Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ И РАССТРОЙСТВ АДАПТАЦИИ**

**Тема 3. Психологическая помощь при переживании утраты.**

***Содержание:***

1. Психологическая картина нормального горя.

2. Стадии переживания утраты.

3. Четыре задачи горя (В. Ворден).

4. Патологическое горе.

5. Тактика оказания психологической помощи при переживании утраты.

5.1. Нарративная терапия при переживании утраты. Снова сказать «Здравствуй!» (Майкл Уайт).

**1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТИНА НОРМАЛЬНОГО ГОРЯ**

Одним из пионеров изучения психологии горя принято считать Эриха Линдеманна. В результате наблюдения более ста пациентов, потерявших близких, он выдвинул несколько основных положений, касающихся переживания острого горя:

1. «Острое горе — это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой.
2. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде.
3. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.
4. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением» [17, с. 224]. Если острое горе — это некий синдром с определенной

симптоматикой, то каковы же его проявления? Э. Линдеманн перечисляет шесть признаков или симптомов острого горя [17, с. 225-226]:

1. физическое страдание: постоянные вздохи, жалобы на потерю сил и истощение, отсутствие аппетита;
2. изменение сознания: легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, отделяющей горюющего от других людей, поглощенность образом умершего;
3. чувство вины: поиск в событиях, предшествующих смерти близкого, свидетельств того, что не сделал для умершего все, что мог; обвинение себя в невнимательности, преувеличение значимости своих малейших оплошностей;
4. враждебные реакции: утрата теплоты в отношениях с другими людьми, раздражение и злость в их адрес, желание, чтобы они не беспокоили;
5. утрата моделей поведения: торопливость, непоседливость, бесцельные движения, постоянные поиски какого-либо занятия и неспособность организовать его, потеря интереса к чбму бы то ни было;
6. появление у горюющего черт умершего, особенно симптомов его последнего заболевания или манеры поведения — этот симптом находится уже на границе патологического реагирования.

В дополнение к данной *картине горя* можно отметить, что человеку, пережившему потерю, мир зачастую кажется серым, блеклым. В то же время многие вещи напоминают об умершем и отдаются в душе болью. Иной раз кажется, что все вокруг так или иначе связано с ним, и теперь вдруг разом потеряло смысл. При этом появляются нарушения работоспособности, сна, внимания, памяти, теряется ориентация на будущее. Средоточием жизни становятся воспоминания о совместном прошлом, причем образ умершего рисуется в сознании идеализированным, человеком подчас овладевает иррациональное желание вернуть его. Таким образом, мы видим, что переживание горя охватывает все сферы психической жизни человека: когнитивную, аффективную, мотивационную, поведенческую. Кроме того, оно сопровождается физическим страданием и, что весьма вероятно, психосоматическими симптомами.

И все-таки горе, в первую очередь, — именно переживание, явление аффективного порядка, и поэтому сейчас мы попробуем глубже проникнуть в его эмоциональную ткань. Согласно теории дифференциальных эмоций, разработанной К. Изардом, «горе является сложной структурой, включающей фундаментальные эмоции и эмоционально-когнитивные взаимодействия» [12, с. 264]. При этом считается, что в переживании горя ведущее место принадлежит страданию и печали, в большинстве случаев скомбинированными с некоторыми другими фундаментальными эмоциями: страхом, гневом, виной и стыдом. Исследования Дж. Блока «показали также, что понятие горя положительно коррелирует с понятиями беспокойства и зависти и отрицательно — с понятием удовлетворенности» [12, с. 268].

Некоторые авторы помимо этого отмечают у человека, потерявшего кого-либо из своих близких, ощущение собственной малоценности, в частности, из-за снижения работоспособности и интеллектуально-мнестических функций, а также из-за потери интереса к чему бы то ни было. Митрополит Сурожский Антоний помогает взглянуть на чувство своей малозначимости, бывающее у людей, переживающих утрату, еще и с другой стороны. Острота этого чувства усиливается, когда горюющий оказывается в одиночестве, ощущает себя одиноким. Если умирает самый близкий человек, нам уже «не с кем поговорить, некого выслушать, не к кому проявить внимание, ...никто не ответит, не отзовется, и нам некому ответить и отозваться; а это означает также очень часто, что только благодаря ушедшему мы имели в собственных глазах некую ценность: для него мы действительно что-то значили, он служил утверждением нашего бытия и нашей значимости... Нас оставил человек — и некому больше... сказать: „Я люблю тебя", и, следовательно, у нас нет признания, утверждения в вечности» [1].

Все разнообразные эмоциональные переживания, составляющие сложную аффективную архитектонику горя, не образуют собой некую беспорядочную смесь, но так или иначе взаимосвязаны друг с другом, иногда противоречивым образом. Как уже говорилось, основным источником страдания в переживании горя является ощущение потери и часто идущего за ней следом одиночества. Горюющий нередко чувствует себя брошенным, покинутым, из-за чего в глубине души иной раз злится на умершего. Кроме того, потеря значимого человека может быть весьма фрустрирующим событием, так как ставит крест на всех связанных с ним планах и желаниях. Такая фрустрация тоже легко может вызвать гнев. Эти негативные чувства по отношению к умершему: злость, гнев, иногда обида вступают в противоречие с обычно присутствующей его идеализацией или с убеждением, что не подобает испытывать подобные чувства в адрес усопшего, и в результате порождают вину. Другим источником чувства вины может быть сожаление, что не было лучших отношений с умершим, или осознание, что для него не было сделано все, что возможно. Если человек, потерявший близкого, чувствует (или ему кажется), что окружающие осуждают его за то, что он не был достаточно внимательным, заботливым по отношению к умершему, то к прочим сложным чувствам присоединяется еще и стыд. Одиночество, фрустрация и страдание, будучи предметом сравнения с состоянием окружающих людей, дают начало зависти. Так, овдовевший супруг может невольно завидовать другим супружеским парам, а мать, потерявшая своего ребенка, может испытывать зависть по отношению к другим, счастливым матерям и неосознанно избегать мест скопления детей.

*(Источник: Шефов С.А. Психология горя)*

**2. СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ**

Сосредоточимся теперь на *стадиальных концепциях переживания утраты* и рассмотрим несколько вариантов выделения различных стадий в едином процессе переживания горя.

Из наблюдений за реакцией больных после оглашения им смертельного диагноза Кюблер-Росс выделяла пять стадий:

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

Правда, она писала о динамике переживаний по поводу приближающейся смерти у **самого умирающего** и его родственников [15], однако многие авторы именно на ее модель опираются при анализе динамики горя. При этом считается, что выделенные Кюблер-Росс стадии (этапы) отрицания, гнева, торговли, депрессии и смирения отражают общую динамику реакций на столкновение со смертью. Ряд авторов [46, 64] практически полностью следуют модели Кюблер-Росс, в то время как другие специалисты присоединяют к третьему этапу чувство вины [47, 48].

*(Источник: Шефов С.А. Психология горя)*

**Этапы утраты.**

1. **Шок и отрицание.** Первая стадия проживания утраты наступает сразу после того, как человек узнал о горе. Первая реакция на известие может быть самой разнообразной: крик, двигательное возбуждение или, наоборот, оцепенение. Затем наступает состояние психологического шока, для которого характерно отсутствие полноценного контакта с окружающим миром и с самим собой. Человек делает всё машинально, как автомат. Временами ему кажется, что все происходящее сейчас с ним он видит в страшном сне. При этом все чувства непонятным образом исчезают, у человека может появиться застывшее выражение лица, невыразительная и немного запаздывающая речь. Такое «равнодушие» может казаться странным для самого потерпевшего утрату, а окружающих его людей нередко коробит, воспринимается как эгоизм. Но на самом, деле эта мнимая эмоциональная холодность, как правило, скрывает под собой глубокую потрясенность утратой и защищает человека от непереносимой душевной боли.

Отрицание  может выразиться и в простом - переспрашивании. Человек может снова и снова, словно не расслышал, или не понял уточнять слова и формулировки, в которых он получил горькое известие. На самом деле в данный момент он не плохо слышит, а не хочет верить, что что-то уже произошло. А иногда, переживание потенциально настолько сильно, что человек его физически не может "подпустить" и может просто забыть о горе до тех пор, пока не будет готов его пережить. Решения, принятые на данном этапе будут неверны, так как у человека нет точного понимания ситуации. Как бы подробно ему не объясняли её - он искажает своё восприятие отрицанием. Человек понимает, что произошло расставание или он понес утрату - умер близкий человек, но внутри он отказывается принимать этот факт. Такое внутреннее рассогласование нередко встречается, и его можно рассматривать как вариант отрицания. Варианты его проявления могут быть различными: люди неосознанно ищут умершего глазами в толпе прохожих, разговаривают с ним, им кажется, что они слышат его голос или он вот-вот выйдет из-за угла. Бывает так, что в повседневных делах родные по привычке исходят из того, что ушедший человек рядом, например, ставят на стол уже лишний прибор для него. Или его комната и вещи сохраняются в неприкосновенности, как будто он может вот-вот вернуться. Всё это производит тягостное впечатление, но является нормальной реакцией на боль утраты и, как правило, со временем проходит по мере того, как человек, переживающий утрату,  осознает ее реальность и обретает в себе душевные силы встретиться с вызванными ею чувствами. Тогда наступает уже следующая стадия переживания горя.

2. Второй этап проживания горя – это**гнев и обида**, некоторые авторы называют ее агрессией.  После того как факт утраты осознается, все острее ощущается отсутствие умершего. Горюющий человек вновь и вновь прокручивает в памяти события, предшествовавшие расставанию или смерти близкого. Он силится постичь то, что случилось, отыскать причины, и у него возникает масса вопросов из цикла: «Почему?» «Почему (за что) на нас свалилось такое несчастье?», «Почему он от меня ушел?» «Почему это произошло со мной?» «Почему Бог позволил ему (ей) умереть?», «Почему Бог допустил, что он (она) нашел другого (ую)?» «Почему врачи не смогли его спасти?», «Почему другая, а не я?», «Почему именно он?» Таких «почему» может быть огромное количество, и они всплывают в сознании многократно. При этом горюющий человек не ждет ответа как такового, это тоже своеобразная форма выражения боли. Это попытка заслониться от боли, поиск причин  в других, поиск виноватых.

Одновременно с появлением таких вопросов возникают обида и гнев в адрес тех, кто прямо или косвенно способствовал смерти близкого или не предотвратил ее. Или в адрес тех, кто знал, например, об изменах партнера и молчал. Или  адрес ушедшего партнера и его близких. При этом обвинение может быть направлено на судьбу, на Бога, на людей: врачей, родственников, друзей, коллег умершего, на общество в целом, на убийц (или людей, непосредственно виновных в гибели близкого), на любовницу, детей, родных.  Такой «суд» является скорее эмоциональным, чем рассудочным, и потому приводит подчас к необоснованным и несправедливым упрекам в адрес людей, не только не виновных в случившемся, но даже пытавшихся помочь. Весь этот комплекс негативных переживаний – негодование, озлобленность, обида, зависть или желание отомстить – вполне естественен, но может осложнять общение горюющего с родными и знакомыми и даже с официальными лицами или властями. Более того, в отношении близких в этот период может выдвигаться такое количество необоснованных упреков, что навсегда разрушит их отношения. Важно, чтобы тот, кто понес утрату и его близкие люди понимали, что это такая защита. Упрекать, обвинять, обижаться и искать виновных легче, чем столкнуться с реальностью, с беспомощностью и своей болью.   Конечно, в случае расставания с партнером идет поиск виновных, все упреки направлены в адрес партнера или его родных, или его любовницы (любовника). Но реакция гнева может быть направлена и на ушедшего: за то, что покинул и стал причиной страданий, за то, что не предотвратил смерть, не послушал, оставил после себя кучу проблем, в том числе материальных.

3. Третий этап - это **стадия вины и навязчивостей.**
Это поиск вариантов, как все могло быть по-другому, если бы… В голове прокручивается масса вариантов, как могло бы все сложиться иначе…Человек может убеждать сам себя, что при возможности повернуть время вспять он точно вел бы себя по-другому, проигрывает в воображении, как бы все тогда было…»Если бы я только знал…», «Если бы он…», «Если бы родители…», «Если бы не друзья…», «Если бы вовремя обратились в больницу…», «Если бы можно было все вернуть назад…». Казалось бы в этих рассуждениях нет здравого смысла, разве можно предугадать расставание, когда оно происходит внезапно. Можно ли тем более предвидеть внезапную смерть? Тем не менее, психика человека устроена таким образом, что есть потребность в иллюзии, что возможно в жизни все проконтролировать. Так ли это? Навряд ли. Много примеров из моей практики подтверждают, что контроль над жизнью это миф. Расставания, болезни, смерть тому яркое подтверждение. Кроме того, поиск собственной вины в произошедшем часто не соответствует действительности и может носить неадекватный по силе ситуации характер. То есть явно переоценена степень вмешательства или невмешательства человека в расставание. Контроль над утратой это иллюзия. Многие обвиняют себя в том, что были недостаточно внимательны к человеку при жизни, не правы,  не говорили о своей любви к нему, не попросили за что-то прощения. Другие считают, что им лучше было умереть. Третьи, испытывают чувство вины, из-за чувства облегчения в связи со смертью человека. В случае расставания с партнером человек может долго выискивать в себе недостатки, неправильное поведение, которые бы объясняли расставание и поступок партера. Если вина начинает носить неадекватный по силе характер,  охватывает человека, не дает ему продолжать нормально жить, то стоит задуматься о том, что речь идет о перенятом чувстве. На самом деле такая вина не имеет отношения непосредственно  произошедшему событию. Ее сильный неадекватный характер говорит, что это чувство идет из семейной системы человека и на самом деле ему не принадлежит. Здесь требуется терапия, чтобы чувство не наполнило жизнь человека настолько, что погрузит его в тяжелую длительную депрессию.

4. Четвертый этап – это **депрессия**. Это период максимальной душевной боли, которая может ощущаться даже физически. Это нормальное состояние, как реакция на утрату. Однако, если это состояние затягивается на годы и не наступает следующий этап, то здесь требуется помощь психотерапевта. Депрессивное состояние может  сопровождаться плачем, особенно при воспоминаниях об умершем, о прошлой совместной жизни и обстоятельствах его смерти. А может переживаться глубоко внутри, когда человек живет еще воспоминаниями, понимая, что прежнего не вернуть. Кажется, что жизнь потеряла смысл, нет сил, цели, смысла. Человек после утраты может цепляться за страдание,  как за  возможность удержать связь с умершим, доказать свою любовь к нему. Внутренняя логика в этом случае бывает примерно такова: перестать горевать – значит успокоиться, успокоиться – значит забыть, а забыть = предать. В результате человек продолжает страдать, чтобы тем самым сохранить верность умершему и душевную связь с ним.

5. Пятый этап – это **принятие утраты**. Этот этап идет как завершение предыдущих, характеризуется эмоциональным принятием потери. Скорбь отступает, человек возвращается  обычную жизнь, строятся планы, появляются цели. Характерная черта этого этапа: вспоминая об утрате,  человек не теряет силы и равновесие, наоборот, он черпает из нее силы.

*(Источник: Солодовникова О. В. Утрата, потеря, расставание - этапы переживаний [Электронный ресурс]. – URL.:* [*http://solodovnikova.org/content/utrata-poterya-rasstavanie-etapy-perezhivanij*](http://solodovnikova.org/content/utrata-poterya-rasstavanie-etapy-perezhivanij)*. (Дата обращения - 25.05.2016).*

Другое описание стадий переживания утраты предложил Ф. Е. Василюк [5]. Обратим внимание на одну интересную деталь: продолжительность основных фаз в рассматриваемой периодизации оценивается таким образом, что ориентировочное время их окончания приходится примерно на установленные Православием ключевые дни поминовения усопших — девятый, сороковой дни, первую годовщину. Итак:

1. шок и оцепенение (длительность в среднем 7-9 дней): ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, физиологические и поведенческие нарушения;
2. фаза поиска (по времени частично накладывается на предыдущую и последующую фазы): ощущение присутствия умершего, нереалистическое стремление вернуть его и отрицание не столько факта смерти, сколько постоянства утраты; надежда, рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует здесь с реалистической установкой, привычно руководящей всем внешним поведением горюющего;
3. фаза острого горя (продолжается до 6-7 недель): отчаяние, страдание, дезорганизация, множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей: ощущение пустоты и бессмысленности, чувство брошенности и одиночество, злость и вина, страх, тревога и беспомощность; горюющий поглощен образом умершего, переживание горя становится ведущей деятельностью;
4. фаза остаточных толчков и реорганизации (длительность около года): сохраняются сначала частые, а потом все более редкие остаточные приступы горя, переживаемые по-прежнему остро; жизнь постепенно входит в свою колею, умерший перестает быть главным средоточением жизни;
5. фаза завершения: образ умершего занимает свое постоянное место в жизни потерпевшего утрату.

*(Источник: Шефов С.А. Психология горя)*

**3. ЧЕТЫРЕ ЗАДАЧИ ГОРЯ (В. ВОРДЕН)**

Ворден предложил вариант описания реакции горя не по стадиям или фазам, а через четыре задачи, которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении горя. Эти задачи по сути схожи с теми задачами, которые решает ребенок по мере взросления и отделения от матери. Ворден считает этот подход наиболее удобным для клиницистов и наиболее близким к теории Фрейда о работе горя.

Ворден полагает, что хотя формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, однако неизменность содержания процесса позволяет выделить те универсальные шаги, которые должен сделать горюющий, чтобы вернуться к нормальной жизни, и на выполнение которых должно быть направлено внимание терапевта. Задачи горя неизменны, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. Четыре задачи горя решаются субъектом последовательно. Это удобно для диагностики, так как понять, какая психологическая задача решена, а какая - нет, намного проще, чем определить плохо выраженную стадию горя. Кроме того, поскольку понятно, что есть решение данной задачи, понятно, куда должен быть направлен психотерапевтический процесс.

Если задачи горя не будут решены горюющим человеком, горе не будет развиваться дальше и стремиться к завершению, следовательно, могут возникнуть проблемы в связи с этим даже через много лет. Реакция горя может блокироваться на любой из задач, и за этим может стоять разный уровень патологии. Остановка реакции на этапе решения каждой из задач горя имеет определенную симптоматику.

В этой статье я хотела бы сделать краткое изложение четырех задач, которые должен решить горюющий, сделанное в основном по фундаментальной книге Вордена "Консультирование и терапия горя" на примере реакции на смерть близкого человека. Этот пример наиболее развернуто иллюстрирует реакцию утраты, и важно помнить, что любая реакция утраты будет всегда развиваться сходным образом по содержанию, разнится лишь длительность и интенсивность. Формы же проявления процесса сугубо индивидуальны.

Итак, очевидно, что невозможно начать переживать потерю до тех пор, пока сам факт утраты не будет признан. Таким образом, первая задача - **признание факта потери**.

Когда кто-то умирает, даже в случае ожидаемой смерти, нормально возникновение чувства, будто ничего не случилось. Поэтому прежде всего нужно признать факт утраты, осознать, что любимый человек умер, он ушел и никогда не вернется. В этот период, так же, как потерявшийся ребенок ищет мать, человек машинально пытается войти в контакт с умершим - машинально набирает его телефонный номер, "видит" среди прохожих на улице, покупает ему продукты и т.д. Это поведение "поиска", описанное Боулби и Парксом, направлено на восстановление связи. В норме это поведение должно сменяться поведением, направленным на отказ от связи с умершим близким. Человек, который совершает описанные выше действия, в норме спохватывается и говорит себе: "Что я делаю, ведь он (она) умер". Нередко встречается противоположное поведение - отрицание (denial) произошедшего. Если человек не преодолевает отрицания, тогда работа горя блокируется на самых ранних этапах. Отрицание может использоваться на разных уровнях и принимать разные формы, но как правило, включает в себя либо отрицание факта потери, либо ее значимости, либо необратимости.

Отрицание факта потери может варьировать от легкого расстройства до тяжелых психотических форм, когда человек проводит несколько дней в квартире с умершим, прежде чем замечает, что тот умер. Гардинер и Притчер описали шесть таких случаев как крайние формы психотической реакции на смерть.

Чаще встречающаяся и менее патологичная форма проявления отрицания была названа английским автором Горером мумификацией. В таких случаях человек сохраняет все так, как было при умершем, чтобы все время быть готовым к его возвращению. Например, родители сохраняют комнаты умерших детей. Это нормально, если продолжается недолго, таким образом создается своего рода "буфер", который должен смягчить самый трудный этап переживания и приспособления к потере. Но если такое поведение растягивается на годы, переживание горя останавливается и человек отказывается признать те перемены, которые произошли в его жизни, "сохраняя все, как было" и не двигаясь с места в своем трауре, - это проявление отрицания. Еще более легкая форма отрицания, когда человек "видит" умершего в ком-нибудь другом - например, овдовевшая женщина видит мужа в своем внуке. "Вылитый дедушка". Такой механизм может смягчить боль потери, но редко удовлетворяет вполне - внук все-таки не дедушка, а если "он продолжает жить в детях", то с ними (детьми) все равно не вступишь в такие же отношения, как с покойным. И в конце концов эта ситуация заканчивается принятием реальности потери.

Другой способ, которым люди избегают реальности потери, - отрицание значимости утраты. В этом случае они говорят что-то вроде "мы не были близки", "он был плохим отцом" или "я по нему не скучаю". Иногда люди поспешно убирают все личные вещи покойного, все, что может о нем напомнить, - это поведение, противоположное мумификации. Таким образом пережившие утрату оберегают себя от того, чтобы столкнуться лицом к лицу с реальностью потери. Те, кто демонстрирует такое поведение, относятся к группе риска развития патологических реакций горя.

Другое проявление отрицания - "избирательное забывание". В этом случае человек забывает что-то, касающегося покойного. Например, клиент Горера, мужчина лет 35, потерявший отца в пятнадцатилетнем возрасте, не мог вспомнить его внешность, даже рост или цвет волос. После успешно проведенной терапии горя он вспомнил внешность отца, прожил все связанные с утратой чувства и смог вернуться к нормальной жизни.

Третий способ избежать осознания потери - отрицание необратимости утраты. Ворден приводил пример из своей практики - женщина, потерявшая при пожаре мать и двенадцатилетнюю дочь, два года твердила вслух, как заклинание: "Я не хочу, чтобы вы умирали". Она говорила это так, как будто ее близкие еще не умерли и она этим заклинанием может сохранить их жизнь. Другой пример, когда после смерти ребенка родители утешают друг друга - "у нас будут другие дети и все будет хорошо". Подразумевается - мы заново родим умершего ребенка и все будет, как было. Другой вариант этого поведения - увлечение спиритизмом. Иррациональная надежда вновь воссоединиться с умершим нормальна в первые недели после потери, когда поведение направлено на восстановление связи, но если эта надежда становится устойчивой - это ненормально. У религиозных людей такое поведение выглядит немного иначе, поскольку у них другая картина мира. Тогда нормой будет критичное отношение горюющего к происходящему, он понимает, что в этой жизни уже никогда не будет вместе с покойным и воссоединится с ним только, прожив свою жизнь в этом мире так, как ее должен прожить добрый христианин или добропорядочный мусульманин. Это ожидание воссоединения после смерти не нужно разрушать, поскольку оно входит в нормальную картину мира глубоко религиозных людей.

Вторая задача горя, по Вордену, состоит в том, чтобы **пережить боль потери**. Имеется в виду, что нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате.

Если горюющий не может почувствовать и прожить боль потери, которая есть абсолютно всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью терапевта, иначе боль проявит себя в других формах, например, через психосоматику или расстройства поведения.

Паркс писал: "Если горюющий человек должен испытывать боль утраты для того, чтобы работа по преодолению этой утраты была сделана, тогда все, что позволяет избегать или подавлять эту боль будет продлевать срок траура". Реакции боли индивидуальны и не все испытывают боль одинаковой силы.

У горюющего часто нарушается контакт не только со внешней реальностью, но и с внутренними переживаниями. "Вроде ничего не чувствую, даже странно", "Я думал, это бывает иначе, какие-то сильные переживания, а тут - ничего". Боль утраты ощущается не всегда, иногда утрата переживается как апатия, отутствие чувств, но она должна обязательно быть проработана.

Выполнение этой задачи осложняется окружающими. Часто находящиеся рядом люди испытывают дискомфорт от сильной боли и чувств горюющего, они не знают, что с этим делать и сознательно или бессознательно сообщают ему: "Ты не должен горевать". Это невысказанное пожелание окружающих часто вступает во взаимодействие с собственными психологическими защитами человека, пережившего утрату, что приводит к отрицанию необходимости или неизбежности процесса горя. Иногда это даже выражается следующими словами: "Я не должна о нем плакать" или "Я не должен горевать", "Сейчас не время горевать". Тогда проявления горя блокируются, эмоции не отреагируются и не приходят к своему логическому завершению.

Избегание выполнения второй задачи достигается разными способами. Это может быть отрицание (negation) наличия боли или других мучительных чувств. В других случаях это может быть избегание мучительных мыслей. Например, могут допускаться только позитивные, "приятные", по выражению Вордена, мысли об умершем, вплоть до полной идеализации. Это тоже помогает избежать неприятных переживаний, связанных со смертью. Возможно избегание всяческих воспоминаний о покойном. Некоторые люди начинают с этой целью употреблять алкоголь или наркотики. Другие используют "географический способ" - непрерывные путешествия или непрерывную работу с большим напряжением, которое не позволяет задуматься о чем-нибудь, кроме повседневных дел. Я знаю случай, когда человек пошел на работу в день смерти своей матери при том, что он был лектор. Такая публичная работа не дает возможности расслабиться ни на секунду. То же он сделал в день похорон, причем специально попросил перестроить расписание. Это было очень целенаправленное поведение, позволяющее избежать переживаний, связанных со смертью матери. Паркс описывал случаи, когда реакцией на смерть была эйфория. Обычно она связана с отказом верить в то, что смерть произошла и сопровождается постоянным ощущением присутствия усопшего. Эти состояния обычно нестойкие. Боулби писал: "Раньше или позже все, кто избегает чувств, связанных с переживанием горя, ломаются, чаще всего впадая в депрессию". Одна из целей терапевтической работы с утратой - помочь людям решить эту трудную задачу горевания, открывать и проживать боль, не разрушаясь перед ней. Ее нужно прожить, чтобы не нести через всю жизнь. Если этого не сделать, терапия может понадобиться позже и возвращаться к этим переживаниям будет более мучительно и трудно, чем сразу пережить их. Отсроченное переживание боли труднее еще и потому, что если боль утраты переживается спустя значительное время, человек уже не может получить того сочувствия и поддержки от окружающих, которые обычно оказываются сразу после потери и которые помогают справиться с горем.

Такое охранительное поведение имеет свои причины, и с ними нужно работать отдельно до начала работы с чувствами. Необходимо выяснить причины, по которым человек избегает переживаний, связанных с болью утраты, и сначала проработать их. Например, работать со страхом перед тяжелыми чувствами. В других случаях необходима смена стереотипа поведения, связанного с возникшим ранее запретом на открытое проявление чувств, или нужно понять, как быть с сопротивление окружающих, которым некомфортно находиться рядом с человеком в остром горе.

Следующая задача, с которой должен справиться горюющий, это **наладка окружения, где ощущается отсутствие усопшего**. Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, которому адресованы чувства и от которого чувства получаются, он лишается определенного уклада жизни. Умерший близкий участвовал в быту, требовал выполнения каких-то действий или определенного поведения, исполнения каких-либо ролей, брал на себя часть обязанностей. И это уходит вместе с ним. Эта пустота должна быть восполнена и жизнь организована на новый лад.

Организация нового окружения означает разные вещи для разных людей, в зависимости от тех отношений, в которых они были с умершим, и от тех ролей, которые умерший играл в их жизни. Паркс писал: "Во всяком горевании не всегда ясно, что представляет собой утрата. Потеря мужа, к примеру, может означать, например, - или не означать - потерю сексуального партнера, компаньона, бухгалтера, садовника, шута и т.д., в зависимости от тех ролей, которые обычно выполнял муж". Горюющий может осознавать или не осознавать те роли, которые усопший играл в его жизни. Даже если клиент не осознает эти роли, терапевту нужно для себя наметить, что клиент потерял и как это может быть восполнено. Иногда стоит проговаривать их с клиентом. Часто клиент спонтанно начинает делать это сам во время сессии. Моя клиентка после смерти матери, чувствуя себя очень беспомощной и незащищенной, стала рассуждать - а что я утратила? Ласковое слово, взгляд, голос, прикосновение - да, это невосполнимо. Но очень многое из того, что делала для меня мама и что давало чувство защищенности, я могу делать для себя сама. Я могу научиться шить - мать ее обшивала, - я могу научиться себе готовить и создавать себе комфортные условия, когда я приду с работы - раньше мать встречала ее с ужином, - например, ужин может быть с утра поставлен в микроволновку и останется только нажать кнопку. Это так помогло в нашей работе, что я стала использовать это как упражнение с другими клиентами. Горюющий должен приобретать новые навыки. Семья может оказать поддержку в их приобретении. Ворден приводил в пример свою клиентку, молодую вдову. Ее покойный муж относился к тому типу людей, которые склонны принимать на себя всю ответственность за происходящее и самостоятельно решать все проблемы. Жена жила с ним "как за каменной стеной". Муж делал для нее все. После его смерти вдова замкнулась и, не зная как взаимодействовать со внешним миром и решать возникающие за пределом семейного мирка проблемы, практически отказалась от социальной активности. Но когда один из ее детей начал плохо вести себя в школе, потребовались ее встречи с сотрудниками школы и социальными работниками. Волей-неволей ей пришлось преодолеть свое внутреннее сопротивление и выйти из дома во внешний мир. Она научилась взаимодействовать с сотрудниками школы, решила возникшую проблему, и это дало ей необходимый опыт и чувство, что трудности такого рода преодолимы. Часто у горюющего вырабатываются новые способы преодоления возникших трудностей и перед ним открываются новые возможности, так что происходит переформулирование факта потери в нечто, имеющее также позитивный смысл. Это частый вариант успешного завершения третьей задачи. Например, моя клиентка, потерявшая мать, с которой находилась в очень тесной симбиотической связи, однажды сказала: "Мама умерла, и теперь я начала жить. Она не позволяла мне стать взрослой, а теперь я могу строить свою жизнь, как мне хочется. Мне это нравится".

Кроме утраты объекта, некоторые люди одновременно переживают чувство утраты себя, собственного Я. Последние исследования показали, что женщины, определяющие свою идентичность через взаимодействия с близкими или заботу о других, потеряв объект заботы, переживают чувство утраты себя. Работа с таким клиентом должна быть много шире, чем просто выработка новых навыков и умения справляться с новыми ролями.

Горе часто приводит человека к сильному регрессу и восприятию себя как беспомощного, неспособного справляться с затруднениями и неумелого, как ребенок. Попытка выполнять роли умершего может провалиться, и это ведет к еще более глубокому регрессу и повреждению самооценки. Тогда приходится работать с негативным образом себя у клиента. Это требует времени, но постепенно, опираясь на становящийся более позитивным образ себя, клиент научается успешно действовать в тех областях жизни, столкновения с которыми ранее избегал.

Сохранение пассивной, беспомощной позиции помогает избегать одиночества - друзья и близкие должны помогать и участвовать в жизни человека, пережившего утрату. В первое время после трагедии это нормально, но в дальнейшем начинает мешать вернуться к полноценной жизни. Иногда неприспособленность к изменившимся обстоятельствам и беспомощность обслуживают семью. Другие члены семьи должны сплотиться в заботе о ком-то, по кому утрата ударила сильнее всего, и только благодаря этому чувствуют себя сильными и состоятельными. Или сохраняется статус кво - семье не приходится менять образ жизни. Например, дедушка умер после долгой болезни. Пока он болел, в семье сложился определенный образ жизни, включающий уход за больным, и такое положение дел по каким-то причинам всех устраивает. В этом случае семья начинает инвалидизировать овдовевшую бабушку, причем с лучшими намерениями. "Ты пережила такую трагедию. Зачем тебе работать, мы будем тебя содержать".

Последняя, четвертая задача - это **выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить**. В первых работах Ворден формулировал эту задачу как "изъятие эмоциональной энергии из прежних отношений и помещение ее в новые связи". Однако позже он отказался от этой формулировки, во-первых, из-за некоторой ее механистичности и во-вторых, из-за того, что многими она понималась как исчезновение эмоционального отношения к умершему близкому человеку. Поэтому Ворден счел необходимым пояснить, что решение четвертой задачи не предполагает ни забвения, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Эмоциональное отношение к умершему должно перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжать жить, вступать в новые эмоционально насыщенные отношения.

Многие неверно понимают эту задачу и поэтому нуждаются в терапевтической помощи для ее решения, особенно в случае смерти одного из супругов. Людям кажется, что если их эмоциональная связь с умершим ослабнет, то тем самым они оскорбят его память и это будет предательством. В некоторых случаях может возникать страх того, что новые близкие отношения могут тоже закончиться и придется снова пройти через боль утраты - такое бывает особенно часто, если чувство потери еще свежо. В других случаях выполнению этой задачи может противиться близкое окружение, например, начинаются конфликты с детьми в случае новой привязанности у овдовевшей матери. За этим нередко стоит обида - мать для себя нашла замену умершему мужу, а для ребенка нет замены умершему отцу. Или наоборот - если кто-то из детей нашел себе партнера, у овдовевшего родителя может возникать протест, ревность, чувство, что сын или дочь собирается вести полноценную жизнь, а отец или мать остается в одиночестве. Часто выполнению четвертой задачи мешает романтическое убеждение, что любят только раз, а все остальное - безнравственно. Это поддерживается культурой, особенно у женщин. Поведение "верной вдовы" одобряется социумом. По гарвардским исследованиям горя только 25% пожилых вдов вступало в повторный брак, немного больше процент молодых вдов и вдовцов. И это при том, что 75% разведенных вступают в повторный брак.

Выполнение этой задачи прерывается запретом на любовь, фиксацией на прошлой связи или избеганием возможности вновь столкнуться с утратой близкого человека. Все эти барьеры как правило сопровождаются чувством вины.

Признаком того, что эта задача не решается, горе не стихает и не завершается период траура, часто бывает ощущение, что "жизнь стоит на месте", "после его смерти я не живу", нарастает беспокойство. Завершением выполнения этой задачи можно считать возникновение ощущения, что можно любить другого человека, любовь к усопшему не стала от этого меньше, но после смерти, например, мужа, можно любить другого мужчину. Что можно чтить память погибшего друга, но при этом придерживаться мнения, что в жизни могут появиться новые друзья. Ворден в качестве примера приводит письмо девочки, потерявшей отца, написанное матери из колледжа: "Есть другие люди, которых можно любить. Это не значит, что я люблю отца меньше".

Момент, который можно считать завершением траура, неочевиден. Некоторые авторы называют конкретные временные сроки - месяц, год или два. Ворден считает, что нельзя определить конкретный срок, на протяжении которого будет разворачиваться переживание утраты. Ее можно считать завершенной тогда, когда человек, переживший потерю, сделает все четыре шага, решит все четыре задачи горя. Признаком этого Ворден считает способность направлять большую часть чувств не усопшему, а другим людям, быть восприимчивым к новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об умершем без сильной боли. Печаль остается, она естественна, когда человек говорит или думает о том, кого он любил и потерял, но это уже печаль спокойная, "светлая". Работа горя завершена, когда тот, кто пережил утрату вновь способен вести нормальную жизнь, он чувствует себя адаптированным, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли, создалось новое окружение и он может в нем функционировать адекватно своему социальному статусу и складу характера.

*Источник: Сидорова Б.Ю. Четыре задачи горя / Журнал практической психологии и психоанализа. № 1-2., 2001.*

**4. ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ГОРЕ**

Что же представляет собой этот феномен, являющийся отклонением от нормального, здорового переживания утраты? По мнению 3. Фрейда,***«скорбь становится патологической, когда «работа скорби» неудачна или не завершена»*** [цит. по: 14, с. 211]. Аналогичной позиции придерживаются и другие авторы. Так, А. Н. Моховиков пишет, что осложненное горе возникает, если его переживание «замедляется, приостанавливается, и появляются сложности с интеграцией утраты и приобретением нового опыта» [23, с. 206]. Е. М. Черепанова высказывает идею, что «нормальная «работа горя» может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз» [34, с. 51]. Похожей позиции придерживается и Р. Моуди. Двумя основными проявлениями дисфункционального, разрушительного горя он считает ***длительное отрицание утраты*** и ***фиксацию на горестных ощущениях.*** Обе реакции на утрату и отрицание, и страдание являются нормальными до тех пор, пока человек не «застревает», не фиксируется на них.

Одним из возможных проявлений дисфункционального отрицания Р. Моуди и Д. Аркэнджел считают ***фиксацию на памятных предметах,*** связанных с покойным. «Когда скорбящие вкладывают слишком много чувства в свои памятные предметы, те обретают ***жизненно важное значение***и тогда уже не могут приносить благо скорбящему. Предметы начинают считаться "жизненно важными" *при трех условиях:* будучи сохраняемыми для покойных, которые "могут возвратиться"; они сами олицетворяют покойных (в воображении скорбящих); либо когда эмоциональная составляющая столь велика, что утрата этих вещей приравнивается к настоящей человеческой утрате» [22, с. 182]. Здесь стоит отметить, что тот же самый «культ покойного», уже описанный ранее как проявление этапа отрицания утраты, может рассматриваться как вполне понятное и нормальное явление, если он со временем сходит на нет или, по крайней мере, возвращается в приемлемые рамки.

Для того чтобы переживание горя пошло по болезненному, а не по здоровому руслу, обычно имеются определенные основания или ***причины.***Таковыми, как пишет *Е. М. Черепанова,* могут быть [34, с. 51-54]:

1. конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью;
2. невыполненные по отношению к умершему обещания;
3. определенные обстоятельства смерти близкого (ее неожиданность, насильственность и т. д.);
4. «непохороненные мертвецы» — без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены, те, о смерти которых не сообщили близким, и т. п.

Последняя ситуация особенно тяжела, так как «пока событие не произошло, работа горя в полной мере начаться не может» (там же).

*А. Н. Моховиков* предлагает в чем-то другое видение причин осложненного горя, к которому, по его мнению, приводят [23, с. 206]:

1. внезапная или неожиданная утрата;
2. двойственные чувства по поводу утраты;
3. чрезмерная зависимость от умершего;
4. множественные утраты на протяжении незначительного времени;
5. отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения.

Патологическое горе может представать в очень разных обличьях. Так, ***3. Фрейд выделяет четыре типа патологической скорби*** [цит. по: 14, с. 211]:

1. «Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.

1. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком. В этом случае происходит отказ от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об умершем.
2. Растягивание процесса скорби во времени с обострениями, например, в дни годовщин смерти.
3. Чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется посредством самоубийства.

Э. Линдеманн различает ***отсрочку*** и ***искажение***реакции горя. Незначительная отсрочка может объясняться объективными обстоятельствами, например, необходимостью решения срочных проблем или моральной помощи другим. Однако иногда по различным субъективным причинам отсрочка длится годами, что, видимо, вряд ли можно рассматривать как нормальный вариант. В то же время *собственно болезненными реакциями Линдеманн считает* ***искажения*** *нормального горя,* понимаемые как изменения в поведении человека, выражающие на поверхностном уровне неразрешившуюся реакцию горя. *Выделяются несколько видов таких изменений* [17, с. 228-229]:

1. повышенная активность экспансивного и авантюрного характера без чувства утраты;
2. появление симптомов последнего заболевания умершего вследствие идентификации с ним;
3. психосоматические заболевания;
4. изменения в отношениях с людьми (раздражительность, нежелание общаться), приводящие к социальной изоляции;
5. яростная враждебность против определенных лиц, например, врача;
6. картина шизофрении, проявляющаяся формальным поведением и «одеревеневшими» чувствами на почве скрываемой враждебности;
7. утрата социальной активности, неспособность решиться на какую-нибудь деятельность;
8. необдуманные действия, наносящие ущерб собственному экономическому и социальному положению;
9. ажитированная депрессия: напряжение, возбуждение, жесткие самообвинения и потребность в наказании.

Среди перечисленных видов искажения реакции горя встречаются феномены, уже знакомые нам по описанию нормального горя. Это говорит о том, что болезненность реакции определяется не столько ее содержанием, сколько степенью выраженности, продолжительностью и последствиями: приводит она к серьезной дезадаптации и заболеваниям или нет и насколько сильно мешает человеку жить.

Именно в этом ключе должен решаться вопрос и с такой важной и распространенной составляющей процесса переживания утраты, как ***депрессия.*** В зарубежной литературе отмечается, что необходимо отличать нормальные депрессивные проявления горя от клинической депрессии, требующей медицинского вмешательства (ей подвержены около 20% потерпевших утрату). В качестве ***симптомов серьезной депрессии,***не объяснимой нормальным процессом горя, называют следующие [45]:

1. непрерывные мысли о никчемности и безнадежности;
2. непрерывные раздумья о смерти или самоубийстве;
3. постоянная неспособность успешно выполнять повседневные дела;
4. иллюзии (убеждения, что все это неправда);
5. чрезмерный или неконтролируемый плач;
6. замедленные ответы и физические реакции;
7. экстремальная потеря веса.

Патологическое горе, по форме соответствующее клинической депрессии, иногда приводит к прямо-таки плачевному исходу. Классическим примером тому может служить «смерть от горя».

**Случай из жизни**

Двое пожилых бездетных супругов прожили друг с другом довольно долгую жизнь. Нельзя сказать, что они жили счастливо, скорее наоборот: часто ссорились, ругались, иногда дело доходило до побоев. Тем не менее муж при всей своей вспыльчивости и грубости по-своему был привязан к жене. Более того, несмотря на свой почтенный возраст (70 лет), он оставался достаточно инфантильной личностью, был очень зависим от супруги, все в семье держалось на ней. Он был плохо приспособлен к жизни: не мог приготовить себе пищу, боялся оставаться дома один, жена ходила за него на работу оформлять различные документы, брать расчет при выходе на пенсию. Поэтому не удивительно, что смерть жены стала для него настоящей психологической и физической катастрофой. Уже в последний период ее жизни муж начал плакать и говорить, что не представляет себе, как будет жить без нее. Когда жена все-таки умерла, это событие окончательно «сломало» его. Он впал в глубокое отчаяние, плакал, почти никуда не выходил, целыми днями смотрел на стену или в окно, не мылся, спал не раздеваясь и не разуваясь, много пил и курил и при этом ничего не ел, говорил: «Я без Нади не хочу есть». За короткий срок и квартира, и ее овдовевший хозяин пришли в ужасное состояние. Через полтора месяца после смерти жены он умер.

Неразрешенное горе, загнанное внутрь и принявшее скрытую хроническую форму, также может иметь серьезные ***негативные последствия.***У человека, понесшего утрату, иногда отсутствуют выраженные депрессивные симптомы или какие-либо другие тревожные признаки. Тем не менее, по прошествии определенного времени затаившееся переживание потери все-таки дает о себе знать, порой в разрушительной форме.

Один из возможных в этом случае и наиболее ярких феноменов — это так называемый ***синдром годовщины.***Суть его состоит в том, что с человеком происходят некие значимые события (например, болезнь или смерть) в ту же дату или в том же возрасте, что и со значимым для него близким человеком. Так, если у кого-то умер близкий родственник, то в дальнейшем из-за бессознательной идентификации с покойным понесший утрату человек может умереть в тот же самый день с разницей в год или в несколько лет, причем, возможно, от похожей причины или при сходных обстоятельствах.

Таким известным случаем синдрома годовщины стала смерть Симоны де Бовуар, жены прославленного французского экзистенциалиста Ж. П. Сартра, наступившая накануне дня его смерти через шесть лет. Существует множество других примеров данного синдрома, не столь известных, но зато более удивительных. «Одна вдова рассказывала, как ее муж и сын погибли с интервалом в год в одинаковых несчастных случаях и на одном и том же месте. Подобным же образом внук поведал о своей бабушке-вдове, скончавшейся от сердечного приступа точно в то же время и на том же месте, что и ее муж, умерший ранее также от сердечной недостаточности» [22, с. 196].

Механизм синдрома годовщины пока еще недостаточно изучен. Вероятно, важную роль играет здесь самопрограммирование человека на повторение элементов судьбы кого-либо из близких ему людей. Применительно к нашей теме некоторые случаи синдрома годовщины можно рассматривать как проявление незавершенного горя, подпитываемого симбиотическими отношениями с умершим. В других случаях дело может ограничиваться принятием даты и обстоятельств смерти родственника за определенный сценарий, которому человек начинает следовать. Иногда установка на умирание по примеру своего близкого может формироваться вполне осознанно. Так, один онкобольной говорил вслух: «Вот доживу до мамкиного дня и помру». И действительно, он умер в тот же день, что и его мать, с разницей в несколько лет. Однако во многих случаях самопрограммирование на определенный сценарий умирания осуществляется неосознанно или полуосознанно. В реальной жизни и в психологической практике можно встретить массу подобных примеров, подчас просто удивительных.

**Случай из практики**

За консультацией к психологу обратилась женщина, переживающая за свою одинокую соседку, которая в свои 44 года была не замужем и не имела детей. У этой соседки (назовем ее Н.) недавно произошел разрыв с мужчиной, что она крайне тяжело переживала. Целыми днями она сидела дома, ожидая прихода этого человека или хотя бы звонка, полностью забросила свой бизнес, в котором покинувший ее мужчина в последнее время существенно ей помогал. При этом Н. ничего не делала, просто ходила по квартире, много времени проводила у окна в надежде увидеть его. Она ни на миг не отлучалась из дома, так как боялась, что именно в это время он придет или позвонит. Особенно же тревожило соседку то, что Н. пребывала в крайне подавленном состоянии, ничего не ела, так что возникало беспокойство уже не за ее здоровье, а за ее жизнь. Перед нами здесь разворачивается картина самого настоящего горя, которое, как мы помним, может возникать как реакция не только на смерть близкого, но и на любую другую значимую потерю, в том числе на разлуку с любимым человеком. После предварительной беседы с пришедшей женщиной состоялся телефонный разговор с самой Н. (на очный прием она не могла приехать, так как, во-первых, этому препятствовало ее физическое и душевное самочувствие, во-вторых, как уже говорилось, она не хотела даже на минуту покинуть квартиру). В ходе беседы Н. рассказала о своем романе с любимым человеком, о совместной работе, о случившемся разрыве, о нынешней тоске и пустоте. И вдруг, как бы между прочим, она вспомнила о своем дедушке, который умер в 45-летнем возрасте «от тоски». Однажды зимой в сильный мороз он куда-то ездил на своей любимой лошади. От быстрой езды лошадь вспотела, а дед по невнимательности забыл ее укрыть и еще напоил холодной водой. В результате животное заболело воспалением легких и вскоре погибло. Дед настолько сильно переживал случившееся, тосковал по лошади и «казнил» себя за допущенную оплошность, что слег в постель и через некоторое время сам скончался. Трудно сказать, почему именно всплыла вдруг у Н. в сознании эта прошлая семейная драма, однако очевидно, что по сути она очень напоминает то, что происходило с самой Н. На тот момент Н. было почти столько же лет, сколько и ее деду на момент кончины. И ее актуальное состояние также перекликалось с предсмертным состоянием деда. Проводя аналогию дальше, можно предположить, что если бы все продолжало идти своим чередом, то Н. так же, как и ее дед, могла умереть «от горя» и, возможно, в том же возрасте. С учетом особой значимости любимого человека и недостатка источников поддержки такой вариант развития событий превращался в реальную опасность.

Другой важный феномен, связанный с неразрешенным горем, — это ***синдром замещения ребенка,***проявляющийся рождением ребенка «вместо» умершего предыдущего ребенка, чья смерть еще не до конца оплакана и пережита. Итальянские ученые A. Clerico и G. Ragni с коллегами исследовали 44 семьи на предмет качества жизни родителей, чей ребенок умер от рака [43]. Контрольную группу составили семьи с живыми и здоровыми детьми. План исследования брал в рассмотрение множество параметров, однако только по одному из них было обнаружено значимое различие между сравниваемыми группами — по числу новых зачатий после смерти ребенка (или постановки фатального диагноза). Выяснилось, что в группе горюющих родителей новая беременность в 50% случаев наступала меньше чем через один год после утраты ребенка, в то время как в контрольной группе за тот же период времени следующая беременность случалась только в 20% семей. Данное различие объясняется в терминах синдрома замещения ребенка. Причем авторы советуют родителям воздержаться от рождения нового ребенка до тех пор, пока их горе не разрешится. К сожалению, большинству людей в нашей стране ничего неизвестно о данном синдроме и советах профессионалов, о чем свидетельствует следующий случай.

**Случай из жизни**

Произошло ужасное событие: десятиклассник убил своего школьного товарища и его сестру как свидетельницу. Родители погибших детей, придя домой, обнаружили их изуродованные тела, лежащие в луже крови. Трудно даже помыслить, сколь сильный удар пришлось испытать родителям, вдруг ставшим бездетными. Отец, вне себя от горя и ярости, ходил по судам и инстанциям, добиваясь сурового приговора убийце, прародители «не просыхали» от слез, и только мать «держалась». Она, будучи высокопоставленным чиновником, как обычно продолжала ходить на работу, занималась домашними делами и не проявляла видимых признаков горя, только стала внешне безэмоциональной, несколько заторможенной, ходила с «серым» лицом и равнодушными глазами. Однако это кажущееся безразличие не может обмануть: именно она сильнее всех была потрясена случившимся, именно ее боль была настолько невыносима, что полностью вытеснялась. И доказательством тому служит ее решение родить ребенка (в 42-летнем возрасте), принятое всего лишь через два месяца после трагедии. Вероятно, находясь все еще в шоковом состоянии, она отрицала утрату, желая как бы вычеркнуть из жизни случившуюся драму, и стремилась скорее заполнить образовавшуюся ужасную пустоту, чтобы все вошло в свое прежнее русло.

Психологи и педиатры предупреждают родителей об опасности заведения другого ребенка прежде разрешения их горя по поводу потери предыдущего. Если же «замещающий» ребенок все-таки рождается, то негативные последствия этого события могут коснуться всех: и родителей, и, что еще печальнее и опаснее, их нового чада. Данное предостережение остается в силе для всех вариантов синдрома замещения ребенка, включая случаи появления в семье приемного ребенка взамен недавно умершего родного.

**Случай из жизни**

Десятилетний мальчик— единственный ребенок в семье — умер от болезни крови. Не прошло и месяца, как его родные взяли жить в свою семью мальчика из детского дома, причем того же возраста и с тем же именем[[1]](#footnote-1). Идея этого шага принадлежала матери умершего ребенка и была охотно поддержана его прародителями. Все они были потрясены потерей и, видимо, были не в состоянии с ней смириться, хотя переживали ее все по-разному. Бабушка с дедушкой, всецело посвятившие себя воспитанию внука, ощущали невыносимую пустоту и стремились ее заполнить. Мама же страдала от тяжелого чувства вины, так как до того все свои силы отдавала карьерному росту, а сына с полугодовалого возраста в основном препоручила прародителям. Когда ребенок пошел в школу, она требовала от него отличной учебы, строго наказывала за четверки, тщательно контролировала выполнение домашних заданий. Вероятно, уже тогда испытывая вину за недостаток материнской любви и заботы, она пыталась компенсировать его таким формальным и директивным способом. Примечательно, что появившегося в их семье второго мальчика она принялась воспитывать тем же способом — усиленно помогала ему делать уроки. Таким образом внешне привычная жизнь семьи была восстановлена, но то была всего лишь видимость. Иллюзии начали рушиться с того, что второй муж женщины категорически отказался жить вместе с «новым» ребенком. Мать, и без того раздражительная, стала взрываться по всякому незначительному поводу, выплескивая свою злость на любой случайный объект. Как мы знаем, под внешней раздражительностью может скрываться глубинное чувство вины. И в данной ситуации, скорее всего, так оно и было: женщина была очень недовольна собой и своими поступками, но, не находя в себе силы признать это, выплескивала недовольство на окружающих. В дальнейшем она под давлением супруга переправила мальчика на жительство к бабушке с дедушкой, несмотря на то, что он уже успел привязаться к новой маме и переживал разлуку с ней. Так «замещающий» ребенок оказался заложником непережитого горя и связанных с ним поспешных действий со стороны членов своей новой семьи.

Родительское горе, не будучи пережитым, может стать причиной синдрома годовщины, психосоматических расстройств и других болезненных явлений. Кроме того, оно чревато глубоким разочарованием оттого, что другой ребенок не такой, как умерший, не похож на него и, следовательно, не может его заменить. Неадекватные родительские ожидания еще более пагубны для «замещающего» ребенка, так как загоняют его в чуждые ему рамки и становятся для него «прокрустовым ложем». Собственная личность ребенка не получает развития, он вынужден принести в жертву свою индивидуальность для того, чтобы утешить родителей, обычно не осознающих, что они «ломают» своего отпрыска. Как правило, дети, поставленные в такие условия, очень страдают от оказываемого на них давления и иногда вступают в отчаянную борьбу за право жить своей собственной жизнью. Однако этим все возможные сложности и неприятности не исчерпываются. Вольно или невольно навязываемая новому ребенку идентификация с умершим (особенно, если ему присваивают такое же имя) ставит его в особенно жесткую конфронтацию со смертью, причем при отсутствии поддержки со стороны родителей, так как те сами не смогли по-настоящему оправиться после посетившей их дом смерти. В результате жизнь ребенка рискует превратиться в выживание. Так одна непережитая трагедия иной раз оборачивается новой.

Один из печальных случаев синдрома замещения ребенка — это история рождения, жизни и смерти великого голландского художника Винсента Ван Гога. Он был зачат через полтора месяца после смерти в младенчестве его старшего брата и был наречен его именем.

Вот что пишет об этом жизнеописатель известных художников-импрессионистов Анри Перрюшо. «30 марта 1852 года Анна Корнелия (мать художника. — *С. Ш.)* произвела на свет мальчика. Его назвали Винсентом. ...Винсент означает Победитель. Да будет он гордостью и отрадой семьи, этот Винсент Ван Гог! Но увы! Через шесть недель ребенок умер. Потянулись дни, полные отчаяния. В этом уньшом краю ничто не отвлекает человека от его горя, и оно долго не утихает. Прошла весна, но рана не зарубцевалась. Счастье уже, что лето принесло надежду в объятый тоской пасторский дом: Анна Корнелия снова забеременела. Родит ли она другое дитя, чье появление смягчит, притупит ее безысходную материнскую боль? И будет ли это мальчик, способный заменить родителям того Винсента, на которого они возлагали столько надежд? ...30 марта 1853 года, ровно через год — день в день — после появления на свет маленького Винсента Ван Гога, Анна Корнелия родила второго сына. Ее мечта сбылась. И этот мальчик в память о первом будет наречен Винсентом!»[[2]](#footnote-2). В этом повествовании об обстоятельствах рождения художника присутствуют несомненные признаки синдрома замещения ребенка: во-первых, рана от потери первого ребенка в душе матери тогда еще не зажила, во-вторых, второй Винсент, призванный заменить первого, унаследовал от него тяжелый багаж — все связанные с ним родительские надежды, его имя и (вот ведь совпадение!) даже день рождения.

В дальнейшем в семье Ван Гогов появилось еще несколько детей, однако старший явно отличался от остальных. «Из шестерых детей пастора только одного не нужно было заставлять молчать — Винсента. Неразговорчивый и угрюмый, он сторонился братьев и сестер, не принимал участия в их играх. ...Даже предаваясь детским забавам, он и тут выбирал игры, при которых мог уединиться. ...Не раз наведывался он к стенам кладбища, где покоился его старший брат Винсент Ван Гог, о котором он знал от родителей, — тот, чьим именем его нарекли»[[3]](#footnote-3). А как закончилась жизнь младшего Винсента — многим известно: помешательство, психиатрическая клиника, отчаяние, «безмерное одиночество», тоска, которая «все равно не пройдет никогда», и самоубийство в 30 лет от роду. Поразительно то, что добровольный уход Ван Гога из жизни тоже был прямым следствием существования на правах «замещающего» ребенка. Незадолго до трагической кончины художника у его любимого брата Тео родился сын, которого тот назвал опять-таки Винсентом. Известная исследовательница семейных связей А. Шутценбергер предполагает, что это событие сыграло определенную роковую роль. «Несколькими месяцами позже Тео пишет брату-художнику о своем сыне: „Я надеюсь, что этот Винсент будет жить, сможет реализовать себя". Получив это письмо, Винсент Ван Гог покончил с собой. Как будто для него не могло быть двух живых Винсентов Ван Гогов. Как будто брат указал ему на несовместимость присутствия обоих» [35, с. 168].

Биография, художественное наследие и переписка Ван Гога не раз были предметом психологических или психопатологических исследований. Одна из относительно недавних работ — статья W. W. Meissner в Психоаналитическом обозрении [63]. Он считает, что замещение умершего вскоре после рождения брата стало для Ван Гога началом его озабоченности смертью, что проявлялось в господствующих образах смерти в его живописи, письмах и бессознательных фантазиях.

Еще одно особое явление, которое, пожалуй, нельзя записать в разряд нормальных, — это ***«предвосхищающие реакции горя»,***описываемые Э. Линдеманном. Он обнаружил «самые настоящие реакции горя у пациентов, перенесших не смерть близкого, а лишь разлуку с ним, связанную, например, с призывом сына, брата или отца в армию» [17, с. 231]. При этом люди сосредоточивались на том, как они будут переживать смерть близкого, если его убьют, и проходили все стадии горя, что впоследствии мешало восстановлению отношений с вернувшимся родным человеком. «Нам известно несколько случаев, — пишет Линдеманн, — когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены больше их не любят и требуют немедленного развода. В такой ситуации предвосхищающая работа горя, очевидно, проделывается так эффективно, что женщина внутренне освобождается от мужа» (там же). По своей сути данное явление в чем-то противоположно двум вышеописанным синдромам: там потеря близкого окончательна, но горе не пережито до конца, здесь потеря, возможно, временна, но горе переживается в полном объеме, как если бы утрата была безвозвратной.

***То, как будет протекать процесс переживания утраты,***насколько интенсивным и длительным будет горевание, ***зависит от многих факторов.***Чем большее число неблагоприятных факторов имеет место в каждом конкретном случае утраты и чем сильнее они выражены, тем больше вероятность возникновения патологических реакций горя.

***Значимость умершего и особенности взаимоотношений с ним.***Это один из самых существенных моментов, определяющих характер горя. Чем ближе был ушедший из жизни человек и чем сложнее, запутаннее, конфликтнее были отношения с ним, тем тяжелее переживается потеря. Обилие и важность чего-либо не сделанного для покойного и, как следствие, незавершенность отношений с ним особенно усугубляют душевные терзания.

***Обстоятельства смерти.***Более сильный удар наносит, как правило, неожиданная, тяжелая (мучительная, длительная) и/или насильственная смерть значимого другого. Если потерпевший утрату был свидетелем предсмертных мучений, несчастного случая, убийства или самоубийства близкого, то его переживания становятся острее.

***Возраст умершего.***Смерть старого человека обычно воспринимается как более или менее естественное, закономерное событие. И напротив, бывает сложнее смириться с уходом из жизни молодого человека или ребенка.

***Опыт потерь.***Прошлые смерти близких людей связаны невидимыми нитями с каждой новой утратой. Однако характер их влияния в настоящем зависит от того, как человек справлялся с ними в прошлом. Опыт успешного переживания потерь помогает легче пережить горе и быстрее принять утрату, в то время как груз непережитых, непринятых утрат значительно отягощает новое горе.

***Личностные особенности горюющего.***Каждый человек неповторим как личность, и его индивидуальность, безусловно, проявляется в горе. Из множества психологических качеств, накладывающих определенный отпечаток на процесс горевания, особо выделим *отношение к смерти.* От того, как человек относится к конечности земного бытия, зависит его реакция на смерть близких. Как пишет Дж. Рейнуотер, «главное, что продлевает горе, — присущая людям очень цепкая иллюзия гарантированной надежности существования» [25, с. 219].

***Социальные связи.***Присутствие рядом с горюющим людей, готовых подержать его и разделить с ним горе, равно как и помощь с его стороны другим людям в их скорби, существенно облегчают переживание утраты. Если человек, потерявший своего близкого, ощущает себя полноценным элементом социальной системы, субъектом социально-значимой деятельности, ему бывает проще оправиться от потери. Вместе с тем стереотипное поведение в рамках привычной социальной (семейной) роли может мешать подлинному переживанию потери.

Исследование факторов, влияющих на возникновение депрессии после тяжелой утраты, предприняли S. Folkman и М. Chesney с коллегами [51]. Они изучали ПО гомосексуалистов, ухаживавших каждый за своим партнером вплоть до его смерти от СПИДа, 37 из которых сами были ВИЧ-инфицированными. Исследование охватывало три месяца до смерти партнера и семь месяцев после его смерти. Результаты показали, что нахождение позитивного смысла в уходе за умирающим предсказывало уменьшение депрессивного настроения, в то время как наличие ВИЧ-инфекции, более длительные взаимоотношения, ссоры и использование дистанцирования и самообвинения как стратегий совладания служили факторами непроходящей депрессии в период после утраты.

Рассмотренный вопрос о факторах горевания вплотную подводит нас к следующему, теперь уже практическому вопросу: что же можно сделать, чтобы помочь человеку пережить утрату?

*(Источник: Шефов С.А. Психология горя)*

**5. ТАКТИКА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ УТРАТЫ**

**Психологическая помощь людям, находящимся в состоянии горевания**

Необходимо отметить, что во многих случаях человек способен справиться с утратой, отгоревать ее непатологическим способом сам. Однако окружающие люди могут в существенной степени помочь человеку в этом сложном и болезненном процессе, снизив вероятность формирования патологических форм горя. В этом разделе мы вначале остановимся на рекомендуемых правилах общения с человеком, пережившим утрату, а затем опишем специфические подходы психологической помощи, которые могут использовать врачи общей практики и психологи в соответствующих ситуациях.

Окружающие люди могут сделать многое для того, чтобы облегчить горе человека и помочь ему пережить несчастье. Приведем здесь некоторые рекомендуемые для близких *человека, переживающего утрату,*правила общения [Шефов, 2006].

Правила общения с человеком, переживающим утрату

1. Что говорить?

* Признайте ситуацию. Например: “Я слышал, что твой\_\_\_\_\_\_\_\_\_умер”. Используйте слово “умер”, а не какой-либо эвфемизм (“ушел”, “покинул” и т. п.). Это покажет, что вы открыты к разговору о том, как человек действительно себя чувствует.
* Выразите свое участие. Например: “Я очень огорчен, что это случилось”.
* Будьте неподдельны в вашем общении и не скрывайте своих чувств. Например: “Я не знаю, что сказать, но я хочу, чтобы ты знал, что я переживаю вместе с тобой”.
* Спросите, как он или она себя чувствует, и не предполагайте, что вы знаете, как потерпевший утрату человек чувствует себя в каждый конкретный день.
* Избегайте говорить человеку: “Ты такой сильный”. Это подталкивает его к тому, чтобы сдерживать свои чувства.
* Предложите вашу поддержку. Например: “Скажи мне, что я могу сделать для тебя”.

2. Что делать?

* Будьте с горюющим (даже если вы не знаете, что сказать). Просто присутствие кого-либо рядом может быть очень утешающим.
* Будьте с ним, чтобы слушать и давать поддержку. Однако не следует принуждать кого-либо говорить, если он не готов к этому.
* Будьте хорошим слушателем. Принимайте любые выражаемые чувства и сопереживайте горюющему вместо того, чтобы советовать, как ему справиться с утратой, или преуменьшать значимость потери. Помогите понять, что все переживаемые чувства – нормальны.
* Предложите помочь с поручениями, покупкой продуктов, домашним хозяйством, приготовлением пищи или транспортом. Иногда люди хотят, чтобы им помогли, иногда нет. Хотя они могут отклонять ваши предложения, помните, что они при этом не отклоняют вас или вашу дружбу.
* Продолжайте предлагать поддержку даже после того, как начальный шок прошел. Восстановление требует длительного времени.
* Если горюющий человек начинает злоупотреблять алкоголем или наркотиками, не заботится о здоровье (с которым появляются проблемы), говорит о самоубийстве, то вам или кому-либо из близких следует посоветовать ему обратиться за профессиональной помощью.
* Следите за собственным здоровьем: эмоциональным, физическим и духовным. Оно необходимо для продолжения полноценной жизни и помощи понесшему утрату.

Большинство людей, потерявших своих близких, справляется с утратой самостоятельно при поддержке родных, друзей и знакомых. Однако в ряде случаев человек, Перенесший утрату, нуждается в профессиональной психологической помощи, особенно если не находит опоры в своем социальном окружении.

**Общие принципы и подходы психологической помощи при реакции горя**

Принято считать, что людям, находящимся в состоянии горевания, необходимо выполнить четыре задачи [Шефов, 2006]:

а) признать реальность потери;

б) пережить боль утраты;

в) отрегулировать отношения с окружением, в котором больше нет умершего;

г) интегрировать прошлое и идти вперед, чтобы жить в сегодняшнем и завтрашнем дне.

*Приведем основные принципы оказания психологической помощи человеку, перенесшему утрату.*

1. Слушать человека, перенесшего утрату, быть рядом с ним, сопереживать ему, давать ощущение опоры.

2. Дать дорогу чувствам.

3. Принимать без осуждения, оценок, поучений, рассуждений и советов.

4. Проявлять терпение и доверие к внутренней мудрости клиента.

Методической основой психологической помощи служат такие психотерапевтические подходы и вмешательства [Шефов, 2006]:

1. Техники нерефлексивного слушания – группа вербальных и невербальных средств, реализующих две задачи: внешнее выражение внимания к тому, о чем говорит клиент, и поощрение его высказываний.

2. Техники рефлексивного слушания ~- группа словесных приемов (выяснение, перефразирование, отражение чувств, резюмирование), направленных, во-первых, на углубление и проверку понимания клиента психологом, во-вторых, на возникновение у клиента чувства, что психолог его понимает, в-третьих, на углубление понимания клиентом самого себя.

3. В контексте работы с горем не только слушание, но и молчание оказывает важнейшее психотерапевтическое воздействие. Своим молчанием психотерапевт “легализует” горе, как бы подтверждая его реальность, позволяя не избегать его, а работать с ним. Такое молчание может внести не менее важный вклад в процесс психотерапии, чем проговаривание. “Итогом совместного молчания становится обретение пациентом нового и волнующего чувства общности, того, что иногда называют чувством „Мы". В полном скрытого волнения молчании пациент наконец-то начинает вылезать из привычной тюрьмы одиночества. Терапевт здесь выполняет функции своего рода „донора", своей поддержкой и сочувствием допитывающего эмоционально голодное Я пациента” [Соколова, 2001].

4. Если в отношениях с умершим остались неразрешенные конфликты, незавершенные дела, что-то недосказанное, все это может быть сделано и завершено в символической форме, через диалог клиента со своим покойным близким. Специалисты предлагают разные способы воплощения этого диалога: в форме письма к умершему или в форме разговора с ним (как вариант – на кладбище или перед его фотографией). Для данной цели можно использовать технику “Работа с горем”, приведенную в приложении 1 (раздел “Методики для работы с модальностью представлений”).

5. Мощным средством, помогающим пережить горе, является творчество в самых разных его вариантах: рисование, музыка, лепка из глины и т. д. Массу возможностей заключает в себе словесное творчество, например в стихах, рассказах, письмах или дневниках. Это позволяет уменьшить стресс, сопровождающий горевание, воспроизвести на бумаге то, что переживается где-то в глубине души, и таким образом интегрировать в психологическое функционирование.

**Особенности психологической помощи в зависимости от стадии реакции горя**

Важно понимать, что стадии реакции горя, через который проходит понесший утрату человек – это естественный и непрерывный процесс, и задачей специалиста, оказывающего помощь, является сопровождение горюющего в этом, фасилитация переживаний и разделение их с ним, ведь, как известно, “одна голова хорошо, а две лучше”. Иногда в этом процессе не нужно ничего специфического, кроме вышеуказанной помощи, главное – чтобы горюющий не оставался один в своих переживаниях, а смог их выразить и пережить. Однако специфика этих переживаний и сопутствующей им когнитивной работы отличается от стадии к стадии, в связи с чем кратко излагаем подходы к психологической помощи в зависимости от стадии реакции горя. Для более подробной информации по данному вопросу рекомендуем обратиться к книге С. А. Шефова “Психология горя” [2006].

На **стадии шока и отрицания**перед врачом, психологом или тем, что находится рядом с человеком, потерявшим своего близкого, стоят следующие задачи [2006]:

1. *Вывести человека из шокового состояния.*Эта часть работы направлена на то, чтобы возвратить человека к контакту с реальностью, если в этом есть потребность, через обращение по имени, простые вопросы и просьбы; использование привлекающих внимание, значимых зрительных впечатлений, например предметов, связанных с усопшим; а также через тактильный контакт с горюющим.

2. *Помочь ему признать факт потери, когда он будет к этому готов.*В данном случае важно относиться к отрицанию как механизму психологической защиты, которым человек оберегает себя от невыносимой боли. В связи с этим важно эмпатически почувствовать человека и не спешить, если человек еще не готов встретить в полном масштабе потерю и весь объем связанных с ней чувств. Человек, потерявший своего близкого, сможет быстрее прийти к признанию потери, если собеседник всеми своими действиями и словами будет признавать произошедшее несчастье. Ему легче будет допустить в сознание и внешне проявить весь комплекс чувств, связанных со смертью близкого, если находящийся рядом с ним человек будет облегчать и стимулировать этот процесс, создавать благоприятные условия. Что для этого можно сделать?

* Быть открытым по отношению к горюющему человеку и всем возможным его переживаниям, обращая внимание на малейшие их признаки и проявления.
* Открыто выражать свои чувства по отношению к нему и по поводу случившейся утраты.
* Говорить об эмоционально значимых моментах случившегося, затрагивая тем самым скрытые чувства.

3. *Постараться пробудить чувства, а тем самым запустить работу горя.*Вместе с тем не всегда потерпевший утрату человек готов быстро впустить в себя горе. Поэтому бывает важно, чтобы в оказание помощи горюющему был вовлечен не только врач или психолог, но также члены семьи и друзья. И пусть даже они не смогут всегда вести себя психологически грамотно и изящно, однако уже само их молчаливое присутствие и готовность к прорыву горя способны сыграть значимую роль.

На **стадии гнева и обиды** перед врачом или психологом наиболее важные задачи таковы:

1. *Помочь человеку понять, что переживаемые им негативные чувства, направленные на других, являются нормальными.*Понимание того, что гнев, возмущение, раздражение, обида – вполне естественные и распространенные эмоции при переживании утраты, само по себе целительно и часто приносит определенное облегчение человеку. Для того чтобы помочь человеку выработать адекватное восприятие своих эмоций, врачу или психологу, во-первых, необходимо самому относиться к ним терпимо, как к чему-то само собой разумеющемуся, во-вторых, он может проинформировать человека о том, что подобные чувства – вполне нормальная реакция на утрату, наблюдающаяся у многих людей, потерявших своих близких.

2. *Помочь ему выразить эти чувства в приемлемой форме, направить их в конструктивное русло.*В этом случае важно с принятием отнестись к проявляющимся эмоциональным переживаниям. Необходимо помочь человеку научиться управлять своим гневом, не позволять ему “разряжаться” на всех, кто попадается под руку, а направлять эмоции в конструктивное русло: физическая активность (спортивная и трудовая), творческая деятельность (включая дневниковые записи “для себя”) и др. В повседневном общении с людьми – родными, друзьями, коллегами и просто случайными встречными – важно проинформировать горюющего, что здесь лучше контролировать эмоции, направленные против них, и если выражать их, то в адекватной форме, позволяющей людям правильно воспринять их: как проявление горя, а не как выпад против них.

Специалисту важно также иметь в виду, что гнев обычно бывает следствием беспомощности, связанной с неподвластностью смерти человеку. Поэтому еще одним направлением помощи переживающему утрату может быть работа с его отношением к смерти как к данности земного существования, часто не поддающейся контролю. Уместным может оказаться и обсуждение отношения к своей смертности, хотя здесь все решает степень актуальности данных вопросов для человека: откликается он на них или нет.

На **стадии вины и навязчивостей** в связи с тем, что чувство вины может быть очень болезненным переживанием, врачу или психологу целесообразно оказывать помощь в следующих направлениях.

1. *Поговорить с человеком об этом чувстве, дать ему возможность рассказать о своих переживаниях, выразить их.*Уже одного этого (при эмпатическом принимающем участии врача или психолога) может оказаться достаточно для того, чтобы в душе человека все более или менее упорядочилось и ему стало несколько легче. Можно также поговорить об обстоятельствах смерти близкого и поведении клиента в то время, с тем, чтобы он мог убедиться в том, что он преувеличивает свои реальные возможности повлиять на случившееся. Если чувство вины явно необоснованно, психолог может попробовать убедить человека, что он, с одной стороны, никак не способствовал смерти своего близкого, с другой – сделал все возможное, чтобы предотвратить ее.

2. *Выяснить природу вины: невротическая она или экзистенциальная.*Первым диагностическим критерием невротической вины служит несоответствие тяжести переживаний действительной величине “проступков”. Причем иногда эти “проступки” могут вовсе оказаться мнимыми. Вторым критерием выступает наличие в социальном окружении клиента некоего внешнего источника обвинения, по отношению к которому он, скорее всего, испытывает какие-либо негативные эмоции, например возмущение или обиду. Третьим критерием является то, что вина не становится для человека собственной, а оказывается “инородным телом”, от которого он всей душой жаждет избавиться. Для выяснения этого можно использовать следующий прием. Психолог просит человека представить фантастическую ситуацию: некто бесконечно могущественный предлагает моментально, прямо сейчас, совсем избавитьот вины. Согласится он на это или нет? Предполагается, что если клиент отвечает “да”, то его вина невротическая, если же он отвечает “нет”, то вина экзистенциальная.

3. В случае *невротической вины,*не являющейся подлинной и собственной, задача состоит в том, чтобы обнаружить ее источник, помочь переосмыслить ситуацию, выработать более зрелое отношение и, таким образом, изжить первоначальное чувство. В случае *экзистенциальной вины,*возникающей как последствие непоправимых ошибок и, в принципе, неустранимой, задача состоит в том, чтобы помочь осознать значимость вины (если человек не хочет с ней расстаться, значит, зачем-то она ему нужна), извлечь из нее позитивный жизненный смысл и научиться с ней жить.

4. *Цель завершающего шага*– *попрощаться с умершим.*Если человек осознает, что он действительно виноват перед ним, то бывает важным не только признать вину и извлечь из нее позитивный смысл, но также попросить прощения у покойного. Сделать это можно в разной форме: мысленно, письменно или же в техниках “Работа с горем” или “Трехпозиционное описание” (см. приложение). В последнем варианте для клиента очень важна возможность увидеть себя и свои взаимоотношения с умершим глазами последнего. С его позиции причина, вызывающая чувство вины, может оцениваться совершенно иначе и, возможно, даже восприниматься ничтожной. В то же время человек может вдруг четко ощутить, что за все, в чем он действительно виноват, умерший его “наверняка прощает”. Это ощущение как бы “примиряет” живого с умершим близким и приносит первому чувство успокоения.

На **стадии страдания и депрессии** главная цель работы врача или психолога – *помощь в принятии утраты.*Для того чтобы это принятие наступило, бывает важно, чтобы горюющий принял сначала свое страдание по поводу утраты. Для него, вероятно, будет лучше, если он проникнется осознанием, что “боль – это цена, которую мы платим за то, что у нас был близкий человек”. Тогда он сможет отнестись к испытываемой им боли как к естественной реакции на потерю, понять, что было бы странно, если бы ее не было.

Врачу или психологу стоит помнить также и о том, что уровень депрессии положительно коррелирует с переживаниями по поводу смертности. Поэтому на данной стадии, как и на других, предметом обсуждения может стать отношение человека к своей смерти.

Большое значение вновь имеют соприсутствие с горюющим и беседа о его переживаниях (выслушать, дать возможность поплавать). В то же время в повседневной жизни роль этих аспектов общения с потерпевшим утрату становится на данной стадии менее активной.

На **стадии принятия и реорганизации** психологическая помощь преимущественно сводится к тому, чтобы помочь человеку перестроить свою жизнь, выйти на новый этап жизнедеятельности. Эта работа осуществляется в разных направлениях:

*1.* *Упорядочить мир, где больше нет умершего, найти способы приспособления к новой реальности, а также перестроить систему взаимоотношений с людьми в той мере, в какой это нужно.*Для этого необходимо обсудить разноплановые изменения, произошедшие в жизни человека после смерти близкого. Внутренние эмоциональные перемены, а именно тяжелые переживания, связанные с утратой, очевидны. Что еще изменилось – в жизнедеятельности, в способах взаимодействия с окружающим миром? Как правило, легче увидеть и признать негативные изменения: что-то безвозвратно утеряно, чего-то теперь не хватает. Все это – повод поблагодарить умершего за то, что он давал. Возможно, образовавшаяся нехватка чего-либо может быть как-то восполнена, конечно, не так, как было раньше, а неким новым образом. Для этого должны быть найдены соответствующие ресурсы, и тогда уже будет сделан первый шаг в направлении реорганизации жизни.

В то же время помимо несомненных потерь и негативных последствий многие утраты привносят и что-то положительное в жизнь людей, оказываются толчком к рождению чего-то нового и важного. На первых стадиях переживания смерти близкого обычно не рекомендуют заводить речь о ее позитивных последствиях или смыслах, так как это, скорее всего, встретит сопротивление со стороны клиента. Однако на поздних стадиях при появившихся намеках на Принятие утраты и наличии соответствующей готовности со стороны клиента обсуждение этих трудных моментов становится уже Возможным, Оно способствует более тонкому восприятию случившейся утраты и открытию новых жизненных смыслов.

*2. Пересмотреть жизненные приоритеты, задумываясь о самых разных сферах жизнедеятельности и выявляя наиболее важные смыслы, и определить долговременные жизненные цели, построить планы на будущее.*Для этой работы могут подойти техники экзистенциальной психотерапии, приведенные в приложении 1. Необходимым условием успеха выступают при этом неторопливость, естественность процесса и бережное отношение к душевным движениям клиента.

Чего не следует делать? Часто окружающие люди совершают ряд *ошибок, которые затрудняют нормальную реакцию горя* у человека, пережившего утрату. Перечислим некоторые из них:

1. Эмоциональное отстранение от горюющего и избегание разговора об утрате и вызванных ею чувствах.

2. Несвоевременные высказывания, не учитывающие текущие обстоятельства или психологическое состояние переживающего утрату.

3. Неуместные высказывания, порожденные непониманием горя или желанием заглушить его: “Ну, ты еще молода, и снова выйдешь замуж”, “Не плачь – ей бы это не понравилось” и т. п.

4. Проецирующие высказывания, переносящие на другого человека собственные представления, чувства или желания говорящего. Среди разного рода проекций особенно выделяются две:

* Проекция своего опыта, например, в словах: “Ваши чувства мне так понятны”. На самом деле любая потеря индивидуальна, и никому не дано в полной мере познать страдание и тяжесть утраты другого.
* Проекция своих желаний. Когда сочувствующие говорят: “Тебе надо продолжать свою жизнь, тебе надо почаще выходить, тебе надо кончать с трауром”, – они просто выражают собственные потребности.

Р. Фридман и Дл. Джеймс (Friedman R., James J. W.) перечисляют наиболее распространенные речевые “убийственные клише”, связанные с утратой:

* “Вы должны бы уже справиться с этим”.
* “Вам нужно чем-то занимать себя”.
* “Время лечит все раны”.

На своих лекциях о горе авторы спрашивали присутствующих в зале, есть ли среди них те, кто все еще чувствует боль, изоляцию или одиночество как результат смерти близкого человека, случившейся двадцать или более лет назад, и всегда в ответ поднималось несколько рук. В связи с этим они задают риторический вопрос: “Если время исцеляет, неужели двадцати лет все еще недостаточно?”

К трем вышеуказанным клишированным фразам можно смело добавить еще одно распространенное “убийственное клише”, выражающееся фразами типа: “Будь сильным”, “Тебе нужно держаться”, “Не следует давать волю слезам”.

А. Вольфельт [Wolfelt, 1992] приводит список того, чего действительно не следует делать в общении с горюющими людьми:

* отстраняться от человека, лишая его своей поддержки;
* рационализировать позитивные аспекты смерти; внушать позитивные выводы из утраты;
* упоминать, что смерть можно было предотвратить неким
* образом;
* сравнивать реакции горя потерпевшего утрату с горем других
* знакомых вам людей;
* рассуждать о своем горе, чтобы показать вашу печаль;
* пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации;
* пытаться говорить с горюющими людьми, не затрагивая их
* чувств;
* применять силу (сжимать в объятиях, хватать за руки и т. д.);
* расценивать отказ горюющего человека от разговора или от предлагаемой помощи как личный выпад против вас или против ваших взаимоотношений с ним.

Кроме того, подчеркнем, что в переживании горя важнейшая роль принадлежит ритуалам и в целом религии. Согласно многочисленным зарубежным исследованиям, религиозные люди меньше боятся смерти, относятся к ней более принимающе. Поэтому к перечисленным выше общим принципам психологической помощи в горе можно добавить принцип опоры на религиозность, который призывает врача или психолога независимо от своего отношения к вопросам веры поддерживать религиозные устремления Клиента (когда они есть). Вера в Бога и в продолжение жизни после смерти, конечно, не устраняет горе, но приносит определенное утешение.

Более специфические подходы в случае возникновения нарушений в работе горя с порождением осложненных форм реакции горя описаны в разделе лечения расстройств адаптации.

**5.1. НАРРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ УТРАТЫ. СНОВА СКАЗАТЬ «ЗДРАВСТВУЙ!» (МАЙКЛ УАЙТ)**

**Описание техники М.Уайта «Снова сказать «Здравствуй»»**

**Предназначение:** встраивание отношений с умершим близким человеком в преображение переживания горя [30].

*Как помочь тем, кто потерял близкого, в их горе? Смерть вовсе не обязательно должна разрывать и сводить на нет существующие между людьми отношения любви. Придерживаясь нарративной метафоры, мы можем рассказать историю о смерти очень по-разному, продуцируя отличающиеся смыслы. Помогая людям, которые умирают, или тем, у кого умер близкий человек, мы ставим себе задачу обеспечить людям контакт с нарративами, дающими максимум смысла и утешения, задающими основу для предпочитаемого переживания.*

Смыслы, которые слова вносят в наше мышление и переживание, влияют на то, что считается ценным в семьях и взаимоотношениях; соответственно, они определяют, о чем следует скорбеть и как эта скорбь должна выражаться. С этой точки зрения, смерть не есть явление чисто биологическое, а горе – не просто «естественная реакция». Тем более их понимание не является ни универсальным, ни сугубо индивидуальным. Смыслы существующих в обществе слов, которые мы используем для описания явлений, задают специфику переживаний. Осмысление явления есть политический акт – борьба различных социальных групп за продвижение собственных интересов.

То, каким образом мы конструируем и описываем для себя смерть и горе, сильно влияет на то, как мы их переживаем. Мучительным может быть не факт смерти как таковой, но те смыслы, которые для нас с нею связаны. В таком случае, привлечение свежих способов описания, альтернативных смысловых систем и новых нарративов может привести к трансформации и обогащению опыта. Целью помогающих специалистов, работающих в этой сфере, должно быть содействие людям в том, чтобы конструировать наиболее полезные и удовлетворяющие смыслы в связи с теми личностными и социальными преобразованиями, которых требует смерть. Эта техника основана на некоторых положениях концепции терапии горя Барбары Майерхоф – *метафора «жизненного клуба»* и *«восстановление участия».*

**Метафора «жизненного клуба»**

Можно сказать, что у каждого человека есть «жизненный клуб» - объединение значимых людей, персонажей, оказывающих влияние на развитие человека, на решения, которые он принимает. Мы все рождаемся в такой клуб, и на протяжении жизни кого-то в него добавляем, а кого-то, бывает, что и вычеркиваем. Смысл жизни человека создается и располагается в этом жизненном клубе. Разные члены клуба обладают различным статусом, кто-то занимает более привилегированное положение, кто-то – менее. Некоторые люди настолько важны для нас, что мы присваиваем им пожизненный статус почетных членов нашего клуба. Однако присвоение высокого статуса человеку не означает, что он не сможет быть при определенных обстоятельствах этого статуса лишен. Люди могут поссориться, развестись, человек может предать или жестоко обойтись с нами, и тогда его статус в жизненном клубе может быть пересмотрен.

В рамках традиционных психологических подходов считается, что смерть сама по себе сводит на нет членство человека в чьем-то жизненном клубе. Именно это обычно подразумевается, когда людям говорят, что они должны «признать окончательность и необратимость смерти». Людям внушают, что они должны извлечь ресурсы, которые они вкладывали в отношения с покойным, из этих «окончившихся» отношений, и вложить эти ресурсы в другие отношения. Подобная метафора подразумевает своего рода экономику отношений (и экономию на отношениях), а также восприятие людей как своего рода акционерных компаний, в которые мы вкладываем свои богатства (предположительно – ради нашей собственной выгоды). Когда отношения перестают приносить нам большие дивиденды, нам говорят, что хорошо бы эти отношения оборвать и двигаться дальше.

С точки зрения нарративного подхода, идея о том, что со смертью любимого отношения с ним прекращаются, и его надо лишить членства в жизненном клубе, ошибочна. Она основывается на предположении о том, что человек есть в первую очередь и по преимуществу тело, и что «быть в отношениях» равнозначно тому, чтобы телесно «быть рядом». Но если хотя бы на миг задуматься об этом, становится очевидно, что даже после своей смерти любимые люди продолжают присутствовать в нашем сознании. Мы слышим отголоски их слов, рассказываем их истории, припоминаем, как они на нас повлияли. Каждый раз, когда мы говорим о них, мы переосмысляем их жизнь, мы воплощаем своей жизнью их ценности и замыслы. Иногда мы обращаемся к ним, задаем вопросы, делимся впечатлениями и воображаем, что они могли бы нам ответить. Мы можем легко представить себе, как они радуются, узнав о том хорошем, что мы совершили, или о том хорошем, что случилось с нами. Человек после смерти не исчезает, он переходит из биологической формы существования в нарративную, и его способность оказывать влияние на нашу жизнь от этого практически не ослабевает. Можно сказать, что в этой форме существования люди живы до тех пор, пока о них кто-нибудь помнит.

**«Восстановление участия»**

Возможно намеренное восстановление членства, восстановление участия в жизни человека тех фигур, которые имеют к ней отношение – других людей, воображаемых персонажей, воспоминаний о себе-прежнем на разных этапах жизни. То, что при этом происходит – не бледное отражение яркого прошлого, это созидание настоящего, больше в каком-то смысле похожее на «вызывание духа». Восстанавливать участие человека в нашей жизни – значит, не позволять памяти о нем проходить мимо, не затрагивая нас. Мы можем обращаться к нашим воспоминаниям о человеке, чтобы получить его совет при принятии важных решений. Мы можем оставлять для него место на семейных сборищах и/или посвящать свою жизнь реализации тех ценностей и идеалов, которые были важны для покойного.

Акт изменения статуса человека в нашем жизненном клубе имеет не только личное, но также социальное и политическое значение, он помогает нам – отдельным людям и сообществам – противостоять доминирующим дискурсам, которые навязывают нам «нормы жизни». Очень важно, что сам человек имеет право и возможность в любой момент пересмотреть списки членов своего жизненного клуба – это особенно касается тех случаев, когда кто-то так или иначе убедил нас дать ему привилегированный статус в нашем жизненном клубе, а потом злоупотребил своим положением и возможностью оказывать влияние на нашу жизнь (например, вошел в доверие и предал, убеждал, что любит, но подвергал насилию). Такого человека можно изгнать из клуба, лишить привилегий, отправить «на периферию», и сделать это можно и тогда, когда его уже нет в живых. И напротив, тот, с кем хотелось, но не совсем удалось выстроить хорошие отношения при жизни, после смерти может стать очень значимой для человека фигурой.

Противоположность «восстановлению участия» создает разрыв в социальной ткани, она отделяет людей от значимых для них отношений, в каком-то смысле – вырывает любимых из наших объятий. «Вырывание» умершего из семьи, из круга значимых для него отношений – не менее насильственный и шокирующий акт, чем расчленение человеческого тела. Когда человеку предлагают «отпустить» покойного и «двигаться дальше», это в какой-то степени является поруганием существовавших отношений. Иногда по ощущениям это все равно, что отрезать самому себе руку или ногу.

Многие распространенные практики в рамках медицины и психологии делают смерть и горе более болезненными, чем те могли бы быть. «Расчленение отношений» поддерживается социальными нормами, налагаемыми на переживание горя – иногда мы не можем открыто принять утрату, оплакать ее, потому что «так не принято». В результате близость и значимость для нас того, что было утрачено, замалчивается, и тем самым существование его отрицается.

Руководствуясь этой метафорой, автор разработал и включил в терапевтическую беседу вопросы, которые, как он надеялся, помогут открыть для людей возможности восстановить отношения с умершим близким человеком. Результат применения этих вопросов (избавление от чувств опустошенности и подавленности) был настолько удивителен, что он решил дальше исследовать применение этой метафоры. М. Уайт предположил, что более полное понимание процессов, лежащих в основе этого целительного эффекта, даст мне возможность более эффективно помогать людям менять позицию по отношению к смерти близкого человека, чтобы в результате они испытывали облегчение.

**Пример**

***Мэри***

«Мэри было сорок три года, когда она обратилась за помощью, чтобы справиться с тем, что она обозначила как «непережитое горе». Шесть лет тому назад ее муж, Рон, внезапно умер от сердечного приступа. Это произошло совершенно неожиданно. До этого в жизни у Мэри все было хорошо. Они с Роном были очень хорошими друзьями, очень любили друг друга и очень ценили это.

Когда Рон умер, мир Мэри словно распался на куски. Сраженная горем, «онемевшая изнутри», с тех пор она просто «совершала необходимые движения», чтобы продолжать жить, но ниоткуда не получала утешения. Это онемение пережило несколько попыток «проработать» горе посредством терапии. Лекарства не помогали. Несмотря на это, Мэри упорно продолжала пытаться достичь хоть какого-то облегчения, посещая психотерапевтов и «работая над принятием ситуации» в течение последующих пяти лет.

На первой встрече Мэри сказала мне, что она почти уже отказалась от надежды когда-нибудь снова испытать радость. Она думала, что никогда не сумеет проститься с Роном. После того, как Мэри донесла до меня глубину своего отчаяния, я предложил ей убежать от «убийственно серьезных» последствий смерти Рона.

Я стал размышлять вслух о том, насколько полезна в принципе может быть идея о том, что обязательно надо «проститься», и возможно, будет полезнее снова сказать Рону «здравствуй!» Я также сказал, что, возможно, чувство опустошенности связано именно с тем, что Мэри удалось проститься с Роном даже слишком хорошо. Мэри была крайне озадачена. Правильно ли она расслышала то, что я сказал? Я повторил свои соображения и в первый раз за время встречи увидел, как в ее глазах загорелась искорка жизни.

Тогда я спросил ее, интересно ли ей было бы попробовать сказать Рону «здравствуй», или же он был похоронен слишком глубоко? Мэри разрыдалась, но это были слезы облегчения, а не отчаяния. Я ждал. Прошло десять или пятнадцать минут, и она внезапно сказала: «Да, я чересчур глубоко похоронила его». Она улыбнулась и сказала, что, возможно, будет полезно «немного откопать его». И тогда я стал задавать вопросы:

*- Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя глазами Рона, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?*

 *- Если бы вы могли этим в себе гордиться прямо сейчас, что бы изменилось для вас?*

 *- Когда вы вспоминаете то хорошее, что Рон знал о вас и видел в вас, что тогда пробуждается в вас и становится более видимым для вас самой?*

 *- Что изменилось бы, если бы вы могли сохранять и поддерживать это представление о себе каждый день?*

 *- Если бы вы стали так себя чувствовать, как это повлияло бы на ваши шаги по направлению к жизни?*

 *- Как вы дадите другим людям знать, что вы вернули себе определенное представление о себе, образ, который был ясно виден Рону и который представляется вам привлекательным?*

 *- Каким образом осознавание того, что не было для вас видимым в течение шести лет, может помочь вам как-то изменить ход вашей жизни?*

 *- Как может ваше теперешнее знание о себе повлиять на ближайший шаг, который вы предпримете?*

 *- Как вам кажется, что еще важного о себе вы сможете узнать, если предпримете этот шаг?*

Эти вопросы оказались непростыми для Мэри; пока она пробиралась сквозь них, ее охватывали то печаль, то радость. На последующих двух сессиях она рассказала мне о том важном, что ей удалось заново открыть в себе и в жизни. Спустя двенадцать месяцев я позвонил ей спросить, как дела, и Мэри сказала: «Это странно, но когда я поняла, что Рону вовсе не обязательно быть мертвым для меня, что я вовсе не обязана проститься с ним и «отпустить» его, я перестала быть настолько зацикленной на нем, и жизнь стала ярче».

***Джон***

«Джону было тридцать девять лет, когда он обратился ко мне по поводу «хронических проблем с самооценкой». Он не мог припомнить времени, когда бы не относился к себе исключительно критично. Всю жизнь он стремился заслужить признание и одобрение окружающих. За это он еще сильнее ненавидел себя, полагая, что ему, как личности, не хватает «внутреннего стержня» и что это всем совершенно ясно видно.

Джон считал, что жена и дети любят его, но полагал, что хотя этот опыт в какой-то степени ослабил грызущее его чувство сомнения в себе, все же этого недостаточно. Сомнение в себе бывало спровоцировано «сущими пустяками», по словам Джона. Он несколько раз обращался за помощью к психотерапевтам, но легче не становилось.

Так как история «самоотрицания» Джона была достаточно долгой, я попросил его рассказать подробнее о его жизни с самого начала. Он рассказал, что, насколько ему известно, у него было счастливое детство вплоть до того момента, как умерла его мама, прямо перед восьмым днем его рождения. Эта смерть буквально подкосила всех в семье, и в течение некоторого времени отец Джона не был в контакте с людьми, включая и себя самого, он как будто заблудился где-то. Джон очень живо помнил события, связанные со смертью матери. Некоторое время он просто не мог в это поверить и все время ждал, что она выйдет из-за ближайшего угла. Затем он впал в отчаяние. Со временем его отец женился снова, мачеха была добрая, заботливая женщина, но для Джона «все было уже совсем не так».

Я спросил Джона, чувствовал ли бы он себя сейчас по-другому или так же, если бы его мама не умерла тогда? Тут он расплакался. Я спросил, не кажется ли ему, что она слишком надолго пропала из его жизни? Действительно ли полезно ей оставаться вне его жизни? Он очень удивился. «Вы не будете против, если я задам еще несколько вопросов? – Нет, конечно. Спрашивайте». И я спросил:

*- Что видела ваша мама, когда смотрела на вас любящими глазами?*

*- Откуда она знала это о вас?*

*- Что именно в ваших словах и поступках сообщило ей об этом?*

*- Что вы сейчас видите в себе такого, что было потеряно для вас в течение многих лет?*

*- Как могут измениться ваши отношения с другими людьми, если вы будете каждый день помнить, что в вас есть это?*

*- Как это может помочь вам быть «своим собственным», и меньше зависеть от мнения и одобрения окружающих?*

*- Что вы можете сделать, чтобы познакомить окружающих с этим новым образом себя?*

*- Каким образом приглашение других разделить с вами этот новый образ может помочь вам больше заботиться о себе?*

*- Каким образом подобный опыт заботы о себе может повлиять на ваше отношение к себе?*

Мы еще трижды встретились с Джоном, промежуток между сессиями составлял две недели, и потом восемь месяцев спустя мы встретились, чтобы обсудить, как дела. В течение этого времени Джон предпринял разнообразные шаги для того, чтобы познакомить людей с тем, каким его видела мама. В результате у него сложились новые отношения с самим собой, и это были отношения принятия, а не отвержения. Он больше не чувствовал себя уязвимым перед лицом событий, прежде загонявших его в пучину сомнения в себе».

**Обсуждение**

***Переживание опыта***

*- Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя глазами Рона, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?*

Какие вопросы оказались максимально полезными для того, чтобы люди восстановили значимые отношения с умершими близкими людьми? Это были вопросы, предлагавшие человеку рассказать о том, что хорошего в них видел и ценил умерший. В подобных рассказах выражалось то, как человек воспринимал опыт другого в этих отношениях. Эффект от этих вопросов был моментальный и заметный. Эти вопросы вызывали к жизни воспоминания, бывшие больше чем фактическим изложением событий личной истории, – полным, живым переживанием-заново этого опыта, включавшим разные чувственные модальности и эмоции.

Было очевидно, что в ходе подобного рассказа человек заново переживал опыт бытия «*собой-прежним»*. Разнообразное потерянное или забытое знание о себе снова становилось доступным. Как нам следует это понимать?

Стремясь осмыслить собственную жизнь, мы сталкиваемся с задачей выстраивания последовательностей событий во времени таким образом, чтобы в результате у нас возникла согласованная история о себе. Эту историю, или я-нарратив, составляют отдельные переживания событий прошлого и настоящего, а также те, которые можно предсказать в будущем.

 «Прошлое, настоящее и будущее не только конструируются, но и объединяются в линейную последовательность, определяемую системными, если не причинно-следственными связями. То, каким образом мы описываем любой из эпизодов, связано с нашим представлением о целом, которое я предпочитаю представлять в виде истории». (Bruner 1986a, p.141)

Если мы успешно справляемся с этой задачей, это дает нам чувство согласованности и осмысленности жизни. Мы опираемся на это чувство, чтобы вносить порядок в повседневную жизнь, а также для интерпретации последующего опыта. Однако за это чувство приходится заплатить определенную цену. Никакая история не может полностью передать богатство того, что Тернер (Turner, 1986) назвал «проживаемым опытом»:

«… жизненный опыт богаче дискурса. Нарративные структуры организуют переживания и придают им смысл, но всегда существуют чувства и проживаемый опыт, которые не полностью включаются в доминирующую историю» (Bruner 1986a, p.143).

Структура нарратива требует, чтобы мы прибегали к процессу отбора, в котором мы «выпалываем» из опыта те события, которые не вписываются в разворачивающуюся доминирующую историю о себе, конструируемую человеком и его окружением. Таким образом, со временем существенная часть нашего запаса проживаемого опыта оказывается не включенной в истории, никогда не рассказывается, не выражается.

Однако в некоторых обстоятельствах люди оказываются способны заново пережить в «неотредактированном» варианте прежде проигнорированные аспекты своего проживаемого опыта. В такие моменты линейная последовательность событий на время «развязывается» и заменяется тем, что Майерхоф (Myerhoff, 1982) называет «симультанностью». Таким образом, возникает «чувство единства со всем, что имело место в личной истории человека» (стр.110).

Я считаю, что вопросы, предлагающие человеку рассказать, как покойный их воспринимал, приводят к подобной симультанности. Когда мы таким образом вновь обращаемся к опыту, могут быть обнаружены и заново проявлены альтернативные, прежде потерянные знания. И тогда людям становятся доступны новые, обогащающие и утверждающие их бытие формы признания себя.

***Отбор альтернативного знания***

*- Когда вы вспоминаете то хорошее, что Рон знал о вас и видел в вас, что тогда пробуждается в вас и становится более видимым для вас самой?*

 Другой тип вопросов оказывается полезным, когда я предлагаю людям присвоить альтернативные знания, которые становятся доступными в подобном перепроживании опыта. Эти вопросы направлены на то, чтобы люди пересмотрели свой опыт и нашли то альтернативное знание о себе, в котором представлены наиболее привлекательные факты; эти факты помогут человеку и окружающим его людям «написать» новую историю его жизни.

Эти вопросы также помогают людям лучше осознать, что «каждый рассказ – это произвольное накладывание трафарета смысла на поток памяти, при этом определенные темы высвечиваются, а другие «сбрасываются со счетов». Таким образом, каждый рассказ – это интерпретация» (Bruner 1986b, p.7)

***Распространение нового знания о себе***

 *- Как вы дадите другим людям знать, что вы вернули себе определенное представление о себе, образ, который был ясно виден Рону и который представляется вам привлекательным?*

Так как «я» реализуется в поступках, выживание альтернативных знаний о себе становится более вероятным, если новые связанные с ними идеи и смыслы распространяются в сообществе, в которое человек включен: «Смыслы, за которые пришлось биться, должны быть рассказаны, нарисованы, вытанцованы, драматически сыграны, пущены в обращение» (Turner 1986, p.37).

Чтобы пустить в обращение новые смыслы, нужна аудитория, которая станет свидетелем перформанса этих смыслов. Можно сформулировать вопросы, которые помогут идентифицировать и привлечь потенциальных членов этой аудитории. Свидетельствуя новым смыслам, эти люди дают отклик и тем самым участвуют в продуцировании нового переживания человеком самого себя. Это продуцирование переживания себя – рекурсивный процесс: происходит перформанс избранных аспектов опыта человека, и сам этот перформанс способствует пополнению запаса опыта, из которого выводится знание о себе.

***Осознанное продуцирование***

 *- Как может ваше теперешнее знание о себе повлиять на ближайший шаг, который вы предпримете?*

 *- Как вам кажется, что еще важного о себе вы сможете узнать, если предпримете этот шаг?*

Можно задать вопросы, способствующие тому, чтобы человек более полно осознал собственную роль в создании образа себя. Подобное осознание открывает перед людьми новые возможности для того, чтобы направлять ход собственной жизни.

Когда люди осознают тот процесс, в ходе которого они одновременно осуществляют перформанс и являются аудиторией собственного перформанса, им становятся доступны новые альтернативные знания о себе. Люди могут присвоить это знание и на опыте пережить, что они являются «авторами самих себя» (Myerhoff 1986, p.263).

**Другие сферы применения**

**Смерть маленького ребенка**

 Метафора «снова сказать «здравствуй!»» оказалась полезна для родителей, потерявших маленьких детей, включая и случаи, когда ребенок умер еще до рождения. Когда я знакомлю родителей с этой метафорой, им оказывается совсем не сложно представить себе, как они как родители могли бы выглядеть в глазах ребенка, и встроить этот опыт в свое представление о себе.

**Случаи насилия над детьми**

 Я также исследовал применимость этой метафоры (и обнаружил ее полезность) в ситуациях работы с детьми, взятыми «под опеку» из-за того, что с ними жестоко обращались взрослые. В результате подобного жестокого обращения дети, как правило, ненавидят себя, делают все возможное, чтобы потерпеть неудачу, причиняют ущерб собственной жизни и собственному будущему посредством деструктивного поведения.

 В таких обстоятельствах я работаю с ребенком и с сотрудниками учреждений опеки, чтобы выявить «уникальные эпизоды» (White 1988), отмечающие случаи, когда какие-то взрослые относились к ребенку по-доброму, заботились о нем, вместо того, чтобы причинять ему боль. Эти уникальные эпизоды могут быть найдены в прошлом ребенка или в текущей ситуации. К примеру, можно обнаружить, что один из учителей в школе был приветлив и добр с ребенком, что социальный работник принял страдание ребенка близко к сердцу, или что сотрудник детского дома сказал о ребенке нечто важное и очень положительное.

 Когда уникальные эпизоды выявлены, можно задать вопросы, предлагающие ребенку придать им значимость посредством перформанса смысла. Эти вопросы направлены на то, чтобы поразмыслить о том, какие альтернативные знания о себе связаны с уникальными эпизодами. Вот примеры подобных вопросов:

 - Что, как тебе кажется, смог увидеть в тебе школьный учитель такого, по отношению к чему (тот взрослый, который жестоко обращался с тобой) оказался слеп?

 - Что в твоих словах и поступках смогло дать это понять учителю?

 - Что же учитель узнал о тебе такого, что ты сам теперь можешь о себе знать?

 - Если бы (тот взрослый, который жестоко обращался с тобой) не был бы так слеп и не проглядел бы в тебе человека, как могло бы измениться его отношение к тебе?

 Эти вопросы, а также вопросы, направленные на распространение альтернативных знаний и осознание роли человека в создании образа себя, подрывают ненависть к себе и помогают ребенку больше не участвовать в причинении ущерба собственной жизни и собственному будущему.

**Саморазрушающее поведение взрослых**

 Я использую один из вариантов применения этой метафоры в работе с женщинами и мужчинами, которые в результате пережитого в детстве и подростковом возрасте эмоционального и физического насилия продолжают очень плохо относиться к себе и когда становятся взрослыми. Подобное отношение к себе – результат присвоения дурного отношения к ним того взрослого (или нескольких взрослых), который(е) подвергал(и) их насилию.

 Эти люди нигде не могут найти покоя. Они постоянно чувствуют необходимость следить за собой и наказывать себя в соответствии с позицией того, кто жестоко обращался с ними. Они не могут поверить в какие-то более привлекательные представления о себе, с которыми они сталкиваются в течение жизни.

 Оказывается полезно предложить этим людям выявить уникальные эпизоды в недавнем прошлом, во время которых им удавалось относиться к себе хотя бы с малой толикой «принятия себя». Также важны и ситуации, когда они протестовали против доминирующих характеристик себя, которые были им навязаны тем(и), кто жестоко с ними обращался.

 Когда уникальные эпизоды выявлены, можно задать вопросы, направленные на определенный пересказ детских и подростковых переживаний. В рамках этого пересказа выявляются сходные эпизоды (принятия себя или протеста) в прошлом опыте. Важно отметить, сколько человеку было лет в каждом из этих случаев. В дальнейшем для того, чтобы человек смог пересмотреть свои отношения с собой, оказываются полезными следующие вопросы:

 - Если бы вы могли прямо сейчас посмотреть на себя глазами того десятилетнего мальчика, чему в вас и вашей жизни он мог бы порадоваться, чем он мог бы гордиться?

 - Что было бы для него важнее всего из того, чему вы научились за это время, кем вы стали?

 - Если бы он обратил на это внимание, стал бы он убеждать вас стать каким-то другим, или он принял бы вас таким, какой вы есть?

 - Почему, как вам кажется, он был бы рад, если бы у него был такой отец, как вы?

 - Если бы вы могли быть его отцом, как вам кажется, как бы это изменило его жизнь?

 - Что бы вы могли сделать, чтобы отношение этого десятилетнего мальчика к вам стало играть более важную роль в вашей жизни, нежели отношение к вам того, кто жестоко обращался с вами?

 - Как бы это изменило ваше отношение к себе, как бы вы стали обращаться с собой?

 Ответы на эти вопросы способствуют присвоению и проживанию альтернативных знаний о себе, и к созданию новых взаимоотношений с собой.

**Расставание и разлука**

 Метафора «снова сказать «здравствуй!» также применима в ситуациях, когда взаимоотношения были утрачены не в результате смерти. Часто для тех, кто не хотел расставаться, эти обстоятельства бывают крайне болезненными.

 Эти люди часто чувствуют, что другой человек их предал, и оказываются подвержены исключительно сильным сомнениям в себе. Иногда это бывает связано с разъедающим, опьяняющим чувством «праведного гнева». Такая реакция, как правило, бывает откликом на новое представление о себе: вроде как другой человек их никогда и не любил по-настоящему. Это новое восприятие себя я называю «второй историей».

 Если подобные переживания главенствуют, можно задавать вопросы, выводящие на передний план «первую историю» - те переживания и опыт, которые подтверждают для человека, что он может быть любимым. Дальше эта история может быть встроена (при помощи других вопросов) в представление человека о себе, и тогда чувства сомнения в себе и праведного гнева проходят.

**Заключение**

 Многие люди, обращавшиеся ко мне за помощью по поводу проблем, связанных с «непрожитым горем», сочли для себя полезной метафору «снова сказать «здравствуй!»» и вопросы, основанные на этой метафоре. Я постоянно обнаруживаю, что восстановление утраченных отношений помогает справиться с проблемами, обозначаемыми как «патологическая скорбь» и «отсроченное горе». Восстанавливая отношения с умершим любимым человеком, люди приходят к новым взаимоотношениям с собой. Они испытывают больше принятия себя, обращаются с собой более сочувственно и по-доброму.

 Я привел в этой статье несколько примеров того, как можно использовать эту метафору. Конечно, эти примеры отнюдь не исчерпывают все возможные способы ее применения.

 Сосредотачиваясь здесь на метафоре «снова сказать «здравствуй!»», я не занимаю позицию однозначно против метафоры «сказать «прощай»». Очень со многими вещами в жизни приходится проститься, в частности, с реальностью телесного бытия, с надеждами и ожиданиями и пр. Я считаю, что горе – это процесс, в котором мы чему-то должны сказать «прощай», а чему-то, наоборот, снова сказать «здравствуй».

 Я хотел бы отметить также, что каждое переживание утраты уникально, и, соответственно, уникален путь каждого человека, переживающего утрату, к исцелению. Любая метафора полезна только в той степени, в какой она признает и поддерживает выражение этой уникальности, а не стрижет всех под одну гребенку.

 Конечно, вопросы, которые я привожу здесь в пример, не задаются человеку «пачкой», все подряд, а формулируются постепенно в контексте сотрудничества. Каждый вопрос формулируется на основе ответа человека на предыдущий вопрос.

*(Источник: http://www.psy.su/interview/2246/)*

1. По убеждению взрослых, совпадение имени и возраста ребенка является случайным, однако мы можем интерпретировать его как проявление рассматриваемого нами синдрома. Сходство имени и возраста у умершего и у «нового» ребенка психологически облегчает замещение одного другим. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Перрюшо А.* Жизнь Ван Гога. М.: Прогресс, 1973, с. 10—11. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Перрюшо А.* Жизнь Ван Гога. М.: Прогресс, 1973, с. 12. [↑](#footnote-ref-3)