Горевание и утрата

Наша жизнь - череда потерь и лишений. В каждый ее период, приобретая то-то новое, мы теряем старое. Никому из нас не суждено избежать как приближения конца собственной жизни, так и смерти тех, кто окружает нас. Это тема печали - тема переживания утраты смерти близкого человека. Если вы ее читаете, то когда-нибудь ощущали скорбь, пелену шока, когда-нибудь теряли близкого или боитесь потерять. К сожалению, те, кого мы любим, с нами лишь на время, которое отмерено неподвластной нам силой. (К. Ягнюк)

Сложно говорить об этом не только потому, что тень боли и страдания сквозит в каждом обращении по поводу утраты и горя, а еще и потому, что в нашей культуре на эту тему смерти существует негласный запрет. Мы стараемся избегать слова «смерть». Мы стараемся избегать тех, кто глубоко скорбит и поглощен горем. Мы говорим: «его больше нет с нами», «он покинул нас». Даже врачи, которые констатируют факт смерти, говорят: «больной скончался», а не умер, священнослужители употребляют слово «усопший».

Течение жизни каждого из нас зависит от способности справляться с подобными переменами, приспосабливаться к утратам и использовать эти изменения как средство личностного роста.

Горе – это сильные эмоции, переживаемые человеком в связи с утратой близкого. Одновременно горе – это необходимый процесс, посредством которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

Ф. Е. Василюк в своей работе «Пережить горе» рассматривает горе, как антропологический феномен. Среди всех живых существ лишь человек хоронит, а значит, хоронить = быть человеком. Но «хоронить» в более широком смысле слова, это еще и «хранить, сохранять». И на психологическом уровне важно схоронить образ умершего в памяти. Ф. Е. Василюк вводит значение «поминания» и «памятования» в работе горя.

Не будучи в состоянии горевать, мы остаемся за пределами настоящего и являемся заложниками старых ценностей, отношений. Считается, что три обстоятельства являются основополагающими в понимании горя: каждое переживание неизбежно вызывает скорбь, каждая потеря воскрешает в нашей памяти все прошлые утраты, каждая утрата, если она полностью пережита, дает толчок к личностному росту и обновлению.

Каждое горе уникально, но есть законы, по которым горе развивается, стадии, по которым оно протекает, приблизительные сроки и суть поражает удивительным единообразием. Главная помощь человеку, переживающему утрату - дать возможность горевать.

На способность к переживанию горя влияют несколько факторов:

1. Для тех, кто испытывал в детстве недостаток заботы или столкнулся с целым рядом потерь - переживание горя может оказаться особенно тяжелым.
2. Утрату тяжело пережить, если отношения с умершим были зависимыми или были отягощены незавершенными делами (конфликтами).
3. Когда смерть близкого человека происходит внезапно или при отягчающих обстоятельствах, принять смерть труднее.

Исследователи рассматривают горе как неосложненное и осложненное.

Так как мы живем в культурной среде, которая отрицает смерть, мы все так или иначе предрасположены к осложненному и отсроченному гореванию.

Неосложненное горе.

В настоящее время исследователи выделяют четыре фазы процесса горевания:

1. 1. Фаза оцепенения.
2. 2. Фаза тоски по утраченному (фаза поиска).
3. 3. Дезорганизация (фаза острого горя).
4. 4. Реорганизация (фаза острых толчков и реорганизаций).

Дж. Вильям Ворден в книге «Консультирование и терапия горя» предлагает работать с горем через четыре задачи, которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении горя:

* признать факт потери;
* пережить боль потери;
* наладить окружение, в котором ощущается отсутствие умершего;
* выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.

 Сторонники психоаналитического подхода Вамик Волкан и Элизабет Зинтр, вслед за Дж. Полок, рассматривают процесс горевания, как две основные стадии:

1. Кризис горя.
2. Работа горя.

Кризис горя.

Начинается с момента утраты или с обнаружения факта близкой утраты (например, когда поставлен диагноз смертельного заболевания и дни сочтены).

«… Я совсем недавно потерял любимого человека, с которым прожил 6 лет. Теперь его не стало. Как жить дальше и что делать не знаю, нахожусь в подвешенном состоянии, ушли все страхи ничего не боюсь, раньше смерти боялся, то теперь не боюсь, не вижу реальности, никогда не думал, что бывает так плохо, до сих пор поверить не могу, что этого человека больше нет. А как приходит сознание то становиться мне все больнее и хуже. Как это пережить не знаю, знаю одно, что дальше будет хуже, потому что с каждым днем все больше приходит реальность и шок сменяется отчаяньем…»

 «У меня недавно умерла бабушка. После её похорон со мной происходит что-то. Мне всё стало безразлично, постоянно хочется плакать, а также ухудшилось и физическое здоровье…»

Наше тело и сознание отвергает факт потери. Мы мечемся между отрицанием, расщеплением, уговорами, тревогой и гневом. Эта фаза заканчивается тогда, когда мы принимаем ужасную реальность.

Утрата наносит удар по нашей иллюзорной уверенности в том, что мы контролируем нашу жизнь и можем предвидеть ход ее событий. В первые часы после утраты возникают следующие симптомы: прерывистое дыхание, ком в горле, потребность глубоко вздыхать, мышечная слабость и потеря аппетита. Затем эти реакции сменяются шоком и оцепенением. Некоторые из скорбящих могут неосознанно воспроизводить характерные особенности умерших - походку, речь, у некоторых могут возникнуть симптомы перенесенных незадолго до смерти заболеваний умершими.

Эти явления, описанные как «идентификация» являются бессознательным выражением эмоциональной связи с другим человеком. Когда первый шок проходит, и мы начинаем осознавать реальность происходящего, физические реакции слабеют, и, зачастую, возникает желание вернуть все на свои места. В это время люди часто говорят о том, что им кажется, что «если они проснутся, они поймут, что все это было лишь дурным сном». Это явление связывают с тем, что в бессознательном отсутствует ощущение времени, в нем не действуют логические законы.

Мы только что подумали, что умер наш близкий человек, а в следующий момент можем набрать его номер телефона, чтобы поговорить.

 При описании кризиса горя мы можем столкнуться с такими понятиями, как отрицание, расщепление, уговоры, тревога и гнев. Все они просто необходимы для проживания горя в этот непростой период.

Отрицание.

Отрицание, смягчая шок, помогает нам понемногу принять ужасную правду. Мы идем на отпевание или стоим у края могилы, ощущаем горсть земли в руке, слышим стук ее удара о крышку гроба, едим поминальную еду, принимаем слова соболезнования, и такие моменты заставляют нас принять смерть близкого человека как свершившийся факт.

Без подобного соприкосновения с реальностью отрицание может упорствовать. Это хорошо демонстрируют случаи пропавших без вести родственников, смерть которых очень часто сложно принять близким.

Ф. Е. Василюк связывает отрицание на этой стадии горевания не как отрицание факта, что его (умершего) здесь нет, а с отрицанием факта, что я, «горюющий», здесь. «Смерть рвет связь времен, делит жизнь на несвязанные «до» и «после». Шок оставляет человека в этом «до», где умерший был еще жив».

Расщепление.

Расщепление - это разновидность отрицания, психологический механизм, который позволяет одной части нашего разума знать об утрате, когда другая отрицает ее. Это, когда мы умом понимаем, что человек умер, но слышим его шаги, голос, видим образ в толпе, ощущаем незримое присутствие.

Расщепление - настолько распространенный феномен, что в некоторых обществах такие «явления» включены в культурные особенности и воспринимаются как часть нормального процесса переживания горя - люди находят в них утешение, последний шанс сказать «прощай». Василюк Ф.Е. пишет: «Надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой, руководящей всем внешним поведением горюющего».

Уговоры (стадия торга).

Сопротивление осознания произошедшего сохраняется на таком уровне, что, пытаясь обмануть судьбу, мы словно заключаем внутреннюю сделку, снова и снова прокручивая в своей памяти последние дни, недели, часы перед разлукой, желая изменить ход событий. «Ах, если бы…, Все бы отдал, чтобы…» Возникают ритуалы, зачастую неосознаваемые, когда мы пытаемся договориться с кем-то незримым, чтобы смерти не было и все оказалось дурным сном…

Мы перечисляем то, что не успели сделать при жизни для ушедшего, жалеем о том, что мало уделяли заботы, не выполнили каких-либо просьб, не были ласковыми, не успели сказать «люблю», несправедливо обидели и не успели попросить прощения.

Тревога, беспокойство, страх.

 Утрата вызывает чувство беспомощности, мы ощущаем тревогу, когда до нас доходит реальность потери. Иногда это похоже на непонятный страх чего-то, угрозу могут нести доселе привычные объекты, город может стать враждебным и холодным, мир – смертоносным. Люди зачастую начинают вести себя соответствующим образом. Не случайно в этот период отменяют давно запланированные поездки, отменяют командировки и отъезд детей в лагерь, например.

Страх многолик. Это может быть и страх спать в той же постели или комнате, боязнь оставить жилье или продолжать жить в том же доме. Люди боятся одиночества, которое приходит вместе со смертью, и в то же время боятся завязать новые отношения. Для человека, который чувствует себя очень неуверенно без своего близкого, жизнь полна страхов, и каждый день, по сути, тяжкое испытание временем.

Вина.

Вина иногда может быть реальной, чаще – надуманной или преувеличенной, но относиться к ней всегда необходимо с большой серьезностью. Смерть усиливает проблемы, которые когда-либо имели место во взаимоотношениях, и малозаметные прежде «камешки преткновения» превращаются теперь в непреодолимую преграду. Человек, переживающий потерю, постоянно употребляет слово «должен» как заклинание: «Я должен был сделать это» или «Я не должен был этого делать». Со временем рациональное объяснение смягчит чувство вины, но обычно оно возвращается до тех пор, пока не наступит полное избавление от страдания.

Гнев.

Любая потеря приводит нас в ярость, даже если она произошла по стечению обстоятельств.

В случае потери члена семьи в результате, например, развода, существует много путей выражения гнева - от смены замков до судебных разбирательств. В случае смерти все обстоит иначе, существуют даже поговорки, символизирующие это: «о мертвых либо хорошо, либо ничего».

Мы редко понимаем, что злимся на того, кто умер или оставил нас. Вместо этого мы смещаем гнев на других, ругаем бригаду санитаров, службу морга, учредителей похорон и т. д. т. п. Причем часто гнев бывает несоизмерим с тем, что, как нам кажется, его вызывает.

Некоторое количество гнева является здоровым показателем того, что мы начинаем воспринимать факты такими, какие они есть. «Первым сильным чувством, прорывающим пелену оцепенения и обманчивого равнодушия, нередко оказывается злость» (Ф. Е. Василюк)

Эти процессы накатывают волнообразно, одной волны гнева – отрицания – расщепления - уговоров редко бывает достаточно для принятия. Со временем они качественно меняются и импульс «позвонить матери» постепенно заменяется на осознание более острой потребности - «мне необходимо, чтобы я мог позвонить матери». Начинает ощущаться вся тяжесть потери.

Во время кризиса горя многие процессы происходят на уровне бессознательного и о том, что идет серьезная внутренняя душевная работа по принятию и преодолению говорят нам отголоски снов. В этот период горевания сюжетные линии снов отражают конфликт, связанный с принятием смерти.

Сны - отрицания - в которых мы создаем счастливые окончания, где смерти нет, близкий человек спасен или возвращается живым.

Сны, в которых проявляется гнев – снятся особенно часто, когда мы его не осознаем на сознательном уровне и не даем ему места в реальной жизни.

Сны, отражающие наше постепенное принятие смерти. Эти сновидения решают основную задачу кризиса горя - признание необходимости принять смерть.

Работа горя

 Начинается, когда человек принимает факт смерти. Начинаются сложные процессы преодоления, в результате которых утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями, которые не поглощают всецело, а придают состояние светлой печали.

После того, как мы принимаем смерть близких, нам хочется двигаться вперед, перестать чувствовать боль и снова окунуться в жизнь. Эмоциональное присутствие умершего человека все еще дает о себе знать, вынуждая нас выстраивать новые и более подходящие взаимоотношения. Этот период известен, как «работа горя»- термин, предложенный З. Фрейдом для описания внутреннего и внешнего приспособления, которое необходимо осуществить после утраты. Исследователи отмечают две главные составляющие успешной работы горя: заново обозреть взаимоотношения, чтобы оценить, что они значат для нас, затем «перевести» их в категорию «воспоминаний без будущего».

Еще Зигмунд Фрейд в своей знаменитой работе «Печаль и меланхолия» подчеркнул, что мы никогда добровольно не отказываемся от наших эмоциональных привязанностей, и то, что нас покинули, отвергли или оставили, еще не означает, что мы прекращаем отношения с теми, кто это сделал. После смерти близкого человека мы, так или иначе, продолжаем реагировать на его эмоциональное присутствие, осознавая, что человека нет с нами. Чтобы понять, что мы потеряли вместе с ушедшим и чем были для нас эти отношения, мы возвращаемся к ним, раз за разом просматриваем и снова проигрываем в памяти, снах, дневных грезах. Теплые воспоминания вызывают ощущения счастья, незавершенные спорные ситуации и конфликты заставляют нас вновь и вновь пережить разочарование, гнев, печаль. Задача работы горя состоит в том, чтобы возвращать нас вновь и вновь в те ситуации и состояния, до тех пор, пока мы спокойно не посмотрим на эти факты и не примем их такими, какими они были.

«У меня умер очень близкий для меня человек. В общем, угнетенное состояние так и не проходит, стоит что- то вспомнить или увидеть фото, сразу начинается истерика. Родные объясняют, что нельзя так, "нужно отпустить ситуацию", но как это сделать?

Ответ психолога. Ваш близкий человек ушел из жизни. И, казалось бы, прошло 7-8 месяцев, а вам никак не становится легче при любом напоминании об этом человеке. Ваше эмоциональное состояние естественно для переживания утраты… «Пережить» - вовсе не означает забыть ушедшего, перестать говорить о нем, или научиться делать вид, что ничего не произошло. Пережить — это значит осознать случившееся, принять произошедшие изменения в жизни, адаптироваться в измененной ситуации. Это значит, не загонять внутрь чувство боли, поскольку это не избавляет от нее. Это значит, постепенно заменить чувство страдания и боли на спокойную память. Общая продолжительность этапов переживания потери близкого человека в среднем может длиться год. Позволяйте себе говорить об ушедшем человеке, о своих чувствах, разрешайте себе их проявлять. Это способствует проживанию утраты. В случае если вы поймете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу за очной помощью консультацией.

Способность выполнения работы горя зависит, в том числе, и от возраста и от степени личностной зрелости. При отсутствии в прошлом здоровых расставаний работа горя происходит намного медленнее. Прежде чем смириться с новой потерей, мы вынуждены обратиться к прежним незавершенным утратам.

Работа горя изнурительна. Бессознательно мы вновь и вновь возвращаемся в прошлое и находимся под его постоянной тяжестью, и поскольку мы возвращаемся к элементам прежних утраченных отношений, мы постоянно сталкиваемся с одиночеством и острой тоской.

Неудивительно, что мы чувствуем себя обессиленными.

«…Мне 21 год, учусь, работаю по специальности, живу гражданским браком. Менее 2-х недель назад потеряла родного, любимого, близкого человека - отца. Не внезапно. Папа долго болел, поэтому как-то готовая к этому была. Фактически отец умер у меня на руках. Мозгами я понимаю, что нужно поддерживать свою семью, продолжать жить. Я хожу на работу, сдаю сессию, гуляю с собакой на природе. Но, наблюдается странное состояние. Могу забывать слова, термины. Как говорится "на языке" вертится, а вспоминается только через час раздумий. Сняться беспокойные сны. Иногда "волнами" накатывает страх или плаксивость. К сожалению, жизнь не перепишешь. Скажите, как принять данную жизненную ситуацию, вернуть скорость реакций и адекватность действий? Как можно быстрее восстановиться и что сделать, чтобы не перестать каждые пять минут вспоминать последние вздохи близкого?»

 Ответ психолога: Вы пережили потерю родного и любимого человека. И хотя это было не внезапно - боль и переживания дают о себе знать. В народе есть такая мудрость: нужно год прожить, чтобы боль отступила. Для принятия данной жизненной ситуации и существуют ритуалы: оплакивание, прощание, погребение. Есть простой способ, сделать первый шаг к принятию – позволить себе все то, что сейчас вы себе запрещаете: быть несобранной, несовершенной, с замедленной реакцией. Заботиться о себе, а не только о других…

Но понемногу требования настоящего начинают заявлять о себе. Мы хотим освободиться от утраты и двигаться дальше. Однако часть нас все еще охвачена горем, еще не полностью готова освободиться. Желание закончить горевание и лишь изредка вспоминать умершего, может бессознательно восприниматься как предательство, вызывать чувство вины и тормозить процессы работы горя.

Длительно переживаемый эмоциональный стресс, долгое время не имеющий выхода и объяснения у скорбящего, создает предпосылки для проявления симптомов физических заболеваний, зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств.

Проявления работы горя неумолимо входят в нашу повседневную жизнь. Наши душевные страдания в этот период часто проецируются на предметы, принадлежащие умершему или напоминающие о нем. Проходит немало времени, прежде чем люди, потерявшие своих родных, начинают перебирать одежду и разбирать личные вещи. Так называемая «генеральная уборка», таким образом, окончательно подтверждает факт смерти. Это символ ревизии и реорганизации, происходящей глубоко внутри.

Сны могут символизировать страстное желание воссоединиться с умершим, в которых мы колеблемся между желанием завершить горевание и виной, вызванной этим желанием (умерший может появляться во снах с жалобами на одиночество и заброшенность). Сны могут отражать ощущение, что заканчивая траур, мы покидаем умершего. Часто снятся сны, символизирующие окончание работы горя - снится все, что отражает начало нового или энергию пробуждения (лед тает, бутон распускается). Когда заканчивается работа горя? Мы должны отдавать себе отчет в том, что мы никогда добровольно не отпускаем от себя того, кем мы дорожим. Утрата всегда может «ожить» и снова причинить острую боль, может возвращаться в годовщины; или когда наши дети достигают возраста, когда мы переживали утрату; в те моменты, когда мы достигаем важных жизненных рубежей в своей жизни (окончание университета, женитьба, рождение детей).

Стадии практического окончания горя сопутствуют процессы идентификации. Этот бессознательный процесс описан как способствующий горюющему обрести черты, идеалы и функции другого человека. В этом есть некий парадокс – перенимая черты, идеалы, ценности и функции другого, мы становимся менее зависимыми от него.

Идентифицируясь с отдельными чертами психического двойника умершего, мы уподобляемся тем сторонам другого, в которых больше всего нуждаемся. Мы принимаем это, ассимилируем и делаем частью своей идентичности.

Мы сберегаем для себя то, что однажды получили, и это помогает нам отделиться. Некоторые из этих идентификаций встречаются очень часто: немолодая вдова после смерти супруга, при его жизни опасающаяся садиться за руль, становится заправским гонщиком; муж - никогда не занимающийся финансами, обнаруживает у себя склонность к расчетам; скромная дочь обретает уверенность властной матери и т. д.

Осложненное горе.

Иногда на способность горевать могут влиять внешние обстоятельства. Для переживания горя нам необходимо время и пространство – этим, в том числе, объясняется наличие обряда похорон в большинстве культур и религий. Похоронные ритуалы адресованы психологической потребности в скорби и запускают ее, легализуя многие внутренние процессы. Скорбящему, вовлекаемому в процесс погребения, планирование похорон, отрицать смерть становится все тяжелее.

Шок, сопровождающий внезапную смерть, может притормозить процессы горевания. Внезапная смерть лишает нас ощущения того, что мир – это безопасное место, а наша жизнь стабильна, заставляет нас искать объяснение произошедшему и испытывать вину за то, что мы не предотвратили утрату.

«…Три месяца назад на моих глазах умер мой дедушка, для меня это явилось шоком, все это произошло в считанные секунды. Сейчас я просто не могу избавиться от плохих мыслей, постоянно преследующих меня, что человек смертен, что никто не знает, когда это случится с ним и отчего. Мне эти мысли постоянно не дают покоя, и я довожу себя и свое здоровье до предела…Я могу гулять, смотреть телевизор, и ко мне в голову могут прийти мысли такого характера: «А вдруг я сейчас умру, или через час, я этого даже не знаю, и мне становится очень страшно. …Помогите, пожалуйста.

Ответ психолога. Смерть Вашего дедушки стала для Вас большим потрясением. Похоже, что это событие всколыхнуло в Вашей душе много непростых переживаний и вопросов… Особенно мучительно то, что переживания и мысли о смертности носят навязчивый характер, у Вас не получается отвлечься от них. Насколько я понимаю, Вы просите помощи в том, чтобы не быть такой зацикленной не проблеме смерти. Одним из способов избавления от этой зацикленности может быть решения для себя проблемы смерти. Общего решения нет, но каждый человек что-то может решить для себя. Вы жалуетесь на страх собственной смерти. Он изматывает Вас. Попробуйте отнестись к этому страху, как чувству, которое спрашивает Вас: "Что ты делаешь со своей жизнью, зная, что умрёшь?" Вариантов ответа на этот вопрос не так много. Есть люди, которые обесценивают жизнь, считая, что всё пустое, раз заканчивается. Другие считают, что, если всё заканчивается, то жить имеет смысл во всей полноте и исполненности, стараясь наполнять каждое мгновение этого дара вкусом, понимая ценность каждого мгновения. Что из этих двух вариантов выбрали бы Вы?»

Насильственная смерть (когда близкий нам человек уходит в результате убийства) – горе может быть осложнено из-за вытеснения гнева, необходимого для его переживания.

«…у меня убили сына. Ему было 13 лет. Я схожу с ума, пью и просто умираю. Помогите»

 Ответ психолога. …Примите мое глубокое и искреннее сочувствие. Вас постигло страшное горе. Смерть сына это невосполнимая потеря. А если это убийство, это тем более страшно. Наверное, нет таких слов, которые смогли бы утешить вас. Только солидарность с Вами, как с женщиной. Дети это самое дорогое, самое святое. Скорблю вместе с Вами…»

Когда мы изолированы от умершего близкого нам человека в момент его смерти и похорон, или сосредоточены на других обстоятельствах и вынуждены подавить свое горе до более удачного стечения обстоятельств (солдат на поле боя, потерявший друга).

 Когда смерть накладывает «позорное пятно» (суицид, передозировка наркотиков, СПИД).

Один из явных парадоксов переживания горя заключается в том, что чем более счастливыми и зрелыми были отношения, тем легче с ними расстаться, хотя и это не освобождает от душевных мук.

Чем больше мы зависели от умершего при жизни, тем больше мы нуждаемся в нем.

«Как справиться с потерей самого близкого человека? Мне 51 год, я не была замужем, мы жили с мамой вдвоём. Она больна и я жила для неё, а теперь её не стало… как справиться с бессонницей и тоской?»

Ответ психолога. …Сочувствую Вашему горю. Вы жили с мамой вдвоем, на протяжении всей жизни она была самым близким для Вас человеком, самым родным и единственным. Теперь ее не стало, целый пласт жизни ушел вместе с ней. Вы испытываете чувство тоски и печали, Вы горюете, горе- это не просто сложное чувство, это целый механизм, который помогает пережить то непоправимое событие, которое произошло – смерть. У горя есть свои стадии, свои сроки. По религиозным и общечеловеческим канонам третий день, девятый день, сороковой день, полгода и год являются наиболее важными периодами прощания с умершими. Важно выполнить волю человека, проводить в последний путь, выполнить все обрядовые и религиозные действия, принятые в Вашем роду. Скорбь, печаль, любовь и тяжелое чувство утраты сменяют шоковое состояние, затем на их место должно прийти чувство светлой печали. …Старайтесь поддержать себя, дайте себе время на восстановление: не забывайте своевременно кушать и спать, при необходимости обращайтесь к врачу. В такой момент кажется, что это совсем не важно, по сравнению с тем, что произошло. Вам нужны будут силы решать юридические вопросы, вопросы трудоустройства, иногда такое «отвлечение» бывает просто необходимо.

Симптомы осложненного горя.

Увязание в отрицании. Человек отрицает факт смерти частично или полностью, об этом часто свидетельствуют оговорки в речи – об умершем говорится в настоящем времени и т.д.

Отсутствие горя. Страдающие этим люди не отрицают факта смерти, они отрицают эмоции, связанные с этим. Зачастую эти люди могут жаловаться на мучительное безразличие к жизни, а некоторое время спустя (месяцы, даже годы) могут отреагировать гневом, печалью или раздражением на не относящуюся к ним утрату.

«Вечноскорбящие». Когда утрата не имеет разрешения, выхода, либо утрата слишком велика, оплакивание может длиться бесконечно, скорбящий может никогда не примириться с ней. Степень одержимости горем бывает различной, этот процесс может полностью вытесняться: скорбящие могут вступить в новый брак или завести новых детей, делать успешную карьеру, но часть их энергии пребывает в другом месте. Часто их поглощенность обнаруживается в оговорках: они могут говорить об умершем в настоящем времени. Заводят уголок в доме, служащий, своего рода, местом поклонения, поддерживают ритуалы, в которых отягощенные тревогой отношения могут продолжаться. Эти отношения носят противоречивый характер - конфликт между страстным желанием сохранить связь с утраченным и стремлением освободится от него. В их сновидения очень часто прослеживаются три сюжетные линии: отражают ощущение неподвижности, обездвиженности; отображают иллюзию того, что утрата может быть устранена и умерший человек продолжает жить; утраченный человек в опасности, или снится сражающимся за свою жизнь.

 «Поглощенные» горем. Иногда горе может обернуться депрессией. Переживающий горе человек на некоторое время может приписывать себе черты покойного, его физические особенности. Подобное отождествление может быть нездоровым, это происходит, когда скорбящий перенимает симптомы болезни умершего.

…Полгода назад умерла моя мамочка. с тех пор не могу уснуть, кажется, что если начну засыпать, то задохнусь... мама умерла от отёка лёгких, бедняжка! как представлю эту картину... как резко перестало маме хватать воздуха. боюсь умереть, постоянно кажется что задыхаюсь, боюсь теперь быть в темноте одна…хотя раньше очень любила сумерки. …Как быть? Ответ психолога: …Смерть матери для каждого человека является тяжёлой утратой. И, пока родители живы, они самим фактом своей жизни словно защищают нас от собственной смерти. Ваше горе рисует перед Вами картины того, как мама уходила. Вы, по всей видимости, примеряете эти картины на себя. Становится страшно, страх гонит сон. Основная задача горя - сохранить в памяти человека живого, а не умирающего. Скорее всего, когда Ваша душа смирится с фактом потери, это и будет означать, что горе закончило свою работу. Если же Вы субъективно чувствуете, что не справляетесь с собственным переживанием, то есть смысл обратиться к врачу».

Поглощенные горем направляют внутрь себя гнев и вину, главный вопрос работы горя – «сможем ли примириться с утраченными отношениями» может расцениваться ими как мучительная и неразрешимая дилемма - «как убить часть себя, для того чтобы спасти другую часть?»

Смерть в семье.

Каждое горе уникально, но рассматривать потерю невозможно без контекста семьи. Любое обсуждение последствий утраты в семье должно вовлекать всех ее членов. Сценарий семейной жизни пишется на основе общих событий, мифов, традиций, предыдущих утрат и личных ожиданий. Поэтому, когда член семьи уходит, семейная динамика должна быть пересмотрена. Понесший утрату должен переложить эту роль на другого взрослого или ребенка, либо же вернуть ту сторону своего «я», которую он некогда спроецировал на ныне утраченного члена своей семьи.

«…Когда я заканчивала школу, у меня умерла мама, острый лейкоз. Это было очень неожиданно, это большое горе, мама для меня была самым близким и любимым человеком на этой Земле… Я старалась быть сильной, поступила в престижный ВУЗ, всё сама делала.... Я рыдала по ночам, ….Я просыпалась утром и думала: «Скорей бы прошел этот день»…. Прошло уже 5 лет, и это время очень меня изменило….я очень замкнулась в себе, у меня совершенно нет друзей, я понимаю, что я не люблю себя, не ценю себя, понимаю, что у меня много комплексов, но я не показываю всё это, всё держу в себе….

…Отец не поддержал меня в тот сложный момент (смерть матери), даже не утешал, не давал советов, как жить дальше, как поступать в той или иной ситуации…. Если бы он уделял мне хоть немного заботы – моя жизнь сложилась бы немного иначе, и я была бы, наверное, другой. А он абстрагировался от нас, детей, потом стал встречаться с женщиной, мусульманкой, далее они стали жить вместе, отдельно от нас….

…Меня очень беспокоит мое одиночество, я чувствую себя один на один с этим Миром. Я нахожусь в постоянном стрессе и не могу научиться радоваться жизни как раньше. Я чувствую, что способна на большее, но не могу раскрепоститься, стать свободной от своих переживаний! Я чувствую обиду на отца…за то, что оставил меня одну «плыть по жизни»…мне очень тяжело без чьей-либо поддержки…

Ответ психолога: «…Вы пережили серьёзную потерю, и то, что происходило в семье после смерти Вашей мамы, наложило на Вас отпечаток.

Так получилось, что горе Вы переживали одна. В вашей семье не получилось сделать это вместе. С тех пор Вы несёте в своей душе горькую обиду на отца. И ещё кое-что произошло. С той грустной поры Вы как будто раскололись. Внешне Вы являете себя спокойной, общительной, радостной, а внутри переживаете горечь, обиду, малоценность, униженность. Вы подозреваете, что именно из-за угнетающих Вас переживаний страдает физическое здоровье. Мне кажется, что Вы очень точно определили, чего именно Вам недостаёт. Вам не хватает поддержки. Видимо, стараясь компенсировать этот недостаток, Вы угождаете другим, ищете похвалы. Но чувствуете, что это всё не то. При дефиците поддержки Важно начать создавать для себя систему поддержки. И начать можно с обращения за психотерапевтической помощью».

Суицид. Если один из членов семьи оканчивает жизнь самоубийством, эта смерть может вызывать чувства вины, стыда и позора, которые добавляются к факторам внезапности и насильственности. Члены семьи вынуждены бороться с чувством вины из-за того, что не сделали всего возможного, чтобы спасти жертву.

«…мой любимый человек покончил жизнь самоубийством. … После его смерти узнала очень много плохого - что меня не любил, что не верил, даже не нашел слов, чтобы со мной попрощаться. Были вместе 10 месяцев, он был самым близким мне человеком по душе, я не могла и предположить. Что он может совершить суицид и бросить меня. … Как жить дальше? очень на него обижена, зла, боль, во все в кучу. В груди дыра, не понимаю, как он мог так со мной поступить...

 Ответ психолога: …Вы потеряли любимого человека. Такое всегда неожиданно и горестно. Близкие люди занимают место в душе каждого из нас, и когда они умирают, оно становится пустым. Это, как Вы пишете - в груди дыра. Она будет зиять и саднить, пока Вы горюете об утрате, пока место это в Вашей душе не станет сокровенным хранилищем памяти об умершем. Кажется парадоксальным, но только горе и его переживание способно сделать из пустоты в душе сокровище памяти. При суициде всё многократно тяжелей. Есть в самоубийстве что-то запредельно жуткое. Это событие, как будто, опечатывает всех близких, словно метку причастности на них ставит. И Вы тоже, кажется, чувствуете эту печать на себе в виде мучительного сочетания обиды и вины. Мечетесь между: "что я ещё не сделала, чтобы..." и "как он посмел поступить со мной так"....Смерть близкого с трудом находит оправдания, тем более, если она приходит путём суицида. Но, я думаю, правда есть в каждой смерти. Правда в том, что не с Вами он так поступил, а только со своей жизнью. …Дайте своей душе время, чтобы отгоревать, переживая его смерть».

Дети, теряющие кого-нибудь из родителей по причине самоубийства, часто верят в свою причастность к несчастью, или считают себя виноватыми в том, что не смогли облегчить боль ушедшего. Фразы, произносимые когда-либо родителем, глубоко вонзаются в память ребенка и могут мучить ребенка на протяжении всей его жизни. Потеря родителя по причине суицида может породить суицидальные намерения и у ребенка. Тот, кто предпочитает покинуть семью, провоцирует гнев у тех, кого он покидает. Этот гнев часто подавляется, в ситуации суицида, в том числе, потому что усопший итак «много страдал» и был достаточно «наказан».

Пережить горе помогут честные и уважительные отношения в семье, каждому ее члену должно быть позволено изливать свои чувства и задавать вопросы. Идеально, если каждый член семьи узнает подробности о смерти - в соответствующей возрасту форме - и примет участие в погребальных ритуалах.

Когда родители теряют детей. Пережить ребенка - это одна из самых тяжелейших утрат, которые когда-либо могут выпасть на долю человека. С момента зачатия ребенка родители, как правило, бессознательно выстраивают свое представление о будущем, которое в обязательном порядке включает ребенка. Со смертью ребенка родители утрачивают не только дорогую им связь, но и спланированное будущее, смысл жизни… С такой смертью невозможно примириться, даже если ребенка не стало уже взрослым, ведь, будучи родителями, мы убеждены, что должны были защитить детей. Даже если они вышли из-под нашей опеки. Смерть ребенка, жившего с родителями, нарушает равновесие в семье. Если такая утрата не объединяет семью, она может привести к необратимому разрыву, т. к. члены семьи, пытаясь осознать смысл утраты, дают выход своему гневу или чувству вины, перенося его на супруга.

«…Доброй ночи! Подскажите, пожалуйста, чем можно помочь человеку в такой ситуации: …Люди в браке 25 лет, в их семье случилась трагедия, утонул сын, супруги потеряли всякий интерес к жизни, но вместо того, чтобы друг друга поддержать, и продолжать жить.. преодолев страшное горе.. они стали чужими, каждый из них к этому горю относиться как к только своему.. и они думают развестись... чем помочь?...

 Ответ психолога: …Вы пишете о близких Вам людях, Вы стараетесь понять, что с ними сейчас, чтобы помочь. Страшно родителям терять своих детей, ведь в них – продолжение жизни, а без них – теряется смысл этой жизни. Никто не скажет точно, какие силы разъединяют их сейчас. Можно только высказать предположения. Может быть так, что сын был очень важным связующим звеном в семье, и с его уходом, связь между родителями нарушилась. Или, возможно, сейчас, на фоне потери, то, что объединяло пару четверть века, кажется бессмысленным. Известно также, что люди каждый по-своему переживают горе (один открыто проявляет свои чувства, другой – замыкается, страдает молча), и случается, что каждый из супругов, просто не в силах понять и почувствовать своего партнёра. К тому же, столкнувшись со смертью близкого, людям свойственно искать виновных или винить себя – это обязательная стадия переживания утраты. Обвинение может быть направлено на кого угодно, в том числе на супруга. …Это тоже может быть причиной разрыва отношений. К сожалению, такое случается нередко, когда пара, потерявшая ребёнка, испытывает желание расстаться. Это желание может быть временным, принятым под влиянием горя. … Ваше участие – уже важная поддержка близким, а Ваше присутствие рядом без осуждения и оценки их чувств, мыслей и поступков поможет им эту поддержку принять…»

Потеря не родившегося ребенка. Мы часто не отдаем себе отчет, что во время внутриутробного развития ребенка родители уже установили глубинную связь с ним и нуждаются в оплакивании этой утерянной связи. Потеря ребенка на поздних сроках беременности часто может вызывать ощущение краха и несостоятельности у обоих родителей, но, особенно, у матери, и если ей не разрешить скорбеть, то у нее могут возникнуть длительные сложности, связанные с утратой.

Здравствуйте, мне нужна хоть какая-то помощь, просто с мужем эту проблему обсуждать я не могу, …мы оба стараемся об этом забыть. … Я была беременна, у нас были первенцы - две девочки. Мы их очень ждали. На 29 неделе начались роды. Они прожили два дня. …Не могу без слез вспоминать об этом. … А так хочется своего ребенка, я уже иду на крайность, прошу мужа взять приемного...

 Ответ психолога: … На Ваши плечи легли тяжелые испытания. Всегда больно и тяжело терять родных и близких, особенно это касается детей. Вам не удалось насладиться материнством, но с болью потери долгожданных деток вы столкнулись. Вам хочется забыть все как страшный сон, но не получается. Да это и невозможно. Можно стараться не думать о случившемся, можно избегать разговоров о наболевшем, но боль никуда не денется, она может лишь уменьшиться. Душевная рана похожа на рану на теле – она затягивается со временем, но рубец остается… Вы с горечью смотрите на детей своих знакомых и не можете смириться со своей потерей. Вы готовы взять ребеночка из Детского дома. Психологи рекомендуют не спешить принимать такое ответственное решение в период переживания острого горя. Позвольте себе пережить этот период, а вопрос о приемном ребенке обсудите с мужем позже.»

Когда мы теряем брата или сестру. Оплакивая их, мы оплакиваем и себя. Теряя их, мы оплакиваем спутника нашей жизни, ее свидетеля, доказательство того, что «с нами ничего не случится». Оживает детский опыт, бессознательно мы воскрешаем в уме все этапы нашего детства. Эта утрата символизирует конец детской иллюзии, что «мы будем вместе расти и стареть». Смерть несет угрозу, ведь «следующим могу быть и я».

«У меня ужасная депрессия, 5мес. назад трагически и глупо погиб близкий мне человек - мой брат, ему было 23 года. У нас были доверительные отношения, мы дружили, советовались друг с другом. Его не стало и мне кажется, что умерла часть меня, мне очень без него плохо и обидно за него, замечательный был человечек, добрый, отзывчивый, а кроме него у меня больше нет никого, ни брата, ни сестры. Не смотря на то, что у меня своя семья, муж, сын, мама я каждый день его вспоминаю и впадаю в апатию. Ответ психолога: …Вы потеряли близкого человека, родственную душу, и это настолько больно, что кажется, что вместе с ним ушла, умерла частичка Вас. …Попробуйте не замыкаться в своих переживаниях, а рассказывать о них, просить и принимать помощь и поддержку Ваших близких, соблюдать ритуалы, поминовения, позволять себе говорить о брате с общими знакомыми и родственниками, посещать могилу, если возникает такое желание…»

Реакция ребенка на утрату. Маленький ребенок переживает даже кратковременную разлуку со значимым взрослым, как утрату. Чем больше у ребенка было совместных переживаний с утраченным человеком, чем дольше он способен хранить в своей памяти образ, тем больше скорбь ребенка будет напоминать скорбь взрослого. С возрастом представление о смерти у детей меняются.

Если ребенок теряет родителя в возрасте 2-3х лет, он лишь ощущает, что ему чего-то недостает. Взрослея, ребенок создает фантазийный образ утраченного взрослого и будет пытаться сохранить его долгое время. Ребенок еще не способен понимать, что такое «смерть», это может выражаться в таких высказываниях: «Ты сказал, что мама не вернется, но я хочу позвонить ей по телефону».

В 5-10 лет - смерть видится обратимой и временной, тайная вера ребенка в то, что важный человек для него не умер. Ребенок узнает, что смерть есть, но не думает, что это может произойти с ним. В возрасте около шести лет дети зачастую идеализируют родителей, рисуют маму исключительно красивой и могущественной.

Если ребенок переживает утрату до того, как у него формируется реалистичный образ матери, ему трудно будет найти кого-то, кто мог бы сравниться с ней.

В 10-12 лет у детей появляется более реалистичное представление о смерти и ее необратимости. Ребенок может более открыто в этом возрасте проявлять печаль о смерти домашнего животного, чем о смерти члена семьи.

Подростковый возраст сам по себе является специфической «репетицией» горевания. Подростки, не осознавая этого, ослабляют свои связи с родителями, становятся менее зависимыми от них, более свободными, перенося свою привязанность на ровесников.

«…Я потeрял сaмого близкого чeловeкa – мaму, a кромe нeё никого нeт , a мнe всeго 16 лeт и жить совсeм нe хочeтся..».

 Ответ психолога: …Пережить потерю мамы в 16 лет очень тяжело. Вы испытываете боль и переживаете горе. И отключить эти чувства невозможно, через них надо пройти, чтобы сохранить в сердце доброе теплое воспоминание о самом близком человеке. Это воспоминание даст вам силы жить дальше самому. Каждый человек рано или поздно теряет своих родителей. И именно в этот момент мы по-настоящему становимся взрослыми…»

Взрослая модель переживания горя устанавливается после успешного завершения подросткового возраста. Умение оставшегося родителя адекватно реагировать на утрату, сказывается на том, как ребенок справляется с потерей. Это способность переживать горе, утешать ребенка, обеспечивать ему подходящую замену умершего.

Потеря друзей.

Здравствуйте! Умерла внезапно подруга... Как справиться с болью потери? Очень не хватает... Мы давно не виделись, в силу обстоятельств. Но по-прежнему были очень близки. Все мои воспоминания юности - с ней. Да, всё что мне дорого...

 Ответ психолога. Алена, Вам сейчас больно и одиноко, внезапная потеря – тяжела вдвойне. Дорогой, близкий Вам человек, воспоминания юности… Как справиться с болью... Позвольте себе горевать так, как это нужно Вам. Только переживая, и давая себе возможность и время вспоминать, сожалеть, плакать, злиться, прощаться, и оставить ей навсегда место в своем сердце. Для этого потребуются время и силы, хорошо, если у Вас есть кто-то, с кем можно разделить чувства и воспоминания, и просто побыть рядом. Может быть, Вам захочется написать подруге прощальное письмо, где Вы выскажете все, что не успели...»

Если беда случилась у друга.

 «…У моего друга убили родного брата. Ему 25 лет. Из близких людей у него осталась мать и другие родственники. Очень хочется помочь ему в этой тяжёлой ситуации. С чего начать? Как можно облегчить его боль?

Ответ психолога: … Столкнувшийся с утратой, горюющий испытывает очень сложные, зачастую противоречивые чувства: и отчаяние, и гнев, и вину; и потребность в поддержке, и желание высказаться, излить свои чувства, и в то же время нестерпимое желание побыть одному…лучшее, что Вы, можете сделать для своего друга - это просто предложить ему свою поддержку, просто быть рядом, быть хорошим слушателем, предложить помощь в домашних делах. Попытка помочь другому человеку пережить горе - дело очень и очень сложное, требующее от "помощника", прежде всего, большого душевного такта…».

Сообщить о горе.

«…Нам нужно КАК-ТО сообщить бабушке (ей 80 лет) о том, что у нее умерла дочь, похороны уже состоялись, дочь жила в др. регионе. Как правильно построить разговор, чтобы подготовить человека к такому? Что говорить, как говорить?

 Ответ психолога.

Подготовить человека к известию о смерти невозможно. Скорее нужна готовность того, кто будет сообщать бабушке эту горькую новость. И надо быть готовым сказать о случившемся просто, без излишеств. Я могу только предполагать, Вы ли поедете к Вашей бабушке, кто-то из Ваших близких или группа родственников. В любом случае, при встрече с бабушкой, конечно, не самого порога, можно рассказать своего рода короткую историю. Историю о том, как умерла её дочь. "Было то-то и то-то, затем это и это, врачи не смогли помочь и она умерла". После этого взять паузу, дав бабушке возможность осмыслить известие и задать вопросы. Конечно, можно ожидать, что пожилая женщина начнёт эмоционально реагировать на известие. Тогда надо быть рядом, поддерживать, иметь под рукой воду, валидол, быть готовым вызвать "скорую". Затем продолжить свою короткую историю. Как готовились похороны, как хоронили, отвечать на возможные вопросы. Хорошо бы, по возможности, иметь с собой что-то подтверждающее смерть (фотографии с похорон, свидетельство о смерти). Быть готовым тихо и спокойно просить прощения за то, что не сообщили о смерти раньше.… Смерть – часть жизни. Пожилые люди, как никто другой понимают это. Надо просто рассказать бабушке о смерти дочери и быть готовой поддержать её...».

Большинство скорбящих не нуждаются в профессиональной помощи. Как правило, люди нуждаются в поддержке окружающих и в такой социальной среде, где бы они чувствовали бы себя свободно, выражая любые эмоции. Человеку приносит облегчение знание того, что чувства вины и гнева, сроки, стадии и сила переживаний являются типичными в данной ситуации. Что переживания горя – это период сильного душевного волнения и боли, что даже обычное переживание горя порой приобретает причудливые формы. Мы можем помочь, поощряя откровенные разговоры с родственниками и друзьями об этом опыте и сопровождающих его чувствах. Даже маленькому ребенку нужно знать, что горе – это переживание, у которого есть начало и конец, важно, чтобы ребенок видел, что взрослые погружаются в горе, а затем постепенно выходят из него и двигаются дальше; чтобы ребенок мог разделить с взрослыми свои чувства и переживания и получить бесценный опыт прощания.