

Маринец О. В.

Пёрышкина Е. Н.

Консультирование в период тяжелой утраты

**Руководство для психологов
и психотерапевтов**

**Консультирование
в период тяжелой утраты
Руководство для психологов и
психотерапевтов**

© РОО «СПИД инфосвязь», 2007 год

Авторы-составители:

Маринец Ольга Валерьевна - врач-психотерапевт
Оренбургского областного центра по профилактике и
борьбе со СПИД и ИЗ.

Перышкина Елена Николаевна - директор Региональной
общественной организации «СПИД инфосвязь»

Выпускающий редактор:

Никитина Марина Анатольевна - руководитель
Программы «Паллиативная помощь при ВИЧ/СПИДЕ»,
РОО «СПИД инфосвязь»

Данное руководство предназначено для психологов и
психотерапевтов, участвующих в оказании паллиативной
помощи при ВИЧ/СПИДЕ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение	4
Переживание утраты. Работа горя	6
Консультирование при переживании утраты	8
Психология горя	12
Роль поддерживающего окружения в выполнении задач горевания	22
Работа горя	26
Особенности специализированной помощи при неэффективной работе скорби	43
Приложение	60
Список использованной литературы	69

Введение

Руководство разработано в рамках проекта по развитию паллиативной помощи при ВИЧ/СПИДе. Сегодня в России в различных регионах создаются мультипрофессиональные команды для оказания всесторонней, комплексной паллиативной помощи нуждающимся пациентам и их близким. В состав команды паллиативной помощи входят представители разных профессий – врачи и медицинские сестры, психологи и психотерапевты, специалисты по социальной работе, социальные работники, духовные лица и добровольцы, объединяющие свои знания и умения для того, чтобы оказать комплексную помощь пациенту и его семье.

Оказание помощи и поддержки людям, переживающим процесс тяжелой утраты, является одной из составляющих паллиативной помощи. В ней нуждается и сам пациент, и окружающие его родные и близкие люди. Люди, вовлеченные в оказание паллиативной помощи должны обладать необходимыми знаниями и навыками, чтобы быть максимально эффективными в оказании такой помощи.

Данное руководство содержит сведения о работе горя, закономерностях переживания процесса утраты, этапах прохождения через сложный, но естественный процесс. В пособии вы найдете информацию о том, как отличить естественный процесс скорби от возможных искаженных и патологических реакций, как вовремя распознать первые признаки депрессии, чтобы вовремя привлечь специалиста и оказать человеку адекватную помощь. Руководство так же содержит описание методов, которые специалист может применять в своей работе,

чтобы помочь, провести нуждающегося человека через процесс горевания и принятия утраты.

Издание в первую очередь предназначено для психологов и психотерапевтов, участвующих в оказании комплексной паллиативной помощи нуждающимся пациентам и их близким. Оно также будет полезно для ознакомления другим специалистам, входящим в состав единой команды паллиативной помощи, так как предоставляет возможность узнать и понять закономерности процесса переживания тяжелой утраты и, как следствие, лучше понимать, что происходит с человеком и какую помощь он ждет от окружающих. Эти знания помогут чувствовать себя увереннее в общении с человеком, переживающим утрату и быть более эффективными при оказании необходимой помощи и поддержки.

Переживание утраты. Работа горя

В жизни каждого человека встречаются ситуации, когда близкие и дорогие им люди их покидают, не важно вызвано ли это смертью или разрывом отношений, каждый человек переживает это как горе и утрату.

Горе - сильные эмоции, переживаемые человеком, когда он лишается близкого, любимого человека. Работа горя - это процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Горе - процесс функциональной необходимости, но не слабости. Это способ, посредством которого человек восстанавливается после ощутимой потери. Реакция утраты считается завершенной, когда человек обретает способность адаптивно функционировать, чувствовать себя безопасно и ощущать себя как самость, личность без того, что он утратил.

Утрата - это человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека.

Горе – сильные эмоции, переживаемые человеком, вследствие смерти близкого, любимого человека.

Примирение с утратой («работа» горя) – процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

Работа горя состоит из закономерных последовательно сменяющих друг друга специфических процессов:

- принятие факта смерти близкого;
- переживание душевной боли, вызванной фактом потери;
- пересмотр взаимоотношений с умершим и превращение их в память без будущего;
- обретение способности строить планы на будущее.

Примирение с утратой – болезненный процесс, который происходит постепенно. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, он необходим и совершенно естественен. Сама скорбь («нормальное» горе) по умершему человеку представляет собой реакцию приспособления, и не требует психологической коррекции. Она должна длиться столько, сколько необходимо для данного человека.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у различных людей неодинаковы и зависят от:

- степени неожиданности смерти близкого;
- возраста умершего;
- характера отношений с умершим;
- личностных особенностей скорбящего;
- наличия у скорбящего опыта «здоровых» расставаний в прошлом.

Все психологические реакции человека, столкнувшегося со смертью близкого, можно разделить на ряд этапов или фаз:

Фаза шока и оцепенения – На этом этапе подавление эмоционального выражения, сопротивление осознанию потери, изоляция от реальности произошедшего является нормальной и конструктивной защитной реакцией, подготовкой к принятию тяжелого известия. Для человека, потерявшего близкого, важна ненавязчивая эмоциональная поддержка, простые акты заботы, внимания способствуют осознанию горюющего, что «он не один», что тяжелую реальность можно вынести. Вмешательство консультанта уместно, если у человека нет близких, способных находиться рядом в этот период.

Фаза поиска отличается нереалистическим стремлением вернуть утраченного. Навязчивые мысли и фантазии постоянно лезут в голову, его лицо видится в толпе. Консультанту следует объяснить горюющему, что поиск умершего не бесцелен, он направлен на преодоление утраты, что это «нормальное поведение» в подобном состоянии и ему не угрожает сумасшествие.

Фаза острого горя проявляется множеством тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. На данном этапе горюющий особенно нуждается в возможности излить эти чувства вовне. Консультант выполняет роль слушателя. Находиться со скорбящим человеком и надлежащим образом внимать ему – главное, что можно сделать. Чем больше консультант сопереживает скорби и чем адекватнее воспринимает собственные эмоциональные реакции, связанные с помощью, тем эффективнее целебное воздействие. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Ему надо предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты консультантом без предубеждения.

Фаза остаточных толчков и реорганизации – Переживание горя становится не основной деятельностью для горюющего. Оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных эмоциональных «толчков». На этом этапе человек пересматривает свои взаимоотношения с умершим, оценивает их значение для себя, превращает их в память без будущего и ищет новые пути организации жизни без объекта потери. Консультант выступает в роли слушателя, следя принципу «Я с тобой».

Фаза завершения выражается в обретении человеком способности строить планы на будущее. Консультативная помощь человеку на этом этапе заключается в совместном

поиске путей выхода из одиночества в новые отношения и обсуждение способов изменения жизни.

Нормальный процесс скорби иногда перерастает в хроническое кризисное состояние – патологическую скорбь. Скорбь становится патологической, когда «работа скорби» неудачна или не завершена. Выделяется несколько типов патологической скорби:

- «Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.
- Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком.
- Растигивание процесса скорби во времени.
- Чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется посредством самоубийства.

Знание особенностей «нормальной» работы скорби, своевременное выявление патологии, направление клиента к специалисту позволит избежать хронического кризисного состояния и поможет конструктивно пережить потерю.

Консультирование при переживании утраты

Цель консультирования при переживании утраты – установление таких взаимоотношений с клиентом, которые позволили бы ему выразить свои мысли и чувства, осознать свою боль, беспомощность и прожить это.

Задача консультанта – организация безопасного и доверительного пространства.

Необходимые условия для решения задачи:

- быть рядом и слушать;
- не форсировать результат;
- проявлять уважение и принимать то, что происходит;
- видеть пользу в выражении человеком его скорби;
- позволить себе стать твердой опорой, на которую клиент может опереться.

Принципы и особенности консультирования в период утраты:

- Помочь человеку, который понес утрату, осознать факт смерти близкого.
- Помочь горюющему определить и выразить свои чувства.
- Помочь в переживании душевной боли, вызванной фактом потери.
- Помочь в пересмотре взаимоотношений с умершим и превращении их в память без будущего.
- Помочь обрести способность строить планы на будущее.
- Учитывать индивидуальные механизмы психологической защиты и адаптационных мотивов

в поведении и высказываниях клиента, не форсировать результат.

- Спланировать свое время так, чтобы сделать поддержку постоянной, а также иметь возможность поддерживать скорбящего в такие моменты, когда он, возможно, будет остро ощущать свое горе (в дни годовщины, праздничные дни).
- Своевременно выявить симптомы «патологической» скорби и направить клиента к специалисту.

Консультативные мероприятия

Общие	Специальные
Главная цель – поддержка, принятие, эмпатическое сопереживание	Консультирование при патологических реакциях горя <i>Главная цель</i> <ul style="list-style-type: none">• преодоление психологических «барьеров», мешающих эффективной работе горя• профилактика суицидального поведения

Психология горя

Утрата близкого – сложнейшее событие, затрагивающее все стороны жизни, все уровни телесного, душевного и социального существования человека. Что же составляет сокровенную суть человеческого горя? Хоронить – это не отбрасывать, а прятать и сохранять. И на психологическом уровне главной задачей горя является не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти («помнить, помнить»). Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно. Оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память.

Горе уникально, оно зависит от единственных в своем роде отношений с умершим, от конкретных обстоятельств жизни и смерти, от всей неповторимой картины взаимных планов и надежд, обид и радостей, дел и воспоминаний.

И все же за всем этим многообразием типичных и уникальных чувств и состояний можно попытаться выделить специфический комплекс процессов, который составляет сердцевину острого горя. Только зная его, можно надеяться найти ключ к объяснению необыкновенно пестрой картины разных проявлений как нормального, так и патологического горя.

В своей книге «О человеческом в человеке» Василюк Ф.Е. описывает психологические особенности работы горя так.

Начальная фаза горя – шок и оцепенение. "Не может быть!" – такова первая реакция на весть о смерти. Характерное состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем к 7-9-му дню сменяясь постепенно другой картиной. Оцепенение – наиболее заметная особенность этого состояния.

Скорбящий скован, напряжен. Его дыхание затруднено, неритмично, частое желание глубоко вдохнуть приводит к прерывистому, судорожному (как по ступенькам) неполному вдоху. Обычны утрата аппетита и сексуального влечения. Нередко возникающие мышечная слабость, малоподвижность иногда сменяются минутами суетливой активности.

В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность. Притупляется восприятие внешней реальности, и тогда в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде. Первым сильным чувством, прорывающим пелену оцепенения и обманчивого равнодушия, нередко оказывается злость. Она неожиданна, непонятна для самого человека, он боится, что не сможет ее сдержать.

Как объяснить все эти явления? Обычно комплекс шоковых реакций истолковывается как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горюющего от столкновения с утратой сразу во всем объеме.

Будь это объяснение верным, сознание, стремясь отвлечься, отвернуться от случившегося, было бы полностью поглощено текущими внешними событиями, вовлечено в настоящее, по крайней мере, в те его стороны, которые прямо не напоминают о потере. Однако мы видим прямо противоположную картину: человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, в то время как он сам пребывает где-то в другом пространстве и времени. *Мы имеем дело не с отрицанием факта, что "его (умершего) нет здесь", а с отрицанием факта, что "я (горюющий) здесь".* Случившееся трагическое событие не впускается в настоящее, а само оно не впускает настоящее в прошедшее. Это событие, ни в

один из моментов не став психологически настоящим, рвет связь времен, делит жизнь на несвязанные "до" и "после". Шок оставляет человека в этом "до", где умерший был еще жив, еще был рядом. Психологическое, субъективное чувство реальности, чувство "здесь-и-теперь" застревает в этом "до", объективном прошлом, а настоящее со всеми его событиями проходит мимо, не получая от сознания признания его реальности. Если бы человеку дано было ясно осознать, что с ним происходит в этом периоде оцепенения, он бы мог сказать соболезнующим ему по поводу того, что умершего нет с ним: "Это меня нет с вами, я там, точнее, здесь, с ним".

Такая трактовка делает понятным механизм и смысл возникновения и душевной анестезии, и послешоковую забывчивость («я не могу помнить то, в чем не участвовал»), и потерю аппетита и снижение либидо - этих витальных форм интереса к внешнему миру; и злость. Злость – это специфическая эмоциональная реакция на преграду, помеху в удовлетворении потребности. Такой помехой бессознательному стремлению души остаться с любимым оказывается вся реальность: ведь любой человек, телефонный звонок, бытовая обязанность требуют сосредоточения на себе, заставляют душу отвернуться от любимого, выйти хоть на минуту из состояния иллюзорной соединенности с ним.

Здесь над душевной жизнью безраздельно властвует гедонистический принцип избегания страдания. И отсюда процессу горя предстоит еще долгий путь, пока человек сможет укрепиться в "настоящем" и без боли вспоминать о свершившемся прошлом.

Следующий шаг на этом пути – **фаза поиска** – отличается нереалистическим стремлением вернуть утраченного и отрицанием не столько факта смерти, сколько постоянства утраты. Трудно указать на временные

границы этого периода, поскольку он, довольно постепенно, сменяет предшествующую фазу шока, и затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя. В среднем пик фазы поиска приходится на 5-12-й день после известия о смерти.

В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего: звонок в дверь – мелькнет мысль: это он; его голос – оборачиваешься – чужие лица; вдруг на улице: это же он входит в телефонную будку. Такие видения, вплетающиеся в контекст внешних впечатлений, вполне обычны и естественны, но пугают, принимаясь за признаки надвигающегося безумия.

Существование ушедшего в сознании скорбящего отличается в этот период от того, которое нам открывают патологически заостренные случаи шока: шок внереалистичен, поиск – нереалистичен: там есть одно бытие – до смерти, в котором душой безраздельно правит гедонистический принцип, здесь – "как бы двойное бытие" ("Я живу как бы в двух плоскостях", - говорит скорбящий), где за тканью яви все время ощущается подспудно идущее другое существование, прорывающееся островками "встреч" с умершим. Надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой, привычно руководящей всем внешним поведением горюющего. Ослабленная чувствительность к противоречию позволяет сознанию какое-то время жить по двум не вмешивающимся в дела друг друга законам – по отношению к внешней действительности по принципу реальности, а по отношению к утрате – по принципу "удовольствия". Они уживаются на одной территории: в ряд реалистических восприятий, мыслей, намерений ("сейчас

позвоню ей по телефону") становятся образы объективно утраченного, но субъективно живого бытия, становятся так, как будто они из этого ряда, и на секунду им удается обмануть реалистическую установку, принимающую их за "своих". Эти моменты и этот механизм и составляют специфику фазы "поиска".

Затем наступает **третья фаза – острого горя**, длившаяся до 6-7 недель с момента трагического события. Иначе ее именуют периодом отчаяния, страдания и дезорганизации и – не очень точно – периодом реактивной депрессии.

Сохраняются, и первое время могут даже усиливаться, различные телесные реакции – затрудненное укороченное дыхание, астения, мышечная слабость, потеря энергии, ощущение тяжести любого действия, чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, ком в горле, повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушения сна.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмыслицы, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего (по свидетельству одного пациента, он вспоминал о погибшем сыне до 800 раз в день) и его идеализация – подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими. Здесь может наблюдаться потеря теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести

дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

Именно здесь святая святых горя, именно здесь совершается главное таинство работы печали. Именно здесь, на этом шаге острого горя, начинается отделение, отрыв от образа любимого, готовится пусть пока зыбкая опора в "здесь-и-теперь", которая позволит на следующем шаге сказать: "тебя здесь нет, ты там...".

Именно в этой точке и появляется острые душевная боль, перед объяснением которой остановился Фрейд. Как это ни парадоксально, боль вызывается самим горюющим: феноменологически в приступе острого горя не умерший уходит от нас, а мы сами уходим от него, отрываемся от него или отталкиваем его от себя. И вот этот, своими руками производимый отрыв, этот собственный уход, это изгнание любимого: "Уходи, я хочу избавиться от тебя..." и наблюдение за тем, как его образ действительно отдаляется, претворяется и исчезает, и вызывают, собственно, душевную боль.

Но вот что самое важное в исполненном акте острого горя: не сам факт этого болезненного отрыва, а его продукт. В этот момент не просто происходит отделение, разрыв и уничтожение старой связи, как полагают все современные теории, но рождается новая связь. Боль острого горя – это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Чего же именно? Двух новых "я" и новой связи между ними, двух новых времен, даже – миров, и согласования между ними.

Бывшее раздвоенным бытие соединяется здесь памятью, восстанавливается связь времен, и исчезает боль.

Наблюдать из настоящего за двойником, действующим в прошлом, не больно.

Это чрезвычайно важный момент в продуктивном переживании горя. Наше восприятие другого человека, в особенности близкого, с которым нас соединяли многие жизненные связи, насквозь пронизано прагматическими и этическими отношениями; его образ пропитан незавершенными совместными делами, неисполнившимися надеждами, неосуществленными желаниями, нереализованными замыслами, непрощенными обидами, невыполнеными обещаниями. Многие из них уже почти изжиты, другие в самом разгаре, третьи отложены на неопределенное будущее, но все они не закончены, все они – как заданные вопросы, ждущие каких-то ответов, требующие каких-то действий. Каждое из этих отношений заряжено целью, окончательная недостижимость которой ощущается теперь особенно остро и болезненно.

Эстетическая же установка способна видеть мир, не разлагая его на цели и средства, вне и без целей, без нужды моего вмешательства. Когда я любуюсь закатом, я не хочу в нем ничего менять, не сравниваю его с должным, не стремлюсь ничего достичь.

Поэтому, когда в акте острого горя человеку удается сначала полно погрузиться в частичку его прежней жизни с ушедшим, а затем выйти из нее, то эта частичка оказывается отвоеванной у боли, цели, долга и времени для памяти.

В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что тысячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим ("он купил эту книгу", "ему нравился этот вид из окна", "мы вместе смотрели этот фильм"), и каждая из них увлекает его сознание в "там-и-тогда", в глубину потока минувшего, и ему приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность. Боль уходит, если ему удается вынести из

глубины песчинку, камешек, ракушку воспоминания и рассмотреть их на свету настоящего в "здесь-и-теперь". Психологическое время погруженности, "настоящее в прошедшем" ему нужно преобразовать в "прошедшее в настоящем".

В период острого горя его переживание становится ведущей деятельностью человека. Напомним, что ведущей в психологии называется та деятельность, которая занимает доминирующее положение в жизни человека и через которую осуществляется его личностное развитие.

Она – сфера его личностного роста. Для скорбящего горе в этот период становится ведущей деятельностью в обоих смыслах: оно составляет основное содержание всей его активности и становится сферой развития его личности. Поэтому фазу острого горя можно считать критической в отношении дальнейшего переживания горя, а порой она приобретает особое значение и для всего жизненного пути.

Четвертая фаза горя называется фазой «остаточных толчков и реорганизации». На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным средоточием жизни. Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных толчков, какие бывают после основного землетрясения. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как еще более острые. Поводом для них чаще всего служат какие-то даты, традиционные события ("Новый год впервые без него", "весна впервые без него", "день рождения") или события повседневной жизни ("обидели, некому пожаловаться", "на его имя пришло письмо"). Четвертая фаза, как правило, длится в течение года: за это время происходят практически

все обычные жизненные события и в дальнейшем начинают повторяться. Годовщина смерти является последней датой в этом ряду. Может быть, неслучайно, поэтому большинство культур и религий отводят на траур один год.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, связанных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживанием. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, "что бы он сказал". Мать считает, что не имеет права следить за своим внешним видом, как раньше, до смерти дочери, поскольку умершая дочь не может делать то же самое. Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности. Некоторые из этих воспоминаний становятся особенно цennыми, дорогими, они сплетаются порой в целые рассказы, которыми обмениваются с близкими, друзьями, часто входят в семейную "мифологию". Словом, высвобождаемый актами горя материал образа умершего подвергается здесь своего рода эстетической переработке. В моем отношении к умершему, писал М. М. Бахтин, "эстетические моменты начинают преобладать... (сравнительно с нравственными и практическими): мне предлежит целое его жизни, освобожденное от моментов временного будущего, целей и долженствования. За погребением и памятником следует память. Я имею *всю* жизнь другого *вне* себя, и здесь начинается эстетизация его личности: закрепление и завершение ее в эстетически значимом образе. Из эмоционально-волевой установки поминования отошедшего существенно рождаются эстетические категории оформления внутреннего человека (да и внешнего), ибо только эта установка по отношению к

другому владеет ценностным подходом к временному и уже законченному целому внешней и внутренней жизни человека... Память есть подход точки зрения ценностной завершенности; в известном смысле память безнадежна, но зато только она умеет ценить помимо цели и смысла уже законченную, сплошь наличную жизнь" (*Бахтин М.М.*).

Описываемое нами нормальное переживание горя приблизительно через год вступает в свою **последнюю фазу** – "завершения". Здесь горюющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, затрудняющие акт завершения (например, представление о том, что длительность скорби является мерой нашей любви к умершему).

Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом моей жизни (он может, например, стать символом доброты) и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия.

Роль поддерживающего окружения в выполнении задач горевания

Утрата близкого человека – это сложное испытание. Но скорбь – это совершило естественный личностный процесс, который закономерен при утрате и протекает по определенным правилам. Однако, скорбь – это ещё и социальный процесс. Поддерживающее окружение играет решающую роль в выполнении ряда главных психологических задач горевания. «Сохранившиеся объекты любви играют решающую роль в жизни человека, переживающего утрату, и делают большой вклад в способ, которым тот обходится со своей потерей. Сохранившиеся объекты любви предлагают безопасность и удовлетворение потребностей, когда человек находится в эпицентре горя; и они же дают любовь, которая включает эмпатию и принятие чувств. ...Скорбь в одиночестве - почти невозможная задача, даже для зрелого взрослого" (Фурман Эрна, 1974). "...Если у скорбящего есть люди, которые разделяют его горе, и если он может принять их сочувствие, то поддерживается гармония его внутреннего мира, страхи и дистресс проходят быстрее» (Кляйн Мелани, 1940). Важно подчеркнуть, что в данной цитате отмечена роль именно понимающего, принимающего, заботящего окружения, которое может выполнить следующие функции:

- 1) обеспечение базовых жизненных потребностей (еда, отдых);
- 2) проявление любви, эмпатии и понимания;
- 3) принятие и разделение аффекта (чувств).

В процессе оказания поддержки семьям пациентов с ВИЧ-инфекцией, мы сталкиваемся с особенностями существующих изменений семейных систем. Данные изменения вызваны наличием у одного или нескольких

членов семьи хронического и неизлечимого заболевания, осуждаемого обществом. С появлением в семье человека, инфицированного ВИЧ, семья оказывается в ситуации хронического дистресса. К проблемам, переживаемым семьями, где есть ВИЧ-инфицированный человек, относятся: страх социального отвержения, страх потери социального статуса, потеря материального статуса, страх смерти, обида «за измену», страх заражения, страх за жизнь заболевшего, страх за судьбу ребенка, который может остаться сиротой. Длительное существование в семейной системе подобных проблем создает напряжение в отношениях между родственниками, часто приводит к неразрешимым конфликтным ситуациям, что оказывается на переживании горя и скорби по поводу потери близкого человека. Существовавшие еще при жизни больного обиды, чувство вины остаются неотреагированными и не позволяют сказать последнее «прости, и ты прощен». В семье часто формируется «призрак», к которому постоянно обращаются – «вот, если бы не...» или «если бы ты...». Кроме того, членам семьи не удается в полной мере оплакать потерю, так как и после смерти остается «тайна заболевания», которую нельзя раскрыть, чтобы не нанести ущерба семье в глазах общества, что в свою очередь усиливает раздражение в адрес умершего. Именно в виду перечисленных причин, близким понимающим и заботящим окружением для родственников, переживающих горе, часто является персонал хосписной службы или отделений паллиативной помощи.

Прокладывание пути сквозь горе называется работой над горем. Слово «работа» лучше всего описывает то, что человеку приходится выносить. Горевать – это работа. Самая трудная работа, которую нельзя, невозможно переложить на другого.

Работа горя состоит из четырех последовательных взаимосвязанных фаз. Успех каждой влияет на последующую:

1. Признать (понять, принять) факт потери.
2. Пережить боль, вызванную фактом потери (собственно скорбь).
3. Эмоционально принять мир без объекта потери (упорядочить мир, в котором его нет).
4. Построить планы на будущее (найти средства и возможности приспособиться к новому миру и жить в нём, не забывая старый).

Некоторые жизненные задачи невозможно переложить на других. Никто вместо горюющего человека не признает смерть близкого. Никто за него не простится и не отпустит близкого человека. Горюющий должен сделать это сам. Однако от тех, кто находится рядом во время переживания горя, зависит многое - как человек переживет утрату, найдет ли он новый смысл жизни, сможет ли построить новые отношения или останется навсегда в прошлом.

Персонал хосписа – врачи, медицинские сестры, социальные работники, «равные» консультанты – является часто единственной «ниточкой», связывающей горюющего в период утраты с возможной реальностью выстоять, выдержать в кажущейся неравной борьбе с чувствами, переполняющими и разрывающими душу – болью, обидой, гневом, виной, безысходностью.

Для этого необходимым условием создания качественной заботы о скорбящем со стороны поддерживающего окружения является понимание и помочь в исполнении следующих ключевых принципов:

- Горе – это естественный процесс, который нельзя тормозить.
- Чтобы выйти из горя, надо пройти сквозь него.

- Горе – это работа.
- Открытое выражение чувств – единственный способ выйти из горя здоровым.
- Эффективная работа над горем не делается в одиночку.
- У горя есть цель и конец.
- Работу над горем нельзя торопить.

Работа горя

Признание (понимание, принятие) факта потери.

Невозможно начать переживать потерю до тех пор, пока сам факт потери не будет признан. Хорошим решением первой задачи горя является осознание человеком следующего факта: близкий человек ушел, его больше никогда не будет рядом.

Обычно родственники узнают о смерти близкого человека от врача или сами присутствуют во время умирания. Если факт смерти случился в отсутствии близкого, то персонал хосписа должен быть готов к тому, чтобы снова и снова, не упуская мелких деталей, пересказывать подробности умирания. Что сказал перед тем, как умер? Как посмотрел? Умер спокойно или нет? Умер во сне или не приходя в сознание? Кто был рядом в этот момент? Если родственник находился в этот период рядом с любимым человеком, то, скорее всего он захочет не один раз рассказать о том, как это было, что он чувствовал, что сказал, чего не успел сказать или сделать.

Первая реакция на горе – рефлекторное действие, закрывающее систему чувств. Это первая передышка перед долгой дорогой страданий к возрождению чувства радости. Первые дни после потери человек испытывает потрясение. Проявления могут быть различными – разнообразие чувств (грусть, страх, гнев), спокойствие, равнодушие («замороженность чувств»). В этот период очень важно, чтобы рядом находились понимающие, заботливые люди, чтобы горюющий ощущал внимание и ненавязчивую заботу. Выражение любви и нежности, простые акты заботы будут способствовать осознанию горюющего, что тяжелую реальность можно вынести.

На этой дистанции слезы – благотворны. Это хороший знак. В прежние времена были

профессиональные плакальщицы, которые помогали «раскупорить» горе. Образ плакальщиц давал разрешение плакать и открыто выражать свои эмоции. В нашем обществе существует запрет на слезы, ведь плакать, это значит проявлять слабость. А проявлять слабость, это, значит, становиться беззащитным, что неприемлемо, особенно для мужчин, которые выросли под девизом: «Взрослые мальчики не плачут!» Проявлять слабость человек может позволить себе под защитой. И здесь опять переживаниеозвучного отклика от социального окружения сможет обеспечить необходимый «фон безопасности», для того чтобы работа горя могла происходить.

На данном этапе горевания люди, потерявшіе близкого, часто задают вопрос: «Что я сделал не так? Это наказание?» На этот вопрос есть только один ответ – нет. Плохое случается и с плохими людьми, и с хорошими. Горе не выбирает. Потери приходят потому, что *мы живем в смертном, несовершенном мире*.

Во время разговора с человеком, переживающим утрату, важно чтобы горюющий называл умершего по имени (или как привык к нему обращаться при жизни). Говорил не «ушел от меня», а «умер». Это поможет осознать горюющему реальность потери.

Фразы, которых стоит избегать во время разговора с горюющим человеком.

Человеку в остром горе нельзя говорить, что вы знаете похожие случаи, так как его горе кажется ему уникальным, неповторимым, никто так больше не страдает, как он. Позже, когда человек успокоится, можно говорить, что вы слышали о таких-то ситуациях или сами были их участником, но с его горем это конечно не сравняется.

"На все воля Божья".

Не настолько всеведущ человек, чтобы определять волю Божью, к тому же большинству людей это ни к чему. Такое заявление рисует Бога как некую жестокую и порочную силу, отнимающую человека от его любимых без всякого разбора.

"Мне знакомы Ваши чувства".

Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.

"Уже прошло три недели с его/ее смерти. Вы еще не успокоились?"

Не существует лимита времени, отпущенного страданию. Необходимо наоборот поощрять любое проявление чувств.

"Бог выбирает лучших".

Это означает, что все живущие на земле, включая и этого конкретного человека, не столь хороши в глазах Бога. И опять-таки Бог не заботится о страданиях, которые причиняет близким.

"Извините".

Это очень распространенная автоматическая реакция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили о том, что все мы смертны. Однако, для человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют ответа, который прозвучал бы неуместно. Что можем мы сказать в ответ на "извините", "благодарю", "все в порядке", "понимаю"? В этой ситуации нет адекватного

ответа, и когда человек снова и снова слышит "извините", эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.

"Вы должны быть сильными ради своих детей, жены (мужа) и др..."

Страдающему человеку нет необходимости быть сильным, ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привести к другим проблемам.

На этом этапе проживания горя важно, чтобы человек, потерявший близкого, запомнил и принял следующее:

- Нет худшего горя, чем мое.
- Слезы – знак исцеления, а не слабости.
- В своих чувствах я не одинок. Есть люди, которые хотят меня поддержать.
- Я буду говорить об умершем с каждым, кто согласен слушать. Даже если я поймаю себя на том, что говорю об этом много раз – это нормально, это хорошо.

Переживание боли, вызванной фактом потери.

Хорошим решением второй задачи горя будет адаптация к реальности потери и уменьшение душевной боли. Для этого горюющему человеку, нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате.

Не существует универсального или правильного способа горевать. Кто-то предпочитает чаще оставаться в одиночестве, потому что, только оставаясь один, может позволить себе плакать. Кто-то посещает священника. Кто-то часто бывает на кладбище, на могиле умершего.

Типичное проявление скорби – тоска по утраченному объекту, боль расставания. «Такая боль очень глубока и очень горька. *Она горит*. Когда испытываешь такую боль, кажется, что ей конца не будет. Но опыт показывает, что если ей отдастся в полной мере, то увидишь, что расставание скоро будет позади». (Хеллингер Берт, 2001)

В период утраты страдание облегчается присутствием родственников, друзей, причём существенна не их действенная помощь, а лёгкая доступность в то время, когда скорбь наиболее интенсивна. Однако чаще всего друзья заботятся о близких, окружают их сочувствием до похорон, а потом исчезают, возвращаясь к привычным заботам. Но настоящая работа по преодолению горя начинается после похорон. Часто, вспоминая атмосферу понимания, доверия, которая царила вокруг умирающего близкого человека в хосписе, родственники приходят за поддержкой именно туда. Зная о том, что горюющему нужна поддержка в течение определенного времени, работники хосписа (отделения паллиативной помощи) – психолог, социальный работник, «равный» консультант – могут регулярно навещать нуждающегося в поддержке человека на дому, узнавать о его состоянии по телефону, или встречаться с ним на территории хосписа.

Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует «перегружать» опекой – большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Находиться со скорбящим человеком и надлежащим образом внимать ему – главное, что можно сделать. Не обязательно горевать и плакать вместе с ним, пропуская через себя чужое страдание. Вы будете гораздо эффективнее в своей помощи, если будете действовать рационально, обдуманно. Один из способов справиться с

утратой - это многократно о ней рассказывать. Вам нужно внимательно слушать человека, отвечать на его вопросы при необходимости. Давать человеку выразить его эмоции, переживания. Это могут быть слезы, гнев, раздражение, печаль, злость, обида, чувство вины. Вы не даете оценок и интерпретаций, просто внимательно слушаете, находясь рядом. Задачу консультанта можно выразить словами Шекспира из «Макбета» - «дать грусти слово».

Работа горя – это процесс душевных страданий. Языком души «говорят» чувства. Горюющему человеку бывает нелегко выразить чувства в словах. «У меня нет слов, чтобы передать какую боль причинила мне его смерть». Однако, выразить чувства в словах хоть и трудно, но возможно и важно, потому что описание чувств во время работы горя является шагами процесса восстановления. Выражая чувства, горюющий получает возможность услышать себя, прикасаясь к внутренней правде, которая существует «здесь, в реальности, в жизни», а не «там, рядом с умершим, в смерти». Человеку, оказывающему поддержку, важно внимательно слушать и запоминать, а при последующих встречах вслух отмечать изменения, происходящие в душе горюющего. «Во время прошлой нашей встречи Вы, говоря об умершем муже, чувствовали боль, тоску, злость и негодование. А сегодня Вы говорите о грусти и одиночестве». Подобная смена чувств может являться «индикатором» процесса восстановления, который важно озвучить для горюющего.

Слова для описания чувств.

Неправильное использование слов "я чувствую" создает преграду к выражению чувств.

Проще всего убедиться в том, что человек говорит о чувствах, а не о мыслях - это заменить "я чувствую" на "я думаю". Если он описывает чувства, фраза станет бессмысленной. Например, "Я чувствую себя жалким и разбитым после этой утраты" - имеет смысл, тогда как: "Я думаю, что я жалкий и разбитый" - не имеет. Первое предложение, безусловно, описывает чувства.

Однако если человек говорит: "Я чувствую, мое переживание этой утраты - самое худшее, что со мной случалось", то это предложение можно заменить на: "Я думаю, мое переживание этой утраты - самое худшее, что со мной случалось". Смысл остался прежний. Значит, он описывал не чувства, а мысли в связи с утратой.

Следующие слова выражают чувства:

Грустный Ничтожный Мрачный Несчастный Угрюмый Гнетущий Обескураженный Подавленный Траурный Выдохшийся Унылый Покинутый Бездадостный	Злой Неистовый Раздраженный Свирепый Сердитый Досадный Жгучий Кипящий Яростный Бешеный Горький Дымящийся Гневный	Счастливый Довольный Беззаботный Искренний Мирный Радостный Веселый Бодрый Оживленный Благоговейный Ликующий Беспечный Легкомысленный
Страдание Несправедливость Обида Оскорбление Боль Мука Крушение Одиночество Холод	Напряжение Натянутость Слабость Несобранность Пустота Бездыханность	Страх Дрожь Паника Истерика Потрясение Ужас Беспокойство Испуг Ошеломление
Сомнение Недоверие Подозрительность Неуверенность Колебание Безнадежность Беспомощность Нерешительность Пессимизм	Устремленность Очарование Созидание Честность Возбуждение Увлечение Жадность Искренность Заинтересованность	Мужество Ободрение Доверие Безопасность Предприимчивость Храбрость Решительность Гордость Отвага

В первые месяцы после утраты людям свойственна забывчивость, рассеянность. Забывчивость – это такая же примета горя, как грусть, быстрая утомляемость, раздражительность. Учитывая наличие данного факта, предложите человеку, переживающему горе, составить список телефонных номеров людей, помочь которых может понадобиться в любое время. Этот список может включать в себя контактные номера психолога, священника, социального работника, участкового терапевта, номер круглосуточной службы телефона доверия. Данную информацию можно будет положить дома рядом с телефоном, и в критической ситуации ей воспользоваться.

Чего хотят люди, переживающие потерю?

"Позвольте мне просто поговорить". Эти люди хотят говорить об умершем, причине смерти, и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хочется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеясь и плача. Они хотят рассказать о его жизни все равно кому, только бы слушали. В случае насильственной смерти им необходимо еще раз перебрать все мельчайшие подробности до тех пор, пока они перестанут пугать их и оставят их в покое и тогда они смогут оплакивать свою потерю.

"Спросите меня о нем/ней". Мы часто избегаем разговоров об умершем, но близкие интерпретируют такое поведение, как забвение или нежелание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дискомфорта, но не нашей заботы о близких умершего. "На кого он/она был похож?", "Есть ли у Вас фотография?", "Что он/она любил делать?", "Какие Ваши самые приятные

воспоминания связаны с ним/ней?", "Что Вас сводило с ума?" Это только несколько вопросов, задав которые мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни.

"Поддержите меня и позвольте мне выплакаться". Нет большего подарка, который мы можем подарить убитому горем человеку, чем сила наших рук, обхвативших его за плечи. Прикосновение - это чудо терапии; так мы выражаем свою заботу и внимание, когда слова нам неподвластны. Даже просто поддержка за локоть лучше, чем холодная изоляция. Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в теплой обстановке понимания, нежели в одиночку. Страдающий человек всегда вправе не принять нашу руку; что не мешает нам по меньшей мере предложить ее.

"Не пугайтесь моего молчания". Бывают случаи, когда перенесшие смерть близких люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды заполнять тишину словами. Мы должны позволить им погрузиться в свои воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и быть готовы продолжить разговор, когда они возвратятся в состояние "здесь и сейчас". Нам не нужно знать, где они были и о чем думали; о чем мы должны побесокоиться, так это чтобы человеку было комфортно. Большую часть времени они вряд ли смогут облечь свои воспоминания в подходящие слова и будут благодарны за то, что вы просто были с ними рядом в этой тишине. Используйте это время для восстановления собственных сил в молитве или медитации.

На этом этапе проживания горя важно, чтобы человек, потерявший близкого, запомнил и принял следующее:

- Я не всегда буду чувствовать себя так, как сейчас.
- Некоторое время я буду горевать.
- Я все делаю хорошо. Горе не принесет мне вреда.
- Я пройду несколько стадий восстановления, которое требует времени, внимания к себе и работы над своим состоянием.
- Я преодолею утрату, как это сделали многие другие.

Необходимость в профессиональной помощи

«Горе начинается с попыток оставить что-то таким, каково оно есть, предотвратить жизненные изменения», но единственный путь к исцелению, пройти через страдание, в начале которого всегда присутствует душевная боль. (Уайтед Г.)

При наличии этого, не все люди способны двигаться вперед в работе горя. «Застрение» на любой из стадий горевания является показанием для направления горюющего к специалисту (психотерапевту, психологу). Потому что если горе выходит из-под контроля, если оно искажено и непонятно, оно может стать деструктивной силой. Остановить работу горя могут следующие причины: отсутствие у человека опыта выхода из кризиса, отсутствие поддержки со стороны ближайшего окружения, особенности взаимоотношений с объектом утраты, личные особенности самого горюющего.

Некоторые признаки искаженного горя.

I. Настойчивые мысли о самоубийстве, самоуничтожении.

Ключевое слово - "настойчивые". В горе часто появляются мысли о самоубийстве, но они скоро проходят. Если человек, переживающий утрату, начинает обдумывать способ и условия, ему необходима помочь специалиста. В здоровом горе ключевое решение - "я буду жить".

2. Несостоятельность в обеспечении себя самым необходимым.

Если горюющий изменил образ жизни, избегает друзей и семью, у него угасло желание заниматься фундаментальными потребностями (регулярно питаться, отдыхать) - необходима помочь специалиста.

3. Устойчивая однообразная реакция на горе. Иногда кажется, что горе тесно связано с такими переживаниями, как жалость к себе и депрессия. Но это совершенно разные понятия и по внутренней сущности они отличаются от горевания. Так, чувство жалости в отличие от горя неподвижно: оно захватывает в свои сети как паук и высасывает из человека жизненную энергию. При этом какой-то внутренней работы, продвижения к разрешению и освобождению не происходит.

Следует также различать депрессию и горевание. Горе включает в себя много разных чувств - это и гнев, и грусть, и обида, и вина, и даже, в конечном итоге, радость. Депрессия же - это отсутствие чувств; некая «мертвая точка», неспособность полно отгоревать свою потерю. Более того, депрессия - это умирание не только чувств, но и воли к жизни. В этом состоянии человек «замораживает» свою жизнь в надежде на то, что «холод» избавит его от страданий. Но от страданий может избавить только страдание. Это единственный путь к исцелению.

Затянувшиеся жалость к себе и депрессия - признак необходимости вмешательства. А также постоянное отрижение утраты или отсутствие чувств много месяцев спустя; вообще любая нормальная реакция горе, если она

тянется слишком долго, требует профессиональной помощи.

4. Злоупотребления. Под этим понимается употребление транквилизаторов, снотворных, избыточный алкоголь или наркотики.

5. Психическое расстройство. Постоянное беспокойство, выраженное чувство тревоги, стойкая бессонница, излишняя подозрительность, галлюцинации свидетельствуют об эмоциональном срыве. В таких случаях необходима консультация профессионала.

Эмоционально принять мир без объекта потери (упорядочить мир, в котором его нет).

На этом этапе горюющий человек должен подойти к созданию новой идентичности, то есть найти свое место в мире, в котором уже есть потеря. Это значит, что он должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, то есть оценить их значения для себя и затем найти для них новую форму и новое место внутри себя, превратив их в память без будущего.

Своеобразный девиз этого этапа – «простить и проститься», сказать последнее «прощай».

Чтобы оценить, чем были отношения с умершим, и что утратил близкий человек, ему необходимо провести их постепенный пересмотр. Он мысленно и в разговоре с другими раскладывает на сотни элементов то, что составляло суть отношений. Теплые воспоминания вызывают ощущения радости и счастья. Разочарования, несбывшиеся ожидания, обиды снова и снова заставляют пережить печаль и злость. Задача пересмотра состоит в том, чтобы спокойно взглянуть на эти факты и принять их такими, какими они были.

Первый знак того, что пройден самый тяжелый участок пути - смена вопросов, которые задает человек,

переживающий потерю. Со времени утраты настойчивым вопросом был: "Почему это случилось со мной?" Но на вопросы "почему?" нет ответа. Вопросы, начинающиеся с "почему", выражают желание горюющего видеть смысл и цель в утрате. Ему кажется несправедливым, что она произошла, и он хочет, чтобы для нее была причина. Горюющий думает, что, если раскрыть эту причину, ему станет легче.

Наступит день, когда у человека возникнет новый вопрос: "Как мне выйти из этой трагедии новым человеком?" Если он перестал говорить "почему?" и начал спрашивать "как?", это значит, что он начинает принимать новую жизнь, без того человека, которого потерял. Вопросы "как?" показывают готовность признать реальность утраты. Они также отражают поиск путей организации жизни после утраты.

Умерший человек во взаимоотношениях с горюющим при жизни выполнял определенные функции, которые могли выходить за пределы заданной социальной роли. Например, умерший сын выполнял роль защитника матери от нападок отца. После его смерти мать, принимая потерю, задает вопрос: «Как теперь я буду жить без сына-защитника?» Она сможет проститься с ним и отпустить только при условии, если выполнение данной функции (защитника) возьмет на себя кто-то другой (муж соседки, зять). Оценка значимости умершего, осознание роли, которую он выполнял в жизни горюющего, является способом на данном этапе работы горя справиться с печальной утратой.

На этой фазе жизнь горюющего входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, объект утраты перестаёт быть главным средоточием жизни. Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде сначала частых, а

потом более редких отдельных толчков. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как ещё более острые. Поводом для них чаще всего служат какие-то даты, традиционные события («весна впервые без него») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).

За этот период утраты постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, связанных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживанием. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, «что бы он сказал».

На этом этапе пути горюющему важно знать, что:

- Возврат переживаний по поводу потери - признак прогресса, а не отступления.
- Он продлится недолго.
- С ним можно справиться, если делать то, что вы делали сразу после утраты.

Построить планы на будущее (найти средства и возможности приспособиться к новому миру и жить в нём, не забывая старый).

Работа считается подходящей к концу, когда пациент обретает надежду и способность строить планы на будущее.

Во время горевания человек поглощен умершим; ему кажется, что забыть о нем или перестать скорбеть равносильно предательству. На самом деле возможность отпустить свое горе дарует человеку чувство обновления,

духовного преображения, переживание связи с собственной жизнью.

На этом этапе наряду с другими чувствами человек испытывает одиночество. Помощь человеку заключается в совместном поиске путей выхода из одиночества в новые отношения.

Для решения этой задачи горюющему нужно:

- Освободиться от эмоциональных уз ушедшей жизни.
- Разрешить себе изменить свою жизнь.
- Установить новые связи.

Освободиться. Больно освобождаться от эмоциональных уз ушедшей жизни, но без этого человеку не восстановить свой баланс сил. Например, после смерти супруга кажется предательством, даже безумием думать о другом человеке, которое может сопровождаться чувством вины. И все-таки отпустить прошлое необходимо; нужно двигаться в будущее.

Овдовевшим людям полезно предложить мысленно поменяться ролями:

«Представьте, что умерли вы, а не ваш муж. В этом случае вы понимали бы, что ваш супруг горюет. Что бы вы ему пожелали? До конца жизни оставаться грустным, подавленным, одиноким? Едва ли. Вы любили, заботились друг о друге, и вы захотите, чтобы ваш супруг был счастлив. Сейчас он желает вам того же.

Подумайте о своей утрате. Не пора ли освободиться от эмоциональной привязанности к тому, что вы потеряли? К полосе жизни, имевшей такое большое значение для вас? К чему-то еще?

Освободиться от эмоциональной привязанности - не значит забыть, посчитать неважной ушедшую часть жизни. Это значит понимать, что покинувший вас человек не будет частью вашей дальнейшей жизни, он будет жить

только в вашей памяти. Решившись освободиться от эмоциональной привязанности, вы можете двинуться к открыванию новых дверей в жизнь».

Переориентироваться. Следующий шаг - разрешить себе изменить свою жизнь. Невозможно преодолеть одиночество, лишь размыслия о том, как это сделать, и избавиться от привязанности к прошлому, ожидая, что все постепенно само пройдет. Целью беседы с человеком может явиться обсуждение способов изменения жизни. Например, что в настоящее время человек может сделать из того, что хотел, но не мог себе позволить раньше – сменить прическу, пойти учиться, сменить место работы, завести новых друзей.

Установить новые связи. Установление новых связей - последний шаг. В этой точке своей жизни человек переориентировал свои чувства на события настоящего, приобрел новых знакомых, друзей, деловых партнеров. По-новому распределились внутрисемейные роли, изменилось их качество. Проблемы одиночества больше нет.

Никто не хочет чувства пустоты и заброшенности после тяжелой утраты. Но надо помнить, что чувство горя не повредит в том случае, если человек встретит его лицом к лицу и проложит путь сквозь него. Работать над потерей значит, также перерости потерю. При всей глубине горя в итоге оно может оказаться созидающим.

Что значит перерости потерю? Это значит:

- Заново испытать любовь и уважение к жизни.
- Перенести внимание с обыденных вещей на качество жизни.
- Лучше понимать и ценить человеческие отношения.

Особенности специализированной помощи при неэффективной работе скорби

Работа скорби не для всех людей эффективна. Когда работа скорби неудачна или не завершена, это перерастает в хроническое кризисное состояние, называемое патологической скорбью. Специальная психотерапевтическая помощь при остром горе может предотвратить как серьезные нарушения социального приспособления пациента, так и возможное соматическое или психическое заболевание. Сущность задачи психотерапевта состоит в том, чтобы разделить с пациентом работу горя, а именно помочь ему избавиться от зависимости от умершего и найти новые модели взаимодействия. Чрезвычайно важно замечать не только чрезмерные реакции человека на постигшее его несчастье, но и слабые реакции, чтобы предотвратить возможные отсроченные реакции, которые, будучи незаметными вначале, могут проявиться совершенно неожиданно и оказаться разрушительными.

В своей знаменитой работе "Печаль и меланхолия" Фрейд заметил, что мы никогда добровольно не оставляем наших эмоциональных привязанностей: просто потому что если нас покинули, это не означает прекращения отношений с тем, кто покинул. Мы сохраняем отношения с *образом* человека – *психическим двойником*, реагируя на него или ее эмоциональное присутствие.

Мы носим в себе психических двойников всех людей и вещей, которые населяют или когда-то населяли наш мир. Эти двойники ни в коем случае не являются точными копиями. Мы создаем психических двойников так же, как художник рисует натурища, пропуская реальность через наше собственное видение, потребности, фантазии, ограничения и переживания. Психический двойник может даже не представлять особенностей характера человека,

которые заметил бы беспристрастный наблюдатель. Но не это важно. Психические двойники выявляют психологическую правду о том, как мы переживаем эти отношения.

Концепция психических двойников важна для понимания работы горя. Пока у нас есть продолжающиеся реальные отношения с кем-то, он или она влияет на нас, и мы перерабатываем и видоизменяем соответствующего психического двойника. Когда он или она оставляет наш мир, переживание реальности затихает или исчезает, а психический двойник все еще существует; его присутствие становится даже более явственным из-за разлуки. Работа горя включает в себя извлечение накаленных чувств, связанных с утратой, и успокоение психического двойника.

Процесс творческого приспособления к потере может быть прерван на любом этапе работы горя. Существует несколько типов патологического реагирования на утрату:

1. «Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.
2. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком.
3. Растигивание скорби во времени.
4. Острое чувство вины, потребность наказать себя, иногда доходящую до самоубийства.

«Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби

На первой фазе часто человеку мешают заверения друзей и близких о том, что не надо так переживать, все образуется. Как ни странно, больше поможет присутствие человека, который объективно скажет - да, произошло действительно ужасное событие, "все рухнуло".

Используя приведенную ниже медитативную технику можно помочь человеку выразить в слезах скорбь, которую по каким-то причинам он не может проявить.

Направленная медитация на скорбь (Левин С.)

Стоя или сидя в удобном положении, нашупайте с помощью больших пальцев чувствительное место в центре груди, где давление кажется самым сильным.

Позвольте своему вниманию войти в сердечный центр, расположенный в середине груди. Просточувствуйте его там, прямо на грудине, прямо под этой костью. Возможно, в этом месте вы чувствуете тяжесть. Это уплотнение, которое, кажется, блокирует пространство, лежащее внутри.

Некоторые чувствуют здесь весьма ощутимую боль. Это боль, появившаяся вследствие потерь и страхов всей жизни.

Не думайте о ней – чувствуйте ее. Не это ли грусть жизни? Не создавайте ее, а просто откроитесь тому, что чувствуется.

Это безымянная боль, которая присутствует там с тех пор, как вы себя помните.

Это боль тысяч людей, которые умирают голодной смертью в это самое мгновение. Матерей, которые прижимают голодающих младенцев к своей чахлой груди.

Понаблюдайте за препятствиями в сердце. Зачерствение и размежевание, которые возникают, чтобы защитить чувства, сокрытые там.

Начните входить в это чувствительное место, почувствуйте неудобство и боль в нем. Регулируйте силу ощущения надавливанием большими пальцами на эту точку.

Чувствуйте, как боль в сердце отступает на второй план

перед нажатием пальцев, которые мягко прикасаются к внутреннему страданию.

Чувствуйте страдание в сердце. Дышите им. Пусть ваши пальцы прикасаются к этой чувствительной области. Осознавайте каждое побуждение использовать эту боль в качестве наказания.

Пусть большие пальцы проникнут в чувство утраты и скорби, которые находятся там. Сосредоточьте свое внимание, как солнечный зайчик, в центре этого страдания.

Уходите глубже. Не пытайтесь защитить сердце.

Поддерживая постоянное давление в центре груди, чувствуйте страдания, которые заключены там. Это все ваши потери, опасения, неудобства, сомнения.

Сдайтесь этим чувствам. Пусть они сделают с вами свое дело.

Позвольте боли войти в свое сердце. Позвольте ей встретиться со всем, что выталкивает ее обратно. Позвольте сердцу быть полностью ранимым.

Пусть боль откроется. Не бойтесь ее. Не отталкивайте ее. Откройтесь глубинному горю, которое заключено там.

Изоляция. Полная потеря контроля над жизнью и смертью. Страх неизвестного. Страдание потери любви.

В нас всех так много горя. Откройтесь ему. Не судите его. Просто переживите его, каким бы оно ни было.

Это неизбежная потеря всех, кого вы любите. Бессильный гнев заброшенности во вселенную, где возможны такие невероятные страдания.

Просто позвольте себе пережить все это. Ничего не добавляйте к этому, ничего не отталкивайте. Просто посмотрите на то, что находится там, что мы носим в себе всю свою жизнь.

Поддерживайте давление пальцев постоянным. Доведите его до мягкого осознания, перед которым тают все

препятствия. Позвольте себе быть полностью рожденным даже среди всех этих страданий.

Отпустите боль. Дышите ею. Позвольте растаять давно накапливающей грусти.

Позвольте своему сердцу раскрыться в это самое мгновение. Пусть осознание проникнет в самый центр вашего естества. Используйте страдание так, словно это туннель, и двигайтесь вниз по нему к центру своего сердца, во вселенную тепла и заботы.

Чувствуйте, как ваше сердце становится пространством. Страдание заполняет его. Страх и скорбь парят в сострадательном пространстве. Дышите центром сердечной боли. Отпустите ее. Позвольте сердцу открыться за пределами своего желания и горя.

Теперь уберите свои руки и положите их на колени. Осознайте ощущение, которое осталось в центре вашей груди, словно это окно в ваше сердце. Вдыхайте это тепло и любовь.

Вдыхайте и выдыхайте через сердце.
Легко дышите сердцем.

Доминирующие эго-состояние клиента на данном этапе работы горя Адаптивный Ребенок, принимающий и подчиняющийся наказанию (каре, судьбе, року) и Критикующий Родитель, направленный на внутреннюю критику - «Ты это заслужил!». Исключен Заботливый Родитель. В психологическом альянсе с клиентом терапевт на этом этапе олицетворяет Заботливого Родителя, даёт защиту и поглаживания клиенту за проявления чувств. Родительская защита и поддержка, разрешение плакать, и открыто выражать свои эмоции необходимы, чтобы высвободить Спонтанного, Естественного Ребенка. Ведь в

нашем обществе плакать, это значит проявлять слабость. А проявлять слабость человек может позволить себе под защитой.

Боб Дейтс, профессиональный психолог по потерям так описывает свою работу. «Оставшись вдвоем с Мери, я сказал, что пришел побывать с ней: «Мери, на это ужасное событие ты можешь отзываться, как хочешь. Со мной ты можешь кричать, швырять вещи, мочиться в штаны - все, что поможет тебе пережить сегодняшние похороны. Я не дам тебя в обиду». Она долго смотрела мне в глаза, затем бросилась на шею и рыдала уже не в истерике, а в горе, что вполне соответствовало её утрате».

Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком

Первый шаг терапевта в практике работы с искаженным горем часто заключается в том, чтобы "озаботить" клиента его "подвешенным состоянием" - обычно оно хорошо видно в том, что и как клиент говорит, в его телесных движениях или в различных идентификациях с умершим человеком. Часто об умершем человеке говорят в настоящем времени, как если бы внутренние беседы с ним продолжались. Как если бы он буквально телесно присутствовал "в теле" того человека, который никак не может начать совершать работу горя. Клиент, отрицая потерю, демонстрирует окружающим психического двойника близкого человека: «Посмотрите на меня, вот он здесь, со мной, он жив».

Второй шаг состоит в использовании техники "горячего стула". На одном стуле находится клиент, на другом - образ умершего. Человека можно просить представить себе умершего в том виде, в том образе, каким

он его помнит в лучшие моменты их отношений и описать вслух то, что он видит.

Для того чтобы человеку было легче встретиться с чувствами, оживить свой опыт по отношению к ушедшему, можно буквально, использование фотографии или памятной вещи, помещаемых на стул напротив. Стоит попросить клиента выразить в монологе, обращенном к умершему, то, что он испытывает, когда представляет умершего. Человека необходимо поощрять выражать чувства по отношению к умершему максимально экспрессивно, "как если бы он сейчас фантастическим образом мог слышать Вас!" Стоит поддержать в этом разговоре сообщение об обидах и о благодарности, о злости и о нежности, о претензиях и о моральных долгах. Также стоит попросить клиента представить себе и рассказать о том, какие чувства, как ему кажется, мог бы испытать тот, к кому адресованы эти слова. И даже предложить ответить от имени умершего ("как он мог бы сказать?").

Во время этого диалога терапевт поощряет телесные (физические) движения, например, прикосновение к фотографии (умершего), к пустому стулу, совершение выразительного жеста-послания и т.п.

Для персонификации утраты используется также техника написания писем. Это упражнение можно давать для домашней работы. Клиенту дается задание поговорить с горем, как с одушевленным существом, и услышать его ответ.

«Напишите два письма. Пользуйтесь теми же письменными принадлежностями, что при написании обычных писем. Первое письмо - от вас горю. Примерно так:

Дата _____
Время _____

Злое (Огромное, Ужасное, Дорогое) Горе!
" (ТЕКСТ ПИСЬМА) "

С уважением (ваша подпись)

Сначала спросите себя: "Если можно было бы поговорить с горем, что бы я сказал(а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь?"

Будьте предельно искренни. Напишите письмо и подпишитесь.

Через 24 часа, не раньше, напишите второе письмо, от горя - вам.

Адресуйте его себе. Подпишите: "Искренне ваше, Горе".

Сначала спросите себя: "Что горе может мне сказать? Чего оно хочет от меня?"

Затем возможно искренней напишите себе письмо от имени вашего горя».

Вопросы для обсуждения с клиентом писем:

- Что открыли вам письма о вашем отношении к переживанию горя?
- Что нового вы узнали о себе?

Эффект этих писем может оказаться убедительным. Реальность потери через осознание, покаяние и принятие, дает возможность прорыва и росту личности клиента.

Растягивание скорби во времени

Часто решению второй задачи горевания препятствуют чувства горюющего, не санкционированные в данной культуре. Человек может скрывать даже от себя злость и обиду, считая, что «об умерших или хорошо, или ничего». Он может опасаться осуждения со стороны родственников или разрушения собственных представлений о самом себе, так как не мыслит в себе возможности обиды или злости к тому, кого любил. Терапевт во время встречи создает атмосферу принятия и легализации негативных чувств, помогая клиенту «выяснить отношения с умершим». Применяя технику «горячего стула», можно смоделировать общение горюющего с умершим близким, предложив человеку высказать свои чувства, поделиться переживаниями с образом умершего. Задачей терапевта является помочь в «принятии и примирении обеих сторон через прощение».

«Прощение – это способность отпускать недоброжелательность и привязанность к отдельной личности. Оно означает такое погружение в сердце, при котором вы чувствуете страдания другого человека и отпускаете их. Прощение наступает, когда жаждущий ум погружается в пространство сердца и растворяется в нем. Индийский святой, учитель многих моих близких друзей, любил говорить: «Не позволяйте никому быть за пределами вашего сердца». Ведь когда кто-то оказывается за пределами вашего сердца, вы сами выходите вместе с ним. Возможно, именно эта истина отразилась в утверждении Иисуса: «Не судите, да не судимы будете». Ведь чем больше вы отождествляетесь со своими суждениями, тем больше вы погружаетесь в рассуждающий ум, который равно взирает на всех. Это

старая привычка обусловленного разума. Для судящего разума все равны; он не может сказать, в чем разница между «тобой» и «другим». С полной безучастностью он мыслит и осуждает все. Поэтому в той мере, в которой вы судите другого, ваш ум будет судить вас самих».

(Левин С.)

Медитация на прощение. (Левин С.)

Обратитесь на мгновение к тому качеству, которое мы называем прощением. Воссоздайте в своем воображении, а фактически в сердце, образ человека, к которому вы таите злобу или обиду.

На мгновение почувствуйте этого человека в центре вашей груди, в области сердца.

В своем сердце скажите ему: *«Я прощаю тебе все, что ты сознательно или бессознательно сделал мне в прошлом мыслями, словами и действиями, которые причинили мне боль. Я прощаю тебе».*

Медленно позвольте этому человеку войти в ваше сердце. Не думайте о том, как это трудно. Не прилагайте усилий, а лишь медленно открывайтесь в естественном для вас темпе.

Скажите ему: *«Я прощаю тебя. Я прощаю тебе все страдания, которые ты сознательно или бессознательно причинил мне в прошлом своими мыслями, словами и действиями. Я прощаю тебе».*

Медленно, медленно открывайтесь им. Если это причиняет вам боль, пусть боль будет. Медленно открывайтесь этому человеку. Этой недоброжелательности, этому негодованию, даже если оно жжет. Плавно проходите сквозь него. Прощение. *«Я прощаю тебе».* Пусть ваше сердце откроется ему. Ведь это так больно – не пускать кого-то в свое сердце. *«Я прощаю*

тебе».

Пусть ваше сердце откроется еще немнога. Только мгновение открытия, прощения и отказа от ненависти. Позвольте ему быть прощенным. Теперь, когда вы открылись прощению, поместите в свое сердце образ того, у кого бы вы хотели попросить прощения.

Говорите ему в вашем сердце: «*Я прошу у тебя прощения за все, что в прошлом причинило тебе страдания, – будь то мои мысли, слова или действия. Даже за те случаи, когда я не собирался причинять тебе страданий, я прошу прощения. За все те слова, которые были сказаны по забывчивости или из страха. Из-за моей ограниченности, моего невежества. Я прошу у тебя прощения».*

Не позволяйте своей недоброжелательности сковывать вас. Пусть ваше сердце откроется ей. Позвольте себе быть прощенным.

Позвольте себе быть освобожденным. Пусть поднимается ваша неудовлетворенность собой, ваш гнев – и пусть они уйдут. Пусть все это уйдет. Откройтесь для возможности быть прощенным.

«Я прошу у тебя прощения за все, что я сделал в прошлом и что причинило тебе страдания. За то, как я действовал, говорил и мыслил, я прошу у тебя прощения». Как это трудно – держать себя за пределами своего сердца.

Верните себя в свое сердце. Скажите себе: «*Я прощаю тебя*». Откройтесь для этого. Позвольте себе быть. Найдите в своем сердце место для самого себя.

«Я прощаю тебя».

Вся эта неприязнь – пусть она уйдет.

Откройтесь для прощения себя. Почувствуйте в себе пространство.

Скажите себе: «*Я прощаю тебя*».

Пусть в вас проникнут сияющие любовь и добро. Пусть

ваше сердце откроется для вас. Пусть растет этот свет, эта забота о себе.

Прощение себя.

Наблюдайте за тем, как ваши мысли о презрении и страхе делают вас эгоистичными, не дают вам раз и навсегда отпустить этот сгусток.

Наблюдайте, как реализуется свобода самопрощения.
Как вы можете держаться за эту боль еще мгновение?

Почувствуйте это место любви и войдите в него.

Позвольте себе быть сострадательным, заботливым, прощающим. Позвольте себе легко парить в открытом сердце понимания, всепрощения и умиротворенности.

Почувствуйте, как трудно любить себя. Почувствуйте страдание в сердцах тех, кто увяз в неведении. Простите им. Простите себе. Легко позвольте уйти той боли, которая таит в себе безбрежность вашей любви.

Некоторые клиенты сожалеют о том, что не поведали о своей любви и признательности, а теперь уже поздно, близкий человек умер. Часто это признание неполноценности отношений с другими людьми приводит человека к отождествлению с чувствами беспомощности и вины. Стивен Левин в своей книге «Кто умирает?» предлагает следующее:

«Что можно предложить человеку, который не успел при жизни рассказать о своей любви ушедшему другу? Безоблачной ночью выходить на улицу, садиться или ложиться на землю, смотреть на небо и среди звезд выбирать ту, которая больше всего напоминает ушедшего друга, а затем разговаривать с этой звездой так, словно это и есть ваш друг. Произнося искренние слова и вслушиваясь в то, что доносится из-за пределов рационального рассудка, такие люди говорят обо всем,

что, как им кажется, все еще разделяет их. И хотя этот человек, возможно, ушел двадцать лет назад, многие говорят о новой открытости, новом общении с ним. Пропасть, которая, казалось, разделила их навеки, растворяется в любви. Иногда всего лишь десять или двадцать минут такого общения позволяют преодолеть прежнюю раздленность, после чего остается только глубинная связь. Фактически, это окончание своих дел снова напоминает нам, что когда двое тянут за разные концы веревки, то напряжение исчезает, если перестает тянуть один из них».

Острое чувство вины, потребность наказать себя, иногда доходящую до самоубийства

По мнению Берта Хеллингера «в семьях существует непреодолимая тяга к уравновешиванию приобретений и потерь. Если кто-то близкий умер, то переживший его родственник зачастую не осмеливается принять свою жизнь во всей полноте. Он чувствует потребность в уравновешивании. И полной компенсацией этому, по его представлению, может быть только его собственная смерть. Задачей терапии будет – избавить живущего от чувства вины перед умершим или смягчить его. Фраза: «Ты умер, а я *поживу* еще немногого, а *потом* тоже умру», поможет пережившему воспринимать свою жизнь не как притязание, а как нечто, что нужно завершить, и как подарок. Тогда его жизнь не противоставлена смерти. Произнося такую фразу, клиент солидарен с умершим, и это оказывает целительное воздействие. В этих словах заключена сила».

Пересмотр отношений

На переходе к фазе завершения отношений и перехода к построению новых жизненных планов стоит обратить внимание человека на реальность. Часто клиенты стараются "выбросить все", и им буквально можно подсказать, что есть что-то хорошее, что они реально могут взять с собой в новую жизнь. "Расставание с человеком не значит, что вы должны о нем забыть". Для того, чтобы поддержать эту тему, можно задать клиенту следующие вопросы: "Что ты хочешь взять с собой от этого человека и что ты хочешь оставить в прошлом, похоронить?", "Какую часть отношений ты хочешь унести с собой и что хочешь оставить?", "Какие у тебя любимые воспоминания об этом человеке?"

На данном этапе можно использовать технику написания прощальных писем.

Прощальное письмо (Дейтс Б.).

Прощаться всегда нелегко. Момент расставания несет в себе элемент грусти. Тем более ранит прощание с умершим близким. Но, открывая новую дверь, надо закрыть ту, что отделяет вас от прошлого. Это не значит забыть человека и воспоминания, как не забываете вы и друзьяй после того, как они уйдут от вас к себе домой. Сказать прощай - значит признать, что вы больше не будете делить жизнь с этим человеком. Это акт доброго прощания с той частью жизни, которая навсегда останется в вашей памяти, но без которой вы теперь должны жить.

Поскольку сказать это уже некому (или нечему), можно написать письмо. Если вы ничем не отличаетесь от обычных людей в горе и в радости, то это будет самое трудное и самое важное письмо из всех, которые вам приходилось писать.

Для начала подумайте, кем или чем была для вас эта утрата - источник вашего горя.

Для письма возьмите хорошую бумагу. Если ее нет - сходите и купите, как будто вы собираетесь писать очень высокопоставленному лицу. Пишите хорошей ручкой. Для этого письма требуется все самое лучшее. Пожалуйста, никаких карандашей и блокнотов.

В начале письма приветствуйте умершего близкого так, как делали при жизни.

Написав обращение, первым делом признайте, что это прощальное письмо. Затем напишите человеку все, что хотели сказать, но не сказали.

Поблагодарите за отдельные события, приятные ощущения, подробности, которые вы будете помнить.

Расскажите о своих надеждах - как вам видится жизнь после утраты.

Подпишитесь так, как хотите.

Подождите 24 часа и затем прочтите письмо себе вслух. В течение нескольких дней читайте письмо каждый день по несколько раз. Когда вы сможете прочесть его без остановки, пусть даже со слезами, прочтите его вслух другу, консультанту, психотерапевту, священнику.

Завершение горевания

Когда заканчивается работа горя? Самый правдивый ответ состоит в том, что мы никогда добровольно не отпускаем кого-то или что-то, важное для нас. Так как в бессознательном нет времени, то, однажды сделав эмоциональный вклад в человека или вещь, мы сохраняем психического двойника в уголках нашей памяти. Как заметил Уильям Фолкнер: "Прошлое никогда не умирает... Это даже не прошлое". Утрата всегда может ожить и снова причинить острую боль.

Даже если мы полностью отгоревали, печаль может возвращаться в годовщины смерти. Эти годовщины могут каким-то важным образом быть связаны с текущими обстоятельствами или определенным периодом жизни, временем дня или года, воскрешающими в памяти отношения или их окончание. Эти возвращения психических двойников, как правило, однообразны, и при неосложненном горевании они приглушаются по прошествии лет.

Некоторые люди переживают "юбилейные" реакции, когда их дети достигают возраста, в котором они сами пережили утрату. В моменты жизненных вех, таких как женитьба, окончание института, продвижение по службе, мы часто воскрешаем психических двойников важных для нас людей - как бы для того, чтобы получить их одобрение. Это повторное горевание вполне естественно; мы печалимся об отсутствии любимых людей, потому что нам бы хотелось, чтобы они сопререживали нам в экстраординарные моменты.

Именно из-за таких возвращений мы говорим только о фактическом окончании горя. А оно наступает, когда мы перестаем регулярно возвращаться, пересматривать и эмоционально реагировать на мысли об утрате. При неосложненном горевании это происходит,

когда мы не испытываем чрезмерной боли во время праздников и других юбилеев в течение года или двух.

В "Книге о моей матери" писатель Тоби Тэлбот описывает постепенное освобождение от горя и сопутствующий этому оптимизм:

"Мало-помалу я возвращался в мир. Новый период. Новое тело, новый голос. Птицы успокаивали меня полетом, деревья - своим ростом, собаки - сохраняющими тепло клошками шерсти на спинке софы... Это как медленное выздоровление после болезни, это выздоровление собственного Я... Она была тем, кто научил меня любить и получать любовь. Быть бесстрашным. Своей жизнью и тем, как она встретила смерть. Моя мать была спокойна. Она была готова. Свободная женщина. "Отпусти меня", - сказала она. Хорошо, мама, я отпускаю тебя. Пришло время расстаться. Мне одному предстояло вернуться обратно в мир".

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ближе к себе...

Отрывки из письма моему Сердцу: «Мое сердце, я никогда не буду судить или критиковать тебя. Я никогда не устыжусь того, что ты скажешь. Я знаю, что ты возлюбленный ребенок Бога, и что Он окружил тебя величественным и любящим сиянием. Я верю в тебя, мое сердце. Я на твоей стороне, и я всегда буду просить благословений в своих молитвах. Я всегда прошу, чтобы ты находило помочь и поддержку, которые тебе нужны. Я верю в тебя, мое сердце. Я верю, что ты распространишь свою любовь на каждого, кому это нужно или кто заслуживает этого. Мой путь – это твой путь, и так мы вместе приедем к圣ому Духу. Я прошу тебя: доверься мне. Знай, что я люблю тебя, и что я пытаюсь дать тебе свободу, которая поможет тебе продолжать радостно биться в моей груди. Я сделаю все, что смогу, чтобы ты никогда не чувствовало неудобства от того, что я постоянно тебя окружаю».

Пауло Коэльо «Мактуб»

Стивен Левин

**Отрывок из книги «Постепенное пробуждение.
Практическое введение в медитацию»**

Когда мы с Элизабет Кюблер-Росс проводили курс обучающей медитации, она попросила меня посетить нескольких из ее умиравших пациентов. Очень скоро мне стало ясно, что работа с умирающими оказывается средством работы над собой. В потоке этой работы я встретил необычайную монахиню доминиканского ордена Патрицию Берне, с которой проработал несколько месяцев в онкологическом отделении Сан-Францисской больницы. Когда я впервые пришел в эту больницу, мне стало очевидным, как моя практика подвергнется здесь проверке. Как выразился один учитель дзэн: “Ваша практика пригодна для покоя; а пригодна ли она для беспокойства?” А еще другой учитель спросил: “Сможете ли вы сохранить в аду свое сердце открытым?”

Я обнаружил, что больница является, пожалуй, наиболее трудным окружением для того, чтобы подлинно хорошо умереть. Больницы имеют целью сохранение жизни; смерть оказывается здесь врагом. К смерти здесь не испытывают большого уважения, большого сочувствия. Смерть окружена страхом, вызывает сильный страх; ибо смерть в больнице – это неудача для больницы.

Безнадежно больные пациенты в большинстве своем говорят, что им хочется не оставаться в одиночестве, когда они будут приближаться к смерти. Им хочется иметь доступ к людям, чтобы не чувствовать себя отрезанными. Однако во многих больницах, по недостатку понимания, как работать с умирающими и как принимать их смерть, медицинских сестер, врачей и технический персонал часто не допускают сколько-нибудь разумным образом к умирающим пациентам. Исследования показали, что

световой вызов к безнадежному пациенту требует больше времени для ответа со стороны ухаживающего персонала, чем вызов к такому пациенту, которому сестра чувствует себя способной “хоть чем-нибудь помочь”; и это происходит не преднамеренно, а вследствие наших тонких психологических склонностей. Поэтому во время нашей величайшей надежды на контакт с жизнью мы имеем для этого наименьшие возможности. Больница – не | слишком хорошее место для того, чтобы умереть.

Мне стало ясно, что в больницах существует та же проблема, что и внутри нас, и эта проблема – неведение, отсутствие понимания идущего процесса. Это олицетворение страха и сопротивления, конкретизированное в отношении к некоторой части самих себя, которую мы не постигаем, и в отделенности от нее; и эта часть – наше умирание.

Я увидел, что хорошая медицинская сестра на дежурстве становится благословением для своих пациентов; и я установил значительные различия в этой области. В действительности выражение “хорошая медсестра” не будет правильным. То, что имею в виду я, говоря о “хорошой медсестре”, – это такая медицинская сестра, которая находится в соприкосновении с собой настолько, чтобы позволить себе проявить заботу. Во многих школах и на многочисленных курсах медицинских сестер вполне обычно мы слышим: “Не сопереживайте жизни ваших пациентов”. Однако именно это качество заботливости и участливости как раз и составляет сущность целительства. По сути дела, что происходит в больницах и вообще в медицинской профессии? Исцеление изъято из сферы человеческих отношений, из сферы передачи энергии, и перенесено в химико-электрическую сферу лекарств и механических устройств.

Я почувствовал, как трудно выказывать заботу с теми огромными глыбами невежества, которые мы обычно несем с собой большую часть времени. Как легко мы отождествляемся со своей обусловленностью по отношению к умиранию, как болезненна для нас утрата нашей перспективы относительно страдания. Я знаю очень немногих людей, работающих с умирающими, которые не были бы глубоко задеты этой работой и нередко утомлены ею. Подобная работа предъявляет большие требования. Только когда мы можем видеть жизнь и смерть не как столь отдельные друг от друга стороны, а как части протекающего процесса созревания, возвращения домой, к Богу, к источнику, – какими бы понятиями мы не пытались определить этот процесс, – только тогда можем мы оставаться внимательными к контексту, внутри которого происходят боль и умирание. Тогда, работая с людьми, испытывающими боль, мы будем относиться с почтением к их трудностям, мы увидим, как им тяжело; но при этом мы не усиливаем их сопротивлений этой боли разговорами о том, как ужасна боль, не обостряем этих их страданий. Не станем мы также говорить: “О, эта боль – всего лишь следствие кармического процесса”, – потому что такие слова не будут, состраданием: мы просто разговариваем по душам, это не «работа над собой»; мы не поддерживаем такое состояние ума, которое сохраняет разделение. Их страдания, – их карма – эта правда; но такое понимание должно прийти из глубокого переживания данного момента, из сердца, а не из головы. Нам же необходимо почувствовать их положение, как нашу карму, а не просто их карму. Мы должны открыть карму в самих себе, открыть ее не как понятие, а как протекающий; процесс, как раскрытие. Наше развертывание, их развертывание – все это часть одного и того же процесса. Содержание нашей жизни и их жизни может быть различным, как и

содержание ума отличается от содержания ума каждого другого человека; но сам процесс совершенно одинаков. Естественные законы, управляющие причиной и следствием, законы, управляющие взаимоотношениями ума и тела, совершенно одинаковы; и вот эта-то одинаковость является путем к внутреннему пониманию, способом не быть захваченными содержанием – как нашим, так и их содержанием. Фактически установление контакта возможно как раз на уровне этой одинаковости.

Такая одинаковость существует, когда я вхожу в комнату человека, который охвачен сильной болью, и я чувствую ее своим нутром; но это чувство окружено простором, тем простором, который просто пребывает с болью, какова она есть, который охотно позволяет ей следовать естественным путем. Это может быть психологическая боль, подобная гневу, страху или глубокому сомнению; или это может быть рак, разъедающий нервную систему. Я нахожусь в комнате, где налицо крайне невыносимая обстановка, крайняя неудовлетворенность настоящим. И я сижу с ними и позволяю себе войти в это чувство; но я вхожу в такое состояние, взяв с собой понимание того процесса, того контекста, в котором мы все существуем. И входя в это переживание так глубоко, как могу, я прохожу через него, когда они смогут это сделать. Эти слова, разумеется, не передают самого переживания. Но когда я сижу с кем-то, я могу войти в него, я как будто почти становлюсь им. Тогда я – не кто-то отдельный от него; расстояние между мною и человеком, с которым я нахожусь, не является препятствием для моей способности быть доступным для него. А это означает – оставить образ самого себя, как некоего великого белого рыцаря, как полководца кармы, пришедшего исцелить больных и умирающих, в голове которого скрывается некоторое тонкое отрицание того

обстоятельства, что и я сам болен и умираю, что и я сбит с толку привязанностью и неведеньем. Я мудр, а они – нет; я здоров – они больны. Это заблуждение.

Будда говорил, что счастье меняется, как взмах лошадиного хвоста. Два человека находятся в этой комнате, и они находятся в ней в силу кармы. Один лежит и устремляется прочь из этой жизни; другой находится здесь потому, что нет иного места, где он мог оказаться более полезным самому себе или кому-нибудь другому. Нам обоим надобно проделать какую-то работу над собой. Если бы мы находились в этой комнате по какому-то другому случаю, мы не извлекли бы максимальной пользы из ситуации. То же самое относится и ко всему, что мы делаем; но когда мы пребываем с собой во время собственного умирания, это просто более очевидно.

Со мною в комнате находится человек, который очень близок к смерти; и он боится. Я могу почувствовать страх смерти и в самом себе. Перерабатывая свой страх, я даю ему возможность, может быть, безмолвную, переработать свой. Если я вхожу в комнату и говорю: “О, вам нечего бояться; все мы проходим через смерть и затем вновь рождаемся”, – это не принесет большой пользы; такой подход окажется способом не иметь дела с силою данного момента – со страданием в этой комнате, со страданием человека, который лежит на кровати, а также со страданием того человека, который сидит у этой кровати.

Именно способность страдать, способность почувствовать свой собственный неудовлетворенный ум, свою собственную неудачную равнодействующую кармы, – это и есть способность очиститься и закончить дело. Работа с умирающими подобна тому, как если бы мы смотрели в прекрасно отшлифованное, очень точное зеркало, отражающее нашу собственную реальность;

потому что мы видим здесь свои страхи, видим, как сильна наша неприязнь к боли, к неприятным телесным и душевным состояниям; эта обусловленность весьма велика – она непременно будет чем-то таким, с чем мы работаем большую часть времени. Осуждающий ум опирается на мое плечо и говорит мне, какой я незрелый тип, как много мне нужно работать над собой. Если я останусь открыт для этого промежутка времени, мне будет очень больно; но очевидно, работу нужно выполнить, и вот я остаюсь с ней и кое-когда обнаруживаю, что мой ум оказывается очень открытым, мягким, сострадательным и пребывающим глубоко в настоящем.

Привязанность, которой хочется, чтобы кто-нибудь умер как-то не так, как умирают другие, для умирающих бесполезна; это – моя проблема. Я учился не заставлять кого-нибудь другого умирать за меня моей смертью. Не приносить свои проблемы в эту комнату стало процессом дальнейшего очищения. Иногда, если я нахожусь в общении с каким-то лицом и чувствую, что у меня не клеится дело, мне нужно просто! сказать: “Сегодня у меня дело не клеится”; но в этом высказывании больше правдивости, чем в том, что человек, может быть, переживает за весь день. В больничных палатах так много притворства. Человек в постели часто притворяется, посетители притворяются. Моя работа в этой комнате – просто быть. Никакого притворства. И для того, чтобы мне быть, необходимо мое присутствие. Я должен быть способен принять всего себя. И часть меня самого страдает и лежит на этой кровати. По истине, в такой вот час происходят две смерти.

Но честность не означает насильственного навязывания моей истины кому-то другому. Она означает – присутствовать, быть реальным. Я мог почувствовать, что чем больше я открыт, чем более восприимчив к

человеческому состоянию, к страданию, которое приходит с нашим невольным вожделением, с нашей огромной забывчивостью, тем большее пространство я могу отвести для нашего роста. И тем большее сострадание я чувствую даже к своим собственным проекциям и страхам. Я могу увидеть, что сострадание не является вмешательством. Оно никого не вовлекает насилию в мою карму. Сострадание приходит от чувства чужого страдания и преодоления его в самом себе, от предоставления им свободного пространства для роста или даже для смерти, как они считут возможным, как они кармически способны.

Я обнаружил, что сострадание не означало слов: “О, как хорошо вы сегодня выглядите!”, – когда больные худеют и сереют; оно скорее означало предоставлением им возможности болеть, когда они действительно больны. Пусть они принимают самих себя. Не усиливать их отвращение к болезни, потому что эта болезнь и есть то, с чем им нужно работать. Таков их метод.

Я видел, как сильно мы недооцениваем способности человеческого сердца, как мы думаем, что можем оказаться полезными только благодаря какому-то знанию. Но интуитивное понимание ума-мудрости может позволить нам быть доступными для другого человека, не теряясь во множестве “дел”. Мы просто здесь, потому что открыты для пребывания здесь. Это значит, что если кто-то смертельно болен, мы принимаем его болезнь – и принимаем ее также в свое сердце. Когда боль в комнате так велика, что она как бы взламывает сердце, мы не держимся за такие вещи, которые отличаются чем-то от того, чем они являются на самом деле, – и благодаря этому как будто почти исчезаем в той точке, где ум и сердце совпадают, – мы чувствуем, что находимся внутри сердца, открытого для понимания. Мы переживаем другого человека, как самих себя; мы говорим с ним, как если бы

говорили с самими собою. Тогда даже техника беседы при помощи сердца, описанная выше, становится техникой беседы с собою.

В такие моменты, когда я более не был “подателем” или даже дающим, но просто находился там в качестве двух аспектов самого себя – одного умирающего и одного наблюдающего, – я воссоединялся со своей полнотой, и вся усталость исчезала. Я оказывался напитан из того же самого источника, из безграничного простора, где нет ума, из чего-то большего, нежели мое ограниченное “я”; и этот источник питал также и другого.

Когда мы даем нечто из этого источника, а после этого выходим из комнаты, мы даже не знаем, кто мы такие. Здесь столь огромный простор ума, что мы просто не знаем. Человек умирает, и мы даже не знаем, помогли ли мы ему. Мы сделали все, что могли, и научились благодаря этому; но мы даже не знаем, чему научились. Все, что нам известно, – то, что шел процесс, процесс движения к простору, к нашему потенциалу, к тому, чтобы стать тем, кем мы едва ли даже воображали себя.

Список использованной литературы:

1. Баканова А. А. Смерть и работа горя //Кораблина Е. П., Акиндинова И. А.
2. Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души: Эссе о психологической помощи: Пособие для практических психологов. - СПб., 2001.
3. Беляева В.В., Шахгильдян В.И. Паллиативная помощь людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (учебный материал для членов команды по оказанию паллиативной помощи). М., 2006.
4. Василюк Ф.Е. Пережить горе// Человеческое в человеке. М.: Политиздат, 1991.
5. Волкан В., Зинтл Э. Работа горя: оценка взаимоотношений и освобождение / Журнал практической психологии и психоанализа. № 3., 2005.
6. Волкан В., Зинтл Э. Способы разрешения горя: адаптация и психотерапия / Журнал практической психологии и психоанализа. № 3., 2006.
7. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. С-Пб., 2002.
- 8.. Дейтс Б. Наутро после потери. М., 1999.
9. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. М., 2000.
10. Кондратенко С.В. Опыт работы с горем в рамках гештальт-подхода.//Актуальные вопросы психиатрии и наркологии/ Под ред. Семке В.Я., Ермолаева Л.М. Томск, Барнаул, 1999.
11. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999
12. Левин С. Кто умирает? - К.: София, 1996.
13. Линдеманн Э. Клиника острого горя // Хрестоматия по патопсихологии. М., 1980.
14. Макаров В.В. Консультирование и терапия при переживании утраты (с точки зрения трансактного

- анализа) / Институт психотерапии и клинической психологии// [www.psyinst.ru//](http://www.psyinst.ru/)
15. Мартынова О.С. Как вы можете помочь человеку, переживающему потерю?// [www.psyonline.ru//](http://www.psyonline.ru/)
16. Мартынова О.С. Реакция на утрату. // [www.psyonline.ru//](http://www.psyonline.ru/)
17. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Карвасарского Б.Д. – 3-е изд.. перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2006.
18. Сидорова Б.Ю. Четыре задачи горя / Журнал практической психологии и психоанализа. №1-2., 2001.
19. Фрейд З. Печаль и меланхолия / Психология эмоций. М., 1984.
20. Хеллингер Б. Источнику не нужно спрашивать пути / Институт консультирования и системных решений / Высшая школа психологии. М., 2005.
21. Хэгман Дж. Роль Другого в горевании / Журнал практической психологии и психоанализа. № 3., 2003.



По заказу Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека РОО «СПИД инфосвязь»
в рамках «Приоритетного национального
проекта в сфере здравоохранения» в 2007 году.