питання, ми можемо звернутися за допомогою до нашої внутрішньої сутності.

Щоб зробити це, ви можете написати листа своєму Я. Тим самим ви звернетесь до свого несвідомого і дасте йому знати про те, що готові прийняти його допомогу. Опишіть ситуацію, в якій ви знаходитесь, розкажіть про свої проблеми, про те, які ви бачите шляхи вирішення цих проблем, проаналізуйте всі плюси і мінуси можливих рішень. Опишіть також свої почуття і почуття інших включених в цю ситуацію людей.



Відповідь може прийти до вас різними шляхами. Іноді вона приходить вже під час написання листа або відразу після цього, іноді - через кілька днів. Несподівано ми розуміємо, що вже знаємо, що нам робити.

Буває й так, що проблема, несподівано для нас самих, втрачає значимість. Це означає, що наше несвідоме попрацювало з нею непомітно для нас.

Іноді відповідь приходить уві сні або його приносить наша спонтанна дія. Часом нам дають відповідь слова якої-небудь людини, думка, яка зустрілася в книзі чи інша подія. Все це діє як каталізатор процесів, які вже відбуваються всередині нас.



Для «одужання» від горя можна давати людям наступні рекомендації:

- ❖ **Прийміть своє горе. Прийміть з готовністю тілесні і емоційні наслідки смерті коханої людини. Скорбота є ціною, яку ви платите за любов.**
- ❖ **Виявляйте свої почуття. Не приховуйте відчаю. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.**
- ❖ **Слідкуйте за своїм здоров'ям. По можливості, добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення. Депресія може зменшитися, якщо ви будете рухатися.**



❖ **Збалансуйте роботу і відпочинок. Ви і так достатньо постраждали. Не заподіюйте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи здоров'ям.**

❖ **Будьте терплячим до себе. Вашому розуму, тілу і душі будуть потрібні час і зусилля для відновлення.**

❖ **Поділіться болем втрати з друзями. Замикаючись у мовчанні, ви відмовляєте друзям в можливості вислухати вас і розділити ваші почуття. Ви прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність.**

❖ **Відвідайте людей, що знаходяться в стані горя. Знання про подібні переживання інших можуть сприяти новому розумінню власних почуттів, а також дати вам нові джерела підтримки і дружби.**



- ❖ **Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви питаєте з докором: «Як Бог міг допустити це?» Скорбота є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.**
- ❖ **Допомагайте іншим. Спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в сьогоденні, відходите від минулого.**



- ❖ **Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Почніть з малого - справляйтеся з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, однак утримайтеся від негайних рішень продати будинок або поміняти роботу.**
- ❖ **Прийміть рішення знову почати життя. Відновлення не настає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію і продовжуйте адаптуватися знову.**



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

