

Современная
психотерапия

Вамик Волкан
Элизабет Зинтл

Жизнь после утраты

Психология
горевания



COGITO
CENTRE
NT

**Вамик Д. Волкан
Элизабет Зинтл**

Жизнь после утраты. Психология горевания
Серия «Современная психотерапия (Когито-Центр)»

*Текст книги предоставлен правообладателем
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	5
Введение	7
Первая часть	11
Глава I	12
Индивидуальные особенности горевания	12
Что такое «нормальное» горе?	13
Кризис горя: от отрицания до принятия	13
Отрицание	15
Расщепление	15
Уговоры	16
Тревога	17
Гнев	17
Сновидения во время кризиса горя	18
Глава II	20
Психические двойники	20
Обзор и оценка утраченных отношений	21
Необходимые условия для работы горя	22
Внешнее отыгрывание	23
Сновидения во время работы горя	25
Завершение стадии горевания	25
Глава III	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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, которым 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 вспоминаемом, 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 горюющий 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 удается 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.yagniuik.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 горя¹.

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 девяноста 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 беременности. 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 бессознательном².

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,

¹ Подробнее об Элис см. Volkan, 1981.

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

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 выигрывает на Ирландских скачках, приспособляются 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 запретом 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 желание окружающих воздать ему 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 Шида 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 зависит 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 способ-

ность 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 между 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 всецело³.

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 страдания⁴.

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 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 забро-

³ 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).

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

шенности 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 Бостоне)⁵. 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.

Когда шок проходит и мы начинаем осознавать реальность, физические реакции теряют свою интенсивность, хотя во время кризиса горя часто возникает настойчивое желание, чтобы все вернулось на свои места. Мы выражаем надежду, когда говорим: «Мне кажется, что утром я проснусь и пойму, что все это было лишь дурным сном».

Информационные сообщения, поступившие после взрыва рейса 103 авиакомпании Пан Американ в районе Локерби (Шотландия), представили потрясающую картину кризиса горя во всей его обнаженности⁶. Близкие и друзья пассажиров рейса 103 собрались в аэропорту Кеннеди в ожидании встречи, но вместо радости они пережили тяжелейшее душевное потрясение. Священник, присутствовавший там, отметил, что скорбящие «трясли головами, стучали по столам руками, прижимали ладони к глазам. После первой ужасающей волны недоверия кто-то заплакал, кто-то словно окаменел. Одна женщина, казалось, спорила с судьбой из-за потерянного ею ребенка: „Я бы отдала свои почки, свое сердце, свою жизнь. Если бы вместо него могла быть я!“»

Это описание отличается от моей собственной приглушенной реакции на смерть отца, которую я медленно переживал в течение месяцев предваряющего горевания⁷. Тем не менее, сцена в аэропорту Кеннеди отразила быстро меняющуюся картину кризиса горя; можно было наблюдать, как отрицание, расщепление, уговоры и гнев нарастали, а затем шли на спад. В бессознательном мышлении отсутствует ощущение времени, в нем не действуют логические законы. Его защитные механизмы то рушатся, то снова возрождаются. Мы

⁵ Lindemann, 1944.

⁶ «The Cruellest Kind of Grief» // *Newsweek*. January 2, 1989. P. 21.

⁷ Эрих Линдемманн (Lindemann, 1944) ввел термин «предваряющее горе», чтобы описать способ, которым человек проходит через горе до того, как утрата действительно произойдет. Предваряющее горе можно наблюдать в семьях, где есть раковый больной в терминальной стадии, и у детей пожилых родителей.

только что подумали о том, что умер наш близкий человек, но в следующую минуту уже набираем его номер телефона, чтобы пригласить на ужин.

Я обрисовал отдельные этапы кризиса горя для того, чтобы раскрыть его психологическую основу. Однако не стоит думать, что они переживаются с соблюдением всех нюансов, всех характерных особенностей, которые прописаны в этой классификации. Если мы готовы к утрате, границы этих этапов могут быть настолько размыты, что мы их просто не замечаем; в других случаях эти этапы могут чередоваться в хаотическом порядке. «В горе ничто „не остается неизменным,“ – заметил К. Льюис. – Переживания, возникающие на той или иной фазе, позднее всегда возвращаются. И так много-много раз»⁸.

Отрицание

Через шесть месяцев после того, как в Шотландии разбился самолет авиакомпании Пан Американ, вдова одного из пассажиров рассказала репортеру из «Уолл-стрит джорнал» о своей реакции на сообщение о взрыве. «Сначала ты отрицаешь это. Ты думаешь, что, должно быть, это ошибка в репортажах», – сказала эта женщина. Она потратила всю ночь, дозваниваясь до Пан Американ, чтобы проверить, находился ли ее муж-бизнесмен в упавшем самолете. А когда авиакомпания подтвердила, что ее муж был пассажиром этого самолета, она использовала последний ход: «Я спросила, прыгал ли кто-нибудь когда-нибудь с самолета на высоте 31 тысяча футов и при этом остался жив?»⁹

Отрицание, смягчая шок, помогает нам понемногу принять ужасную правду. Полное отрицание, как правило, вскоре уступает место реальности. Мы идем на панихиду или стоим у края могилы на похоронах, и такие непреложные факты заставляют нас признать смерть близкого человека. Однако без подобного соприкосновения с реальностью отрицание может упорствовать. В книге, где собраны интервью с семьями американских солдат, погибших во Вьетнаме, приведены слова молодой женщины, которой не удалось увидеть тело погибшего брата. Она рассказала о том, какую форму приняло ее отрицание:

«Долгое время я думала: „Произошла ошибка. Это не Пол“... Я действительно его искала. Иногда ведь мы слышим истории о том, что кто-то потерял солдатский жетон или что-то вроде этого, и родным отдали чужое тело. Я чувствовала, что, возможно, мы похоронили кого-то другого»¹⁰.

Расщепление

Разновидность отрицания, расщепление – это психологический механизм, который позволяет одной части нашего разума знать об утрате, тогда как другая отрицает ее. Сын, приехавший домой после заказанной в церкви службы в память об отце, подумал, что ему следует посоветоваться с отцом по поводу отобранных им псалмов. Расщепление работает тогда, когда убитая горем вдова «слышит» хруст гравия под колесами машины своего супруга, «видит» его прогуливающимся с собакой, как он это делал раньше, «чувствует» присутствие любимого в комнате. На следующий день после того, как моя юная подруга потеряла отца, она спустилась к завтраку в неестественно хорошем расположении духа. Пропедевшей ночью она ощущала его присутствие в своей комнате, что дало ей надежду, что с ним все хорошо и несчастья не произошло.

⁸ Lewis, 1963, p. 1.

⁹ *Wall Street Journal*. July 7, 1989, p. 1.

¹⁰ Brandon, 1984, p. 318–319.

Расщепление – настолько распространенный феномен, что в некоторых обществах такие «явления» покойников встроены в культуру и воспринимаются как часть нормального процесса переживания горя¹¹. Оставшиеся в живых ожидают «посещений» умерших и находят в них утешение, рассматривая как последний шанс сказать «прощай».

Уговоры

Уговоры предполагают большую степень признания произошедшей утраты, но сопротивление еще сохраняется на таком уровне, что мы заключаем внутреннюю сделку, пытаемся обмануть судьбу. Мы снова и снова прокручиваем в уме последние дни, недели, часы перед разлукой, желая изменить ход событий.

Джанис ехала по шоссе домой с похорон своего брата. Издалека она увидела дорожный знак, указывавший расстояние до ближайших населенных пунктов, и решила загадать: «Если я смогу правильно угадать расстояние до дома, – сказала она себе, – то смерть была просто плохим сном. И если это сон, я скажу ему, как много он для меня значит».

Также вновь и вновь мы перечисляем то, что должны были сделать: «Мне следовало больше внимания уделить его простуде, взять ту книгу в библиотеке, которую она хотела прочитать, остаться с ним в последнюю ночь, сказать ему, что я люблю его».

В течение нескольких недель, прошедших после смерти отца, я обнаружил, что критически пересматриваю оказанную ему медицинскую помощь. Я вспомнил, что несколько лет назад у отца воспалилась десна, и начал думать о том, что инфекция не была должным образом вылечена и поэтому распространилась на мозг, вызвав серьезные нарушения. Меня охватило чувство вины. Почему я не настоял на принятии антибиотиков или не заставил отца прилететь ко мне в США и обратиться в американский медицинский центр, чтобы я смог проследить за его лечением? Я непрерывно думал о том, как я мог бы изменить ситуацию. В результате я ощутил вину, которую часто испытывал по отношению к своей семье за то, что я жил в комфорте в Соединенных Штатах, когда разразилась политическая буря на острове Кипр. После нескольких таких хождений по кругу я смог освободиться от этих мыслей и убедить себя, что на тот момент принял правильное решение. Я отделил свою иррациональную вину за не оказанную медицинскую помощь от своего оправданного сожаления по поводу того, что политическая нестабильность на Кипре оказала пагубное влияние на его жизнь.

Эти моменты обвинения себя и других обычно указывают на определенную стадию кризиса горя. В некоторых культурах имеются даже общепринятые формы выражения вины и ритуалы наказания горюющих родственников. В ряде примитивных обществ, таких как племя Маори в Новой Зеландии, родственники умершего делали себе надрез на груди, выражая, таким образом, горе по поводу утраты. Если смерть была вызвана несчастным случаем, родственников умершего ритуально избивали представители другого племени. Предполагалось, что они также могут забирать какие-то вещи из семьи, чтобы компенсировать утрату высоко чтимого друга¹². Отметим мудрость ритуала этих «примитивных» людей: он позволяет уничтожить преходящее чувство вины.

¹¹ Этнографические исследования горя показывают, что существует разительное сходство в реакциях на утрату в разных обществах. Розенблатт (Rosenblatt, 1975) применил аналитические по своей сути методы исследования к этнографическим описаниям семидесяти восьми обществ, от эскимосов до китайских крестьян, и от басков Испании до племени дживаро в джунглях Амазонки. Несмотря на то, что выражение эмоций различается в разных культурных группах, реакции горевания возникают у всех людей.

¹² McGuire, 1968, p. 91. См. также Parkes and Weiss, 1983, p. 244.

Тревога

Поскольку утрата кого-либо или чего-либо важного вызывает чувства отвержения и беспомощности, мы ощущаем тревогу, когда до нас доходит реальность потери. Тревога – это эмоциональная температура, сигнализирующая о том, что наш психический баланс нарушен, так же как подъем температуры тела указывает на проблемы в физическом самочувствии. Тревога является таким большим стрессом, что мы предпринимаем немалые усилия, чтобы смягчить причину нашей паники. В своей трогательной книге «Вдова» Линн Кейн описала, как горе ослабило присущее ей самообладание: «Я была потерянным ребенком и тосковала по кому-нибудь, кто бы позаботился обо мне, полюбил меня. Хоть бы кто-нибудь». Она написала богатому политику, которого однажды встретила на вечеринке: «Вы полный и богатый; я бедная и худая... Мой муж умер, оставив меня без страховки на жизнь с двумя маленькими детьми, которых я содержу на доходы от публикаций. Пожалуйста, пришлите мне 500 тысяч долларов». Она получила холодный отказ¹³.

После смерти от СПИДа своего любовника один мужчина описал ощущение «хождение по улицам со странной боязнью всего окружающего. Я жил в Манхэттене десять лет и всегда знал об окружающих меня опасностях, но это было что-то другое... Это было похоже на постоянный страх чего-то, но я не знал, чего»¹⁴.

Через несколько месяцев после внезапной смерти своей сестры моя подруга начала везде видеть опасность. Она не могла позволить своему сыну-подростку пойти в однодневный поход, отменила путешествие с мужем. Мир стал казаться ей опасным местом, и она реагировала на него соответствующим образом.

Гнев

Любая потеря приводит нас в ярость, даже если она произошла по стечению обстоятельств. «Как только я почувствовала, что наконец-то могу положиться на мужчину, – сказала мне одна женщина после смерти своего мужа, разбившегося на мотоцикле, – этот сукин сын покинул меня».

В случаях развода или ухода кого-то из семьи существует много путей выражения гнева: от смены домашних замков до крупных судебных процессов. Но в случае смерти социальные стандарты западного общества не допускают выражения гневных чувств. Я часто вспоминаю о том, что, что у турок-киприотов существовал мудрый обычай, ныне забытый: состоятельные семьи нанимали разгневанных «плакальщиков», чтобы они кричали при выносе гроба из дома: «Куда ты собрался?» и «На кого же ты нас покинул?»

Мы редко понимаем, что злимся на того, кто умер или оставил нас. Вместо этого мы смещаем гнев на других и ругаем медицинскую бригаду, жалуемся на дикцию организатора похорон, приходим в ярость на бракоразводном процессе. Артур Миллер в автобиографии «Изгибы времени» описывает реакцию своей матери на смерть ее 27-летнего красавца-брата Хайми:

Он пошел в аптеку на углу Ленокс и 111-й за таблетками Алказельцер, и когда фармацевт повернулся, чтобы обслужить его, то нашел брата мертвым, лежавшим на полу...

¹³ Caine, 1974, p. 99.

¹⁴ Видеозапись «Люди, не показывающие свою печаль», любезно предоставленная больницей Святого Винсента (Нью-Йорк).

Через двадцать четыре часа после этого она все еще не могла вздохнуть полной грудью без того, чтобы не разразиться рыданиями... «Этот чертов аптекарь, – говорила она, придерживая вуаль над лицом и смотрясь в зеркало на своем туалетном столике, – если бы он обслужил его быстрее, то спас бы ему жизнь»¹⁵.

Некоторое количество гнева является здоровым показателем того, что мы начинаем воспринимать факты такими, какие они есть. Одной волны гнева, одного цикла отрицания, расщепления и уговоров редко бывает достаточно. Эти эпизоды подобны серии прививок, необходимых для создания необходимого уровня антител. «Время от времени отрезается та же самая нога, – писал К. С. Льюис. – Снова и снова чувствуешь первое погружение ножа в тело»¹⁶. Когда кризис горя подходит к концу, отрицание и расщепление постепенно уходят. Они качественно меняются. Импульс «позвонить матери» становится более болезненным и острым: «Мне необходимо, чтобы я могла позвонить матери». Начинает ощущаться вся степень потери.

Сновидения во время кризиса горя

Сновидения просачиваются из бессознательного, помогая нам удовлетворить наши желания, проработать текущие проблемы и выразить мысли, которые мы считаем неприемлемыми во время бодрствования¹⁷. Поэтому во время кризиса горя сюжетные линии наших сновидений отражают конфликт, связанный с принятием смерти.

Некоторые сны этого периода являются чистейшим отрицанием, и мы создаем их счастливые окончания. Сыну снится, что он спас мать в роковой автокатастрофе. Через несколько месяцев после смерти отца от рака Питер видит во сне, как мертвый мужчина выходит из могилы, вытирает затвердевшую грязь и говорит: «Я устал лежать здесь, мне надоело быть мертвым».

Сын скульптора Луизы Невельсон был уверен в том, что именно друзья и советчики матери были причиной того, что он не виделся с нею в последние годы ее жизни. После смерти матери он описал сновидение, которое возродило для него ее физический и эмоциональный облик¹⁸. Во сне мать попросила навестить ее, сказав, что теперь она живет всего в двух милях от него. «Она сказала мне: „Я больше не могу жить в Нью-Йорке. Я не люблю людей, в окружении которых живу. Поэтому я сделала это. Это цыганская хитрость. На самом деле я не умерла. Это просто шутка. Ты ведь не *видел*, как меня кремировали, не правда ли?“»

¹⁵ Miller, 1987, p. 531.

¹⁶ Lewis, 1963, p. 67.

¹⁷ Современные исследования показывают, что нормальный сон состоит из двух фаз. Первая – фаза отсутствия быстрых движений глаз (NREM). После приблизительно девяноста минут NREM-сна взрослый человек обычно входит во вторую фазу – фазу быстрых движений глаз (REM), во время которой активность центральной нервной системы повышается, временами достигая обычных уровней активности в бодрствующем состоянии или даже превосходя их. В лабораторных экспериментах люди, разбуженные во время REM-сна, вспоминали яркие сновидения, что контрастировало с редкими сообщениями о сновидениях во время NREM-периода. REM-фаза циклически повторяется каждые девяносто минут от четырех до шести раз в течение обычного ночного сна. Поэтому сейчас мы знаем, что сны снятся каждую ночь, однако мы можем не помнить их после пробуждения. Некоторые исследователи считают устаревшим подход, основанный на интерпретации сновидений, так как видение снов является естественной нейропсихологической функцией. И, конечно, некоторые из взглядов на сны Зигмунда Фрейда (Freud S., 1900) следует пересмотреть в свете современных исследований процесса сна. Но считать, что сны бессмысленны, – значит выплескивать вместе с водой и ребенка. Для того, чтобы понять глубинный смысл любого сна, его нужно проанализировать. Однако приводящийся здесь сюжет сна (его содержание) может послужить иллюстрацией того, как сновидение отражает вовлеченность человека в процесс горевания.

¹⁸ *New York Magazine*, Sept. 25 (1989), p. 94.

Расщепление очевидно в тех снах, где умерший появляется одновременно мертвым и живым: женщине приснилось, что ее дядя сидел рядом с ней на своих похоронах.

Когда мы начинаем осознавать утрату и испытываем сопутствующий ей гнев, то этот гнев проявляется и в снах. Подобные сновидения помогают скорбящему признать факт смерти близкого человека, то есть выполняют те же функции, что и гнев в бодрствующем состоянии. Через несколько месяцев после смерти своего мужа женщине приснилось, что она шлепает его.

В сновидениях проявляется и наше постепенное принятие смерти. Мужчине снилось, что он сидел на краю могилы брата, разговаривая с мертвецом, в то время как брат, разлагаясь, лежал в гробу. Через четыре месяца после смерти брата женщине приснилось, что ей сделали аборт на позднем сроке беременности; из нее забрали жизнь. Хотя такие сновидения неприятны, они являются попыткой подтвердить смерть и, как правило, не повторяются после того, как человек принимает факт смерти.

Кроме того, существуют сны, которые решают основную задачу кризиса горя: признание необходимости принять смерть. Однажды женщина средних лет, муж которой страдал хронической депрессией и часто помышлял о самоубийстве¹⁹, придя домой, нашла мужа висящим на веревке под потолком кухни. Быстро перерезав веревку, она стала бороться за его жизнь, делая искусственное дыхание «рот в рот» до тех пор, пока могла преодолевать отвращение к вытекавшей из его рта жидкости. Примерно через месяц после суицида женщина рассказала своему аналитику, что каждую ночь ей снится одно и то же: ее возвращение домой, обнаружение мертвого мужа и попытка спасти его. Через полтора месяца после смерти сон стал заканчиваться по-другому. В новой версии вместо длительной попытки оживления женщина в состоянии фрустрации хватала нож и вонзала его в мертвого мужа. После этого сон больше не повторялся. Кризис горя закончился, и женщина погрузилась в состояние, известное как работа горя, период осмысления отношений с умершим и начало смягчения тяжести перенесенной утраты.

¹⁹ Об этом сне д-ру Волкану сообщил психоаналитик д-р Рекс Бакстон из Вашингтона, округ Колумбия.

Глава II

Работа горя: Оценка взаимоотношений и освобождение

Кажется, будто я разматываю бесконечный моток нитей... Я пытаюсь добраться до сути и понять, кем мы были друг для друга. Когда я думаю, что приблизилась к цели, то понимаю, что это лишь шаг в направлении к ней. Я должна продолжать путь, перемещаться в пространстве других воспоминаний и ощущений, каждый раз освобождая себя от некой оболочки.

Энн Филип

«Я сняла свое обручальное кольцо, – сказала молодая вдова через шесть месяцев после смерти мужа. – Я была связана обещанием до тех пор, пока смерть не разделит нас. Это произошло. Я должна пройти через это». Эти слова были сказаны женщиной, которая нежно любила своего мужа. Как я хотел бы, чтобы ее боль ослабла и она обрела покой так же легко, как кольцо соскользнуло с ее руки. Однако до окончания взаимоотношений еще далеко, смерть заставляет переживать их снова и снова.

После того, как мы принимаем смерть своих близких, нам хочется двигаться вперед, перестать чувствовать боль и снова окунуться в жизнь. Эмоциональное присутствие ушедшего человека все еще дает о себе знать, вынуждая нас выстраивать новые и более подходящие взаимоотношения. Этот период преодоления известен как *работа горя* – термин, предложенный Фрейдом для описания внутреннего и внешнего приспособления, которое необходимо осуществить после утраты²⁰.

Существуют две главные составляющие успешной работы горя: нужно заново обозреть взаимоотношения, чтобы оценить, что они значат для нас, и затем перевести их в категорию воспоминаний без будущего.²¹

Психические двойники

В своей знаменитой работе «Печаль и меланхолия» Фрейд заметил, что мы никогда добровольно не отказываемся от наших эмоциональных привязанностей: то, что нас покинули, еще не означает, что мы прекращаем отношения с тем, кто нас покинул²². Мы сохраняем отношения, продолжая реагировать на его или ее эмоциональное присутствие, которое я называю психическим двойником.

Мы храним в нашей памяти психических двойников всех людей и вещей, которые населяют или когда-то населяли наш мир. Эти двойники ни в коем случае не являются точными копиями оригиналов. Мы создаем образы психических двойников так же, как художник рисует натурщика, пропуская реальность сквозь фильтр собственного видения, собственных потребностей, фантазий, ограничений и переживаний²³. Психический двойник может даже не иметь тех особенностей характера человека, которые заметил бы беспристрастный

²⁰ Freud, S., 1917.

²¹ Tahka, 1984.

²² Freud, S., 1917.

²³ Использованный нами термин «психический двойник» обусловлен целями этой книги. В психоанализе это понятие известно как *ментальная репрезентация*.

наблюдатель. Но не это важно. Психические двойники являют собой психологически истинную картину взаимоотношений, отраженных в наших переживаниях.

Способность хранить в памяти образы психических двойников формируется примерно на втором году жизни. Психоаналитики называют это важнейшее достижение детского развития постоянством объекта; оно позволяет ребенку сохранять в своей памяти образы близких людей и дает ему возможность переносить пребывание в одиночестве. По мере укрепления способности сохранять психических двойников ребенок может проводить в одиночестве гораздо больше времени. Все мы знаем таких взрослых, которые не могут переносить уединения; скорее всего, это связано с тем, что что-то у них было не так на данной стадии развития. Понятие психических двойников важно для понимания работы горя. Пока у нас продолжаются реальные отношения с кем-то, он или она влияет на нас, и мы соответствующим образом перерабатываем и видоизменяем его или ее психического двойника. Когда он или она оставляет наш мир, переживание реальности затихает или исчезает, а психический двойник все еще существует; его присутствие становится даже более явственным из-за разлуки. Работа горя включает в себя охлаждение чувств, связанных с утратой, и успокоение психического двойника.

Обзор и оценка утраченных отношений

Чтобы оценить, чем были для нас эти отношения и что мы потеряли, мы не спеша рассматриваем их. Мы разбиваем наши отношения на сотни элементов, и снова проигрываем их в памяти, в снах и дневных грезах. Теплые воспоминания вызывают ощущение счастья. Разочарования, несбывшиеся ожидания, неразрешенные споры и обиды заставляют нас снова и снова испытать разочарование, гнев или печаль. Задача обзора состоит в том, чтобы спокойно взглянуть на эти факты и принять их такими, какими они были. Чем значимее психический двойник, тем труднее происходит обзор и тем сильнее боль, которую причиняет стремление к воссоединению. Чем теснее была связь, чем длиннее общее прошлое и сильнее привязанность, тем больше шансов для амбивалентных и противоречивых чувств, и со всем этим человеку нужно справиться, прежде чем горе оставит его.

Каждый человек или вещь, которых мы лишились, обладает своей собственной значимостью, выходящей за пределы заданной социальной роли или общепринятого употребления. Существуют вторичные функции, и они усугубляют утрату.

Например, одна женщина была в отпуске, когда у нее украли фамильные драгоценности. Как было указано в страховом отчете, она лишилась драгоценностей на не очень большую сумму, но для нее эти серьги, ожерелья и браслеты были бесценными – это была осязаемая связь с ее родиной и семьей. Она мучилась многие месяцы. Почти в каждом разговоре она находила слова, которые напоминали ей о потере, и снова начинала рассказывать о краже, любовно описывая изделия и их историю. Это был ее способ справиться с печальной утратой.

Иногда нетрудно выяснить, о каких вторичных утратах идет речь: наиболее типичными среди них являются деньги, имущество, престиж, социальное положение и комфорт. Для семьи, находящейся в состоянии развода, дополнительные трудности возникают из-за возможной нехватки денег; иногда доход, обеспечивающий ведение одного домашнего хозяйства, должен быть разделен, чтобы обеспечить два хозяйства. Так как в нашем обществе люди оцениваются по их брачному статусу, то овдовевшие и разведенные часто говорят, что их утрата становится более тяжелой из-за того, что они чувствуют себя одиночками в обществе, ориентированном на семейные пары.

Наиболее трудными для оценки могут быть неосязаемые вторичные утраты. К. С. Льюис так описал свои трудности, связанные с утратой тех многочисленных функций, которые выполняла его умершая жена:

Кем не была для меня Н.? Она была моей дочерью и моей матерью, моей ученицей и моим учителем, моим подданным и моей владычицей; и всегда все держала под своим контролем, мой надежный товарищ, друг, соратник, товарищ по оружию²⁴.

«О чем я печалюсь?» – вопрошает писательница Тоби Тэлбот в год смерти своей матери.

«О том, что она умерла? Что больше не будет радоваться жизни? О том, что она больше никогда не выпьет свежей родниковой воды или не погрееется на солнце, или не увидит своих внуков... Или это моя собственная утрата, о которой я так печалюсь? Мое ненасытное желание ее физического присутствия? Желание знать, что она в соседней комнате, соседнем доме, соседнем городе... Или, может быть, я скорблю по утраченному детству и юности, по моему прошлому... Я горюю о ней как о свидетеле моей жизни. Может быть, мне необходимы ее поддержка, ее ободрение и ее уверенность в том, что все плохое кончается и обязательно будет лучше? Цепляюсь ли я за юную версию самой себя? Или это печаль по утраченной наивности?»²⁵

Мой пациент Джейк психологически зависел от своего отца, который сдерживал его необузданную и импульсивную натуру. Когда отец внезапно умер, Джейк потерял в его лице не только близкого человека, но и поборника дисциплины. Девятью месяцами позже Джейк поступил в военную академию, пытаясь сохранить живым образ своего отца. Это оказалось плохим замещением. Со временем Джейк начал понимать, что академия не может заменить ему любовь его отца. В процессе горевания Джейк стал более оптимистично смотреть на жизнь и больше полагаться на себя, а образ отца постепенно переместился в область воспоминаний. Он оставил военную академию и перешел в гражданский университет.

Необходимые условия для работы горя

Способность к выполнению работы горя в значительной степени связана с процессом нашего взросления. Наша жизнь с самого момента рождения сопровождается потерями. Младенец отказывается от материнской груди, чтобы пить из чашки; когда он начинает ходить, то утрачивает безопасность, которую он ощущал, когда его носили на руках. Если такие перемены происходят в надежном окружении, то ребенок преуспевает в своем развитии и, скорее всего, став взрослым, уже имеет психологическую модель горевания. Успешное развитие предполагает череду расставаний, воспоминание о них – как подъем по лестнице. Когда лестница установлена прочно, мы уверены в опоре и жаждем сделать следующий шаг, чтобы достигнуть новых высот. Если лестница шатается или мы вынуждены подниматься слишком быстро, сделанные шаги вселяют страх, не давая ощущения контроля за ситуацией.

При отсутствии в прошлом здоровых расставаний работа горя происходит намного медленнее. Прежде чем смириться с новой потерей, мы вынуждены обращаться к не пережитым полностью прежним утратам. Писательница Анн Филип поняла, что прежде, чем она сможет оправиться от смерти своего мужа Джерарда, она должна снова испытать боль от

²⁴ Lewis, 1963, pp. 55–56.

²⁵ Talbot, 1980, p. 154.

развода своих родителей, для полного переживания которого она тогда была еще слишком мала.

«Я должна была проделать весь путь обратно, в мое детство, чтобы снова столкнуться с непреодолимостью этой темной ночи, этого черного, как сажа, страдания, этого ощущения удушья и опустошения... Внутри меня жил спрут: он сжимал мое сердце и затем вползал в горло, придавая слюне горький привкус»²⁶.

Работа горя изнурительна. Бессознательно мы вновь и вновь возвращаемся в прошлое и находимся под его постоянной тяжестью. Более того, поскольку мы возвращаемся к элементам прежних взаимоотношений, мы постоянно сталкиваемся с одиночеством и острой тоской. Неудивительно, что мы чувствуем себя обессиленными.

Иногда печаль сама по себе странным образом утешает, потому что является единственной ощутимой связью с утраченным. У Шекспира в «Короле Джоне» Констанция объясняет:

*«Печаль наполняет комнату моим отсутствующим ребенком:
Лежит в его кровати, ходит со мной,
Принимает его прелестный облик, повторяет его слова,
Напоминает мне обо всех его чудных частях тела,
Наполняет его невостребованные одежды, его формой;
Поэтому у меня есть причина, чтобы наслаждаться печалью!»²⁷*

Понемногу требования настоящего начинают заявлять о себе. Мы хотим освободиться от утраты и продвигаться дальше. Однако часть нашего существа все еще охвачена горем, еще не полностью завершила пересмотр, не готова освободиться. Желание закончить горевание и лишь изредка вспоминать об утраченном человеке может бессознательно ощущаться как предательство.

Такой эмоциональный стресс создает предпосылки для появления различных физических жалоб и болезней. Люди, потерявшие близкого человека, в течение одного или двух лет после его смерти больше курят, нередко приобретают зависимость от алкоголя, лекарственных и наркотических веществ, чаще сообщают об испытываемых ими болях, по сравнению с теми, кто не перенес тяжелой утраты²⁸.

Внешнее отыгрывание

Проявления работы горя часто входят в нашу повседневную жизнь. Например, судебные разбирательства, являющиеся неотъемлемой частью процедуры развода, создают структуру, параллельную психологическим разбирательствам, необходимым для того, чтобы расстаться с кем-либо. В идеале, судебный процесс должен помочь разводящимся партнерам

²⁶ Philipe, 1963, p. 7.

²⁷ Shakespeare, William. *King John*. Act III, Scene 4.

²⁸ См. в качестве примера: Osterweis, Solomon and Green, 1984; Zisook, 1987; Glick, Weiss and Parkes, 1974.

оценить свои взаимоотношения, выразить жалобы, сохранить то, что было ценным для каждого из них, и начать жить своей независимой жизнью²⁹.

Работа художника часто является продолжением его бессознательного сопротивления горю. В приступе горя художник может писать, рисовать или сочинять, пытаясь оценить утраченные взаимоотношения. В наиболее явном виде такого вида внешнее отыгрывание проявляется в поэтической элегии. Те из нас, кто менее одарен художественно, создают альбомы, фотоколлажи. В процессе наших размышлений о том, что туда включить, мы проделываем работу горя: «Это то, чем она была для меня, что после нее осталось; это то, что я потерял».

Наши психологические терзания часто проецируются на предметы, которые принадлежали умершему или напоминают о нем. Часто проходят недели и даже месяцы, прежде чем вдовы и вдовцы начинают освобождать шкаф от одежды умершего супруга или просят аптеки не доставлять больше заказанные лекарства. Такие действия, как проведение дома генеральной уборки, прекращение выписки рецептов и отправка одежды в благотворительную организацию, окончательно подтверждают факт смерти. До тех пор, пока мы активно связаны с психическим двойником утраченного человека, мы не готовы пойти на такой разрыв.

В своей книге «Вдова» Линн Кейн описывает, как она носила черный домашний халат своего мужа по прошествии нескольких месяцев после его смерти от рака:

«Я приходила с работы домой и каждый вечер надевала этот старый халат. Затем настало время, когда я стала надевать его по пятницам и слонялась в нем по дому все выходные. Прошли месяцы, прежде чем я поняла, что меня связывает что-то особое с этим халатом – и выкинула его... Я чувствовала вину. Я знала, что это был просто изношенный старый халат, но эмоционально это был Мартин, все еще обнимавший меня, все еще создававший мне комфорт. Выкинув халат, я почувствовала, что совершила маленькое убийство и буду наказана»³⁰.

Это показывает степень чувствительности миссис Кейн, которая почувствовала себя убийцей, выбрасывая старый халат. Чтобы закончить горевать, мы помещаем психического двойника в память и освобождаемся от его власти. Бессознательно такое отделение может переживаться как «убийство». В наши взаимоотношения, не отягощенные острым неприятием, виной или зависимостью, мы можем привнести и мимолетную вину, и будущее предательство, и освобождение от уз.

Конечно, большинство таких маневров совершается на неосознаваемом уровне. Примем во внимание замечание актрисы Хелен Хайез, которая описала свое душевное состояние в течение двух лет после смерти мужа:

«Я чувствовала себя полностью потерянной, и до сих пор еще не пришла в себя. В течение тех двух лет я даже несколько минут не жила нормальной жизнью. Это было не просто горе, а полное крушение. Я

²⁹ Очевидно, что и утраты, и реакции горевания различаются как по степени, так и по своей интенсивности. При разводе работа горя принимает немного другое направление, нежели после смерти, потому что бывший супруг все еще может взаимодействовать с вами, и ведение переговоров, связанных с юридическим урегулированием развода, становится частью работы горя. Главное различие между смертью и разводом состоит в возможности реалистичного взгляда на бывшего супруга; это ограничивает фантазию и идеализацию, сохраняя реалистичные причины для центральной стадии расщепления. Та же динамика имеет место в переживании горя эмигрантами. Добровольный отъезд с родины сравним с разводом; можно вернуться на родную землю, чтобы увидеть ее снова. Такие посещения держат фантазию и идеализацию под контролем. Принудительная высылка больше ощущается как смерть.

³⁰ Caine, 1974, p. 95.

свихнулась... И это правда. Как я вышла из всего этого? Не знаю, поскольку, когда я находилась в таком состоянии, я не понимала происходящего»³¹.

Сновидения во время работы горя

Работа горя может быть прослежена в содержании или сюжетной линии наших сновидений. Такие сны обычно содержат фрагменты проделываемой работы горя: гнев после ухода близкого человека, страстное желание воссоединения, проигрывание динамики взаимоотношений. Женщина, чей брат погиб во Вьетнаме, так описывала свои сны в начале работы горя: «Кто-то стучал в окно и просил впустить, и это был Дон... В сновидениях я пыталась его впустить и не могла этого сделать. Не было возможности открыть дверь или окно, чтобы впустить его. Подобных снов было множество. Но были и хорошие сны, что он вернулся, что он дома и все нормально»³².

Анна Фрейд описала сны, которые появляются в тот период времени, когда мы колеблемся между желанием завершить горевание и виной, вызванной этим желанием, потому что она заставляет нас чувствовать себя предателями по отношению к умершему. В этих снах, замечает она, умерший может появляться с жалобами на одиночество и заброшенность. Иногда умерший маскируется, но всегда стремится сделать так, чтобы тот, кому снится сон, заметил его³³.

Сон моей пациентки Эльзы отразил ее ощущение, что, заканчивая траур, мы покидаем умершего. Через год после смерти своей матери Эльзе приснилось, будто они с матерью, находясь на кухне, наблюдают за грозой и тем, как поднимается поток воды на улице. Эльза знает, что должна покинуть дом, иначе она погибнет. Но мать отказывается идти с ней, потому что слишком устала, чтобы пытаться спастись, и заставляет ее идти одну. Эльза, рыдая, прощается с матерью и уходит.

Окончание работы горя может сопровождаться символическими снами: замерзшее озеро начинает оттаивать, бутон расцветает, небо проясняется. Один из пациентов психоаналитика Джорджа Поллока рассказал, что в состоянии уныния ему приснилось, что он скорбит по отцу. Наконец, когда горе усилилось, появился «зеленый побег». Поллок пишет, что эти ассоциации связаны с «чем-то, возрождающимся к жизни». Это выглядело так, словно освобожденная энергия извещала о «наступлении весны, когда все снова начинает расти после долгой холодной серой зимы»³⁴.

Завершение стадии горевания

Когда заканчивается работа горя? Самый правдивый ответ состоит в том, что мы никогда добровольно не отпускаем от себя кого-то или что-то, чем мы дорожим. Поскольку бессознательное не имеет временных границ, то, сделав однажды эмоциональный вклад в человека или вещь, мы продолжаем хранить их психического двойника в уголках нашей памяти. Как заметил Уильям Фолкнер: «Прошлое никогда не умирает... Это даже не прошлое»³⁵. Утрата всегда может ожить и снова причинить острую боль.

Даже если мы полностью отгоревали, печаль может возвращаться в годовщины смерти. Эти годовщины могут быть связаны с какими-то важными обстоятельствами или временем

³¹ См. Caine, 1974, p. 98.

³² Brandon, 1984, p. 233.

³³ Freud, A., 1967.

³⁴ Pollock, 1961, p. 352.

³⁵ William Faulkner процитирован в: Edel, 1982.

дня, недели или года, которое воскрешает в памяти прошлые взаимоотношения или их окончание. Эти возвращения психических двойников, как правило, протекают достаточно обыденно и, при неосложненном горевании, острота их приглушается по прошествии нескольких лет.

Некоторые люди переживают «юбилейные» реакции, когда их дети достигают возраста, в котором они сами пережили утрату. Например, мужчина, мать которого умерла, когда ему было пятнадцать лет, обнаружил, что печаль вернулась, когда его дочери исполнилось пятнадцать. Достигая жизненных рубежей, таких как женитьба, окончание учебного заведения, продвижение по службе, мы часто воскрешаем психических двойников важных для нас людей – как бы для того, чтобы получить их одобрение. Это повторное горевание вполне естественно; мы печалимся об отсутствии любимых людей потому, что нам хотелось бы, чтобы они разделили с нами эти экстраординарные моменты.

Именно из-за таких возвращений мы можем говорить только о *фактическом* окончании горя. Это тот момент, когда мы перестаем снова и снова возвращаться мыслями к утрате, переоценивать происшедшее и эмоционально реагировать на горестные мысли. При неосложненном горевании это обычно происходит, когда нам удается в течение года или двух не испытывать чрезмерной боли во время праздников и других юбилеев³⁶.

Окончание горя уменьшает остроту ощущения, что жизнь состоит из одних разочарований и несбывшихся мечтаний. Один мой друг осознал, что его скорбь достигла своего фактического завершения, когда он, включив дворники на ветровом стекле машины, обнаружил, что один из них сломан. Он только пожал плечами. В следующий момент он понял, насколько эта его реакция отличается от того, как бы он отреагировал на сходную ситуацию чуть ранее. Во время агонии горевания каждый сгоревший предохранитель, каждый равнодушный продавец и любая неудача воспринимаются как личное оскорбление.

В «Книге о моей матери» писатель Тоби Толбот так описывает постепенное освобождение от горя и сопутствующий этому процессу оптимизм:

«Мало-помалу я возвращался в мир. Новый период. Новое тело, новый голос. Птицы успокаивали меня полетом, деревья – своим ростом, собаки – сохраняющими тепло клочками шерсти на спинке софы... Это как медленное выздоровление после болезни, это выздоровление собственного Я...

Она была тем, кто научил меня любить и получать любовь. Быть бесстрашным. Научила своей жизнью и тем, как она встретила смерть. Моя мать была спокойна. Она была готова. Свободная женщина. „Отпусти меня“, – сказала она. Хорошо, мама, я отпускаю тебя.

Пришло время расстаться. Мне одному предстояло вернуться обратно в мир»³⁷.

³⁶ Реакции годовщин, относящиеся к переживанию горя, – захватывающая тема. Анализ их психологического значения см. в: Pollock, 1989.

³⁷ Talbot, 1980, pp. 178–179.

Глава III

Жестокие дары: Через утрату к личностному росту

То, что я говорю – не просто старый пуританский трюизм, что «страдание учит». Я не уверена, что учит только страдание. Иначе весь мир был бы мудрым, ведь страдает каждый. К страданию должны быть добавлены скорбь, понимание, терпение, любовь, открытость и готовность оставаться уязвимым. В надлежащих обстоятельствах соединение всех этих факторов может научить и привести к возрождению.

Анн Морроу Линдберг

В своей клинической практике я часто наблюдал, что пациенты вновь открывают в себе энергию и живость после того, как разрешают свои детские конфликты. То же происходит, когда заканчивается этап горевания. Мы чувствуем желание затевать новые дела и устанавливать новые контакты. Теперь у нас энергии в избытке, мы снова можем общаться с окружающими нас людьми. Мы больше не поглощены прошлым.

Вместе с этой энергией приходит новая зрелость и сопереживание. Мы начинаем лучше понимать самих себя, больше узнаем о том, что действительно важно для нас. Мы понимаем, что жизнь коротка, и наслаждаемся ею. Мы с меньшей охотой упорствуем в глупых аргументах, предаемся мелочной зависти или тратим время впустую. После смерти своей возлюбленной один мужчина заметил, что обнаружил духовную сторону жизни, хотя он и не был в традиционном понимании религиозным человеком. Он образно сказал об этом, что жил всю свою жизнь «настроившись на АМ-волну, но внезапно обнаружил, что существуют станции и на FM-диапазоне». Но всех этих новоприобретений совершенно недостаточно, чтобы вернуть утраченное. Как сказал раввин Харольд Кушнер о смерти своего сына: «Благодаря жизни и смерти Арона я стал более восприимчивым человеком, более эффективным наставником, более благожелательным советчиком, чем был бы без этого. И я выкинул бы все эти вновь обретенные достоинства в секунду, если бы мог вернуть своего сына назад»³⁸.

³⁸ Kushner, 1981, p. 133.

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.