ПСИХОЛОГИЯ УТРАТЫ

Ю. В. ЗАМАНАЕВА

УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА – ИСПЫТАНИЕ ЖИЗНЬЮ

Ю. В. Заманаева

УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА – ИСПЫТАНИЕ ЖИЗНЬЮ

Под научной редакцией М. В. Осориной

Издательство
Санкт-Петербургского университета
2007

ББК 88.53
З-26

Заманаева Ю. В.

З-26 Утрата близкого человека — испытание жизнью / Под науч. редакцией М. В. Осориной. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2007. — 272 с.
ISBN 978-5-288-04254-6

Эта книга построена и написана таким образом, что ею может пользоваться достаточно широкий круг читателей. Она будет несомненно интересна и полезна для профессиональных психологов, как теоретиков, так и практиков. Люди, потерявшие своих близких и нуждающиеся в психологической поддержке и помощи, могут найти в этой книге много ценных рекомендаций, на которые смогут опереться.

Книга снабжает практического психолога инструментарием, необходимым для его работы. Во-первых, это авторская методика сбора информации о переживании утраты и методика интервьюирования с подробным описанием способа обработки полученных данных. Во-вторых, это малоизвестные в нашей стране нарративные техники проработки переживания утраты. В третьих, это приложение методов библиотерапии и сказкотерапии к работе с проблематикой утраты.

Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) Грант № 06-06-16025д

В оформлении издания использована фотография Илларионовой А. Ю.

ISBN 978-5-288-04254-6

© Ю. В. Заманаева, 2007
© Л. С. Пономарева, 2007
© М. В. Осорина, 2007
© Издательство Санкт-Петербургского университета, 2007

Посвящаю эту книгу
дорогим и любимым маме, папе и бабушке
и
светлой памяти моего дедушки

Предисловие научного редактора

Утрата дорогого и близкого человека — это то, чего мы никогда себе не пожелаем, чего боимся, но с чем обязательно сталкиваемся в течение жизни.

Близкие — это те, с кем мы связаны множеством разнообразных уз, кто занимает в нашем сердце свое особое место. Поэтому их уход из жизни разрывает ткань нашего ежедневного бытия, оставляя множество оборванных нитей, сплетавшихся раньше в узор совместных дел, бесед, привычек, бытовых взаимодействий, общих планов и надежд. Но еще страшнее оказывается зияющая рана в душе, когда кажется, что ее часть умерла вместе с ушедшим. Потеря близкого бывает похожа на опустошающий смерч, который пролетает по ландшафту внутреннего мира человека, сметая то, что было любовно выстроено, и оставляя безжизненную пустыню.

С такими потерями сталкивается практически каждый, поживший на свете некоторое время, и поэтому каждый вынужден отвечать себе на вопрос: как же это пережить? Именно на этот вопрос и пытается ответить Ю. В. Заманаева в предлагаемой читателю книге «Утрата близкого человека — испытание жизнью».

Фактическую основу этой книги составляют жизненные истории сорока человек, потерявших своих близких. Это были их матери и отцы, жены и мужья, дети разных возрастов, другие родственники и друзья. Они ушли из жизни при разных обстоятельствах: кто-то умер от тяжелой болезни, кто-то погиб в катастрофе, кого-то хладнокровно убили. Но общим для всех этих сорока оказалось то, что они были вынуждены самостоятельно

справляться со своей бедой. Благодаря тому, что эти люди имели мужество согласиться на участие в совместной работе с автором книги, мы имеем возможность увидеть все этапы труднейшего пути, который им пришлось пройти.

Тщательно анализируя стадии переживания утраты близкого у разных людей, Ю. В. Заманаева убедительно показывает присутствие общих закономерностей этого процесса. Внешний ряд событий у всех потерявших близких был совершенно разный, а вот последовательность внутренних переживаний и действий была на удивление схожа. Оказалось, что процесс переживания утраты — это всегда тяжелая и трудная работа, требующая от человека мужества признать факты, с которыми он часто не хочет смириться, осознать то, о чем даже подумать страшно, совершать принципиально новые поступки, в которых должны воплотиться с болью принятые решения.

Самый поразительный результат этой труднейшей душевной и духовной работы состоит в том, что свершивший ее до конца обязательно поднимается на более высокую ступень внутреннего развития. Тогда человек обретает большее спокойствие, способность принимать людей такими, какие они есть, прощать и любить их. Он начинает гораздо лучше понимать и принимать самого себя. Он открывает в себе мужество жить и становится способным ценить жизнь как таковую, а не только с точки зрения благ и удовольствий, которые она приносит. Оказывается, что именно осознание и принятие смерти делает жизнь человека по-настоящему живой, насыщенной и полноценной.

Отметим наиболее интересные стороны книги Ю. В. Заманаевой.

Чрезвычайно важно, что содержание этой книги восполняет многие дефициты, существующие в русскоязычной научной литературе, посвященной психологии переживания утраты. Этой темой занимаются у нас не так давно и немногие, а она сейчас является крайне актуальной.

В книге сделан хороший обзор отечественных и зарубежных исследований в этой области, с особым вниманием к новейшим работам, еще не знакомым нашему читателю. Ю. В. Заманаева тщательно обсуждает все ключевые термины, показывая объем и оттенки того психологического содержания, которое за ними стоит.

Автор предлагает новую концепцию переживания утраты, хорошо теоретически обоснованную и очень удобную для применения в деятельности психологов-консультантов, работающих в этой сфере. Ю. В. Заманаева подробно описывает последовательность и психологические задачи каждой из восьми выделенных ею стадий переживания утраты и указывает индикаторы, позволяющие достаточно четко определить, на какой стадии внутренней работы находится в данный момент переживающий смерть близкого. Наличие подобных индикаторов имеет исключительное значение для диагностики, которая обусловит выбор и обоснование стратегии психологической помощи такому клиенту.

Ценно и то, что книга снабжает практического психолога инструментарием, необходимым для его работы. Во-первых, это авторская методика сбора информации о переживании утраты и методика интервьюирования с подробным описанием способа обработки полученных данных. Во-вторых, это малоизвестные у нас нарративные техники проработки переживания утраты. В-третьих, это приложение методов библиотерапии и сказкотерапии к работе с проблематикой утраты.

Эта книга построена и написана таким образом, что ею может воспользоваться достаточно широкий круг читателей. Она будет несомненно интересна и полезна для профессиональных психологов, как теоретиков, так и практиков. Но также и люди, потерявшие своих близких и нуждающиеся в психологической поддержке и помощи, найдут в этой книге много ценных рекомендаций, на которые они смогут опереться.

Кандидат психологических наук,
доцент факультета психологии
Санкт-Петербургского государственного университета
М. В. Осорина

Введение

— С чего начался человек?
— С плача по умершему.
Мераб Константинович Мамардашвили

Человек — не то, что может
вместиться в одной могиле,
а то, что не может вместиться
и во Вселенной.
Святитель Николай Сербский

Настоящее время, к сожалению, можно назвать временем глобальных и множественных утрат. Этому способствуют события, происходящие как в мировом масштабе, так и в масштабе России: катастрофы, войны, террористические акты, криминальная обстановка. Следствием таких событий является огромное количество серьезных потерь в разных жизненных сферах.

Но и наша мирная жизнь наполнена самыми разными утратами: это и потеря работы, и гибель животного, долгое время жившего в семье, и расставания с любимыми людьми, и смерть близких — самая тяжелая утрата.

Проблема переживания утрат мало обсуждается в современном российском обществе. Заострение внимания на устрашающих подробностях катастрофических событий по радио и телевидению, в газетах и журналах сочетается с абсолютной непроработанностью этой проблематики на уровне общественного сознания. Естественный страх перед той гранью, за которую безвозвратно уходит человек, мешает людям прожить и осмыслить произошедшее. И этот же страх проявляется в неэффективном поведении окружающих по отношению к тем, у кого ушел близкий. Неумение

найти верные слова, речевые штампы «утешений» часто приводят к тому, что человек замыкается в своем горе.

Отсутствует у нас и налаженная система оказания психологической помощи людям, потерявшим близких: нет специализированных центров; нет литературы, которая помогла бы человеку понять, что с ним происходит. Нет информации о том, какого рода помощь может оказать психолог. Очень многие скептически относятся к возможностям психолога в данной ситуации именно потому, что не представляют себе, в чем эта помощь может заключаться. Все это указывает на острую необходимость усиления внимания со стороны отечественных психологов к этой сфере человеческого опыта. И хотя она уже давно является предметом пристального внимания философов, богословов, а в XX в. — культурологов и психологов разных стран, в отечественной науке и практике этому вопросу не уделено достаточного внимания.

Разработки отечественной психологии по большей части ведутся в системе психологических служб МЧС и посвящены срочной кратковременной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Но чувствуется недостаток исследований в области долговременной психологической помощи в переживании утрат, с которыми сталкивается в жизни практически каждый.

В этой книге я попытаюсь затронуть наиболее актуальные и значимые сферы психологии утраты: специфику отечественных и зарубежных исследований, особенности субъективного образа утраты, закономерности процесса переживания утраты, общие и индивидуальные характеристики этого процесса и его итоги.

Фактический материал, который лег в основу этой книги, набирался довольно продолжительное время в процессе проведения ряда исследований, посвященных проблеме утраты близкого человека* и особенностям индивидуального отношения к смерти**. Безусловно, все исследования проводились в рамках практической психологической работы — то есть были ее частью.

---

* *Заманаева Ю. В.* Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности. Диссертация, науч. рук. Осорина М. В., 2004.

** *Заманаева Ю. В. (науч. рук.), Пономарева Л. С., Бибич А. Ю., Балицкая С. А.* Осмысление смерти как личностный опыт человека. Грант РФФИ, 2003–2004 гг.

Ситуации утраты у тех, с кем я беседовала, были самыми разными: смерть в результате онкологического заболевания, убийство, автокатастрофа, смерть от старости, инсульт, несчастный случай и т. д.

Разным было и время, прошедшее с момента утраты: от 9 дней до 15 лет. То есть для некоторых людей процесс переживания утраты был завершен, и потому их рассказы носили ретроспективный характер. При проведении структурированного интервью эти люди вспоминали, как они переживали утрату близкого, что при этом было самым болезненным, что помогало, каким образом они смогли ответить себе на множество глубинных вопросов. Естественно, время, прошедшее со дня утраты, накладывает свой отпечаток: человек анализирует произошедшее с позиций себя сегодняшнего. Отмечу, однако, что во всех случаях речь шла об утрате, которую человек и на настоящий жизненный момент считает значимым, поворотным пунктом в своей жизни и ощущает как негативные, так и позитивные его последствия.

Часть же людей на момент моего контакта с ними находилась на разных этапах процесса переживания утраты и нуждалась в психологической помощи. Для них утрата являлась очень острым актуальным событием.

Разный возраст утративших и утраченных, различия в их социальных ролях, внешняя непохожесть ситуации утраты оказались не столь существенными по сравнению с удивляющим сходством этапов той внутренней работы, которую совершали эти люди, пытаясь осмыслить произошедшее. Конечно, еще на стадии планирования исследования, в качестве одной из целей ставилось выявление общих закономерностей — поэтому так важны были разные ситуации, разный возраст и т. п. Необходимо было выяснить, в чем проявляются общие закономерности переживания, а что остается уникальным опытом. Обработка полученных материалов позволила выявить и описать общие закономерности переживания утраты и даже построить структурную модель этого переживания, которая будет подробно описана в книге.

Практическая психологическая помощь людям, переживающим утрату близкого человека и находящимся в остром состоянии, позволила глубже узнать индивидуальное наполнение события утраты, уникальное в каждом случае. Поэтому в текст включены описания реальных жизненных историй и отдельные высказывания

людей, потерявших близких. А примеры из художественной литературы, отрывки из автобиографических произведений, надеюсь, позволят почувствовать многообразие этой трагической области человеческого опыта.

Текст книги я старалась сделать по возможности многоплановым, адресуя его и профессиональным психологам, и тем, кто хотел бы знать больше о данной проблеме.

Для профессионального психолога интересным может быть методический инструментарий для сбора информации о тонких индивидуальных моментах переживания утраты. Подробное описание глубинных процессов, происходящих во внутреннем мире личности, позволит корректно его использовать.

Людям, оказавшимся рядом с теми, кто переживает утрату, эта книга поможет лучше понять чувства утратившего, причины его поведения; возможно, подскажет, как почувствовать состояние того, кто нуждается в поддержке и правильных словах. Для тех, кто потерял близкого человека, книга, может быть, поможет найти свой путь осмысления и переживания того, что произошло.

Переживание утраты — тонкий и глубокий процесс, в котором человек оказывается ранимым и беззащитным. Мне становится очень неуютно, когда «психолог-универсал» сообщает, что может работать в самых разных сферах психологии: от политических технологий до психологии утраты. Психология утраты — очень специфическая область и практиковать в ней может далеко не каждый, получивший психологическое образование. Эта область требует серьезной специальной подготовки.

Несколько слов о специфике исследований в области тяжелых кризисных переживаний вообще и в области психологии утраты в частности. Иногда приходится слышать от психологов: «люди пережили такую-то ситуацию, можно их протестировать и посмотреть, как они с этим справляются». Возможно, я несколько утрирую интонацию таких высказываний, но по сути они сводятся к попытке использовать людей с тяжелыми переживаниями в исследовательских целях. Такие вещи слышать от психологов просто страшно, потому что пострадавшие люди в данном случае рассматриваются исключительно как объект для исследований, с помощью которого можно написать диплом, диссертацию и т. п. При этом аспект помощи полностью игнорируется.

Некорректность такого отношения очевидна. Поэтому я обращаю особое внимание на то, что исследование в области кризисных переживаний возможно *только* при условии оказания человеку психологической помощи. В этом смысле очень показательна зарубежная практика: исследования проводятся в специализированных центрах в процессе лечения или реабилитации, а также в процессе анализа многолетней частной практики, что предопределяет и глубину их осмысления, и научную ценность.

Оказание психологической помощи потерявшим близких — работа энергетически чрезвычайно затратная. Кроме специальных знаний она требует от психолога постоянного «внутреннего делания», личностного и духовного развития, максимальной открытости разным точкам зрения и очень внимательного отношения к мировоззренческой позиции другого человека.

И, что самое главное, — эта работа требует ясного понимания психологом границ собственной компетентности. Для человека, переживающего утрату, духовный уровень осмысления событий является естественным. Человек размышляет над жизненными закономерностями, пытается разобраться в вопросах смерти, бессмертия, религиозной веры. И уровень этот гораздо глубже, чем область возможного психологического вмешательства. Психолог должен очень тонко чувствовать, когда дальше «хода нет», и не пытаться объяснять «сопротивлением клиента» естественное нежелание утратившего впускать кого-либо в глубину своей души.

В своих размышлениях я исхожу из одной аксиомы, о которой напоминает отец Александр Мень, рассуждая о бессмертии: это презумпция существования души. Без нее любое описание страданий человека, боли утраты, будет, как мне кажется, поверхностным, неживым и бессмысленным.

Переживание утраты близкого — это и познание человеком себя сквозь призму произошедшего события, и исследование грани жизни и смерти, на фоне которой высвечиваются главные ценности жизни и отношений, и осмысление духовной сущности человека — того, что в принципе не может быть утрачено, и необходимость осознания общих закономерностей устройства жизни, проникающих за пределы разделительной черты.

Мне бы не хотелось, чтобы описанные в книге закономерности воспринимались как единственно верные и точные описания психической реальности. При любой попытке взглянуть на жи-

вой человеческий опыт через призму научных конструктов теряется уникальность опыта каждого человека, и на первый план выдвигаются общие особенности переживаний. Поэтому не стоит удивляться некоторому несоответствию реального процесса переживания предложенной в книге модели.

Смерть человека, переживание его ухода — события сакрального характера. В них всегда присутствует тайна человеческой души. Поэтому все написанное в этой книге — лишь попытка осторожно заглянуть за пределы дозволенного, не претендуя на раскрытие этой тайны.

Заканчивая вводную часть, я хотела бы сказать слова благодарности тем, кто внес свой содержательный вклад в эту книгу, кто повлиял на процесс ее написания.

В первую очередь хочу выразить глубокую признательность тем людям, чьи истории и размышления приводятся в тексте, тем, кому я обязана очень многими идеями и выводами: это Анна, Наталья, Ирина, Вера, Сергей, Ольга, Тамара, Вера, Татьяна, Наталья, Ирина, Марина, Светлана, Любовь, Ольга, Александр, Ирина, Анна, Елена, Наталья, Елена, Дмитрий, Ирина, Екатерина, Виктор, Елена.

Благодарю сотрудников Хосписа № 3, общение с которыми произвело на меня большое впечатление и помогло лучше понять и прочувствовать многие духовные вопросы и проблемы.

Слова благодарности профессору Университета г. Мемфиса (США) (University of Memphis, Memphis, Tennessee, USA) Роберту Неймееру (R. A. Neimeyer) за предоставленные материалы по конструктивистской психологии. Благодаря ему у меня появилась возможность проанализировать в книге суть этого направления и предлагаемые в нем практические методы работы с утратой.

Замечательные работы В. П. Зинченко, посвященные поэтической антропологии, заставили меня внимательнее отнестись к поэзии как к источнику знаний о душе человека, и натолкнули на мысль включить в текст книги некоторые поэтические строчки как точные, тонкие, глубокие описания человеческих переживаний.

Также спасибо поэтессе Людмиле Пономаревой за то, что она позволила включить в текст книги свои неопубликованные

произведения, которые дали возможность показать настоящую живую ткань человеческих чувств.

Большое спасибо моей маме — Александровой Нине Георгиевне, так как именно она стала первым человеком, который учил меня выражать свои профессиональные мысли в письменном виде и обосновывать свою точку зрения. Надеюсь, эта книга оправдает ее надежды и ожидания.

Мне очень повезло с научным руководителем диссертации, а теперь — научным редактором этой книги — Марией Владимировной Осориной. В эту книгу вложено очень много ее сил и энергии. Наша совместная исследовательская работа и работа над текстом книги оказали на меня сильное и глубокое влияние и как на профессионала, и как на человека.

И, конечно, глубокая признательность и благодарность человеку, без которого книга не смогла бы выйти, — моему мужу Анатолию Фрумкину за моральную поддержку, серьезную помощь в работе над текстом и за веру в мои профессиональные возможности.

Глава

УТРАТА КАК СОБЫТИЕ

Квадраты окон, сколько ни смотри
по сторонам. И в качестве ответа
на «Что стряслось?» пустую изнутри
открой жестянку: «Видимо, вот это».
Иосиф Бродский

Когда в жизни человека происходит важное событие, оказывается, что большое значение имеет то, как оно называется. Об этом событии нужно сообщать близким людям, о нем нужно говорить с посторонними, улаживая формальные проблемы, и, в конце концов, его — «вот это» — нужно принять, поместить в свою жизнь...

Для радостных событий названия находятся как-то сами собой. А когда происходит что-то страшное — невозможно из себя выдавить то слово, которое вместило бы всю боль и ужас случившегося. Те, кто даже после похорон пытаются убедить себя в том, что близкий жив, что он просто уехал надолго, — избегают говорить о факте смерти, стараются в разговоре не называть так это событие. Но когда осознание реальности произошедшего все-таки приходит, начинает человек все равно с того, что ищет необходимые слова и понятия. И тогда в его рассказе появляются: «утрата», «уход», «потеря», «горе», «смерть», «страдание». С этого момента событие уже «существует».

Так, может быть, назвать событие — это признать его реальность? Может быть, поэтому так важно для потерявшего человека найти слова для описания произошедшего?

Конечно, когда человек теряет близкого, он меньше всего думает о том, как правильно назвать произошедшее с ним. Он интуитивно выбирает слова, вкладывая в них, тем не менее, именно тот смысловой оттенок, который наиболее точно отражает его видение события. А психологу или находящимся рядом людям, если они хотят помочь, нужно очень хорошо понимать, какие смысловые оттенки содержатся в понятиях, обозначающих событие смерти близкого человека. Это даст возможность и корректно использовать эти понятия в разговоре, и лучше понимать страдающего человека.

§ 1
Утрата близкого человека — необратимое значимое событие

Понятия, которыми люди чаще всего обозначают смерть близкого человека — «уход», «потеря», «утрата», «горе», — на первый взгляд кажутся одинаковыми по смыслу. Тем не менее, каждое из них имеет свой уникальный смысловой оттенок.

Говоря о смерти близкого человека как об «уходе», утративший прежде всего определяет фактическую суть события: близкий человек ушел, перешел в иной мир, его нет рядом с утратившим. А частично или полностью ответственным за уход является ушедший, так как именно он в этом событии является центральным действующим лицом. Отношение же утративших к уходу близкого может быть самым разным. Утративший может обвинять ушедшего: «почему он ушел?», «как она могла нас оставить?», «он бросил нас на произвол судьбы». Но может действовать и более конструктивно, понимая, осознавая нежелание или невозможность утратившего бороться за жизнь, сопротивляться: «она все в жизни сделала», «мне кажется, что он сам захотел уйти», «он устал от постоянной боли». Можно сказать, что использование понятия «уход» заостряет проблему распределения ответственности в происходящих событиях между тем, кто ушел, и тем, кто остался.

Но это понятие не дает полной характеристики события, рассматривает его только со стороны ушедшего. Конечно, в нем не хватает субъективного видения, взгляда на это событие того, *кто потерял* близкого.

Отношение потерявшего человека к событию заложено в понятиях *«утрата»* и *«потеря»*: в результате произошедшего *он* лишился, *у него* было отнято нечто важное и значимое. В словарях русского языка [Даль, 1999; Ожегов, 1964] «утрата» и «потеря» являются синонимами по общим характеристикам, однако отмечается, что в понятие «утрата» вкладывается оттенок тотальности, невозвратимости. Высказывание *«утраченный* человек» означает то, что его уже никогда не вернуть. И обычно это словосочетание используется в связи с безвозвратными событиями (например, смертью). Выражение *«потерянный* человек» чаще несет иной оттенок — это человек, который «потерял сам себя», не может вернуться к прежней жизни, не может существовать в данном социуме (например, «человек, потерянный для общества»). Но при этом речь не идет о смерти. Люди, потерявшие близких, по этому поводу часто говорят: «В потере есть надежда что-то найти, утрата — это навсегда».

Если углубляться дальше в особенности обозначения ситуации смерти близкого как «утраты», то обнаруживаются и другие свойства этого события. Кроме идеи безвозвратности, в понятии «утрата» также заложена идея значимости. А именно: тот, кого больше нет, занимал очень важное место в жизни, «был частью жизни», «был самым дорогим и любимым», «была самой лучшей». Это то, чего нет в «потере». Потерять можно вещь, а вот утратить — человека.

Наверное, если искать наиболее точное отражение того, в каком виде утрата существует в сознании утратившего, то это будет выражение, которое можно услышать практически от каждого, кто потерял близкого: *«Такого* больше *никогда* не будет». Именно поэтому, с моей точки зрения, «утрата» является наиболее точным и полным обозначением произошедшего события.

Но есть еще одно понятие, прочно закрепленное в повседневной речи за событием смерти близкого. Это понятие «горе».

«Горе» передает прежде всего негативную эмоциональную нагрузку события, без учета собственно сути и смысла произошедшего. Частое использование в речи этого понятия непрерывно погружает человека в осознание ужаса от произошедшего. В начале переживания утраты это указывает на потребность утратившего человека максимально выразить тяжелые и угнетающие чувства, ему нужно время, чтобы осознать и принять факт смерти

близкого. Но в дальнейшем «горе» вместо того, чтобы акцентировать внимание человека на проживании события, своей эмоциональностью может препятствовать этому.

Психологи, к сожалению, не всегда учитывают описанную специфику понятия «горе» и очень часто используют «горевание» для обозначения всего процесса переживания утраты. Проблема состоит в том, что таким образом не учитывается, что «горюющий» человек выступает только как страдающая сторона, а не осознанно и активно переживающая утрату. С моей точки зрения, «горевание» обозначает лишь начальный этап переживания, когда человеку необходимо полностью погрузиться в ощущение необратимости события, кардинального изменения всей жизни. Но после этого возможен подъем на новый уровень понимания, новая серьезная внутренняя работа и даже личностное и духовное развитие. «Горевание» — это лишь часть, начало процесса переживания утраты.

Утративший человек обозначает событие смерти близкого человека теми словами, которые ему самому кажутся наиболее точными и правильными. В них он выражает свое отношение к событию, потребности в переживании того или иного аспекта события. Психолог же при употреблении тех или иных понятий должен ориентироваться на потребности обратившегося за помощью человека и способствовать осознанию важных и значимых для утратившего особенностей события смерти близкого человека.

Что касается специальной психологической литературы, то, как мне кажется, употребление понятий «утрата» и «переживание утраты» было бы наиболее корректным.

Теперь обратимся вновь к переживаниям утратившего человека.

Называние, обозначение события предполагает ответ на вопрос: «Что это за событие?» и, таким образом, требует признания реальности события. Но затем у человека возникает следующий вопрос: «Какое это событие?». Иными словами, теперь утратившему нужно определить психологические характеристики события, попытаться описать его для себя.

По опыту практической работы с потерявшими близких могу сказать, что люди выделяют, как правило, три основные характеристики утраты: *необратимость, значимость, независимость от*

воли человека. Эти особенности утраты анализируются и переосмысляются утратившими на протяжении всего процесса переживания утраты, все больше и больше усложняясь по содержанию и смыслу.

Пока речь идет о начальном этапе переживания, на котором люди описывают произошедшее следующим образом.

«Утратой может быть только смерть», «смерть — это когда нет возможности что-то завершить, отношения оборвались», «никогда не услышу голос, не возьму за руку. Все. Никогда его не будет...» — в этих выражениях проявляется то, как человек переживает «необратимость» утраты близкого.

«Независимость от воли человека» и неожиданность события утраты могут выражаться в таких словах: «это то, что происходит без твоего согласия», «тебя просто ставят перед фактом», «когда это смерть или предательство другого человека — ты ничего не сделаешь», «это потеря какого-то момента, который оборвался не по твоей вине».

Остро переживается «значимость утраченного» человека: «самое дорогое», «самое лучшее, что у меня было», «тебя вырвали с корнем, обрезали какие-то нитки», «отношения с ним были самыми главными», «точно такого же не будет. Это был уникальный человек», «она была всем, что у меня в жизни получилось», «часть тебя навсегда останется пустой».

В переживании значимости человека есть две стороны: его ценность («самый») и встроенность в собственную жизнь, в собственный внутренний мир («часть меня»).

При этом значимость одного человека для другого не предполагает только положительный спектр чувств. Человек, к которому проявляется неприязнь или ненависть, тоже является значимым — ведь он занимает свою «нишу» в жизни другого человека, влияет на его самоидентификацию. После ухода такого «отрицательно значимого» человека может быть потерян смысл жизни (если он состоял, например, в противостоянии), а может произойти переоценка ушедшего человека и осознание его положительной роли в жизни утратившего. Например, оказывается, что человек, по отношению к которому присутствовало сильное чувство неприязни и соперничества, самим своим существованием заставлял другого проявлять активность в жизни, добиваться успеха. Он ушел — и исчез стимул для развития. Или может

оказаться, что ушедший человек способствовал своими поступками личностному развитию оставшегося, стимулируя его терпимость, умение выйти за рамки конкретной ситуации, осознать ее смысл.

Это существенный момент, на который я не могла не обратить внимание читателя, но в этой книге мы будем говорить только о тех случаях, когда утраченный человек был очень дорог, когда он был не просто значимым, а близким. То есть речь будет идти об «утрате близкого человека».

Если умерла родственница, с которой не общался, — это утрата близкого? А если погиб друг, который не был родственником, но был единственным, кому доверял и с кем разделял жизненные неурядицы? Конечно, когда мы говорим о близости, то имеем в виду прежде всего психологическую и духовную близость, а не родственную. Человек, близкий по крови (родственник), может быть очень далеким по духу. А человек, который появился в какой-то момент жизни, может стать по-настоящему близким и дорогим, а отношения с ним — единственными и уникальными.

> ...А как это — приручить?
>
> — Это давно забытое понятие, — объяснил Лис. — Оно означает: создать узы.
>
> — Узы?
>
> — Вот именно, — сказал Лис. — Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе не нужен. Я для тебя всего только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственный в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...» (Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький Принц»).

Такая роль одного существа для другого предполагает его включенность в структуру внутреннего мира другого. Существует целая система связей, которая определяет его место, нишу в этой структуре.

Близкий человек выполняет определенную роль (роль любимого, роль мамы, роль заботящегося и т. п.), сам является субъектом определенного отношения (тот, о ком заботятся; любящий; ребенок и т. п.), его присутствие может быть воплощением по-

стоянства и доброты мира (как, например, родители для детей). Близкий формирует и представление человека о самом себе («с его появлением я стала совсем другой»), о своем состоянии («с ним я почувствовала себя защищенной»), о возможностях («благодаря ей я понял, на что способен»).

Когда близкий человек уходит из жизни — его «ниша» пустеет, меняется вся система отношений утратившего, появляется ощущение «пустоты в себе», в своем внутреннем мире.

Но только ли человек может выступать в роли утраченного? Наверное, это вопрос довольно провокационный, но, тем не менее, он существует. И те, кто потерял домашнего любимца, понимают, о чем идет речь.

Животное, живущее долгое время в семье или с одиноким человеком, наделяется множеством ролей и индивидуальных характеристик. Эти характеристики и роли могут быть абсолютно «человеческими». Все собаки и кошки имеют свой индивидуальный характер. Они являются адресатами множества чувств, с ними налаживаются самые разные формы психологического контакта. И потеря животного — это также потеря его уникальной роли. Для кого-то умерший пес был «другом, с которым можно было всегда поговорить», «единственным существом, которое чувствует твое состояние и понимает тебя без слов», для кого-то кошка была «маленьким ребенком, требующим ухода и заботы».

Люди обычно очень хорошо помнят, как сильно переживались детские потери домашних любимцев. Для ребенка и хомячки, и кошки, и птички «понимают» его и «говорят» с ним — они полноценные участники отношений.

Собака или кошка может быть действительно единственным близким существом у одинокого человека. Поэтому смерть этого существа переживается как серьезная утрата.

О чем говорят описанные ситуации? О том, что только человек в состоянии определить ценность и близость утраченного, и только сам человек может обозначить то или иное событие как утрату. То есть утрата близкого — это не столько констатация некоторого фактически произошедшего события, сколько субъективное обозначение этого события самим утратившим.

Продолжая эту мысль, задумаемся над следующим вопросом: в каких еще жизненных сферах (кроме межличностной)

встречается утрата? Кто и что может выступать в роли утраченного?

Наверное, именно так можно назвать ситуацию вынужденной миграции, когда люди теряют свое имущество, дом, социальное, культурное и языковое пространство. Утрата — это и ситуация необратимого физического или психического увечья, когда навсегда теряется привычный внешний облик или душевная суть человека. Утратой можно назвать и развод, когда прежние отношения с человеком становятся невозможными.

Завершая анализ утраты как жизненного события и как психологического понятия, еще раз кратко сформулирую наиболее важные идеи.

Событие смерти близкого человека обретает для утратившего название («уход», «утрата», «потеря», «горе») и определенные осознаваемые свойства (необратимость, значимость, независимость). С этого момента начинается осознание реальности утраты и осмысление его в рамках собственной картины мира.

Понимание смысловых оттенков часто употребляемых понятий, знание особенностей, которыми наделяет человек ситуацию утраты, необходимо психологу и может пригодиться тому, кто оказался рядом с утратившим. Все это помогает лучше понять особенности восприятия события человеком и правильно использовать (и обсуждать) понятия в разговоре с ним.

§ 2
Утрата как травма

«Мой прежний мир разрушен навсегда», «я сломан», «моя жизнь расколота на две части», «внутри меня как будто дыра», «той жизни больше нет, и меня прежней больше нет», — так говорят потерявшие близких, когда пытаются определить, что же произошло с ними после утраты.

Когда умирает близкий человек, это событие с огромной силой вторгается как в жизненный уклад, так и во внутренний мир потерявшего, разрушая и привычный порядок жизни, и устоявшиеся связи в системе мировоззрения. Это событие внешнее, чужеродное. Должно пройти достаточно времени для того, чтобы оно было включено в жизнь, чтобы обрело свое место во

внутреннем мире человека. А в самом начале — это внезапное и разрушительное вторжение в жизнь. Поэтому еще одно свойство события утраты — травмирующий характер.

По аналогии с физической травмой под травмой психической понимается сильное воздействие, в результате которого повреждаются базовые структуры личности, аффективные и когнитивные системы вплоть до образа «Я» и картины мира. Травма — это состоявшийся, свершившийся акт разрушения.

Исследования, в которых изучается специфика травмирующего характера утраты, чаще всего носят клинико-психологический характер. В них утрата рассматривается в комплексе с другими сопутствующими травмирующими событиями, например: вынужденная миграция, техногенные и природные катастрофы, участие в боевых действиях, профессиональная деятельность, связанная с риском для жизни. Это ситуации, в которых утрата близкого является одной из составляющих целого комплекса травматических событий, «множественных утрат», угрозы собственной жизни [Психологическая помощь мигрантам, 2002]. Потеря близкого в таких условиях обычно называется «травматической утратой». Каковы особенности травмирующего характера таких ситуаций?

Роберт Лифтон в статье «Травмированное "Я"» [Психологическая помощь мигрантам, 2002, с. 78–89], например, считает, что результатом травмы является феномен «травмированного "Я"». Произошедшие события в мире «Я» автор называет «собственной внутренней символической смертью». Основные проявления ее: разрушение жизнедеятельности, разрыв линии жизни. Задача человека в переживании этой ситуации — «формообретение», развитие новых внутренних форм, включающих травматическое событие, — поиск смысла в нем и включение его в свою жизненную историю. Формообретение приводит к установлению линии жизни на новой основе. Не решив эту задачу, человек остается погруженным в неразрешенные конфликты во всех областях: захвачен «отпечатком» смерти, подавлен виной смерти, погружен в психическое оцепенение и неконструктивный гнев.

Р. Янофф-Бульман [Janoff-Bulman, 1992] рассматривает травмирующий характер событий через описание разрушений в системе внутренних базовых убеждений личности. Содержательно убеждения разделяются на три группы, каждая из которых мо-

жет иметь позитивный или негативный полюс. Каждая группа касается определенной жизненной сферы человека: отношения к миру и людям вообще, отношения к себе и отношения к управляемости жизненными событиями.

Положительный полюс	Отрицательный полюс
Вера в то, что в мире больше добра, чем зла; что люди и мир благосклонны к человеку	Убеждение, что в мире больше зла, чем добра
Убеждение в ценности собственного «Я»	Убеждение в том, что собственное «Я» не представляет большой ценности
Убеждение, что мир осмысленен и происходящие события имеют определенные закономерности	Убеждение, что все происходящее не имеет четко определенного смысла и непредсказуемо

Скрепляют данные убеждения два закона: справедливости («человек получает все заслуженно») и контроля («человек несет ответственность за свои поступки и их последствия»). Автор данной концепции рассматривает наличие позитивного полюса этих убеждений как норму. В результате травмирующих событий они разрушаются, уступая место негативным. При этом наиболее сильным повреждениям подвергаются убеждения, касающиеся позитивного Я-образа и справедливости мира.

Восстановление после травмы большинство исследователей видит как фазный процесс и рассматривает в терминах трансформации, реорганизации, интеграции. Р. Лифтон, например, в процессе адаптации к травмирующей ситуации выделяет три стадии: конфронтация (осознание необходимости трансформации), перестройка (трансформация с акцентом на преодолении вины) и возрождение (возвращение к нормальной жизнедеятельности на всех уровнях).

Попытаемся выделить специфику травмирующего характера события утраты близкого человека.

Разрушиться после потери близкого человека может многое в жизни. Конечно, прежде всего это система отношений с ушед-

шим близким. Прежде всего он недосягаем физически: «мне теперь не прикоснуться к нему», «она для меня недоступна», «я скучаю по его присутствию». Близкий человек отсутствует и в привычных социальных и психологических ролях. Разрушенными оказываются все прежние связи с ним.

Смысловой акцент травмы может варьировать в зависимости от особенностей прошлых отношений с утраченным. Например, если отношения были противоречивыми, конфликтными, то болезненность травмы выражается в появлении противоречивых чувств, в развитии чувства вины за прошлые ошибки: «с ним было тяжело, но я мог бы быть терпимее». Если отношения были гармоничными, то болезненность травмы — в исчезновении этих ценных отношений: «такие доверительные и близкие отношения были возможны только с ней».

Изменения и разрушения в системе самоотношения проявляются в ощущении «смерти себя прежнего», очень часто в ощущении физического ущерба: «как будто часть тебя исчезла», «чувствуешь себя как инвалид, неполноценный». Оказываются неадекватными прежние модели поведения. Кардинально изменяется жизненный уклад.

Разрушению может подвергнуться и более глубокая область — область жизненных смыслов. Тогда жизненная картина разрывается на «до» и «после» утраты, разделяя жизнь на эти две половины. Само же событие утраты оказывается как бы выкинутым за ее пределы как нечто чужеродное, как произошедшее «не со мной». Может быть потерян смысл жизни, если он был прочно связан с существованием ушедшего близкого: «если ее нет — мне незачем и не для кого жить». Разрушенными оказываются представления о доброжелательности мира и защищенности в нем: «я больше никому не доверяю, розовые очки упали», «я чувствую постоянную угрозу: если такое случилось с ним — теперь может произойти что угодно», «мой прежний мир разрушен навсегда». И, наконец, Бог, казавшийся оплотом справедливости, становится «беспощадным управителем судеб».

Конечно, приведенные выдержки из высказываний утративших отражают пережитый ими опыт. И области разрушения, и степень, и содержательные особенности глубоко индивидуальны в каждом случае.

Именно с описания индивидуальной картины разрушений начинается процесс внутренней проработки события утраты. В дальнейшем и профессиональная психологическая помощь, и самостоятельная внутренняя работа утратившего будут направлены на то, чтобы устранить травмирующие последствия утраты.

Мы рассмотрели утрату близкого человека как событие, имеющее определенные характеристики: необратимость, значимость, независимость от воли человека, травмирующий характер. Но одновременно на утрату важно посмотреть и как на процесс, поскольку она *переживается*, осваивается человеком, начинает преобразовываться, «обрастать» системой связей с другими событиями. О том, в чем заключается процесс переживания утраты, мы и будем говорить в следующей главе.

Глава

ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ

Многим из нас не однажды задавали вопрос: «Как вы смогли все это пережить?» Хелла как-то исчерпывающе на это ответила: «А кто вам сказал, что мы это пе-ре-жи-ли?». И все же: как? Жили на земле в тоске по земному, стремясь к недостижимому — божественному. Пытались, пробовали додумать до конца все, что хлебнули, хотя самим так нелегко уяснить свой опыт.

Это слова из книги «Жизнь — сапожок непарный» Тамары Владиславовны Петкевич — живые переживания, живая исповедь человека, пережившего лагеря и боль многочисленных утрат.

В этом небольшом отрывке удивительно точно описана суть переживания человеком тяжелых жизненных событий: необходимость принять, освоить, осмыслить событие; постоянное колебание между фактической сутью события («земным») и его скрытым смыслом («божественным»); необходимость взглянуть на свой опыт со стороны, занять рефлексивную позицию, чтобы можно было его понять и уяснить. И, конечно, то, что переживание жизненных испытаний — это нелегкая внутренняя работа, требующая сил, то озаряющая пониманием, то погружающая в отчаяние, приносящая радость и горечь внутренних открытий.

Если обозначить все это психологическим языком, то переживание — это прежде всего способ освоения и осмысления событий. Этот процесс движется во времени и имеет динамические характеристики: начало и окончание, несколько участков-стадий, сложную уровневую природу. Этому посвящено достаточно много отечественных и зарубежных исследований, которые я и попыта-

юсь систематизировать, дополнив результатами собственных исследований и практической работы.

§ 1
Переживание утраты: основные характеристики

Переживание как психологический термин, описывающий активное установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, ввел отечественный психолог Ф. Е. Василюк [Василюк, 1984]. С его точки зрения, переживание — это особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира. Эта деятельность направлена на установление смыслового соответствия между внутренней реальностью (сознанием) и внешней реальностью (бытием). То есть произошедшее в жизни событие должно быть определенным образом структурировано, наделено смыслом и в результате представлено на внутреннем — субъективном — плане. Общей целью этой работы является, с точки зрения Ф. Е. Василюка, повышение осмысленности жизни в целом. Такой взгляд на переживание продолжает традицию Л. С. Выготского, определявшего переживание как динамическую единицу сознания и как внутреннее отношение человека к тому или иному элементу действительности.

Поскольку мы согласны с подобным определением переживания, опишем, каким образом проявляются особенности переживания в пространстве утраты близкого. Человек сталкивается с новой реальностью — отсутствием ушедшего, и с этого момента начинается долгий процесс освоения новой реальности, нового мира — мира без ушедшего. Такое освоение происходит за счет направления всей психической жизни на осмысление произошедшего, на приведение «в соответствие» внутреннего мира личности внешней реальности, на регуляцию поведения в новой обстановке.

Какими же характеристиками обладает процесс переживания утраты?

Прежде всего, переживание всегда предметно и пристрастно, а потому субъективно. Оно касается вполне определенного события жизни человека и его отношения к этому событию. Так, переживание смерти близкого становится центром внутренней

жизни утратившего. Все психические процессы направлены на это событие (возникают яркие образы событий, анализируются связи между ними, появляются ассоциативные ряды и т. п.), отношения человека начинают изменяться, преломляться через смерть близкого особым, индивидуальным образом.

Регуляторная функция переживания воплощается в приспособлении к новой реальности. Этот непрерывный процесс соотнесения сознания и жизненного мира помогает человеку адаптироваться к отсутствию ушедшего, создать новую систему отношений без него, научиться жить без него во всех жизненных сферах.

Переживание динамично и по способу организации психической жизни, и по временны́м параметрам. В переживании утраты это особенно заметно в существовании стадий, переходящих одна в другую и имеющих свою содержательную специфику. Каждая новая стадия связана с новыми изменениями на внутреннем и внешнем плане: в эмоциях, в когнитивных установках, в системе ценностей, в отношениях с окружающими и т. п.

Переживание многоуровнево. В ситуации утраты это свойство проявляется в том, что переживание организует психическую жизнь на всех уровнях ее функционирования: от образов произошедших событий до поиска их смыслов и жизненных закономерностей.

Переживание утраты обладает энергоинформационными характеристиками.

Энергетическая характеристика выражается в преобразованиях психической энергии. Например, потеря энергии может происходить при разрушении идей, которые были жизненными принципами, так как необходимы энергетические затраты на поиск новых идей и создание новой структуры убеждений. Непроработанное чувство вины будет также вызывать у человека вполне осознанное ощущение истощения, так как много энергии уходит на конструирование психологических защит.

Ярким примером выхода энергии (разрядки) является катарсис, происходящий при внезапном осознании произошедшего и высвобождении сильных эмоций и чувств. А новая идея, открывающая для человека смысл и ценность отношений, может стать источником энергии для дальнейшей жизни, опорой в изменившемся жизненном мире.

Информационные преобразования заключаются в структурировании информации о событиях, сопровождающих утрату: о ситуации утраты, о собственных действиях, о состоянии близкого человека, о действиях окружающих. Фактическое отсутствие такой информации (например, если человека не было рядом с близким в момент его смерти) приводит к появлению «белых пятен», постоянно привлекающих внимание своей незавершенностью. В этом случае у человека может появиться ощущение «хождения по кругу», жизни в постоянном ассоциативном потоке, возвращающем человека к неясной и незавершенной ситуации. Продуктивный процесс переживания утраты предполагает максимальную открытость человека по отношению к новой информации. Это относится к информации как о внешних событиях, так и о внутреннем состоянии человека (например, признание противоречивых и негативных чувств и мыслей).

Кроме этого, информационная составляющая переживания — это и наличие опыта проработки тяжелых жизненных событий. Такой личный опыт подготавливает человека к тому, с чем он может столкнуться в данной ситуации: какими могут быть трудности, как можно справиться с ними.

Итак, основные характеристики внутреннего «движения» переживания утраты — это его субъективный характер, динамичность, многоуровневость, регуляторная функция и энергоинформационные свойства. Обратимся теперь к двум из этих характеристик — тем, которые вызывают наибольшее количество споров и разнообразие исследовательских концепций. Это — фазный, или стадиальный, характер процесса переживания утраты и его уровневая структура.

§ 2
Стадии переживания утраты. Отечественные и зарубежные исследования

Целостный путь переживания утраты имеет несколько последовательных стадий. Этот постулат, кажущийся очевидным, на самом деле является очень спорным, так как точкой преткновения становится критерий разделения на стадии. Что это? Эмоции, характерные для определенной стадии? Задачи, которые ре-

шает человек в процессе переживания? Особенности трансформации психологического образа ушедшего? Отклонения в поведении? Каждый исследователь отвечает на этот вопрос по-своему. Попытаемся разобраться, как именно.

Стадиальные концепции переживания утраты я предлагаю объединить в три основные направления. Первое из них объединяет исследователей, которые сосредоточились на симптомах переживания утраты: эмоциях и чувствах, изменениях в поведении и в отношениях. Во второе направление входят исследования, где переживание утраты рассматривается как процесс последовательного решения утратившим нескольких универсальных психологических задач, помогающих адаптироваться к утрате. В третье направление включены исследования, где основное внимание направлено не на функциональные изменения, а на динамику трансформации отношений с ушедшим близким.

Но также есть множество авторов, которые отрицают возможность разделения переживания на стадии. И если в стадиальных концепциях все полученные материалы структурировались и скреплялись именно этой идеей, то противники стадиальной концепции выбирают иной критерий. А именно — смысловые конструкты, процесс восстановления которых и составляет суть переживания утраты, уникального в каждом случае и поддающегося обобщению лишь по ряду содержательных характеристик.

Теперь обо всем этом по порядку.

2.1. Переживание утраты как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами

Чувства и эмоции, которые испытывает утративший, его размышления о произошедшем, изменения в поведении почти всегда заметны окружающим людям. У каждого из нас есть определенные представления о том, как обычно ведет себя человек, потерявший близкого, есть и культурно обусловленные стереотипы поведения. То есть можно предположить, что в переживаниях утративших людей есть нечто общее. И прежде всего эта общность видится во внешних проявлениях переживания утраты: в эмоциях, в высказанных мыслях, в отношении к окружающим, в поведении.

Одним из первых исследователей переживания утраты и основным представителем обозначенного направления можно считать Эриха Линдеманна. Он являлся представителем направления т. н. «социальной психиатрии», работал в клинике и столкнулся с проблемой переживания смерти близких в 40-х гг. XX в. — то есть во время Второй мировой войны. Переживание смерти близкого человека было обозначено им как синдром «острого горя». Автор рассматривал симптоматологию острого горя, исследовав его в различных ситуациях: смерть в клинике, гибель в катастрофе, гибель военнослужащих (у нас статья Э. Линдеманна появилась в переводе только в 1984 г. [Линдеманн, 1984]).

«Острое горе» определяется автором как синдром с психологической и соматической симптоматикой, явной и неявной формой проявления и возможными искаженными реакциями. Основные симптомы «острого горя» — физическое страдание, поглощенность образом умершего, вина, враждебные реакции, утрата прежних моделей поведения. По поводу последнего симптома современные исследователи считают, что человек, потерявший близкого, утрачивает множество моделей поведения, так как очень многие из них были связаны с присутствием близкого человека, подкреплялись его присутствием. И потому, с их точки зрения, процесс переживания утраты в большей степени связан с попыткой построить новые поведенческие модели вместо разрушенных.

Естественно, если речь идет о симптоматике переживания, возникает логичный вопрос об особенностях и формах проявления этих симптомов. Ответом на него может служить определение нормальной и патологической формы течения горя. На основании исследований таких патологических или искаженных реакций, проводившихся психологами (см. [Линдеманн, 1984; Furnham, Bochner, 1986; Боулби, 2004]), можно составить их обобщенный перечень.

а) Искаженные реакции горя. Э. Линдеманн считал, что это болезненные реакции, являющиеся искажениями «нормального горя». В процессе психологической работы они трансформируются в нормальную форму течения горя. С моей точки зрения, большинство этих реакций носит защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие по этому поводу тяжелые и болезненные чувства. Примеры искаженных реакций:

- Повышенная активность без чувства утраты, а, скорее, с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни.
- Деструктивная активность.
- Утрата социальной активности.
- Изменения в отношениях с близкими (повышенная раздражимость, социальная изоляция).
- Появление симптомов последнего заболевания умершего.
- Яркая враждебность по отношению к предполагаемым «виновникам» случившегося.
- «Одеревенение» чувств из-за попыток утративших сдерживать агрессию и злость.

b) «Хроническое горе», или «Преувеличенное горе». Все симптомы усиливаются и затягиваются во времени, могут наблюдаться психопатические и невротические симптомы. Похожую форму описывал Д. Боулби, называя ее «хроническая печаль» и выделяя следующие ее причины на примере вдов и вдовцов:

- тесная привязанность к другому и зависимость ролевой идентичности от его присутствия;
- отсутствие близких отношений с другими членами семьи и невозможность компенсировать некоторые виды утраченных отношений;
- противоречивые чувства из-за подсознательного обвинения ушедшего;
- самоистязание из-за чувства вины перед умершим.

c) «Отсроченное горе», или «Запаздывающее горе». Симптомы горя появляются намного позже факта утраты и далее протекают по нормальному сценарию. Такая форма горя особенно характерна для людей, которые выполняют роль «стержня» в случае семейной утраты и не могут себе позволить активного выражения болезненных переживаний. Как мне кажется, эту форму можно было объединить с так называемым «подавленным горем». Ведь отсутствие внешней симптоматики означает не отсутствие реакции вообще, а подсознательное переживание и риск выхода болезненных переживаний через соматические заболевания.

d) «Подавленное горе» или «Сдержанное горе». Симптомы горя маскируются и сдерживаются, в результате проявляясь в психосоматических заболеваниях. Именно эта форма горя, как

считают авторы, характерна для случаев пропажи без вести. Американская исследовательница таких ситуаций П. Босс [Boss, 2000] назвала эту форму «замороженное горе».

е) «Предвосхищающее горе». Это форма горя, обнаруженная у родственников военнослужащих, представляла собой типичную симптоматику острого горя, но возникающую до утраты. Призыв в армию и тем более пребывание в зоне военных действий сопряжены для семей военных риском утраты, и потому близкие именно в такой форме переживают страх потери и мучительное ожидание возвращения.

Наверное, вы уже обратили внимание, что в описании этих искаженных форм не хватает информации о возможных индивидуальных причинах, которые могли бы вызвать такую реакцию. Собственно, в этом и проявляется один из основных недостатков рассматриваемого подхода. А именно: слишком высокая степень обобщенности симптомов и отсутствие внимания к их индивидуальному наполнению и причинам.

Приведу пример более корректного, на мой взгляд, подхода, предлагающего дифференцирование симптомов в переживании утраты по нескольким группам. Это описание клинических показателей «осложненного горя» [Jacobs, Mazure, Prigerson, 2000, p. 24, 185–199].

Критерий А
- Навязчивые мысли об ушедшем.
- Поиск ушедшего.
- Глубокое одиночество после смерти близкого.

Критерий Б
- Отсутствие цели и чувство собственной бесполезности.
- Чувство ошеломления, изумления, шока.
- Неверие, затруднения в принятии смерти.
- Чувство, что жизнь пуста и бессмысленна.
- Чувство, что «умерла часть себя».
- Суженный взгляд на мир (потеря доверия, защищенности и контроля).
- Проекция на себя симптомов умершего.
- Сильное раздражение, злость.

Критерий В

Длительность происходящего более шести месяцев.

Критерий Г

Значительные расстройства в социальной, профессиональной и других сферах жизни.

Это клиническое описание предполагает не только наличие симптомов, но и определенные временные рамки их проявления, а также степень дезадаптации человека в жизненных сферах. Ценность подобного описания состоит в том, что симптомы характеризуют не только реакции человека на факт утраты, но и изменения в разных сферах его жизни: в отношении к ушедшему и к факту его ухода; в аффективных и поведенческих реакциях; в преобразованиях во внутреннем мире человека.

Завершая анализ форм осложнений в течении процесса переживания, обратимся к возможности практического приложения этой информации. Поскольку типология и описание этих форм основана на внешне регистрируемой симптоматике, для психолога не составит особого труда, во-первых, определить сам факт наличия осложнения, а, во-вторых, определить тип осложнения. Дальнейшее отслеживание выявленных симптомов может стать способом оценки эффективности психологической работы с утратой.

Кроме подробного описания симптомов «острого горя» представители этого направления уделяли внимание и динамической характеристике синдрома: последовательности проявления тех или иных симптомов. Обычно выделяют от 3 до 10 стадий в переживании горя. Приведу пример классического разделения на 4 стадии. Э. Линдеманн, Д. Хелл и Д. Боулби [Линдеманн, 1984; Хелл, 1999; Боулби, 2004] имеют сходные точки зрения на специфику и последовательность стадий переживания горя.

Шок. Утративший чувствует оцепенение, ошеломление, с трудом понимает, что происходит.

Протест и тоска. Вещи, люди, события постоянно напоминают об ушедшем. На этой стадии часто появляется феномен «ложного узнавания» — иллюзорное ощущение присутствия ушедшего среди людей, узнавание его шагов на лестнице и т. п. Кроме того, нарастает психологическое раздражение и напряжение.

Дезорганизация и страдание. Факт утраты хорошо осознается утратившим, и основным содержанием этой стадии являются депрессивные симптомы.

Отделение и реорганизация. Предполагается, что человек на этой стадии в состоянии окончательно отделиться от ушедшего и создавать новые отношения.

В качестве признака, по которому авторы разделили весь процесс переживания утраты на эти стадии, был выбран превалирующий, основной симптом. Но теперь появляется целый ряд вопросов: что за механизмы лежат в основе возникновения этого симптома, почему последовательность стадий именно такая, какова функция каждой стадии? Очевидно, что общая направленность процесса — адаптация к отсутствию ушедшего и реорганизация всей жизни, но каков вклад каждой стадии в адаптацию, остается неясным. Кроме того, время окончания «работы горя» по разным данным колеблется от 1 года до 2 лет, что, очевидно, указывает на индивидуальную специфику переживания. Но снова мы не находим объяснений, почему так происходит.

Тем не менее, несмотря на большое количество спорных моментов и вопросов, это направление довольно часто используется в отечественной психологической практике. Что же привлекает психологов в «симптоматологической» концепции переживания утраты?

Прежде всего это возможность описать картину переживания утраты у конкретного человека в терминах общих для всех людей проявлений — эмоциональных, когнитивных и поведенческих. Кроме того, можно довольно быстро определить степень «нормальности» переживания утраты данным человеком и диагностировать тип искажений этого процесса.

Однако вся эта информация носит лишь констатирующий, описательный характер. По большому счету, она не дает возможности определить, почему возникают осложнения в переживании утраты, за счет чего происходит процесс адаптации к сложившейся ситуации, на какие внутренние ресурсы человека можно опираться на каждой стадии и как в целом построить процесс психологической помощи. Ведь так часто упоминаемые чувства вины, страдания, печали и т. п. могут иметь самые разные причины и последствия. Они могут быть как разрушительными, так

и целительными, очищающими человека от множества внутренних противоречий.

Для тех, кто оказался рядом с утратившим, и для самого утратившего информация такого рода может помочь лишь тем, что подтвердит «нормальность» тяжелых чувств, мыслей, раздражительности и душевной боли. Но сформулированные научным языком описания не продвинут утратившего в понимании того, что с ним происходит.

Основной недостаток описанного направления можно определить как отсутствие учета индивидуальных особенностей переживания утраты и тех внутренних перестроек и глубинных процессов, проявлением которых собственно и являются вышеуказанные симптомы.

Обратимся ко второму направлению, в котором перечисленные недостатки отчасти преодолены.

2.2. Переживание утраты как последовательное решение психологических задач

Человек, переживающий смерть близкого, сознательно или неосознанно пытается в этой ситуации прежде всего выжить, привыкнуть к ней, приспособиться к жизни без утраченного. Но для этого утратившему приходится сначала осознать реальность смерти близкого, затем принять как данность то, что вернуть близкого человека невозможно и что жизнь теперь навсегда стала другой. Это постепенное продвижение по пути переживания утраты похоже на прохождение через несколько последовательных комнат: пока не пройдешь одну — не сможешь войти в следующую. То есть перед утратившим человеком стоит несколько последовательных психологических задач. Разрешение каждой из них является стадией адаптации человека к уходу близкого.

Исследования, объединенные нами в это направление, в основном проводились американскими психологами [Worden, 1991; Neeld, 2003]. Общая идея заключается в следующем: переживание утраты рассматривается как процесс последовательного решения психологических задач, а их разрешение или трудности в решении зависят от ситуации утраты и особенностей утратившего.

Обратим внимание на две наиболее распространенные концепции утраты как процесса решения психологических задач. Процесс переживания описывается Дж. Уордсном [Worden, 1991] как процесс решения утратившим четырех базовых психологических задач. С точки зрения автора, эти задачи являются универсальными для всех, а формы и способы их решения — индивидуальны. Нечто подобное предлагает и Э. Нилд [Neeld, 2003]: решение психологических задач определяется ею как выбор человеком адаптивной стратегии поведения на каждой стадии. Обобщая эти две концепции, выделим следующие психологические задачи в переживании утраты.

1. *«Принятие реальности и необратимости утраты»* (по [Worden, 1991]) или *«Первый выбор: перенесение удара»* (по [Neeld, 2003]).

Как мне кажется, выполнение или невыполнение задачи является признаком наличия или отсутствия у человека внутренних ресурсов. Если ресурсов достаточно, то человек в состоянии признать реальность произошедшего. Если нет — включаются психологические защиты, призванные оградить психику от сильных потрясений, и событие утраты тем или иным способом вытесняется человеком из восприятия реальности.

Невыполнение этой задачи будет выражаться в отрицании факта утраты, и проявления этого могут быть самыми разными.

Например, так называемая «мумификация» — такое поведение утратившего, когда жизненный уклад, от вещей в квартире до повседневных дел, сохраняется неизменным — как при жизни ушедшего. Таким образом утративший живет в иллюзии, что близкий человек жив, и ничто в окружающем мире не напоминает о его смерти.

В моей практической работе встречалась и противоположная стратегия поведения утратившего человека, выполняющая, однако, ту же защитную функцию «не напоминать об утрате». Проявлялась она в целенаправленном и максимально ускоренном избавлении от вещей умершего, в смене места жительства, отъезде.

Еще одно возможное проявление того, что человек не принимает реальность утраты — отрицание ее значимости. Заключается это в том, что человек пытается уменьшить ценность утраченного, вспоминая и намеренно концентрируясь на его плохих поступках.

Наконец, нежелание осознать произошедшее может проявляться в отрицании необратимости утраты: человек не может смириться с тем, что никогда не увидит утраченного и может, например, пытаться вступить с ним в контакт посредством «медиумов».

Если же утратившему удается справиться с описанной задачей, он приходит к осознанию реальности утраты и выходит из шокового состояния. При этом человеку необходимо найти в себе силы принять произошедшее, перенести удар, сохранив физическое и психическое здоровье.

2. *«Переживание боли»* (по [Worden, 1991]) или *«Второй выбор: переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки»* (по [Neeld, 2003]).

Это задача, наверное, самая неопределенная и самая трудная. Ее выполнение означает глубокое проживание случившегося, упорные попытки понять и принять тяжелые и болезненные переживания, научиться терпеливо относиться к ощущению внутреннего страдания, понимать, что оно необходимо для того, чтобы пережить полноту утраты. В этот период утративший особенно сильно нуждается в поддержке окружающих его людей.

Но для переживания боли нужны физические и психические силы. И если их нет — остается попытаться избежать болезненных переживаний. Каждый делает это по-своему, но, как правило, люди пытаются избегать воспоминаний о случившемся, заглушают чувства скорби и печали, пытаются заполнить время массой отвлекающих дел и событий. Результат такой стратегии — блокировка переживаний и затягивание всего процесса.

3. *«Принятие окружающего мира без утраченного»* (по [Worden, 1991]) или *«Третий выбор: переоценивание»* и *«Четвертый выбор: поворот к жизни без утраченного»* (по [Neeld, 2003]).

Выполнение этой психологической задачи означает осознание и принятие отсутствия утраченного во всех сферах жизнедеятельности. Прежде всего это касается исчезновения взаимных уникальных и социальных ролей, которые присутствовали в отношениях с утраченным. Кроме того, с ушедшим были связаны определенные области жизнедеятельности, быта. И утративший теперь должен проживать все привычные жизненные ситуации и события без него.

Если эта задача не разрешается, человек чувствует нежелание жить полноценной жизнью, полностью отрицает возможность

нормального существования без близкого, фиксируется на факте потери, не в состоянии найти новые смыслы в настоящей жизни.

4. *«Создание новых отношений с утраченным и желание продолжать жить»* (по [Worden, 1991]) или *«Пятый и шестой выбор: реконструкция и проживание»* и *«Седьмой выбор: интеграция»* (по [Neeld, 2003]).

Когда человек смирился с отсутствием ушедшего в повседневной жизни, осознал и принял необратимость этого, у него возникает внутренняя необходимость переосмыслить отношения с ушедшим и создать его новый образ в настоящем. Выполнение такой задачи состоит в переструктурировании отношений с утраченным, переводе их в сугубо психологический план и поиске в них нового смысла, помогающего в жизни.

Невозможность решить эту задачу выражается в фиксации на связи с ушедшим, избегании новых близких отношений и попытках разорвать имеющиеся отношения. Кроме того, у человека возникает неосознанное желание исключить травмирующее событие из жизненной картины, что приводит к ощущению разорванности жизни.

Завершающим периодом переживания утраты как решения психологических задач является включение события утраты в общую картину жизни, восстановление целостности жизненного опыта и осознание его ценности.

В качестве индикатора окончания переживания горя в данном направлении предпочитают не формальную временну́ю границу, а наличие определенных психологических особенностей, свидетельствующих о выполнении всех психологических задач. Например, Д. Вейс (D. Weiss) выделяет следующие особенности [Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement, 2000]:

- способность переживать эмоциональную умиротворенность, отсутствие «волн» острой боли;
- способность «вкладывать энергию» в жизненную активность;
- чувство правильно выбранной стратегии жизни после утраты;
- оптимистичный взгляд на будущее.

Несомненной ценностью описанных концепций является их четкость и применимость для психологической работы: хорошо

обозначены конкретные задачи и результаты, которых должен достигнуть человек в результате психологической работы на каждом этапе. Ясны критерии и описаны признаки выполнения и невыполнения каждой задачи. И для самого утратившего понятие психологической задачи вполне приемлемо и понятно. Если использовать его в процессе психологической работы, человек получает полезную для себя информацию: уже не просто констатирует собственные переживания, а пытается понять и осознать их функцию.

Тем не менее, психологические задачи, предлагаемые в описанных концепциях, по большей части носят описательный характер. Функция их понятна, но остается неясным, что же все-таки должно произойти с человеком, чтобы та или иная психологическая задача была выполнена? И каковы причины ее невыполнения? Очевидно, что на это будут влиять и особенности ситуации, и индивидуальные особенности утратившего, и отношения с утраченным близким. В направлении, к которому мы обратимся далее, именно динамика отношений с ушедшим человеком является основным содержанием стадий процесса переживания утраты.

2.3. Переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим

Психологическая суть утраты состоит прежде всего в том, что потерян значимый, близкий человек, потерян «Другой». И все тяжелые чувства и мысли, изменения в поведении, невозможность сохранить прежний стиль жизни — выражение того, как переживается эта потеря близкого, как изменяются отношения с ним, как происходит поиск нового смысла существования без него.

Обратимся к нескольким точкам зрения на суть процесса переструктурирования отношений с ушедшим. Они хорошо иллюстрируют разные составляющие отношений утратившего и ушедшего (энергию либидо, модель привязанности, смысл отношений, взаимные роли), которые оказываются подверженными трансформации.

Психоаналитическое толкование «горевания по Другому» связано с понятием энергии, которую необходимо «оторвать» от ут-

раченного объекта. Последовательность фаз, предлагаемых психоаналитиками, выглядит следующим образом:

- понимание, принятие и совладание с утратой и сопровождающими ее обстоятельствами;
- скорбь, характеризующаяся отходом от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис);
- возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости, что часто включает установление новых отношений (рекатексис).

Эта последовательность стадий, предложенная еще в начале XX в. Зигмундом Фрейдом, демонстрирует некоторый универсальный для всех людей процесс отрыва психической энергии от любимого человека, недоступного для прежних форм отношений. Мне кажется, что эту последовательность можно воспринимать только как попытку выявить некоторые общие закономерности энергетических процессов. И вряд ли стоит рассматривать ее как исчерпывающее описание присущего всем утратившим процесса изменений отношений с ушедшим. Потому что в этом случае пришлось бы констатировать невероятную примитивизацию отношений между людьми и сведение их только к трансформации энергии либидо.

Другую концепцию утраты, также включающую некоторые общечеловеческие закономерности переживания, предложил в 60-е гг. XX в. детский психолог Джон Боулби. Утрату значимого близкого он рассматривал как *утрату объекта привязанности.* Автор теории врожденной привязанности считает, что «поведение привязанности» является формой инстинктивного поведения, которое развивается у людей в период младенчества и имеет в качестве своего стремления или цели близость к материнской фигуре [Боулби, 2004]. При этом привязанность является естественным поведением и не носит негативного оттенка, присущего зависимости.

Именно поведением привязанности — попытками вернуть утраченный объект Боулби объясняет чувство гнева, появляющееся в первое время у утративших. Во-первых, человек склонен обвинять кого-то из окружающих в произошедшем. Во-вторых, попытки других людей поговорить о случившемся препятствуют пребыванию в состоянии грез и воспоминаний о прошлом. У взрослых

людей печаль, с точки зрения Боулби, проходит в несколько стадий, и вся симптоматика является отражением переживания человеком потери объекта привязанности — от попыток его вернуть до смирения с безвозвратностью потери.

О чем свидетельствуют эти теории? Прежде всего о том, что на отношения с ушедшим человеком большой отпечаток накладывает личностный и жизненный опыт утратившего. И характер вложенной в отношения энергии, и опыт обретения и потери привязанности, в особенности в раннем детстве, влияют на то, как человек будет проживать утрату прежних отношений с близким.

С точки зрения отечественного психолога Ф. Е. Василюка [Василюк, 1991; 2002], психоаналитическое толкование утраты в большой степени представляет собой «парадигму забвения» — необходимость максимального отрыва, отторжения от образа утраченного. В качестве альтернативного варианта автор предлагает «парадигму памятования». Ее суть состоит в том, что весь процесс переживания утраты концентрируется вокруг двух основных составляющих: переструктурирования отношений с утраченным и формирования нового образа «Я» утратившего. Стадии, которые, по мнению автора, проходит человек, почти полностью совпадают со стадиями симптоматологического направления: шок и оцепенение; поиск; острое горе; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Но Ф. Е. Василюк не только констатирует некоторые эмоциональные реакции, характерные для каждой стадии, а объясняет их возникновение специфическими процессами. Эти процессы связаны с тем, что человек в переживании утраты как бы пытается осознать соотношение двух миров: мира, где ушедший был жив (это воспоминания о нем, в которых хочется находиться), и мира, где ушедшего нет (реальность, в которой ушедшему должно быть найдено место и роль).

То есть общий смысл «работы горя», с точки зрения Ф. Е. Василюка, состоит в постепенном переходе утратившего из психологического «пребывания в прошлом вместе с ушедшим» в состояние настоящего времени. Это предполагает поиск новой символической роли для утраченного в настоящем времени и нового смысла отношений с его образом.

В том же направлении рассуждает и американский психолог Т. Уолтер [Walter, 1999], когда описывает возможные вари-

анты новой роли ушедшего в мире живущего. С его точки зрения, ушедший может выступать для утратившего в качестве модели поведения, как «дающий советы» в отдельных ситуациях своим предполагаемым примером, как символизирующий базовые жизненные ценности; как значимая часть биографии утратившего.

В исследованиях Ф. Е. Василюка и Т. Уолтера определены два ракурса отношений с ушедшим: ролевой и смысловой. Человек переживает утрату своей роли по отношению к ушедшему (отца, зависимого, авторитета, ребенка и т. п.) и роли, которую ушедший играл в его жизни. Кроме того, потерянным оказывается смысл определенных жизненных составляющих. Например, смысл близких отношений. Естественно, что проживание утраты и трансформация отношений будут заключаться в поиске новых ролей (разумеется, уже в психологическом плане) и новых смыслов.

Ценность такого взгляда на переживание утраты состоит в том, что помимо внимания к процессу адаптации к ситуации смерти близкого («его здесь нет и не будет») важную роль начинает играть и процесс активной психологической проработки прошлых отношений с утраченным («кем этот человек был для меня и кто он для меня сейчас»).

И для профессионального психолога, и для того, кто в своей жизни столкнулся с утратой, такой взгляд на утрату необходим, так как касается именно тех проблем, которые являются базовыми: как жить без ушедшего, что для утратившего значил ушедший, как можно сохранить связь с его образом, какое место он может занимать в настоящей жизни. Поиск ответов на эти вопросы может стать основой для психологической работы с потерявшим близкого.

Попытку соединить в одной модели симптоматические характеристики переживания утраты и трансформацию отношений с ушедшим предпринял С. Рубин (S. Rubin, по [Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement, 2000]). Предложенная им «модель баланса: двунаправленная модель переживания утраты» сочетает в себе два блока. Один связан с функционированием человека (его жизнедеятельностью в процессе адаптации к утрате), другой — с тем, каким образом происходит перестройка отношений с ушедшим. Автор выделяет следующие компоненты, входящие в состав блока «Функционирование»: соматика, депрес-

сивность, тревожность, смысловая структура, психиатрические симптомы, работа, самооценка, семейные отношения, межличностные отношения. В состав блока «Отношения с утраченным» входят: привязанность, конфликт, идеализация, «стадии» утраты, отношение к себе, дистанция, негативные и позитивные аффекты. Результат переживания утраты описывается соответственно в двух понятиях: «восстановление после утраты» как характеристика области функционирования и жизнедеятельности утратившего и «разрешение утраты» как характеристика перестроения отношений с утраченным.

Общие идеи этой модели сформулированы автором следующим образом:

- изменения в результате утраты происходят во всех сферах жизни утратившего: в биологической, внутриличностной, поведенческой и межличностной. Основная цель внутренней работы состоит в возвращении к нормальному функционированию и к глубокому переструктурированию отношений с ушедшим;
- вне зависимости от наличия симптоматики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) утрата может носить травмирующий характер;
- процесс переживания утраты проходит несколько стадий;
- в процессе переживания утраты происходит переструктурирование отношений с утраченным и особенности этого процесса сугубо индивидуальны;
- после прохождения всех стадий (по времени длящихся до нескольких лет) происходит реорганизация жизни утратившего. При этом происходят изменения в обеих областях — собственного функционирования и переструктурирования отношений с утраченным, чем и достигается сбалансированность.

Эта модель логически подытоживает проделанный анализ стадиальных концепций переживания утраты.

Теперь же обратимся к направлению, которое по-своему решает проблему закономерностей переживания утраты. Вместо того, чтобы утверждать универсальность *проявлений* переживания утраты в разных сферах, и соответственно — стадий переживания, в нем утверждается универсальность *способа внутренней обра-*

ботки события утраты. Это направление несколько отличается от трех предыдущих: если в них мы объединяли исследования, руководствуясь собственной логикой, то здесь речь пойдет о давно существующем в американской науке направлении — конструктивистской психологии, в рамках которой сейчас активно разрабатывается проблематика горя и утраты.

2.4. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции»

Представители этого направления предлагают новый взгляд на переживание утраты, в котором преодолеваются многие недостатки ранее изложенных исследований. Разработанные концепции воплощаются на практике в виде определенных стратегий терапевтической помощи и отдельных техник [Neimeyer, 1999, 2000, 2001; Hendricks, 1999; Silverman, 2001; Browning, 2001].

В чем специфика этого направления в контексте идеи стадиальности? Прежде всего в том, что переживание утраты с точки зрения исследователей относится к смысловой сфере и представляет собой процесс *смысловой реконструкции*. Процесс этот сугубо индивидуальный, не поддающийся разделению на общие для всех стадии. Опишу кратко суть новизны данного подхода, опираясь на точку зрения одного из основных исследователей — Р. Неймеера [Neimeyer, 1999]:

- высказываются сомнения относительно универсальности эмоциональных реакций в процессе переживания горя и постулируется *комплексность процессов адаптации*;
- отрицается убеждение, что успешное завершение горя предполагает забвение ушедшего. Наоборот, утверждается, что создание *символической связи с ушедшим* имеет целительный эффект;
- считается важной не внешняя симптоматика, а процесс *реконструкции смыслов* и значений;
- утверждается, что переживание горя влияет на *идентификацию и самоотношение* утратившего;
- рассматриваются возможности *развития духовности и «посттравматического роста»* личности, обусловленные интеграцией «уроков утраты»;

– учитывается *влияние семейной и культурной среды* на индивидуальное переживание утраты.

Если придерживаться этой логики, то индивидуальность переживания утраты проявляется в следующем. Любой психолог выясняет то, каким образом человек переживает утрату, прежде всего из рассказа самого человека, и работает именно с этой субъективной версией событий. Иногда делаются попытки выявить состояние человека с помощью тестирования. Представители конструктивистской психологии предлагают внимательнее отнестись именно к тому, как сам человек видит произошедшее, как структурирует внешние и внутренние события. Такой связанный общей идеей осмысленный рассказ (или написанная история) называется *нарративом*. Человек может иметь нарратив как отдельного события, так и нарратив целой жизни (или пренарратив, если речь идет о будущем).

Центральная идея данного направления состоит в том, что человек всегда имеет некоторый пренарратив собственной жизни: представления о течении своей жизни, ее закономерностях, возможных будущих событиях. Состоит он из ожиданий, надежд, базовых убеждений, мировоззрения и, безусловно, включает также и жизнь близких людей. Травматические события, в частности уход близкого человека, разрушают пренарратив или требуют его коррсктировки, включения в него осмысленной версии произошедших событий. Процесс смысловой реконструкции возможен только при условии осознанности переживаний и возможности их описать, то есть создать новый нарратив — историю, которая отражает внутренний опыт. При этом смысловая реконструкция касается уровня фактических событий, социального уровня (системы отношений человека), психологического уровня (психологической связи с ушедшим, образа «Я»), уровня экзистенциальных проблем.

Рассмотрим, каким образом представители данного направления предлагают использовать описанные идеи в контексте психологической помощи утратившим близких [Neimeyer, Keesee, Fortner, 2000, p. 197–230].

1. Смерть как событие может соответствовать или не соответствовать базовым смысловым конструктам, с помощью которых человек структурирует свой опыт. Смысловыми конструктами является устойчивая система объяснений происходящих в

жизни событий и жизненных закономерностей. Смерть является событием травмирующего характера и может разрушить существующие конструкты, но она может быть и новым опытом, для осмысления которого конструкты отсутствуют. Таким образом, наличие хорошо сформированного конструкта дает возможность человеку объяснить произошедшее, осмыслить его, включить в свой жизненный опыт и таким образом избежать серьезных разрушений во всей смысловой структуре своего внутреннего мира.

Эта идея обращает внимание психолога на такую личностную особенность человека, как сформированность его мировоззренческой структуры, сквозь призму которой он сам для себя объясняет происходящие в жизни события. Неспособность человека осознать и определить для себя смерть как событие означает, что эта проблема должна стать предметом отдельного обсуждения. Результатом этого должно стать осознание смерти как необратимого события вообще и осознание конкретного произошедшего события — смерти близкого.

2. Горе — индивидуальный процесс, внутренний, сложный и неразрешимый без переосмысления себя и своей жизни. Человек старается интерпретировать событие в рамках имеющегося у него образа себя и мира. Разрушение личных теорий, интерпретирующих жизнь и опыт, приводит к ощущению незащищенности, столкновению с незнакомой реальностью. Включение произошедшего события в собственную жизнь требует ее переосмысления. Процесс этот сугубо индивидуальный, требующий самостоятельной активной внутренней работы человека.

Таким образом, столкновение со смертью является не специфической отдельной областью опыта человека, а приводит к изменениям всей внутренней и внешней жизни человека, требует перестройки всей его мировоззренческой системы или отдельных ее элементов.

Особый акцент делается на индивидуальности процесса и недопустимости прямого вмешательства во внутренний мир человека. Роль психолога здесь — это роль поддерживающего и сочувствующего собеседника.

3. Человек не «включен» в процесс переживания утраты, а осуществляет его сам. Речь идет об осознанном и активном отношении утратившего к процессам, происходящим на внутреннем плане, а именно — в сфере его чувств и попыток осмысле-

ния произошедшего. Такая позиция утратившего является более конструктивной в отличие от желания избежать болезненных переживаний и сконцентрироваться на внешней адаптации к отсутствию близкого.

Главная идея, которую психолог, работающий в рамках данного направления, должен донести до человека — это ответственность утратившего за способ переживания утраты. Человек должен понять, что психолог ничем не сможет ему помочь, если утративший не будет пытаться сам внутренне работать — то есть глубоко проживать и осмыслять произошедшее, терпеливо перенося болезненность переживаний.

4. Переживание утраты — это процесс реконструирования индивидуального смыслового пространства, которое было трансформировано в результате утраты. Событие утраты в процессе смысловой реконструкции должно включаться в нарратив жизни, в систему представлений о собственной жизни и наделяться определенным индивидуальным смыслом.

Это завершающее логическое звено процесса конструирования и реконструкции смысловой сферы. Если в предыдущих пунктах речь шла о конкретных областях опыта, для осмысления которых необходимо было создавать или восстанавливать конструкты (смерть, собственная жизнь — физическое и социальное пространство, видение себя), то здесь речь уже идет об объединительном процессе: создании системной жизненной истории, нарратива, описывающего целостную картину собственной жизни.

5. Аффекты являются показателями адекватности процесса смысловой реконструкции. Представители этого направления рассматривают человеческий опыт как целостный, а не разделяемый на когнитивный и аффективный. По их мнению, чувства и эмоции человека характеризуют адаптивность, адекватность процесса осмысления им происходящего.

Например, «отрицание» рассматривается как невозможность принятия человеком смерти близкого: тогда человек пытается приостановить на время неприемлемое событие (психологически приостановить столкновение с реальностью), до тех пор, пока не наступит его осознание во всей болезненной ясности.

«Тревожность» указывает на осознание человеком того, что смерть — событие, которое лежит за пределами его возможностей объяснения, предотвращения и контроля.

«Вина» интерпретируется как результат противоречия реального поведения и существующей на внутреннем плане психологической структуры идентичности человека.

Отмечу, что такая прямая причинно-следственная интерпретация возникших чувств, с моей точки зрения, не совсем верна. Ведь одно и то же чувство может возникать на разных стадиях осмысления утраты, относиться к разным аспектам опыта, иметь самые разные причины.

6. Процессы конструирования и реконструкции смыслов обусловлены отношениями с окружающими. Работа горя проходит в трех связанных системах: сам человек, семья и ближайшее окружение. При этом человек налаживает отношения как на символическом уровне (с ушедшим), так и на уровне реально существующих отношений с другими людьми. Кроме того, следует обращать внимание на культурно-религиозный аспект утраты — на принятые в данном обществе традиции отношения к утрате.

Важность этого пункта велика, так как психолог должен учитывать, что социальное и культурно-религиозное пространство влияет на мировосприятие человека вообще, и в частности на то, каким образом будет переживаться и осмысляться смерть близкого через традиции и ритуалы.

В целом теоретическая ценность исследований этого направления несомненна и очевидна. Еще раз подчеркну три идеи, которые кажутся особенно важными в предлагаемой конструктивистами концепции утраты.

Прежде всего это идея о ведущей роли смысловой сферы в переживании утраты. Человеку важно не просто привыкнуть к событию и принять его реальность, а нужно включить его в свою жизненную картину и найти его глубинный смысл. Далее — это утверждение, что процесс смысловой реконструкции является сквозным для всех сфер опыта человека. И, наконец, предположение, что возможным результатом переживания утраты может быть личностное развитие.

Практическая ценность исследований заключается в разработке большого количества нарративных техник для психологической проработки утраты (некоторых из них мы коснемся в главе 6).

А теперь вернемся к вопросу, который был поставлен в начале этого параграфа: существуют все-таки стадии переживания утраты или нет?

Прежде чем ответить на этот вопрос, отмечу, что любое обобщение полученных в ходе исследований данных — это некое концептуальное предположение. Естественно, ни один автор не может с полной уверенностью сказать, что именно его концепция истинна. Исследователи лишь ищут максимально точное описание наблюдаемой ими психической реальности. При этом каждый из них склонен выделять в ней те грани, которые кажутся ему наиболее существенными. Поэтому мы предложили бы оценивать рассмотренные концепции не как исчерпывающие или альтернативные, а как дополняющие друг друга. Ведь при описании процесса переживания утраты необходимо учитывать и симптоматику, и психологические задачи, и трансформацию отношений с ушедшим, и процессы в сфере жизненных смыслов.

Проблема состоит не в том, существуют стадии или нет — и то, и другое является предположением, — а в том, какой критерий выбирается для их разделения. Такой критерий явно должен учитывать максимум описанных граней переживания утраты, «объединять их собой».

Думается, что основой для разделения переживания утраты на стадии должны быть изменения, связанные с переструктурированием и качественной переработкой произошедших событий. Переработка эта должна касаться как внешней, фактической сути события, так и смыслового его наполнения. И возможно это лишь при условии многоуровневости процесса переживания утраты. Только с учетом этой очень важной характеристики возможно проникновение в суть той внутренней работы, которая происходит на каждой стадии переживания утраты.

§ 3
Уровни переживания утраты

Когда речь идет об уровнях, прежде всего возникает два вопроса: каков принцип их разделения и какова их иерархия. Отметим, что «уровни», о которых шла речь в конструктивистском направлении — физический, социальный, психологический

и духовный, — на самом деле представляют собой жизненные сферы, в которых утрата существует. Это переживание физического отсутствия ушедшего, утрата определенного типа социальных отношений, опустошение уникальной ниши во внутреннем мире утратившего, переструктурирование системы жизненных ценностей.

Рассмотрим современную концепцию американской исследовательницы Э. Пренд [Prend, 1997], в которой идея уровней является центральной. Автор именно через уровни переживания делает попытку создать более корректную стадиальную концепцию. Анализ этой концепции поможет нам сформулировать несколько существенных вопросов по поводу природы уровней переживания и детально обсудить эту проблему с учетом результатов собственного исследования.

Концепция Э. Пренд является, во-первых, теоретическим обобщением информации, накопленной за годы психотерапевтической практики, а во-вторых, дает практическим психологам конкретные стратегии психологической помощи потерявшим близкого. Две ключевые идеи автора состоят в следующем:

- процесс переживания утраты протекает параллельно на двух уровнях — психологическом и духовном;
- процесс переживания разделен на два больших этапа — первоначальной адаптации и развития.

Первый этап обозначен автором как *«Первоначальное путешествие по горю»* и представляет собой традиционно рассматриваемые стадии: шок, дезорганизацию и реконструкцию. Их психологическое содержание мы уже достаточно обсуждали. Особый интерес представляет духовный уровень переживания на тех же стадиях.

Стадия шока существует на духовном уровне в виде состояния «Не нужно ответа». Оно заключается в том, что человек не может поверить в случившееся и постоянно задает себе вопросы «почему?», «за что?», «как такое могло произойти?». Вопросы носят риторический характер, человек действительно не ждет ответа на них, так как задача данной стадии не в том, чтобы найти объяснение произошедшему, а в том, чтобы принять реальность утраты.

На следующей стадии — дезорганизации — человек проживает утрату близкого в разных жизненных сферах. На духовном

уровне эти переживания выражаются в состоянии «Быть потерянным». Утративший может столкнуться с тем, что его прежняя мировоззренческая система не может объяснить произошедшее и не помогает справиться с болью утраты. Именно для этой стадии характерным признаком является потеря религиозной веры.

Стадия реконструкции выражается на духовном уровне в состоянии «Быть найденным»: идет продуктивная внутренняя работа, результатом которой является обнаружение новых жизненных смыслов, новое обретение веры.

Общим результатом первого этапа переживания утраты является адаптация к отсутствию близкого человека, восстановление или преобразование моделей поведения, системы отношений с окружающими людьми. Но на этом переживание утраты не заканчивается, а становится базой, создавая возможности для духовного развития.

Второй этап переживания утраты назван Э. Пренд *«Жизненное влияние горя»*. Он содержит две стадии: «Синтез» и «Трансценденция». На стадии синтеза происходит интегрирование события утраты в жизнь, восстановление жизненной картины, глубокое осознание влияния утраты на внутренние процессы. Стадия трансценденции заключается в попытках найти закономерности в ситуации утраты и организовывать свою жизнь уже на новом уровне духовного развития. При этом автор подчеркивает, что «путь развития через утрату — это уникальный и развивающий путь контакта с Божественным духом».

Оригинальный *авторский подход к осмыслению утраты — SOAR* — заключается в формулировке следующих возможных индивидуальных путей «трансценденции»: «Духовность» («Spirituality»), «Помощь другим» («Outreach: helping others»), «Отношения: здоровое мышление» («Attitude: healthy thinking»), «Реинвестирование: охватывая жизнь» («Reinvestment: embracing life»). Человек может выбрать как один, так и все четыре пути. Автор описывает их следующим образом.

«Духовность» и «Отношения» — внутренне-ориентированные процессы, требующие рефлексии и анализа. Через «Духовность» развитие человека происходит в виде контакта с более высоким уровнем — с Божественным духом — как через наличие религиозных переживаний (например, молитву), так и через

переживания единения с миром (например, глубокий контакт с природой).

Через путь «Отношений» развитие происходит в появлении индивидуальной философии жизни и смерти: прорабатываются отношения к Богу, к тому, как устроен мир, к жизни и смерти. Автор выделят различные виды отношений, которые осмысляются человеком, составляя его индивидуальную философию. Это «отношение нейтралитета» — принятие ценности любого опыта; «отношение принятия» — осознание необходимости прожить боль утраты; «отношение к себе» — взгляд на себя как на сильную личность; «отношение к жизни» — осознание ее ценности; «отношение к смерти» — формулировка ее индивидуального смысла; «отношение к перспективе» — общее отношение к жизненному пути; «отношение к страданию» — способность найти смысл в тяжелых испытаниях.

«Помощь другим» и «Реинвестирование» — процессы, предполагающие жизненную активность, направленную вовне. «Помощь другим» предполагает активную вовлеченность человека, например, в социальную и волонтерскую деятельность. «Реинвестирование» — широкий термин, описывающий феномен обновления связи с жизнью, появления желания жить полноценной жизнью и видеть будущее. В качестве примеров путей «реинвестирования» автор описывает возникновсние новой привязанности, любви, новую работу и креативные проекты, или «реинвестирование в причине» (например, работа в общественных организациях «матери против наркотиков» тех, у кого дети погибли от наркомании).

Завершая описание этой концепции, отметим, что ее центральным достоинством является подробный анализ процессов, происходящих на духовном уровне, и оригинальный авторский подход к психотерапевтической работе, где конечной целью является не адаптация к событию, а духовное развитие через него.

Однако предложенная Э. Пренд концепция вызывает ряд вопросов.

Во-первых, с моей точки зрения, все четыре пути трансценденции являются выражением духовной работы. Просто одни из них характеризуют внутренний пласт этой работы, остальные — его внешнее выражение в сфере жизнедеятельности. Поэтому категория духовности здесь должна быть не рядоположной осталь-

ным, а базовой. Отсюда возникает вопрос о сути духовного уровня. В чем же собственно состоит различие психологической и духовной работы? Разве духовный уровень не является результатом такой же психической проработки событий и таких же мыслительных процессов?

Во-вторых, действительно ли работа двух уровней переживания утраты строго параллельна? Ведь вопросы, которые задаются на более высоком уровне, требуют как минимум признания реальности события. Чтобы спросить себя «почему это случилось?», нужно прежде всего осознать, что же случилось. А на стадии шока это достаточно сложно.

Мы уже выяснили, что в переживании утраты человек имеет дело, с одной стороны, с фактическими событиями, связанными с утратой, а с другой — стремится к проникновению в жизненные закономерности, объясняющие эти события. С одной стороны, адаптируется к ситуации утраты, а с другой — становится способным на глубокие личностные изменения. Каким образом обозначить и описать эти уровни осмысления происходящих событий? Как они сосуществуют по отношению друг к другу?

Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к традиции отечественной психологии, развивающей идею многоуровневости психических явлений, и в частности — к концепции структуры сознания, предлагаемой В. П. Зинченко [Зинченко, 1991]. Автор определяет следующие слои сознания: бытийный (экзистенциальный), рефлексивный и духовный. Для каждого слоя автор обозначил тот мир, который представлен сознанию в этом слое и в котором сознание реализуется. Очень важным здесь является то, что В. П. Зинченко определил специфическое содержание каждого слоя сознания — тот материал, который этим слоем прорабатывается.

Посмотрим, каким образом этот подход может помочь объяснить уровневую природу переживания утраты. Мы несколько переработали эти идеи и выделили два основных уровня осмысления жизненных событий: событийный, основным содержанием которого являются образы произошедших событий, и духовный, содержанием которого являются смыслы событий. При этом внутренняя работа на обоих уровнях осуществляется с помощью рефлексивно-аналитических механизмов. Это означает, что рефлексивный план присутствует и на событийном, и на духовном

уровнях, являясь общим для обоих уровней средством обеспечения осознанной внутренней работы человека.

Основным критерием для разделения уровней является обрабатываемое там содержание — событийное или смысловое. Оба уровня функционируют на основании психологических закономерностей. А сам процесс переживания утраты имеет колебательный характер, то есть не движется параллельно на двух уровнях, а непрерывно перемещается от одного к другому.

Обратимся к содержанию уровней осмысления событий подробнее.

Событийно-рефлексивный (фактический) уровень

Называние события, определение его особенностей, проживание его разрушительного влияния на разные сферы своей жизни — так начинается переживание утраты на этом уровне. Здесь человек *открывает для себя* существование *отдельных событий*, осознает их реальность. Все происходящее вызывает сильную эмоциональную реакцию. По мере развития и все более четкого проявления рефлексивных механизмов события соединяются в отдельные группы, появляются связи между ними, и осознаются определенные закономерности существования целых событийных комплексов. Например, обычно связываются в единую систему образов сама ситуация утраты и ряд событий, которые человек считает предвестниками смерти близкого.

Духовно-рефлексивный (интегрирующий) уровень

Основной материал духовного уровня — не фактические события, а их *скрытые смыслы.* В произошедшем открываются жизненные закономерности, поднимаются самые серьезные вопросы, связанные с жизненными смыслами и ценностями. Вопросы, например, о причинности и смыслах происходящего, собственной ответственности, закономерностях жизненного цикла, бессмертии души.

Этот верхний уровень философия назвала бы онтологическим. Но если учесть традиции отечественной культуры и специфику понятий «духовность» и «духовное развитие», то нам кажется, что целесообразно называть этот уровень именно духовным.

Рефлексивная составляющая каждого уровня имеет операциональный характер, то есть обеспечивает *способ обработки ин-*

формации, определяет используемые человеком рефлексивно-аналитические механизмы осмысления событий.

Если на уровне событийном человек сталкивается с обилием жизненных событий, их разнообразием и слабой структурированностью, то на уровне духовном внешняя пестрота исчезает и остаются только самые основные и главные связи и смыслы, как при подъеме на большую высоту, когда не видны отдельные камни, но зато видны горы целиком.

Поскольку мы заговорили о пространственной структуре и *высоте*, позволяющей увидеть связи между разрозненными событиями, вспомним, что об этом же иногда говорят как о *глубинных* смыслах и законах. Суть от этого не меняется, просто когда речь идет о глубинных закономерностях, подчеркивается их базовый характер — то, что они лежат в основе всех событий.

Завершая обсуждение содержательных различий двух уровней переживания утраты, приведу в качестве иллюстрации замечательное высказывание М. М. Бахтина о различии души и духа: «Душа — это образ совокупности всего действительно пережитого, всего наличного в душе и во времени, дух же — совокупность всех смысловых значимостей, направленностей жизни, актов исхождения из себя (без отвлечения от Я)» (цит. по [В. П. Зинченко, 2002, с. 382]).

Второй вопрос, который тоже необходимо обсудить, касается взаимного соотношения уровней.

Оба уровня, безусловно, представляют собой единое целое. Идея их пространственного разнесения, также как и идея стадий, является концептуальным построением, необходимым для научного структурирования феноменологического поля утраты. В действительности живой процесс переживания непрерывно движется между ними, то поднимаясь до уровня смыслов событий, то опускаясь к фактической их стороне. Поэтому мы предполагаем, что в зависимости от конкретной задачи переживания утраты один из двух уровней становится ведущим. В том случае, когда необходима адаптация человека к отсутствию близкого, ведущим является событийный уровень. Это нужно для структурирования и обобщения конкретных жизненных ситуаций. Когда же утративший начинает обращаться к анализу жизненных закономерностей, тогда ведущую роль начинает играть уровень смыслов — духовно-рефлексивный. Вот почему можно предположить,

что процесс переживания утраты имеет колебательный характер, перемещаясь с уровня на уровень в зависимости от стадии переживания.

Обычно уровни переживания утраты и направление переживания на каждом уровне не осознаются самим утратившим. Особенности события утраты начинают осознаваться, когда формулируются человеком в виде словесных утверждений. Так же и направление переживания утраты существует на внутреннем плане в виде вопросов, на которые человек пытается найти ответ. «Как привыкнуть?» и «в чем смысл?» — вот два ключевых вопроса, где первый отражает задачу приспособления к ситуации, а второй связан с проработкой сферы жизненных смыслов. Можно сказать, что в этих вопросах заявлены те базовые психологические задачи, которые ставит перед собой утративший.

Основное направление переживания утраты на событийно-рефлексивном уровне состоит в *адаптации* утратившего к сложившимся обстоятельствам. Именно на этом уровне происходит обработка событийного ряда произошедшего и происходящего, структурирование образов, осознание эмоциональных реакций на события, поиск связей между событиями, осознание физических, социальных и психологических проявлений утраты, понимание того уникального места, которое занимал ушедший в мире утратившего. Все процессы, происходящие на этом уровне, направлены на осмысление ситуации утраты, на попытку сохранения психического и соматического здоровья и на возвращение к более или менее нормальной жизнедеятельности.

На духовном уровне основным направлением, в котором двигается утративший, является расширение смыслового пространства утраты, и как результат — личностное и духовное *развитие*. Поскольку материалом для переживания на этом уровне являются смыслы событий, человек пытается определить для себя экзистенциальные закономерности, выйти за рамки ситуации утраты в пространство собственной жизни и жизни других людей, осознать непреходящую ценность отношений с утраченным, находя ему новое место в своей жизни.

И последний вопрос, которым мы завершим обсуждение уровней переживания утраты: существуют ли характерные для каждого уровня переживания регуляторные механизмы, приводящие к достижению целей адаптации и развития?

Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к таким давно известным психологическим феноменам, как психологическая защита и стратегии совладания.

Психологическая защита представляет собой обычно подсознательный механизм сохранения внешнего благополучия, избавления от рассогласованности побуждений, амбивалентности и болезненности чувств, тревоги и напряженности. Иными словами, психологическая защита ставит барьер между неблагополучной реальностью и сознанием человека. Именно благодаря такому виду защиты, как «отрицание», в первые дни после утраты человек может не осознавать реальности случившегося. Таким образом психика защищается от разрушений. В подобной ситуации это реакция естественна и необходима. Но особенность психологической защиты состоит в ее ригидности, жесткости, блокировке развития. Вот почему такая защитная функция в дальнейшем может стать помехой для полноценного контакта с ситуацией и воспрепятствовать процессу переживания утраты.

Психологическая защита возникает как реакция на конкретные события и ситуации. Ее цель — помочь человеку выжить в конкретной ситуации, приспособиться к ней. Поэтому этот регуляторный механизм можно отнести к событийно-рефлексивному уровню переживания.

Совладающее поведение вообще и копинг-стратегии в частности представляют собой преимущественно сознательные усилия личности, которые обеспечивают активное приспособление к новой жизненной ситуации. Копинг-стратегии проявляются в трех сферах: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Этот регуляторный механизм, безусловно, более гибкий, помогающий определенным способом преобразовать образ травмирующей ситуации, уменьшить степень ее воздействия через изменение отношения к ней, например: «она теперь не страдает», «я должен жить дальше ради детей». То есть совладание действительно помогает приспособиться, адаптироваться к ситуации, в отличие от защиты не отодвигая ее, а концентрируясь на изменении отношения к ней. Этот регуляторный механизм, наверное, можно было бы назвать пограничным, принадлежащим обоим уровням: он предполагает контакт с ситуацией через изменение собственного отношения к ней, то есть в данном случае человек становится способным на рефлексивную позицию по отношению к

собственным переживаниям, на поиск определенных смыслов в своем поведении.

С моей точки зрения, существует также и третий регуляторный механизм, принадлежащий духовно-рефлексивному уровню, — это *проживание*. «Проживание утраты» предполагает осознанный, активный и глубокий контакт с событием утраты на смысловом уровне, когда человек не прячется, не приспосабливается, а мужественно пропускает через себя травмирующий опыт, осмысляя его, изменяясь и развиваясь. Естественно, этот механизм является наиболее сложным и трудоемким, поскольку связан с проработкой надситуативных («высших») смыслов и ценностей.

Само по себе понятие «проживание» сейчас все чаще стало встречаться в психологической литературе. Поэтому мне показалось вполне правомерным использовать его как психологическое понятие. С учетом всего сказанного о переживании еще раз отмечу, что оно в данных описаниях является родовой категорией. Защита, совладание и проживание — конкретные способы переживания, специфические механизмы соотнесения бытия и сознания, внешней реальности и внутреннего мира человека.

Итак, психологическая защита в переживании утраты заключается в нежелании принять травмирующий характер события и стремлении максимально исключить контакт с событием. Как, например, говорят утратившие: «я стараюсь жить, как будто ничего не случилось».

Совладание с событием состоит в его исследовании и приспособлении к нему с целью продолжать нормальную жизнедеятельность: «ведь могло быть и хуже», «зато она не страдала».

В процессе проживания человек преобразует смысловое поле жизненных событий, включает утрату в свою жизненную картину, делает попытки вывести общие закономерности человеческого бытия. Способность признать в себе наличие тяжелых, болезненных чувств и мыслей, полноценный контакт с ними являются основой для такого способа переживания утраты.

Понимание различий в содержании событийного и духовного уровней переживания утраты и различие механизмов, которые присущи этим уровням, прежде всего необходимо психологу, так как это дает ему возможность лучше ориентироваться в том, каковы внутренние ресурсы человека, обратившегося за

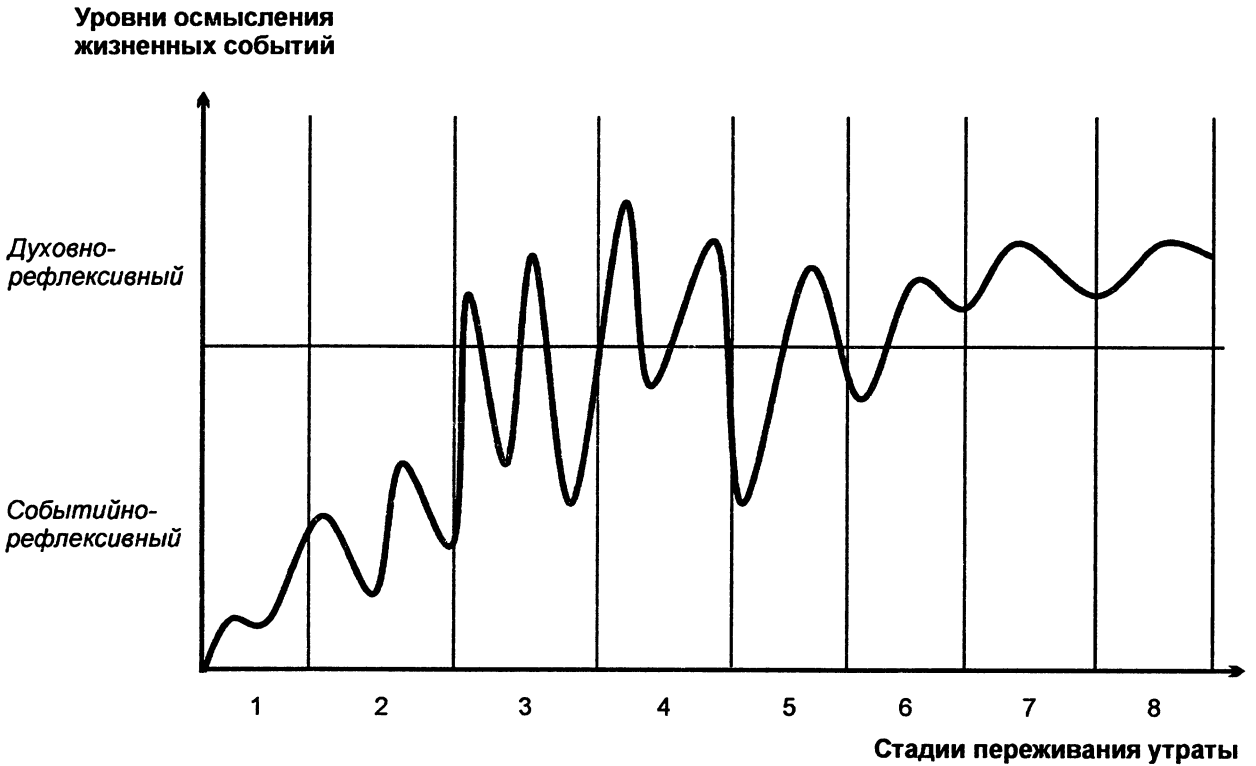

Рис. 1. Уровни и стадии процесса переживания утраты

помощью, решение каких задач ему сейчас по силам, с разрешения каких вопросов правильнее начать процесс психологической работы.

§ 4
Концепция переживания утраты как процесса изменений во внутреннем мире личности

Каким же образом можно построить стадиальную концепцию переживания утраты, учитывая при этом уровневую структуру процесса? На рис. 1 сделана попытка схематически изобразить такую концепцию.

Основная идея заключается в том, что на разных стадиях переживания утраты ведущим может стать один из двух уровней. На первых стадиях обычно ведущим является событийный уровень, на последних — духовный.

Анализ всех упомянутых исследований и направлений, результаты собственных исследований и опыт практической работы дают возможность предложить восьмистадийную модель переживания утраты, учитывающую уровневый характер осмысления событий.

В основу разделения на стадии положена последовательность психологических задач, решение которых сопровождается структурной перестройкой внутреннего опыта. Проведенные исследования позволяют предположить, что общие структурные изменения и последовательность стадий этого процесса являются общими для всех переживающих утрату близкого. Содержательное же наполнение стадий, эмоционально-чувственная и смысловая составляющие, темп переживания, остановки и продвижения — сугубо индивидуальны.

Это утверждение вызывает естественный вопрос: «Указанный путь переживания утраты возможен лишь в процессе целенаправленной психологической помощи? Или он является таковым и без вмешательства психолога?» Попытаюсь ответить.

В ходе наших исследований часть интервью была проведена с людьми, давно пережившими утрату и не обращавшимися за психологической помощью. Эти данные были названы ретроспек-

тивными. Именно они и помогли структурировать всю феноменологическую область переживания утраты, именно на эти данные мы ориентировались, когда в самом общем виде определяли стадии переживания и те задачи, без решения которых человек не в состоянии продвинуться дальше.

Люди, нуждавшиеся в психологической помощи, те, у кого переживание утраты было актуальным и острым, помогли уточнить индивидуальное наполнение стадий, глубже проникнуть в суть происходящих изменений.

Из такого анализа взаимодополняющих ретроспективных и актуальных данных и складывалась концепция стадиального двухуровневого процесса переживания утраты. Практическое использование предложенной концепции позволило мне разработать в каждом отдельном случае оптимальную стратегию психологической помощи, ориентированную на естественную последовательность стадий переживания, и добиться положительных результатов.

Но, прежде чем подробно описывать каждую стадию переживания утраты, необходимо определить: каковы индикаторы продуктивности работы человека на каждом из двух уровней и продуктивности всего процесса в целом, чем завершается процесс переживания утраты, как утративший структурирует опыт переживания утраты. Этим проблемам и будут посвящены следующие две главы.

Глава

ИТОГИ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ. «ИЗМЕНЕННЫЙ МИР»

...вселенную создав над нею плачем —
вселенную с полями и ручьями,
с дорогами, с лесами, со зверьем;
всходило солнце в жалобной вселенной,
такое же, как наше, но в слезах,
светилось там и жалобное небо,
немое небо в звездах искаженных...
Р.-М. Рильке

Когда уходит близкий человек, для того, кто остался, мир навсегда становится другим. Все, что в нем существовало — люди, отношения, события, — как бы преломляется через ситуацию утраты, видится в ее свете. И действительно можно сказать, что новый мир без близкого человека «создается» плачем по нему.

Утративший человек пытается понять произошедшее, дойти до его сути. Но сделать это бывает очень трудно. Все, что помогало раньше — теперь не поддерживает, все, что волновало, радовало, огорчало — теперь кажется незначительным. И отчаянный вопрос «почему?!» остается без ответа, создавая ощущение пустоты и безответности, немоты окружающего мира.

Но постепенно, шаг за шагом человек «раскручивает» воспоминания о самой ситуации смерти близкого. Пытается понять собственные переживания, привести в порядок обрывочные воспоминания. Чувствует внутреннюю необходимость переосмыслить отношения с ушедшим человеком. И в своем внутреннем мире утративший как бы отводит определенное место этим размышлениям и переживаниям. Такая систематизация внутреннего опыта

приводит к созданию новых психологических продуктов, специфичных для переживания утраты. Их мы предлагаем называть «психологическими новообразованиями».

Еще в 1920-х — начале 1930-х гг. Л. С. Выготский в своей теории возрастных кризисов ввел понятие «возрастное новообразование», определяя его как «тот новый тип строения личности и ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношения к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный период» [Выготский, 1997, с. 9].

Сложный кризисный характер переживания утраты, полностью переворачивающий жизнь человека, позволяет предположить, что завершение психологической работы над этим событием также приведет к кардинальным изменениям в его внутренней и внешней жизни, к созданию нового психологического продукта — психологического новообразования.

§ 1
Психологический образ утраты. «Мир без любимого человека»

Что же в первую очередь волнует тех, кто потерял близких? К чему они возвращаются снова и снова в своих мыслях? Чаще всего к тому моменту, когда их прежний мир оказался разрушенным — к ситуации смерти близкого человека. Именно об этом утративший человек рассказывает находящимся рядом с ним людям. К этому обращен и его внутренний взор, раз за разом возвращающий человека к образам ситуации гибели близкого. Даже если намеренно подавлять в себе воспоминания, пытаться отвлечься, не думать об этом, все равно перед сном или в первые минуты после пробуждения, когда контроль сознания ослаблен, человека захлестывает волна образов и воспоминаний.

Психологический образ утраты — это структурированные представления человека о произошедших событиях и переживаниях, связанных с событием утраты. Процесс его формирования — это процесс адаптации человека к жизни в мире, где его близкого больше нет.

Прежде всего у человека формируются представления о самой ситуации утраты, а позже, когда часть переживаний становится осознанной и отрефлексированной, появляются и представления о процессе переживания.

Рассмотрим эти составляющие психологического образа утраты более детально. Схематически они отображены на рис. 2.

1.1. Образ события утраты

Время, предшествовавшее утрате

Основу представлений о «времени перед утратой» составляют события последних месяцев или дней. Существенное влияние на это представление оказывает внезапность утраты.

Внезапной может быть гибель в катастрофе, гибель в результате несчастного случая или острой болезни. Переживание внезапной смерти близкого часто называют «травматической утратой», подчеркивая ее особо разрушительный характер, интенсивность и силу воздействия этой ситуации на психику человека. Такие ситуации люди называют нелепыми, страшными, неподдающимися описанию.

В подобных ситуациях вспоминаются, как правило, последние слова, поступки, события, произошедшие за последнее время или незадолго до гибели близкого. У человека появляется желание «открутить назад» цепочку событий, которые привели к смерти близкого, вспомнить, не возникало ли предчувствие беды. Потерявший как бы пытается найти тот «сбой» в течении жизни близкого, который привел в результате к смерти, пытается представить, как можно было бы предотвратить «эту нелепую смерть».

Вопрос «почему так случилось?» — основной, и в первое время присутствует в сознании человека практически постоянно. Ответ на него утративший ищет в цепочке конкретных жизненных событий, не пытаясь и не имея сил проникнуть в глубокие жизненные закономерности. Потому напрасно ожидать, что человек быстро найдет понятное ему объяснение причины происходящего, и тем более не стоит предлагать ему свое (например, «такая у нее судьба» или «так распорядился Бог»). Должно пройти немало времени, чтобы человек смог прожить эту ситуацию смерти близкого, привести в порядок тот хаос чувств и мыслей, кото-

Рис. 2. Формирование психологического образа утраты

рый царит в самом начале. Период осознания реальности внезапной утраты может продлиться намного дольше, чем в случае так называемых «ожидаемых утрат».

К «ожидаемым» утратам в основном относятся терминальные заболевания. Если смерть произошла в результате такого заболевания (например онкологического), родные больного отмечают, что для них утрата «началась» с момента сообщения о диагнозе. Весь промежуток времени, пока близкий человек уходил, включается в представление о ситуации утраты как очень значимая часть жизни и опыта.

Слово «ожидаемая» я намеренно взяла в кавычки, так как смерть человека воспринимается его близкими все равно неожиданной, даже при всем понимании безнадежности ситуации. Отмечу, что ожидаемость утраты лишь тогда облегчает переживания смерти близкого, когда время болезни осознанно и правильно используется для общения с больным. В противном случае этот период может оставить лишь тяжелые воспоминания и глубокое чувство вины за недоделанное, недоговоренное.

Ситуация, когда уход больного человека является постепенным, имеет и преимущество, отмечаемое многими: есть возможность сделать все, что необходимо для дорогого и любимого человека. Вот пример такого отношения.

> У В. мать заболела раком скоротечной формы. Стало очевидно, что она умирает. В. решила, что должна создать такие условия для матери, чтобы той было максимально комфортно и физически, и психологически, и духовно. Она забрала ее домой. Вместе с сыном они сидели по очереди около матери, разговаривали с ней, читали молитвы (для них это имело большой смысл — облегчение ее состояния). Как отмечает женщина, такое постепенное вхождение в ситуацию и такое поведение позволили ей лучше справиться с переживанием смерти матери.

Есть еще один тип ситуаций утраты, которые, наверное, можно назвать «растянутыми». К таким ситуациям относится общее плохое состояние здоровья в старости или хроническая тяжелая болезнь, которая может привести к гибели. Это ситуации, когда состояние человека тяжелое, и очевидно, что с течением болезни жизнь его сокращается, но при этом нет диагноза смертельного заболевания. Смерть близкого, находившегося в таком состо-

нии довольно долго, может быть полной неожиданностью для родных.

К этому же типу ситуаций можно отнести и пропажу без вести, так как в сознании человека одновременно присутствует и факт утраты (связь с близким потеряна), и надежда на возвращение пропавшего близкого. Физически его рядом нет, и человек находится в состоянии тянущейся неопределенности — ежедневного ожидания вестей и страха услышать сообщение о смерти. В такой ситуации, конечно, родные пропавшего пытаются найти хоть какие-то события, которые могут быть связаны с произошедшим, пытаются вспомнить, что волновало близкого человека, были ли у него какие-то затруднения или неприятности, с кем он общался в последнее время. Поиск этой информации имеет не только психологическую функцию, как в предыдущих ситуациях. Здесь он необходим для того, чтобы можно было предотвратить реальную смерть близкого, поскорее помочь ему, насколько это возможно.

Образ ситуации утраты близкого

Для утратившего человека это, конечно, самая травмирующая часть психологического образа. Формируется она из трех аспектов: представления о ситуации утраты и причине смерти, представления о переживаниях ушедшего, представления утратившего о собственных действиях и чувствах.

Если близкий человек погиб в результате катастрофы, болезни, суицида, несчастного случая, на войне, *причина и момент его гибели* обязательно будут существовать в сознании утратившего в виде яркого образа. Причем формирование этого образа часто не зависит от того, присутствовал или нет утративший в момент гибели близкого. Люди часто сами «достраивают» недостающие фактические детали, если чего-то точно не помнят в ситуации или если им не хватает информации.

> Немолодой женщине не говорили об обстоятельствах гибели мужа, опасаясь за ее здоровье. В результате она сама выстроила логичный образ ситуации его гибели и внесла в нее смысл («спасение других»), который помог ей сделать этот образ целостным и морально возвышенным.

Конечно, бывают случаи, когда узнать о подробностях гибели близкого кажется невозможным, неподъемным по тяжести эмоций и душевной боли. Особенно, если близкому человеку было плохо и он испытывал мучения. Также тяжело узнавать об этой ситуации, если в ней участвовали другие люди, в руках которых «была возможность что-то сделать». Но со временем, когда человек почувствует в себе силы, у него возникает желание все же разобраться в этой ситуации до конца и завершить ее образ.

Ситуация смерти близкого сама по себе является завершенной, окончательной: близкий человек ушел, умер и теперь нужно к этому привыкать. А к чему же привыкать, если вообще неясно, что с ним? Речь идет о специфических, так называемых «неопределенных» (или «двусмысленных») утратах. Это ситуации незавершенные — нет факта смерти близкого человека, но утрачена важная часть отношений с ним, как, например, в ситуации пропажи без вести или тяжелого психического заболевания.

Американская исследовательница и практикующий психолог П. Босс [Boss, 2000] выделяет следующие виды «неопределенной утраты».

Физическая утрата без психологической («утрата без прощания») — пропажа без вести. В таких ситуациях родные наверняка не знают, жив человек или нет. Физически его рядом нет, но психологически он остается живым. Переживания людей напоминают качание маятника от отчаяния к надежде: ситуация не отпускает человека, не дает ему прожить боль утраты, а истории о чудесном возвращении подкрепляют надежду. И человеку, конечно, кажется невозможным признать факт гибели близкого и самому добровольно отказаться от пусть невероятной возможности снова увидеть любимого человека живым.

Психологическая утрата без физической («прощание без утраты») — долговременные коматозные состояния, болезни, связанные с расстройством сознания (например, болезнь Альцгеймера). Физически человек находится рядом, но общение с ним изменено до неузнаваемости. Все, что составляло его суть, исчезает, человек по-другому контактирует с миром, нередко заставляя страдать своих близких. Эта утрата, с нашей точки зрения,

чем-то похожа на предыдущий тип, похожа той же надеждой на возвращение, только не физической сущности человека, а душевной.

Какое влияние оказывает неопределенная утрата? Прежде всего, люди оказываются в состоянии замешательства: становятся неэффективными прежние модели поведения и отношения. Неопределенность ситуации препятствует перестройке отношений и ролей, что в результате делает их состояние «замороженным» — они все время ждут, что все вернется на круги своя. Частыми бывают случаи серьезного ухудшения физического и эмоционального состояния утративших.

Но вместе с тем люди, конструктивно пережившие подобные ситуации, проделавшие для этого очень глубокую духовную работу, быстрее прекращают поиск рациональных объяснений случившемуся, привыкают к ситуации неопределенности, становятся способными на риск, более гибкими в поведении, способными к изменениям.

Еще одним важным условием, влияющим на представления о смерти, является присутствие или отсутствие человека в ситуации смерти близкого. Причем сам факт присутствия или отсутствия — объективная сторона, а восприятие своих возможностей по предотвращению этой ситуации — сторона субъективная.

Присутствие человека при умирании или внезапной смерти близкого оказывает сильнейшее воздействие. Во-первых, появляется яркий образ смерти близкого человека. Он может стать навязчивым, непроизвольно появляться во сне, возникать по ассоциации: «я помню, как он умирал... я помню каждую минуту из этой ужасной ночи... эти воспоминания о больнице возвращаются ко мне постоянно». Только после продолжительной внутренней работы человек обретает власть над этими образами и оказывается в состоянии определить для каждого из них место в общей последовательности событий.

Во-вторых, почти всегда возникает иллюзорное чувство «упущенных возможностей». Сложность этой ситуации в том, что таких «возможностей» находится очень много. И человек погружается в бесконечный перебор вариантов того, что можно было бы сделать, к каким врачам обратиться, какое лекарство попро-

бовать и т. п. Это чувство со временем теряет остроту и проходит, если у утратившего есть внутреннее ощущение «правильности» собственного поведения. В противном случае человек может настолько увязнуть в этой ситуации, что ему потребуется специальная психологическая помощь.

Сообщение о смерти близкого тоже навсегда врезается в память человека. Имеет большое значение то, кто и как сообщает человеку об этом: врач, знакомый, родственник или друг. В американской психологической практике даже существуют специальные методички для врачей скорой помощи и реанимации, объясняющие, как себя вести с родными умершего и как сообщить им о произошедшем [Hendricks, 1999]. В отечественной практике медицинский персонал часто оказывается беспомощным в такой ситуации, на самом деле страшась и самой смерти, и того, как о ней сказать близким умершего.

Если человек *отсутствовал* в момент гибели близкого, чувство «упущенных возможностей» приобретает иной акцент: «если бы я был рядом — этого бы не случилось», «я до сих пор не могу себе простить, что уехала тогда». Кажется, что собственное присутствие предотвратило бы ситуацию, сделало бы ее невозможной. И, конечно, появляется ощущение, что если бы он был там, то наверняка знал бы, как действовать.

Кроме попыток понять собственные возможности и поведение в ситуации утраты, утративший человек почти всегда стремится узнать, *как* умер его близкий: было ли ему больно? страшно? понимал ли он, что происходит? что он мог чувствовать?

Достаточно четкое и внутренне обоснованное понимание состояния близкого возникает, если человек присутствовал в момент его смерти. Такие представления о состоянии близкого можно разделить на три основные группы. Физическое состояние: «он очень мучился, смерть была облегчением»; эмоциональное: «она чувствовала страх», «он был очень умиротворенным»; духовное: «она до последнего момента не хотела признавать, что уходит», «он был к этому внутренне готов и спокоен».

Отсутствие в момент смерти принуждает утратившего к целенаправленному поиску информации о том, что чувствовал близкий человек. Источниками такой информации могут стать врачи, медсестры, родственники, все люди, которые находились рядом. Такое стремление все узнать появляется не сразу, но рано или

поздно все-таки возникает желание прожить это «до конца». Все сообщенные подробности о смерти, детали ситуации, последние слова близкого сохраняются в памяти навсегда.

Представления *о собственном состоянии* во всей череде событий, составляющих ситуацию утраты (в момент смерти близкого, в первые часы и дни после нее), появляются одними из последних. Пока утративший был по большей части сосредоточен на событиях внешнего порядка: фактических событиях, составлявших ситуацию утраты. Теперь же рефлексивное обращение утратившего к своим чувствам и переживаниям, к своим реакциям на слова и действия окружающих помогает ему осознать свое место в ситуации утраты, открывает возможность разобраться и структурировать свои чувства и мысли. Нежелание или неспособность вспоминать о происходящем свидетельствуют о том, что человек пока находится на начальном этапе переживания утраты и ему необходима помощь и поддержка.

Попытки разобраться во всей событийной цепочке, которая закончилась гибелью близкого человека, в самой ситуации смерти так или иначе приводят к размышлениям о том, кто виноват в возникновении этой ситуации.

Распределение ответственности за произошедшее

Утратившему человеку важно понять, кто является ответственным за произошедшее. Причем с одной стороны, человек пытается установить, если это возможно, объективного виновного, а с другой — рассматривает все возможные способы предотвращения смерти близкого. В последнем случае он может возложить ответственность и на себя, и на окружающих людей, так или иначе причастных к этому событию.

Наиболее яркий пример, когда более или менее объективно можно найти конкретного человека, виновного в гибели, — убийство. Но в сознании утратившего это не избавляет от ответственности всех остальных: врачей скорой помощи, милицию, самого утратившего, который «допустил такую возможность», «спровоцировал ситуацию» и т. п. В случае болезни в качестве ответственных могут восприниматься конкретные врачи, которые «вовремя не сказали, не направили, не прооперировали».

Ответственность за произошедшее утративший может возложить на Бога или Высший разум, который своей волей создал это событие. Это может проявляться как в агрессивной форме: «почему Он так жесток? Где же Его любовь?», так и в форме смирения: «это уготовано судьбой и Богом». В христианской традиции, например, даже есть понятие «промысл Божий», обозначающее высшую осмысленность всех жизненных событий, их «уготованность» для испытания души и выполнения своей жизненной миссии.

Ответственность за случившееся может возлагаться и на ушедшего. Это может выражаться в мягкой форме: «это был его (ее) выбор», «у него не было другого выхода», а может принимать и более жесткие, агрессивные формы: «как он мог так поступить со мной?», «почему именно сейчас, когда ее помощь так необходима?» Поскольку последняя форма выражений по большей части социально неприемлема, человек старается всячески погасить в себе такие чувства, считая их «плохими», «недопустимыми» и «неправильными».

Утративший человек может обвинять в случившемся и себя: «не настоял на обследовании», «не сделала всего возможного, чтобы предотвратить». И тогда чувство вины становится тяжким грузом, испытанием. При этом надо сказать, что люди чаще склонны преувеличивать свои возможности. Самостоятельно избавиться от этого ощущения непросто, поэтому необходимость установить разумную меру ответственности и выговориться требует серьезной поддержки окружающих.

Представления об ответственности, как вы уже заметили, имеют не только событийную, но и смысловую составляющие. Ведь говоря об ответственных за случившееся, человек пытается понять скрытые причины произошедшего, смыслы и закономерности, лежащие в основе тяжелых жизненных событий. Но в начале переживания утративший ищет причины только в фактической стороне непосредственно ситуации утраты. К попыткам расширить проблему ответственности за утрату до ответственности вообще за происходящие в жизни события утративший придет намного позже, когда максимально прожитыми будут все внешние события, связи между ними, роли всех задействованных в событиях людей.

В результате постепенно, из «кусочков» осмысленного опыта в сознании утратившего складывается целостный *образ ситуа-*

ции утраты. После того, как он становится достаточно постоянным, когда яркие образы перестают существовать как неконтролируемый поток ассоциаций, а занимают свое место в системе внутренних связей целостного образа ситуации, утративший может обратиться к тому, *как* он переживает утрату. И прежде всего он пытается осмыслить поворотные моменты в процессе переживания утраты, особенно острые и тревожащие мысли и чувства.

1.2. Образ процесса переживания утраты

Место утратившего в процессе переживания утраты

Безусловно важной является та роль, которую человек принял на себя и в ситуации утраты, и в самом процессе переживания утраты. Это может быть роль «стержня», когда кто-то в семье берет на себя заботу об остальных, бытовые хлопоты и т. п. Это может быть роль страдающего человека, когда боль является нестерпимой и человек погружается в себя, пытаясь понять происходящее, или, напротив, может быть склонен постоянно делиться переживаниями с близкими людьми (тоже переживающими утрату), часто даже не замечая, что им это тоже очень тяжело. Человек может быть активным в поиске максимально адаптивного способа переживания или, наоборот, предпочесть оставаться в положении постоянно утешаемого.

Эти роли могут быть как осознаваемыми, так и неосознанными, поэтому очень важно обращать внимание человека на его дезадаптивные реакции или саморазрушительные идеи, поддерживать активную и осознанную позицию по отношению к своим переживаниям. Такая рефлексивная позиция позволяет человеку управлять ситуацией, сознательно и с пониманием относиться к тяжелым переживаниям, видеть и использовать свои внутренние возможности.

Конечно, если человек готов обратиться за психологической помощью, эта работа будет проделана намного быстрее. Самостоятельно осуществить ее бывает довольно трудно, ведь находясь в процессе переживания, крайне сложно переключаться на анализ происходящего в себе самом.

Характер процесса переживания утраты

В зависимости от того, какую роль принимает на себя человек в процессе переживания утраты, складывается индивидуальный характер этого процесса. Когда проходит достаточно времени, утративший начинает осознавать то, как он привыкает к жизни без близкого, как себя чувствует, о чем думает чаще всего, какие возникают воспоминания об ушедшем. Человек постепенно формирует представление о том, на какие субъективные этапы разделился процесс переживания утраты, как эти этапы отражались на внутреннем плане в чувствах и размышлениях, как проявлялись в поступках и поведении в социальной и бытовой жизни.

Утративший также осознает и трудности, которыми сопровождался процесс переживания утраты, их внутренние и внешние проявления. Анализирует и оценивает конструктивность способов, с помощью которых удавалось справиться с тяжелыми переживаниями. Например: «я старался почаще уезжать из дома», «я включала музыку под настроение», «я начинала заниматься домашними делами», «я звонил кому-нибудь из друзей».

Кроме того, у человека формируются представления о роли окружающих людей в процессе переживания утраты: чье отношение помогло справиться с тяжелыми переживаниями, кто, напротив, был недостаточно чуток, в чем вообще может состоять помощь и поддержка окружающих.

В конечном итоге человек оказывается в состоянии сформулировать свою собственную систему факторов, повлиявших на переживание утраты. Он может говорить о конструктивности их влияния, о собственной восприимчивости к этому влиянию. И наконец приходит к выводу о том, что же изменилось в его жизни за то время, которое прошло с момента утраты.

Произошедшие изменения

Представления о том, что изменилось в образе жизни и на внутреннем плане, формируются постепенно в процессе переживания утраты. Сначала человек начинает отмечать то, как изменился в результате утраты его образ жизни: организация быта, привычные жизненные события, профессиональная сфера. Потом обнаруживает изменения в отношениях с окружающими людь-

ми, причем как с коллегами и знакомыми, так и с ближним кругом. Затем осознает и структурирует произошедшие внутренние изменения в своем душевном мирс: в эмоциях и чувствах, в системе убеждений и ценностей, в картине мира.

Конструктивность изменений, понимание проделанной внутренней работы, осознание пройденного пути складываются в *образ процесса переживания утраты.* А вместе с образом ситуации утраты — в целостный «психологический образ утраты». Формирование этого новообразования является серьезным продвижением в процессе переживания утраты, так как все фактические подробности и события, окружавшие утрату, сложились в информационно наполненный, энергоемкий конструкт. Попытаемся теперь понять, какую функцию может выполнять психологический образ утраты в частности и психологическое новообразование вообще.

Люди, переживающие утрату, стремятся к структурированию событий и собственных ощущений, складывая из них «мозаику» целостного образа произошедшего. И пока этот образ не сложится, человек будет снова и снова возвращаться к тем «осколкам» опыта, которым пока не найдено место, ибо он остро нуждается в целостной картине произошедшего. Утративший человек стремится к тому, чтобы узнать подробности ситуации утраты (даже если в начале их узнавать не хочется), к пониманию того, что происходит с ним самим в процессе переживания утраты и к каким изменениям это приводит. Почему так происходит?

Это знание необходимо, чтобы правильно ориентироваться в новом и постоянно изменяющемся после утраты мире. Вся информация и внешнего, и внутреннего плана — как система координат, в которой человек отныне существует и потому должен знать ее характеристики. Поэтому в психологическом образе не должно быть «белых пятен» — отсутствия представлений о том или ином событии, понимания его места в системе. Наличие таких «белых пятен» приводит к большим энергетическим затратам: тратится энергия на построение психологических защит, например, на попытки забыть о тяжелой ситуации, не вспоминать о конфликтах с ушедшим и т. п. Целостный же психологический образ, напротив, является аккумулятором психической энергии — той энергии, которая была вложена в процесс его формирования. Информация, собранная и структури-

рованная в таком психологическом образе, обладает сниженным эмоциональным тоном, легче обобщается. Проработав событийную сторону событий, человек получает возможность обратиться к их смысловому наполнению. Наконец, психологическое новообразование становится регулятором поведения человека: от формирования отношения к тому или иному событию, до реальных действий и поступков.

§ 2
Психологическая связь с ушедшим. «Мир, где он есть»

С осознания и осмысления события утраты начинается сложная и многоплановая внутренняя работа. После принятия реальности утраты человек стремиться к размышлениям об утраченном, ведь именно утрата *близкого* человека является центральным смыслом случившегося. Эти размышления, попытка понять самое главное в отношениях с ним, переосмыслить свою жизнь с ушедшим, найти, что же осталось от него в этой жизни, где он (его душа) находится после смерти, как изменяется отношение к нему, — естественны и необходимы человеку. Этот опыт также нуждается в глубокой проработке и структурировании.

Психологическое новообразование, возникающее как результат такой внутренней работы, мы назвали «психологической связью с ушедшим». Схематическое отображение структуры этого новообразования дано на рис. 3.

«Психологическая связь с ушедшим» характеризует новые отношения с утраченным человеком и его новый образ. Если «психологический образ утраты» — это представленность в сознании того факта, что человека физически *нет* в этом мире, то «психологическая связь с ушедшим» характеризуется представлением о том, как можно *сохранить* связь с ним.

Отношения с близким человеком были уникальными и ценными. Но их реальное продолжение теперь оказывается невозможным. Человек, с одной стороны, вынужден привыкать к их отсутствию, а с другой — пытается сохранить психологическую, душевную сторону этих отношений. Поэтому об ушедшем человеке ему хочется вспоминать, хочется сохранить в памяти каж-

Рис. 3. Психологическая связь с ушедшим

дый нюанс, каждую мелочь. Но утративший стремится не только к сохранению воспоминаний, но и к тому, чтобы связь с образом ушедшего близкого человека сохранялась, чтобы он занимал определенное место в жизни утратившего. В этом и заключается процесс формирования «психологической связи с ушедшим».

Трудно сказать с полной уверенностью, в какой последовательности прорабатываются разные планы отношений с ушедшим. Это сугубо индивидуальный процесс. Однако стоит отметить, что прежде всего человек обращает внимание на те ситуации, которые сейчас кажутся ему неправильными, конфликтными, противоречивыми, хотя события эти могут принадлежать разному времени: и очень давнему, и предшествовавшему смерти. Именно с них он и начинает работу по переосмыслению прошлых отношений с близким человеком.

2.1. Отношения с близким человеком в прошлом

Размышления над отношениями с близким человеком можно разделить на три группы: отношения, предшествовавшие его смерти, отношения в отдельных ситуациях и осознание того, как в целом повлиял ушедший на жизнь утратившего.

Отношения с утраченным в последний период его жизни могут быть представлены по-разному. Если утрата была неожиданной, вспоминаются последние события, разговоры с ним, причем часто находятся доказательства того, что он предчувствовал скорую гибель. Если близкий человек уходил долго, то весь период его ухода воспринимается утратившим как отдельный период и в жизни, и в отношениях. Подчас этот период, несмотря на свою болезненность и трагичность, носит в сознании утратившего характер «истинной жизни», «предельного накала чувств», «ясности понимания».

Отношения с близким человеком в прошлом воспринимаются прежде всего через его социальную и индивидуальную роль. Социальная роль обозначает конкретный тип отношений в пространстве связей с другими людьми: родители, супруги, братья, сестры, дети, родственники, друзья. Индивидуальная роль определяется тем, какую уникальную «нишу» занимал ушедший во внутреннем мире утратившего, а именно, *кто* был утрачен в лице

ушедшего: «близкий друг», «вторая половинка», «защитник». Вот пример такой индивидуальной роли.

> 40-летний мужчина потерял жену, остался с двумя детьми. Жена была домохозяйкой. Для него она была «хранительницей их мира», «олицетворением дома и семьи», что усиливалось еще и тем, что жили они достаточно обособленно от окружающих. Она умерла, и с ее уходом «их мир разрушился».

И еще один пример, очень точно показывающий субъективный характер восприятия роли утраченного:

> Молодая семья потеряла двойняшек: дети родились мертвыми. Молодые люди отмечали непонимание их глубокого горя со стороны окружающих: «детей ведь не знали, они не росли» и т. п. Но у будущих родителей уже сложился определенный образ будущей жизни с детьми, им были даны имена, для них уже была приготовлена комната, одежда — они уже «существовали» целых 9 месяцев.

Приведенные примеры показывают, насколько индивидуально видение отношений с утраченным человеком и насколько сложны процессы переживания утраты этих отношений.

Воспоминания об ушедшем структурируются, и акцент постепенно смещается на суть и ценность отношений, а не на то, что они утрачены. То есть человек создает связь со своей прошлой жизнью, где присутствовал утраченный, а сам при этом старается оставаться в настоящем.

Наконец, прошлые отношения с близким переосмысляются с точки зрения того, какое влияние оказало появление (или существование) ушедшего на жизнь утратившего.

Утративший чувствует потребность в таком постоянном обращении к прошлому. Прежде всего, потому что прошлое — это мир, в котором утраченный был жив, и в котором он остался живым. Поэтому так важны воспоминания, поэтому так хочется говорить об ушедшем с теми, кто его знал. Ведь часто именно в прошлом кроются непроработанные болезненные воспоминания, мешающие создать обобщенный образ отношений с ушедшим. И если это так, утративший будет возвращаться к ним до тех пор, пока или не смирится с невозможностью что-либо исправить, или не найдет в тех событиях некий скрытый для него прежде смысл. Пересмотр воспоминаний помогает человеку струк-

турировать былые отношения, найти им нишу в своем жизненном опыте. Только после этого настоящая и будущая жизнь, возможные новые близкие отношения станут по-настоящему конструктивными и не будут постоянно смешиваться и сравниваться с прошлым.

2.2. «Место», где существует ушедший для оставшегося

Конечно, размышления об утраченном рано или поздно приводят человека к вопросу о том, где находится его близкий теперь, существует ли он вообще, и если да, то где тот мир, в котором он есть.

Важную роль в разрешении этих вопросов играет индивидуальная концепция жизни и смерти, вера или неверие в бессмертие души. Поэтому сейчас имеет смысл вспомнить о двухуровневом характере переживания утраты и о том, что для ответа на эти вопросы понадобится прорабатывать уже не конкретные ситуации, а извлекать из них значимые для человека смыслы.

Утративший пытается определить тот «мир», где существует, с его точки зрения, ушедший. Это может быть, например, «рай» или «тонкий мир, который недоступен обычному взору», или ощущение того, что «он (она) все время рядом», или чувство того, что «вообще его (ее) здесь нет, но если нужно будет — он (она) поможет». Кстати, одним из индикаторов того, что переживание утраты находится на завершающих стадиях, является именно то, что у потерявшего исчезает ощущение физического присутствия ушедшего.

Для кого-то из читателей упоминание о таких специфических переживаниях, как ощущение рядом души умершего человека, может показаться абсурдным. Но отмечу, что моя задача — максимально полно показать мир переживаний человека, осветить его субъективное видение, психологический план происходящих событий. Поэтому если у утратившего есть ощущение присутствия ушедшего близкого человека, значит, для него близкий существует именно так.

Почему так важно для человека понять, что это за мир, где существует ушедший? Вспомним, что раньше, когда событие ут-

раты стало осознанной и принятой реальностью, для утратившего человека было важно знать состояние близкого в момент смерти, то, как он себя чувствовал физически и психологически. Теперь, когда близкого человека больше нет, на первый план выходит вопрос о том, какой облик он имеет теперь: «душа», «энергетическое облако», и каково его духовное состояние: «как ему (ей) там?», «ему (ей) там лучше?», «в каком он (она) состоянии?». То есть образ нынешнего места пребывания ушедшего тесно связан с представлением о состоянии его души. Уверенность в том, что близкому человеку сейчас хорошо, — помогает; чувство, что его состояние не очень благополучно, — вызывает размышления о том, как можно было бы ему помочь.

Конечно, у человека, не верящего в тонкий план существования, вопрос о состоянии души ушедшего вряд ли возникнет. Но место, где существует близкий человек, как правило обозначается так: «в моем сердце», «в нашей памяти».

2.3. Суть отношений в настоящем

Понимание роли ушедшего в настоящей жизни утратившего окончательно переводит отношения с ним на психологический и духовный план, приводит в порядок воспоминания о прошлой жизни и определяет новую нишу в настоящей.

Иногда для ушедшего близкого человека достаточно быстро находится новая символическая роль. Например, он может восприниматься как ангел-хранитель, как символ мудрости, терпимости, внутренней силы, достоинства, цензор жизненных ценностей. Даже из такого весьма неполного перечня видно, что роль эта может быть пассивной и актуализироваться в определенной ситуации в виде эталона, примера для подражания. А может быть и активной — предполагающей непрерывное выполнение определенных функций на тонком плане. Так, погибший муж может стать «ангелом-хранителем» для своей жены и сына.

Осознанная проработка составляющих «психологической связи с ушедшим» помогает структурировать переживания, связанные с противоречивостью отношений, с пониманием их ценности, с принятием их отсутствия в прежнем физическом виде и формирования в новом — психологическом.

Окружающие люди, чувствующие тонкие особенности этого процесса, могут оказать серьезную помощь и поддержку утратившему, давая ему возможность размышлять вслух о ситуации утраты и вспоминать об утраченном.

2.4. Способ реализации психологической связи с ушедшим

Психологическая связь с ушедшим — динамическое образование. Для утратившего это свойство заключается в том, чтобы почувствовать контакт с ушедшим близким человеком.

Ощущение присутствия ушедшего в первое время имеет вполне материальные основания: вещи близкого человека, с которыми невозможно расстаться, к которым хочется прикоснуться, чтобы почувствовать их тепло, знакомый запах. В начале процесса переживания это вполне естественная потребность утратившего.

Психологическая связь с ушедшим может переживаться как односторонняя: «обратиться могу, но не знаю, слышат ли меня», или как двусторонняя: «я знаю, что она ответить мне не может, но точно меня слышит».

Степень вовлеченности образа ушедшего в жизнь утратившего может быть разной: он может занимать место в прошлом — в воспоминаниях, или к нему могут обращаться в настоящем времени, например: «она бы в такой ситуации сказала», «я как бы мысленно обращаюсь к нему за советом», «я часто говорю: мамочка, помоги!».

С течением времени (это особенно заметно, если с момента утраты прошло несколько лет) образ утраченного может меняться: ушедший человек начинает выглядеть старше или моложе, благополучнее, просто по-другому. Поиск приемлемого для себя и адекватного способа *психологической* связи с ушедшим — не уход от реальности, а наоборот, ее принятие и адаптация к ней, так как отражает понимание утратившим того, что прежние способы отношений невозможны.

Процесс формирования новообразований имеет четкие задачи: адаптироваться к отсутствию ушедшего и переосмыслить отношения с ним. Ясно, что в их выполнении оказываются задействованными оба уровня переживания утраты: и событийно-

рефлексивный, и духовно-рефлексивный. Тем не менее доля участия каждого уровня в формировании новообразований разная. Точнее будет сказать, что процесс переживания на каждом уровне завершается формированием своего специфического новообразования.

Так как психологический образ утраты представляет собой процесс адаптации к произошедшему, это психологическое новообразование является результатом переживания утраты на событийно-рефлексивном уровне.

Процесс же формирования психологической связи с ушедшим является уже не просто адаптацией к отсутствию близкого. Человек начинает задаваться множеством вопросов экзистенциального характера, к которым прежде всего относятся темы смерти и бессмертия, одиночества, смысла жизни, ответственности, доверия. Поэтому формирование психологической связи помимо адаптации приводит и к расширению пространства жизненных смыслов. То есть психологическая связь с ушедшим — это целостный результат переживания утраты как на событийно-рефлексивном, так и на духовно-рефлексивном уровне.

Описание структуры психологических новообразований стало результатом наших научных исследований и практической работы. Оказалось, что и ретроспективная информация (воспоминания тех, кто давно пережил утрату), и актуальные переживания (тех, с кем велась психологическая работа) структурируются именно таким образом у разных людей в самых разных ситуациях утраты. Степень когнитивной и эмоциональной проработанности отдельных составляющих новообразований, смыслы, в них вкладываемые, характер образов — все это индивидуально. Но способ структурирования внутреннего опыта сходен у разных людей. Поэтому можно сделать вывод, что структура новообразований и выполняемая ими функция относятся к общепсихологическим закономерностям проработки события утраты. Содержательное, образное и смысловое наполнение новообразований, темп их формирования, наиболее болезненные переживания и ресурсные зоны — характеристики исключительно индивидуальные.

Понимание функции психологических новообразований может помочь практикующим психологам, с одной стороны, определить актуальное состояние человека, с другой — сформировать целенаправленную стратегию психологической помощи. Первона-

чальное выяснение непроработанных и травмирующих областей, постепенная их проработка дает возможность корректнее планировать последовательность шагов в процессе психологической работы и оценивать ее эффективность.

На определенном этапе работы психолога структуру новообразований и их содержание полезно обсуждать с самим утратившим. Исходя из своего опыта могу сказать, что это серьезно продвигает человека в процессе переживания утраты. Во-первых, большей становится осознанность происходящих с ним процессов, и активизируется внутренняя работа вне времени консультации. Во-вторых, человек может сам определять субъективные критерии завершения осмысления той или иной части его опыта.

Мы достаточно подробно обсудили адаптационный характер процесса переживания утраты и психологические итоги, которыми завершается этот процесс. Но в чем заключается развивающий характер процесса переживания утраты? И в чем может проявляться итог такой внутренней работы? Об этом поговорим в следующей главе.

Глава

УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ЖИЗНЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ

...и тем же оружьем, Мария, которым
терзаема плоть его будет, твоя
душа будет ранена. Рана сия
даст видеть тебе, что сокрыто глубоко
в сердцах человеков, как некое око...
Иосиф Бродский

Человеку, который недавно потерял близкого, разговоры о духовном развитии кажутся бессмысленными. Вопросы о смысле жизни и смерти носят для него риторический характер и на фоне эмоционального хаоса вызывают только раздражение — хочется вернуть близкого человека, а не смиряться с необратимостью его ухода. Но проходит время, и потерявший сам стремится найти ответы на эти вопросы — в разговорах, в размышлениях, в молитвах. Сам процесс поиска и найденные ответы приводят к тому, что метафорически называется «открытием внутреннего ока». Человек становится способным видеть смысл событий.

В качестве эпиграфа приведен отрывок из стихотворения «Сретенье», в котором содержится предсказание Деве Марии судьбы ее сына. Основная мысль, которая заложена в этом тексте, состоит в том, что страдание открывает способность видеть сущность людей и суть жизненных событий. Новое видение мира, видение настоящего и истинного в происходящих событиях, в отношениях, в людях — суть духовного развития человека через жизненные испытания. Когда это происходит, окружающие люди говорят, что человека «коснулась печать Духа».

Кто-то из читателей, возможно, сам переживал подобные преобразования, кто-то сталкивался с такими людьми и помнит чувство восхищения перед их глубоким пониманием скрытого смысла происходящего, перед их достоинством и мудростью. И что важно, это самые обычные люди — не общепризнанные мудрецы, или «властители дум». Это люди, пережившие очень тяжелые жизненные события и что-то открывшие в них для себя...

Так что же происходит с человеком, потерявшим близкого, в этот непростой период? Какие истины ему открываются? Что за изменения в нем происходят?

§ 1
Духовное развитие

Потерявший близкого постепенно проходит через сложный период принятия реальности произошедшего события, включения его в свою жизнь. В начале человек максимально сосредоточен на внешних событиях. Он постоянно мысленно прокручивает образы ситуации утраты, возвращается к воспоминаниям о совместной жизни с утраченным, пытается разобраться в собственных чувствах, организовать свою нынешнюю жизнь. Но рано или поздно человек начинает чувствовать необходимость в более глубоком понимании произошедшего. Одним из основных переживаний становится поиск ответа на вопрос «почему близкий человек ушел из жизни?» Теперь утративший не удовлетворится формальным ответом. Он будет спрашивать себя «почему?» до тех пор, пока не подойдет к предельным по своей сложности вопросам: кто или что вообще управляет нашей жизнью и смертью? в чем смысл жизни и смерти человека?

Эти самые главные и глубокие вопросы относятся к сфере человеческой жизни, называемой духовной. Поэтому уровень осмысления событий, на который поднимается человек, прорабатывающий эти вопросы, мы назвали духовно-рефлексивным. Духовный он по своему содержанию, по предельности смыслов, которые человек там обнаруживает. Рефлексивным мы его называем постольку, поскольку ограничиваемся той частью, которая основывается на психологических, рефлексивно-аналитических механизмах познания.

Конечно, для каждого человека поиск общих жизненных закономерностей, законов бытия, будет уникальным. Утративший человек оказывается перед необходимостью осознать или создать целую концепцию, объясняющую природу жизненных событий, найти законы, управляющие жизнью человека. Для кого-то этот путь будет проделываться впервые, кто-то уже имеет определенную точку зрения.

Тем не менее каждый утративший прежде всего обращается к наиболее болезненному вопросу — ответственности за смерть близкого человека, а в конечном счете за смерть и жизнь человека вообще. Для кого-то из утративших управителем жизни и смерти является Бог, кто-то говорит о предначертанности и судьбе, кто-то — о воле самого человека, кто-то — о случайности, непредсказуемой и роковой.

Предлагаю обратиться к двум противоположным объяснениям произошедших событий. Первое из них — возложение ответственности за все происходящее с человеком на Бога, Высшую силу, Высший разум, Абсолют. Это, если так можно сказать, «концепция определенности»: утративший признает, что есть вполне определенные общие законы бытия, есть некая внутренняя логика и есть единственный управляющий всеми событиями. Для человека, потерявшего близкого, такая концепция может стать существенной опорой. Если человек не понимает смысла событий, в этой концепции он найдет утверждение, что смысл безусловно есть всегда, просто сейчас он скрыт от человека. Отчасти эта концепция лежит в основе религиозных учений. В каждом из них есть свои традиции утешения скорбящих и иногда даже объяснения смысла той или иной ситуации смерти. Конечно, эту концепцию можно довести до крайности, и тогда она превратится для утратившего в ощущение полной подчиненности сверхсильной сущности, которая организовывает весь «спектакль жизни» и которая единственная ответственна за смерть близкого человека.

Другое, противоположное, объяснение происходящих в жизни событий можно назвать «концепцией полной неопределенности». В ней жизнью правит случай. Случайность жизненных событий предполагает отсутствие логики и смысла, общих законов, которые можно было бы описать, невозможность любых объяснений, отсутствие управляющего начала. Эта концепция, несмотря на свою

очевидную разрушительность, тем не менее является нередкой. И, как мне кажется, привлекательность ее для утратившего человека состоит в том, что она дает возможность избежать размышлений на пугающие темы: смерть, страдание, смысл жизни. Результат движения по пути размышлений на эти темы не ясен, сам путь долог и труден, и часто у потерявшего человека просто нет сил для того, чтобы следовать по этому пути. Но, увы, такая концепция может лишь дать небольшую передышку, но никогда не сможет стать по-настоящему конструктивной, соединяющей разрозненные объяснения в единую гармоничную систему. Психологическая работа с людьми, придерживающимися такой концепции, является, по моему опыту, наиболее трудной и энергетически затратной и для утратившего человека, и для психолога. Если при любой другой концепции усилия утратившего направлены на поиск закономерностей, то при концепции «случайности» все силы уходят на попытки справиться с чувством страха перед непредсказуемостью и чувством обиды на несправедливость.

Итак, человек делает попытки ответить для себя на вопросы об общих жизненных закономерностях (почему и зачем все происходит именно так), об управляющем начале (кто или что управляет событиями). Человек размышляет и над тем, что является самым главным в человеческой жизни, безусловно ценным для всех людей: это сама жизнь человека (тогда надо понять, кто же вправе ее забирать), это любовь (тогда хочется понять, как ее сохранить, если любимого человека больше нет).

Именно об этом, как мне кажется, говорил русский религиозный философ И. А. Ильин, когда писал о духовной жизни человека. Верное восприятие человеком себя, своей самосути в ее предстоянии Богу, воля к совершенствованию себя, умение различать совершенное и дурное, способность к бескорыстной любви и самоотверженному служению — вот, с точки зрения И. А. Ильина, признаки духовного развития, духовной жизни, внутреннего делания.

В этом описании есть и нечто новое, о чем мы пока не говорили. Это понимание человеком своей самосути и ее подчинение обнаруженным базовым законам. Потерявший близкого пытается в собственной жизни увидеть проявления общих законов, в себе самом почувствовать связь с духовным планом бытия.

В рамках этой же логики размышлял и индийский религиозный мыслитель Шри Ауробиндо Гхош, говоря о духовном развитии как о пробуждении внутренней действительности нашего существа, и внутреннем стремлении войти в контакт с Высшей действительностью, также присущей нашему существу. Отчасти об этом пишут православные философы и богословы (Николай Пестов, Антоний Сурожский, Серафим Роуз), когда говорят об открытии сердца Христу. Психологическое знание называет это самопознанием, открытием «внутреннего Я», «истинного Я», Самости.

Открывая для себя законы бытия, Божественные законы, духовные законы и познавая свою истинную сущность, человек совершает в самом себе глубокие преобразования. Именно они и помогают двигаться дальше в познании себя и истины, о чем пишет отечественный психолог В. П. Зинченко [Зинченко, 1994]. Для утратившего человека эти преобразования переживаются как напряженная внутренняя работа, требующая усилий, постоянного стремления двигаться дальше, готовности к потере прежних опор и объяснений.

Такая работа приводит к тому, что человек при управлении собственной жизнью все больше руководствуется общими и постоянными принципами бытия, перестает быть зависимым от изменяющихся ситуаций, становится способным к жизнетворчеству — реализует себе-тождественность, как говорит С. Б. Крымский [Крымский, 1992].

В конце концов познанные законы становятся принципами существования человека, источниками ответов на вопросы о цели и смысле жизни, о критериях добра и зла, истинного и ложного. В экстремальных ситуациях, в ситуациях угрозы жизни эти законы способны регулировать жизнь человека, когда другие способы регуляции (социальные, психические) оказываются бездейственными.

Философы, религиозные деятели, психологи, представители разных культур и эпох говорят, по сути, об одних и тех же вечных законах бытия. Эти законы остаются неизменными, лишь открываясь человеку по мере познания.

Конечно, индивидуальных вариантов духовного развития существует огромное множество, как уникален и жизненный путь каждого человека. Но, мне кажется, можно выделить два кардинально отличающихся варианта.

Первый — «мирный» вариант развития, когда духовное развитие происходит естественным образом и интенсифицируется по желанию человека, например, через активное общение с духовным наставником, через духовные практики.

Но человек, переживающий смерть близкого, находится в иной ситуации и на ином пути — вынужденном, предельном как по силе воздействия, так и по интенсивности изменений во внутренней жизни. Можно сказать, что утрата близкого провоцирует и интенсифицирует процесс развития человека, так как вплотную ставит перед ним самые серьезные жизненные вопросы. В поисках ответов человек погружается в самые глубокие, часто скрытые доселе области своего внутреннего мира, обращается в молитвах к высшим силам, проходит через отчаяние и страдание, и, наконец, переживает необыкновенный душевный и духовный подъем. Размышляя о таком творческом характере духовного развития, В. П. Зинченко [Зинченко, 2004] говорит о моментах «мгновенного видения ситуации», об «озарении пониманием», о «насыщенном, интенсивном и продуктивном вечном мгновении», о моменте «виртуальной позиции наблюдения за временем», о самопроникновении духа — как о поворотной точке в духовном развитии человека.

Попытаемся проследить возможный путь, который проделывает человек, пытающийся открыть для себя что-то новое в видении жизни. Мы предлагаем для описания такого процесса ввести понятие ***«подъем»***. Если обратиться к предложенной нами двухуровневой структуре осмысления событий, то «подъем» происходит тогда, когда человек начинает сквозь внешнюю фактическую оболочку событий видеть их смыслы. Пользуясь пространственным образом двух уровней, можно выразить это так: он поднимается с нижнего уровня на верхний, обладающий более высокой степенью обобщения событий и потому делающий человека способным видеть их внешне скрытый смысл.

Символически «подъем» можно изобразить как спираль развития, в которой одна и та же проблема проецируется на разные уровни. На основе имеющегося у нас материала можно примерно таким образом описать стадии «подъема»:

1. *Появление осознанного желания изменить отношение к событию.*

У потерявшего появляется желание изменить свое отношение к ситуации, не воспроизводить ее в воспоминаниях, снова

и снова возвращаясь к ее травмирующим моментам, а попытаться ее понять. На поведенческом плане это желание часто проявляется в активном поиске собеседника, который бы не утешал, а мог спокойно выслушать размышления человека по поводу произошедшего, высказать свое мнение, не давая советов и не претендуя на знание истины. Именно в этот переломный период люди чаще всего обращаются за психологической помощью.

2. *Появление чувства ответственности за события и свое отношение к ним.*

Утративший оказывается способным обозначить свою роль в возникновении и развитии событий, понять границы своих возможностей в управлении событиями. Например, человек может принять на себя ответственность за свое поведение по отношению к ушедшему в последний период его жизни. Это, конечно, может сопровождаться осознанием давнего чувства вины. Но признание и принятие его даст возможность человеку начать активную проработку этого чувства и связанных с ним событий.

3. *Поиск аналогичных житейских ситуаций.*

Потерявший близкого пытается увидеть в других ситуациях схожую эмоциональную реакцию, способ поведения, способ решения возникающих проблем и т. п. Начинается поиск связей и закономерностей между разными жизненными ситуациями, но при этом внимание уделяется фактической, внешней стороне событий, а не их смыслу и жизненной значимости. Например, человек начинает вспоминать множество ситуаций, в которых он вообще был раздражен на ушедшего или резок с ним, несмотря на то, что причины ситуаций, их завершение и значение для отношений были абсолютно разными.

4. *Анализ собственной роли в переживании события.*

Это очень важная стадия, так как здесь появляется и осознание своей позиции — ее активности или пассивности, — и содержательная сторона переживания события. Человек не просто говорит о собственных чувствах, но и осознает внутреннюю готовность двигаться дальше в понимании события. Например: «я стараюсь понять новый опыт», «я страдаю», «я чувствую вину», «мне хочется, чтобы меня пожалели», «я хочу со всем этим справиться поскорее».

5. *Обнаружение личностного смысла события.*

На этой стадии осуществляется переход от общих рассуждений «вообще» о смерти, смысле жизни и одиночестве к рассуждениям, в которых эти темы начинают обретать личностный смысл, начинают проявляться в конкретных жизненных событиях. Человек таким образом берет на себя ответственность за проживание сложных тем и вопросов, за формирование своего отношения к ним. Например, последний период жизни ушедшего видится как «испытание любви и терпения», переживание одиночества от отсутствия близкого воспринимается как «возможность почувствовать себя», а необратимость изменений в жизни переживается как «разделительная черта между той жизнью и этой».

6. *Поиск в жизни ситуаций с аналогичным смыслом.*

В отличие от 3-й стадии «подъема», где осуществлялся поиск аналогичных *событий*, утративший обнаруживает, что внешне сильно отличающиеся события могут иметь один и тот же *смысл*. И смысл этот становится для человека ясным и очевидным. Например, утративший обнаруживает множество других жизненных ситуаций, которые тоже были «испытанием любви и терпения», хотя имели самые разные фактические характеристики и по-разному решались.

7. *Обнаружение обобщающей события «истины».*

Все, что человек понял в отношении первоначально поставленной проблемы, все выводы, к которым пришел, постепенно накапливаются, чтобы в какой-то момент произвести прорыв в сознании. Тогда у человека может возникнуть идея одной или нескольких закономерностей, объясняющих жизненные события, переосмысление жизненных ценностей: «я как бы заново почувствовала, поняла ценность жизни», «для меня вдруг стало так ясно, что истинная любовь — такой редкий дар, и он у нас действительно был», «теперь мне кажется, что смерть — это соприкосновение с духовным».

8. *Регуляция поведения в соответствии с обнаруженными закономерностями.*

В результате произошедших изменений человек может стать более терпимым по отношению к близким людям, начать ценить их отношение. Может стать более восприимчивым и гибким в отношениях. Наверное, эту стадию можно было назвать «спус-

ком», так как здесь человек применяет осознанные им ценности или найденные законы к конкретным жизненным ситуациям и отношениям. Хотя, конечно, наличие этой стадии говорит о том, что человек на самом деле совершил подъем в понимании и продвинулся в своем общем развитии. В процессе переживания утраты человек может совершить множество «подъемов», и каждый из них будет касаться того или иного аспекта произошедших событий.

Когда человек пытается совершить «подъем», он обычно нуждается в собеседнике. Именно диалог запускает процесс размышлений, дает возможность выстроить случайные и разнообразные жизненные события в логическую цепочку, стимулирует их обобщение, поиск смыслов, связей и закономерностей.

Мне, конечно, хотелось бы найти текст, в котором были бы ясно видны все стадии подъема. Но «подъем» — процесс достаточно долгий и не всегда поддающийся анализу и рефлексии. Поэтому в качестве иллюстрации к сказанному о феномене подъема приведу два текста о произошедшем внутреннем открытии.

Первый из них — отрывок из воспоминаний Виктора Франкла о пребывании в немецком концлагере во время Второй мировой войны.

> ... Меня пронзила мысль: впервые в моей жизни я увидел истину, воспетую многими поэтами, провозглашаемую многими мыслителями. *Истину, что любовь есть окончательная и высшая цель, к которой может стремиться человек.* Тогда я понял смысл величайшей тайны, которую смогли раскрыть человеческая поэзия, и человеческая мысль, и вера: *спасение человека в любви и через любовь.* Я понял, как человек, которому ничего не оставалось в этом мире, еще может познать блаженство, хотя бы только на крайний миг, в созерцании того, кого он любит. В состоянии крайней покинутости, когда человек не может выразить себя в позитивном действии, когда его единственным достижением может быть лишь то, что он мужественно выдерживает свое страдание, — в таком положении *человек может в любящем созерцании образа того человека, которого он любит, достичь своей духовной исполненности.* Потому что *впервые в жизни я был способен понять смысл слов: «Ангелы теряются в непрерывном созерцании твоего великолепия»...*

<...> Я знал только одну вещь, которую отныне хорошо понимал: *любовь проникает далеко за пределы физической сущности любимого человека. Она находит глубокий смысл в его духовной сущности, в его самости.* Присутствует ли он реально или нет, жив ли он еще или уже нет, каким-то образом утрачивает свое первоначальное значение. Я не знал, жива ли моя жена и не имел возможности узнать это (за все время лагерной жизни мы не могли ни посылать, ни получать писем), но в данный момент это было не важно. Я не испытывал потребности знать это; ничто не могло затронуть мою любовь, мои мысли и образ моей любимой. Если бы я тогда узнал, что моя жена погибла, я думаю, что я продолжал бы созерцать ее образ, и моя внутренняя беседа с ней была бы по-прежнему такой же живой и благодатной. *«Приложи меня подобно печати к сердцу твоему, любовь так же сильна как смерть».* [Франкл, 1990 (курсив мой. — *Ю. З.*)].

В этом тексте ярко и точно отражено открытие автором для себя глубоких истин, касающихся любви: это и высшее воплощение человека через любовь к другому, и обращение к духовной сути другого человека, и осознание любви как смыслообразующей идеи, которая помогает выдержать любые страдания, и сохранение любви даже после смерти любимого человека.

Оказывается, что даже в условиях, когда все существо человека должно быть направлено только на то, чтобы физически выжить, такой подъем дает возможность почувствовать и понять то главное, что есть в человеческой жизни. Уводит человека от тех немыслимо тяжелых условий, в которых он находится. И вся внешняя пестрота жутких событий уходит на дальний план, уступая место переживанию непреходящей истины.

С такими пронзительными описаниями часто можно встретиться в отечественной биографической и автобиографической литературе. Как правило, это воспоминания людей, переживших тяжелые исторические события, трагическим образом отразившиеся на их судьбе: воспоминания о Великой Отечественной войне, о концлагерях, о блокаде Ленинграда. С моей точки зрения, такие тексты необходимы для любого человека и незаменимы для психолога. Они позволяют соприкоснуться с глубинным человеческим опытом, прочувствовать его, научиться относиться с уважением к душе и внутреннему миру другого человека. Тогда очень многие понятия, такие как утрата, испытание, духовная суть,

становятся ощутимыми, понятными, очевидными. Пусть фактический набор событий, к счастью, сейчас не актуален, но то, что люди открывали для себя, проживая эти события, — было и будет всегда.

Конечно, и в художественной литературе есть описания таких внутренних открытий. Их психологическая ценность заключается в краткой и насыщенной форме описания. Через переживания, размышления персонажей передается логика, общая идея, которая помогает им подняться над фактической сутью события.

> Еще Медее хотелось бы, чтобы Алдона, отпустив сама себя от вечного материнского рабства, села бы поздно вечером с ней, выпила бы припасенной Медеей рябиновки или яблочной водки и вздохнула бы «Ох, устала до смерти...». И пожаловалась бы, и, может быть, заплакала бы, и тогда Медея, приложившись несколько раз в молчании к толстенькой стопочке, дала бы ей понять, что *страдания и бедствия для того и даются, чтобы вопрос «за что?» превратился в вопрос «для чего?», и тогда заканчиваются бесплодные попытки найти виновного, оправдать себя, получить доказательства собственной невиновности и рушится выдуманный жестокими и немилосердными людьми закон соизмеримости греха с тяжестью наказания, потому что нет у Бога таких наказаний, которые обрушиваются на невинных младенцев».* (Л. Улицкая. «Медея, и ее дети») (курсив мой. — *Ю. З.*).

В этом тексте заложено несколько идей, связанных с проблемой ответственности за происходящее: о причинах происходящего, о собственной роли в этом, о значении Бога. Это очень болезненная тема для любого человека, потому что всегда найдется в жизни такое, за что можно было бы себя упрекнуть. А если это сочетается еще и с идеей наказания за грехи, события начинают обретать разрушительный для человека смысл: исправить уже ничего нельзя и остается только мучить себя, чтобы хоть как-то искупить вину. В этом же тексте через размышления персонажа (Медеи) становится ясно, что есть и иной путь. Он начинается с переформулирования самого вопроса. Потому что вопрос «за что?» ведет к поиску греховных поступков, а вопрос «для чего?» требует поиска смыслов.

Открытие закономерностей и новых смыслов, конечно, оказывает на человека глубокое воздействие. Но если такие открытия

останутся только яркими переживаниями, то они не повлекут дальнейших изменений во внутреннем мире, не «кристаллизуются» в осмысленный духовный опыт. Люди, пережившие утрату близкого человека, довольно часто отмечают появление специфического ощущения, что жизнь и взгляды изменились раз и навсегда, что они стали лучше понимать происходящее, стали мудрее, взрослее и т. п. Но некоторые из них замечали также, что со временем острота этого ощущения уходила, и ожидаемые серьезные изменения во взглядах и отношениях не происходили. Из этого можно сделать вывод, что если этот опыт не анализируется и не прорабатывается, оставаясь лишь на уровне эмоций и чувств, он не становится по-настоящему осмысленным духовным опытом.

Сделанные открытия, найденные в долгом и трудном поиске ответы на вопросы дарят человеку гармоничное и уравновешенное состояние, заметное всем окружающим его людям и влияющее на них. Для человека теперь события, отношения, поступки как бы пронизаны видением истины, пониманием их сути. Истина для человека действительно проникает во все. Как говорил святитель Николай Сербский: «Истина — это не мысль, не слово, не отношения вещей, не закон... Истина — это жизнедательная сила, она дает жизнь всему; это существо, которое проникает во все существа» [свт. Николай, 2004].

§ 2
Жизненные испытания

Когда человек открывает для себя возможность иного видения жизненных событий — с точки зрения их смысла, — он начинает переживать утрату близкого по-иному: пытается не просто привыкнуть к утрате, а через серьезную внутреннюю работу понять ее место в собственной жизни.

Еще в самом начале переживания утраты человек использует разные понятия для того, чтобы передать свое отношение к событию смерти близкого: оно может ощущаться как «уход», «утрата» или «горе». Мы уже обсуждали эту проблему и, если вы помните, пришли к выводу, что человек обычно выбирает эти понятия неосознанно, интуитивно, но очень точно.

Когда утративший переходит к более глубокому пониманию событий, конечно, и собственные переживания начинают поддаваться анализу и рефлексии. Тогда человек начинает говорить о жизненном уроке утраты, об испытании, которым является переживание утраты. Суть его может быть в том, что благодаря прошлым отношениям с ушедшим человек стал что-то по-иному понимать. Собственное состояние может переживаться как своеобразное испытание на прочность жизненных принципов и ценностей. Кроме того, когда наступает привыкание к тому, что близкого нет, — появляется ощущение сильного внутреннего напряжения, сознательных усилий для того, чтобы понять себя самого и все происходящее вокруг.

Так в размышления утратившего входят понятия «испытание» и «страдание».

И для самого утратившего, и для тех, кто находится рядом с ним, было бы полезно попытаться разобраться, почему эти понятия так часто используются. Такая работа, особенно проделанная совместно с психологом, может существенно продвинуть человека в понимании того, какие изменения происходят в его внутреннем мире.

Испытание, жизненное испытание... Суть этого понятия, как мне кажется, можно передать в ответе на два вопроса: испытание *чего* и испытание *чем*. Иными словами, нужно определиться с тем, *что* испытывается — какая сфера человеческой жизни, и *как* — за счет чего, почему проживание некоего опыта (в данном случае — утраты близкого) становится для человека испытанием.

Испытание на прочность, испытание душевных сил, испытание верности — обо всем этом в целом, наверное, можно сказать, что это испытание определенных *человеческих возможностей*. Долгий уход близкого переживается человеком как «испытание любви к нему, терпения», отношения с другими людьми после смерти близкого могут стать «испытанием искренности отношений», собственные возможности испытываются на «силу духа, терпимость, способность прощать». Через переживание утраты человек познает свои предельные возможности. Ведь утрата близкого человека всегда связана с ощущением пределов — пределов понимания, собственных сил, глубины вопросов, которые часто ставят в тупик. «Испытательная» суть утраты переживается людьми как внутренний вопрос: «хватит ли у меня на это сил?».

Понятие «испытание» в толковых словарях В. И. Даля, С. И. Ожегова интерпретируется как получение знаний через опыт, перенесение, переживание в жизни, тягостное переживание, дознание об успехах, проверка на опыте.

Но чем испытывается потерявший? Испытание — это познание своих возможностей через опыт. Человек испытывается самыми разными проблемами в переживании утраты. Конечно, эти проблемы индивидуальны. Люди говорят об испытании разлукой с близким, испытании ненавистью к виновнику, испытании одиночеством без близкого человека, испытании грузом вины. Все это составляет для утратившего *испытание жизнью* без любимого и дорогого человека.

Для утратившего человека сказать «это является для меня испытанием» — значит начать активный и самостоятельный поиск смысла испытания. Но так происходит не всегда. Иногда травмирующее воздействие на человека оказывается так велико, что испытание становится для человека страданием. Если «испытание» характеризует предельность человеческих возможностей, то в «страдании», кроме этого, заложена боль и глубокая печаль, которую чувствует человек.

Снова обратимся к толковым словарям: «страдать» означает испытывать страдание (от боли, от любви); страдать за кого-то — сочувствовать; подвергаться чему-то, терпеть урон, ущерб; бороться, мучиться, скорбеть, болеть душою, терять [Даль, 1999; Ожегов, 1964].

И если испытание, как мы уже выяснили, является *исследованием предельных возможностей человека*, то страдание можно охарактеризовать как крайнюю, эмоционально тяжелую и *энергетически затратную форму испытаний.*

Когда утративший человек пытается разобраться в смысле переживаемых испытаний, он ставит множество вопросов: кто посылает испытания? кто ответственен за происходящие события? в чем смысл жизни? в чем смысл смерти? в чем он свободен? Решить эти вопросы невозможно в отрыве от социокультурного пространства. Поэтому люди обращаются к философским идеям, к религиозным и эзотерическим знаниям, которые предлагают целые мировоззренческие системы, объясняющие суть и смысл жизненных событий.

Попытаемся коротко проанализировать религиозный и психологический взгляды на жизненные испытания и понять, чем та

или иная точка зрения может быть полезной утратившему человеку, и в чем могут возникнуть затруднения.

Религиозную концепцию я предлагаю рассмотреть на примере православия как наиболее тесно связанного с нашей культурой.

В православном учении выделяются следующие виды испытаний: поражение тела, души и духа. Испытаниями для телесной оболочки служат болезни, голод, холод, изнуряющий труд. К душевным испытаниям относятся печаль, сердечная тоска, страдание от разлуки с любимыми, близкими, заключение (ограничение свободы). Духовные испытания заключаются в мучениях совести, сострадании горю близких. Испытания телесные и душевные способствуют развитию терпимости, усмирению гордыни; духовные же испытания способствуют духовному развитию. С испытанием также тесно связано и православное определение «подвига» — духовного поступка, который человек совершил на пределе собственных возможностей, в условиях крайне тяжелых.

Весь жизненный путь человека обусловлен взаимодействием Божьего промысла и волеизъявления самого человека. Поэтому во всех испытаниях, с которыми сталкивается в жизни человек, есть и Божья воля, и вклад самого человека. И если в возникновении событий действительно есть то, что называют «Божьим промыслом», то за отношение к событиям человек отвечает сам. Об этом иногда забывают и всю ответственность за произошедшее и за собственные переживания перекладывают на Бога. С психологической точки зрения, такая позиция в переживании является неконструктивной; с точки зрения религиозной — она обусловлена неполным знанием или отсутствием хорошего духовника, который мог бы помочь в толковании многих проблемных тем.

Особенно это касается понимания человеком причин жизненных испытаний. Например, греховность человека (и испытания как наказание за грехи), привлечение человека к Богу (в страданиях и испытаниях человек все более опирается на Бога), проверка праведности человека (в испытаниях выявляется истинность и глубина его веры). Эти причины, обычно описываемые в православной литературе, касаются жизненных испытаний вообще, и утративший человек может затрудняться применить

эти объяснения к своей ситуации. И часто люди в поисках виновного выводят для себя простую закономерность: смерть близкого человека — наказание за их грехи, или способ очищения от них, или способ Бога привлечь человека к Себе. Такие прямые причинно-следственные связи создают совершенно иное восприятие и могут привести к агрессии и злобе на Бога, или к неподъемному чувству вины. А между тем назвать точную причину невозможно, да и православие вообще-то делает акцент собственно на переживаниях человека, на осознании им неправильных поступков, на переживании их необратимости, на терпении и желании человека внутренне измениться. Не зря самое главное в исповеди — не просто осознание неправильности совершенных поступков, а готовность совершать внутреннюю работу по их предотвращению и действовать по-иному.

Общий смысл жизненных испытаний, с точки зрения православия, состоит в их потенциале для духовного развития. Конечно, выбор остается за человеком: он может предпочесть не увидеть этот смысл, а может согласиться совершить внутреннюю работу по его поиску. Если обратиться к биографиям православных подвижников, то можно обнаружить, что многие из них даже молились о многочисленных испытаниях для себя, чтобы получить духовный опыт.

Обращаясь к религии, любой человек ищет прежде всего облегчения душевной боли, страданий. Человек, потерявший близкого, нуждается не только в сочувствии, он ждет от религии и церкви советов — что делать, чтобы было легче, в чем может быть причина произошедшего, как это все пережить.

Как и в любой религии, в православии существуют духовные традиции и ритуалы, связанные с переживанием утраты близкого человека. Все это отражается в православной практике утешения скорбящих. Рассмотрим несколько традиционных идей, предлагаемых в этой практике с точки зрения их терапевтического эффекта для утратившего человека.

«Хвала Богу за то хорошее, что было» помогает человеку осознать то, насколько ценными и уникальными были отношения с человеком, испытать чувство благодарности за то, что этот человек был в жизни рядом и оказал свое неповторимое влияние. В «уповании на Бога с терпеливым перенесением» акцентируется необходимость терпеливого перенесения тяжелых переживаний,

понимание того, что душевную боль необходимо принять и прожить. И, конечно, Бог в этом является для страдающего человека помощником, утешителем, к которому можно обратиться с просьбой о силах и терпении. «Переход умершего в лучший мир» особенно принимается теми, чьи близкие страдали перед смертью: в страданиях душа человека очистилась и после смерти получит заслуженный покой. И последнее: «молитва за ушедшего как способ помощи ему и контакта с ним». Молитвенное правило практически с момента смерти близкого человека помогает, во-первых, осознать произошедшее, а, во-вторых, по прошествии некоторого времени помогает мягко переводить отношения с ушедшим на духовно-психологический план.

В православии много внимания уделяется не только поиску смысла и причин самого события утраты, но и необходимости осмыслить жизненный опыт ушедшего человека. В этом контексте показательна метафора, приведенная в утешение страдающему человеку митрополитом Антонием Сурожским: «...каждый человек всей своей жизнью нам говорит: если зерно не падет в землю и не умрет, оно плода не принесет -- я пал и умер, а теперь ваша очередь принести плод» [митр. Антоний, 2000].

Итак, в православии существует целостная концепция жизненных испытаний, основная идея которой состоит в целесообразности испытаний и открытии через них возможностей духовного развития человека.

Но любое учение или концепция прежде чем быть принятыми, должны быть поняты человеком, осмыслены и приложены к собственной жизни. Человек, потерявший близкого, естественно, пытается анализировать свои переживания через призму предлагаемых ему постулатов. И если, например, философские идеи достаточно легко трансформируются и дополняются человеком, то с религиозными догматами все обстоит иначе. Мой практический опыт работы с людьми, потерявшими близких, показывает, что на этом этапе переживания многие начинают испытывать трудности, связанные с практическим приложением религиозного мировоззрения к своей жизненной ситуации. В чем эти трудности заключаются?

Прежде всего, в том, что религия вообще (и православие в частности), подкреплено социальным институтом — Церковью.

И очень часто именно действия служителей Церкви отпугивают людей от тех глубоких идей, которые заложены в основе христианской картины мира. Это и чрезмерный консерватизм, и отсутствие гибкости в общении с людьми, и привычка утешать одними и теми же словами. Совет «помолиться Богу и смириться» не может быть принят человеком как руководство к действию. Ведь утративший хочет понять суть своих переживаний, разобраться в произошедших событиях, а получает вполне традиционный совет, эмоционально похожий на светские стереотипные высказывания.

Есть в этой проблеме и другая сторона. Невозможно требовать от священника мгновенного облегчающего совета человеку, которого он видит в первый раз и ситуацию которого знает лишь в общих чертах. Попытки же людей буквально применить предлагаемые объяснения к своей ситуации очень часто приводят к серьезным искажениям и упрощениям заложенных в религии глубоких смыслов.

Конечно, эти трудности в большей мере связаны с формой подачи идей. Но есть проблемы и содержательного характера. Если человек мало знаком с церковной жизнью, с религиозным учением, духовно необразован, то Бог часто представляется ему в виде грозной родительской фигуры, карающей за грехи.

Бог ответственен за все происходящие в жизни события, их истинный смысл знает только Он. Он судит человека по его земным делам даже после смерти. Обращение к Богу возможно только с позиций «раба Божьего», благодарящего за радость и молящего о пощаде и утешении в горестях. В такой системе представлений нет переживания Божественной любви, но есть чувство страха быть наказанным, ощущение малости и жалкости. Есть просьбы о помощи, но нет понимания собственной духовной ответственности за происходящее.

О проблеме ответственности за жизненные события, о свободе человека и ощущении им своих возможностей, о чувствах вины и обиды, о многих заблуждениях и стереотипах, связанных с православной трактовкой ответственности, говорит в своей книге «Духовность как ответственность» игумен Евмений. В этой книге, как мне показалось, очень точно и интересно передана как многогранность этой проблемы, так и специфика обращения человека за помощью к духовнику.

Но есть люди, не принимающие ни одной религии и склонные создавать собственные эклектичные мировоззренческие концепции, в которых соединяются идеи разных вероучений. Человек пытается сам выстроить систему, в которой он занимал бы место свободной сущности, взаимодействующей с Духом без посредников. Кроме этого, люди с такой позицией склонны принимать идеи новых духовных учений (например Новой эры (т. н. «New Age»)). Такие учения не подкреплены никакими социальными институтами, очень часто не имеют системы членства, церквей и культовых служителей. Чем привлекают они людей, потерявших близких?

Прежде всего, это идея активности и ответственности, возложенная на самого человека, на его «высшее Я», являющееся частичкой Духа. Дух при этом рассматривается как объединяющая и всеохватная энергоинформационная структура, не персонифицированная и не наделенная полной властью над человеческой жизнью. Процесс духовного развития заключается в возможности контакта со своим «высшим Я» и в осознании своей жизненной миссии и смысла происходящих в жизни событий. Идея реинкарнации — многократного воплощения на земле одной и той же духовной сущности в разные эпохи для получения разного опыта — дает утратившему общий смысл человеческой жизни. Именно «высшее Я» человека решает, когда и в каком виде воплотиться, какие задачи решать и при каких обстоятельствах уйти. Все жизненные испытания спланированы совместно со всеми его участниками. Эта идея привлекает тем, что объясняет причину смерти близкого и требует от утратившего лишь найти смысл, то есть отвечать на вопрос «зачем?», а не «почему?». И, наконец, у человека всегда существует возможность изменить свое будущее при правильном проживании жизненных событий — прохождении жизненных уроков. То есть человек в данном случае обладает не только свободой выбора, но и ответственностью за происходящее с ним.

Все эти идеи приводят к осознанию человеком своих внутренних возможностей и ощущению ответственности за способ переживания жизненных событий. Для многих важно признание права каждого человека на выбор того или иного способа отношения к жизни и видения мира.

Еще раз хочу обратить внимание, что я пыталась рассмотреть те особенности религиозных учений, которые, по моему опы-

ту, вызывали наибольший интерес у потерявших людей. Мне хотелось показать, как по-разному могут восприниматься религиозные идеи и как они могут переосмысляться (и искажаться в том числе) людьми, потерявшими близких.

Человеку, который пытается построить для себя мировоззренческую систему, требуется хороший и грамотный собеседник. Психолог, как мне кажется, должен быть отстранен от таких разговоров. Ведь помогать человеку в формировании мировоззрения — задача, не входящая в рамки компетентности психолога. Хорошо, если рядом есть духовник или компетентный человек, обладающий духовным опытом и знаниями. Это позволит утратившему обоснованно и сознательно или принять одно из учений или отказаться от религиозной системы вообще и искать свой собственный путь.

§ 3
Психологический аспект жизненных испытаний

В отечественной психологии исследования этой области человеческого опыта ведутся сравнительно недавно. Они разнородны, часто противоречивы, поэтому мы рассмотрим только те, что помогут нам глубже разобраться в проблемах психологии утраты. В частности, это психологические концепции смерти и умирания — последнего и самого трудного испытания для человека.

Утратившего человека проблема смерти и умирания интересует в самых разных психологических аспектах. Это желание понять, что чувствовал и переживал близкий человек в процессе ухода, что происходило в тот период в отношениях с близким, что больше всего пугает в смерти, как справиться с ощущением ее неизбежности. В период работы с психологом утративший нередко просит дать дополнительную информацию о психологии смерти и умирания, стремится к обсуждению этих тем. Необходимость в такой информации испытывают и родственники терминальных больных: они также стремятся к пониманию происходящего и ищут любую информацию, которая помогла бы их близким и им самим в переживании этого тяжелого времени.

Попытаемся разобраться, какую психологическую информацию может получить человек, чем она может ему помочь или наоборот привести в смятение.

Обратимся к довольно популярному сейчас в России психотехническому подходу к проблеме смерти — танатотерапии В. Ю. Баскакова. Этот подход направлен на совладание с одним из основных страхов в жизни человека — страхом смерти. Психологические техники этого вида танатотерапии относятся к телесноориентированной терапии. Ключевой идеей подхода является «инициация естественной смерти, построенная на принципах моделирования характеристик тела только что умершего таким видом смерти человека» [Баскаков, 2001]. Прокомментируем основные идеи этого подхода.

Разрешение проблемы страха смерти предлагается на уровне тела: с помощью телесноориентированных техник человек максимально концентрируется на телесных ощущениях. При этом следует отметить, что осмысление, глубокая проработка, личностное развитие, на самом деле необходимое для решения этой проблемы, с моей точки зрения, здесь вообще не предполагается.

В процессе моделирования умирания человек максимально идентифицируется с телом, что не избавляет, а, как мне кажется, усугубляет страх смерти. Кроме того, поскольку автор базируется на собственной теории умирания и на вере в ее действенность, эффект также будет во многом зависеть от *веры* людей в эту технику. Но под влиянием сильных травмирующих событий или просто другой информации эта вера может быть разрушена.

В самом процессе танатотерапии возникают ощущения непривычного характера (визуализации, трансовые состояния, сильные трансперсональные переживания, путешествия-«мытарства», светящиеся существа, сияющие туннели, демоны, мета-позиции в наблюдении собственного тела и др.), которые трактуются как истинный опыт столкновения со смертью. Однако именно непривычность ощущений и создает, по моему мнению, иллюзию, что это и есть действительно ощущения умирающих людей.

Парадоксально, но с идеей о том, что с помощью подобных техник можно добиться переживания околосмертного опыта, не согласились бы и врачи, не верящие в существование души после смерти, и священники. Для врачей очевидна физиологическая основа возникающих непривычных визуальных и телесных

ощущений. В православии считается, что истинный околосмертный опыт — переживание «мытарств души» — доступен лишь немногим духовно развитым людям: подвижникам или святым. А околосмертный опыт обычных людей трактуется как пребывание в зоне искушений, самой близкой к черте жизни и смерти [Роуз, 2003].

По словам философа Павла Флоренского, правильное умирание предполагает определенный способ *отношения к жизни и смерти в соответствии с принципами православной духовности*, а отнюдь не наличие телесного опыта умирания. Поэтому ссылка на его идеи для подтверждения эффективности этого варианта танатотерапии, как мне кажется, необоснованна.

В. Ю. Баскаков рассматривает описанный метод как «мощное средство максимального расслабления», которое «позволяет в определенных ситуациях отключать сверхконтроль сознания, находить удовольствия в предметности и объектности собственного тела, обогащает трансперсональный опыт, дает сильные переживания эротического характера». Но, как нам кажется, пределы применения данного подхода этим и ограничиваются.

Страх смерти — проблема чрезвычайно сложная. Он глубоко индивидуален и многообразен по содержанию. Согласитесь, что страх смерти, где основным является боязнь боли и страданий, очень отличается от страха смерти, в котором основной темой является воздаяние за грехи, или от страха расстаться с родными и близкими и оказаться в одиночестве.

Как писал Райнер Мария Рильке: «Смерть — конечное непостиженье основанья нашей жизни всей». И разрешить эту проблему одинаковым для всех приземленным телесноориентированным способом вряд ли возможно.

К психологическим аспектам смерти и умирания самым серьезным образом обратились исследователи и практики, работавшие в области паллиативной медицины. Одной из первых, кто заставила обратить внимание на психологические и духовные нужды умирающих людей, стала американская исследовательница, врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс. Ее книга «Психология смерти и умирания» («Death and dying») вышла в 1961 г., а на русском языке появилась спустя 40 лет [Кюблер-Росс, 2001]. Это, к сожалению, не удивительно, ведь хосписы в России стали появляться лишь в начале 1990-х гг. А принципы паллиативной

медицины реализуются именно в хосписе, так как он имеет своей целью облегчить страдания умирающего человека, дать ему возможность достойно завершить свой жизненный путь, обеспечив как физический, так и психологический комфорт.

В процессе проведения психотерапевтической работы с умирающими людьми и их родными Кюблер-Росс обнаружила общие закономерности в их переживаниях. Результатом ее многолетней работы стала *концепция психологических стадий умирания.*

Позже, когда у Кюблер-Росс появились последователи, эту концепцию стали применять и для описания переживания утраты, так как в ней есть главное: описание тех духовно-психологических задач, с которыми человек сталкивается в переживании крайних по тяжести жизненных событий.

Петербургский врач-психотерапевт, ведущий многолетнюю практику в хоспис, А. В. Гнездилов [Гнездилов, 1995, 2002], обращает внимание на то, что на каждой стадии умирающий человек сталкивается с огромным количеством психологических и духовных трудностей, оказывается перед необходимостью разрешать самые серьезные духовные вопросы, связанные со смыслом всей жизни. Поиск ответов на эти вопросы очень важен и для умирающего, и для находящихся рядом с ним близких. Прежде всего это необходимость осознать свое отношение к существованию, осмыслить или даже найти значение и цель жизни, понять свою жизненную миссию, переработать отношение к другим людям, определиться с собственным отношением к религии.

Связь между психологией умирания и психологией утраты заключается не только в сходных духовных вопросах, а еще и в том, что степень понимания близкими людьми потребностей умирающего человека серьезно влияет на отношения между ними. Непонимание и страх может превратить этот период во взаимные мучения, а затем привести к гнетущему чувству вины у оставшихся за несделанное и недосказанное. Желание быть с близким до конца, мужественное и чуткое отношение к его состоянию делает такое жизненное испытание полным духовных открытий, взаимопонимания и поддержки.

Коротко опишем возможные психологические стадии, составляющие путь ухода человека из жизни, опираясь на работы Э. Кюблер-Росс, А. В. Гнездилова, К. У. Перриш-Хара [Кюблер-

Росс, 2001; Гнездилов, 1995, 2002; Перриш-Хара, 2003]. В контексте проблемы утраты близкого эта информация поможет нам лучше понять, какие вопросы могут быть наиболее острыми и болезненными для человека, пережившего долгий уход близкого. Ведь весь этот период сохраняется в памяти, и его особенности серьезно влияют на течение процесса переживания смерти близкого.

Отрицание и изоляция: «Только не я! Не может быть!» Началом этой стадии является сообщение человеку о диагнозе. Естественная человеческая реакция, которая следует за этим сообщением: «не может быть!». Такое отрицание — попытка психики справиться с болезненными и мучительными обстоятельствами. Отрицание в данном случае играет роль буфера, смягчающего неожиданное потрясение. На самом деле, стадия «шока» в переживании утраты выполняет такую же задачу — на время отстраниться от реальности, чтобы не разрушиться, а постепенно ее осознавать и принимать.

С какими основными трудностями могут столкнуться родственники заболевшего человека на этом этапе? Во-первых, это проблема сообщения диагноза (надо или не надо говорить, кто и как скажет) и, во-вторых, необходимость разговора с больным человеком на эту тему. Задача эта очень непростая: надо не только самому осознать и, главное, принять неизбежность происходящего с близким, но еще и говорить с ним, разделить его страх и тяжесть ситуации.

Гнев: «Почему именно я?» Ярость, раздражение, зависть к здоровым людям, негодование, поиск виновных — основное содержание данной стадии. Это именно те мысли и чувства, с которыми человек находится ежеминутно, пытаясь принять произошедшее и объяснить его несправедливость. Возмущение человека распространяется на всех и выплескивается совершенно неожиданно. Осознается невозможность осуществить множество задуманных ранее дел. Человек лишается будущего, взамен получая полное ограничений настоящее. Окружающие его родные и близкие, у которых свои дела, медсестры, которые живут своей жизнью, лишний раз напоминают человеку, что у него ничего подобного нет и уже никогда не будет.

Это стадия трудна для родных тем, что именно на них направлены раздражение, злоба человека, нежелание смириться с произошедшим. Если близкие люди знают об этих психологических особенностях, они в состоянии удержаться от резких ответных реплик, найти нужные слова, чтобы успокоить страдающего человека, быть предельно терпеливыми.

Торговля. Характерная для этого этапа попытка заключить сделку с судьбой (или Богом) выражается обычно в следующей логике: «если я сделаю что-то хорошее, или в чем-то поклянусь, может, я излечусь?» Отчасти это напоминает детское поведение, когда, не добившись желаемого криком, ребенок становится демонстративно покладистым, пытаясь таким образом получить желаемое уже как награду.

Поскольку человек в этот период находится в активном поиске возможных психологических выходов из ситуации, его внимание нетрудно привлечь к религиозной вере или эзотерическим учениям. Необходимо очень тонко чувствовать ситуацию и ни в коем случае не навязывать человеку свою точку зрения на смерть и бессмертие. Ведь навязанная мировоззренческая позиция может дать лишь короткий отдых от пугающих вопросов. Для истинного принятия той или иной картины мира потребуется долгая внутренняя работа. Именно она может привести к столь необходимому душевному успокоению.

Депрессия. Эта стадия в переживании сопровождается ощущением огромных потерь физического и психологического плана. А. В. Гнездилов перечисляет такие разрушительные для человека факторы: потеря работы, сил; потеря социального и бытового статуса; зависимость от окружающих; рассеянность и невозможность ни на чем сосредоточиться; разрушение тела; социальная изоляция; необходимость принять для себя концепцию смерти; дезинтеграция духовной работы.

Их воздействие приводит к подавленному состоянию и депрессии. Э. Кюблер-Росс различает два типа депрессии, разных по своей сути.

Первый тип — реактивная депрессия. Проявлятся она в виде чувства вины от своей несостоятельности: плохом внешнем виде у женщины, невозможности заботиться об окружающих и т. д.

При этом сказанный комплимент или поддерживающая фраза могут оказать очень благотворное влияние.

Второй тип депрессии отличается тем, что вызван не прошлыми потерями (физические недостатки после операции и т. п.), а потерями будущими. Такая депрессия заключается в осознании человеком крушения всех перспектив. И тогда попытки родных хоть как-то приободрить больного оказываются бесполезными. Человек, находящийся в таком состоянии, озабочен скорой разлукой с любимыми и близкими и не может «искать в жизни светлые стороны» — он готовится к этой разлуке. Поэтому для него очень важно постоянное присутствие родных, спокойное и ровное отношение без попыток утешить.

Депрессивные состояния характеризуют тупик в поиске ответов на актуальные для человека вопросы, а их завершение часто сопровождается внутренними открытиями. Понимание того, что именно переживает человек, дает возможность близким найти именно те слова, в которых заложены необходимые ему идеи и смыслы.

Смирение. На этой последней стадии человек чувствует усталость и физическую слабость. Старается ограничить контакты с посетителями, перестает интересоваться новостями из внешнего мира. По некоторым данным, пожилые пациенты психологически чувствуют себя лучше. В большей поддержке, как правило, нуждается та часть людей, которая была «выдернута из жизни» на пике активности.

Смирение родных со скорой смертью близкого человека, максимальное внимание к его духовным и физическим потребностям во многом облегчают состояние умирающего.

И, тем не менее, все это время уходящего человека не покидает надежда, давая ему силы, выполняя роль защиты и опоры, когда рушится прежний мир. Это и надежда на ошибку в диагнозе, надежда на новое лекарство, на чудо, и, наконец, надежда на бессмертие души.

Близкий человек уходит из жизни. Для него последнее испытание завершено. А оставшийся человек только начинает свой путь — путь переживания утраты. И чтобы пройти это испытание, найти ответы на вопросы, понадобится много сил и терпения.

§ 4
Утрата близкого как испытание

Одиночество, смерть и бессмертие, смысл и ценность жизни, любовь и привязанность, внутренняя свобода, ответственность за жизненные события, вера в Бога — вот те проблемы, которые проживает и переосмысливает человек, потерявший близкого. И оказывается, что набор этих проблем, предельных по сложности вопросов достаточно схож у всех, кто переживает утрату. Об этом пишут отечественные и зарубежные психологи-практики, и в своем собственном опыте психологической работы я также нашла этому подтверждение. Конечно, последовательность обращения к той или иной экзистенциальной теме, ее острота для каждого человека, сделанные открытия — все это индивидуально и уникально. Но смерть близкого человека настолько предельна по своей силе и масштабу воздействия, что однозначно актуализирует вполне определенные вопросы. Это вопросы о смысле произошедшего, о смысле смерти, о возможности бессмертия, о том, как пережить одиночество, как увидеть закономерности, которым подчинена человеческая жизнь, в чем на самом деле суть близких отношений. Все эти вопросы и идеи переплетаются, создавая уникальную для каждого человека концепцию устройства человеческой жизни.

Попытаемся объединить обозначенные проблемы в несколько смысловых групп.

К первой группе мне кажется логичным отнести все вопросы, которые касаются попыток человека сориентироваться в своем новом состоянии, которое он называет «внутренней работой», «испытанием», «жизненным уроком». Эту группу можно было бы обозначить как *«определение сути испытания»*.

В этот период для человека прежде всего важно понять, чего требует от него окружающая действительность. На событийном плане это выражается в попытках адаптации к ситуации утраты, перестройке поведения в социальной и бытовой жизни. На уровне духовном у человека появляется необходимость ответить на такие вопросы: испытанием чего является для меня этот период жизни? проявления каких качеств требуют текущие события? что дает силы переживать произошедшее? что мешает, выматывает, приводит в отчаяние? в чем может быть смысл такого испыта-

ния? как я могу измениться? Эти вопросы нередко формулируют сами утратившие, интуитивно пытаясь таким образом структурировать разрозненные переживания, осмыслить ситуацию в целом, осознать собственные возможности. Конечно, подобная внутренняя работа часто требует диалога, который бы помог как сформулировать вопросы и значимые для себя проблемы, так и, возможно, обсудить варианты их решения. Поэтому утратившему человеку так необходим внимательный и чуткий собеседник. Им может быть и близкий человек, способный на внимательное выслушивание, и психолог, оказывающий профессиональную психологическую помощь.

Темы смерти, вины, свободы, ответственности, жизненных закономерностей, одиночества, человеческих ценностей традиционно относятся к основным экзистенциальным проблемам человеческого существования. Из них мы выделили несколько основных проблем, которые прежде всего актуализируются в процессе переживания утраты близкого и требуют своего разрешения. Это *одиночество, смерть и бессмертие, жизненные закономерности.*

Одиночество для утратившего человека — это прежде всего глубокая тоска по ушедшему. По его физическому присутствию, по отношениям с ним, которые невозможны ни с кем иным и необратимо утрачены в своей прежней форме. Много позже появляется ощущение экзистенциального одиночества, пронизывающего всю жизнь человека и проявляющегося в самых разных жизненных событиях. Такое одиночество может переживаться человеком как невозможность разделить с кем-нибудь свою боль и страдания, как необходимость самостоятельно прожить и осмыслить их.

Можно сказать, что в процессе переживания утраты человек будто «испытывается одиночеством», познает его грани, ценность, возрождающую силу или наоборот опустошающую тяжесть.

Следующей темой для размышления является проблема *смерти и бессмертия.* Представления о смерти и бессмертии, а также о жизненных закономерностях составляют, как нам кажется, основу структуры мировоззрения человека. И потому для самого утратившего решение вопросов, связанных со смертью и бессмертием, имеет и психологические, и философские, и культурологические, и религиозные аспекты. Вполне возможно, что некоторые из них уже были осмыслены человеком раньше (до утраты): например, был опыт переживания подобной ситуации,

или уже существует некоторая сформированная картина устройства мира. В этом случае человек как бы корректирует уже существующую систему объяснений, проверяет ее прочность и пригодность для осмысления происходящего.

Через смерть близкого человека утративший пытается понять смысл и роль смерти вообще. Осознание того, что смерть необратима, приводит к проработке страха собственной смерти и утраты близких людей. Ведь все мы в какой-то степени «бессмертны» до тех пор, пока не столкнемся с первой серьезной потерей.

Необратимость смерти для утратившего человека особенно остро проявляется в осознании того, чего он лишен навсегда: возможности видеть ушедшего, общаться с ним, заботиться о нем, чувствовать его поддержку. Существует еще один аспект этой проблемы — появление чувства безысходности, ограниченности собственных возможностей, несвободы в жизненных выборах. Смерть является демонстрацией этих границ.

Со временем в процессе переживания смерти близкого появляется необходимость определения неких общих закономерностей цикла «жизнь — смерть», возникает желание понять его смысл. Человек начинает рассматривать смерть как критерий истинности и ценности жизни, как событие, на фоне которого становится очевидным значимое и незначительное в жизни.

Но кроме попытки понять и принять саму идею смерти человеку необходимо понимание того, что происходит дальше. Поэтому утративший обращается к вопросам существования души, бессмертия, веры, Бога. Все эти представления образуют сложную структуру, описывающую закономерности и смыслы связей мира физической жизни и тонкого плана бытия.

Одной из характеристик утраты является ее независимость от воли человека. Кажущаяся самопроизвольность событий, невозможность понять, почему близкий умирает именно сейчас и именно так, а не иначе — вызывает в сознании человека множество вопросов о закономерностях событий — *жизненных закономерностях.*

Человек постепенно открывает, осознает закономерности в событиях собственной жизни, пытается понять границы своих возможностей, степень и области ответственности за происходящее как в собственной жизни, так и в жизни близких. В процессе таких размышлений человек обращается к таким понятиям, как

«судьба», «рок», «предопределенность», «случайность и закономерность». Постепенно утративший включает свою индивидуальную утрату в некоторую закономерность, общую для всех людей.

Через утрату близкого человека переосмысляется вся *суть близких отношений, законы их возникновения и разрушения*. Тот, кто сейчас является утраченным, когда-то был обретен или существовал с самого начала жизни (родители, например). Этот человек оказывал свое особое неповторимое влияние на жизнь другого человека. Если с существованием этого человека были связаны определенные представления, то с его потерей эти представления могут претерпеть изменения. Размышления об отношениях с ушедшим воплощаются в желании утратившего определить, кем они были друг для друга и кем они были бы друг без друга, в чем была ценность их отношений, в чем уникальность ушедшего человека.

Было бы неверно предполагать, что процесс осмысления, проживания таких сложных проблем непрерывно движется вперед. Бывают периоды, когда человек надолго останавливается перед болезненным воспоминанием, или все время возвращается к ярким образам события утраты, или считает, что жизнь его лишена смысла и потому не стоит пытаться понять произошедшее. Такие переживания являются признаком непродуктивного характера изменений, происходящих на внутреннем плане. Эти негативно окрашенные тяжелые чувства и размышления мы определили как «болевые точки». Большой ошибкой является утверждение, что болезненные переживания и чувства являются в среднем универсальными для всех, что все должны испытывать злость, чувство вины, агрессию, раздражение и т. п. Безусловно, они имеют индивидуальный характер и могут появляться в зависимости от специфики взаимоотношений с ушедшим, от индивидуальных особенностей утратившего, от ситуации утраты и множества других условий.

«Болевые точки», с моей точки зрения, противоположны «подъему». В «озарении пониманием» человек переживает подъем душевных сил, внутреннюю радость от найденного наконец ответа, смысла, идеи. «Болевая точка» — это скорее спуск. Спуск в глубину души, в страдание, в сильную боль, отчаяние, ощущение тупика. Это то, что люди называют «дном переживаний». Но без достижения этого дна, без «исчерпания» душевной боли иногда

невозможным оказывается подъем — все «недопережитое» тянет вниз, настойчиво требует своего завершения. Поэтому и подъем, и болезненные переживания являются необходимой данностью процесса переживания утраты.

«Переживание утраты как испытание» является продуктивной идеей, структурирующей процесс внутренней работы, которую проделывает человек. Эта та смысловая форма, которая постепенно заполняется «частичками» опыта, связанными с той или иной темой. В сформированном виде она будет новым психологическим продуктом, еще одним, последним и самым сложным психологическим новообразованием. Это результат переживания утраты на духовно-рефлексивном уровне.

Когда же в процессе осмысления утраты наступает субъективная ясность, которая приводит к завершению этого процесса? Ответ на этот вопрос индивидуален в каждом отдельном случае, и ответить на него может только сам утративший. Но окончание переживания не означает забвения. Утрата по-прежнему останется событием, влияющим на всю жизнь человека. И само событие утраты, и процесс его переживания «обрастает» смысловой оболочкой и становится частью жизни, не разрывая ее надвое. Опыт утраты становится структурированным, принятым и осмысленным. Если воспользоваться метафорой, то в начале событие утраты не локализовано, оно как шарик с шипами фактических подробностей катается по внутреннему миру человека, задевая и часто разрушая очень многое: отношения, ценности, убеждения. Постепенно этот шарик становится гладким: он «обернут» смыслом, имеет сформированную систему связей с другими областями внутреннего опыта, обретает свое место во внутреннем мире человека, не только не травмируя его, а наоборот, становясь источником глубоких экзистенциальных открытий.

Итак, мы проанализировали основные особенности переживания утраты. Выделили его характеристики, стадиальность и уровневость процесса. На рис. 4 схематически изображены все основные характеристики переживания утраты, о которых мы говорили в предыдущих главах.

Пространство переживания утраты разделено на два уровня: событийно-рефлексивный и духовно-рефлексивный. В соответствии с уровнями расположены психологические новообразования: психологический образ утраты, психологическая связь с ушед-

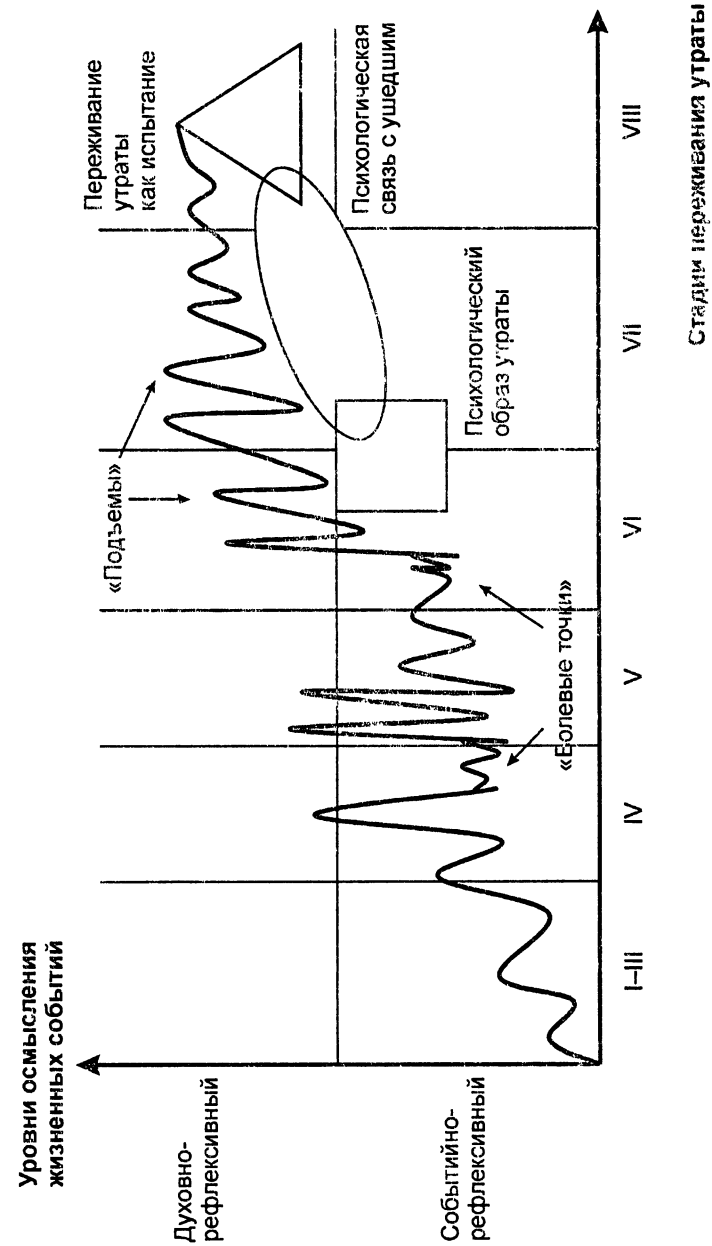

Рис. 4. Процесс переживания утраты близкого на двух уровнях осмысления жизненных событий

шим и переживание утраты как испытание. «Психологический образ утраты» полностью принадлежит событийно-рефлексивному уровню — он является результатом проживания утраты на этом уровне. «Переживание утраты как испытание» обеспечивается духовно-рефлексивным уровнем. Новообразование «психологическая связь с ушедшим» соединяет в себе результаты переживания на обоих уровнях и потому расположено посредине. «Болевые точки» и «подъемы» отражают, соответственно, остановку и зацикливание в процессе переживания и смысловые скачки с нижнего уровня на верхний. На рисунке мы также отобразили стадии переживания утраты.

Все это — своеобразные координаты процесса переживания, топологические характеристики утраты. Теперь обратимся к самому процессу переживания утраты, общим и индивидуальным особенностям каждой его стадии.

Глава

ПРОЦЕСС ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

> Мы, люди, знаете ли, похожи на ткачей, посаженных вплотную около бесконечно длинной и бесконечно широкой основы. Какие-то краски перед глазами, цветочки, лазурь, пурпур, зелень, и все это бежит, бежит и уходит... но рисунка, по близости расстояния, нам не разобрать. Только людям, стоящим выше жизни, над нами, — гениальным ученым, пророкам, сновидцам, блаженным, юродивым и поэтам иногда удается уловить в жизненной суматохе острым и вдохновенным взором начало гармоничного узора и предсказать его конец.
>
> *А. И. Куприн*

Когда человек сталкивается с утратой близкого, то в своих первых попытках понять эту новую реальность он действительно оказывается перед чередой многочисленных жизненных событий. Тех, что были в прошлом, тех, что происходили перед смертью близкого, тех, что происходят в настоящем. Их очень много, они кажутся случайными, и связи между ними увидеть невозможно.

Но если человек решается на сознательную и глубокую внутреннюю работу, он оказывается способным подняться над «пестрым ковром» жизненных событий и увидеть создаваемый ими узор закономерностей и смыслов. Так с помощью образа, созданного А. И. Куприным, можно метафорически описать суть про-

цесса переживания утраты — от видения фактических событий до различения обобщенных смыслов.

Попытаемся проследить, что происходит с человеком, переживающим утрату, от начала и до субъективного завершения переживания. Все содержательные и структурные особенности, которые мы до этого обсуждали в общих чертах, теперь будут проявляться в описании «живого» процесса переживания утраты.

Процесс переживания утраты индивидуален, и сложно предсказать характер его протекания в каждом отдельном случае. В этой главе сделана попытка описать некоторые общие для всех закономерности.

Человек, переживающий утрату, живет в новом для себя мире. Поэтому он проходит несколько этапов, каждый из которых направлен на более глубокое понимание происходящих событий.

В первый период после смерти близкого человека внимание утратившего направлено на внешний мир, на привыкание к тому, что близкого человека больше нет. На внутреннем плане этот период переживается как процесс поиска ответов на внутренний вопрос *«как привыкнуть?»*. В понятиях концепции, которую мы предлагаем, можно сказать, что этой задаче, поиску ответа на этот внутренний вопрос посвящены первые три стадии переживания утраты. Процесс переживания протекает пока только в рамках событийно-рефлексивного уровня и направлен на адаптацию утратившего человека к уходу близкого.

В следующий период переживания стремление человека состоит в том, чтобы понять и осознать суть происходящих изменений и на внутреннем плане, и в жизни. Для него становятся очевидными изменения в системе отношений с миром, глубокие и острые чувства, связанные с переосмыслением отношений близким человеком. Основной вопрос, на который пытается ответить для себя потерявший — *«что изменяется?»*. Этому посвящены две стадии — четвертая и пятая, которые можно обозначить как переходные. На этих стадиях ведущим становится то один, то другой уровень в зависимости от актуальных задач, ситуации и индивидуальных особенностей человека.

Подъем на более высокий — духовный — уровень понимания событий позволяет человеку по-иному взглянуть как на произошедшие события, так и на собственные переживания. Это изменение взгляда на произошедшие события становится возможным,

когда осознана и принята реальность утраты и собственные переживания становятся предметом рефлексии и анализа. Основной вопрос, которым задается теперь человек: *«в чем смысл?»*. На этих последних трех стадиях процесс практически полностью протекает на духовно-рефлексивном уровне переживания и направлен на поиск закономерностей и смыслов событий.

Работа переживания утраты многопланова и, конечно, было бы ошибочно утверждать, что на каждой стадии человек разрешает только одну обозначенную психологическую задачу. Вернее и правильнее сказать, что в определенный период переживания одна из задач, один из вопросов становится основным, структурируя и направляя движение переживания.

§ 1
«Как привыкнуть?»

Стадия I.
«Осознание реальности», или «Что случилось?»

> А затем? Затем именно и наступило то состояние, когда в его душе что-то окаменело и перестало действовать. Если бы его спросили: «Что с вашей женой?» — он отвечал бы: «Она была больна чахоткой, умерла и теперь ее хоронят». Но сам он, в глубине своей души, не только не верил тому, что жена умерла, — он отлично *знал*, что она жива. В то же время он что-то важное позабыл, и благодаря этому пропала внутренняя связь между ним и тем, что вокруг него делалось.
>
> *А. И. Куприн*

Ощущение пустоты, непонимание того, что произошло, невозможность выразить это словами — первые чувства, возникающие сразу после утраты. Человек постоянно находится во власти мучительно вопроса: «что случилось?». Такое состояние люди описывают как шок, оцепенение, оглушение. Человеческое сознание так защищается от реальности произошедшего события. Многие утратившие отмечали, что, проснувшись утром, в течение несколь-

ких минут не могли вспомнить, что случилось, хотя чувствовали, что произошло что-то страшное.

Т. об ощущении после гибели дочери:

Было очень страшно. Пустота. Занавес закрылся и все. Тишина, ничего не видно, не слышно и очень страшно. Иногда это возвращается. Можно сравнить с полетом на парашюте. Падение, пока парашют еще не раскрылся, и при этом ты в полной темноте. Ты чувствуешь, что падаешь и тебе очень страшно. Ты знаешь, что парашют раскроется, только непонятно, когда.

Н. после смерти деда:

Мне хотелось поговорить, поплакать. Было чувство невозможности как-то жить дальше. Это было просто плохо.

Очевидно, что человек в таком состоянии нуждается в поддержке окружающих. Причем поддержка может состоять даже не столько в разговорах и утешениях, сколько в чисто организационной помощи. Это и совместный поход в ритуальное агентство, и поездка на кладбище и в прочие организации, где свыкшиеся с чужим горем люди не всегда отличаются пониманием и терпением.

Решение многих организационных вопросов является для человека трудно выполнимым прежде всего потому, что он живет в ощущении нереальности происходящего, не хочет его признавать. А необходимость решать множество формальных проблем все время в довольно резкой форме возвращает его к этой реальности. Приведу воспоминания молодой женщины, которая занималась похоронами мужа:

Вот я выбираю гроб и вдруг думаю: это что же я для него гроб-то выбираю? Какой цвет, какая форма... Это же не рубашка... Это же бред! Этого быть не может...

Характерные черты этого периода — потерянность во времени, непонимание что делать и как себя вести. Иными словами, у человека понижена саморегуляция поведения, и потому регуляторами для него выступают лишь внешние воздействия и ограничения — окружающие люди и социальные нормы поведения. В частности, похоронные и траурные ритуалы, сохранившие контакт с культурными традициями, как раз и имеют своей целью

структурировать поведение и жизнь утратившего в первые дни и недели после произошедшего.

Человек, потерявший близкого, находится как бы внутри ситуации, погружен в хаос образов произошедших событий. Будучи не в состоянии осознать даже собственные переживания, он практически не воспринимает высказывания других людей по поводу случившегося. Такое состояние является для утратившего *естественным*, так как помогает решить стоящую перед ним задачу постепенного осознания реальности утраты. Поэтому попытки «отвлечь» человека чем-нибудь (разговорами или делами) довольно бессмысленны и бесполезны.

Образы событий, связанных со смертью близкого, ассоциативны, очень навязчивы и устойчивы. Характерные особенности этого состояния: повышенная яркость образов, их нерегулируемость, невозможность сдержать поток воспоминаний. И если сразу после смерти близкого состояние шока давало возможность человеку постепенно входить в реальность, то теперь постоянное появление образов событий заставляет его *признать и принять* эту реальность, восстановить связь между собой и происходящим вокруг — то есть осознать «*что* случилось».

Стадия II.
Принятие реальности, или «Неужели это правда?»

— Прощай! — Как плещет через край
Сей звук: прощай!
Как, всполохнувшись, губы сушит!
— Весь свод небесный потрясен! —
Прощай! — в едином слове сем
Я — всю — выплескиваю душу!

Марина Цветаева

Это стадия, на которой человек расстается с близким, пытаясь смириться с его физическим отсутствием, и в то же время страшась необходимости сказать «прощай», необходимости навсегда расстаться с ним. Чем принципиально эта стадия переживания отличается от предыдущей? Тем, что на предыдущей стадии человек находился внутри ситуации утраты — смерть близкого для него еще не была очевидной, еще шла борьба между необходи-

мостью признать реальность и нежеланием, неспособностью это сделать.

Теперь же эта ситуация завершилась. Утративший находится вне ее и потому может уже вспоминать о событиях, ее сопровождавших, говорить о своих переживаниях. Трудно сказать, когда человек переходит ко второй стадии — через сколько дней, до похорон или после, а, может, значительно позже. Если он сам занят множеством формальных дел, то, скорее всего, что только после похорон наступит осознание произошедшего и появится необходимость об этом поговорить.

Бывает, что утративший намеренно берет на себя все организационные проблемы, максимально заполняя ими свое время. Что это дает? За всеми хлопотами *как бы* забывается суть события. Хотя по сравнению со смертью близкого человека организация места на кладбище или цветы и надписи на венках — проблемы абсурдные, но их решение помогает потерявшему не видеть, не ощущать масштаба произошедшего.

Когда смерть близкого человека «становится реальностью», человек называет это событие «утратой», «уходом», «потерей». Начинает описывать это событие как внезапное, необратимое, не подчиняющееся воле человека. Такое первичное формирование образа утраты происходит, как правило, в процессе разговора с кем-то из близких людей.

Вообще перевод образного материала в словесный — вербализация — способствует тому, что человек начинает в образном хаосе различать отдельные события, улавливает связи между ними и их последовательность. Потерявший человек может по многу раз рассказывать о ситуации смерти близкого своим друзьям и знакомым. Иногда окружающие люди прерывают такой рассказ, находясь под влиянием стереотипа, что рассказ о ситуации смерти близкого приносит человеку только страдания. Но если сам человек этого хочет — значит, ему это необходимо.

Конечно, ошибкой будет впасть в другую крайность и заставлять человека рассказывать о том, что случилось. Ведь ситуация утраты — это прежде всего последние минуты жизни близкого человека. И потерявший далеко не каждого захочет «впустить» в пространство этой ситуации. Так что если вы оказались рядом с утратившим, постарайтесь быть максимально чутким к его потребностям и желаниям. При правильном поведении и умении слу-

шать находящийся рядом человек способствует тому, что рассказ обретает связность и последовательность, а утративший принимает реальность события и оказывается в состоянии управлять своим поведением.

> Н. потеряла мать после нескольких лет болезни. Н. переживала, что не была с матерью в момент ее смерти. В течение двух первых дней она делилась своими переживаниями и описывала ситуацию смерти матери, сообщая о ней близким и друзьям. Их активная поддержка, готовность выслушать помогли Н. быстрее справиться с шоком. Она смогла достойно попрощаться с матерью и похоронить ее.

Следующий важный аспект переживания составляют размышления о том, *как* ушел из жизни близкий. Отношение к этому вопросу очень индивидуально. Человек может страшиться воспоминаний или избегать разговоров о подробностях ухода близкого:

> Я пыталась себе представить, как это было с мамой, но дальше панического ужаса не шла,
>
> Я не могу себя заставить спросить как это было: мне страшно узнать, что ему было больно.

Может жалеть о том, что не удалось быть с близким до конца, проводить его:

> О том, что произошло, нам рассказали по телефону. Я не ездила на похороны, хотя сейчас жалею. Я пыталась представить, что чувствовал дед, когда несколько часов был беспомощным. Мне его жалко до слез.

Конечно, облегчением для утратившего будет знание того, что близкий не страдал — умер во сне или не успел испугаться. В случае мучительной или насильственной смерти все оказывается намного сложнее. Человек может еще очень долго бояться узнать подробности ситуации, еще раз почувствовать свое бессилие, понять, что близкий человек был один и никто ему не смог помочь. Иногда контакт с этой реальностью оказывается возможным только на поздних стадиях переживания, после подъема на более высокий уровень осмысления, видения событий, когда у человека появляется новый способ проработки ситуации и он чувствует в себе достаточно внутренних сил.

Обратимся к переживанию этой стадии утраты в ситуации, если близкий человек уходил постепенно, теряя физическое и психическое здоровье из-за смертельного заболевания. Особенность этого случая заключается в том, что переживание утраты приобретает двухступенчатый характер. Субъективно утрата начинается, как говорят потерявшие, с момента сообщения диагноза или явного ухудшения состояния. Тогда человек пытается привыкнуть к мысли, что все не так, как раньше, что очень многие события в совместной жизни с близким человеком становятся невозможными. То есть уже начинается переживание утраты прежней жизни и перспектив в будущем.

То, как проходят последние дни и месяцы жизни, зависит, конечно, как от самого заболевшего, так и от находящихся рядом близких людей. Внутренняя работа по осознанию происходящего, попытки понять, как жить и действовать дальше — чрезвычайно сложная задача для всех. Решаться она может разными способами, но в качестве примера опишу две диаметрально противоположные стратегии поведения тех, кто находится рядом с умирающим.

Первая стратегия заключается в желании быть рядом с уходящим как можно больше и сделать для него все возможное.

Такое отношение накладывает на человека большую ответственность. Несмотря на то, что человек старается сделать для близкого все возможное, почти всегда возникает чувство вины от «упущенных возможностей». Кажется, что если бы сделать еще что-то (настоять на обследовании, заставить принимать лекарство) — можно было бы все предотвратить. В первое время после смерти близкого утративший не принимает доводы, что состояние умирающего все равно было уже непоправимым. С течением времени это чувство постепенно затухает после многократного мысленного «прокручивания» и обсуждения ситуации утраты. В дальнейшем такой способ отношения к близкому помогает формированию ясного представления о происходивших событиях, пониманию состояния близкого человека и того, что действительно было сделано, какие собственные усилия помогли справиться с этой ситуацией.

Когда В. сообщили о полной безнадежности положения матери и скором уходе, она отказалась от госпитализации и решила, что будет правильнее быть с матерью до конца. Это был для нее тяжелый, но очень достойно прожитый период. Вот как В. описы-

вает свое состояние: «Мне надо было оставаться собой... Есть две крайности: попытаться отвлечься от всего или погрузиться в ситуацию полностью. И мне надо было прилагать усилия, чтобы сохранить баланс, целостность. И это ощушение предполагает силу и слабость. Для мамы я должна была быть рядом с ней, помочь ей. Но это требовало не просто силы, а целостности, предполагающей и слабость — понимание того, что есть веши, которых я не могу. Это помогло мне прожить ситуацию».

Вторая стратегия — поведение по принципу «если я об этом не думаю — значит, этого нет». Ситуация заболевания близкого переживается человеком как ужас от мысли, что близкий может умереть. Человек оказывастся неспособным принять этот факт. Как точно отметила одна из потерявших: «*потому что мама умереть вообще не может*». Эта стратегия может выражаться в бессознательных попытках избежать контакта с больным, в нежелании говорить с кем-либо на эту тему. Это более или менее типичная реакция для подросткового возраста, так как отношение к смерти еще не сформировано, еще присутствует ощущение личного бессмертия и бессмертия близких людей. Но подобное поведение во взрослом возрасте свидетельствует о том, что человек не склонен к анализу ситуации, крайне страшится экзистенциальной тематики и не имеет внутренних ресурсов для того, чтобы с ней соприкоснуться.

После смерти человека этот способ поведения становится психологической ловушкой в переживаниях утратившего и, как правило, приводит к появлению чувства вины перед ушедшим за малое к нему внимание, за упущенные возможности. Это будет осложняться для утратившего еще и тем, что о состоянии ушедшего ему мало что известно, а знать хотелось бы больше.

И последнее, о чем следует сказать в контексте ситуации долгого ухода — о проблеме *знания или незнания диагноза* самим больным. С точки зрения Э. Кюблер-Росс (автора концепции психологических стадий умирания) следует задаваться не вопросом «*стоит ли* сообщать больному о его диагнозе?», а вопросом: «*как* рассказать пациенту о его болезни?». В отечественной медицине, тем не менее, по-прежнему актуальным остается именно первый вопрос. И, к сожалению, часто он решается без учета желания пациента. Еще в «Раковом корпусе» Александра Солженицына была описана эта привычная практика врачей советского време-

ни, оставлявших пациентов наедине с мучительными догадками и лишавших людей возможности приготовиться и достойно встретить свою смерть. В отличие от традиционных культур, где всками нарабатывались традиции объяснения жизни и смерти, советская культура таких традиций не имела и размышления об этом не приветствовала. Поэтому человек оказывался вынужденным выслушивать ложь и от врачей, и от близких, не имея возможности поговорить о самых важных и глубоких вопросах.

Конечно, людей, способных спокойно принять известие о своей скорой смерти, очень немного. И я отнюдь не призываю ударяться в противоположную крайность и сообщать о диагнозе всем, независимо от индивидуальности случая. Для кого-то легче умерсть в неведении с надсждой на выздоровление, для кого-то лучше все знать и подготовиться к смерти. Единственное, что можно утверждать, — у человека должен быть выбор. Если он хочет знать правду, он имеет на это полное право.

Для людей, находящихся рядом, это тоже серьезное испытание, так как им самим придется привыкать к мысли, что близкий уходит, придется говорить об этом с умирающим. Ведь сам человек, как правило, чувствует свое состояние и приближение смерти.

Отрывок, который я привожу ниже, не столько иллюстрация к сказанному, сколько повод для дальнейших размышлений.

> Нина Филипповна, подобрав со стола горсточку пуха, сжала его невесомыми пальцами и сказала, чуть-чуть усмехнувшись:
>
> — А до будущего тополиного пуха я уже не доживу.
>
> Разжала пальцы, подула на пух, и он разлетелся. Энэн забормотал что-то стандартно фальшивое:
>
> — Ну что ты, тебе уже лучше, скоро поправишься...
>
> Так советовали друзья и врачи: лгать, поддерживать бодрость. Он и лгал, но получалось это у него плохо. А она знала, что умирает, и знала, что ей лгут. Каждый раз потом, когда цвели тополя, он видел перед собой парящую в воздухе, косую и легкую усмешку Нины, ясно говорившую: «Зачем лгать? Умру». (И. Грекова. «Кафедра»)

Совсем иная по характеру переживания ситуация пропажи без вести. Пока у меня нет достаточного количества информации и опыта, чтобы делать какие-либо обобщения, поэтому рискну сделать лишь несколько предположений. Возможно, это чем-то

поможет другим исследователям и психологам-практикам, которые будут соприкасаться с этой ситуацией более плотно.

Осознание ситуации начинается с понимания того, что жизнь теперь проходит в условиях неопределенности. Человек привыкает к постоянному ожиданию возвращения близкого. Естественно, все это сильно изматывает потерявшего и воспринимается им как предел психологического напряжения. И если в ситуации смерти близкого появляющийся феномен «ложного узнавания» на улице — явление временное, то для ситуации пропажи без вести он может стать постоянным. Приведем конкретный пример.

> У Т. без вести пропал сын-подросток. Через полгода после его пропажи у матери было отмечено существенное ухудшение физического и психического здоровья. Сама Т. отмечала, что наиболее изматывающим было чувство мучительной надежды: она видела кошмары, где пыталась спасти сына; все время «узнавала» его на улицах города.

Эта ситуация в большей степени, чем другие, требует от человека проявления социальной активности и преодоления многих трудностей. Это и попытки любыми способами узнать что-то о пропавшем, и регулярные посещения милиции, и развешивание объявлений, и походы к экстрасенсам, которые могли бы сказать, жив человек или нет.

Представления о ситуации «утраты» составляет образ фактической ситуации того момента, когда обнаружилась пропажа и, конечно, воображаемая ситуация самой пропажи (того, как это могло произойти). При этом довольно часто человек зацикливается на поиске виновников. Практически невозможно отвлечься от постоянных попыток представить себе, где может быть близкий и что с ним. Потерявший живет с ощущением того, что если переживать за пропавшего близкого, думать о нем, *«это как-то сможет ему помочь»*. А попытка разорвать такой психологический контакт, например, советы успокоиться, перестать все время думать об этом, воспринимается как предательство.

> Т. строила множество гипотез по поводу причин пропажи сына, испытывала сильную агрессию на всех возможных, с ее точки зрения, виновников: цыган (и всех, кто был похож на них внешне), милицию, которая «ничего не делает», чеченцев, «угоняющих детей в плен» и т. п.

Процесс переживания этой ситуации, естественно, очень индивидуален, и стратегия помощи должна быть также индивидуально ориентированной.

Чтобы вся эта информация об особенностях переживания ситуации пропажи без вести не «повисла в воздухе», опишу один из возможных, с моей точки зрения, путей конструктивной психологической работы.

Основная задача — попытка организации жизни и включение в нее данного события. Здесь есть два аспекта, которые, как мне кажется, необходимо психологически проработать. Во-первых, это мысленный контакт с пропавшим (сны, кошмары, попытки представить, что могло случиться). Во-вторых, — бесконечные поиски виновных, злость на всех возможных виновных, на себя, на пропавшего.

В первом случае возможным выходом может оказаться мысленный контакт с пропавшим в иной форме. Например, человек может обращаться к нему, говоря, что он его любит и делает все возможное, чтобы ему помочь. Во втором случае необходимо спланировать реальную деятельность таким образом, чтобы она могла действительно помочь в поиске. Например, расклеить объявления, напечатать фото в газете, обратиться в специальные телевизионные программы и т. п. Это систематизирует активность и создает ощущение реальных действий, а не изматывающих каждодневных многочасовых поездок по всему городу.

Теперь вновь вернемся ко второй стадии переживания утраты — процессу принятия ее реальности.

Для утратившего человека в этот период очень трудно занять рефлексивную позицию по отношению к собственным переживаниям: на чувственном плане присутствует тотальная недифференцированная и очень сильная эмоциональная реакция на происходящее. Утративший чаще всего жалуется на плохое физическое и психологическое состояние, сильную душевную боль, он может быть раздражен или подавлен, но обозначить отдельные эмоции и чувства, причины их возникновения пока не может. Предметом его внимания является то, что происходит вокруг него. И человек вдруг обнаруживает, что почти все в личной, бытовой и социальной жизни ***оказывается связанным с ушедшим***, что все вокруг напоминает о его существовании. Вновь обращусь к литературному тексту — отрывку из ро-

мана Людмилы Улицкой, очень точно передающему именно эти ощущения.

> С очками в руках Вера замирает: что с ними делать... Носильные вещи на полке шкафа — пуховый платок, халат, сшитый на заказ огромный бюстгальтер полны материнского запаха, черная вязаная шапочка тюрбаном, в изнанке которой, помимо запаха, запуталось несколько тонких белых волос, — куда все это девать? Хочется убрать подальше, чтобы глаз постоянно не ранился, чтобы сердце не болело, но в то же время совершенно невозможно выпустить из рук остатки живого материнского тепла, скрытые в этих вещах.
>
> Воздух комнаты весь во вмятинах от ее тела. Здесь она сидела. Тут, на ручке кресла, лежал ее локоть. Отекшие ноги в старых туфлях на каблуках протерли на красном ковре проплешину: полвека она постукивала ногой, обучая учеников правильному произношению. (Л. Улицкая. «Искренне Ваш Шурик»)

Человек физически хочет вновь соприкоснуться с ушедшим: почувствовать его тепло, его запах. Убрать вещи, изменить что-то в обстановке, в распорядке жизни невозможно — это значит добровольно расстаться с неуловимыми следами присутствия умершего человека: *«Я им говорю: как это все здесь стояло при ней, так оно и будет. И не надо ничего менять!»; «мне говорят, надо спрятать все его вещи. А я не могу. Мне страшно нарушить что-то...»*

Очень часто нерадивые утешители советуют поскорее избавиться от вещей умершего человека, «чтобы не напоминали все время». Надо ли говорить о заведомой неэффективности такого поведения? Кроме того, что следование подобным советам может привести к ощущению предательства, такое насильственное «затирание» следов приводит к тому, что появляется ощущение «недопережитости», искусственной «прерванности» процесса, у которого есть свои очень тонкие законы. И заключаются они в том, что принять, не осознать, а именно принять реальность утраты можно только постепенно *переживая ее*. В том числе через иллюзии.

Одна из них — так называемое «ложное узнавание». Близкого человека «видят» на улице, ждут телефонного звонка, «узнают» шаги на лестнице. Иногда даже создается ощущение, что ничего не случилось, что человек жив, просто уехал куда-то или вышел из дома.

Кроме того, в течение первого времени многие утратившие отмечают ощущение физического присутствия ушедшего: «Она все равно есть. Мне кажется, что она все время рядом». Особенно ярко это проявляется у тех, кто ухаживал за лежачим больным. Часто, особенно ночью, им кажется, что они слышат зовущий голос или характерные шорохи.

Как ни странно, такие ощущения могут помочь человеку разрешить некоторые затруднения.

> У молодой женщины муж умер от рака в больнице. Сыну она сказать не смогла, на период похорон и поминок отправила его к родственникам. Проблема того, как сказать о произошедшем 7-летнему сыну, завела ее в тупик. Тогда женщина мысленно обратилась к мужу за помощью, попросив его помочь найти правильные слова, побыть рядом в этот момент. В результате ей не пришлось практически ничего ребенку объяснять: мальчик чувствовал, что происходит, и им удалось поговорить о том, где сейчас папа, что он все видит, что он будет радоваться его успехам и охранять от беды.

Психологическим механизмом таких ощущений является то, что утратившему очень тяжело смириться с физическим отсутствием ушедшего и потому *хочется* чувствовать его присутствие. Есть это присутствие на самом деле или нет — это сфера личной веры утратившего. Но для смирения со смертью близкого и его физическим отсутствием нужно время и готовность к тому, что утрата будет чувствоваться во всех сферах жизни.

Утрата близкого человека — событие травмирующее и разрушительное. Оно затрагивает все жизненные сферы — от физической до духовной. Когда реальность утраты осознается и принимается, человек оказывается перед необходимостью переживать огромную душевную боль. Но нередко хочется избежать тяжести ее переживания. Это может выражаться в попытках отключиться от случившегося, от воспоминаний, максимально заполнив свое время делами. Иногда это сопровождается желанием человека уехать, сменить место жительства, поскорее убрать или отдать вещи утраченного, чтобы не натыкаться на них. В самом крайнем случае это может выражаться в желании утратившего умереть. Психологически невозможно оторвать себя от той, прежней жизни, где был утраченный. Мир без близкого человека кажется невозможным, и смерть воспринимается как прекращение невыноси-

мых страданий: «*кошмар, ужас, не могу я без него... как подумаю, что все... и праздники, и дальше, и больше никогда...*».

При таком развитии событий очень многое зависит от находящихся рядом людей. Их поведение может способствовать и такой стратегии утратившего, и противоположной — возможности высказать свою боль, страх, и не бояться быть непонятым. В этом случае, конечно, идеальным является обращение за профессиональной психологической помощью, так как у утратившего не будет страха ранить близких людей своими переживаниями.

Так шаг за шагом человек отстраивается от прошлого, когда все было благополучно, и признает необходимость жизни в настоящем — когда все непонятно и неизвестно.

Стадия III. Осознание происходящих изменений, или «Что происходит?»

Я обернусь назад, но не найду начала
В самой судьбой проложенном пути.
Я не стремлюсь к концу, мне нужно очень мало –
На боль свою хочу ответ найти.

Полина Копылова

Эта стадия характеризуется попыткой утратившего понять, что с ним происходит, что изменилось с момента утраты, как изменился он сам и вся его жизнь.

Если попытаться описать общий характер восприятия утратившим окружающей действительности, то надо заметить, что в произошедших и происходящих событиях человек начинает выделять своеобразные значимые элементы — участников событий и их взаимодействие. В его сознании постепенно начинают разделяться два ряда событий: внешние (они представлены зрительными, слуховыми и другими образами) и внутренние (собственные чувства и мысли по поводу произошедшего). Иными словами, человек начинает различать образы событий и свои реакции на них. Это относится как к событиям, происходящим в настоящее время, так и к образу смерти близкого: человек в состоянии говорить о том, что произошло, описывая фактические события и свои собственные чувства по этому поводу. Но эмоции и чув-

ства все еще очень остры, поэтому не всегда утративший может определить, что именно вызвало в нем страх, раздражение или тоску: *«я не знаю, почему это так, на меня просто нахлынуло и все...»*

Что же становится фокусом размышлений утратившего человека в череде происходящих жизненных событий? Человек в этот период непрерывно «плетет сеть» из образов событий, обращаясь то к одному, то к другому, выстраивает ситуации в единую цепочку, связывает образы прошлого и переживания настоящего. Особенно остро утративший переживает по поводу ***причины смерти близкого***, пытаясь понять, кто или что привело к гибели и что можно было сделать, чтобы предотвратить ее. Таким образом человек пытается найти, «зацепить» хоть какие-то закономерности в произошедшем, потому что жить с постоянной мыслью о нелепой случайности становится невыносимым.

По отношению к ответственному за случившееся утративший испытывает злость и гнев: *«это наша медицина проклятая, врачи ничего не могут сделать!»* или *«если Бог такой справедливый, как Он мог позволить такое!»*.

По отношению к ушедшему человек может испытывать обиду: *«как он мог меня бросить одну»; «он рисковал как специально, будто назло»*.

Форма, в которой все эти переживания выражаются, имеет характер риторических вопросов: *«как он мог так поступить?», «как она могла этого не заметить?», «как они могли ее не обследовать?», «как я мог не настоять?»*.

Здесь, на уровне анализа событий, утратившему необходимо до конца прожить проблему ответственности. Отмечу, что наделение ответственностью высших сил, Бога на этой стадии очень специфично: важен именно сам факт поиска и нахождения ответственного, а не сути этой ответственности. Ведь признать, что все произошло по воле Бога, — значит признать существование неких высших закономерностей, изменить которые человек не в силах, и потому надо смириться с ними. Поскольку сейчас человек оперирует не смыслами, а образами фактических событий, то понять и принять такую идею он пока не может.

Бывают случаи, когда человек сосредоточивается на одном адресате ответственности, причем это может быть и совершенно посторонний человек, косвенно повлиявший на событие, и врач,

не сказавший вовремя, что надо было делать. По большому счету, не имеет значения объективность обвинений. Значение имеет лишь сам факт наличия виновного. Что это дает утратившему? Если ситуация утраты является крайне тяжелой, если человек не может смириться с произошедшим — поиск виновных дает возможность хоть как-то отвлечься от самой ситуации и обратить агрессию вовне на других, а не на себя или ушедшего. Так человек как бы находится в пространстве ситуации, но не пытается проникнуть в ее суть. В реальной жизни это может выглядеть и так.

> Мужчина, потерявший жену в результате онкологического заболевания, при рассказе о произошедшем непрерывно возвращался к вопросу о вине врачей: о неправильных и несвоевременных обследованиях, о неверной постановке диагноза. Это была та область рассуждений, в которую он мгновенно уходил, если речь начинала идти о процессе умирания, ухода его жены и о моменте ее смерти.

Вопрос утратившего «что происходит со мной?» в контексте проблемы ответственности может привести к переживанию чувства вины. Относиться это чувство может, во-первых, к самой ситуации смерти близкого — «упущенной» возможности ее предотвратить либо чем-то ее облегчить. Во-вторых, вина может ощущаться по отношению к ушедшему в прошлом или в последний период его жизни.

Чувство вины всегда развивается по определенной и глубоко индивидуальной логике. Вот как описывает это состояние Людмила Улицкая.

> И Шурик какой-то странный, деревянный — сидит в своей комнате, запустил оскорбительно-громкую музыку...
>
> А Шурик никакой громкой музыкой не мог заглушить огромного чувства вины, которое перевешивало в нем саму потерю. <...> Шурик остался в своей комнате с Элвисом Пресли и с убийственной ситуацией, которую он уже не мог изменить: это он, Шурик Корн, не пошел на экзамен, смалодушничал, закатился к Лилечке, не предупредил с ума сходящих женщин, довел, собственно говоря, бабушку до инфаркта, потом, по совершенно непостижимому легкомыслию и идиотизму даже не навестил ее в больнице. И вот теперь она умерла, и в этом виноват лично он. Моральные реак-

ции в нем происходили на каком-то биохимическом уровне — что-то менялось внутри, то ли состав крови, то ли обмен веществ.

<...> ...с ранних лет он был приучен к мысли, что он, Шурик, очень хороший мальчик, совершает хорошие поступки и не совершает дурных, но уж если дурной поступок вдруг случится с ним, то следует его немедленно осознать, попросить прощения и снова стать хорошим мальчиком... Но не у кого, не у кого было просить прощения... (Л. Улицкая. «Искренне Ваш Шурик»)

Этот персонаж обвиняет себя не только в случившемся событии, но и в неправильном отношении к близкому человеку. Психологу в такой ситуации очень важно обратить внимание человека на разную основу чувства вины. Сам утративший обычно не способен осознанно и спокойно его проанализировать, хотя именно с такого разделения и определения поступков, вызывающих чувство вины, возможно начало дальнейшей психологической работы над ним.

Переживание упущенной возможности предотвратить произошедшее, обвинение себя в неспособности сделать хоть что-то может выражаться, например, так: *«я ведь чувствовала, что его кто-нибудь из его друзей-пьяниц убьет»; «мне все время кажется, что если бы я была рядом, этого бы не случилось»; «я ищу для себя оправдание, которое бы дало почувствовать, что я не могла изменить ситуацию»*.

Чувство вины по отношению к ушедшему может быть двояким. Вина за недосказанное и недоделанное, такое своеобразное чувство «недо-». И вина за излишнее раздражение, за излишнюю требовательность, за осложнения в отношениях: *«мне периодически кажется, что меня считают виноватой в ее смерти: браком моим она не была довольна, переживала за меня все время»; «сейчас я думаю, что была эгоистична: думала только о себе, берегла себя от эмоций»; «я часто вспоминаю, что я делала не так, раздражалась много, говорила что-то не то...»*.

Это гнетущее чувство тяжело не только для самого утратившего, но и для тех, кто находится рядом с ним. Желание хоть как-то облегчить это состояние путем уговоров вроде «не стоит себя корить, все равно уже ничего не исправить, надо жить дальше и не доводить себя до инфаркта» не всегда помогает. Еще хуже, если человек пытается это чувство подавить, и тогда оно продолжает его точить изнутри. Борис Пастернак в стихотворе-

нии, написанном на годовщину смерти Марины Цветаевой, очень точно передал это ощущение необъяснимого упрека ушедшего:

Что сделать мне тебе в угоду?
Дай как-нибудь об этом весть.
В молчаньи твоего ухода
Упрек невысказанный есть.

Как можно все-таки помочь человеку в этом переживании? Наверное, правильнее всего — дать ему высказаться, не прерывая его стандартными утешениями. В данном случае утративший больше, чем когда-либо, нуждается в возможности выговориться, рассказать обо всем, что его беспокоит, в чем он чувствует себя виновным. Раскаяние, желание попросить прощения за свои ошибки, пойти на исповедь, наконец, часто оказывает тот самый необходимый человеку целительный эффект.

В рамках психологической помощи важно найти конструктивное отношение к чувству вины. Рефлексивная позиция утратившего по отношению к собственным переживаниям еще не освоена им в полной мере, но уже стала возможной. Поэтому, с моей точки зрения, целесообразно открыто обсудить с человеком возможные варианты отношения к этому негативному опыту. Неконструктивный вариант — погрузиться в постоянные внутренние упреки «как же я мог?». Конструктивный вариант — признать собственную неправоту и попытаться понять ее глубинные причины. Таким образом можно сдвинуть переживание с мертвой точки и действительно проработать проблемные ситуации отношений с близким. Тогда неправильные поступки, послужившие причиной чувства вины, начинают восприниматься как жизненный урок, а не как вечный укор, от которого хочется скрыться.

Но что делать, если чувство вины обращено к самой ситуации смерти близкого и утративший обвиняет в этом себя? По-своему отвечает на этот вопрос И. Грекова в своей повести «Кафедра».

> Погасший, облезший, Кирилл сидел, опустив голову, и мне было его жаль. Уж больно единодушно все его осуждали: «Если бы не он, была бы жива...» Терпеть не могу эту формулу «если б не..». Кто знает, что было бы? Нельзя по произволу изменять прошлое, вынимать из него отдельные звенья. Прошлое органично растет вместе с человеком и вместе с ним образует будущее...

В этом отрывке очень точно сформулировано то, как важно для утратившего отделить субъективное видение событий и объективную реальность — неминуемую и не подвластную человеку. Отмечу, что это чувство будет проживаться довольно долго — до тех пор, пока человек не сможет выйти на более высокий уровень осмысления, увидев в утрате не только причинно-следственные связи, а более сложные жизненные закономерности.

Чувство вины тесно связано с прошлыми событиями, с попытками их осмысления. А в своей нынешней жизни утративший сталкивается с осознанием ***внешней «нехватки»*** близкого человека — его отсутствия в привычных делах, событиях, организации жизни. Окружающие предметы теперь все время напоминают об *отсутствии ушедшего*. Если на предыдущей стадии ощущалась связь с ушедшим через его вещи, то теперь реальность утраты стала очевидной, и эта физическая связь стала рушиться. Теперь вещи теряют роль «дублера» ушедшего, превратившись в болезненные знаки его отсутствия.

В организации повседневной жизни утративший старается привыкнуть к физическому отсутствию близкого человека в тех жизненных событиях, в которых он всегда участвовал, например, в ежедневных делах, прогулках за городом, играх, походах в гости, праздниках, днях рождения: «*ощущается его потеря в тех вещах, которые мы делали вместе: прогулки за город, спорт*».

Естественно, многое зависит от того, какую социальную роль выполнял ушедший. Ведь в зависимости от нее жизнь была организована определенным образом: если это был маленький ребенок, то в жизненный распорядок были включены детский садик или школа: «*ты понимаешь, что тебе с собой заняться нечем: у тебя нет никаких дел, потому что ты привыкла жить не своей жизнью*». Если это был супруг, то с ним были связаны домашние дела, разные события: «*мне некого ждать, некому стирать, готовить...*»; «*раньше мы были свободны, а теперь я зависима от других: кто с ребенком согласится посидеть, когда и куда ехать...*».

Адаптация к отсутствию ушедшего, осознание того, что собственная жизнь коренным образом изменяется, приводит человека к ***идентификации себя как утратившего***, к признанию себя потерявшим. Процесс это длительный и завершается он только на следующей стадии.

Необходимо время, и немалое, чтобы осознать утрату во всех жизненных сферах: в системе социальных ролей и в системе личных уникальных отношений с утраченным. Поэтому следующий вопрос, на который утративший пытается найти ответ: «кого я потерял?».

§ 2
«Что изменяется?»

Стадия IV.
Осознание сути утраты, или «Кого я потерял?»

Как больно, милая, как странно,
Сроднясь в земле, сплетясь ветвями,—
Как больно, милая, как странно
Раздваиваться под пилой.
Александр Кочетков

Тот, кто потерял жену, родителей, ребенка, до настоящего момента еще был мужем, сыном и матерью. Только теперь человек начинает осознавать изменения в выполняемой им социальной роли, а точнее — осознает ее исчезновение. Как очень точно выразилась одна из тех, с кем я беседовала по поводу утраты: *«я теперь ничья дочь и ничья сестра»*.

Утративший все чаще обращается к внутреннему плану переживаний, остро осознавая «встроенность» ушедшего в свой внутренний мир. Появляется ощущение того, что какая-то часть души оказалась опустошенной — ощущение ***внутреннего отсутствия*** близкого. Оказывается пустой та уникальная ниша, которую занимал ушедший. Человек пытается определить это в форме таких вопросов, как: *«кем он был для меня?»*, *«что она для меня значила?»*, *«что за место она занимала в моей жизни?»*, *«чего мне не хватает с его уходом?»*

Неспособность определить и сформулировать ответы на эти вопросы, скорее всего, будет признаком непроработанности этой проблемы. Тогда человек просто называет формальные социальные роли ушедшего: «мама», «брат», «ребенок». Проживание этой проблемы через воспоминания помогает человеку постепенно осознать уникальную роль ушедшего в своей жизни.

Поскольку центром переживаний утратившего является его собственное состояние, роль ушедшего он рассматривает только по отношению к себе. Выражается это, например, так: *«мой надежный советчик», «младшая мама», «близкий друг», «единственный авторитет для меня», «тот, кто во мне нуждался», «он был для меня и муж, и отец, и ребенок», «моя связь с детством», «я ею гордилась».*

Следующий шаг, продвигающий человека дальше в понимании отношений с ушедшим в прошлом, — осознание *собственной роли* по отношению к утраченному, будь то роли опекающего или опекаемого, любящей матери, сестры, жены, мужа, единственного друга. За примером вновь обратимся к художественной литературе:

> Ужасная догадка посещает Веру: она всегда была дочерью, только дочерью. Мама отгораживала ее от всех жизненных невзгод, руководила, управляла, растила ее сына. Так получилось, что даже ее собственный сын звал ее не мамой, а Верочкой. Ей пятьдесят четыре года. А сколько на самом деле? Девочка. Не знающая взрослой жизни девочка... Сколько денег нужно на проживание в месяц? Как платить за квартиру? Где записан телефон зубного врача, с которым всегда договаривалась мама? (Л. Улицкая. «Искренне Ваш Шурик»)

В этом тексте собрано воедино сразу несколько проблем, о которых мы говорили. Это и острое переживание нехватки ушедшего в организации жизни, и осознание собственной несостоятельности – «дочерней» роли в отношениях с ушедшим человеком. Конечно, речь здесь идет не о социальной роли «дочери», а о роли опекаемой всю жизнь «девочки», которая в один момент была лишена этой опеки. Начинается интенсивное переживание покинутости, лишенности, острой нехватки близкого человека.

Длительные размышления об отношениях с ушедшим и о взаимных ролях приводят к тому, что утративший впервые начинает обращаться к экзистенциальной проблематике. Его начинают волновать проблемы одиночества, смерти, смысла жизни. Причем эти вопросы в данный период утративший задает не в общем контексте человеческой жизни. Напротив, они прочно связаны только с утратой близкого: одиночество как *отсутствие ушедшего*, смерть как образ *его* смерти, смысл жизни *без него*. Если воспользоваться метафорическим образом, то проживание экзистенциальных проблем, подобно кругам на воде, исходит от

центра — смерти близкого, и распространяется дальше на всю человеческую жизнь.

Попытаемся понять, как видятся утратившему сейчас эти основные проблемы человеческой жизни.

Прежде всего человек сталкивается со специфической гранью одиночества — с ***глубокой тоской по утраченному близкому***: *«мне без нее плохо и одиноко»; «мне не хватает его авторитета»; «мне не хватает его доброго взгляда на мир»; «без него пусто в доме»; «делиться с ней чем-то было сложно, но само ее присутствие... ведь она — мама...»*. И от этого одиночества уже никогда не избавиться. Часто утратившие стремятся поскорее завязать новые отношения, чтобы заполнить хотя бы социальную нишу, надеясь таким образом уменьшить боль пустоты. Но место утраченного во внутреннем мире — это Его (Ее) место, и оно никогда и никем не сможет быть заполненным. А новые близкие отношения станут возможными только тогда, когда нового партнера не будут подвергать постоянному сравнению с утраченным.

Размышления о смерти также предельно сконцентрированы вокруг ситуации утраты. Человеку важно полностью представлять ситуацию смерти. Если какой-то информации не хватает, утративший начинает ее активно искать. В особенности это касается состояния близкого человека — физического, психологического и духовного. Некоторые люди даже ищут специальную психологическую литературу с описанием переживаний терминальных больных. Чтение ее нередко помогает глубже понять состояние умирающего человека.

Поскольку утративший все больше обращается к внутреннему плану происходящего, его собственные переживания также начинают подвергаться анализу и систематизации. Человек начинает различать эмоциональные оттенки, может понять причины тех или иных эмоций. Например, неожиданная злость по отношению к алкоголикам, хулиганам теперь объяснима: *«такие сволочи, а живут, а он — такой добрый — почему-то погиб!»*. Объяснимым становится раздражение на сочувственные расспросы окружающих: *«такое ощущение, что ко мне лезут в душу, когда спрашивают, как я. А как я могу быть?!»*. То есть и ситуация утраты, и текущая жизнь, и собственные переживания по этому поводу уже существуют в более дифференцированном виде как конкретные чувства боли, вины, злости на что-то или кого-то.

Утративший ужс может определить, как он переживает происходящее, что ему помогает, что мешает: *«...я не могу раскиснуть и сказать: вот у меня горе, я слабая, и поэтому могу себе все позволить...»; «я кричала, выла... Но я открыта боли. Готова ее переживать».*

Обращение к собственным переживаниям, попытки их систематизировать, понять, осознать — необходимая психологическая задача. А сам процесс переживания утраты теперь надолго становится основным содержанием событий, происходящих на внутреннем плане. Это нормально и естественно, на это требуется много времени и сил. Если человек это понимает, то начинает более терпеливо относиться к болезненным и сложным темам, возникающим в процессе такой внутренней работы.

После того, как чувства, мысли, ощущения начинают обретать систематизированный характер, становятся понятыми те события на внешнем и внутреннем плане, которые требуют наибольшего внимания. Тогда у человека появляется желание найти свой индивидуальный способ их проживания.

К., очень тяжело переживавшая гибель мужа, говорила о том, что открыла для себя поэзию как язык для выражения боли. Чтение стихов стало для нее способом выражения, осознания и, в целом, проживания тяжелых чувств. Именно в стихах она нашла для себя те образы, которые помогли ей дойти до сути и дна собственных переживаний, которые резонировали с ее чувствами и болью.

Н., также потерявшая мужа, отмечала, что целенаправленно подбирала для себя музыку в зависимости от того, что ей было необходимо на тот момент: созвучную глубоким болезненным переживаниям или возрождающую, дающую силы для жизни.

Конечно, человек не может непрерывно думать о произошедшем. Он продолжает жить, стараясь привыкнуть к отсутствию близкого человека, организовать свою жизнь без него. Поэтому для него становится важным найти некую ***идею своего нового существования***. Речь идет не о смысле жизни как таковом, не об экзистенциальной его трактовке, а о ежедневном, ситуативном смысле существования. Утративший решает для себя, ради чего стоит проживать этот день? Чему посвятить этот отрезок времени? Таким каждодневным смыслом могут быть забота о детях, работа, родные. Сферы жизни, не затронутые утратой, мо-

гут стать ресурсной зоной: в них человек может найти опору в состоянии, когда жизнь рушится и «все идет кувырком».

Однако такой уход в ту или иную область жизни может быть использован и как способ убежать от переживаний:

> Мужчина, потерявший жену и оставшийся один с детьми, оказался в изоляции, так как семья жила довольно замкнуто. В результате единственной отдушиной стала работа. Она отнимала почти все силы и энергию, однако не избавила от тяжелых переживаний, а только подавила их, пока не произошел психологический срыв в виде загула и запоя.

Трудно сказать, является ли эта реакция характерной именно для мужчин. Отчасти это наверное так, поскольку социум немилосердно лишает мужчину права на плач и эмоциональное выражение горя. И очень одобряет сдержанное поведение (вспомните хотя бы «как он держится, не раскисает!»). Способ «уйти с головой» в работу очень подходит для такого поведения. Но — увы! — не спасает от боли, а лишь глубже загоняет ее. Ну а дальше все происходит по принципу вулкана. Такое «извержение» может разрушить и то ценное, что у человека есть и на что можно было бы опереться.

Любому потерявшему, в любом возрасте требуется дружеская поддержка, возможность выговориться, высказать свою боль, почувствовать свою слабость и беспомощность перед случившимся, еще и еще раз осознать невозможность повернуть время вспять. Только после достижения такого «дна» тяжелых переживаний возможно возрождение и поиск смысла существования: *«это очень тяжело все, но когда доходишь до дна, оказывается, что еще можно жить...»*

И тогда появляется следующий вопрос и следующая задача: «как жить без близкого человека?»

Стадия V.
Осознание жизненных требований, или «Как жить без него?»

Поиск ответа на этот вопрос приводит человека к необходимости определить для себя, чего требует эта ситуация, каких психологических усилий, что мешает и выматывает, а что, на-

против, придает сил. Чаще всего люди выражают эти требования в виде небольших шагов, действий, которые они должны выполнить, чтобы жить дальше. Эти шаги могут касаться необходимости выжить, выдержать душевное напряжение: *«я должен быть терпеливым, выдержать эту душевную боль»; «нужно конструировать новую картину мира — своей жизни. Вот я его сейчас и строю. Мир прекрасен, а что я в нем делаю, я пока не понимаю»*. Но могут быть и задачами глобальных изменений во внутреннем мире: *«мне надо, по большому счету, строить новую систему взглядов. А на это нужны силы, которые непонятно где взять»; «я должна удержать собственную жизнь в своих руках. Не потерять лицо, иметь стержень, который держит всегда. Не поддаваться на ситуацию, на ход событий. Как в потоке машин: всегда есть ты сам в этом потоке»*.

Конечно, хорошо, если сам человек в состоянии определить последовательность таких небольших шагов. Но это задача непростая, поэтому возможность поговорить с кем-то о своем состоянии, обсудить то, как организовать свою жизнь, и может подтолкнуть человека к поиску ресурсов и возможностей.

В продуманном и осознанном виде требования ситуации переживания утраты становятся для человека своеобразными внутренними задачами. Их формулировка помогает утратившему сориентироваться в новом психологическом пространстве: понятно, что нужно для этого сделать. Более того, пытаясь сформулировать такие задачи, утративший начинает понимать и то, какие трудности возникают в процессе переживания. Они могут касаться собственного отношения к людям и всему окружающему: *«оказывается, тяжело не обозлиться на весь мир»*. Трудности могут быть связаны с процессом переживания утраты: *«не хватает стимула вытащить что-то болезненное, что уже не хочется вытаскивать. Это нужно, но это и очень трудно...»; «я завидую тем, у кого ничего подобного в жизни не случалось. Все время хочется спросить: почему именно я?»*.

Внутренние затруднения могут принимать и более общий характер — человеку вообще неясно, как жить дальше: *«Бог отнял у меня лучшее, и что мне с этим делать?...»; «мне вообще непонятно, как я еще живу и жива. Что меня держит?..»; «человек должен всегда иметь внутренний стержень. Только непонятно, как его сохранить, когда тебя так жизнь перекорежила»*.

Осознание человеком того, что вызывает затруднения, в чем заключается болезненность переживаний, в чем именно он испытывает чувство напряжения сил и возможностей, — это необходимый шаг к поиску собственного, индивидуального пути переживания утраты.

Анализ психологических требований ситуации, адаптация к отсутствию ушедшего во всех жизненных сферах приводит человека к острому переживанию пределов понимания, ***границ своих сил и возможностей***. Все чаще возникают вопросы, ответить на которые пока не получается. Как мы уже говорили, испытание — это именно то понятие, которое точнее всех отражает суть происходящего. Конечно, люди используют и множество синонимичных понятий и выражений: «жизненный урок», «познание себя», «трудная работа». Тема испытания (себя, своей силы, доверия к другим, терпения) теперь будет сопровождать утратившего на всем протяжении переживания утраты.

Основной для этого периода вопрос «как жить без него?» приводит человека к очередному витку размышлений об ушедшем близком. Теперь специфика этих размышлений и воспоминаний такова, что значимой для человека становится не физическая и социальная, а ***душевная, духовная сущность ушедшего***. Человек как бы открывает для себя новые грани в отношении к ушедшему. Переводит отношения на внутренний, психологический план.

Одним из бытовых индикаторов такого перевода образа утраченного на внутренний план может служить *более спокойное отношение к его личным вещам*. На них остался его след, но они теперь не означают его присутствия. Если до наступления этой стадии переживания утративший мог чувствовать физическое присутствие утраченного (в квартире, рядом с собой и т. д.), теперь это ощущение исчезает. Психологические способы контакта с ушедшим замещают прежнюю привязанность к следам его присутствия в мире.

Теперь утративший может определить, какое влияние (и позитивное, и негативное) оказал ушедший человек на его жизнь. Если это были родители, то утративший может пытаться понять их влияние на собственные жизненные выборы: *«я замуж вышла в первый раз по маминому сценарию»*. Если это был друг или любимый человек — открывается то, какие изменения про-

изошли в связи с его появлением: *«...с его появлением в моей жизни я стала спокойнее, защищеннее»; «он вернул меня к жизни»; «...брат был моей половинкой, мы вместе входили в этот мир. А когда я ослепла — он был моими глазами»* и т. д. Иными словами, переживается уникальное влияние ушедшего человека на жизнь утратившего.

Конечно, о влиянии близких на собственную жизнь не обязательно задумываются только те, кто потеряли близких. Практически все, о чем мы сейчас говорим, когда-то возникает у каждого в переживаниях и размышлениях. Но в процессе переживании утраты близкого человека все эти размышления проходят через призму события утраты. Взгляды на близкис отношения могут не измениться, а могут кардинально поменяться, бывает, что в них появляется какой-то новый аспект.

Характер воспоминаний о близком человеке меняется. Теперь их особенность состоит в том, что утративший начинает чувствовать самобытную ценность событий, ситуаций, связанных с ушедшим. Образ близкого человека обретает все более устойчивые черты: определенный возраст, выражение лица, душевное состояние. Например, образ родителей, умерших в преклонном возрасте и в плохом физическом и психическом состоянии, нередко приобретает черты того их возраста, когда они были в расцвете сил. Часто эти образы родителей относятся к ярким детским воспоминаниям их детей.

Признание того, что близкого человека в этом мире нет, приводит утратившего к вопросу о том, где он может находиться. Поэтому утративший человек делает первые попытки определить для себя некую форму существования ушедшего, в которой он пребывает сейчас. Естественно, выбор этот зависит от мировоззрения человека: верит ли он вообще в существование души: *«если бы я знала точно, что тот свет есть, мне было бы легче. Значит, мы где-то еще встретимся...»*, в ее свободное передвижение: *«где-то она существует... трудно понять, что все может так без следа уйти... не знаю только, в какой форме... может, как облако»*, или в то, что должно быть какое-то место ее нахождения: *«она крещеная и должна была попасть в рай, но мне кажется, что сейчас она здесь, а не там»*.

Логичное продолжение этих размышлений — появление мыслей о возможности ***психологического контакта с ушедшим***. У че-

ловека появляется желание обратиться к нему при необходимости, узнать о вероятном его присутствии (на кладбище, в любимых местах, в другом мире и т. п.). Если утративший человек — верующий, то он чувствует необходимость помолиться за ушедшего. В моей практике довольно редко встречались случаи, когда утративший говорил, что его близкого «нет нигде». В крайнем случае, говорят, что близкий существует в памяти, и очень хочется сохранить яркость этих воспоминаний. Тогда психологический контакт осуществляется через обращение к воспоминаниям, иногда даже через желание их записать.

И, наконец, последняя особенность этой стадии — осознание утратившим тех ***изменений***, которые в нем произошли и продолжают происходить. Это могут быть изменения в отношении к другим людям, к близким; перемены в видении собственных сил и возможностей.

Внутренние изменения не только осознаются, но и оцениваются утратившим: они могут быть негативными (*«я стал злее, радикальнее»*, *«я теперь никому не прощаю обид»*) или конструктивными (*«у меня теперь масса опыта, навыков, умения выживать в любой ситуации»*).

Положительные изменения, возникающие в процессе переживания утраты, требуют от окружающих людей очень внимательного отношения к словесной формулировке происходящего: невозможно саму утрату трактовать как *средство для* личностного развития. Нельзя говорить утратившему, что *благодаря* смерти близкого человека он что-то в себе открыл (это будет заслуженно воспринято как кощунство). То, что человек стал сильнее и опытнее — его личная заслуга, а не самого события утраты. Ведь именно от человека зависело и отношение к утрате, и путь ее переживания.

Негативные изменения могут стать для утратившего индикаторами того, что какие-то области опыта остались непроработанными, что присутствует «болевая точка», которая не дает разрешиться переживанию. Все это, как правило, заметно окружающим и ощутимо для утратившего. Поэтому оптимальный вариант — попытаться разобраться в своих чувствах (самостоятельно, или прибегнув к помощи близких, или с помощью психолога). Довольно банальная рекомендация и, казалось бы, понятная проблема. Но я обратила внимание на это по следующей причине. Че-

ловек, потерявший близкого, пытается включиться в мир без него и может попасть в состояние растерянности и дезориентации. Ведь очень непросто применить в жизни все понятое. Многие житейские события могут казаться незначительными, общение с людьми может восприниматься как бессмысленное по сравнению с пережитым. И потому нередко утративший становится раздражительным, нетерпимым, резким. Со временем на это перестают обращать внимание — острый период прошел, и такие ситуации воспринимаются как мелочи. Окружающие люди склонны оправдывать утратившего тяжестью пережитого и не говорить ему о том, что в отношениях что-то не так. Им кажется, что таким образом они проявляют к нему сочувствие и любовь. Однако такой способ повсдения часто оборачивается плохими последствиями: поддерживать человека в этих проявлениях — значит способствовать закреплению негативных форм его отношения к жизни. Реальная помощь может заключаться не только в выражении человеку своего хорошего отношения и поддержки, но и в предложении обратить внимание на то, что с ним происходит, спокойно объяснить, как это переживается остальными, и помочь ему определить, в чем может состоять помощь.

Наконец, после осознания и оценки произошедших изменений утративший может сделать обобщающие выводы. Например, такие:

> ...не хочется говорить, что так же хорошо не будет... Просто так не будет, а будет что-то по-другому. Все будет по-другому.

> Это было крушение моих иллюзий, но теперь я изменила свою жизнь.

> Для себя я живу, чтобы увериться в том, что я живу, что я Человек.

> ...появился фатализм: то, что суждено — не изменить. Наверное, эту форму я выбрала себе для облегчения.

В этих высказываниях есть одна очень важная деталь, свидетельствующая о том, что произошло принятие произошедших событий на внутреннем плане. Это утверждающий стиль высказываний. Человек осознает всю разрушительность событий, но также осознает и проделанную работу и внутренне согласен принять этот опыт, каким бы он ни был.

Итак, если раньше утративший «плыл» в потоке событий, то сейчас он в состоянии занять позицию наблюдателя по отношению к этому потоку и осознать происходящие с ним изменения. Начинается постепенный переход к внутренней регуляции поведения. Чаще всего именно на этой стадии люди могут отказаться от постоянной поддержки окружающих, нередко стремятся остаться одни. Такое поведение, своеобразная интровертированность, необходимо человеку для того, чтобы сосредоточиться на сложной и затратной работе поиска смысла произошедшего.

§ 3
«В чем смысл?»

Стадия VI.
Понимание утраты как жизненного испытания, или «В чем суть испытания?»

...Зачем я здесь, зачем ступаю
на темную тропу в лесу?
Вину какую искупаю
и наказание несу?
Белла Ахмадулина

Утративший человек пытается ответить на вопросы: «почему это произошло со мной?», «почему именно он (она)?», «зачем все это?». Переживание утраты близкого человека — это испытание жизнью без него. И утративший особенно остро сталкивается с необходимостью понять суть этого испытания, понять, чем же он испытывается: одиночеством, необходимостью принять неизбежность смерти, страхом смерти, невозможностью найти смысл своей нынешней жизни... И зачем?..

Мы уже говорили о том, что в переживании утраты человек как бы двигается по спирали, поднимаясь постепенно на более высокий уровень обобщения и последовательно решая те вопросы, которые поставила перед ним смерть близкого. Необратимость, внезапность и неизбежность события, уникальность утраченного — все эти особенности события утраты вновь становятся острыми и актуальными. Но теперь человек смотрит на них совсем по-иному —

не на фактическое их наполнение, а на заложенные в них глубинные смыслы.

Смерть — ***единственное событие, которое исправить невозможно***. Так утративший человек проживает необратимость смерти: *«со смертью закончился период, когда с этим человеком было что-то возможно»*; *«я всегда буду жить с фактом его смерти»*. Но кроме общего ощущения безвозвратной потери отношений утративший переживает и необратимость произошедшего, невозможность *«видеть его»*, *«слышать голос»*, *«ощущать прикосновение»*, *«общаться с ним»*, *«чувствовать заботу»*.

В переживании необратимости смерти есть еще одна грань. Это новый оттенок ощущения «недо-», которое возникает у утративших по отношению к ушедшему. Если ранее это переживалось как недосказанное, не сделанное для близкого, то сейчас необратимость видится и в том, чего не успел сделать сам ушедший. Вот как этом пишет Марина Цветаева:

Смерть — это так:
Недостроенный дом,
Недовзращенный сын,
Недовязанный сноп,
Недодышанный вздох,
Недокрикнутый крик.

Но кроме невозможности повернуть время вспять человек сталкивается еще и с тем, что этот момент невозможно предотвратить — он всегда неожиданный, внезапный. Практически все, кто пережил утрату близкого человека, становятся в той или иной степени фаталистами — слишком ярким оказывается столкновение с непредсказуемостью смерти.

Возможный результат осознания необратимости и непредсказуемости заключается в появлении у утратившего чувства безысходности, ограниченности, несвободы в собственных действиях и в жизненных выборах. Смерть близкого демонстрирует границы, за которыми завершается область возможностей человека. Переживается это по-разному. Как крайний вариант — появляется чувство «рамок» во всем и несвободы в любых поступках: *«Я свободна только в том, что я буду сегодня пить: чай или кофе. А все остальное уже где-то предусмотрено»*. Иное отношение предполагает разумное осознание пределов собственных воз-

можностей: *«я имею смелость мечтать и мужество делать»* или *«каждый человек все равно умрет. Это подготовка к собственной смерти. Переживая чужую смерть, ты учишься жить... <...> Мне бы хотелось, чтобы меня вспоминали, как дедушку. Сейчас говорю и сейчас понимаю: <...> я ведь тогда впервые поняла, что что-то может закончиться»*.

Окружающим подобные переживания часто кажутся преувеличенными. Но те, кто потерял близких, действительно так думают. Для них непредсказуемость и необратимость не преувеличение, так как необратимые изменения они чувствуют в самих себе. Чувствуют, что со смертью близкого произошла и их собственная ***«символическая смерть»***. Вспомним строчки Марины Цветаевой:

Пусть листья осыпались, смыты и стерты
На траурных лентах слова.
И если для целого мира вы мертвы,
Я тоже мертва.

Такое чувство «символической смерти» в этот период переживания уже осознанно и осмысленно. Утратившие люди довольно точно определяют для себя различные сферы жизни, необратимо изменившиеся после утраты. Это и ощущение смерти себя прежнего: *«он не просто умер. Умерла моя жизнь с ним»*. И переживание внутренней травмированности: *«у меня такое чувство, что нет части меня»; «ты начинаешь понимать, чего лишился ты сам»*. И понимание того, что вообще часть мира стала для тебя пустой: *«где-то мне стало пусто. Не в душе, а в каком-то месте в мире. Есть мир, где живешь, куда можешь войти, и есть неисследованный. Вот это была та часть, куда я могла войти»*.

Все это — переживание невозможности что-либо доделать, сказать, предотвратить. Смерть неизбежна и окончательна. Через это осознание утративший приходит к острому чувству завершения определенного периода в своей жизни, связанного с близким человеком. Как и для ушедшего, многие вещи для утратившего тоже останутся навсегда незавершенными, неосуществимыми. Смерть близкого оказывается поворотной точкой в жизни: *«детство с этого момента закончилось»; «я поняла, что теперь заняла мамино место»; «я прошлая умерла вместе с ним», «моя жизнь расколота на две части: до и после»*. Утративший сталкивается с

необходимостью отказаться от совместно спланированного будущего, смириться с неизбежностью перемен в своей жизни, с невозможностью осуществить задуманное, сделать желаемое. Такое чувство мучительной невозможности отражено в стихотворении Людмилы Пономаревой, четверостишие из которого я привожу:

Самый долгий союз — с невозможностью
Изменить, перестроить, понять;
Самый тяжкий союз — с безысходностью,
Хоть часы поворачивай вспять...

Признание необратимости смерти на уровне анализа событий приводит утратившего к привыканию, что близкого человека нет и не будет. Результатом целенаправленного осмысления событий становится осознанное смирение с произошедшим, принятие необратимых изменений, которые произошли на внутреннем плане и в жизни.

Но смерть — это не только мгновение, граница, разделяющая возможное и невозможное. Это событие, внушающее человеку страх. Со смертью близкого утративший вплотную сталкивается с ясным осознанием конечности человеческой жизни, в том числе и собственной.

Страх смерти — переживание объемное и глубоко индивидуальное. Оно может заключаться в страхе ухода «в черную дыру», в страхе боли и мук при умирании, в страхе окончания жизни, в страхе перед судом совести или Бога, в страхе даже не самой смерти, а ее неотвратимости, приводящей к мучительному ожиданию конца. Поэтому прежде всего необходимо выяснить составляющие этого страха.

В исследованиях, проведенных совместно с О. Л. Алексеевой [Алексеева, 2006], мы выяснили, что страх смерти может касаться разных ее аспектов: процесса умирания (человек может бояться мучительного ухода), самого момента смерти (страх может выражаться в нежелании утратить контроль над собой), и страха того, что может ждать человека после смерти (страх наказания за грехи или страх уйти в никуда). Кроме того, страх смерти может касаться разных жизненных пространств человека. В пространстве телесном ядро страха сосредоточено на телесных ощущениях и потере тела. В личностном пространстве центральная мысль — боязнь не успеть реализоваться в жизни и потерять

чувство «Я», чувство идентичности после смерти. Страх утратить близких, расстаться с ними после смерти относится к социальному пространству. Наконец, все, что касается посмертного существования души, смысла бессмертия, относится к пространству духовному.

Нередко страх смерти вызван несформированностью мировоззренческой картины: у человека нет представлений о том, что это за событие и каков его смысл в жизни человека вообще. Это происходит, если смерть постоянно отодвигалась как нечто нереальное, то, что «если и будет, то не скоро». В этом случае столкновение со смертью близкого приводит к ощущению, что это бессмысленное и ужасное событие, которое обязательно происходит с человеком, но непонятно, когда, и неясно, что за ним последует.

Тем не менее, если человек все же не отметает эти вопросы как бессмысленные, а стремится найти новую информацию, часто он начинает свой поиск с литературы, описывающей феномен клинической смерти. Авторы таких книг (например [Моуди, 1991; Ландсберг, Файе, 1991]) предлагают читателю систематизированные описания опыта людей, переживших клиническую смерть. И, разумеется, только сам читатель может делать вывод о природе этого опыта. Что ищут в таких книгах потерявшие близких? По моему опыту общения с утратившими, для них такая литература важна с точки зрения вопроса о существовании души. К проблемам смысла жизни и смерти, устройства тонкого плана бытия они обращаются позже. Пока же для человека, который *хочет* верить, что его близкий где-то существует, важно найти этому подтверждение.

Немного отвлечемся и посмотрим, каким образом выглядит опыт клинической смерти в разных мировоззренческих системах. Люди материалистических взглядов, в особенности медики, рассматривают все, переживаемое человеком в момент клинической смерти, исключительно как продукт угасающей деятельности мозга [Неговский, 1991].

Люди, строго придерживающиеся христианских воззрений, относятся к подобному опыту с большой осторожностью, предполагая, что это опыт, показывающий не жизнь после смерти, а лишь «видения, посылаемые падшими духами», создающие у людей иллюзию легкости смерти и отсутствия суда [Роуз, 2003].

Некоторые современные духовные учения говорят о том, что реальное положение дел очень отличается от того, что видят люди на самом деле. В таких учениях роль околосмертного опыта, как и роль религий, создающих у верующих определенную картину перехода в иной мир, заключается в том, чтобы помочь человеку после смерти адаптироваться к новому состоянию, после чего последует его встреча с собственным «Высшим Я».

При этом психологический страх мучений в момент смерти, страх не успеть реализовать себя, желание найти подтверждение тому, что жизнь за этой гранью не кончается, в корне отличается от духовного страха смерти. Как пример подобного духовного страха можно вспомнить «память смертную» — один из основных принципов духовной жизни в христианском мировоззрении. Он касается не собственно события смерти, а того, сможет ли человек пройти так называемые «мытарства» — искушения души после смерти, и частный суд, который определяет место существования души после смерти, в ожидании Страшного суда. Это переживание является атрибутом христианской концепции устройства мира и внутренним цензором поступков и помыслов человека.

Конечно, страх смерти, спровоцированный утратой близкого человека, может касаться не только самого утратившего. Он может выражаться в страхе потери и других близких людей:

> У молодой женщины от онкологического заболевания умер муж. Он занимал главное место в ее жизни, был для нее «всем». После его смерти у женщины появился сильный страх потерять их 3-хлетнюю дочь, так как сложилось ощущение, что самое дорогое у нее обязательно отнимут.

В это время утративший уже в состоянии осознать само наличие страха и разобраться, в чем конкретно он состоит, когда возникает, какое убеждение его поддерживает. Как в приведенном выше примере, это может быть убеждение в том, что «*Бог (или судьба) всегда отнимает самое дорогое*» или в другой формулировке: «*как только я привязываюсь к кому-то — отношения рвутся, я теряю человека*». Проблема страха смерти проживается постепенно в течение всей этой стадии, переходя на следующую, где может обрести свое решение в виде найденного нового смысла, идеи или концепции.

Желание понять, в чем заключаются закономерности ухода из жизни, актуализирует в сознании утратившего человека множество вопросов. Эти вопросы связаны со случайностью или предопределенностью смерти, с ответственностью за жизненные выборы, с возможностью влиять на свою жизнь и жизнь близких.

Естественно, столкновение с масштабом этих проблем часто вызывает затруднения. И первой реакцией потерявшего может стать желание вообще ***отодвинуть серьезную проблематику***. Она кажется непосильной для понимания и потому определяется как бесперспективная и бездоказательная: *«я не люблю этих разговоров о смерти, неужели они могут что-то дать?»; «размышления о Боге бессмысленны, правды ведь все равно никто не знает»; «как все происходит в жизни и почему — бессмысленные вопросы»*.

Человек может бояться начать поиски в области экзистенциальных проблем, не желая попасть в тупик, страшась неопределенности и неясности этого процесса и его результата: *«я стараюсь не допускать мыслей о смысле собственной жизни. Потому что страшно его не найти»; «смерть — страшное событие, о котором лучше не думать»*.

Все эти высказывания показывают, что человеку необходимо время и силы, чтобы освоиться в новом пространстве смыслов, где невозможно получить абсолютно точные ответы или фактические подтверждения.

Однако утративший может пойти и по иному пути, находя только отрицательные смыслы в возникающих проблемах.

Они могут касаться одиночества: *«одиночество — когда тебя окружают люди, а ты один. До тебя никому нет дела»; «это бессмысленное одиночество, потому что его нет рядом»*. Они могут окрашивать смысл самой утраты: *«утрата — это ужас на всю жизнь»*.

Смысл смерти как неконтролируемой и беспощадной силы открывается такому человеку в своем самом страшном виде: *«из всего я только поняла, что близкий человек может умереть в любую минуту»*.

Подобные утверждения, вероятнее всего, говорят о наличии особенно болезненных переживаний, которые не стоит игнорировать самому человеку и окружающим его людям и которым необходимо уделить отдельное внимание в процессе психологической работы. Без их должной проработки весь процесс переживания

утраты может заблокироваться на этой стадии. Более того, такие переживания могут означать непроработанность проблем, тянущихся еще с предыдущих стадий. Приведу пример того, как «живет» такое убеждение в сознании человека.

> «Из-за меня. Все из-за меня», — ужаснулся Шурик. И вина эта была не новая, а все та же, прежняя, которой он был виноват перед покойной бабушкой, перед мамой. Он не произносил этого, но глубоко знал: его плохое поведение наказывается смертью. Но не его, виноватого, а людей, которых он любит» (Л. Улицкая. «Искренне Ваш Шурик»)

Подобные болезненные переживания, которые тормозят весь процесс, можно назвать «болевыми точками». Их специфика заключается в том, что они имеют двойную природу. В «болевой точке» всегда есть фактическая, событийная составляющая (образы событий, вызывающие тяжелые чувства) и смысловая составляющая (негативный смысл этих событий). В приведенных примерах хорошо видна и событийная составляющая — образы конкретных ситуаций, в которых были совершены «неправильные поступки», — и те смыслы («я всегда виноват»), которые скрепляют общую конструкцию ответственности за все негативные события.

Утратившему человеку придется приложить немалые усилия, чтобы задуматься над этими вопросами, попытаться разобраться в них, а не избегать. Если человек осознает, что поиск объяснений — сложный и долгий процесс, но нужный для глубокой проработки утраты, он начинает ставить перед собой определенные психологические задачи и нацеливаться на их решение: *«я строю свою теорию жизни после смерти. Это, конечно, требует много сил, но я знаю, что это мне нужно»; «так тяжело снова и снова понимать, что это навсегда. Но я все время стараюсь проникнуть в суть...»*

Тогда утративший старается признать и принять как данность собственное состояние — растерянность, разочарование, психологическую усталость, — и сознательно стремится к поиску выхода из ситуации: *«это очень болезненная тема... но я уже не отодвигаю ее, а пытаюсь что-то понять»; «во мне тогда как будто что-то сломалось: Бог оказался несправедлив! Но... я стараюсь сейчас как бы заново начать верить. Не так наивно, что ли...»*

Приведу еще два примера, в которых хорошо прослеживается логика размышлений разных людей.

Н., переживавшая внезапную гибель мужа, так описывает процесс изменения отношения к Богу:

> Первое время у меня была сильная злость на Бога. Сейчас это прошло, но тогда было очень сильно. Я не отрицала Его существование,— я злилась на Него, что Он несправедлив, отняв у меня лучшее, что было в моей жизни. Но постепенно я примирилась с этим. И сейчас у меня есть свое представление, что ... чтобы выжить его душе, надо было умереть его телу. Это не очень понятная для меня конструкция, но это то, что объясняет такую несправедливость... И я это принимаю.

И., о переживании смерти сестры:

> Мне не хватало религии... мифа. Настолько, что в этот период у меня пошло активное чтение эзотерической литературы... И то, что позволило пережить, — это буддийское представление о переселении душ, и о том, что люди сами выбирают себе воплощение. Этим подтверждается мое интуитивное убеждение об ответственности человека за свою жизнь.

Утрата близкого — всегда несправедливое событие. Смириться с этой несправедливостью, а не искать виновного — очень нелегкая задача. Это провоцирует раздумья не только над несправедливостью данной конкретной ситуации, но и над несправедливостью вообще, которая в жизни встречалась уже не раз. И как тут не обозлиться на весь мир?

Но можно выбрать и другой путь: «*...Бог выбирает лучших? Нет. Бог предотвращает еще более худшее, уберегая душу человека. Этим можно себя утешить*».

А можно посмотреть на событие как на проявление законов жизни, суть которых пока остается для человека закрытой:

> ...И может быть, Медея рассказала бы ей тихими и незначительными словами о разных событиях жизни, которые происходят не от несправедливости, а от самой природы жизни, вспомнила бы погибшего на фронте, самого удачного из Леночкиных детей — Александра, и утонувшего Павлика, и маленькую новорожденную девочку, которая ушла вместе с ее матерью, и, возможно, у Алдоны через какое-то время все изменилось бы само собой, просто от течения времени в нужном направлении и от привычки, тугой как мозоль... (Л. Улицкая. «Медея и ее дети»)

Для того, чтобы произошли изменения во взглядах на жизненные события, человек должен совершить нелегкий путь. Опорой ему служат проясненные и переосмысленные отношения с близким, пережитая боль утраты, полный и четкий образ ситуации утраты.

Завершение этого периода переживания утраты — шестой стадии — характеризуется завершением определенных перестроек во внутреннем опыте человека. Если использовать понятия, описывающие модель переживания, то можно сказать, что окончание этой стадии обычно отмечено формированием первого итога переживания утраты — ***психологическим образом утраты***.

К этому моменту ситуация утраты имеет в сознании утратившего законченную образную и вербальную форму в виде некоторой «истории утраты»: у человека есть представления о ситуации утраты и он в состоянии рассказать о ней, соблюдая четкую последовательность событий, которую сам для себя сформировал. Утративший понимает, как изменился он внутренне и какие изменения произошли в его жизненном мире. Человек включает событие утраты в свою жизнь, и это позволяет ему двигаться дальше в восстановлении целостности жизненной картины, в попытках найти ответы на возникающие вопросы.

Переструктурирование опыта происходит и в сфере отношений с ушедшим. Прошлые отношения, личностные особенности ушедшего все больше воспринимаются в контексте *его собственной* жизни. Можно сказать, что, с одной стороны, образ ушедшего отделяется, автономизируется от самой ситуации утраты, и, с другой стороны, начинает обретать свою самобытность и самостоятельную ценность, вне зависимости от пространства жизни утратившего. Так, умерший отец представляется как *«сильный, но противоречивый человек»*, бабушка видится *«как человек, даривший всем тепло и заботу»*. Даже в самой тяжелой потере — потере ребенка — могут происходить такие изменения: погибший ребенок начинает восприниматься как тот, кто *«был подарком судьбы для всей семьи»*. На предыдущей стадии ушедший был «встроен» в систему жизненных координат утратившего, теперь его образ «помещается» в более широкий контекст отношений с людьми. Конечно, воспоминания об ушедшем человеке сопровождали утратившего и раньше. Но они в большей степени были дублерами прошлого мира — мира, в котором ушедший был жив и был рядом. Теперь же утра-

тивший начинает осознавать роли, которые играл близкий человек по отношению к другим людям.

Таким образом происходит очень важная перестройка. Ушедший начинает терять роль «утраченного» во внешнем мире и приобретает роль «ценного своим существованием» во внутреннем мире утратившего. То есть постепенно перестает восприниматься как тот, ***кого нет***, а воспринимается как тот, ***кто был***. Утративший выходит из границ ситуации утраты и больше задумывается над тем, как ушедший изменил его жизнь и насколько неповторимыми были их отношения. Игорь Губерман пишет:

Не во тьме мы оставим детей,
когда годы сведут нас на нет;
время светится светом людей,
много лет как покинувших свет.

Иными словами, начинает осознаваться непреходящая ценность и уникальность отношений с ушедшим, смещая акцент с утраты («потери») на желание сохранить то, что составляло суть отношений («обретение»). Как писал Николай Сербский: «Когда на потерю смотришь с близкого расстояния, она видится как потеря. Когда на потерю смотришь издали, она видится как обретение». Взгляд с близкого расстояния — это внимание к фактическим событиям и центральному из них — событию утраты. Взгляд издали, можно даже сказать, взгляд сверху — с более высокого уровня жизненных смыслов — дает человеку возможность увидеть всю жизнь ушедшего в ее ценности и уникальности.

Стадия VII. Обретение индивидуальных смыслов, или «В чем смысл произошедшего?»

Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце.
Самого главного глазами не увидишь.
Антуан де Сент-Экзюпери

Утративший человек теперь действительно начинает «видеть сердцем», а не глазами. Видеть смысл, а не внешнюю оболочку.

Эта стадия — важный переломный момент для человека. Весь проделанный до этого путь переживания, найденные ресурсы для

его продолжения, приводят утратившего к «озарениям», инсайтам в понимании смысла событий.

Проживание этой стадии является наиболее индивидуальным, так как именно здесь проявляются результаты той внутренней работы, которая велась на протяжении предыдущего периода жизни. Индивидуальность особенно ярко проявляется в характере внутренних открытий («подъемов») и наиболее болезненных переживаний («болевых точек») в осмыслении человеком каждой экзистенциальной проблемы. Перестройки, которые происходят во внутреннем мире человека, касаются не просто восприятия отдельных событий, а нередко представляют собой перестройку всей мировоззренческой системы. Поэтому здесь возникает проблема *навязывания* утратившему объяснительной схемы произошедшего со стороны других людей. Если в процессе психологической помощи это контролируется и пресекается принципами профессиональной этики, то в общении человека с окружающими людьми эта проблема не контролируется никак.

Масштаб внутриличностных перестроек может быть очень глубоким — от трансформации некоторых убеждений и перемен в системе ценностей до кардинальной перестройки мировоззрения. У тех, кто находится рядом со страдающим человеком, часто возникает желание навязать ему свою систему взглядов на мир, которая, с их точки зрения, сможет ему помочь. Чужие объяснения могут иногда успокоить и даже создать иллюзию понимания. Но до тех пор, пока та или иная идея не будет *обнаружена, осмыслена и принята самим утратившим*, невозможно говорить о настоящих изменениях в системе его убеждений, которые помогут ему двигаться дальше. Можно понять глубоко верующих людей, считающих, что чем скорее человек придет к вере, тем скорее ему будет дана помощь Бога, и потому пытающихся всячески привлечь утратившего к религиозным ритуалам. Но в ситуации утраты вряд ли такой вынужденный приход будет искренним. Соблазн принять ту или иную религию очень велик, ведь каждая из них постулирует существование души и логически выстроенное объяснение смерти. Часто именно это и вселяет надежду на встречу с ушедшим в другом мире или на возможность почувствовать его незримое присутствие здесь. Более того, практически во всех религиях, особенно монотеистических, в качестве одной из основ заложено право Бога посылать человеку

те или иные испытания. И к нему одному человек в конечном счете может обращаться за утешениями. Все это оказывается очень привлекательным для страдающего человека, уставшего от поиска причин и объяснений. Безусловно, дело не в религиозных учениях как таковых, а в людях, именно таким образом использующих это учение. Это предостережение в равной мере относится и к атеистам, активно отрицающим религию и мешающим близкому человеку в обращении к ней за помощью.

Принятие утратившим любой концепции устройства мира предполагает принятие и тех смыслов, которые заложены в ее основе. Эти смыслы должны быть созвучны его душе. Если выражаться метафорически, у человека, пребывающего в смысловом вакууме, картина мира напоминает мозаику: какие-то кусочки уложены в смысловые группы, какие-то лежат отдельно, а в чем суть картины в целом — непонятно. Можно и нужно помочь человеку в размышлениях о смысле каждого из этих «кусочков» — отдельных экзистенциальных вопросов. Можно и нужно говорить о разнообразии связей между ними, о разных взглядах, концепциях и объяснениях, но не стоит складывать за человека его личную картину мира.

Нет сомнений, что утратившему нужна поддержка близких и принятие ими самых тяжелых переживаний. Но теперь, когда проходит активная работа со смыслами, помощь должна заключаться именно в том, чтобы дать утратившему свободу в выборе и конструировании его системы взглядов на произошедшее.

Создание этой системы сопровождается вспышками понимания в самых разных областях жизни и в поиске смыслов экзистенциальных проблем. Такие «озарения» приводят человека к желанию сформулировать целый ряд основных идей и закономерностей, объясняющих жизненные события, и это не просто отдельные идеи, касающиеся той или иной экзистенциальной проблемы, а идеи взаимосвязанные, формирующие или достраивающие целостность мировоззрения человека.

Последовательность, с которой утративший обращается к той или иной экзистенциальной проблеме, конечно, индивидуальна. Найденные смыслы и обнаруженные болезненные переживания также обусловлены индивидуальными особенностями человека. Попытаемся прочувствовать разнообразие и сложность такой внутренней работы.

В попытках понять суть событий человек мечется между вопросами «зачем?» и «за что?», пытаясь найти для себя смысл в происходящих событиях и в собственных переживаниях. Человек пытается понять, для чего необходима непрерывная внутренняя работа. Поэтому осмысление психологических требований переживания утраты, ***определение сути испытания***, которым является утрата, становится первой задачей в процессе сознательного поиска смысла в происходящем. Процесс этот начался еще на предыдущей стадии, но только теперь стали возможными вспышки понимания, помогающие связать произошедшее какой-то общей идеей или смыслом.

Утративший человек может открыть для себя такой смысл переживания: утрата — это испытание определенных жизненных ценностей и своих возможностей (любви, веры, отношений с близкими, истинности жизни, собственной внутренней силы).

У В. долго уходила из жизни мать:

> Этот долгий уход был для меня испытанием близости, а задача моя в тот период — просто быть с ней.

А. рассказывала о своих ощущениях в период умирания деда:

> Для меня это было испытанием способности отдавать. А вот это тяжело. Становится больно и страшно. Страшно за себя саму: этот эгоизм вдруг берет тебя за горло... И это было испытание на способность не закрыться.

И. описывала свои переживания после смерти сестры:

> Этот период было испытанием веры. Испытанием отношений между близкими людьми, оставшимися в живых и с кучей претензий друг к другу. И еще... это испытание честности перед собой.

Такие открытия не всегда приносят утратившему облегчение. Нередко за ними следует период долгих размышлений о том, как изменить отношение к близким, как измениться самому, как в дальнейшей жизни по-настоящему воплотить новые внутренние принципы и ценности. Уход близкого человека, период переживаний после его смерти всегда касаются пределов возможностей человека. И бывает, что те принципы поведения, которые казались давно принятыми и правильными, в этой ситуации не могут регулировать поступки и отношения.

Но бывает и наоборот. Утративший может остро почувствовать открытие собственных возможностей, потенциалов, сил, опыта: *«это появление опыта пребывания с неопределенностью»; «это испытание состояло в том, чтобы смочь пройти через слишком болезненные, тяжелые, разрушающие чувства»*.

При этом человек не просто говорит о появлении чего-то нового, а понимает, что именно этот опыт дает ему для дальнейшего существования: *«у меня теперь есть ощущение силы и возможности помочь другим»; «появился опыт духовного переживания — наличия огромной поддерживающей силы»*. То есть теперь уже не возникает вопроса: «зачем этот опыт нужен?». Человек принял событие утраты как данность и пережить его стремится достойно и глубоко, воплотив в своей жизни все обнаруженные возможности.

Наконец, утративший может изменить масштаб взгляда на утрату. Утрата начинает рассматриваться не как разрушительное и исключенное из личного жизненного опыта событие, а как событие, включенное в жизнь и повлиявшее на ее течение: *«Утрата была для меня толчком к переменам в собственной жизни»*. Человек начинает по-иному чувствовать себя, изменения в себе:

> Для меня было удивительно потом, насколько трагические события оказываются возрождающими... Это было открытием: понять, как важно в жизни следовать своим чувствам и иметь мужество стать счастливой.

Конечно, многие говорят о том, что само переживание утраты требует от человека внутренних изменений, персоценки всей жизни:

> Я теперь знаю, что люди с этим делают. Ценность в том, что я оценила ценность жизни. Я переоценила всю жизнь: мировоззрение, устои. Стала более взвешенно относиться к своим поступкам. Я много стала думать о правильности поступков. Хочется жить правильно, чтобы оградить себя от последствий своего неправильного поведения.

Когда утративший рассказывает об опыте переживания утраты, особенно заметной становится та общая идея, задача, которую он пытается решить в процессе переживания. Вот примеры таких размышлений.

Молодая женщина о переживании гибели дочери:

Это как испытание. Если в первый момент это было горе, то сейчас я рассматриваю это как задачу, у которой такое решение и другого не может быть. Это данность... На сейчас я выбрала модель, которую нужно было придумать, чтобы легче жилось. Модель произошедшего и модель поведения, чтобы свести затраты к минимуму. Это — «задача с единственным решением».

Внучка спустя много лет после смерти дедушки:

Время лечит? От чего? Не думаю... не знаю... потеря — не совсем болезнь, и это не так плохо — это школа. Не нужно, чтобы тебя лечили — надо лечиться. Время не лечит, а учит. А если ты учишься — выздоравливаешь. Время дает возможность что-то понять. Понять эту утрату...

Определяя для себя переживание утраты как испытание, человек создает для этого события определенную нишу в смысловой сфере. И продолжение внутренней работы будет состоять в заполнении этой ниши ответами на самые разные вопросы: об одиночестве, о смерти и бессмертии, о жизненных закономерностях, о близких отношениях между людьми, о смысле этого испытания.

Близкого человека больше рядом нет. Эта короткая и страшная суть ***одиночества*** в переживании утраты. От него не избавиться, его не заглушить отношениями с другими людьми. Как пишет Людмила Пономарева:

Самый крепкий союз — с одиночеством,
Не расторгнуть его, не порвать...

В чем же крепость этого союза? В том, что рядом нет и никогда не будет ушедшего человека? В том, что одиночество — это свойство человеческой природы? В том, что одиночество — это способ познать себя?..

Одиночество имеет множество граней, связанных с самыми разными жизненными ситуациями: одиночество как пребывание с самим собой, одиночество как непонимание другими и других, одиночество как невозможность разделить переживания с другими, одиночество как отсутствие близкого человека, физическое одинокое существование. Возможность прожить эти грани в очень большой степени зависит от жизненных условий, жизненного опы-

та. Может быть поэтому в переживании утраты люди чаще обнаруживают новые грани одиночества, а не его новые смыслы: *«...одиночество разделилось. Одиночество подростковое, книжное — это одно. А вот одиночество после потери — это другое, их нельзя ставить в один ряд».*

Утративший человек уже сталкивался с переживанием одиночества некоторое время назад: совместная жизнь в прошлом (например, с супругом) заставляет утратившего привыкать к физическому и психологическому отсутствию близкого.

Теперь появляются новые грани одиночества: человек формирует свое отношение к уединению и к экзистенциальному одиночеству. Пытается ощутить себя физически отстраненным от окружающих людей и одинокой сущностью, которая по природе своей не может ни с кем соединиться. Мне кажется, именно эту особенность одиночества пыталась передать Полина Копылова в одном из своих стихотворений:

Вновь ничего вокруг, и никуда не деться...
И даже не вернуть покой мечте...
И снова чует боль мятушееся сердце
В крадушейся к сознанью пустоте.

Уединение — особое состояние человека, предполагающее его физическую и психологическую изоляцию от других людей. Отношение к уединению очень индивидуально: от невыносимого до желаемого. Для кого-то уединение является возможностью вспомнить об ушедшем, мысленно обратиться к нему, почувствовать его присутствие, и потому окружающие могут быть помехой в этом глубоко интимном общении. Для кого-то уединение дает возможностью подумать о произошедшем, попытаться разрешить для себя болезненные и сложные вопросы, о которых трудно рассказать другим. А для кого-то уединение переживается очень тяжело, и человек стремится избежать ситуаций, где он может оказаться наедине с тяжелыми мыслями, чувствами и воспоминаниями.

Размышления об экзистенциальном одиночестве заключаются в попытках утратившего человека понять смысл одиночества и его проявления вообще в человеческой жизни. Такое одиночество может переживаться как «единичество» — осознание собственной уникальности, неповторимости переживаний. А может иметь оттенок тоскливого одинокого бытия любого человека и

Рис. 5. Одиночество в переживании утраты

невозможности соединиться с кем-либо. Тогда возникает *«острое переживание того, что тебе не с кем разделить твою жизнь»*.

Экзистенциальное одиночество может иметь характер «вертикального переживания» как способа соединения с Богом: *«Человек — существо вертикальное и потому одинокое. Эта вертикаль (то, откуда он пришел) — возможность сохранить цельность. Хотя если только вертикаль — вся жизнь на земле будет бессмысленной. Мы здесь находимся для того, чтобы что-то вокруг нас происходило»*. Обращение людей к религии, философии в контексте проживания одиночества, как правило, происходит в связи с необходимостью поиска высшего «Другого» — Бога, Высшего «Я», от которого можно получить поддержку и обращение к которому избавляет от чувства покинутости, непонимания и тоски.

Внутренние открытия, касающиеся смысла одиночества, в самом общем виде связаны с осознанием его индивидуального смысла. Утративший может это переживать так: *«Ценность одиночества — во внутреннем росте. Ну, это и испытание. Особенно, если это одиночество оттого, что уходят близкие люди»*.

Ценность одиночества может пониматься и таким образом: *«Одиночество дает возможность побыть в душевной стерильности»*.

Одиночество может открываться человеку как переживание собственной целостности: *«Для меня одиночество вообще большую роль играет... это осознание себя, своих возможностей, и потребностей в близости... Целостность связана и с одиночеством, и с потребностью в близости»*.

Человек может осознать для себя те требования, которые предъявляет ему одиночество: *«Это естественное, гармоничное, спокойное, но очень трудное состояние. И, наверное, недопустимое для духовной жизни — оно ведь эгоистично»*.

Все эти размышления дают возможность увидеть и прочувствовать разнообразие граней одиночества и, соответственно, многообразие смыслов. Это и возможность «внутреннего духовного делания», и закрытость от чужих переживаний, и временное состояние, и переживание, пронизывающее всю жизнь, и свойство самого человека, как схематически показано на рис. 5.

Утрата близкого человека — это испытание одиночеством. Человек осваивает его ценность и потенциальную силу, травматичность и тяжесть. Пытается осознать, что является самым тя-

желым в этом сложном переживании, чего оно требует и что помогает с ним справляться.

Сложный и противоречивый характер одиночества очень точно отражен в словах Михаила Жванецкого: «Вопль человека всех времен: "Не нарушайте мое одиночество и не оставляйте меня одного!"»

...Всегда загадочны утраты.
В бесплодных розысках в ответ
Я мучаюсь без результата:
У смерти очертаний нет.

Тут все — полуслова и тени,
Обмолвки и самообман,
И только верой в воскресенье
Какой-то указатель дан...

Этот отрывок из стихотворения Бориса Пастернака передает то самое ощущение неуловимости и загадочности смерти, с которым сталкивается каждый, кто потерял близкого человека. Основной вопрос, на который человек пытается найти ответ: «Что такое смерть и что такое бессмертие?».

Размышления о смерти прежде всего связаны с самой ситуацией смерти близкого. Через нее смерть обрстает для человека конкретные физические очертания: она страшная, болезненная, или легкая; внезапная или мучительно долгая. Происходит как бы конкретизация общего представления о смерти и ее роли: явилась ли она облегчением, наказанием, судом, переходом в иное существование: *«Я стала задумываться о конечности жизни и том, что не все равно, в каком процессе это происходит. Не все равно, как ты проживешь этот короткий срок... И первый шок в осознании: никто не знает своего конца... Это была неожиданность прозрения»*.

Обратите внимание, что такие мысли становятся возможными только после того, как человек может встать на рефлексивную позицию, подняться до уровня общих закономерностей событий и в состоянии управлять своими чувствами и эмоциями. В противном случае эти рассуждения показались бы ему кощунственными и недопустимыми.

Смерть, точнее, причину смерти утративший может попытаться наделить определенным смыслом: *«он так умер, чтобы не заставлять страдать близких»; «она устала от жизни и не стала*

бороться». Иногда люди даже ищут общие закономерности в разных видах смерти: *«от рака умирают либо святые, либо большие грешники»; «смерть во сне дается тем, кто правильно жил»*.

К ситуации смерти близкого формируется определенное отношение: она может восприниматься как пример «правильного» умирания: *«умирание может быть гармоничным при правильном к нему отношении»*. Или напротив как пример того, как человек не хотел бы уйти: *«Я бы не хотела так. Во-первых, лучше в более взрослом возрасте, и не так умереть, а как все нормальные люди. Не мучиться так»*.

Размышления по поводу ситуации смерти приводят человека к первым открытиям — к определению для себя *закономерностей ухода человека из жизни*. Утративший начинает понимать, в чем вообще может быть смысл смерти как окончания человеческой жизни: *«человек уходит после выполнения уготованного ему Богом»; «умирают те, кто перестает развиваться»; «человек живет несколько жизней, получая разный опыт»*.

Еще одно открытие может заключаться в осознании смерти как критерия истинных жизненных ценностей. Смерть воспринимается человеком как событие, на фоне которого рассматриваются все остальные жизненные события: *«для меня ее смерть стала великим переходом. Как и рождение»; «теперь у меня появился критерий истинных, настоящих событий в жизни»*.

В первое время смерть близкого человека является единственным критерием, по которому человек «измеряет» все происходящее с ним. Ссоры, неурядицы, обиды становятся вдруг мелкими, незначительными. Смерть как фактическое событие — это травма и страх. Смерть как критерий истинного и настоящего в жизни — это *«встреча с вечностью», «соприкосновение с духовным»; «самое яркое проявление духовного в чистом виде»*.

Но в такой логике может быть и другая крайность. Заключается она в том, что смерть является предельно негативным критерием, на фоне которого меркнут практически все события, составляющие нашу жизнь. И если этот критерий становится для человека основополагающим, то он будет уже не в состоянии увидеть то ценное, что есть в его жизни, и замкнется на смерти и утрате. Поэтому истинность этого критерия состоит не в пренебрежительном отношении к жизни как таковой, а наоборот, в осознании ее самоценности.

Кроме желания понять и осмыслить смерть как окончание жизни, человеку необходимо представление о том, что же происходит дальше. Поэтому в процессе переживания утраты почти все задаются вопросами о существовании души, бессмертия, Бога, проблемами веры. Поиск ответов помогает человеку сформировать собственные представления о форме потустороннего существования (в виде ангелоподобной сущности, души, образа в памяти тех, кто человека помнит, и т. д.); о месте существования (универсуме, рае или аде, другом пространстве, в воспоминаниях); о смысле смерти в жизненном цикле (окончание единственной жизни на земле, окончание данного жизненного цикла и возможность начать следующий). В общем виде это показано на рис. 6.

Все названные вопросы, возникающие у утратившего, играют большую роль в формировании целостной и гармоничной индивидуальной картины мира. Но описать специфические личные мировоззренческие системы здесь невозможно. Поэтому большинство из проблем, касающихся построения целостной системы, я предлагаю обсудить на примере религиозного и атеистического мировоззрений, как наиболее знакомых каждому.

Итак, представления о смерти и бессмертии образуют во внутреннем мире человека сложную структуру, объясняющую закономерности и смыслы связей жизненного мира и тонкого плана бытия. Вот как об этом сложном сплетении вопросов пишет Галина Щербакова:

> Не может не быть бессмертия души. Иначе — бессмыслица. Расточительность и идиотизм. Умирают гениальные мастера, которым не дали в руки дела. Мудрецы, которым кляпом заткнули рот. Умирают многодетные матери, не родившие ни одного ребенка. Трагедия невоплощенности, не завершись она справедливо *где-то там*, должна была бы разорвать человечество в клочья. Но мы живем. И уходим так часто, не сделав и толики того, что билось в душе. Для чего-то билось! [Щербакова, 1989, с. 30–31].

Для человека потерявшего особенно важно определить, в чем заключается бессмертие ушедшего близкого. Материализовано ли оно в чем-то (дети, научные труды, произведения искусства и т. п.) или представляет собой иную форму существования (в виде души, духовной сущности). Каждый человек, конечно, отвечает на эти вопросы по-своему. Кто-то предпочитает такое определе-

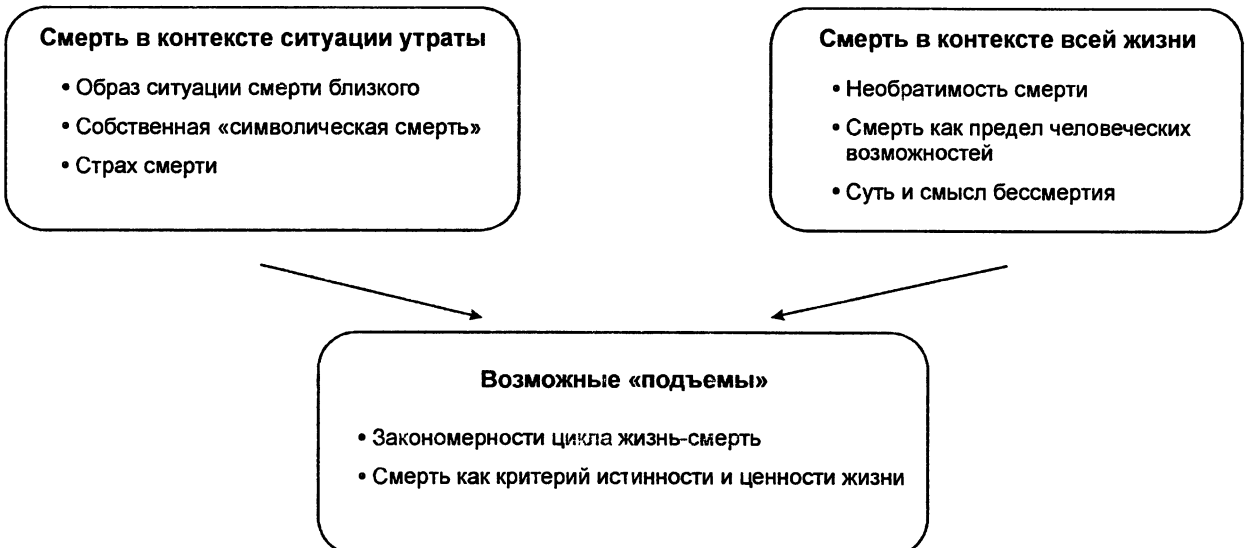

Рис. 6. Смерть и бессмертие в переживании утраты

ние: *«Его бессмертие — это наша память, воспоминания всей нашей семьи и нем, его дети, его дела... Он жив, пока мы помним...»*. Для кого-то бесмертие души существует, но его суть остается недоступной: *«Бессмертие души — это ее естественное состояние, но мне кажется, мы не должны знать, что это такое»*. Кто-то из утративших может предпочесть неопределенность представлений: *«Для меня эта картинка не простроена, и я предпочитаю оставить ее размытой. Для меня важно, что там что-то есть»*.

Размышляя о бессмертии, человек может прийти к желанию понять те мировоззренческие системы, в которых бессмертие заложено в качестве основы. Это могут быть и различные варианты религиозной веры, и эзотерические учения. Если человек принадлежит к той или иной церкви, то на данном этапе проблемы его собственной религиозной веры проявляются наиболее активно: *«Буддийская вера — специфическая. Это вера не в Бога, а в колесо возрождения. Я не приняла это на уровне философских убеждений, но приняла как руководство к действию»*. Происходит это по причине сформированности в различных религиозных учениях достаточно определенного образа потустороннего мира. В объяснениях происходящих событий, зачастую дается надежда на встречу с ушедшими, утверждается вера в справедливость: *«Вера в Бога — это точка опоры. Мир рушится с утратой и нужна точка опоры»*.

В исследованиях зарубежных авторов [Prend, 1997; Becvar, 2001 и многих других], я столкнулась с частыми описаниями потери религиозной веры. Причем приводятся они не как единичный случай, а как закономерное явление в переживании утраты. Способ решения этих проблем был разным, но общим было следующее: Бог с детства всеми утратившими воспринимался как гарант справедливости и безопасности. В этом смысле очень показательным является рассказ женщины по имени Ева, у которой брат умер от СПИДа ([Prend, 1997, p. 223], перевод мой. — *Ю. З.*):

> Я выросла в католической вере, ходила в католическую школу. Я чувствовала, что веду праведную жизнь христианки, но когда это случилось, — все рухнуло. Мне с детства внушили, что если ты вел себя хорошо, ты хороший человек, то ничего плохого с тобой не может произойти... и вдруг что-то происходит и все разбивается

вдребезги. Я возненавидела Бога и церковь. Я почувствовала, что нет ни Бога, ни справедливости.

Здесь, мне кажется, помимо индивидуальной специфики проявляется и специфика социокультурная. Ведь в формировании устойчивой религиозной веры очень большое значение имеет встроенность ее в социальную систему, ее «принятость» в данном обществе и соответствующее воспитание детей.

В России религия много десятилетий намеренно и старательно изживалась из культуры, навязывался материализм и атеизм. В такой ситуации люди, обретающие веру во взрослом возрасте и преодолев все сомнения, создают не формальную структуру из ритуалов и правил, а осмысленно относятся к религиозным постулатам. Вот почему в нашем обществе зачастую люди обретают глубокую веру, которая помогает пережить тяжелые события, и не теряют ее.

В западных странах религиозная вера присутствует с детства как некоторая социальная норма. В частности, приведенный рассказ Евы свидетельствует о том, что эта вера часто плохо понятая, формальная, и присутствует лишь на уровне детских эгоцентрических убеждений в защищенности Богом как награде за хорошее поведение. Естественно, такая конструкция очень слаба и мгновенно разрушается в ситуации потери близкого. Бог либо перестает существовать вовсе, либо трагическое событие воспринимается как наказание за грехи. Приходится проделывать огромную внутреннюю работу, проходя через агрессию и злость на Бога, выстраивая его новый образ, в мучительном поиске находить новые закономерности и смыслы, объясняющие произошедшее.

Размышления по поводу бессмертия и системы устройства тонкого плана бытия также конкретизируются в представлении о месте пребывания ушедшего и его возможном состоянии там. Эти представления могут быть неопределенными: *«есть ощущение, что когда я умру — я с ним встречусь»*; *«она сейчас в каком-то месте, где скапливаются все души умерших»*. Они могут быть обоснованными тем, как жил или умер близкий: *«она так много страдала в жизни, что мне кажется, должна быть сейчас в раю»*. Утративший человек может пытаться понять, чем занята душа ушедшего и могут ли живущие влиять на ее состояние: *«он в другом мире, где идет такая же духовная работа»*; *«мне кажет-*

ся, ему сейчас не очень хорошо там. Его много чего беспокоит, и мне хотелось бы ему помочь».

Представлений о конкретном месте пребывания на «том свете» может вообще не быть. У человека может создаваться ощущение всепроникаемости ушедшего в этом мире, как это отражено в стихотворении Иосифа Бродского:

...повсеместен, почти уловим
мыслью вслух, как иной небожитель.
Не сказать «херувим, серафим»,
но — трехмерный пространств
нарушитель.
<...>
Значит, воздуха каждый глоток,
тучка рваная, жиденький ельник,
это — ты, однокашник, годок,
брат молочный, наперсник, подельник.

Разумеется, было бы довольно опрометчиво предположить, что если человек ответил себе на вопрос, есть ли жизнь после смерти, — его мировоззрение сформировано. Недостаточно просто поверить (а поверить очень хочется). Важно постепенно сформировать целостную многоуровневую структуру, в которой главным будет вопрос о смысле существования человека. Если снова обратиться к религиозным идеям, то в христианстве этот смысл заключается в радостном несении своего креста, в выполнении промысла Божия и очищении от грехов, а в индуизме и буддизме, например, — в выполнении определенных жизненных задач в каждом новом воплощении. Однако мой практический опыт работы пока говорит о том, что немногие люди в достаточной мере знакомы с различными концепциями устройства мира, чтобы иметь возможность выбрать и принять для себя одну из них. Даже о православии — религии, вплетенной в русскую культуру, все представления, к сожалению, часто сводятся лишь к самым поверхностным знаниям. Это не значит, конечно, что человек должен обязательно выбрать одну из уже существующих концепций. Проблема в том, что знакомство с разными точками зрения в данном случае может помочь сформировать свою собственную, может поставить перед человеком вопросы, на которые нужно самому искать ответы.

Целостная мировоззренческая система формируется или подвергается значительным перестройкам в процессе переживания утраты. Конечно, это не всегда так. Эта система может быть сформирована задолго до утраты и почти не измениться после. В этом случае она помогает человеку понять произошедшее и вписать событие утраты в уже существующую систему смысловых координат, применить к этому событию принятые закономерности жизни и смерти. Причем совсем не обязательно, чтобы эти закономерности были основаны исключительно на точке зрения, предполагающей существование потустороннего мира. Мировоззрение человека может базироваться на предположении, что со смертью тела заканчивается и жизнь души человека, его сознания. В этом случае закономерности жизни могут выводиться по аналогии с некоторыми законам природы. При этом человек может жить по тем же морально-этическим принципам, что и верующий, просто называя эти принципы «общечеловеческими законами».

В любой из этих конструкций есть свои достоинства и свои недостатки. Материалистическое мировоззрение в процессе осмысления утраты может лишить человека возможности глубже понять смысл происходящего: «*если после смерти ничего нет, то и думать об этом бессмысленно*». Хотя, с моей точки зрения, проблема чаще всего заключается не в самой концепции, а в страхе перед подобной проблематикой и потому удобной аргументацией, позволяющей не думать на эту тему.

Ответить на столь серьезные вопросы можно разными способами. Можно, хорошо зная разные концепции, выбрать подходящую. Можно отказываться даже слышать об иных точках зрения из страха, что разрушится некогда сформированная собственная позиция. Последний вариант, кстати, чаще всего касается верующих, принадлежащих к определенной конфессии и мало знакомых с другими концепциями жизни и смерти, изначально определяемыми как «ересь».

Кроме формирования тех или иных концепций, люди могут просто принять некоторые догмы как прямое руководство к действию и тем самым стать более ригидными в выборе способов реагирования на жизненные события. Поэтому то, как именно человек будет воплощать в жизнь свою мировоззренческую концепцию, зависит лично от него. Любую концепцию можно обратить во зло, исказив ее смысл.

Смысл одиночества и смерти как критерия жизненных ценностей тесно связаны проблемой осмысленности происходящих в жизни событий. Для человека важно хотя бы попытаться приоткрыть для себя те ***жизненные закономерности***, которые лежат в основе разных событий, важно понять, почему и, главное, зачем они происходят, что за смысл в них заложен?

> Самые простые вопросы — самые сложные на самом деле. Где ты родился? Где твой дом? Что ты делаешь? Куда ты идешь? Думай об этом изредка, и понаблюдай за тем, как твои ответы будут изменяться. (Р. Бах. «Иллюзии»)

Посмотрим, что является содержанием размышлений на эту тему, и какие открытия совершает человек в процессе ее осмысления.

Прежде всего, утративший человек пытается проанализировать наличие закономерностей в своей собственной жизни через понятия «судьба», «рок», «предопределенность», «случайность и закономерность». Таким образом человек пытается найти то управляющее начало жизненных событий, которое является ответственным за смерть близкого в том числе. Вот как пишет об этом А. И. Куприн в рассказе «Искушение»:

> ... случай бестолков, капризен, слеп, бесцелен, попросту глуп. Но над жизнью, то есть над миллионами сцепившихся случаев, господствует — я в этом твердо уверен — непреложный закон. Все проходит и опять возвращается, рождается из малого, из ничего, разгорается, мучит, радует, доходит до вершины и падает вниз, и опять приходит, и опять, и опять, точно обвиваясь спирально вокруг бега времени. А этот спиральный путь, проделав, в свою очередь многолетний оборот, возвращается назад и проходит над прежним местом и делает новый завиток — спираль спиралей... И так без конца.

В этом отрывке очень точно отражено различное виденис ситуации в зависимости от точки зрения человека. Если человек смотрит на отдельное жизненное событие, поглощен его подробностями, то единственное, что он увидит — его нелепость и странность, «каприз судьбы», «слепой случай». Этот взгляд характерен для утратившего человека в начальный период переживания утраты, когда воздействие событий настолько сильно, что невозможно отрешиться от их травмирующей фактической сути. Но если по-

пытаться подняться «над событиями», выйти за пределы ситуаций, внутреннему взору человека могут открыться жизненные законы, пронизывающие и соединяющие их. И сразу же возникает желание понять границы собственных возможностей, жизненных выборов, степень и области ответственности за происходящие события, как в собственной жизни, так и в жизни близких.

Иногда внутренним открытием для человека может стать не столько суть закономерностей, сколько само их наличие. Когда завораживающим становится факт превращения бессмысленно рассыпанной мозаики событий в стройную картину, имеющую свой скрытый и связный план. В данном случае «подъем» будет заключаться в формировании отношения человека к происходящим событиям как к имеющим смысл и включенным в общий контекст человеческого бытия.

Такое расширение «внутреннего горизонта», выход из рамок конкретной ситуации и даже собственной жизни в общечеловеческое пространство дает человеку ощущение стабильности, включенности в окружающий мир. Как писал святитель Николай Сербский: «Чем уже горизонт, тем больше беспокойство. Чем шире горизонт, тем меньше беспокойство» [свт. Николай, 2004].

Суть найденных закономерностей может быть самой разной. Например, утративший человек открывает для себя непрерывность цикла «жизнь—смерть»: «*Если ты умудряешься подняться и посмотреть со стороны — это дает силы продолжать жить, уходит бытовушное отношение к непоправимости. Но остается надежда, что идет процесс, который был до моего рождения и будет после. Есть что-то более протяженное, чем моя собственная жизнь*».

Пытается на себе прочувствовать существование общих законов жизни: «*Я глубже начал обо всем думать. Почему все так устроено в природе? И по поводу себя... Почему мы рождаемся, живем, умираем — смысл этого цикла? Почему я это я. А потом как бы исчезает ответ... Потом ты растешь, снова задаешь эти вопросы, дальше что-то понимаешь, потом снова... Получается, что это процесс развития*». В таких размышлениях человек с одной стороны ищет общечеловеческую закономерность, а с другой — пытается применить ее к себе, понять ее отражение в собственной жизни.

То, что каждое жизненное событие имеет определенный смысл — также может открыться человеку и переживаться как

озарение в понимании. Человек может принять его сакральность: *«я понимаю, что во всех событиях в жизни есть скрытый смысл. Просто часто людям знать его не дано»; «это все закономерные события, но закономерности нам не известны»; «когда ты видишь на кладбище камень с годом твоего рождения... думаешь, ведь почему-то здесь так прошла линия, а здесь так».*

Может пытаться объяснить, что влияет на появление в жизни тех или иных событий: *«Судьба — это определенный набор событий, которые мы вынуждены проходить как набор упражнений в школе. В зависимости от того, кто ты, в какой ты школе — тебе посылается что-то».*

Может остановиться в попытках понять у определенной черты и принять происходящее как данность: *«Это касается близких людей. Они такие, какие должны быть, и их не становится тогда, когда не становится. И тебя не станет, когда надо».*

Все это — индивидуальная палитра осознания жизненных законов: от признания существования скрытого смысла событий (*«все происходит, когда надо, но знать этого нам не дано»*) до попыток обозначить для себя их смысл (*«жизненный урок»*).

Проблема управления жизненными событиями, конечно, приводит человека к размышлениям об ответственности за собственные жизненные выборы: *«я несу ответственность перед теми, кто от меня зависит»; «это ответственность перед Богом за свои выборы»; «я ответственна за выборы, которые осуществляю. Перед собой, детьми, родителями, обществом, любым делом, которое я делаю».*

Основной сутью таких высказываний является определение человеком морального или ценностного цензора совершаемых выборов и поступков: это Бог, сам человек, близкие люди, человечество, общество.

Появление идей об ответственности за жизненные выборы и управления жизненными событиями способствуют тому, чтобы утративший человек задумался о границах собственных возможностей влияния на жизненные события.

Человек может попытаться определить те события, на которые он не в состоянии влиять: *«от меня жизнь близких зависит, но не смерть»; «это действительно была ее судьба. И я не в силах на нее повлиять, я только могу пытаться ее принять».* Может определять собственные конкретные действия в разных

жизненных обстоятельствах: «*оптимальное решение этого вопроса для меня — взаимный акт: что кто-то сверху дает шансы и возможности, а я их использую либо нет*»; «*от тебя зависит то, с какой скоростью ты будешь гореть, и какое горючее ты будешь использовать, и то, ради чего ты это делаешь...*». Задумывается о распределении влияния межу человеком и высшими силами, в которые он верит: «*Бог не может вмешиваться в нашу жизнь — ведь Он создал человека свободным*».

Вспоминается четверостишие Игоря Губермана:

Не знаю, кто диктует жизнь мою –
крылат он или мелкий бес хромой,
но почерк непрестанно узнаю –
корявый и беспутный, лично мой.

Люди по-разному могут анализировать проблему свободы и возможностей повлиять на жизненные события. Для любого утратившего человека это очень важный этап работы. Он не только начинает осознавать границы своих возможностей, но и проникает в их смысл. Обобщенно это можно представить на рис. 7.

Размышления о тех закономерностях, которые пронизывают жизнь человека, неизбежно приводят утратившего к очень трудному вопросу — о смысле собственной жизни. К этому времени событие утраты уже включается в жизненную картину, и принимается человеком как часть жизненного опыта. Но на уровне смыслов «расколотость» жизни на «до» и «после» пока остается. Поэтому для человека очень важно определить общий смысл и прошлого до утраты, и настоящего, чтобы соединить их в одно целое.

Жизнь до утраты, прошлая жизнь вместе с близким человеком переоценивается утратившим и чаще всего постоянно сравнивается с настоящей: «*я жил только для нее, а теперь мне не для кого жить*»; «*я понимала, что у меня есть какая-то миссия в жизни, но только сейчас я начинаю ее осознавать*».

Если близкий человек был смертельно болен, то в представлениях утратившего существует отдельный период прошлой жизни: от сообщения диагноза — до смерти. У этого периода свой смысл, свое содержание, особенно если он прожит на ощущении «*предела чувств и духовных возможностей*». Люди, потерявшие близкого человека в таких условиях, склонны говорить о «настоящей, истинной» жизни, о максимально искренних от-

Рис. 7. Жизненные закономерности в переживании утраты

ношениях в этот период. Основываясь на этом опыте, они и далее пытаются разграничивать «настоящую» и «ложную» жизнь — создают именно такой критерий оценки истинности жизненных ценностей.

Найти смысл настоящей жизни, или хотя бы допустить его существование — непростая задача для утратившего человека. Он долгое время находился «меж двух миров». Весь смысл может остаться в прошлом, так как уходит тот, ради кого стоило жить.

Но для утратившего человека основным содержанием его внутренней жизни является пе-ре-жи-вание ухода близкого. Поэтому состояние «смыслового вакуума» является для него естественным. Попытки окружающих людей срочно найти для человека замену утраченного смысла (в близких людях, в детях, в работе и т. п.) и бесполезны, и могут навредить, нарушив внутреннюю логику переживания. Новый жизненный смысл должен быть сотворен, рожден самим человеком. В этом процессе будут появляться сомнения и растерянность: *«Психологи всегда говорят о ценности собственной жизни, а дед всю жизнь жил для других. И непонятно, как правильно? И вот думаешь, что всю жизнь живешь для себя, а надо жить для других. Уйдешь — а что останется?»*. Будут попытки понять, что такое смысл вообще: *«Мне раньше казалось, что смысл — это что-то очень большое. А сейчас я понимаю, что это очень конкретные вещи. Если ты вкладываешь смысл в каждый день, все это складывается в общий»*. Желание определить для себя, в чем может быть смысл настоящей жизни: *«Моя настоящая жизнь в том, чтобы жить. И не в голове, а чтобы было ощущение жизни... А жизнь — это необходимость отдавать»*.

Роберт Р. Мак, врач, смертельно больной раком, так описывает свои переживания:

> Глубокая ирония человеческого существования в том, что многие из нас только после тяжелой травмы или даже только при близости смерти узнают истинную цель существования и понимают, как нужно жить. [Калиновский, 2003, с. 183]

Возможность найти смысл прошлой и настоящей жизни открывает для человека путь к восстановлению целостности жизненного пути — непрерывности прошлого, настоящего и будуще-

го: *«это как лестница из прошлого в будущее», «судьба — это то, о чем ты имеешь смелость мечтать и мужество делать».* Человек находит взаимосвязи между опытом, полученным в разные жизненные периоды: *«я стараюсь будущее делать лучше на основании прошлого»; «ничего плохого в слезах о прошлом нет. Идет очистка. Это колоссальная школа. И для меня это основной материал».*

Подобное переживание целостности достигается за счет осознания ценности прошлого, настоящего и возможности будущего. Размышления в таком контексте дают возможность утратившему не только вписать событие утраты в свою жизненную историю, не только принять тяжелый опыт переживания как безусловно ценный, но и прочувствовать связь собственной жизни с общечеловеческими закономерностями, почувствовать связь собственного «Я» с базовыми законами бытия.

То, каким законам подчиняются встречи и расставания, ***обретение и утрата близких отношений*** — теперь тоже становится предметом глубоких размышлений и долгих поисков.

О, как держать мне надо душу, чтоб
она твоей не задевала? Как
ее мне вырвать из твоей орбиты?...
Р. М. Рильке

Близкие отношения, наверное, и заключаются в том, чтобы «орбиты» двух душ пересекались и влияли друг на друга. Вот почему после смерти близкого человека утратившего не покидает желание оставить это ощущение «жизни другого» в своей душе. Ведь близкий человек оказывал свое особое, неповторимое влияние. И влияние это было разной степени глубины, разрушительности или созидательности. Если с существованием близкого человека были связаны определенные представления о сути близких отношений (доверие, дружба, тепло и т.), то с его потерей эти представления могут претерпеть изменения. Поэтому утративший пытается ответить на вопросы: «кем он был для меня?», «кем я был бы без него?», «в чем его уникальность?».

Попытки разобраться в этой проблеме сопровождаются появлением многих затруднений: страха утраты близких, страха перед новыми отношениями. Это может быть связано с представления-

ми утратившего о возможности влиять на свою жизнь и жизнь близких: бессилие перед «роком» порождает страх утраты. Может быть связано и с невозможностью заполнить пространство близких отношений: боязнь вновь испытать боль утраты рождает страх перед новыми отношениями.

Тот, кто потерял близкого человека, неизбежно приходит к необходимости определения для себя того, что собственно составляет суть близких отношений. Конечно, ответ на этот вопрос начинается с обращения к образу утраченного человека.

Потерявший приходит к пониманию того, испытанием чего являлась близость смерти и умирание для близкого человека. Если раньше утратившего волновало только то, как себя чувствовал близкий, то теперь появляется желание понять, чем для него было переживание близости смерти: *«это было для нее испытанием силы и любви»; «школа смирения для сильного человека»; «испытание физической болью и страхом»; «испытание беспомощностью»*. Конечно, эти представления соотносятся с собственными переживаниями, с тем, что за испытание проживал сам утративший. Теперь последние дни, недели жизни близкого человека обретают, наконец, целостный и завершенный образ и смысл.

Ушедший человек в этот период существует в представлениях утратившего как ценный своим существованием, своей жизнью, как человек со своей судьбой и особым влиянием на жизнь утратившего. Осознание такой уникальности ушедшего тоже может переживаться как внутреннее открытие.

А. так вспоминала о своем дедушке:

> Дед — это колоссальный багаж радостного мировосприятия. Я ничего не смогла бы, если бы его не было в моей жизни. И особенно — в педагогическом плане... Рассветы, рыбалка, починка часов... Это позитив, который очень естественен. И если я умудряюсь настроиться, у меня многое получается.

Для утратившего человека также очень важно понять, что в его нынешней жизни осталось от ушедшего: *«от мамы у меня осталась любовь... Умение любить...»*. Хочется подытожить свою жизнь с близким человеком: *«это были 20 счастливых лет вместе»*.

В размышлениях о том, как развивались отношения с ушедшим, кто и как на них влиял, утративший начинает анализиро-

вать и проблему близких отношений вообще. По-новому начинает смотреть на то, что такое любовь, доверие, привязанность, прощение: *«нужно любить человека, пока он рядом с тобой. Нужно помогать, говорить о том, что любишь... говорить, пока он жив...»; «я пришла к тому, что могу прощать абсолютно без усилий. Мне не нужно себя заставлять»*.

Вся проделанная работа приводит утратившего человека к очень важному выводу — о не-принадлежности одного человека другому: *«Человеку в этом мире ничего не принадлежит. Так что я стараюсь каждый день осознавать, что мои дети мне не принадлежат. У них своя судьба, своя жизненная задача»*.

Несмотря на очевидность этого утверждения, близкий человек не всегда воспринимается как самостоятельная и свободная личность, а вполне может неосознанно определяться как часть чьей-то жизни, часть личная, которая не может никуда исчезнуть. От таких «собственнических» тенденций в отношениях (особенно с детьми) избавиться довольно трудно. Трудно еще и потому, что так тонка грань между желанием *сделать все* для любимого человека и желанием самому выбирать, *что именно* для него сделать. Про зрелое отношение к чувствам другого человека принятие и смирение с его волей, как мне кажется, и писал в своем стихотворении Александр Кочетков:

> Глубокая страсть не похожа на юные муки:
> Она не умеет стонать и заламывать руки,
> Но молча стоит, ожидая последнего слова,
> К блаженству и к гибели с равным смиреньем готова...

В переживании утраты близкого эта идея не-принадлежности отчасти созвучна смирению с неподвластной человеку силой, дающей и отбирающей близких людей. Смирению с тем, что близкий человек — это дар, но не собственность: *«С одной стороны человек появляется как дар, потому что он — часть мира, который ты строишь, но это и испытание, потому что надо принять его мир, нужно терпение»*.

Человек, переосмысливающий особенности близких отношений, становится очень чувствительным к риску утраты уже существующих. Положительная сторона этого переживания заключается в том, что утративший не только осознает ценность тех отношений, которые есть, но и хочет изменить их к лучше-

му: *«столкновение со смертью дало мне навсегда критерий того, как надо относиться к близким»; «после маминой смерти я с детьми стала мягче. Младший может мне что-то резкое сказать, а я понимаю, что это результат моего поведения и реагирую нормально, без крика. Теперь мы просто разговариваем».*

При погружении в глубинную суть отношений между людьми вообще и с близкими, в частности, почти всегда для утратившего человека становится актуальной проблема прощения. Она чрезвычайно значима, потому что прощение чаще всего связано с возложением на кого-то ответственности за произошедшее. Принятие утраты в этом случае означает осознание границ собственных возможностей как в плане предотвращения произошедшего, так и в плане наказания кого-то за предполагаемую вину. Причем это касается как субъективно воспринимаемой вины (врачи, не сделавшие вовремя обследование), так и объективной вины (убийство, несчастный случай). Приведу пример такой внутренней работы прощения.

> В. потеряла мать, жившую в другом городе. Это было убийство, в котором признали виновным ее брата, хотя она сама подозревала сестру. После тяжелых переживаний женщина пришла к православию, очень долго и целенаправленно работала над тем, чтобы не испытывать ненависти к брату и сестре. Завершение процесса состояло в том, что она нашла для себя форму, в которой почувствовала возможность что-то сделать на духовном плане и для возможных виновников, и для матери: стала отмаливать брата, сестру, мать.

Я намеренно привела в пример такой крайний случай, чтобы показать возможность принятия даже такой ситуации. Причем произошло это без всякой психологической помощи. Разумеется, в данном случае большую роль сыграла православная вера. Именно она определила смыслы произошедшего, дала силы смириться с горем, и указала на реальную возможность «что-то с этим делать», не сжигая себя желанием мести. Сконструировав для себя именно такую мировоззренческую систему, В. четко обозначила пределы собственных возможностей: не в ее власти наказывать виновников, она отдала это на откуп Высшим силам — Богу, при этом оставив для себя возможность совершать активную работу на духовном плане.

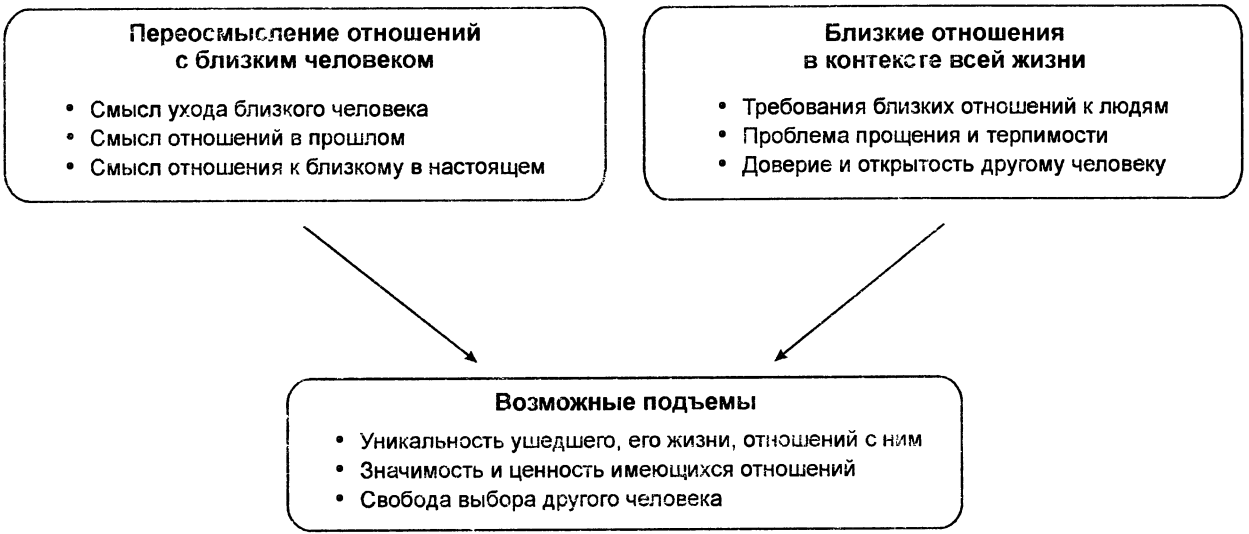

Рис. 8. Переосмысление опыта близких отношений в переживании утраты

Противоположная стратегия чаще всего приводит к энергетическому истощению из-за ненависти к виновнику. Женщина, потерявшая ребенка по вине мужа, отмечала, что чувство сильнейшей агрессии и ненависти к нему является самым слабым местом в ее попытках осмыслить и как-то структурировать произошедшее: *«все, что я пытаюсь строить, мгновенно рушится как карточный домик»*.

Прощение — очень нелегкая задача. Ее разрешению помогает включение события утраты в общечеловеческий контекст, видение сути и смысла ситуации, а не ее фактическое наполнение. Говоря словами святителя Николая Сербского: «Таким образом ты будешь набирать в себе силы и станешь подобен морю, которое никогда не выходит из берегов, чтобы потопить всех людишек, бросающих в него камни» [свт. Николай, 2004].

После такой внутренней работы над своим отношением к ушедшему человек в конце концов определяет его новое место — новую роль — в своей жизни. Ушедший может стать «эталоном поведения», или «цензором жизненных ценностей», или «ангелом-хранителем». Для семьи помимо индивидуального места в жизни каждого утратившего, ушедший приобретает и некоторую общесемейную роль (например, отец становится эталоном терпеливости и выдержки; дед становится символом справедливости). На рис. 8 показаны схематически основные идеи переосмысления отношений с близкими.

Теперь воспоминания о человеке перестают быть травмирующими — близкий человек теряет роль «ушедшего» или «утраченного», разрывается связь его образа с образом его смерти. Поэтому такие новые воспоминания люди часто называют воспоминания о «светлых моментах жизни», «светлой грустью». Обратимся вновь к произведению И. Грековой:

> Прошло уже немало лет без Нины, горе сгладилось, воспоминание уже не рвет сердце, а, задетое, звучит музыкой. Даже что-то отрадное, как ни странно, есть теперь в этом воспоминании. Сладкое горе. Тогда, на поминках, незнакомая старушка сказала ему: «Горе твое не навек, пройдут года, и прорастет оно солодом». Так и есть, проросло. (И. Грекова. «Кафедра»)

Что касается собственного состояния утратившего, то у него все чаще появляется довольно яркое ощущение, которое в об-

щем можно охарактеризовать как возрождение к жизни: *«я вновь ожил»; «это возвращение к себе»; «я возродилась к новой жизни»; «я как будто умерла, а теперь родилась заново».*

Если попытаться обобщить все вышесказанное в понятиях предлагаемой модели, то можно сказать, что ситуация смерти близкого, события, приведшие к ней, теперь максимально осмыслены утратившим и приняты им как данность. Переосмыслены прошлые отношения с ушедшим, закономерности его жизни. Ушедший человек занимает определенное место во внутреннем мире утратившего — новую уникальную нишу. Сформирован его обобщенный образ, существует целостная система воспоминаний о нем. Образ утраченного человека начинает существовать в масштабе всей жизни утратившего. Происходит осознание того, какое значение имело его появление в жизни утратившего, какое взаимное влияние они оказали друг на друга. На этой стадии завершается формирование *«психологической связи с ушедшим».*

Стадия VIII. Осознание глубинных смыслов в жизни людей, или «Какие закономерности проявляются в этом событии?»

О трех предметах не спеши говорить:
о Боге, пока не укрепишь веру в Него;
о чужих грехах, пока не вспомнишь о своих;
и о грядущем дне, пока не увидишь рассвета.
святитель Николай Сербский

Эта стадия в переживании утраты — время воплощения в реальной жизни тех внутренних открытий, которые были совершены в процессе всего процесса переживания. Это проверка их жизнеспособности.

Утративший человек теперь теряет свою роль «утратившего». Она становится одной из множества других ролей, которые вновь появляются в его жизни.

Человек теперь способен отстраиваться от фактического наполнения событий: для него теперь важны не столько участники события и их поступки, сколько общий смысл произошедшего

события. Эта возможность отстройки влечет за собой и способность к переходу на рефлексивную позицию по отношению к самым тяжелым моментам переживания утраты. Наконец, все события, которые были предметом внимания утратившего, теперь видятся как включенные в некоторую понимаемую им общую жизненную закономерность.

Найденные закономерности и смыслы влияют не только на переживание утраты. Человек обнаруживает, что может приложить их ко многим другим жизненным ситуациям, и это значительно облегчает процесс их проживания и понимания.

Все произошедшие на внутреннем плане изменения начинаются проявляться в реальной жизни. Изменившаяся система личных ценностей реализуется в конкретных поступках. Например, здоровье и жизнь близких действительно становятся мерой важности происходящих событий, а бытовые неурядицы видятся теперь несущественными и мелкими. Конкретная форма смерти близкого (долгая болезнь, например) открывается как закономерный итог всей его жизни.

Основной процесс переживания утраты завершен. Жизнь близкого человека и его уход навсегда останутся в пространстве внутреннего мира утратившего. Но спустя годы может появиться чуть иное видение всего произошедшего, иное понимание его смысла, новое переживание, связанное с образом ушедшего. Так что по большому счету переживание утраты — это переживание на всю жизнь.

> Он снился мне редко. Раз пять-семь за все годы. В последний раз пришел очень подавленный и внятно, размеренно сказал: «Теперь я должен уйти навсегда!» И я во сне поняла, что он действительно уходит лишь сейчас, и теперь действительно навсегда. Я только не знала, куда, хотя понимала, что это — неотменимо, и что за пределами смерти все движется, изменяется тоже по еще более строгому и неумолимому закону. (*Т. В. Петкевич*. «Жизнь — сапожок непарный»)

Именно теперь в человеке появляется «молчание—мудрость», описанное Николаем Сербским. Это мудрость, предполагающая внутреннюю веру, прощение и терпение, понимание ценности жизни и существования неведомого нам закона перехода в иной мир. Мудрость, предполагающая благодарность. Благодарность за то, что

ушедший вообще был в жизни, за уникальность его присутствия в жизни утратившего. А сказать спасибо за то, чего уже нет, за испытание жизнью, которым было переживание утраты, за то, что было познано и понято— очень непросто; или как пишет Людмила Пономарева:

Благодарю судьбу
За испытанье злом,
Благодарю болезнь
За роковой излом...

Благодарю небес
Прозрачно-нежный край
За облаков навес
И за незримый рай.

Глава

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОТЕРЯВШИМ БЛИЗКИХ

Первые вопросы, которые возникают, когда речь заходит о помощи — кто может помочь и как? Представления самих утративших о желаемой для них помощи очень индивидуальны. Кто-то в состоянии самостоятельно переживать утрату и не нуждается в профессиональной помощи. Кому-то она нужна, но человек никак не может решиться на это, не знает, чем ему может помочь психолог.

Кроме профессиональной помощи, серьезной поддержкой для утративших является правильное и чуткое отношение окружающих людей: *принятие* их страданий, их боли, возможность поговорить о случившемся. Именно с этого аспекта помощи, с того, какое воздействие оказывают те, кто находится рядом с ушедшим, мы и начнем.

§ 1
Слова утешения: о чем они?

> ...Есть два рода сострадания. Одно — малодушное и сентиментальное, оно, в сущности, не что иное как нетерпение сердца, спешащего поскорее избавиться от тягостного ощущения при виде чужого несчастья; это не сострадание, а лишь инстинктивное желание оградить свой покой от страданий ближнего. Но есть и другое сострадание — истинное, которое требует действий, а не сантиментов, оно знает, чего хочет, и полно решимости, страдая и сострадая, сделать все, что в человеческих силах и даже свыше их.
>
> *Стефан Цвейг*

Это известное высказывание как нельзя более точно обозначает разную реакцию окружающих людей на страдания другого человека. Я совсем не осуждаю тех, кому тяжело видеть чужое страдание и кто именно поэтому будет пытаться, например, прекратить разговоры о произошедшем. У каждого человека есть свой жизненный опыт, для каждого есть в жизни ситуации, которые находятся за гранью понимания и наводят страх. Неправильное поведение, как мне кажется, будет заключаться не в самих этих чувствах, а в том, чтобы не признавать их существование и по-прежнему оставаться рядом с утратившим, создавая иллюзию помощи. Поэтому тот, кто находится рядом с утратившим человеком, прежде всего должен отдавать себе отчет в том, зачем он это делает и может ли он на самом деле почувствовать состояние другого, его желания, а не свои страхи.

Не стоит забывать, что утративший человек очень чутко относится к словам и поступкам других людей в этот период. И если вы не знаете, что в этой ситуации делать или говорить, то лучше не придумывайте сложных объяснений, а спросите у самого потерявшего, в чем он нуждается, чем ему можно помочь. В противном случае ситуация может сложиться и таким образом.

> У О. долго и тяжело умирала мать. Это было время, мучительное для них обеих. Когда мать ушла из жизни, женщина чувствовала себя подавленной и разбитой. Но никто из ее друзей ей не звонил. Только через несколько месяцев она начала с ними общаться, и услышала оправдание: «не хотели тебя беспокоить». А она рас-

считывала на простую дружескую поддержку, ждала, что дадут почувствовать, что она не одна. Отношения с друзьями так и не вошли в прежнее русло. Доверие к ним было утрачено.

Также довольно часто люди находятся под властью стереотипа: «не стоит лишний раз спрашивать о том/той, кого нет, — это вызовет боль». В результате все, что касается ушедшего, в разговорах с потерявшим обходится стороной. Тем не менее тому, кто потерял близкого, часто *хочется* рассказать об этом человеке, о чертах его характера, поступках, жизни. Поговорить и поделиться воспоминаниями о нем, особенно с теми, кто его знал.

Безусловно, очень многое зависит от собеседника: если умер близкий человек, то все, что с ним связано, относится к категории очень значимой, личной информации и, естественно, поделиться ею можно только с тем, кому доверяешь. Поэтому неправильной будет и преувеличенная настойчивость, попытки заставить человека поговорить об ушедшем.

Человек, потерявший близкого, довольно остро может реагировать на отношение посторонних людей к своей ситуации (имеются в виду те, по роду своей деятельности связан с ритуальными услугами). Для утратившего «его мир» в один момент разрушился, все, что происходит вокруг кажется нереальным, непонятно, как вообще жизнь может продолжаться, если такое случилось. Поэтому равнодушие окружающих людей, для которых жизнь идет своим чередом, может восприниматься очень болезненно.

У И. умерла бабушка. Девушка очень хотела сделать все «как нужно и как положено»: отпевание, нужные ритуалы (поскольку бабушка была верующей). Но ей не у кого было спросить, что именно нужно делать. И. пошла в церковь, рассчитывая не просто узнать, что делать, но и получить поддержку, «простое человеческое сочувствие». Однако она столкнулась там с формальными отговорками тех, кто принимает заказы на церковные ритуалы. И. почувствовала себя растерянно; а потом долго и тяжело переживала такое отношение.

Конечно, такое обостренное переживание отношения окружающих людей чаще всего встречается у тех, кто ожидает поддержки, нуждается в ней. Но не стоит забывать и о том, что

люди, переживающие утрату, могут вообще не реагировать на слова окружающих. В своих воспоминаниях утратившие называют это состояние «эмоциональной тупостью от невыносимой боли».

Отношениям окружающих людей к утратившему особое внимание уделяют исследователи и практики в области психологии утраты. Дж. Хегман, например, предложил целую систему поведения и отношения, названную «роль Другого в горевании» [Хегман, 2002]. И говорил он именно об «откликаемости других людей». На основании обзора литературы автор выделил восемь функций «роли Другого в горевании», наиболее важные из них: понимание реальности потери (информирование утратившего о произошедшем, правильное поведение с ним); проработка шока (роль других людей в организации выхода из онемения); облегчение выражения аффекта; облечение аффекта в слова; помощь в трансформации внутренних отношений с утраченным.

Как чаще всего люди выражают сочувствие? Конечно, в словах. Они произносятся иногда потому, что «нужно что-то сказать», а иногда и для того, чтобы бессознательно уберечь себя от чужих тяжелых переживаний. И набор этих слов достаточно стандартен. Это своеобразные клише, закрепленные в речи за этой жизненной ситуацией.

Если обратиться к их смыслу, то оказывается, что очень многие слова утешений взяты из православного учения «утешение скорбящих». Это целая система христианского мировосприятия, и ориентирована она именно на такое мировосприятие утратившего. Некоторые современные «утешения» как раз и являются вырванными из контекста этого учения отдельными фразами. В результате они как говорятся, так и воспринимаются человеком на довольно поверхностном уровне и подчас могут показаться даже жестокими.

Проанализирую наиболее распространенные выражения, которые мне чаще всего приходилось обсуждать с потерявшими близких и которые вызывали наиболее острые реакции. Конечно, очень важно, кто их произносит, как, в какой момент и насколько восприимчив к ним утративший. Чтобы не затруднять восприятие текста многочисленными оговорками на эту тему, ограничусь, во-первых, обозначением основного смысла высказывания, а во-вторых, покажу, каково негативное воздействие некоторых из этих фраз. В данном случае я основывалась на своем опыте консультирования людей (обсуждения с ними того, что

задевало их в словах окружающих) и, конечно, на информации других исследователей, обращавших внимание на сказанное слово и силу его воздействия в такой ситуации.

«На все воля Божья». Смысл этой фразы достаточно ясен: это попытка обратить внимание человека на то, что смерть подчиняется неким общим законам, неподвластным человеку и потому непредотвратимых. Однако употребляемое в таком виде выражение часто вызывает агрессию на Бога как на высшую инстанцию, ответственную за произошедшее. Человек же, произносящий такую фразу, по большому счету берет на себя роль знающего промысел Божий. Это выражение действительно присутствует в православной практике утешения скорбей, но за его принятием стоит огромная духовная работа утратившего по принятию произошедшего, смирению с ним. И с моей точки зрения, только тот, кто потерял близкого, имеет право произносить эту фразу.

«Бог выбирает лучших». Хочу обратить внимание на смысловую нагрузку каждого слова: «Бог» обозначает высшую силу, которая в данном случае распоряжается судьбой человека, то есть «выбирает». А обозначение «лучших» часто вызывает логичный вопрос: «но почему? ведь они так нужны здесь, в этом мире?». И получается, что живущие здесь чем-то Богу неугодны.

Это снова неудачный штамп, вырванный из контекста православной практики утешения скорбящих. Ведь там в качестве одного из аргументов используется то, что человеку ушедшему сейчас хорошо, он попал «в лучший мир» — он *заслужил* то, что его душа успокоилась. Положительную реакцию подобная фраза может вызвать лишь в том случае, когда она воспринимается как хорошее отношение говорящего к умершему.

«Бог не по силам не дает». Похожую фразу сказал Ф. Ницше: «То, что меня не убивает — делает меня сильнее». В чем может быть неудачность этой фразы? Приведу исчерпывающие ответные слова молодой женщины, потерявшей мужа: «А зачем мне эта сила нужна? На кого я ее буду тратить?!»

«Благодарите Бога, что у Вас есть еще ребенок (брат, сестра и т. д.)». Данная фраза может вообще восприниматься как кощунственная, так как ушедший человек и отношения с ним — неповторимы и незаменимы. Можно в более мягкой форме обратить внимание человека на то, что у него есть рядом дорогие и близкие люди, которые нужны ему и которым нужен он.

«Мне знакомы Ваши чувства». Чувства каждого, кто пережил утрату близкого, уникальны. Человек, переживающий утрату, какой-то период вообще находится в состоянии эгоцентрического восприятия ситуации, и он просто не в состоянии услышать то, что кто-то тоже нечто подобное испытывал. Тем более что нерадивые утешители часто после этой фразы начинают рассказывать про себя и свои переживания.

«Вы должны быть сильными ради детей, родителей, жены, мужа и т. д.» (более короткие варианты: *«держись»*, *«крепись»*, *«держи себя в руках»*). С одной стороны, это нередко говорится для того, чтобы оградить самого говорящего от выплеска эмоций утратившего. И утратившие это воспринимают как запрет на выражение боли и призыв держать свои чувства при себе. Вспомним хотя бы тот факт, что «не-выражение» горя обычно является социально одобряемым поведением: «как она себя держит в руках!», «какой он молодец — не раскисает!».

С другой стороны, развернутое выражение с центральной идеей «должен быть сильным ради» может быть не очень удачной попыткой дать человеку новый смысл существования в виде окружающих его близких людей. Неудачность этой фразы заключается в том, что следующей реакцией может быть страх потерять и этих близких. А наличие подобной внутренней логики во всем процессе переживания утраты может привести к тому, что оставшиеся близкие оказываются центром внимания утратившего («я же все делала *ради* тебя!») и несут на себе колоссальный груз ответственности перед ним за благополучие своей жизни.

«Время лечит» («все пройдет»). Смысл этой фразы состоит в необходимости перетерпеть тяжелый период. В некоторых случаях это действительно может восприниматься правильно: как призыв терпеливо относиться к боли. Но став принципом переживания, эти слова создают иллюзию, что если попытаться не думать, забыть о произошедшем, то действительно все пройдет само собой. Данная фраза отчасти является индикатором того, как человек переживает утрату. Те, кто пытаются уйти от тяжелых переживаний, как правило, понимают данную фразу буквально; те, кто открыты душевной боли, отмечают, что роль времени — лишь в затирании следов, а не в исцелении от боли: «эта дыра в душе никуда не делась; просто она была рваной, а стала ровной».

Однако возможно и полное неприятие этих выражений. Т., потерявшая ребенка, отмечала, что знакомые молодые люди вообще не знали, что ей сказать и потому произносили эту фразу, а пожилые говорили это же, но с иным смыслом: что в жизни бывает все, все переживания рано или поздно заканчиваются. Но ни от тех, ни от других, она не получила желаемой поддержки и чуткого отношения.

«Никто не вечен» («все там будем»). Эта фраза воспринимается двояко. Как бессмысленная — теми, кто верит в существование тонкого мира: «эта идея всегда во мне была, я это и так знаю — зачем мне еще раз об этом говорить». Или как циничная, предполагающая неприятие ценности утраты и горя утратившего.

«Вам повезло, что Вы были вместе так долго» («она прожила долгую жизнь» и т. д.). Часто такие фразы употребляются для утешения оставшегося супруга. Но за этим часто следует ответ: «А могло быть еще дольше, если бы не...», — на который сказать нечего. Поэтому, с моей точки зрения, нужно говорить с человеком о ценности отношений, которые были, а не об их длительности, потому что «те, кого мы любим, всегда слишком молоды, чтобы умереть».

И есть еще одна важная сторона в отношениях окружающих к утратившему. Человек, который потерял близкого, может отказываться от поддержки, от предлагаемой помощи. Может даже попросить не предлагать ему это, не высказывать своего сочувствия. О причинах говорить не буду — не в этом суть. Суть в том, чтобы в этом случае быть чутким к желаниям человека и не обижаться, если вашу помощь не принимают. У игумена Евмения есть замечательная идея, смысл которой в том, что если человек не готов принять отказ от своей помощи (и будет чувствовать себя обиженным), значит и предложил он ее ради себя, ради собственных амбиций или потребностей, но не ради истинной помощи другому.

Думаю, что я в достаточной мере показала опасность непродуманных слов и поведения. И задачей своей я ставила отнюдь не иллюстрирование того, как люди не умеют говорить друг с другом в таких ситуациях, а призыв к тому, чтобы не «пугаться безмолвных минут и ничем не заполненных пауз», как писал Леонид Филатов. Молчаливое присутствие и искреннее сочувствие часто ценнее всех сказанных слов.

§ 2
Общие проблемы психологической работы с переживанием утраты

К сожалению, информации о том, какую помощь может в этом случае оказать психолог, практически нет. В результате самый распространенный аргумент утратившего против профессиональной психологической помощи: «ну вы же его не вернете — чем же тут можно помочь?». Увы. Психолог не только ничего не может изменить в самой ситуации, но и не может снять душевную боль по мановению руки. Психологическая помощь потребует от самого человека осознанного желания разобраться в произошедшем, прожить тяжелые чувства и мысли, для чего понадобится немало времени и сил.

Психологическая работа с людьми, потерявшими близких, — область в отечественной психологии достаточно новая. Новая для обычных людей в силу малой осведомленности о возможностях психологической помощи вообще и в этой ситуации в частности. Но также новая и для самих психологов, так как внимание на эту проблему обратили произошедшие экстремальные ситуации и события, связанные с массовой гибелью людей в последние 10 лет.

Мне кажется, что можно выделить несколько основных проблем, существующих в этой области на данный момент.

Организация психологической помощи

Прежде всего отмечу отсутствие специализированных центров и очень небольшое количество профессиональных специалистов, работающих в области психологии утраты. Проблема осложняется тем, что люди, как правило, не знают, как может помочь психолог, в чем состоит специфика психологической работы с тяжелым жизненным событием. Поэтому они нередко оказываются незащищенными в случае непрофессиональной психологической помощи, озлобляясь в результате на всех психологов.

Если же говорить о возможных формах психологической помощи, то помимо традиционной индивидуальной и групповой психотерапевтической работы и работы групп встреч существует еще одна форма, пока не распространенная в России, — пред-

ставленность проблемы переживания утраты в Интернете. В качестве примера можно сослаться на американскую практику такой помощи. Она, конечно, имеет свою специфику в силу культурных особенностей, но в данном случае нас интересует только ее информационная функция.

Существует несколько областей работы в Интернете с теми, кто потерял близких. Во-первых, это информирование о происходящем: о стадиях течения горя, его симптомах. Во-вторых, это разделы «Воспоминаний», где каждый желающий может поместить свои воспоминания или обращение к ушедшему близкому. В-третьих, интерактивные формы общения — чат-группы и дискуссии потерявших близких. Помимо сайтов, где содержится информация специализированных центров, существует большое количество популярных сайтов, курируемых теми или иными психологическими или социальными центрами. Информация, содержащаяся на сайтах, носит по большей части характер поведенческих рекомендаций и может быть ориентирована как на утратившего, так и на тех, кто находится рядом с ним. Существуют и специализированные сайты, посвященные отдельным видам утрат, проблеме смерти и умирания, проблемам терминальных больных. После трагических событий 11 сентября 2001 г. появился ряд сайтов, описывающих, как нужно себя вести с людьми, у которых в результате теракта погибли родственники; с теми, кто был свидетелем этого и выжил; информация о центрах юридической, медицинской, социальной и психологической помощи в разных штатах и т. д.

Все это делает проблему открытой: она обсуждается в обществе и перестает быть «страшной тайной». Люди лучше понимают состояние и умирающих, и их родных, и тех, кто внезапно потерял близких; это, безусловно, облегчает общение с ними. И, конечно, тем, кто потерял близких, такое активное обсуждение в обществе дает ощущение того, что они не одни, они не выкинуты из жизни.

В России — увы! — такой информации крайне мало. Проблема смерти и умирания выпячивается в средствах массовой информации своей жуткой и устрашающей стороной, при этом полностью игнорируются смысловые аспекты. Хотя, надо сказать, что тема смерти, утрат сейчас начинает активно обсуждаться в философских и психологических кругах в публикациях, на спе-

циальных семинарах и конференциях и, видимо, можно надеяться, что ситуация скоро изменится в лучшую сторону.

Концептуальная основа оказания психологической помощи

Кратковременная психологическая помощь в острых ситуациях утраты близких обычно оказывается психологами — сотрудниками служб спасения МЧС и служб МВД. Ее задача состоит в том, чтобы в кратчайшие сроки помочь человеку справиться с острым состоянием и по возможности предупредить возникновение посттравматического стрессового расстройства.

Концептуальной основой долговременной помощи являются различные теории личности и, соответственно, разные подходы к переживанию утраты: психоаналитический, гештальтистсткий, гуманистический, когнитивистский и т. д. При этом утрата рассматривается в терминах и идеях, связанных со структурой личности и с тем или иным акцентом: на зависимости от образа утраченного, на системе когнитивных конструктов. Иными словами, пространство, в котором существует утрата, здесь ограничено рамками структуры личности.

Альтернативой такому подходу, с моей точки зрения, могут быть попытки выявить и описать общепсихологические закономерности, выделить общие информационные блоки в самом переживании утраты. Такие исследования мы обсуждали в предыдущих главах. С их помощью возможно подробное описание топологических характеристик переживания утраты, психологического смысла каждой их них. В этом случае способы проработки (психотерапевтические техники) той или иной области переживания утраты могут быть разными, но базовые проблемы, нуждающиеся в осмыслении, останутся независимо от того, в какой парадигме работает психотерапевт.

Метод сбора информации о переживании утраты

Традиционные тесты и опросники, применяемые в целях психодиагностики, абсолютно не годятся для сбора информации об индивидуальных характеристиках переживания утраты. Во-первых, в лучшем случае можно получить информацию о некоторых «личностных характеристиках» человека или об особенностях его актуального состояния. Но останется неясным то, каким образом они повлияют на переживание утраты.

Во-вторых, с помощью методик по выявлению актуального состояния можно зафиксировать симптоматические проявления переживания (наличие тревожности, чувства вины, агрессии и т. д.), но нельзя понять, что лежит в основе этих проявлений.

И, наконец, в-третьих, «крупные ячейки» стандартного опросника не дают возможности уловить тонкие индивидуальные особенности переживания. Методики эти слишком обобщены и, главное, обезличены.

Мне кажется, что прежде всего необходимо решить, в чем состоит цель психодиагностики или сбора информации. И здесь необходимо учитывать не только задачи психолога, но и нужды человека, обратившегося за помощью. Информация об индивидуальных особенностях переживания утраты необходима психологу, чтобы адекватно сформировать стратегию помощи. А для утратившего такая информация необходима, чтобы сориентироваться в ситуации. При том душевном сумбуре, в котором обычно пребывают потерявшие близких в самом начале, для них очень важна не констатация поведенческих и эмоциональных проблем, а информация, позволяющая понять глубинные основы своих трудностей.

Таким образом, методика сбора информации должна, во-первых, максимально ориентироваться на смысловое поле пришедшего за помощью человека, а, во-вторых, уже в процессе проведения давать терапевтический эффект за счет структурирования переживаний. Мы попытались сконструировать такую методику, которая и будет предложена вашему вниманию.

Уровень работы психолога с переживанием утраты

Неоднократно речь шла о том, что прежде чем работать с подобными переживаниями, психологу необходима очень серьезная внутренняя работа над собой. Связано это с тем, что вопросы, которые утративший затрагивает при проживании утраты являются очень глубокими и касающимися любого человека: это вопросы смысла жизни и смысла смерти, ответственности за происходящие в жизни события и за отношения с близкими и т. д. Поэтому психологу необходимо иметь достаточно четкую и осмысленную мировоззренческую концепцию, в противном случае психолог вместе с клиентом начнет решать проблему собственного несформированного мировоззрения. Кроме того,

психолог должен в достаточном объеме владеть информацией о различных концепциях устройства мира (и философских, и эзотерических, и религиозных, и материалистических) и по-настоящему понимать то, что каждая из них имеет право на существование.

При этом я хотела бы еще раз обратить внимание читателей-психологов: задачей психолога не является формирование содержательной стороны мировоззрения утратившего. Эту работу будет проделывать он сам — возможно, при помощи священника или духовного учителя (если такие у него есть). Психолог должен по возможности поддерживать человека, сопровождать его, стимулировать его развитие на основе знания психологических закономерностей продвижения в переживании утраты. Практически, основная его функция — в том, чтобы *грамотно задавать вопросы* и *быть рядом с человеком на пути их разрешения*. Вся вышеперечисленная информация ему необходима для того, чтобы знать, *когда, как* и *о чем* нужно спросить.

Мы уже обсуждали, что духовный уровень осмысления является естественным для человека и необходимым для того, кто переживает утрату. Тем не менее, традиционное поле, в котором ведется и, как правило, заканчивается психологическая работа с клиентом — это событийный уровень осмысления жизненных событий, нацеленный только на *адаптацию* человека к сложившимся условиям.

Причин этому несколько. Во-первых, это принцип некоторых направлений психологической помощи: не вмешиваться в глубинные личностные пласты, а перестраивать только поведение в соответствии со сложившимися обстоятельствами. Это особенно проявляется в поведенческих направлениях, стремящихся с помощью различных техник сформировать максимально эффективную адаптационную стратегию. Вторая причина — большие временные и энергетические затраты психолога при работе с глубинной экзистенциальной проблематикой. Третья причина состоит в том, что многие психологи считают описанную нами духовную проблематику принадлежащей исключительно области религии, духовных практик и т. д. То есть не подлежащую обычным способам психологической проработки событий. Корни этого кроются, с моей точки зрения, в том, что в практической области не была как следует осмыслена российская

духовная традиция (философская и религиозная) проработки утраты и других тяжелых жизненных событий. Конечно, речь идет не о том, чтобы принимать, например, православное мировоззрение и таким образом присоединиться к духовным основам оказания помощи. Я просто хочу обратить внимание на то, что во многовековой традиции «утешения скорбящих» присутствуют важные и полезные принципы, которые можно перевести на психологический язык.

В результате возникновения перечисленных проблем могут появляться две крайности в отношении психолога к духовным вопросам. Одна — слияние психологического, религиозного и философского знания, когда психолог пытается вмешиваться в формирование мировоззрения человека. Другая — в определении духовных проблем как «мистических» или принадлежащих исключительно религиозной или эзотерической сфере. Чтобы избежать подобных крайностей, для психолога очень важным и нужным, как мне кажется, является понимание двух идей. Первая: проработка переживаний на духовном «этаже» внутреннего мира человека является естественным способом осмысления произошедшего. Вторая: духовный уровень шире области психологического воздействия и потому психологу необходимо чувствовать и отслеживать границы своего вмешательства.

§ 3
Авторские методики сбора информации о переживании утраты

Теоретической основой этих методик служит описанная ранее концепция двухуровневости процесса переживания утраты, который сопровождается формированием специфических психологических новообразований. Каждая из методик в большей степени ориентирована на те этапы переживания, когда ведущим является один или другой уровень.

Полностью эти методики приведены в Приложении, чтобы не затруднять чтение текста. Поэтому сейчас опишем общие особенности построения методик, особенности их использования и последовательность обработки получаемых текстов.

3.1. Общая характеристика методик

Методики были разработаны и апробированы в течение нескольких лет исследовательской и практической работы. Основная форма заданий — открытые вопросы, которые позволяют психологу собрать необходимую информацию, а для утратившего обладают терапевтическим эффектом, поскольку помогают ему прояснить собственные переживания в процессе поисков ответа и одновременно оставляют ему свободу для «нащупывания» индивидуальных смыслов. Обращаю внимание на то, что экзистенциальные вопросы возникают у всех утративших, но индивидуальным является как время и способ их актуализации, так и содержательные особенности этих вопросов. Например, одиночество одним человеком понимается как положительное состояние, а другим — как нежелательное и выматывающее; для кого-то это синоним самодостаточности, а для кого-то — изоляции от других. При работе с предлагаемыми методиками каждый человек может сформировать собственное смысловое поле, в котором и будет продолжаться дальнейшая работа.

Организационно проведение методик значительно увеличивает этап сбора информации в процессе психологической работы. Но фактически работа начинается уже на этом первом этапе, поскольку, формулируя ответы на вопросы, человек лучше понимает происходящее и постепенно овладевает ситуацией.

Эти методики не относятся к разряду психодиагностических. Это методики сбора информации, и их цель — не интерпретация сказанного человеком, а его структурирование.

Предлагаемый инструментарий не предназначен для проведения исследований. Методики направлены на выяснение особенностей переживания утраты и затрагивают очень болезненные темы, которые должны прорабатываться совместно с психологом. Бесполезно и безнравственно использовать их для «изучения особенностей переживания» в отрыве от оказания психологической помощи. Может быть это звучит слишком эмоционально, но, к сожалению, такое отношение к людям, пережившим кризисную или экстремальную ситуацию, встречается довольно часто, и я хотела бы еще раз обратить на это внимание.

Теперь обратимся к самим методикам.

Методика для получения информации о переживании на событийно-рефлексивном уровне, названа ***«Глубинное интервью "Психологический образ утраты"»*** (дальше в тексте будем называть ее «интервью»). Информация, полученная в результате его проведения, дает возможность охарактеризовать особенности новообразования «психологический образ утраты» и событийную часть новообразования «психологическая связь с ушедшим», особенности процесса переживания утраты на первых 4 стадиях, наиболее острые болезненные переживания. Оптимальное начало для психологической работы — по прошествии 40 дней после смерти близкого. Но если человек обратился раньше, проведение интервью вполне допустимо. Конечно, в этом случае нужно быть очень внимательными в вопросах: какие-то из них могут быть явно неуместными.

«Интервью» построено в форме открытых вопросов, объединенных в информационные блоки, соответствующие структуре новообразований:

Психологический образ утраты

1. Образ ситуации утраты:
   1.1. Время, предшествовавшее утрате.
   1.2. Образ ситуации утраты.
   1.3. Распределение ответственности за произошедшее.
2. Образ процесса переживания утраты:
   2.1. Место утратившего в процессе переживания утраты.
   2.2. Характер процесса переживания утраты.
   2.3. Происходящие изменения:
      2.3.1. Изменения в образе жизни.
      2.3.2. Изменения на внутреннем плане.
   2.4. Окружение, помощь, поддержка.

Психологическая связь с ушедшим

1. Отношения с близким человеком в прошлом.
2. Способ реализации психологической связи с ушедшим в настоящем.

Проведение «интервью» в среднем занимает от 1 до 1,5 часов.

«Интервью» предназначено для использования на одной из первых встреч с утратившим, так как касается произошедших событий и помогает структурировать разрозненные образы, ассоциации, мысли и чувства, возникающие у человека.

В процессе «интервью» возможно изменение последовательности вопросов, так как логика повествования у людей может быть разной. Поскольку известна цель каждого вопроса (характер необходимой информации), могут использоваться и дополнительные вопросы, направленные на прояснение информации. Не стоит слишком углубляться в одну тему, лучше уделить ей отдельное внимание при следующей встрече, так как любое болезненное переживание всегда включено в целую систему связанных образов и идей. Бывает, что человек в процессе рассказа о произошедшем отвечает на вопросы, которые еще не были заданы. Разумеется, повторять их не нужно.

Вторая методика, ориентированная на процессы, происходящие на духовно-рефлексивном уровне, называется ***«Методика "Утрата как жизненное испытание"»*** (далее будем называть ее «методика»). Формы заданий: открытые вопросы, незаконченные предложения, обсуждение смысла распространенных выражений или утверждений. Эти формы были выбраны, во-первых, для того, чтобы разнообразить процесс работы над «методикой», во-вторых, одни и те же идеи иногда повторятся в разных формах заданий, и это помогает человеку обнаружить новые грани переживаний.

Специфика открытых вопросов известна каждому психологу, поэтому не будем останавливаться на этой форме заданий. Неоконченные предложения представляют собой «Я-высказывания» и потому способствуют большей непосредственности и откровенности в выражении чувств. Кроме того, они дают возможность утратившему попытаться в краткой форме передать беспокоящие его чувства и мысли.

Задания в форме обсуждения смысла распространенных выражений (например, «Такая у него судьба») имеет две задачи. Первая: возможность выяснить реакцию человека на стандартные утверждения-утешения и проработать ее, если она негативная. Кроме того, каждое из этих утверждений несет в себе определенную мысль мировоззренческого характера (ответственность за происходящее в жизни, свобода выбора и т. д.). Поэтому вторая задача — выяснить отношение и трактовку человеком заложенной идеи.

«Методика» состоит из нескольких частей, каждая из которых посвящена отдельным экзистенциальным проблемам, состав-

ляющим концепцию «утраты как испытания», и составляющим «психологической связи с ушедшим», касающимся смысловой и ценностной стороны близких отношений.

1. Вводная часть.
2. Требования ситуации переживания утраты.
3. Осмысление отдельных экзистенциальных вопросов:
   3.1. Одиночество.
   3.2. Смерть и бессмертие.
   3.3. Жизненные закономерности.
4. Обретение и утрата близких отношений.

Проведение «методики» занимает в среднем 1,5 часа.

«Методику» можно проводить тогда, когда для утратившего становится в принципе возможной работа над смыслами. Лучше всего ориентироваться на самого человека, его состояние. Такая внутренняя готовность может выражаться в том, что:

- возникает осознанное и сформулированное желание понять и разобраться в произошедшем;
- человек начинает формулировать для себя внутренние вопросы, которые требуют ответа;
- эмоционально утрата отреагирована, и человек в состоянии возвращаться к этим событиям, не рискуя погрузиться в тяжелые чувства;
- появляется способность видеть аналогичные жизненные события, возникает желание обобщить понятое.

В «методике», в отличие от «интервью», последовательность заданий желательно оставить неизменной. Во-первых, в самой последовательности заложена определенная логика, и ее нельзя менять для удобства обработки текста. Во-вторых, опыт проведения методики показывает, что человеку легче работать сконцентрировано с определенной формой заданий, а не переключаться от ответов на вопросы к анализу высказываний.

Магнитофонные записи бесед и их письменная расшифровка, безусловно, являются конфиденциальными.

3.2. Процедура структурирования текстов, полученных в результате проведения «интервью» и «методики»

Процесс, с помощью которого анализируется текст беседы, называется «сверткой информации». В процессе свертки информация, полученная в результате беседы с человеком, группируется в информационные блоки, а затем подвергается качественному анализу. Мы опишем последовательность шагов, необходимых для свертки информации.

Для сведéния всей информации, получаемой от человека, мы разработали специальную форму — «индивидуальный протокол». В основе протокола лежит принцип индивидуальной характеристики каждого психологического новообразования. Информация заносится в него по мере проведения описанных методик.

Возможно, вам будет легче, если вы будете обращаться сейчас к протоколу — там наглядно видно, как будут выглядеть результаты свертки. Перечислим ее основные этапы.

1. Запись беседы на диктофон с последующей письменной расшифровкой психологом. Некоторые клиенты просят отдать им магнитофонную запись. Это вполне допустимо, так как иногда человек, прослушивая себя сам, обнаруживает болезненные точки, непроясненные переживания, лучше осознает и понимает собственные чувства.

2. Структурирование полученного многостраничного текста в соответствии со шкалами (они приведены в описании «интервью», «методики» и в «протоколе»). Как мы уже говорили, шкалы представляют собой составляющие психологических новообразований.

3. Определение индивидуальных особенностей психологических новообразований. Конечно, психолог должен проанализировать особенности новообразования в целом и каждого его компонента в отдельности, чтобы определить направление и стратегию психологической работы. Однако помимо этого можно обратить внимание на еще один возможный ракурс анализа.

Обратимся к классическому разделению опыта человека на когнитивный, аффективный и поведенческий. Это те компоненты опыта, которые безусловно составляют описанные психологические образы: человек определенным способом структурирует информацию, связанную с утратой, проживает самые разные чувства

и воплощает все пережитое в своих поступках, поведении. Но, конечно, бывает и так, что какой-то из этих компонентов оказывается недостаточно задействованным: например, человек может испугаться тяжелых переживаний и попытается избежать их, или его попытки осмыслить произошедшее будут разрозненными, или он не сможет воплотить все пережитое в регулировании поведения, отношений. Чтобы правильнее и точнее определить локализацию и суть затруднений, мы предлагаем использовать следующую таблицу для характеристики новообразований.

«Психологический образ утраты» и «психологическая связь с ушедшим» характеризуется с точки зрения этих компонентов в целом. В новообразовании «переживание утраты как испытание» таблица на каждую экзистенциальную тему заполняется отдельно.

Характеристика новообразования «психологический образ утраты»

Компоненты опыта	**Психологическая характеристика**
1. Когнитивный компонент	Наличие или отсутствие информации о внешних событиях, составлявших ситуацию утраты, процесс переживания. Характер образов, возникающих при рассказе о ситуации утраты. Наличие или отсутствие человека в ситуации смерти близкого, неясности в состоянии близкого, непроясненные моменты в поведении окружающих — те проблемы, проработка которых и наполняет фактическую представленность событий. Степень законченности и четкости представлений. Способность сформулировать и структурировать свои мысли, логика в размышлениях, последовательность в рассуждениях.
2. Аффективный компонент	Прожитость событий — способность достаточно спокойно рассказывать о случившемся. Способность быть открытым тяжелым переживаниям, что предполагает возможность осознавать и дифференцировать различные эмоции и чувства, обозначать их адресата и причины возникновения.
3. Поведенческий компонент	Характеристика того, как внутренние изменения воплощаются в жизни. Остается ли пережитый и осмысленный опыт неразрешенной и болезненной областью или является завершенным и воплощается в адаптивном поведении.

Характеристика новообразований «психологическая связь с ушедшим» и «переживание утраты как испытание»

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	Масштаб осмысления экзистенциальной темы. Широта пространства связей, в котором рассматривается та или иная тема: отдельная ситуация, группа ситуаций, целая жизнь, общечеловеческие закономерности. Особенности концентрации переживания: на событии, на его фактическом наполнении или на его смысле. Законченность и четкость представлений. Способность сформулировать и структурировать свои мысли, логика в размышлениях, последовательность в рассуждениях. Обобщенность представлений: способность разделить события внешнего и внутреннего плана, обобщение прожитых событий.
2. Аффективный компонент	Способность быть открытым тяжелым переживаниям, что предполагает возможность осознавать и дифференцировать различные эмоции и чувства, обозначать их адресата и причины возникновения. Характер энергозатрат для осмысления данной экзистенциальной темы: проявляется ли нежелание думать на эту тему, вызывает ли ее осмысление психологическое напряжение или напротив будет служить источником новых смыслов и новых сил.
3. Поведенческий компонент	Воплощение произошедших во внутреннем мире изменений в поведении, отношениях с окружающими, жизнедеятельности. Остается ли пережитый и осмысленный опыт неразрешенной и болезненной областью или является завершенным и воплощается в адаптивном поведении.
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	Негативно окрашенные и пока непроработанные тяжелые чувства и размышления, касающиеся осмысления данной экзистенциальной темы в контексте утраты.
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	Наличие смыслового «скачка» на новый более высокий уровень осмысления утраты или расширение данного уровня. Содержание индивидуальных открытий...

Закономерный вопрос, который может возникнуть у психологов: можно ли количественно определить степень сформированности новообразований, чтобы получить более формализованную характеристику. На это можно ответить следующее: в процессе проведения исследовательской и практической работы мне удалось сделать шкалу количественной оценки новообразований, но словесные индикаторы в этой шкале могут зависеть от контекста. Поэтому пока считаю, что шкала находится в стадии доработки.

4. Психологический анализ полученного текста. Психолог делает выводы относительно индивидуальной специфики новообразования, определяет проблемные области, «белые пятна» в переживании, проработанность и осмысленность отдельных вопросов, возможные внутренние ресурсы. В результате обработки полученной информации оказывается возможным сформулировать направление и стратегию психологической работы.

Общий принцип работы с текстами — ***не интерпретация, а констатация и обобщение***. Задача психолога — не обнаружить скрытые смыслы и бессознательные импульсы, а описать и структурировать индивидуальные смыслы человека. И начинать выполнение этой задачи можно в беседе с клиентом по проблемным моментам, которые проявились при анализе текстов интервью.

Как я уже говорила, компоненты, из которых могут состоять психологические новообразования, постепенно раскрывались в беседах с людьми, пережившими утрату близкого. Это естественный способ структурирования внутреннего опыта при переживании утраты. Поэтому обсуждение с самим утратившим компонентов новообразований поможет ему самому понять и проанализировать собственный внутренний опыт. Это поможет также прояснить и проверить сделанные психологом выводы.

Если не считать времени проведения методик и времени перевода беседы в набранный на компьютере текст, процесс структурирования текста и его анализ занимает в среднем 2–3 часа. Процедура анализа, безусловно, трудоемкая. Как автор методик очень прошу не использовать их в каком-либо укороченном варианте или пытаться сократить процесс обработки информации, опираясь на интуицию. Подобные варианты неоднократно проверялись и на настоящий момент режим обработки доведен до оптимального.

В целом «интервью» и «методика» могут помочь психологу получить информацию об индивидуальных характеристиках переживания утраты, определить систему индивидуальных смыслов, области болезненных переживаний, специфику процесса переживания. Самому утратившему процесс их проведения и дальнейшее обсуждение помогают структурировать переживания, выразить мысли и чувства, обнаружить проблемные области в осмыслении произошедших событий.

Эти методики представляют собой не просто некоторый набор вопросов и заданий. Все они отражаются логику развертки переживания в рамках концепции утраты как глубокого жизненного испытания.

Естественно, что при работе психолога в соответствии с таким подходом на первый план выходят индивидуальные смыслы, вкладываемые в события самим человеком. Такая идея дает возможность подбирать дополнительно самые разнообразные методы работы, психологические техники, помогающие человеку осознать и осмыслить произошедшее, структурировать и проанализировать свою систему убеждений и ценностей.

Именно поэтому из всех психологических техник мне кажутся наиболее адекватными нарративные техники работы и техники библио- и сказкотерапии. С моей точки зрения, они могут быть очень полезными в процессе работы над утратой именно потому, что помогают актуализировать систему индивидуальных смыслов. Эти техники имеют множество тонкостей и огромное количество вариантов форм работы с текстами. Я опишу их достаточно коротко, уделяя внимание тому, какова может быть специфика их использования при работе с переживанием утраты.

§ 4
Нарративные техники в работе с переживанием утраты

Проблема нарративов и лежащих в их основе смысловых конструктов уже знакома читателю по направлению конструктивистской психологии, которое мы обсуждали во второй главе. Напомню, что представители этого направления рассматривают переживание утраты как процесс смысловой реконструкции

и предлагают для этого использовать нарративные техники работы. Нарративы представляют собой тематические описания человеком собственного опыта. Эти описания могут касаться как отдельного жизненного события, так и жизни в целом. Они могут создаваться как в письменном, так и в устном варианте. Наверное, самый известный тип письменных нарративов — это дневники. Многие люди проходят этап написания дневников в юности, а иногда и продолжают их вести всю жизнь. В дневниках содержится и описание событий, и, что самое главное, — мысли и чувства, живой поток размышлений и эмоций. Дневник как виртуальный собеседник иногда помогает понять и принять сложную ситуацию, разрешить какую-то жизненную проблему.

Нарративные техники имеют те же психологические закономерности создания и воздействия, что и естественные нарративы. Создание нарративов в процессе психологической помощи инициируется психологом и предполагает намеренное обращение клиентов к определенной стороне переживания тяжелого жизненного события.

Обратимся к общим характеристикам нарративов, а именно, к тому, что в них является центральным объектом внимания: события, собственные переживания или смысловой аспект произошедшего. Именно по этому признаку современные представители конструктивистской психологии, выделили и описали несколько *видов нарративов*: экстернальные, интернальные и рефлексивные [Neimeyer, Anderson, 2002]. Написание человеком нарратива того или иного вида может объясняться двумя причинами. Во-первых, обращение к тому или другому виду нарратива можно рассматривать как выражение актуального состояния человека, того, что для него на данный момент важно: описание внешней, фактической стороны событий, или наоборот, выражение своего эмоционального отношения к ним. Во-вторых, виды нарративов могут рассматриваться как отражение индивидуальных способов описания событий — того, как люди склонны чаще всего описывать происходящие в их жизни события.

Экстернальные нарративы. Этот вид текстов называется экстернальным в силу того, что в нем по большей части описывается «внешняя», «объективная» информация — факты, события, их последовательность, связь межу ними. Кроме того, экстерналь-

ные нарративы предполагают описание собственной роли в событиях, причем, как правило, в социальном контексте.

Очевидно, что экстернальные нарративы важны для начального периода переживания утраты, когда человек нуждается в вербализации всего произошедшего и хочет свести в единую систему огромное количество событий и их участников. Сам человек в таких нарративах будет присутствовать как выполняющий те или иные роли и функции. Его чувства, мысли остаются за рамками нарратива.

Иногда активное использование экстернальных нарративов может быть индикатором желания избежать размышлений на более глубокие темы, избежать контакта с собственным состоянием, с ужасом и страданием от осознания случившегося.

Экстернальные нарративы помогают, когда возникает необходимость прожить отсутствие ушедшего человека на внешнем плане: физическом, бытовом и социальном. Рассказывая о том, какие события теперь происходят без участия близкого, в чем остро чувствуется его физическое отсутствие, как изменился распорядок дня, ритм жизни, человек постепенно осознает реальность случившегося, описывает для себя изменения и теперешнюю организацию жизненного мира.

В *интернальных нарративах* человек фокусируется на эмоциональных реакциях и своем отношении к событиям. Тогда текст нацелен на описание эмоциональных и чувственных реакций, отношений человека. В контексте переживания утраты это означает, что человек переходит от тотальной недифференцированной эмоциональной реакции к различению и осознанию как разных видов эмоций и чувств, так и их адресатов. Человек проживает гнев, вину, душевную боль, раздражение, растерянность. Через создание и анализ нарративов он осознает, на кого направлен его гнев и раздражение, какие поступки вызывают у него чувство вины.

Появление интернальных нарративов означает продвижение в переживании утраты и может служить индикатором успешности психотерапевтической работы.

Рефлексивные нарративы представляют собой попытки человека проанализировать события, понять их глубинный смысл, закономерности, свой индивидуальный способ их осмысления. Способность к написанию текстов рефлексивного характера означает переход к работе на уровне смыслов, попытку увидеть слу-

чившееся в масштабе жизни, а не отдельной ситуации. В переживании утраты рефлексивные нарративы отражают процессы поиска новых смыслов в поле основных экзистенциальных вопросов, попытку включить событие утраты уже как наделенное смыслом в общую жизненную картину.

Например, текст, который психолог получает после проведения описанных «интервью» и «методики» также является нарративом. Он, безусловно, создан в особенных условиях: человек довольно строго ограничен рамками заданий и вопросов. Но тем не менее, он представляет собой нарратив. И в этом тексте также можно выявить признаки экстернального, интернального или рефлексивного способа описания событий. Если человек на вопрос о чувствах начинает описывать события, но ничего не говорит о своем отношении к ним, о чувствах и эмоциях, которые возникали, — это ценная информация, которая может повлиять на направление психологической работы.

Представители конструктивистской психологии предлагают несколько *стратегий психологической помощи* потерявшим близких. Каждая из стратегий имеет направленность на ту специфическую область во внутреннем мире человека, которая более всего нуждается в «смысловой реконструкции». Коротко опишем эти стратегии и виды используемых в каждой из них техник [Neimeyer, 1999; Neimeyer, Anderson, 2002]. Эта информация может быть полезна психологах тем, что структурирует определенные стратегии помощи, и психолог может выбрать одну из них в качестве ведущей. Кроме того, для осуществления каждой стратегии предлагаются определенные техники.

1. Поиск или создание нового смысла жизни утратившего

Психологи-конструктивисты связывают эту стратегию с проблемой идентичности утратившего: ушедший мог составлять часть этой идентичности, которая в результате оказывается разрушенной. В рамках этой стратегии идет проработка потерянной роли по отношению к ушедшему и потери социальной и индивидуальной роли, которую выполнял ушедший по отношению к утратившему. Для осуществления данной психотерапевтической стратегии используются следующие виды техник.

«Характеристика утраты» (модификация метода «Характеристик Я» Дж. Келли) — представляет собой написание рассказа о

себе в контексте произошедшей утраты. Далее текст анализируется по определенной схеме в процессе психотерапевтической работы.

«Написание писем самому себе "с позиций будущего" и "себе прошлому"». Данная техника помогает человеку осознать собственные внутренние ресурсы для переживания утраты, помогает увидеть жизненную перспективу.

Здесь я бы хотела вспомнить о подходе Ф. Е. Василюка к переживанию утраты: он обращал внимание на изменения в самоотношении и в Я-концепции. Характеристика себя, внутренних изменений, происходящих в процессе переживания утраты, может помочь формированию новой Я-концепции, возрождению человека из состояния «символической смерти». Кроме того, Ф. Е. Василюк говорил о специфическом состоянии «пребывания в прошлом вместе с ушедшим» в начале переживания и о необходимости утратившего перейти в настоящее время. Психологические переходы во времени в технике «писем» могут способствовать такому постепенному возвращению к настоящему.

2. Поиск связей и смыслов в продолжающихся отношениях с ушедшим

Данная стратегия направлена на проработку отношений с ушедшим, построение психологической связи с ним, психологического контакта с его образом. Кроме того, эта стратегия также нацелена на осознание утратившим целостной жизни ушедшего, его жизненного стиля, жизненной миссии, его влияния на окружающих людей, на жизнь утратившего. Для осуществления этой психотерапевтической задачи предлагается, например, написать биографию ушедшего. Написание этого текста подчас сопровождается множеством открытий, связанных с обнаружением внутренней логики в событиях жизни ушедшего, в том, какие отношения у него складывались с разными людьми. Конечно, для утратившего человека важно обратиться и к истории его взаимоотношений с ушедшим близким, осознать взаимное влияние, еще раз соприкоснуться с самыми важными событиями, наполнявшими эти отношения.

3. Выявление скрытых и неопределенных смыслов

Эта стратегия очень важна, так как обращает внимание не только на хорошо сформулированные идеи и убеждения, но и на те переживания, которые трудно поддаются объяснению, описа-

нию и вербализации и требуют иного языка для выражения — языка образов, метафор, более всего присущего литературным произведениям. В этой связи предлагается использовать две техники: «поэтическое исследование утраты» и «метафорические истории». Они помогают человеку найти способ выражения болезненных переживаний, обобщить и метафорически выразить происходящее с его жизнью в целом. Эта техника, конечно, предполагает наличие определенных творческих склонностей, например, к поэзии. Но иногда начинают создавать стихи и люди, которые до этого времени никогда не желали подобных попыток — настолько сильными бывают чувства и возникающие образы. Такие техники помогают человеку через образы и метафоры соприкоснуться с неясными переживаниями, смутными ощущениями, болезненными догадками.

4. Интегрирование или конструирование смыслов

Данная стратегия нацелена на выявление целостной смысловой структуры, задействованной или формируемой в процессе переживания утраты. Здесь важным моментом является определение центральной идеи в переживании, вокруг которой формируются все остальные смыслы.

Для поиска основных идей и смыслов предлагается техника «лестницы». Она предназначена для выявления значений более высокого порядка, касающихся событий, эмоций, ролей. Принцип работы — выявление контрастных пар суждений и поиск более глубокого смысла в предпочитаемой паре.

Другая техника — «биографическая решетка» — используется для выявления наиболее важных и существенных тем и событий в жизненном нарративе человека. С моей точки зрения, для осуществления этой стратегии могут использоваться любые биографические техники, например, «Линия жизни» А. Кроника.

5. Направленность на конструирование смыслов как на личностном, так и на межличностном плане

Эта стратегия психотерапевтической помощи становится особенно актуальной в том случае, если утрата произошла в семье, где каждый из ее членов глубоко переживает случившееся. Обсуждение между членами семьи специфики своих переживаний,

поиск связей и общих смыслов в произошедшем является очень важным моментом, соединяющим членов семьи. Я в своей практике нередко сталкивалась ситуацией, когда все связанное со смертью близкого человека и персживаниями его родных становилось семейным табу. Иногда такая обстановка приводит к формированию абсолютно разных образов ситуации утраты, даже разных образов самого ушедшего, что приводит к еще большей изоляции членов семьи и непониманию друг друга.

Способом оптимизации подобных семейных обсуждений являются «коллективные воспоминания». Иногда в их организации принимает участие психолог, помогая членам семьи постепенно привыкнуть к открытости этой темы для обсуждения друг с другом.

«Видеография» — специфическая техника, применяемая для семей, где есть терминальный больной, который с помощью видеозаписи может оставить память о себе, поделиться своими мыслями и чувствами. С моей точки зрения, она вряд ли является очень распространенной, так как ее применение должно означать осознание и смирение с близким уходом как самого больного, так и членов его семьи.

Более естественным, как мне кажется, является создание альбомов с фотографиями ушедшего, общесемейный просмотр фотографий, что также способствует созданию новых смыслов на личностном и межличностном плане. На самом деле это то, что интуитивно делают сами утратившие.

6. Включение процессов смысловой реконструкции в общекультурный контекст

Данная стратегия направлена на осмысление присущих той или иной культуре традиций, связанных как с похоронными и поминальными ритуалами, так и с процессом переживания утраты. Разумеется, внимание уделяется не фактическим ритуалам, а символике, лежащей в их основе. В рамках обсуждения этой стратегии речь может также идти о невозможности некоторой группы потерявших участвовать в социально санкционированных ритуалах (например, на похороны не может прийти человек, которого считают, пусть и необоснованно, виновным в смерти близкого, или женщина, которая была любовницей женатого человека).

Для такого включения внешних проявлений в переживание утраты используется два способа: «личная ритуализация» и «це-

ремония включения». Данные способы предполагают выработку личных способов материализации памяти об ушедшем, а также участие в традициях, принятых в данном сообществе. Например, поездка на место гибели человека, или посадка деревьев в память о погибших детях.

7. Использование нарратива как в качестве метода, так и в качестве ведущей концептуальной идеи, помогающей осмыслить себя в свете утраты

Здесь предполагается использование нарративов как методов самовыражения и самоисследования. Наиболее ярко эту стратегию отражает техника ведения «личных дневников». «Личные дневники» содержат в своей основе идею нарратива как способа организации собственных переживаний. Ценность их заключается в том, что утративший в свободной форме записывает в них свои переживания, самые острые мысли и чувства. То, что эти «дневники» предназначены только для самого утратившего, дает возможность описать самые интимные и сложные переживания. Такая техника, с моей точки зрения, может значительно продвинуть процесс психотерапевтической работы, способствуя тому, чтобы человек осуществлял внутреннюю работу и самостоятельно.

В англоязычной литературе сейчас присутствует целый ряд книг, созданных по принципу «личного дневника» переживания утраты. Они структурированы, в них в определенной последовательности даются разные задания утратившему, направленные на организацию переживания утраты. Кроме того, в большей или меньшей степени там предоставлена информация общего характера: то, что обычно испытывает человек, переживающий тот или иной вид утраты, что по этому поводу говорится в священных текстах и другой религиозной литературе, в художественной литературе и т. д. В качестве примеров приведем несколько таких книг: [Rich, 1999; Deits, 2000; Lord, 2002; Zonnebelt-Smeenge, De Vries, 2003]. Иногда они даже ориентированы на определенный вид утрат (внезапная утрата, утрата ребенка, смерть родителей).

Описанные стратегии, как мне кажется, являются не альтернативными, а дополняющими друг друга. Можно выделить основную центральную линию, по которой будет идти процесс смысловой реконструкции, осмысления утраты, а остальные стратегии будут выступать в качестве дополнительных. Большое преимуще-

ство описанных техник заключается в их ориентированности на работу с индивидуальными смыслами человека. С моей точки зрения, эти техники будут особенно эффективными в процессе завершения работы над утратой, так как позволят в сжатой форме подытожить обнаруженные смыслы, отрефлексировать проделанную работу. Кроме того, они могут служить «входящим» и «выходящим» контролем, позволяющим увидеть индивидуальное продвижение человека в переживании утраты и оценить эффективность психотерапевтической работы.

§ 5
Библиотерапия в работе с переживанием утраты

Библиотерапия — метод психологической работы с художественным произведением, в целях проработки болезненных переживаний и оптимизации эмоционального состояния человека. Этот метод начал свое развитие в рамках медицинского лечебного подхода: в психотерапии психозов и неврозов. Его использовали в своей работе В. М. Бехтерев, С. С. Корсаков, В. Н. Мясищев. В психологии библиотерапия появилась сравнительно недавно и потому не обладает пока единым для всех авторов описанием технологии проведения (например [Осипова, 2000; Оганесян, 2001]).

Основная идея использования библиотерапии заключается в том, что с помощью чтения литературных произведений и дальнейшей аналитической работы с психологом, человек получает возможность отреагировать тяжелые переживания, получить «язык» для описания чувств по поводу событий собственной жизни, найти для себя новые идеи в понимании произошедшего.

Опишу основные организационные этапы библиотерапии.

1. Выбор жанра литературы. Обсуждение с клиентом жанра литературы, с которым он предпочел бы работать. Выбор жанра является очень важным моментом, так как он предполагает принятие человеком той формы, в которой будут излагаться идеи автора произведения. Кому-то на данный момент ближе автобиографии, кто-то тяготеет к драматургии, кому-то по душе короткие рассказы.

Художественный текст должен быть созвучен тому, что происходит во внутреннем мире утратившего. В нем должны быть заложены актуальные для человека чувства, мысли и вопросы. В переживании того или иного жизненного опыта человек всегда ищет в тексте художественного произведения идеи, нужные ему на данный момент. В переживании утраты они могут быть такими: «человек часто не знает, какие силы в нем скрыты, что он способен вынести», «во всем происходящем должен быть какой-то смысл», «есть мир, в котором ушедший существует», «чувство любви к тому, кого нет, все равно останется в душе человека», «на фоне смерти становятся очевидными истинные жизненные ценности».

Подобные идеи могут воплощаться в разных литературных жанрах. Рассмотрим специфику некоторых жанров художественной литературы и возможности их применения в психологической работе с утратой.

Биографическая и в особенности *автобиографическая литература* освещают уникальный человеческий опыт в переживании разных жизненных событий. Описание того, как люди справляются с утратой близкого, через какие страдания и испытания они проходят, как и за счет чего им удается продолжать жить полноценной жизнью, — тот живой материал, который помогает человеку понять ресурсность человеческой природы, трудности в переживании жизненных испытаний и способы преодоления этих трудностей.

Американские психологи, например, считают очень полезным чтение литературы автобиографического характера, посвященной именно переживанию утраты. Надо сказать, что такой англоязычной литературы очень много и часто она представляет собой попытки самих авторов таким образом разобраться с тем, что происходит у них в душе. Это, как нам кажется, должно очень внимательно отслеживаться психологом, ведь далеко не во всех книгах такого характера есть положительная динамика. Некоторые из них и написаны для того, чтобы выплеснуть самые тяжелые чувства. И это может негативно подействовать на читателя.

На русском языке таких книг о личном опыте утраты очень мало. В качестве примера могу привести три. Первая книга — Анн Филип «Одно мгновение»: тонкое, психологичное, глубокое

повествование жены известного актера Жерара Филипа о том, как она переживала его смерть. Вторая — Н. Кантонисова и П. Гринберг «Все так умирают?». Это книга—страдание, книга—боль, плач родителей по своей мучительно умиравшей дочери. Я сама не использовала ее в психологической работе, но совершенно точно могу сказать, что она научила меня очень многому своей непосредственностью и открытостью самых противоречивых, тяжелых и глубоких переживаний. Третья книга — М. Ранна «Любовь и смерть: путь к разлуке». Эта книга иного порядка: попытка взрослой женщины осмыслить свой опыт прощания с матерью, понять, как правильно *быть* с умирающим, каков образ смерти в разных культурах, что помогает человеку, когда близкий уходит из жизни. Вполне возможно, что такая книга может натолкнуть человека на конструктивные мысли, поскольку там обсуждается и аспект психологической помощи, или вызвать множество вопросов, и тем самым активизировать внутреннюю работу человека.

Конечно, не обязательно, чтобы жизненные события, описываемые в автобиографическом тексте, были фактически похожи на ситуацию утратившего человека. Например, книга Тамары Владиславовны Пстквич «Жизнь — сапожок непарный» повествует об ушедшей реальности — концлагерях. Как эта удивительная женщина смогла вынести такие испытания и страдания? откуда она черпала силы, чтобы переносить разлуки, предательства и утраты? как сохранила свою душу? — это те предельные вопросы, которые возникнут у любого читателя и которые несомненно заденут человека страдающего. И те, кто переживает смерть близкого, найдут в этой книге то живое, настоящее, что возрождает и сохраняет человека в самых невыносимых условиях.

Подытоживая, скажу, что основным положительным аспектом влияния биографической и особенно автобиографической литературы является понимание читателем того, что он не единственный, кто живет с этой болью, что все чувства, которые он испытывает, естественны, что произошедшие события можно и нужно пережить.

Поэтический жанр достаточно специфичен. Он требует от читателя чувства ритма и слога, понимания метафоричности. Но эмоциональную насыщенность поэзии, остроту и силу образов трудно переоценить. Созвучность собственных чувств этим образам дает человеку возможность выразить свою боль, тоску и страдание сло-

вами, которые трудно найти самому. Как еще точнее можно выразить ужас необратимости смерти, чем это сделала Марина Цветаева словами «Смерть — это нет...». Такой сжатый образ содержит в себе огромный потенциал для психологической работы. С помощью стихов совершается как бы обратная работа: от емкого образа разворачивастся вся чувственная и образная цепочка, которая была до этого скрыта от человека.

Поэзия может оказывать и возрождающий эффект. Проводя человека по всему пути переживания, она дает надежду на то, что путь этот не ведет к вечной печали и душевному смятению, а, напротив, может завершиться открытием новых жизненных смыслов и осознанием существующих ценностей.

Классическая литература, в особенности небольшие рассказы, может помочь в работе с описанием конкретного опыта, с попыткой выразить определенную идею. В хороших книгах ощутимо многообразие и многогранность жизненных событий, их смыслов, разнообразие отношения к ним, способов их проживания. Рассказ А. И. Куприна «Искушение» заставляет всерьез задуматься над проблемой случайности и закономерности в жизни. Рассказ Л. Улицкой «За что и для чего?» показываст, как много зависит от отношения человека к событию; рассказ «... И умерли в один день» озадачивает идеей скрытых смыслов событий и абсолютно ясным пониманием истинной любви. Пронзительная повесть Э.-Э. Шмитта «Оскар и Розовая Дама» доносит до нас переживания умирающего мальчика, его сложное отношение к Богу и душевное взросление.

Описание переживаний дает человеку «язык» для объяснения того, что с ним происходит. А выраженные автором мысли — толчок к размышлениям и их осмыслению сквозь призму собственного опыта.

Философская и религиозная литература, в отличие от художественной, несет иную функцию: в ней человек ищет целостные концепции, выстроенные системы убеждений, мировоззренческие структуры, объясняющие происходящие события с точки зрения общих закономерностей. Очевидно, что такие книги могут использоваться на том этапе переживания, когда человек сам чувствует потребность в поиске новых смыслов, а не тогда, когда он только пытается осознать реальность произошедшего. Их чтение дает возможность обсудить разные концепции, найти для себя приемлемую систему объяс-

нения закономерностей жизненных событий, их смысла, сформировать (или модифицировать) свое отношение к смерти. Наилучшим способом работы является не просто освоение какой-то одной системы мировоззрения, а знакомство с различными точками зрения. Это помогает утратившему построить действительно прочный смысловой каркас, а не просто найти удобные образы и идеи для защиты от собственных страхов.

2. Подготовительный этап. После того, как выбран литературный жанр, подготовительная работа психолога предполагает соотнесение литературы с целью работы в данном конкретном случае (эмоциональное отреагирование, информация к размышлению, новые идеи, разные способы реагирования на ситуации и т. д.). Далее психологу необходимо внимательно осмыслить заложенные в выбранном тексте идеи, возможные темы для обсуждения с человеком, особенно обратив внимание на присутствие в тексте возможных негативных посланий автора, которые могут спровоцировать усугубление тяжелого состояния человека. И, наконец, сформулировать предположения о связи данного произведения с опытом утратившего человека (предлагается ли в тексте похожая ситуация и выход из нее, описываются ли там похожие переживания и т. д.).

Человек, обратившийся за помощью, может и сам предложить литературное произведение, которое кажется ему сейчас подходящим для чтения и проживания.

3. Выбор системы анализа и аналитическая работа. Психолог намечает перечень вопросов и проблем, которые необходимо будет затронуть при анализе произведения, и выбирает ту или иную схему содержательного анализа. Схем содержательного анализа текста существует много. Но при любой из них наиболее важными остаются следующие общие принципы работы с текстом.

Понимание многоуровневости и многозначности переживаний, опыта, описанного в тексте. При психологической работе с текстом и психологу, и клиенту необходимо осознание того, что в произведении можно различить несколько уровней: конкретные фактические события, с которыми можно провести прямые аналогии; отдельная сфера человеческого опыта (например, пробле-

ма доверия, проблема самоотношения); целостная концепция жизни и смерти, смысла происходящих событий.

Понимание метафоричности текста и осознание личностного обобщенного смысла всего произведения. Этот принцип предполагает понимание утратившим метафоричности текста и осознание того, метафорой какого опыта является это произведение лично для него, какие идеи нашли в нем отклик.

Разделение переживаний автора и читателя. В любом литературном произведении в той или иной степени присутствует автор. Его присутствие может ощущаться как на уровне общей темы, которой посвящено произведение, так и в описании произошедшего лично с автором (жанр автобиографий, например). В любом случае, необходимо научить человека отделяться от сугубо авторских переживаний, не принимать все сказанное как точное описание собственного опыта.

Возможность воплощения новых смыслов и идей в реальном жизненном опыте. Полученный при работе с литературным произведением опыт переживания необходимо воплотить в реальной жизни, понять, как он может изменить отношения с окружающими, собственное поведение, жизненные задачи. Выполнение этого принципа по объему и трудоемкости практически равняется предыдущим трем вместе взятым.

Очевидно, что функция художественных текстов похожа на нарративы, за тем только исключением, что человек анализирует тексты, созданные не им самим, а профессиональными писателями. Предпочтение такой работе отдают люди, для которых написание является непривычной и чуждой формой проработки переживаний. Им легче соотносить готовый текст со своими переживаниями и не так тяжело контактировать с тяжелыми мыслями и чувствами.

Несмотря на эффективность при работе с тяжелыми переживаниями вообще и с утратой в частности, библиотерапия — метод довольно специфический. И подходит он далеко не всем. Необходимо желание и умение человека работать с метафорическими образами, переданными в тексте. Только в этом случае он будет способен воспринять заложенные в произведении идеи и смыслы. Такое же замечание о специфичности можно было бы сделать и поводу метода сказкотерапии.

§ 6
Сказкотерапия в работе с переживанием утраты

В последнее время стала очень популярной сказочная литература, притчи, художественная литература, написанная в стиле фэнтези. В этих текстах в метафорической форме иногда заложены очень глубокие мысли об устройстве мира, о жизненных ценностях, о смысле существования человека. Не случайно такая литература стала столь востребованной именно сейчас, когда слишком обострились вопросы жизни и смерти, когда люди стремятся найти смысл в странных и тяжелых событиях. И именно в последние десять лет в психологии оформился новый метод психологической помощи — сказкотерапия. Тексты сказок оказываются действенными тогда, когда человек чувствует себя в тупике, они могут подсказать ответы на самые сложные вопросы. В том числе — связанные с потерей близкого человека.

Большинство авторов определяют сказкотерапию как метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром [Вачков, 2000; Зинкевич-Евстигнеева, 2000]. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный отклик как у детей, так и у взрослых. Области применения сказкотерапии очень широки и психология утраты — одна из них. Рассмотрим, какие особенности сказочных текстов делают их эффективными при работе с утратой.

Прежде всего, *сказочный текст всегда метафоричен.* Это дает возможность человеку постепенно входить в контакт с болезненными переживаниями, сначала проживая их на символическом уровне, а затем уже осознавая их непосредственную специфику. Преимущество метафоры — обращение как к уровню сознания, так и к бессознательному. Причем это происходит как при чтении и анализе художественной сказки, так и при сочинении клиентом собственной сказки.

Сказка всегда требует завершенности. Все задачи, поставленные в начале сказки, в ее завязке, находят свое разрешение естественно и логично. В процессе переживания утраты у человека может наступить момент остановки, «болевой точки», которая блокирует процесс. Если эти точки связаны с трудностями в процессе поиска новых смыслов, то, работая над сказкой, человек на

символическом уровне преодолевает этот камень преткновения и находит для себя новый способ выражения болезненных переживаний. Обобщая этот опыт и закрывая для себя эту проблемную область, человек получает возможность двигаться дальше.

Какие вопросы, связанные с переживанием утраты близкого человека, могут символически проявляться в волшебных сказках? Как мы уже говорили, это вопросы одиночества, смерти и бессмертия, жизненных закономерностей, близких отношений. Из всех видов сказок именно *волшебные сказки* (если придерживаться определения их В. Я. Проппом [Пропп, 1986, 2000]) обладают той специфической структурой сюжета, которая в большей степени отображает многоуровневость и многогранность человеческого опыта, позволяет обсуждать самые глубокие и сложные вопросы. Специфичность сюжета заключается в наличии двух основных тем: тема путешествия и тема поиска своего «истинного Я».

Путь, путешествие, движение являются метафорами развития — и взросления, и познания себя через жизненные испытания. Но кроме пути как процесса осмысления происходящего и освоения опыта есть еще один очень важный момент, без которого путешествие героя будет бессмысленным. Это поиск и ощущение контакта со своим «истинным Я». Символом поиска «истинного Я» в сказках чаще всего выступает проблема знания-незнания героем своего настоящего имени. Как это перекликается с переживанием утраты? В процессе переживания утраты у людей часто появляется ощущение смерти какой-то части себя, смерти себя прежних, своей прежней жизни с утраченным. Попытка понять суть и ценность утраченного, создать его новый образ, восстановить собственную целостность — все эти задачи могут решаться через символический поиск в сказке своего «настоящего Я».

И если духовное развитие определять как переживание связи собственной истинной сущности с законами бытия, то вполне правомерно говорить о возможном отражении в волшебных сказках духовного развития человека.

Общим механизмом, лежащим в основе психологической работы с текстом сказки, является проективно-рефлексивный механизм, подробно описанный в исследованиях, посвященных литературному творчеству [Бахтин, 2000; Выготский, 1987; Дорфман, 1997]. Проективный механизм предполагает погружение в сказочный сюжет, переживание происходящих с персонажами

(а значит, и в собственном внутреннем мире) событий. Рефлексивный механизм дает возможность отделиться от текста, попытаться понять и проанализировать заложенные в нем смыслы.

Существуют разные *схемы содержательного анализа сказки.* «Уровневая» схема Е. Ю. Петровой [Петрова, 1996] основана на том, что сказку можно рассматривать с точки зрения разных уровней человеческого опыта (конкретных событий, норм и ценностей, смыслов). «Событийно-функциональные» схемы, имеющие разную степень подробности [Доценко, 1999; Вачков, 2000; Зинкевич-Евстигнеева, 2000] основаны на анализе характеристик персонажей, их взаимодействия, поступков, способов преодоления трудностей. Мне кажется наиболее корректным общепсихологический подход к анализу изобразительных текстов М. В. Осориной [Осорина, 2003, с. 155–168]. Автор предлагает поэтапный психологический анализ изобразительного текста (детского рисунка, произведения живописи и т. п.), двигаясь в процессе работы от анализа фактических персонажей и событий к анализу их смысловой нагрузки. Этот подход можно применять и к анализу сказочного текста. Исходя из собственного опыта работы со сказками, могу сказать, что он очень хорошо структурирует процесс аналитической работы, быстро и хорошо воспринимается людьми, с которыми проводится психологическая работа.

Использоваться для работы могут как художественные волшебные сказки (народные и авторские), так и сказки, сочиненные самими утратившими. Несколько слов о специфике этих текстов.

Народные сказки максимально очищены от психического, личностного. Можно сказать, что их текст многократно пропущен сквозь фильтры огромного количества сознаний людей. И потому даже по своей структуре они напоминают формулы: с высоким уровнем символизации и минимумом подробностей, которые могли бы вызвать посторонние ассоциации. На народные сказки в какой-то степени своей лаконичностью и обобщенностью заложенного в них смысла похожи притчи. По опыту могу сказать, что притчи бывают чрезвычайно эффективными в работе с переживанием утраты на том этапе, когда человек ищет новые смыслы и готов работать с образами, напрямую не связанными с утратой. Например, суфийские притчи из сборника «Зеркало совершенства: Истории странствующих суфиев (истории, собранные Идрис Шахом)» [Зеркало совершенства, 2004]

дают возможность соприкоснуться и с проблемой смерти, и с поиском себя, своего жизненного пути, и с духовным развитием.

Авторские сказки создаются отдельными людьми и наполняются тем психологическим содержанием, которое актуально для них. Авторы в меру своего личностного и духовного развития могут рассказывать в сказочных символах о себе, о тяжелых переживаниях, о событиях своей жизни (и нередко сами это отмечают в дневниках и воспоминаниях), о найденных смыслах. По этой причине авторские сказки несомненно более эмоциональны, окрашены личностью автора. И психолог должен уметь отслеживать личностные проекции непроработанных авторских душевных и духовных проблем. С моей точки зрения, важно, чтобы предлагаемый текст был на одну ступеньку выше того состояния, в котором находится читатель (клиент), то есть создавать для него зону ближайшего развития.

Сказка, написанная самим клиентом, безусловно, будет наполнена его индивидуальной символикой, чувствами и переживаниями, связанными с его ситуацией. Ценность этого вида сказок сложно переоценить, так как часто человек, создавая сказку, подключает подсознательные внутренние ресурсы и в событиях сказки находит ответы на тупиковые, как ему раньше казалось, вопросы. Сказка в таком варианте — это нарратив, наполненный человеком собственным психологическим содержанием и актуальными для него экзистенциальными проблемами.

Заложенные в тексте любого вида сказки экзистенциальные проблемы довольно сложно изолировать одну от другой: они выступают целым смысловым комплексом, объединенным общей идеей. Кроме того, при работе с текстом большое значение имеет выбор системы содержательного анализа сказки. Поэтому я сейчас опишу не отдельные аспекты переживания утраты, которые находят отражение в сказке, а ряд общих идей, сюжетных линий, особенно важных для человека, переживающего утрату. Наличие этих идей в волшебных сказках может служить одним из критериев их отбора для работы с потерявшими близких. Тем более именно эти сюжетные моменты встречаются в сказках, сочиненных теми, кто потерял близких.

Идея пути и путешествия является центральной в волшебных сказках и предполагает ощущение изменений, происходящих с утратившим человеком. Смена сказочных ландшафтов, персо-

нажей, их населяющих, смена погоды, времен года могут стать символическим отражением переживаний человека, тех перестроек, которые происходят в различных сферах его внутреннего мира и его жизни.

Эта идея может стать структурирующей для человека, может дать ему возможность обозначить и осмыслить происходящее с ним: «сложная дорога», «трудное испытание», «поиск самого себя». Здесь особенно ярко проявляются проблемы одиночества, невозможности разделить с кем-то свою боль, груз потери, необходимости самому проделать трудный путь.

Наличие разных мест путешествия героя (лес, море, замки, пещеры, горы) предполагает появление в них многообразных по характеру препятствий, и, соответственно, требует обнаружения все новых внутренних ресурсов для преодоления препятствий, гибкости в освоении разных типов пространств.

Но путешествие героя не обязательно воспринимается утратившим как собственный путь переживания утраты. Иногда он может восприниматься и как символизирующий процесс перехода в иной мир — то есть как процесс ухода близкого человека.

Следующая идея — *превращение персонажа* сказки в существо или явление с принципиально новыми свойствами. Это могут быть явления природы: ветер, солнце, дождь. Сказочный персонаж может также превращаться и в существа более высокого порядка: фей, ангелов — тех, кто является бесплотным, но чье присутствие можно уловить. Эти сказочные превращения провоцируют на размышления о том, в каком виде может существовать ушедший сейчас, каким может быть его состояние, чем он может жить там и какие задачи выполнять. Иными словами, возникают вопросы, связанные с закономерностями перехода в иной мир и вообще закономерностями тонкого плана бытия.

В качестве примера можно привести сказку А. В. Гнездилова «Сокровище», где главный герой — принц — претерпевает несколько превращений и в результате получает от Феи воздуха дар появляться для людей в разном обличии в разные времена года: в виде снега, листвы, цветов. Также можно вспомнить сказку Г.-Х. Андерсена «Русалочка», где Русалочка становится дочерью воздуха, обретая при этом новые способности: всюду летать, приносить детям сны, людям — радость. Следует особо отметить, что такого рода превращения персонажей обладают общими чер-

тами: связью с миром людей, свободой, и явно более высоким уровнем развития («воздушным»).

Идея перехода в другое пространство, другой мир также имеет важное символическое наполнение. Например, замок с определенными препятствиями при входе и законами существования внутри является традиционным символом другого, потустороннего мира. Кроме замка, таким «другим пространством» может быть и неопределенное волшебное царство, где каждый становится счастливым, и подводный мир. Эта идея провоцирует размышления человека о бессмертии души, о существовании жизни после смерти, о том, какой была смерть для ушедшего (как он проходил эту границу). И, конечно, о том, каковы общие закономерности такого перехода в иные пространства.

Идея развития и свободы часто заложена в свободе передвижения персонажа (например, в полете) или в способности подняться на более высокий уровень, позволяющий увидеть пройденный путь (например, подъем на гору). Чаще всего эта идея появляется в конце сказки, когда заканчивается путешествие героя. Такая способность подняться ввысь наталкивает на желание «посмотреть сверху» на все происходящее и произошедшее. Человек, потерявший близкого, таким образом получает возможность посмотреть на прошлую жизнь с утраченным, на пройденный им самим путь по переживанию утраты, на то, что ему помогло на этом пути. Может лучше прочувствовать произошедшие с ним изменения.

В качестве примера можно вспомнить произведение Ричарда Баха «Чайка Джонатан Ливингстон» [Бах, 2004]. Это скорее притча, нежели сказка, но в ней замечательно передана тема личностного развития и закономерностей подъема на новый уровень.

Конечно, описанные идеи нельзя толковать абсолютно однозначно — будет иметь огромное значение общий контекст сказки. Но на их психологический потенциал следует обратить внимание как при отборе художественной сказки для работы, так и при анализе сказки, сочиненной человеком.

В Приложении приведено несколько текстов сказок и миниатюр моего сочинения. Эти тексты я написала для конкретных и очень непростых случаев в моей практической работе. Некоторые из них были написаны без конкретного адресата, но оказались действенными и чем-то смогли помочь тем, кто обратился

ко мне за помощью. В основном работа с этими текстами была направлена на принятие человеком мысли, что во всех жизненных событиях есть скрытый смысл, есть закономерность их возникновения, что в человеческой душе заложена возможность возрождения даже после самых трагических событий. Одна из сказок была непосредственно нацелена на проблему «не-отпускания» близкого человека, удерживания его. Сказка помогала понять, что это своеобразное нарушение естественных законов мучает не только потерявшего, но и самого ушедшего.

Кроме того, в Приложении помещено несколько стихотворений Людмилы Пономаревой. Это человек, много испытавший в жизни и сделавший свою душу еще более восприимчивой к тонкой ткани переживаний других людей. По своему практическому опыту могу сказать, что приведенные стихотворения вызывали сильный эмоциональный отклик людей, потерявших близких, и существенно продвигали нашу психологическую работу, заставляя не прятаться от самых сложных вопросов и переживаний, а открываться им с верой в собственные силы. Очень надеюсь, что эти тексты окажутся полезными и вам.

На этом мы завершаем обсуждение практических аспектов психологической помощи в переживании утраты.

Эта глава была в большей степени ориентирована на профессиональных психологов: основным ее содержанием были методический инструментарий и отдельные техники. Надеюсь, все это окажется полезным в работе. Однако информация о том, как вести себя с человеком, потерявшим близкого, как и о чем говорить, может пригодиться и обычным людям — тем, кто хочет помочь утратившему человеку, по-настоящему *быть* рядом с ним.

Источники знания, которое лежит в основе понимания переживания утраты и того, как лучше помочь человеку, можно разделить на три группы.

Первая — это опыт людей из разных эпох, культур и религиозных конфессий. Они прошли весь путь многочисленных испытаний и страданий до конца и достигли через них такого уровня духовного развития, который позволяет называть их мудрецами, святыми, подвижниками. Их жизнеописания, их мысли дают нам возможность соприкоснуться с теми смыслами и истинами, которые они находили в тяжелых событиях, почувство-

вать очевидность и ощутимость самых главных ценностей в человеческой жизни. Например, высказывания святителя Николая Сербского, которые я включила в книгу, удивляют своей лаконичной формой и глубочайшим содержанием. Каждая такая мысль дает почву для серьезных размышлений.

Вторая — живой опыт современных людей, переживших и переживающих утрату. Можно сказать, что сами страдающие люди, которые прошли эту дорогу, учат психологов тому, как сопровождать человека на этом пути. Только уважая этот опыт, не пренебрегая ни единой подробностью, какими бы субъективными и единичными они ни казалась, можно действительно реконструировать естественные закономерности переживания утраты. В попытках понять природу этого переживания я старалась исходить именно из такого реального человеческого опыта. Несколько десятков людей, с которыми мне довелось встретиться, помогли прикоснуться к тайне глубоких преобразований человеческой души.

И, наконец, третья группа — научное знание. Многочисленные концепции, созданные на основе эмпирического знания, имеют схожую логику описания переживания утраты: она показывает фазность, трудность и потенциальную конструктивность этого процесса. Мы обсуждали много концепций, и каждая из них дополняла общую психологическую картину переживания утраты.

Подытожить все сказанное хотелось бы словами Фомы Кемпийского об ответственности человека, а в особенности психотерапевта, пытающегося помочь людям: «Каждый человек желает получить знание, но что значит это знание без страха Божия... Чем больше и чем лучше твое познание, тем строже ты будешь судим, если с ростом твоего познания не возрастает твое благочестие».

Заключение

Все проходит, но все остается. Это мое самое заветное ощущение, что ничего не уходит совсем, ничего не пропадает, а где-то и как-то хранится. Ценность пребывает, хотя мы и перестаем воспринимать ее... Вот поэтому-то хоть и жаль прошлого, но есть живое ощущение его вечности. С ним не навеки распрощался, а лишь временно.

Из письма о. Павла Флоренского к матери. Соло́вки, 1935.

Именно этими строчками мне хотелось бы завершить книгу. В них есть все, что дарит покой опечаленным: и непреходящая ценность всего, что с нами происходит, и незримое присутствие тех, кого мы любим и кого уже нет, и надежда на бессмертие духовной сути человека.

Я благодарю читателя за внимание к этой книге.

Очень надеюсь, что она будет полезна профессиональным психологам, может подсказать правильные слова тем, кто находится рядом с утратившим, возможно, предложит один из путей для потерявших.

Мне очень хотелось, чтобы читатели почувствовали глубину этого человеческого опыта, его тайну и его духовную силу, способную открыть человеку множество еще непознанных жизненных истин.

Приложение

Вниманию читателей! Методики, приведенные в Приложении, предназначены для использования ***только профессионально подготовленными психологами***! Очень большая просьба не пытаться помочь своим близким и знакомым, используя эти методики самостоятельно, так как вы можете нанести вред, не зная, как обращаться с подобной информацией.

Глубинное интервью «Психологический образ утраты»

Глубинное интервью проводится в начале психологической работы с людьми, потерявшими близкого человека. В качестве контроля за произошедшими изменениями и с целью их структурирования человеком в конце психологической работы проводится то же интервью, только часть вопросов переводится из настоящего в прошедшее время.

Цели интервью:

- получить общую характеристику ситуации утраты;
- выяснить состояние сформированности «психологического образа утраты» и актуальные болезненные переживания.

Задачи интервью:

- выяснить типы жизненных событий, воспринимаемых как утрата;
- выяснить условия, наиболее сильно влияющие на переживание;
- выяснить особенности отношений с ушедшим;
- определить «болевые точки» в переживании, субъективные акценты;
- определить ощутимые изменения, происходящие на настоящий момент в образе жизни, в отношениях с окружающими, в разных сферах жизни.

Информационные блоки интервью:

Психологический образ утраты

1. Образ события утраты

1.1. Время, предшествовавшее утрате.

1.2. Образ ситуации утраты.

1.3. Распределение ответственности за произошедшее.

2. Образ процесса переживания утраты

2.1. Место утратившего в процессе переживания утраты.

2.2. Характер процесса переживания утраты.

2.3. Происходящие изменения.

2.3.1. Изменения в образе жизни.

2.3.2. Изменения на внутреннем плане.

2.4. Окружение, помощь, поддержка.

Психологическая связь с ушедшим

1. Отношения с близким человеком в прошлом

2. Способ реализации психологической связи с ушедшим.

№	Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
	Психологический образ утраты	
	1. Образ события утраты	
1.1.	Время, предшествовавшее утрате.	2.1., 2.2.
1.2.	Образ ситуации утраты.	2.1., 2.2., 2.3., 2.8.
1.3.	Распределение ответственности за произошедшее.	2.5., 2.6.
	2. Образ процесса переживания утраты	
2.1.	Место утратившего человека в процессе переживания утраты.	2.4., 2.7., 2.11., 2.12., 3.1., 3.2.
2.2.	Характер процесса переживания утраты.	2.5., 2.6., 2.7.
2.3.1.	Изменения в образе жизни	3.5., 3.6., 3.7.
2.3.2.	Изменения на внутреннем плане	3.3., 3.4., 3.8.
2.4.	Окружение, помощь, поддержка.	2.13., 2.14., 2.15.
	Психологическая связь с ушедшим	
1.	Отношения с близким человеком в прошлом	2.9.
2.	Способ реализации психологической связи с ушедшим	2.10.

Текст интервью:

1. Общие взгляды на утрату

1.1. Какие события в жизни Вы считаете утратой?

1.2. Какие потери, утраты Вы испытали в жизни?

1.3. Какие детские потери Вы запомнили больше всего?

2. Процесс переживания утраты

2.1. Расскажите о случившемся.

2.2. Опишите ситуацию утраты, попытайтесь вспомнить свое состояние сразу после случившегося.

2.3. Что в этой ситуации было самым трудным?

2.4. Что было самым тяжелым в последующие дни после случившегося?

2.5. Что Вас мучает, беспокоит больше всего сейчас?

2.6. Что кажется Вам непонятным в этой ситуации?

2.7. Были ли моменты возвращения очень ярких и острых воспоминаний или образов *ситуации смерти*? Что это были за образы?

2.8. Думали ли Вы о том, что чувствовал ушедший?

2.9. Какие отношения у Вас были с утраченным? Какое место он (она) занимал (-ла) в Вашей жизни?

2.10. Какие воспоминания *об ушедшем* возникают сейчас чаще всего? Какими мыслями и чувствами они сопровождаются?

2.11. Возникает ли у Вас чувство покинутости? В каких ситуациях?

2.12. Хотелось ли Вам побыть одному после произошедшего? Зачем?

2.13. Каково было отношение близких и знакомых к Вам и к произошедшему?

2.14. Какую помощь, поддержку Вы хотели бы получить в первый момент, от кого?

2.15. Какого рода помощь и от кого Вам хотелось бы получить сейчас?

3. Происходящие изменения

3.1.Чего требует от Вас эта ситуация? Каких внутренних дополнительных усилий, качеств?

3.2. Чего по Вашим ощущениям Вам не хватает, чтобы справиться с ситуацией?

3.3. Как Вы пытались справиться со своими тяжелыми переживаниями?
3.4. Есть ли что-то, с чем Вы уже справились?
3.5. Как изменяются Ваши отношения с окружающими?
3.6. Как изменяется Ваше отношение к работе?
3.7. Как изменяется Ваш образ жизни, жизненный уклад?
3.8. Что придает Вам сил? Что служит Вам поддержкой?

Методика «Утрата как жизненное испытание»

Целью проведения методики является получение данных об особенностях переживания утраты на духовно-рефлексивном уровне и информации о новообразованиях, формирующихся в результате этого: «переживании утраты как испытания» и частично — «психологической связи с ушедшим».

Проводить методику можно только после того, как хорошо проработана и осмыслена ситуация утраты.

В процессе проведения следует быть очень внимательными к состоянию человека, и некоторые вопросы опускать, если вам они кажутся неуместными. Некоторые вопросы предназначены только для повторного проведения методики в конце работы. Я буду указывать в тексте методики на такие вопросы, а в качестве примера может послужить следующий: «В чем был смысл именно такого ухода для него (нее)?». Если вопрос задан не вовремя, то в лучшем случае человек его не поймет, в худшем воспримет как кощунственный. Его можно задавать только тогда, когда эта проблема уже обсуждалась и является проработанной — то есть это вопрос для контрольного проведения методики.

Кроме того, если вы беседуете с человеком, конечно, вопросы нужно ориентировать лично на него: например, говорить о его близком не «ушедший», а называть по имени, или по социальной роли (мать, брат, друг и т. п.)

Вводная часть

Цель вводной части — сконцентрироваться на проблеме. Вопросы имеют достаточно общую направленность и помогут выяснить те области индивидуального жизненного опыта человека, которые максимально задействованы в переживании утраты.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Какие события в жизни Вы считаете утратой?*	Виды событий в жизни, которые человек обозначает как утрату.
2.	*О чем Вы не задумывались до потери, но что стало предметом серьезных размышлений после нее?*	Темы, открывшиеся в результате произошедшего, требующие анализа и осмысления.
3.	*Возникали ли у Вас после утраты мысли о том, что в жизни самое главное?*	Те жизненные ценности, которые ярко высветились в ситуации утраты.

Закончите, пожалуйста, предложение. Если у Вас есть несколько вариантов — по возможности напишите их все.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Утрата этого человека является для меня...*	Субъективные разрушения, которые повлекла за собой утрата.

1. Требования ситуации переживания утраты

Цель — выяснить специфику видения человеком условий и требований ситуации, в которой он находится в настоящий момент, осознания возможностей, сил и внутренних ресурсов. Здесь также станут явными «белые пятна» в переживании — затруднения в ответах, невозможность сформулировать ответ. Сильная эмоциональная реакция показывает те болезненные точки, которые требуют разрешения в первую очередь. Напомню, что работа над переживанием может быть начата человеком, только если он понимает и осознает, что от него требует сложившаяся ситуация, какие психологические усилия ему нужно прилагать, чтобы переживание было конструктивным.

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
• Суть испытания для данного человека	Б1, Б2, Б3, Б4, Г1, Г2
• Требования ситуации переживания утраты	Б5, Б6, Б7, А4
• Отношение к собственным возможностям в ситуации переживания утраты	В1, В2, В3, А2
• «Болевые точки» в переживании утраты	А1, А3, А4, А5
• Результаты переживания утраты	А6, А7

Блок А

Закончите, пожалуйста, предложения. Если у Вас есть несколько вариантов — выскажите их все.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Самое тяжелое в переживании утраты...*	Область болезненных переживаний, или основное мучительное чувство, к которому человек возвращается снова и снова, и на которое нужно будет обратить внимание в первую очередь при начале работы.
2.	*У меня наступает ощущение предела моих сил и возможностей в ситуации...*	Ситуации, жизненные события, на настоящий момент наиболее дискомфортные и энергозатратные для человека.
3.	*Мне тяжело себе простить...*	**Внимание! Вопрос следует задавать очень осторожно. Если чувство вины явно присутствует, не нужно акцентировать на нем внимание в процессе сбора информации.** Конкретизация чувства вины и ответственности: ситуация, в отношении которой это чувство присутствует. Это может быть как ситуация отношений с ушедшим, так и ситуация самой утраты.

№	Формулировка	Получаемая информация
4.	*До сих пор мне непонятно....*	«Белое пятно» в размышлениях о произошедшем. Показывает тему или область, которые требуют анализа.
5.	*Для меня было удивительно...*	Сделанные в процессе переживания утраты открытия, касающиеся собственных возможностей, поведения окружающих, причем как позитивные, так и негативные.
6.	*Ценность полученного в процессе переживания опыта для меня в ...*	**Вопрос предназначен для повторного проведения.** Принятие этого опыта, понимание конструктивных изменений, которые произошли в процессе переживания.
7.	*В результате пережитого я стал (-ла)...*	Сфера внутреннего мира, наиболее сильно изменившаяся в результате произошедшего.

Блок Б

Ответьте, пожалуйста на следующие вопросы максимально развернуто.

Вопросы от 1 до 4 предназначены только для тех, у кого близкие уходили из жизни в течение долгого времени (по причине терминальных заболеваний).

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Испытанием чего была для Вас ситуация такого долгого ухода близкого человека?*	Возможность утратившего обобщить пережитое, понять суть прилагаемых психологических и духовных усилий, их смысл.
2.	*В чем вы видели свою задачу в этот период?*	Характер задачи, которую осознанно ставил перед собой человек (организационная, психологическая и т. п.).

№	Формулировка	Получаемая информация
3.	*Испытанием чего была эта ситуация для ушедшего?*	Вопрос направлен на понимание утратившим того, что происходило с умирающим близким, с чем он столкнулся, как можно описать его духовное состояние. Иногда утративший не строит предположения, а знает о переживаниях близкого из бесед с ним. В таком случае, эта информация приобретает краткую, насыщенную смыслом форму.
4.	*В чем смысл именно такого ухода для него (нее)?*	**Вопрос предназначен только для повторного проведения.** Обобщенный смысл, закономерность, которые вкладывает утративший в такой уход близкого человека.
5.	*Что Вы почувствовали после смерти человека?*	Наиболее сильная эмоциональная реакция, степень и характер травмированности человека (ответом может быть, например, что «мир рухнул навсегда»).
6.	*Чего, по Вашим ощущениям, Вам не хватает, чтобы справиться с ситуацией?*	Понимание человеком области переживания, которая на данный момент требует больших энергетических затрат.
7.	*Чего требует от Вас ситуация переживания утраты? Каких дополнительных усилий?*	Выяснение требований данной ситуации к человеку, качеств, необходимых, чтобы справиться с ситуацией. Эти качества — возможный ресурс, который необходимо актуализировать в процессе работы

Блок В

Ниже представлен ряд утверждений, касающихся поведения человека в ситуации утраты. Поясните их смысл лично для Вас и Ваше отношение к ним. Какие чувства и мысли они вызывают?

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*«Вы должны быть сильным ради... (кого-то)».*	Индивидуальный смысл «силы», ее свойства (это сила физическая, духовная и т. п.). Принятие человеком утешений в подобной форме.
2.	*«Время лечит».*	Наличие или отсутствие желания избежать тяжелых переживаний и положиться на затирание следов со временем. Активная или пассивная позиция в переживании.
3.	*«Человеку не дается больше, чем он может пережить» (или «Бог не по силам не дает»).*	Осознание внутренних сил и ресурсов для переживания, наличие или отсутствие общего ощущения предела в переживании (предела по силе, по травмированности, в понимании). Отношение к идее потенциальности человеческой природы.

Блок Г

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Если относиться к переживанию утраты как к испытанию, то испытанием чего была для Вас эта утрата?*	Выяснение сути индивидуальных особенностей (убеждений, качеств, отношений, ценностей, сфер индивидуального опыта), которые с точки зрения человека подвергались испытанию.
2.	*В чем смысл данного испытания?*	Видение испытания в контексте жизненного пути, включение произошедшего в жизненный опыт.

2. Осмысление отдельных экзистенциальных вопросов

Цель: выяснить степень осмысленности, прожитости значимых тем и особенности их смысловой нагрузки; наиболее актуальные для данного человека вопросы, произошедшие «подъемы» в осмыслении и «болевые точки» в переживании утраты.

2.1. «Одиночество»

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
• Индивидуальный смысл одиночества	А1, А4, Б1, В1, В2
• Одиночество как следствие утраты близкого	А2, А3, А5

Блок А

Закончите, пожалуйста, предложения. Если у Вас есть несколько вариантов — назовите их все.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Одиночество — это...*	Индивидуальный смысл одиночества. Эмоциональная окраска этого переживания для человека.
2.	*После потери я чувствовал (-ла) себя покинутым (-той), когда...*	События, в которых особенно остро чувствуется нехватка ушедшего, и в которых человек чувствует себя беспомощным и незащищенным без ушедшего.
3.	*После его (ее) ухода мне не хватает...*	Осознание уникальной роли ушедшего, его места в жизни утратившего, причем как в социальном плане, так и в плане психологическом.
4.	*Я испытываю одиночество, когда...*	Конкретные ситуации, в которых человек переживает одиночество: многогранность одиночества и освоенность разных его граней.
5.	*После утраты я стал (-ла) относиться к одиночеству как к...*	Изменения в отношении к одиночеству в процессе переживания утраты (представления о нем расширились, стали более осмысленными или сузились до тоски по утраченному).

Блок Б

Ниже представлено утверждение. Поясните его смысл лично для Вас и Ваше отношение к нему. Какие чувства и мысли оно вызывает?

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*«Человек по сути существо одинокое».*	Отношение к одиночеству как естественному состоянию, отношение к невозможности избавиться от переживаний с помощью другого человека, отношение к одиночеству как экзистенциальной категории.

Блок В

Ответьте, пожалуйста на следующий вопрос максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*В чем может состоять ценность одиночества в Вашем понимании?*	Возможный потенциал одиночества для человека.
2.	*Что такое самодостаточность? В чем ее суть и смысл?*	Индивидуальный смысл этой грани одиночества, нехватка и желание быть таким, или наоборот желание избежать этого. Обозначение места самодостаточности в отношениях между людьми: замкнутость или открытость при ощущении собственной целостности.

2.2. «Смерть и бессмертие»

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
• Отношение к смерти	А1, В1, Б1
• Отношение к бессмертию	В2, Б6, Б7
• Смерть как необратимое событие	Б3, Б4
• Осмысление ситуации смерти близкого	Б1, Б2, Б5

Блок А

Ответьте, пожалуйста, на следующий вопрос максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Что значит столкновение со смертью другого человека, с Вашей точки зрения? Как это событие влияет на человека?*	Влияние на человека смерти как события, восприятие его как фактически страшного события или как наделенного определенным смыслом.

Блок Б

Закончите, пожалуйста, предложения. Если у Вас есть несколько вариантов — выскажите их все.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Для меня самое сильное впечатление от смерти близкого — ...*	Наиболее сильное и болезненное впечатление от смерти близкого. Отношение к себе в этой ситуации, возможность что-либо сделать. Потребность в работе с образом ситуации утраты.

№	Формулировка	Получаемая информация
2.	*Для него (нее) смерть была...*	Представления и предположения утратившего о том, какой была смерть для того, кто ушел (страшной, хорошей, облегчающей и т. п.).
3.	*С тех пор, как ее (его) нет, я чувствую, что...*	Чувственное, возможно, телесное отражение утраты; аффективная составляющая реакции на отсутствие близкого.
4.	*Необратимость утраты я чувствую в...*	Определение того, что человек прежде всего считает безвозвратно утраченным, исчезнувшим из жизни навсегда.
5.	*От этого человека мне осталось...*	Попытки обозначить для себя, в чем проявляется ушедший в настоящей жизни; что человек считает его воплощением.
6.	*С моей точки зрения, бессмертие души...*	Отношение к идее бессмертия, индивидуальный смысл бессмертия.
7.	*В моих попытках справиться с произошедшим вера в Бога (Высший разум, Высшее начало, Абсолют)...*	Отношение к вере, ее индивидуальный смысл для человека и ее роль в переживании утраты, переживания, связанные с верой.

Блок В

Ниже представлен ряд утверждений. Поясните их смысл лично для Вас и Ваше отношение к ним. Какие чувства и мысли они вызывают?

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*«Никто не вечен» («Все там будем»).*	Отношение человека к идее конечности жизни, смысл этой идеи лично для него, приемлемость такой формы выражения этой идеи — принятие ее в качестве утешения.
2.	*«Он (она) сейчас в лучшем мире без боли и страданий».*	Отношение утратившего к идее пребывания ушедшего в хорошем месте, комфортном состоянии. Значение этой идеи для утратившего: приносит ли она облегчение, или боль утраты пока сильнее.

2.3. «Жизненные закономерности»

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
• Смысл прошлого	Б2
• Смысл настоящего	Б3, Б5
• Наличие жизненной перспективы	В3, Б4
• Ответственность за произошедшее	В1, В2, А2
• Ответственность за происходящие в жизни события	А1, А2, Б1

Блок А

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Что или кто управляет Вашей жизнью?*	Сущность, которую человек считает ответственной за происходящие в его жизни события (человек может назвать себя, судьбу, Бога, других людей, природный закон и т. п.). Этот вопрос может показать наличие фатализма.
2.	*Считаете ли Вы, что Ваша собственная жизнь и жизнь близких зависит от Вас?*	Распределение ответственности за происходящее в жизни, осознанность ограниченности собственных возможностей.

Блок Б

Закончите, пожалуйста предложения. Если у Вас есть несколько вариантов — по возможности напишите их все.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Судьба, с моей точки зрения, — это...*	Выяснение смысла понятия «судьба» — ее индивидуальных смысловых характеристик.
2.	*Прошлое для меня...*	Смысл прошлой жизни до события утраты. Наличие разорванности жизненной картины.
3.	*Моя настоящая жизнь — в том, чтобы....*	Смысл переживаний для человека в настоящий момент. Определение того, что составляет основной предмет мыслей, чувств и действий человека.
4.	*Моя будущая жизнь представляется мне...*	**Вопрос предназначен для повторного проведения.** Наличие жизненной перспективы и ее особенности
5.	*Я несу ответственность перед... (кем?)... за... (что?)...*	Основной регулирующий механизм жизнедеятельности, область жизни и отношений, которую человек считает наиболее значимой, основополагающей.

Блок В

Ниже представлен ряд высказываний по поводу утраты. Каков их смысл лично для Вас? Какие чувства и мысли они вызывают?

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*«Бог выбирает лучших».*	Отношение к тому, что данное событие человек не в силах изменить, что происходит оно по чьей-то воле. Наличие или отсутствие агрессии на Высшие силы. Отношение к данной фразе как к утешению.
2.	*«Такая у него (нее) судьба».*	Отношение к идее фатализма, рока, предопределенности.
3.	*«Жизнь на этом не кончается».*	Наличие жизненной перспективы, степень целостности жизненного пути. Отношение к данной фразе как к утешению.

3. Переживание обретения и утраты близких отношений

Цель: выяснение особенностей переживания обретения и утраты близких отношений, особенностей психологической связи с ушедшим.

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Номер вопроса
• Место, которое ушедший человек занимал в жизни	А1, А8
• Смысл отношений в настоящем	А2, А3, А7
• Способ реализации психологической связи с ушедшим	А4, А5, А6
• Обретение и утрата близких отношений	Б1, Б2, Б3

Блок А

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы максимально развернуто.

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*Кем был для Вас этот человек? Какое влияние оказало его появление (существование) на Вашу жизнь?*	Суть отношений с ушедшим, влияние, которое он оказал на человека, его индивидуальная роль в жизни.
2.	*Какое место занимает ушедший в Вашей жизни сейчас?*	Роль ушедшего в теперешней жизни утратившего, его психологическая функция, образ.
3.	*Как изменяется Ваше отношение к нему (ней)?*	Процесс осмысления, ощущение внутренней динамики в отношениях с ушедшим.

№	Формулировка	Получаемая информация
4.	*Обращаетесь ли Вы мысленно к нему (ней)?*	Наличие мысленного контакта с ушедшим, желание этого контакта.
5.	*Как вы думаете, о чем бы он (она) хотел (-ла) Вас спросить, попросить, сказать?*	Предположения относительно «состояния души ушедшего», возможные неясные моменты в отношения с ушедшим, которые требуют осмысления.
6.	*О чем бы Вы хотели его (ее) спросить, попросить, сказать?*	Возможные недосказанные слова, непроявленные чувства, особенности отношения к ушедшему.
7.	*Существует ли ушедший сейчас в какой-либо форме? Где он (она) может находиться?*	Наличие или отсутствие «места», где может находиться ушедший, его представленность в воображении, его образ, представления о его возможном состоянии.
8.	*Можете ли Вы сказать, в чем была жизненная миссия ушедшего человека?*	Формулировка обобщенной идеи или идей, которые могли бы выражать уникальность жизни ушедшего.

Блок Б

Ниже представлен ряд утверждений. Поясните их смысл лично для Вас и Ваше отношение к ним. Какие чувства и мысли они вызывают?

№	Формулировка	Получаемая информация
1.	*«Люди друг для друга и дар и испытание».*	Отношение к противоречивости человеческих отношений, смысл близких отношений.
2.	*«Чем больше привязанностей мы создаем в своем сердце, тем больше боли и разочарований придется испытать».*	Отношение к возможной потере когда-либо обретенных или существующих близких отношений, к дилемме: «открытость и доверие Другому» или «закрытость и защищенность от других».
3.	*«Бог дал — Бог и взял».*	Отношение к идее «не-принадлежности» одного человека другому. Отношение к факту риска потери человека, который однажды «обретается». Желание возложить ответственность за произошедшее на Высшую сущность.

ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОТОКОЛА

Имя:
Возраст:
Опыт утрат:
Утрата:
Время, прошедшее с момента утраты:

Индивидуальная характеристика новообразования «психологический образ утраты»

1. Структурирование текста интервью

№	Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
	1. Образ события утраты	
1.1.	Время, предшествовавшее утрате	
1.2.	Образ ситуации утраты	
1.3.	Распределение ответственности за произошедшее	
	2. Образ процесса переживания утраты	
2.1.	Место утратившего человека в процессе переживания утраты	
2.2.	Характер процесса переживания утраты	
2.3.1.	Изменения в образе жизни	
2.3.2.	Изменения на внутреннем плане	
2.4.	Окружение, помощь, поддержка	

2. Анализ «психологического образа утраты» по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	

3. Выводы и формулировка направления работы

Индивидуальная характеристика новообразования «психологическая связь с ушедшим»

1. Структурирование текста (источники информации: интервью и методика)

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Отношения с близким человеком в прошлом (интервью, методика)	
• «Место», где существует ушедший для оставшегося (методика)	
• Способ реализации психологической связи с ушедшим (интервью, методика)	
• Суть отношений в настоящем (методика)	

2. Анализ по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

3. Выводы и формулировка направления работы

Индивидуальная характеристика новообразования «переживание утраты как испытание»

Осознание требований ситуации переживания утраты к человеку

1. Структурирование текста

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Суть испытания для данного человека	
• Требования ситуации переживания утраты	
• Отношение к собственным возможностям в ситуации переживания утраты	
• «Болевые точки» в переживании утраты	
• Результаты переживания утраты	

2. Анализ по компонентам опыта.

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

Осмысление отдельных экзистенциальных вопросов

«Одиночество»

1. Структурирование текста

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Индивидуальный смысл одиночества	
• Одиночество как следствие утраты близкого	

2. Анализ по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

«Смерть и бессмертие»

1. Структурирование текста

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Отношение к смерти	
• Отношение к бессмертию	
• Смерть как необратимое событие	
• Осмысление ситуации смерти близкого	

2. Анализ по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

«Жизненные закономерности»

1. Структурирование текста

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Смысл прошлого	
• Смысл настоящего	
• Наличие жизненной перспективы	
• Ответственность за произошедшее	
• Ответственность за происходящие в жизни события	

2. Анализ по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

Проживание обретения и утраты близких отношений

1. Структурирование текста

Шкалы, в которые группируются ответы при обработке текста	Ответы человека на соответствующие вопросы
• Место, которое ушедший человек занимал в жизни	
• Смысл отношений в настоящем	
• Способ реализации психологической связи с ушедшим	
• Обретение и утрата близких отношений	

2. Анализ по компонентам опыта

Компоненты опыта	Психологическая характеристика
1. Когнитивный компонент	
2. Аффективный компонент	
3. Поведенческий компонент	
4. «Болевые точки» в проживании данной темы	
5. «Подъем» на новый уровень осмысления данной темы	

Общие выводы и формулировка стратегии работы

Юлия Заманаева

Сказочные миниатюры

На старом кладбище тихо и спокойно. Ветер раскачивает ветви деревьев, поют птицы. Деревья рождаются и умирают, на их месте вырастают новые, и вновь птицы вьют гнезда в кронах...

Все ясно и просто. Здесь — мир ушедших...

Говорят, что время лечит... Нет. Время лишь стирает подробности, но боль остается. Крест на могиле может постареть и покоситься, но воспоминания будут по-прежнему яркими.

Говорят, что они уснули навеки... Нет. Спят лишь их тела, а души их всегда рядом с любимыми. Только надо почувствовать.

Говорят, что смерть разлучила нас навсегда... Нет. Мы все равно встретимся с ними, и они тоже ждут этой встречи.

Но... уходя, мы оставляем кого-то здесь. И с прощальным звоном колокола начнется новый отсчет разлук и встреч.

***

Солнечный Зайчик вскочил на стол: «А где же новые страницы? Мне так интересно узнать, что будет дальше!» — «А дальше ничего не будет. Писателя больше нет,» — ответил Стол. «Но ведь не может все так просто закончиться! Почему так?!» — воскликнул Солнечный Зайчик. Вопрос без ответа. Ответ не придумают никогда.

Тихо тикают часы. Неоконченная рукопись лежит на столе. И Солнечный Луч читает последние строки, написанные рукой Писателя: «Начинался рассвет... Все возрождалось к новой жизни...».

***

Ты видишь чьи-то глаза и понимаешь — это на всю жизнь. И мир становится другим... И ваши сердца бьются друг для друга, и души раскрыты навстречу...

Ты берешь в руки маленький лохматый комочек — и мир становится другим. Теперь ты в ответе за эту жизнь. Его сердечко бьется для тебя, а твоя душа отныне привязана к нему...

Ты смотришь в глаза своего ребенка... И мир становится другим — его протянутые ручки, твои открытые объятия, тревога за его жизнь... В нем — твое продолжение, твоя надежда...

...Душа сгорает от потерь... И каждый раз кажется, что мир стал другим навсегда — безжалостным, безнадежным...

Но из пепла воспоминаний, из осколков прошлого, из мучительной боли она медленно поднимается вновь. И мир еще может измениться снова, а значит — душа жива.

***

Ты видишь свет в окне. Вокруг — темнота. Есть только этот свет. Там не спят. Там кого-то ждут. Тебя?

Волшебник устало присел на камень. Так было всегда. Он чувствовал, когда кому-то была нужна его помощь. И он шел издалека, пробираясь через заколдованные леса, проходя по тайным дорогам и тропам. Шел на беззвучный зов.

Так и теперь. В этом окне не зря горит свет глубокой ночью. Кто же на этот раз?

Тусклый тревожный свет ночника — больной малыш и плачущая мать... мерцающий мятущийся огонек свечи — ученый, открывший что-то очень важное и ужаснувшийся от того, как можно обратить это знание во зло... отчаянно яркий свет люстр — человек, который пытается в эту минуту изменить свою судьбу, решиться на что-то...

А он устал... Устал быть только волшебником. Он захотел быть просто человеком. Людям нужно лишь его волшебство, а о *НЕМ* самом скоро забудут. И *ОН* снова будет один...

Вдруг Волшебник понял, что не чувствует этих тонких колебаний света — отражения чьих-то чувств. *Что* это за свет? Не все ли равно теперь...

Волшебник встал и пошел прочь.

Ты видишь свет в окне. Вокруг — темнота. Есть только этот теплый ровный свет, струящийся из окна. Там не спят...

Там ждут только ТЕБЯ!

***

Раннее утро в лесу наполнено той свежестью, что делает все вокруг прозрачным, зыбким... Первые солнечные лучи задевают стволы сосен и берез, проходя между ними золотыми струями... Тонкие перья тумана едва касаются глади реки...И облака — как их отражение на небе...

И все это — в маленькой искорке, что подрагивает на листке.

В ней — вчерашний дождь.

В ней — чей-то плач.

В ней — утренняя свежесть реки.

В этой маленькой капле росы — рассвет.

А рассвет — это надежда.

***

Каждую ночь в лунном свете появляется она. Для кого-то — привидение, для князя — его возлюбленная. Нет смысла описывать ее внешность, свойства характера, потому что для него она была и осталась единственной.

Он потерял ее внезапно. Тяжелая болезнь сломила и унесла ее за несколько дней. Она знала, что умирает, и спросила знахаря:

— Смогу ли я видеть князя, когда умру?

— Ты пытаешься изменить порядок вещей. Ведь ты уходишь, оставляя все земное здесь. Уходишь в мир, существующий по своим законам.

— Но я же могу отказаться от чего-то, ради возможности приходить сюда?

— И ты согласишься вечно скитаться между мирами?..

...С тех пор каждую ночь она появлялась в лунном свете у дерева, что росло напротив окна. Она не могла ни подойти, ни заговорить с князем: она лишь стояла, прислонившись к дереву, и только ее глаза по-прежнему говорили ему о любви... Князь почти перестал интересоваться всем, что его окружало — он ждал ночи, чтобы вновь увидеть ее.

Но со временем ее взгляд становился все более грустным, и все чаще она отводила глаза и смотрела куда-то в пустоту — на то, что ему еще не дано видеть...

А однажды он увидел в ее глазах слезы... Они не живут сейчас — они как-то странно существуют...

Сердце его разрывалось — он понял, что должен отпустить ее. Потому что нельзя нарушать законов. Лунный свет упал на маленький прозрачный кувшинчик, в котором раньше всегда был букет полевых цветов, собранных ею... Князь взял кувшин, посмотрел последний раз на стоящую у дерева любимую, и выпустил кувшин из рук. Он разлетелся тысячью мелких кусочков...

...Лунный свет тускло осветил одинокое дерево. Князь сел в кресло напротив окна и прошептал: «Все равно ты со мной». И кто-то невидимый на мгновение коснулся его руки.

***

Гроза наконец закончилась, и последние капли дождя падали на обгоревшие черные ветки. Дождь после пожара — тоскливое зрелище. Травы нет, вся земля покрыта черным пеплом. И как нужна Фея, которая могла бы одним взмахом руки заставить распуститься цветок, дать силы кусту шиповника, наполнить соком ягоды, поднять травы!

Выжившие деревья грустно вздыхали. Сгоревшим деревьям было все равно.

И только странные чувства испытывало дерево, рассеченное надвое ярким беспощадным хлыстом молнии: его двум половинам теперь не суждено быть вместе. Корни их росли отдельно, но ветви сплелись и срослись в единый ствол очень давно и иного существования не знали. Сейчас две половины дерева — как разведенные с сожалением ладони.

Фея сидела возле дерева и плакала. Как хочется помочь этому дереву, и как больно понимать, что ты не всесильна! И вдруг она вспомнила, что на дереве жили когда-то Солнечные птицы. Они не горят в огне и, значит, скоро должны появиться. Это случится, как всегда, на закате, с последним лучом солнца.

Две яркие вспышки на ветке — птицы расправляют свои золотистые перышки и начинают петь. Раньше мелодии никогда не повторялись. Каждый раз, пока лилась новая песня, на дереве залечивались все раны, оно наполнялось новыми силами. Сегодня мелодия та же, что и вчера и раны дерева не залечиваются... Фея слушает ее и мучительно ищет выход. Дождь закончился, темнота окутывает лес. И Солнечные птицы исчезают: время их песни закончилось.

А с первой звездой на дереве появляются Лунные птицы, чтобы петь до рассвета. Их песня совсем не похожа на песню Солнечных птиц, но такая же необыкновенная. Еще вчера под песню Лунных птиц прорастал то новый листочек, то побег. Сегодня ничего не происходит: ведь мелодия осталась прежней.

Фея старательно перебирает большие листы клена, на которых прожилками написаны заклинания. Она все еще пытается найти чудо, способное возродить рассеченное дерево...

Вот заклинания по слиянию противоположностей. Эффект от этого — разный, но всегда волшебный. Ото льда и огня рождается чудесный туман, в котором люди видят свои мечты и желания; от струй воды, пробивающихся через волшебные камни, — потоки живой воды. Где же противоположности, которые могут спасти дерево?.. И тут Фея поняла. Солнечные и Лунные птицы — ведь это тоже две половинки волшебства!

На следующий вечер она, протянув руки к дереву, не дала исчезнуть Солнечным птицам. Они продолжали петь. Фее становилось все труднее и труднее удерживать их, казалось, что первая звезда никогда не появится.

И вот, наконец, — серебряные вспышки, и на другой части дерева появились Лунные птицы. Все вокруг на мгновение погрузилось в тишину.

И вдруг полилась новая, неповторимая мелодия. Солнечные и Лунные птицы сидели на разделенных ветвях дерева и пели вместе. И слышно их было далеко-далеко. Все, кто слышали мелодию, понимали: происходит чудо.

А на следующее утро ветер играл листками хрупкого молодого побега, выросшего из сердцевины разлома.

Людмила Пономарева

Стихотворения

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю судьбу
За испытанье злом,
Благодарю болезнь
За роковой излом...

Благодарю небес
Прозрачно-нежный край
За облаков навес
И за незримый рай.

1999

***

Самый крепкий союз — с одиночеством,
Не расторгнуть его, не порвать,
А шутливые жизни пророчества
За великие можно принять;

Самый долгий союз — с невозможностью
Изменить, перестроить, понять;
Самый тяжкий союз — с безысходностью,
Хоть часы поворачивай вспять;

Самый честный союз — с поражением,
Что так трудно бывает признать;
Самый горький союз — с унижением,
Самый гадкий — с возможностью лгать...

Самый крепкий союз — с одиночеством,
Не расторгнуть его, не порвать,
Искажает он слово пророчества,
Чтоб другие союзы создать.

1999

***

Безветрие. Пасмурным днем
Ничто облаков не затронет.
Пролившись холодным дождем,
Безветрие в осени тонет.

Безмолвие. В тягостный час
В душе паутина печали
И странно замедленный вальс —
Безмолвие в серой вуали.

Бессмертие. Где-то совсем
Уж близко дыхание неба,
И как-то во всем и над всем
Вне сути вчерашних проблем
В горбушке горячего хлеба
Бессмертие...

1999

***

Сырой земли осенний запах —
То август выстелил полы,
И летний зной в еловых лапах
Сгустился в капельку смолы.

Дух свежесделанного хлеба
И свежескошенной травы,
И знак извечной воли неба —
Кристалл небесной синевы.

Душа — прозрачная обитель
Неосквернённой чистоты,
Душа — незримый покровитель
Осуществления мечты.

2000

***

Тяжкое это бремя —
В вечность вести мосты.
Мы измеряем время
Вехами суеты.

Если душа в покое,
Если душа одна,
Долго в таком застое
Не проживёт она.

Ей бы, душе, молиться,
Ведь у дверей беда.
Долго ей будут сниться
Прежние города.

Ей суждено метаться
В дебрях своих же снов
И отыскать пытаться
Друга среди врагов.

Жизни последний дубль...
Жизнь замыкает круг.
Будет тебе и рубль,
Будет тебе и друг;

Лишь бы на этом свете
Ты перестала ждать
И в ожиданьях этих
Корчиться и рыдать;

Лишь бы за этим миром
Ты увидала *тот* —
С жемчугом и сапфиром
На завитке ворот.

2003

СТАРЫЙ ПАРК

На янтарную листьев россыпь
По истлевшей траве ступая,
Понимаю, что эта осень...
Эта осень совсем другая.

А ведь прежде не раз бывало:
Я к тебе, старый парк, спешила,
Утешенье в тебе искала
И, конечно же, находила.

Мне казалось, что станет близок
Изначально далёкий берег;
В облаках растворится список
Тех, кто в будущее не верит;

И свобода моя, взлетая,
Голубиным крылом заденет
Возведённый фундамент рая
В достижимом уже пределе;

И душа отлетит от тела
Как осенний листок от ветки...
Наша осень ещё горела,
Но свидания стали редки.

Мудрецы говорят, что можно
Мир познать, не ступив из дома, –
Хоть добраться к тебе мне сложно,
Я тебя познавать готова.

И в оковах своей болезни,
В неотступном тяжелом горе
Мне бывает всего полезней
О твоем помечтать просторе.

Я ведь помню, что так прозрачно
Небо было лишь над тобою...
Но и в случае тучи мрачной
От тебя я души не скрою.

Может, даже в предсмертном вздохе
Я тебя ощутить успею,
И в отмеренном жизнью сроке
Я реальность твою лелею.

2004

Литература

1. *Алексеева О. Л.* Индивидуальные особенности страха смерти. Дипломная работа, СПбГУ, 2006 [Алексеева, 2006].
2. *Антоний, митрополит Сурожский.* Жизнь. Болезнь. Смерть. М.: «Клин», 2001 [митр. Антоний, 2001].
3. *Антоний, митрополит Сурожский.* Человек перед Богом. М.: Паломникъ, 2000 [митр. Антоний, 2000].
4. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1.
5. *Арьес Ф.* Человек перед лицом смерти. М., 1991.
6. *Баскаков В. Ю.* Танатотерапия: искусство жизни и смерти // Хрестоматия по ТОП и психотехнике. М., 2001 [Баскаков, 2001].
7. *Бахтин М. М.* Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук. СПб., 2000 [Бахтин, 2000].
8. *Бердчев Н. А.* Самопознание. Л.: «Лениздат», 1990.
9. *Боулби Д.* Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: «Гардарики», 2004 [Боулби, 2004].
10. *Боуэн М.* Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. 1992. № 3–4.
11. *Братусь Б. С.* Двойное бытие души и возможность христианской психологии // Вопросы психологии. 1998. № 4.
12. *Братусь Б. С.* К проблеме человека к психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5.
13. *Брюдаль Л. Ф.* Психические кризисы в новой перспективе. СПб., 1998.
14. *Бубер М.* Два образа веры. М.: «Республика», 1995.
15. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984 [Василюк, 1984].
16. *Василюк Ф. Е.* Пережить горе // О человеческом в человеке. М., 1991 [Василюк, 1991].
17. *Василюк Ф. Е.* Типологический анализ критический ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 3.
18. *Василюк Ф. Е.* Переживание горя и утраты // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под. ред. Г. У. Солдатовой. М.: «Смысл», 2002. [Василюк, 2002].
19. *Василюк Ф. Е.* Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005.
20. *Вачков И. В.* Сказкотерапия. М., 2000 [Вачков, 2000].
21. *Введенский А. И.* Условия допустимости веры в смысл жизни // Смысл жизни: Антология. М.: «Прогресс», 1994.
22. *Виноградова Л. В.* Проблема совладающих стратегий в современных исследованиях // Журнал практикующего психолога. 1999. № 5.

23. *Волкан В., Зинтл Э.* Смерть в семье: как скорбят родители и дети // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 4.
24. *Выготский Л. С.* Психология искусства. М., 1987 [Выготский, 1987].
25. *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии. СПб., 1997 [Выготский, 1997].
26. *Гнездилов А. В.* Путь на Голгофу. СПб., 1995 [Гнездилов, 1995].
27. *Гнездилов А. В.* Психология и психотерапия потерь. СПб.: «Речь», 2002 [Гнездилов, 2002].
28. *Грановская Р. М., Никольская И. М.* Защита личности. М., 1999.
29. *Гроф С., Гроф К.* Духовный кризис. М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2003.
30. *Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка. В 4-х т. М., 1999 [Даль, 1999].
31. *Дасс Р.* Обещания и ловушки духовного пути // *Гроф С., Гроф К.* Духовный кризис. М.: Изд-во Института трансперсональной психологии, 2003.
32. *Дорожевец А. Н.* Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журнал практического психолога. 1998. № 4.
33. *Дорфман Л. Я.* Эмоции в искусстве. М., 1997 [Дорфман, 1997].
34. *Доценко Е. Л.* Семантическое пространство психотехнической сказки // Журнал практического психолога. 1999. № 10–11 [Доценко, 1999].
35. *Дюркхайм К.* О двойственном происхождении человека. СПб., 1992.
36. *Евмений, игумен.* Духовность как ответственность. Иваново: Свет Православия. 2005 [Евмений, 2005].
37. Зеркало совершенства: Истории странствующих суфиев (истории, собранные Идрис Шахом). М.: «Эксмо», 2004 [Зеркало совершенства, 2004].
38. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. СПб., 2000 [Зинкевич-Евстигнеева, 2000].
39. *Зинченко В. П.* Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2. [Зинченко, 1991].
40. *Зинченко В. П.* Возможна ли поэтическая антропология? М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994.
41. *Зинченко В. П.* Психология доверия. Самара, 1998.
42. *Зинченко В. П.* Психологические основы педагогики. М.: «Гардарики», 2002 [Зинченко, 2002].
43. *Зинченко В. П.* Таинство творческого озарения (к 100-летию Б. М. Кедрова) // Вопросы психологии. 2004. № 5. [Зинченко, 2004].
44. *Зинченко В. П., Моргунов Е. Б.* Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М.: «Триола», 1994.
45. *Знаков В. В.* Духовность человека в зеркале психологического знания и религиозной веры // Вопросы психологии. 1998. № 3.
46. *Ильин И. А.* Аксиомы религиозного опыта. М.: «Рарогъ», 1993.
47. *Ильин И. А.* Путь духовного обновления. М.: «Рарогъ», 1993.
48. *Калиновский П.* Переход: жизнь, последняя болезнь, смерть. СПб., 2003 [Калиновский, 2003].
49. *Калмыкова Е. С., Падун М. А.* Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы // Психологический журнал. 2002. № 5.
50. *Кантонисова Н., Гринберг П.* Все так умирают? СПб.: «Лимбус пресс», 2001.
51. *Корнфилд Д.* Препятствия и превратности в духовной практике // Гроф С., Гроф К. Духовный кризис. М: Изд-во Института трансперсональной психологии. 2003.

52. *Крымский С. Б.* Контуры духовности: новые контексты идентификации // Вопросы философии. 1992. № 12 [Крымский, 1992].
53. *Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании. М.: «София», 2001 [Кюблер-Росс, 2001].
54. Лабиринты одиночества. М.: «Прогресс», 1989.
55. *Ландсберг А., Файе Ч.* Встречи с тем, что мы называем смертью // Жизнь земная и последующая. М., 1991 [Лансберг, Файе, 1991].
56. *Летуновский В. В.* Психология духовного бытия // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. Ломоносова / Под. ред. Б. Братуся, Д. Леонтьева. М.: МГУ, 2002.
57. *Линдеманн Э.* Клиника острого горя // Психология эмоций / Под. ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: МГУ, 1984 [Линдеманн, 1984].
58. *Лифтон Р.* Травмированное «Я» // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под. ред. Г. У. Солдатовой. М.: «Смысл», 2002 [Лифтон, 2002].
59. *Мартынов А.* Исповедимый путь. М.: «Знание», 1989.
60. *Моуди Р.* Жизнь после смерти // Жизнь земная и последующая. М., 1991 [Моуди, 1991].
61. *Неговский В. А.* Клиническая смерть глазами реаниматолога // Человек. 1991. № 2 [Неговский, 1991].
62. *Николай Сербский, святитель.* Мысли о добре и зле. Мн.: Свято-Елисаветинский монастырь, 2004 [свт. Николай, 2004].
63. *Никольская О. С.* Аффективная сфера человека. М: Центр лечебной педагогики, 2000.
64. О терпении скорбей по учению святых отцов. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2001.
65. *Оганесян Н. Г.* Библиотерапия. М., 2001 [Оганесян, 2001].
66. *Оден У. Х.* В поисках героя // Толкин Дж. Р. Р. Сильмариллион. О волшебных историях. Письма. М.; СПб., 2000.
67. *Ожегов С. И.* Словарь русского языка. М.: Советская энциклопедия, 1964 [Ожегов, 1964].
68. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. М., 2000.
69. *Осорина М. В.* Идеологическое лицо книги: психологический анализ обложек советского «Букваря» и «Азбуки» А. Бенуа // Детский сборник. Статьи по детской литературе и антропологии детства. Объединенное гуманитарное издательство, 2003 [Осорина, 2003].
70. *Осорина М. В.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: Речь, 2003.
71. *Перриш-Хара К. У.* Смерть и умирание: новый взгляд на проблему. М.: «Новый взгляд», 2003 [Перриш-Хара, 2003].
72. *Пестов Н. Е.* Современная практика православного благочестия: опыт построения христианского миросозерцания. В 2-х т. СПб., 1999. Т. 1 [Пестов, 1999].
73. *Петрова Е. Ю.* Использование сюжетов народной волшебной сказки в психокоррекционной работе // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1996. № 3 [Петрова, 1996].
74. *Пропп В. Я.* Исторические корни волшебной сказки. Л., 1986 [Пропп, 1986].
75. *Пропп В. Я.* Русская сказка. М., 2000 [Пропп, 2000].
76. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности // Под. ред. Г. У. Солдатовой. М.: «Смысл», 2002 [Психологическая помощь мигрантам, 2002].
77. *Ранна М.* Любовь и смерть: путь к разлуке. СПб., 2006.

78. *Розанов В. В.* Цель человеческой жизни // Смысл жизни: Антология. М.: «Прогресс», 1994.
79. *Роуз С.* Душа после смерти. Современные посмертные опыты в свете учения Православной Церкви. Киев: Изд-во им. святителя Льва, 2003 [Роуз, 2003].
80. *Скрипкина Т. П.* Психология доверия. Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 1997.
81. Смысл жизни в русской философии: Антология. Конец XIX — начало XX века. М.: «Прогресс», 1994.
82. *Соколов Д. Ю.* Сказки и сказкотерапия. М., 1997.
83. Суицидология: прошлое и настоящее. М.: «Cogito», 2001.
84. *Тареев М. М.* Цель и смысл жизни // Смысл жизни: Антология. М.: «Прогресс», 1994.
85. Умирание и смерть: философия, психология, хоспис: Сборник материалов двух конференций 1993 и 1994 гг. / Отв. ред. П. Д. Тищенко, В. В. Миллионщикова, ред. А. Б. Толстов // www.doktor.ru/onkos/together
86. *Филип А.* Одно мгновенье. М.: «Прогресс», 1966.
87. *Флоренский П.* Все думы — о вас. Письма семье из лагерей и тюрем 1933–1937. СПб.: «Сатисъ», 2004.
88. *Франк С. Л.* Смысл жизни // Смысл жизни в русской философии: Антология. Конец XIX — начало XX века. М.: «Прогресс», 1994.
89. *Франкл В.* Воля к смыслу. М.: «ЭКСМО-пресс», 2000.
90. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990 [Франкл, 1990].
91. *Хегман Дж.* Роль Другого в горевании // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 3 [Хегман, 2002].
92. *Хелл Д.* Ландшафт депрессии: интегративный подход. М., 1999 [Хелл, 1999].
93. *Щербакова Г.* Жизнь не обидела меня... // Крестьянка. 1989 [Щербакова, 1989].
94. *Becvar D. S.* In the presence of grief. Helping family members resolve death, dying, and bereavement issures. NY, The Guilford Press, 2001 [Becvar, 2001].
95. *Boss P.* Ambiguous loss. Harvard University Press, 2000 [Boss, 2000].
96. *Browning D.* Saying goodbye, saying hello: A grief sojourn // Innovations in End-of-Life Care, 2001. 3(3) // www.edc.org/lastacts [Browning, 2001].
97. *Busch C. J.* On creating a healing story: one chaplain's reflection on bereavement, loss and grief // Innovations in End-of-Life Care, 2001; 3(3), www.edc.org/lastacts.
98. *Deits B.* Life after loss. A personal guide dealing with death, divorce, job change and relocation. Fisher books, 2000 [Deits, 2000].
99. *Furnham A., Bochner S.* Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments. London; New York, 1986 [Furnham, Bochner, 1986].
100. *Hendricks L. D.* Life and death of an emergency physician // By the American Academy of Experts in Traumatic Stress, Inc., 1999 // www.aaets.org [Hendricks, 1999].
101. *Janoff-Bulman R.* Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. N.Y.: Free Press, 1992 [Janoff-Bulman, 1992].
102. *Jacobs D., Mazure C., Prigerson H.* Diagnostic criteria for traumatic grief. Death Stadies, 24, 185-199, 2000 [Jacobs, Mazure, Prigerson, 2000].
103. *Kolf J. C.* How can I help? Fisher books, 1999 .
104. *Lord J. H.* No time for goodbyes: Pathfinder Publishing of California, 2002 [Lord, 2002].
105. *Marris P.* Loss and change. L.: Routleledge a Kegan Paul, 1974.
106. *McLeod B. W.* Caregiving: the spiritual journey of love, loss and renewal. NY: John Wiley & Sons, inc., 1994 .
107. *Meichenbaum D.* A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder. Ontario: Institute press, 1994.

108. *Miller L.* Tough guys: psychotherapeutic strategies with law enforcement end emergency services personnel. Psychotherapy. 1995. N 32.
109. *Neeld E. H.* Seven choices: finding daylight after loss shatters your world. Warner Books, 2003 [Neeld, 2003].
110. *Neimeyer R. A.* Narrative strategies in grief therapy // Journal of constructivist psychology. 1999. N 12 [Neimeyer, 1999].
111. *Neimeyer R. A.* Making sense of loss // Living with grief: loss in later life / Ed. Doka K. J. Washington, DC: Hospice foundation of America.
112. *Neimeyer R. A.* Reauthoring life narratives: grief therapy as meaning reconstruction // Israeli Journal of of Psychiatry, 38.
113. *Neimeyer R. A., Anderson A.* Meaning reconstruction theory // Loss and grief / Ed. by N. Thompson. NY: Palgrave, 2002 [Neimeyer, Anderson, 2002].
114. *Neimeyer R. A., Prigerson H. G., Davies B.* Mourning and meaning // American behavioral scientist. Vol. 46. N 2. 2002 [Neimeyer, Prigerson, Davies, 2002].
115. *Neimeyer R. A., Keesee N. J., Fortner B. V.* Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures // Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement. Clinical theory and practice / Ed. Malkinson R., Rubin S. S., Witztum E. Madison, Psychological Press, 2000 [Neimeyer, Keesee, Fortner, 2000].
116. *Prend A. D.* Transcending loss. NY: Berkley Books, 1997 [Prend, 1997].
117. *Rich P.* The healing journey through grief. NY: John Wiley & Sons, inc., 1999 [Rich, 1999].
118. *Silverman P. R.* Living with grief, rebuilding a world // Innovations in End-of-Life Care, 2001. 3(3) // www.edc.org/lastacts [Silverman, 2001].
119. Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement. Clinical theory and practice // Ed. Malkinson R., Rubin S. S., Witztum E. Madison, Psychological Press, 2000 [Traumatic and Nontraumatic Loss and Bereavement, 2000].
120. *Walter T.* On Bereavement: The Culture of Grief. Buckingham. Philadelphia: Open University Press, 1999 [Walter, 1999].
121. *Worden J. W.* Grief counseling and grief therapy. New York: Sage, 1991 [Worden, 1991].
122. *Zonnebelt-Smeenge S. J., De Vries R. C.* Getting to the other side of grief. Overcoming the loss of a spouse. Baker Books, 2003 [Zonnebelt-Smeenge, De Vries, 2003].

Оглавление

Предисловие научного редактора ... 4
Введение ... 7

Глава 1
УТРАТА КАК СОБЫТИЕ ... 14
§ 1. Утрата близкого человека — необратимое значимое событие ... 15
§ 2. Утрата как травма ... 21

Глава 2
ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ ... 26
§ 1. Переживание утраты: основные характеристики ... 27
§ 2. Стадии переживания утраты. Отечественные и зарубежные исследования ... 29
§ 3. Уровни переживания утраты ... 50
§ 4. Концепция переживания утраты как процесса изменений во внутреннем мире личности ... 61

Глава 3
ИТОГИ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ. «ИЗМЕНЕННЫЙ МИР» ... 63
§ 1. Психологический образ утраты. «Мир без любимого человека» ... 64
§ 2. Психологическая связь с ушедшим. «Мир, где он есть» ... 77

Глава 4
УТРАТА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ЖИЗНЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ ... 86
§ 1. Духовное развитие ... 87
§ 2. Жизненные испытания ... 97
§ 3. Психологический аспект жизненных испытаний ... 105
§ 4. Утрата близкого как испытание ... 112

Глава 5
ПРОЦЕСС ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ... 119
§ 1. «Как привыкнуть?» ... 121
§ 2. «Что изменяется?» ... 139
§ 3. «В чем смысл?» ... 149

Глава 6
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОТЕРЯВШИМ БЛИЗКИХ ... 191
§ 1. Слова утешения: о чем они? ... 192
§ 2. Общие проблемы психологической работы с переживанием утраты ... 198
§ 3. Авторские методики сбора информации о переживании утраты ... 203
§ 4. Нарративные техники в работе с переживанием утраты ... 212
§ 5. Библиотерапия в работе с переживанием утраты ... 220
§ 6. Сказкотерапия в работе с переживанием утраты ... 226

Заключение ... 234

Приложение
Глубинное интервью «Психологический образ утраты» ... 235
Методика «Утрата как жизненное испытание» ... 238
Форма индивидуального протокола ... 252
Юлия Заманаева. Сказочные миниатюры ... 258
Людмила Пономарева. Стихотворения ... 262

Литература ... 266

Научное издание

Юлия Владимировна Заманаева
УТРАТА
БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА —
ИСПЫТАНИЕ ЖИЗНЬЮ

Научный редактор *М. В. Осорина*

Директор Издательства СПбГУ
проф. *Р. В. Светлов*

Главный редактор *Т. Н. Пескова*

Ответственный редактор *В. Л. Селиверстов*
Редактор *В. В. Серебровский*
Корректор *Е. В. Берзина*
Макет и оформление *Ю. Н. Дрюкова*

Подписано в печать 25.06.2007.
Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 17,0. Тираж 800 экз.
Заказ № 345

Издательство СПбГУ
199004, С.-Петербург, В. О., 6-я линия, 11/21.
Тел. (812) 328-96-17; (812) 328-44-22
E-mail: post@unipress.ru

По вопросам реализации обращаться по адресу:
С.-Петербург, В.О., 6-я линия, д. 11/21, к. 21
Телефоны: 328-77-63, 325-31-76
E-mail: post@unipress.ru

Типография Издательства СПбГУ,
199061, С.-Петербург, В. О., Средний пр., 41

...Всегда загадочны утраты.
В бесплодных розысках в ответ
Я мучаюсь без результата:
У смерти очертаний нет.

Тут все полуслова и тени,
Обмолвки и самообман,
И только верой в воскресенье
Какой-то указатель дан...

Борис Пастернак

Близкий человек уходит...
И потеря эта безмерна... безгранична...
Но он жив в нашей памяти и потому отчаяние от потери
постепенно сменяется вечной благодарностью
за чудо его любви, дружбу, теплоту и нежность...

ИЗДАТЕЛЬСТВО С.-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА