# Стадии горя. Этапы «нормального» горевания.

|  |
| --- |
| Для «нормального» горевания характерно развитие переживаний по нескольким стадиям с комплексом симптомов и реакций, характерных для каждой.  Картина острого горя схожа у разных людей.  При нормальном течении горевания характерны периодические приступы физического страдания, спазмы в горле, припадки удушья с учащенным дыханием, постоянная потребность вздохнуть, чувство пустоты в животе, потеря мышечной силы и интенсивное субъективное страдание, описываемое как напряжение или душевная боль, поглощение образом умершего.  **Длится стадия острого горя около 4-х месяцев, условно включая в себя 4 из описанных ниже стадии.**  Продолжительность каждой стадии описать довольно сложно, в связи с их возможной взаимообратимостью на протяжении всей paбoты горя.  **1. Стадия шока.**  Трагическое известие вызывает ужас, эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии горюющего может ускоряться или останавливаться, пространство — сужаться.  В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Притупляется восприятие внешней реальности, и тогда в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде.  **Наиболее выражены следующие черты:**  постоянные вздохи, жалобы на потерю силы и истощение, отсутствие аппетита; могут наблюдаться некоторые изменения сознания — легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции с другими *(«как они могут улыбаться, разговаривать, ходить в магазины, когда существует смерть и она так близко»*).  Обычно комплекс шоковых реакций истолковывается как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горюющего от столкновения с утратой **сразу во всем объеме**.  **2. Стадия отрицания (поиска) характеризуется неверием в реальность потери.**  Человек убеждает себя и других в том, что «все еще изменится к лучшему», что «врачи ошиблись», что «он скоро вернется» и т.д.  **Здесь характерно не отрицание самого факта потери, но отрицание факта постоянства потери.**  В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность воспринимается как бы через прозрачную пелену, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего: лицо в толпе, похожее па родного человека, звонок в дверь мелькнет мысль: это он. Такие видения вполне естественны, по пугают, принимаются за признаки надвигающегося безумия.  Сознание не допускает мысли о чьей-то смерти, оно сторонится боли, которая грозит разрушением, и не хочет верить в то, что собственная жизнь теперь тоже должна измениться. В этот период жизнь напоминает дурной сон, и человек отчаянно пытается «проснуться», чтобы убедиться в том, что все осталось как прежде.  Отрицание — это естественный защитный механизм, поддерживающий иллюзию о том, что мир будет меняться, следуя за нашими «да» и «нет», а еще лучше — оставаться неизменным.  **Но постепенно сознание начинает принимать реальность потери и ее боль — как будто до того пустое внутреннее пространство начинает заполняться эмоциями.**  **3. Стадия агрессии**  Которая выражается в форме негодования, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, обвинении в смерти близкого человека себя, родных или знакомых, лечившего врача, и др.  Находясь на этой стадии столкновения со смертью, человек может угрожать «виновным» или, наоборот, заниматься самобичеванием, чувствуя свою вину в произошедшем.  Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествовавших смерти, доказательства, что он не сделал для умершего всего, что мог (не вовремя дал лекарство, отпустил одного, не был рядом и т.д.). Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличивает значение своих малейших оплошностей. Чувство вины может отягощаться ситуацией конфликта перед гибелью.  Картину переживаний существенно дополняют реакции клинического спектра.  **Вот некоторые из возможных переживаний данного периода:**  Изменения снаПанический страхИзменения аппетита, сопровождающиеся значительной потерей или приобретением весаПериоды необъяснимого плачаУсталость и общая слабостьМышечный треморРезкие смены настроенияНеспособность сосредоточиться и/или вспомнитьИзменения сексуальной потребности/активностиНедостаточная мотивацияФизические симптомы страданияПовышенная необходимость говорить об умершемСильное желание уединиться  Спектр переживаемых в это время эмоций также достаточно широк; человек остро переживает утрату и плохо контролирует себя.  **Однако какими непереносимыми ни были бы чувства вины, ощущения несправедливости и невозможности дальнейшего существования, все это — естественный процесс переживания утраты.**  Когда злость находит свой выход и интенсивность эмоций снижается, наступает следующая стадия.  **4. Стадия депрессии (страдания, дезорганизации) — тоски, одиночества, ухода в себя и глубокого погружения в правду потери.**  Именно на эту стадию приходится большая часть работы горя, потому что человек, столкнувшийся со смертью, имеет возможность сквозь депрессию и боль искать смысл произошедшего,**переосмысливать ценность собственной жизни, постепенно отпускать отношения с умершим, прощая его и себя.**  Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация — подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках.  Память как нарочно прячет все неприятные моменты отношений, воспроизводя лишь самые замечательные, идеализируя ушедшего, усиливая этим болезненные переживания. Часто люди вдруг начинают понимать, как на самом деле они были счастливы и насколько не ценили этого.  Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими. Здесь может наблюдаться утрата 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.  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** (Василюк, 2002).  Это чрезвычайно важный момент в продуктивном переживании горя.  Наше восприятие другого человека, в особенности близкого, с которым нас соединяли многие жизненные связи, его образ, пропитано незавершенными совместными делами, нереализованными замыслами, непрощенными обидами, невыполненными обещаниями.  В работе с этими связующими ниточками и заложен смысл работы горя по перестройке отношения к умершему.  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.  **Боль острого горя — это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Бывшее раздвоенным бытие соединяется здесь памятью, восстанавливается связь времен, и постепенно исчезает боль** (Василюк, 2002).  Предыдущие стадии были связаны с сопротивлением смерти, а сопутствующие им эмоции носили, в основном, разрушительный характер.  **5.Стадия принятия произошедшего. В литературных источниках (см. Дж. Тейтельбаум. Ф. Василюк) эту стадию подразделяют на две:**  **5.1.Стадия остаточных толчков и реорганизации.**  На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным средоточением жизни.  Переживание горя теперь 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 чаше него служат какие-то даты, традиционные события («Новый год впервые без него», «весна впервые без пего», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).  Эта стадия, 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, именно поэтому большинство культур и религий отводят па 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». **Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности.**  **5.2.Стадия «завершения».**  Описываемое нами нормальное переживание горя приблизительно через год вступает в свою последнюю фазу. Здесь горюющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, затрудняющие акт завершения (например, представление о том, что длительность скорби является мерой любви к умершему).  Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в семейной и личной истории, семейной и личной памяти горюющего, как светлый образ, вызывающий лишь светлую грусть.  Продолжительность реакции горя, очевидно, определяется тем, насколько успешно человек осуществляет работу горя, то есть, выходит из состояния крайней зависимости от умершего, вновь приспосабливается к окружающему, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения.  IMG_260  **Большое значение для протекания реакции горя имеет интенсивность общения с умершим перед смертью.**  Причем такое общение не обязательно должно основываться на привязанности. Смерть человека, который вызывал сильную враждебность, особенно враждебность, не находившую себе выхода вследствие его положения или требований лояльности, может вызывать сильную реакцию горя, в которой враждебные импульсы наиболее заметны.  Нередко, если умирает человек, игравший ключевую роль в некоторой социальной системе (в семье мужчина выполнял роли отца, кормильца, мужа, друга, защитника и др.), его смерть ведет к дезинтеграции этой системы и к резким изменениям в жизни и социальном положении ее членов. В этих случаях приспособление представляет собой очень трудную задачу.  Одним из самых больших препятствий при нормальной работе горя является часто неосознанное стремление горюющих избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, с ним связанных. В этих случаях происходит «застревание» на каком-либо из этапов и возможно появление болезненных реакций горя.  Болезненные реакции горя. Болезненные реакции горя являются искажениями процесса «нормального» горевания.  **Отсрочка реакции**. Если тяжелая утрата застает человека во время решении каких го очень важных проблем или если это необходимо для моральной поддержки других, он может почти или совсем не обнаружить своего горя в течение недели и даже значительно дольше.  В крайних случаях эта отсрочка может длиться годы, о чем свидетельствуют случаи, когда людей, недавно перенесших тяжелую утрату, охватывает горе о людях, умерших много лет назад.  **Искаженные реакции.** Могут проявляться как поверхностные проявления не разрешившейся реакции горя. Выделяются следующие виды таких реакций  1.**Повышенная активность без чувства утраты**, а скорее с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни (человек себя ведет так, как будто ничего не произошло), может проявляться в склонности к занятиям, близким к тому, чем в свое время занимался умерший.  2.Появление у горюющего **симптомов последнего заболевания** умершего.  3.**Психосоматические состояния**, к которым относятся в первую очередь язвенные колиты, ревматические артриты и астма.  4.**Социальная изоляция**, патологическое избегание общения с друзьями и родственниками.  5.**Яростная враждебность** против определенных лиц (врача); при резком выражении своих чувств, почти никогда не предпринимается никаких действий против обвиняемых.  6.**Скрытая враждебность.** Чувства становятся как бы «одеревеневшими», а поведение — формальным.  Из дневника: *«...Я выполняю все мои социальные функции, но это похоже на игру: реально это меня не затрагивает*.  *Я не способна испытать никакого теплого чувства. Если бы у меня и были какие-нибудь чувства, то это была бы злость на всех.*  **7.Утрата форм социальной активности.** Человек не может решиться на какую-нибудь деятельность. Отсутствуют решительность и инициатива. Делаются только обычные повседневные дела, причем выполняются шаблонно и буквально по шагам, каждый из которых требует от человека больших усилий и лишен для него какого бы то ни было интереса.  8.**Социальная активность в ущерб собственному экономическому и социальному положению.** Такие люди с неуместной щедростью раздаривают свое имущество, легко пускаются в финансовые авантюры и оказываются в результате без семьи, друзей, социального статуса или денег. Это растянутое самонаказание не связано с осознанным чувством вины.  9.**Ажитированная депрессия** с напряжением, возбуждением, бессонницей, с чувством малоценности, жесткими самообвинениями и явной потребностью в наказании. Люди в этом состоянии могут совершать попытки самоубийства.  **Вышеописанные болезненные реакции являются крайним выражением или искажением нормальных реакций.**  Перетекая друг в друга по нарастающей, эти искаженные реакции существенно затягивают и отягощают горевание и последующее «выздоровление» горюющего. При адекватном и своевременном вмешательстве они поддаются коррекции и могут трансформироваться в нормальные реакции, а затем найти свое разрешение.  Один из видов патологического горевания — реакции горя на разлуку, которые могут наблюдаться у людей, перенесших не смерть близкого, а лишь разлуку с ним, связанную, например, с призывом сына, брата или мужа в армию.  Общая картина, возникающая при этом, рассматривается как синдром предвосхищающего горя (Э. Линдеманн).  Известны случаи, когда люди так боялись известия о смерти родного человека, что в своих переживаниях проходили все стадии горевания, вплоть до полного восстановления и внутреннего освобождения от близкого. Такого рода реакции могут хорошо предохранить человека от удара неожиданного известия о смерти, однако они также являются помехой восстановлению отношений с вернувшимся человеком. Эти ситуации нельзя расценивать как предательство со стороны ожидающих, но по возвращении требуется большая работа обеих сторон по построению новых отношений или отношений на новом уровне.  **Задачи работы горя. Проходя по определенным стадиям переживания, горевание выполняет ряд задач (по Г. Уайтеду):**  1.**Принять реальность потери**, Причем не только разумом, но и чувствами.  2.Пережить боль потери. Боль высвобождается только через боль, а это значит, что не пережитая боль потери рано или поздно все равно проявится в каких-либо симптомах, в частности в психосоматических.  3.Создать новую идентичность, то есть **найти свое место в мире, в котором уже есть потери.** Это значит, что человек должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя.  4.**Перенести энергию с потери на другие аспекты жизни.** 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.  Человек должен принять боль утраты. Он должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим и признать изменения своих собственных эмоциональных реакций.  Его боязнь сойти с ума, его страх перед неожиданными изменениями своих чувств, особенно появление резко возросшего чувства враждебности, — все это должно быть переработано. Он должен найти приемлемую форму своего дальнейшего отношения к умершему. Он должен выразить свое чувство вины и найти вокруг себя людей, с которых он мог бы брать пример в своем поведении.  Жизнь после потери. Эмоциональный опыт человека изменяется и обогащается в ходе развития личности в результате переживания кризисных жизненных периодов, сопереживания душевным состояниям других людей. Особо в этом ряду стоят переживания смерти близкого человека.  Переживания такого характера могут нести к себе объяснение собственной жизни, переосмысление ценности бытия и. в конечном итоге, признания мудрости и глубокого смысла но всем происходящем. С этой точки зрения смерть может дать нам не только страдание, но и более полное ощущение собственной жизни; подарить переживание единства и связи с миром, обратить человека к себе.  Человек приходит к пониманию, что со смертью близкого собственная жизнь не полностью потеряла смысл, — она продолжает иметь свою ценность и остается такой же значимой и важной, несмотря на потерю.  Человек может простить себя, отпустить обиду, принять ответственность за свою жизнь, мужество за ее продолжение — происходит возвращение себе себя самого.  Даже самая тяжелая потеря содержит в себе возможность обретения (Баканова, 1998).  Принимая существование потери, страдания, горя в своей жизни, люди становятся способными более полно ощутить себя как неотъемлемую часть вселенной, более полно прожить свою собственную жизнь. |