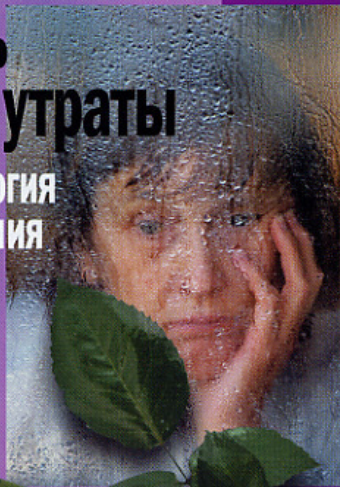


Современная  
психотерапия

Вамик Волкан  
Элизабет Зинтл

# Жизнь после утраты

Психология  
горевания



COGITO  
CENTRE  
NT

**Элизабет Зинтл**  
**Вамик Д. Волкан**  
**Жизнь после утраты.**  
**Психология горевания**  
Серия «Современная  
психотерапия (Когито-Центр)»

*Текст книги предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182668](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182668)*

*Жизнь после утраты: Психология горевания: Когито Центр; Москва;*  
*2014*

*ISBN 0-684-19574-7, 978-5-89353-418-4*

### **Аннотация**

В книге «Жизнь после утраты» доктор Вамик Волкан и журналистка Элизабет Зинтл показывают, что переживание горя обусловлено нашими прошлыми историями потерь и индивидуально для каждого человека. Сосредотачиваясь на наиболее реальной из утрат – смерти, они рассматривают ее в ряду других утрат: разлука в результате развода, потеря мечты, идеала, дружбы, родины, даже прежнего себя. Привнося уникальное понимание в психодинамику переживания горя, Волкан и Зинтл определяют нормальное или «неосложненное» горе и прослеживают пути неразрешенного или патологического

горя. В книге приводятся подлинные жизненные истории и примеры, взятые из искусства и литературы. Данная книга не только будет интересна профессионалам-аналитикам, но также может стать средством самопомощи для тех, кто сам переживает боль утраты или оказался рядом с человеком, утратившим близких людей.

# Содержание

О неизбежном в человеческой судьбе	6
Введение	11
Первая часть	21
Глава I	22
Индивидуальные особенности горевания	23
Что такое «нормальное» горе?	26
Кризис горя: от отрицания до принятия	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Вамик Д. Волкан,  
Элизабет Зинтл  
Жизнь после утраты:  
Психология горевания**

Vamik D. Volkan, M. D. Elizabeth Zintl

Life After Loss: The lessons of grief

Печатается с разрешения. Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

Charles Scribner's Sons New York

© Vamik D. Volkan, Elizabeth Zintl, 1993

© Когито-Центр, 2014

# О неизбежном в человеческой судьбе

*Избежать горя могут только те, кто избегает любви. Задача заключается в том, чтобы чему-то научиться у горя и остаться уязвимым для любви.*  
**Джон Брантнер**

Эта книга о неизбежном в человеческой судьбе, о столкновении со смертью и переживании утраты. Потери пронизывают нашу жизнь, устанавливая вехи на жизненном пути каждого человека. Бесконечен перечень горестных событий, через которые суждено пройти человеку. Вот лишь некоторые из типичных лишений, которые предуготовлены нам суровой реальностью: наши детские мечты по большей части оказываются иллюзорными; нам суждено пройти через череду разочарований в других людях и множество раз подниматься после потери уважения к самому себе; приходится признать свои весьма скромные возможности и достижения, серьезные ограничения собственных физических и умственных способностей. Потеря дружбы, любви, надежды, самого себя прежнего, физической привлекательности и здоровья — это далеко не полный перечень событий, которые вмещает единичная человеческая жизнь. В добавление ко всему, нам непрестанно напоминают о существовании счастливых, ко-

торым жизнь дарит щедрую компенсацию, однако подавляющему большинству из нас счастливая доля стать баловнем судьбы не выпадает.

В конце концов, никому из нас не суждено избежать приближения конца собственной жизни; никто из нас не может быть защищен от смерти тех, кто окружает нас: родителей, друзей, супруга, брата или сестры, ребенка. Когда умирает родитель, мы уже не можем обратиться к нему, как это делали раньше, чтобы обрести покой и убедиться в его заинтересованности нашей жизнью. Когда уходят оба родителя, мы обнаруживаем, что уже не являемся чьим-либо ребенком, что теперь мы не защищены, как ранее, от встречи с собственной смертью. Смерть брата или сестры – это потеря спутников нашего детства, свидетелей нашего развития; смерть супруга или супруги, близких друзей лишает нас основной опоры и наших партнеров по жизни; смерть ребенка буквально переворачивает наше представление о будущем, о том, как устроена жизнь. Те, кого мы любим, смертны, они с нами лишь на время, которое отмерено не подвластной нам силой, – и это одна из данностей человеческого существования, принятие которой дается с огромным трудом.

Мы естественным образом вкладываем самих себя в тех, кого любим, и в наши отношения с ними. Когда судьба ставит нас перед фактом смерти значимого для нас человека, мы можем чувствовать, что жизнь подошла к концу. Как известно, мы никогда не бываем столь беззащитны, как тогда,

когда любим, и никогда не бываем так безнадежно несчастны, как тогда, когда теряем объект нашей любви. Начало горя всегда исполнено тоски и протеста. Мы также ощущаем опустошенность, как будто утратили часть самого себя. Когда мы впервые сталкиваемся со смертью, мы можем просто не представлять, как после такого удара можно оправиться и вернуться к жизни. От того, сможет ли человек пройти через этот кризис, зависит, какой для него будет последующая жизнь. Некоторые люди, особенно без помощи извне, могут никогда не оправиться от смерти близкого человека. Горе может стать патологическим состоянием, с отрицанием факта утраты и погружением в переживание бессмысленной боли или оцепенения и бесчувствия, чтобы отгородиться от этой боли. Не пройдя через это испытание, человек живет либо во воспоминаемом, часто вызывающем раскаяние прошлом, которого больше не существует, либо в тревожном ожидании будущего.

Жизненно важно, чтобы скорбящий вновь открыл смысл жизни, даже без того, кто олицетворял этот смысл. Оплакивание потери требует мужества, душевных сил и времени. Скорбящий перерабатывает потерю шаг за шагом и медленно свыкается с реальностью. Рано или поздно горящий становится способным сказать умершему «прощай». Это не означает ни полного отсутствия воспоминаний о разделенном прошлом, ни желаний избавиться от приходящих мыслей о умершем.



Лишь в результате полного признания утраты и ее постепенного оплакивания удастся сохранить связь с утраченным объектом любви и вернуться к жизни. В процессе, который, после Фрейда, мы называем «работой горя», ранее принадлежащий к настоящему и внешнему миру человек постепенно заменяется в нашем представлении на другой объект, принадлежащий к прошлому и области воспоминаний. Иначе говоря, обращения к воспоминаниям об умершем и оплакивание ведет к завершению горевания, но вместе с тем, в каком-то смысле, этот процесс никогда не завершается полностью. Об этом свидетельствуют слова Зигмунда Фрейда из письма Людвигу Бинсвангеру от 12 апреля 1929 года, в ответ на сообщение о трагической смерти сына последнего:

Как раз сегодня моей умершей дочери исполнилось бы тридцать шесть лет...

Мы находим место для того, кого потеряли. Хотя мы знаем, что острая скорбь после такой утраты сотрется, однако мы остаемся безутешны и никогда не сможем подобрать замену. Все, что становится на опустевшее место, даже если сумеет его заполнить, остается чем-то иным. Так и должно быть. Это единственный способ продлить любовь, от которой мы не желаем отречься.

*Ваш старый Фрейд.*

Книга «Жизнь после утраты» — одна из первых книг в нашей стране, посвященных психологии горя. Она рассказывает о процессе горевания и специальной профессиональной

помощи для этой весьма уязвимой группы людей. Данная книга может стать средством самопомощи и опорой для тех, кто в силу жизненных или профессиональных обстоятельств оказался рядом с человеком, переживающим боль утраты.

*Константин Ягнюк*

*Психолог-психотерапевт*

*[www.yagniuk.ru](http://www.yagniuk.ru)*

# Введение

Мой коллега Джон Бакмен однажды рассказал историю небогатого человека из Лондона, который был госпитализирован с депрессией после крупного выигрыша на Ирландских скачках. Оказалось, что этот парень страдал от осложненного горя: неожиданное богатство означало утрату привычного образа жизни. Несмотря на соблазнительные перспективы, которые сулило новое богатство, он не мог им воспользоваться.

Я привожу эту историю потому, что она иллюстрирует одну из самых главных истин человеческой жизни: люди ни от чего не отказываются с легкостью. Даже когда мы преодолеваем тяготы и движемся к лучшей жизни, мы горюем о том, что осталось позади.

Я рано усвоил этот урок, обучаясь психиатрии. Но, только встретив девочку-подростка по имени Элис, я действительно начал сознавать силу неразрешенного горя<sup>1</sup>.

Элис было восемнадцать, когда она стала моей пациенткой. За год, предшествовавший нашей встрече, она похудела на тридцать фунтов и была госпитализирована с анорексией. Для ее состояния была характерна любопытная закономерность. В те дни, когда ее вес становился меньше де-

---

<sup>1</sup> Подробнее об Элис см. Volkan, 1981.

вяноста девяти фунтов, Элис забывала про свою озабоченность стройной фигурой и нормально ела. Если же вес переваливал за сотню, она начинала морить себя голодом. Когда я спросил ее о причине, она лишь пожала плечами. Она понятия не имела том, что это могло иметь символическое значение. В процессе терапии обнаружилось, что проблемы Элис начались три года назад, вскоре после смерти ее деда. Она звала его «Папа». Он весил более двухсот фунтов и, по ее меркам, был великаном. Он сильно ее любил и к тому же был лидером в их маленьком деревенском сообществе. Элис провела свое детство в играх на полу магазина, принадлежавшего его семье. Они были хорошими товарищами – высокий широкоплечий мужчина и маленькая девочка с тонкой косичкой до середины спины.

Когда у Папы обнаружили рак, семья скрыла эту новость от Элис, чтобы не расстраивать ее. После того, как его госпитализировали, Элис не разрешили посещать его. Смерть Папы стала для Эллис ударом судьбы, потрясшим ее до глубины души. На похоронах Элис не могла поверить, что его тело стало таким сморщенным и дряхлым. Когда она случайно услышала, что Папа похудел до девяноста девяти фунтов, она потеряла сознание.

Анорексия Элис была связана не только с ее осложненным горем, вызванным смертью деда. У заболевания были различные источники, включая конфликты индивидуации, страх собственной сексуальности и возможной беременно-

сти. Но навязчивая идея относительно веса в девяносто девять фунтов была связана именно с ее Папой, с отчаянной попыткой сохранить жизнь старому мужчине.

Это произошло около тридцати лет назад. Я понял тогда, как мы горюем и что происходит, когда мы не можем горевать; и если мы не способны проделать необходимую эмоциональную работу, чтобы позволить утраченным нами людям уйти, то они бродят в нашем бессознательном<sup>2</sup>.

Мы привыкли думать о скорби только как о реакции на такие серьезные утраты, как смерть или развод. Но скорбь является естественным психологическим откликом на любую потерю или перемену, это усилие, которое мы совершаем для того, чтобы приспособить наш внутренний мир к изменившейся реальности. Печаль – это эмоция, сопровождающая скорбь, и мы периодически печалимся, когда сталкиваемся с типичными утратами, пронизывающими нашу жизнь, – будь то утрата семейных ценностей, надежды, идеала, дружбы, родины, любимого или даже себя прежнего. Как заметила писательница Анни Дилард в своей книге «Паломник в гавань жестянщиков» (Annie Dillard. *Pilgrim at Tinker Creek*), утрата – это цена, которую мы платим за то, что живем, «чрезвычайная цена, которую необходимо платить столь долго, сколько вы живете».

Можно допустить, что большинство из тех, кто выигрыва-

---

<sup>2</sup> Volkan, 1966, 1970, 1972, 1974, 1981, 1985; Volkan, Cillufo and Sarvay, 1975; Volkan and Showalter, 1968; Volkan and Josephthal, 1980.

ет на Ирландских скачках, приспособливаются к успеху гораздо легче, чем пациент Бакмена, что процесс адаптации к хорошим новостям и изменениям у них происходит менее трудно. Но я бы рискнул предположить, что большинство таких выигравших может вспомнить какие-то краткие моменты паники, неожиданных слез, некоторого необъяснимого смятения. Это и есть незамеченные следы скорби, сходные с теми, что мы переживаем во время таких счастливых событий, как окончание учебного заведения, свадьба или переезд в новый дом.

Ход жизни каждого человека зависит от его способности справляться с подобными переменами, адаптироваться ко всем утратам и использовать изменение как средство для роста. Не полностью пережитые утраты, другими словами, перемены, к которым мы не адаптировались, омрачают нашу жизнь, ослабляют нашу энергию и ухудшают нашу способность устанавливать отношения. Не будучи в состоянии горевать, мы становимся заложниками старых ценностей, мечтаний и отношений, остаемся за пределами настоящего, потому что мы все еще «пляшем под дудку прошлого».

В моей клинической практике я часто сталкиваюсь с тем, что неразрешенные утраты отрицательно влияют на нашу жизнь, мешают общению с другими людьми даже в таких обычных ситуациях, как приветствие, прощание, и назначение встреч. Кто-то из тех, кто не пережил утрату, будет крепко цепляться за стабильность и не допускать перемен,

потому что перемены его сильно расстраивают; кто-то будет навязчиво стремиться к переменам, отрицая значение кого-то или чего-то в своей жизни. Кому-то, кто чувствителен к утратам, требуется долгое прощание, и он будет часто звонить своему психотерапевту между сеансами, дабы получить утешение; другой внезапно срывается с места, когда наступает время уходить, или начинает тревожиться, когда нужно сказать что-то на прощание. Последствия неразрешенных утрат могут пагубно сказаться и на близких отношениях. Тот, кто не способен горевать, не способен, возможно, и к длительному любовному чувству. Это один из парадоксов жизни: если мы не можем освободиться, когда этого требует смерть, мы зачастую неспособны опереться на другого, когда этого требует жизнь.

Три обстоятельства являются основополагающими в понимании переживания горя. Во-первых: каждая утрата неизбежно вызывает у нас скорбь. Во-вторых: каждая потеря воскрешает у нас в памяти все прошлые утраты. В-третьих: каждая утрата, если она полностью пережита, может дать толчок к личностному росту и обновлению.

В процессе терапии Элис поняла значение своей навязчивой идеи о весе в девяносто девять фунтов. Элис постепенно оправилась от анорексии и начала оплакивать своего дедушку. В перерывах между нашими сеансами она проводила время в квартире родителей, рассматривая альбомы с фотографиями, запечатлевшими ее с Папой. Таким образом, я

наблюдал за возобновлением работы горя, не выполненной несколько лет назад. Тогда я находился под влиянием одного бихевиорального терапевта, хорошо известного благодаря работам по избавлению пациентов от фобий. Я пришел к мысли, что некоторым людям с осложненным горем можно помочь, дав им возможность горевать. Выяснение того, в какой момент и по какой причине обычное горе превратилось в осложненное, стало целью лечения, названного мною терапией повторного переживания горя.

Мои пациенты, повторно переживающие горе, поделились со мной массой способов, помогающих перенести утрату. Они открыли для меня существование так называемых «связывающих объектов». Это ничем не примечательные предметы, которым скорбящие придают особое значение и которые помогают излиться осложненному горю.

На способность к переживанию горя влияют четыре фактора. Первый касается эмоционального состояния оставшегося в живых: у тех, кто испытывал в детстве недостаток заботы или столкнулся с целым рядом потерь, переживание горя может быть особо тяжелым. Второй фактор затрагивает специфическую природу утраченных отношений: их тяжелее пережить, когда они были связаны со слишком высокой зависимостью или обременены незаконченными делами. Третий фактор связан с обстоятельствами утраты: когда кто-то умирает внезапно или при отягчающих обстоятельствах, принять смерть труднее. Последний фактор обусловлен за-



претом на выражение печали, существующим в современном обществе. Мы живем в культурной среде, которая отрицает смерть. Вместо того, чтобы повернуться лицом к собственной уязвимости и признать тот факт, что мы можем терять и быть потерянными, мы превозносим стоицизм и призываем тех, кто переживает утрату, стиснуть зубы. Культурально мы все предрасположены к осложненному и отсроченному гореванию.

И все же нельзя отрицать чувство горя; это так же глупо, как пытаться не обращать внимания на сломанную кость. Нет безусловно верных рекомендаций для успешного переживания горя, и с самого начала важно знать, что эта книга не претендует на то, чтобы предложить одну из них. Мне бы хотелось надеяться, что, знакомясь с отдельными историями, читатель найдет ту модель, которая поможет ему понять, что значит утрата для каждого из нас, какие страхи она пробуждает и какую старую боль возрождает.

Смерть является наиболее тяжелой из утрат. Переживая ее, мы сталкиваемся с тем, что осталось от наших прерванных отношений, вынужденных или поспешных разлук. В этой книге смерть используется лишь как пример того, как наши эмоциональная структура, личная история и обстоятельства влияют на наши несчастья.

Книга состоит из трех частей. В первой рассматриваются неосложненное переживание горя и психологические усилия, которые мы предпринимаем после утраты того, с кем у

нас было мало незавершенных дел. В ней показана динамика успешного горевания, а также наступающие в результате трансформации и обновления.

Во второй части рассматривается осложненное переживание горя, начиная с факторов риска, усиливающих это переживание, а также исследуются три главных пути развития неразрешенного горя, которые проиллюстрированы психоаналитическими и психотерапевтическими случаями. Заключительная глава второй части касается переживания горя в семье.

В третьей части говорится о том, как справиться с горем с помощью терапии, о способности человека восстанавливать душевное состояние и о творческой адаптации. В ней говорится о горе как источнике вдохновения для творческих людей, исследуется связь между творческим процессом и гореванием.

На протяжении всей книги я также рассказываю свою собственную историю, чтобы проиллюстрировать, как неразрешенное горе влияет на наши жизни и управляет нашими судьбами. На мою жизнь сильно повлияло ощущение присутствия человека, умершего за шесть лет до моего рождения. Это был мой дядя Вамик, который мистическим образом исчез, находясь вдали от дома, в Стамбуле. Некоторое время спустя в Мраморном море было найдено тело, и остатки одежды свидетельствовали о том, что это был мой дядя. При рождении я унаследовал не только его имя, но и жела-

ние окружающих вернуть его семье. Моей негласной задачей стало заполнение той пустоты, которую оставило его исчезновение в жизни моей матери и бабушки, и достижение успеха, который, как они думали, был бы его успехом. Конечно, ни они, ни я не понимали в то время, в какой степени их скорбь окрашивала наши взаимоотношения. Пока я рос, имя его упоминалось редко. И только после того, как я приступил к психоаналитической подготовке, я осознал, что жизнью нашего дома управляет энергия его присутствия.

Написание этой книги придало мне сил, чтобы вернуться к воспоминаниям о нем и таким образом снова оплакать некоторые стороны моей собственной жизни. Я смог критически оценить свою уязвимость и степень защиты перед лицом утраты и углубить понимание человеческой сущности. Все это еще раз укрепило меня в убеждении, что утрата может стать генератором личностного роста. Когда мы полностью переживаем горе, мы глубже узнаем себя. Мы приобретаем не только большую психологическую зрелость, но и, в конце концов, научаемся радоваться жизни. То, что болезненная и истощающая утрата делает нас богаче, является морально не совсем привлекательной, но вполне правдивой идеей. Утрата – это жестокий подарок.

Эта книга является моей совместной работой с Элизабет Зинтл – писательницей, которая привела много примеров из литературы и рассказала о своем личном опыте. В процессе нашего сотрудничества мы приняли решение включить мою

историю в ряд изучаемых случаев и пришли к согласию, что первым действующим лицом будет мой внутренний голос. Когда мы уже заканчивали работу над книгой, брат Элизабет Терри, журналист из Рима, скоропостижно скончался в возрасте сорока четырех лет. Об этой утрате проникновенно рассказывается в окончательном варианте книги.

В процессе работы нам помогали многие друзья и семьи, и мы глубоко им признательны. Наш редактор Эрика Гольдман, ее ассистент Чарльз Флауерз и наш помощник Шарлотт Шиди направляли и подбадривали нас. Мой ассистент Ли Эн Фарго настойчиво и неутомимо работала, чтобы привести рукопись в порядок. Ненавязчивая забота Эми Фет и ее мудрые советы были поистине бесценными. Мы благодарны Центру изобразительных искусств в Вирджинии, где была написана большая часть этой книги. Особую благодарность заслужил Пол Зинтл за его эмоциональную поддержку.

*Вамик Д. Волкан, доктор медицины.*

*Шарлоттесвилль, Вирджиния*

# Первая часть

## Неосложненное горе

*Это главный час,  
Запечатленный пережившими его,  
Как замерзающий человек  
вспоминает  
Снег —  
Сначала озноб, потом оцепенение, потом  
Освобождение.*

*Эмили Дикинсон*

# Глава I

## Кризис горя: Главный час

Это произошло в конце 1970-х. Когда я собирался утром идти на работу, с Кипра позвонили мои сестры и сообщили, что наш отец умер. Я не могу сказать, что был неподготовлен. Два последних раза, когда я приезжал из Вирджинии, где находился мой дом, на Кипр, чтобы увидеть отца, он едва меня узнавал. Он был чемпионом по игре в нарды. В последний мой визит мы попытались сыграть несколько партий. Раз или два его, как и прежде, охватывал азарт и он получал удовольствие от игры, потом снова впадал в забытие. Я понял, что конец близится, и вернулся домой в мрачном состоянии духа.

За те месяцы, что предшествовали его смерти, письма и телефонные звонки сестер свидетельствовали о дальнейшем ухудшении его состояния.

Я с печалью согласился с ними, что это счастье, что он тихо умер во время сна. Тем не менее, повесив трубку, я почувствовал себя обессиленным, во рту пересохло, глаза наполнились слезами. Я отменил все приемы. Я был поражен мощью горя, пронзившего меня. И это я, на протяжении десятилетий занимавшийся изучением реакции людей на утрату. «Несмотря на это, – подумалось мне, – я испытываю классическую физическую реакцию».

Наша реакция на утрату является произвольной и до некоторой степени психобиологической, даже на утрату в достаточной мере смягченную, — такую, как смерть моего отца, которая была ожидаема, милостива и обусловлена возрастом. Он прожил полноценную жизнь. Ко времени его смерти у нас с ним оставалось всего несколько нерешенных проблем, и в последний раз, когда мы попрощались, я начал скорбеть о его скором уходе.

## **Индивидуальные особенности горевания**

Наша скорбь, отмеченная историей наших прошлых утрат и специфическими особенностями взаимоотношений, так же индивидуальна, как и отпечатки наших пальцев. Даже внутри одной семьи горе переживается по-разному. Бурные излияния моих сестер, всегда живших рядом с отцом и заботившихся о нем до последних дней его жизни, несомненно, отличались от моей реакции. И даже несмотря на общее социальное окружение и одинаковый пол, скорбь каждой из моих сестер была, без сомнения, особой и уникальной.

Поэты и писатели называли утрату духовной раной, и, может быть, полезно думать о способности горевать как о физическом исцелении. Быстрота нашего физического исцеления зависит от глубины и характера раны; это справедливо и для горя. Глубина и длительность переживания горя зависят от степени готовности к утрате, характера утраченных

взаимоотношений, психологической силы скорбящего и его способности переживать печаль. Зараженной ране требуется больше времени для заживления, чем чистой; переживание утраты близкого человека, с которым у нас были зависимые или конфликтные отношения, также требует больше времени. Как царапина может стать смертельной раной для больного гемофилией, так и незначительная потеря, переезд на новое место, продвижение по службе могут стать источниками глубокого беспокойства у того, кто имел опыт тяжелых расставаний в прошлом.

Я психоаналитик, поэтому неудивительно, что я верю в то, что способность справляться с жизненными переменами появляется при наших первых взаимодействиях с матерью или тем, кто ухаживает за нами. Если ранние взаимоотношения были, как правило, постоянными, доверительными и исполненными любви, то у нас есть источник, из которого мы можем черпать силы перед лицом перемен. На протяжении всей жизни наша способность расставаться с чем-то находится в прямой зависимости от нашей готовности сделать следующий шаг, от надежности и поддержки окружающих нас людей.

Горевание состоит из двух стадий. Первая – кризис горя, начинающийся с момента утраты или обнаружения факта близкой утраты (например, постановки диагноза смертельной болезни). Наше тело и сознание отвергают факт потери. Чтобы избежать столкновения со смертью, мы мечемся меж-



ду отрицанием, расщеплением, уговорами, тревогой и гневом. Кризисный период заканчивается тогда, когда мы принимаем ужасную реальность. Многие полагают, что с принятием необратимого характера смерти близкого человека горевание заканчивается. На самом деле, с этого момента начинается вторая стадия горевания. Только приняв факт смерти, мы можем начать сложный внутренний процесс преодоления, в результате которого утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями, которые не поглощают человека всецело<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Все исследователи отмечают одни и те же клинические явления. Классификации различаются в зависимости от теоретической ориентации исследователя. Например, Джон Боулби (Bowlby, 1961), создатель теории привязанности, выделил три фазы процесса горевания, но позже и он, и Колин Паркес (Parkes, 1972) стали выделять уже четыре фазы. Боулби и Паркес описали первую фазу как «оцепенение». Эта фаза длится от нескольких часов до недели. За оцепенением следует фаза тоски по утраченному человеку и стремление вернуть потерю, которая может длиться несколько месяцев или лет. Третьей фазой является дезорганизация, за которой следует четвертая фаза, реорганизация. Джордж Поллок (Pollock, 1961) проводит различие между острой и хронической стадиями горевания. Затем он разделяет острую стадию на три подфазы: реакция шока, аффективные реакции и реакция на расставание. Хроническая стадия, по Поллоку сходна с фазой классической работы горя, описанной Зигмундом Фрейдом (Freud, 1917). Волкан (Volkan, 1981) следует модели Поллока, но не использует термины «острая» и «хроническая» стадии. Чтобы избежать семантических трудностей, он разделяет весь процесс скорби на начальную стадию и работу горя. Он также выделяет процесс адаптации, следующий за процессом горевания, подобно Поллоку (Pollock, 1961) и Грегори Рохлину (Rochlin, 1965).

# Что такое «нормальное» горе?

Я часто думал, что выражение «нормальное горе» содержит в себе противоречие: в горе мало нормального. Потерять значимого для нас человека – мучительно. Наши реакции, сны или грезы, которым сопутствуют гнев, отрицание и расщепление, могут казаться совершенно причудливыми. Такие отклики, подобно галлюцинациям при высокой температуре, в первые недели или месяцы после смерти или утраты являются типичными симптомами горя.

Когда же реакция горевания должна насторожить? Чтение этой книги поможет читателям шире взглянуть на динамику состояния горя и, я надеюсь, разделить мое постоянное изумление гибкостью человеческого духа перед лицом утраты. Однако верными индикаторами того, что переживающий горе нуждается в помощи, являются устойчивость симптома на протяжении длительного периода времени и степень страдания<sup>4</sup>.

Любой, кто чувствует себя одиноким в переживаемом им горе или обеспокоен развитием своего состояния, должен разыскать для себя «сочувствующее ухо». Что касается стандартной длительности скорби, то я противник установления каких-либо временных рамок, так как каждый переживает

---

<sup>4</sup> Бывают такие моменты, например при отсутствии реакции горя, когда человек не испытывает страдания, что обсуждается в главе V.

горе в разном темпе и с разной интенсивностью. Однако период неосложненного (что отнюдь не означает безболезненного) горевания обычно занимает от одного до двух лет.

## **Кризис горя: от отрицания до принятия**

Утрата, даже потеря ключей от машины, наносит удар по нашей иллюзорной уверенности в том, что мы контролируем нашу жизнь и можем предвидеть ход событий. Когда потеря слишком велика, у нас бессознательно реактивируются примитивные страхи заброшенности и беспомощности. С младенчества мы знаем, что быть человеком – значит нуждаться в других. Ребенок умирает, если человек, ухаживающий за ним, не кормит и не одевает его. Становясь чуть старше, мы постигаем, что не можем выжить – психически – без материнской любви. Сепарация, реальная или возможная, представляет явную опасность. Это первая правда жизни, которую мы познаем.

И поэтому сразу после утраты нас охватывает паника – в период кризиса горя мы проходим путь от отрицания до принятия потери. Наши реакции являются первичной смесью физического и психологического. В 1944 году психиатр Эрих Линдемманн опубликовал ставшую классической статью, описывающую кризисные реакции горевания 101 человека (некоторые из них понесли утрату в результате легендарного пожара в ночном клубе «Кокосовая роща» в Босто-

не)<sup>5</sup>. Несмотря на неоднородность группы, проявленные ее членами реакции были на удивление схожи. В первые часы после утраты у людей возникали следующие симптомы: прерывистое дыхание, ком в горле, потребность вздохнуть, мышечная слабость и потеря аппетита. Затем эти реакции сменялись шоком и оцепенением; другие люди, казалось, находились не здесь, а где-то далеко, или были окутаны каким-то туманом. Жизнь наполнялась сюрреалистической реальностью. Линдемманн заметил крайнюю напористость их речи, особенно когда они говорили об умершем. Он сообщил также, что некоторые из скорбящих воспроизводили «характерные особенности умершего... прежде всего симптомы, которые проявлялись во время последнего заболевания, или поведение, которое могло иметь место во время трагедии». Случалось увидеть, что человек, понесший утрату бессознательно копирует, например, походку умершего или воспроизводит один из его жестов. Это явление, известное как идентификация, является бессознательным выражением эмоциональной связи с другим человеком. Подробнее оно будет объяснено в последующих главах.

---

<sup>5</sup> Lindemann, 1944.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.