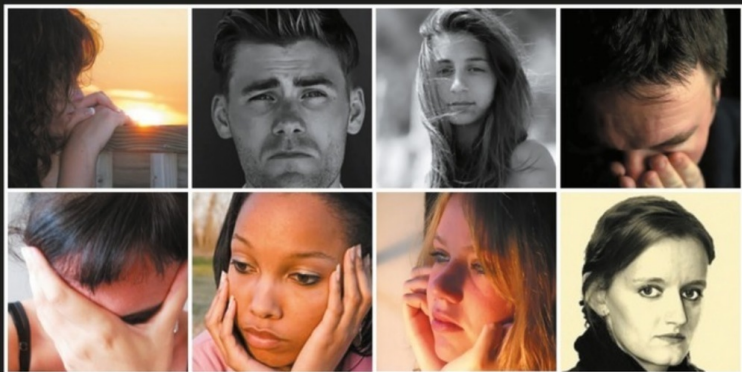




ЛИКИ СКОРБИ

Как справиться с болью потери



Вероника Семёнова

Вероника Семёнова Лики скорби. Как справиться с болью потери

<https://litres.ru/22614939>

ISBN 9785448364419

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. На свете есть немало книг о скорби и о том, как пережить уход близкого, однако каждая потеря уникальна. Множество факторов влияют на то, как человек переживает свое горе. В «Ликах скорби» я делюсь историями из своей психотерапевтической практики. Они свидетельствуют об огромной работе, которую пришлось проделать их героям, чтобы справиться с чувством вины, самобичеванием и болью потери.

Содержание

Об авторе	5
Описание книги	6
Глава 1. Потери в нашей жизни	8
Глава 2. Мифы и правда о скорби	16
Мифы о скорби	23
Как помочь себе в состоянии горя	33
О чем не нужно говорить со скорбящим человеком	38
Как помочь скорбящему человеку	41
Негативные мысли в период скорби	45
Глава 3. Стадии скорби	57
Стадия 1 – Отрицание	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Лики скорби Как справиться с болью потери

Вероника Семёнова

Редактор Анна Туревская

Переводчик Марина Пустильник

Дизайнер обложки Ольга Третьякова

© Вероника Семёнова, 2021

© Марина Пустильник, перевод, 2021

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-4483-6441-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важное примечание

Эта книга не является заменой медицинским рекомендациям или лечению.

Любой человек, страдающий от расстройств, требующих медицинской помощи, должен обратиться к компетентному специалисту: терапевту, психиатру или психоневрологу.

Об авторе

Вероника Семёнова – доктор наук, частный практикующий психолог работает с депрессией, тревогой, скорбью, проблемами межличностных отношений, а также психологическими состояниями, вызванными потерей близких, вынужденной адаптацией к жизни с хроническими и другими тяжелыми заболеваниями, страхом смерти и старения. Она является членом Американской ассоциации психологов, Международного почетного сообщества психологов Psi Chi и Английской Ассоциации психотерапии.

Доктор Семёнова – автор книги «Как пережить утрату и справиться со скорбью: Полезные советы из области когнитивно-поведенческой терапии».

Дополнительную информацию можно найти на сайте по адресу www.vsemenova.com.

Описание книги

На свете есть немало книг о скорби и о том, как пережить уход близкого, однако каждая потеря уникальна. Множество факторов влияют на то, как человек переживает свое горе – это и возраст, и религиозное воспитание, и культурные традиции, в которых вырос человек. Сила скорби зависит от существующих на момент смерти расстройств, и от того, была ли смерть ожидаема или внезапна. Переживание потери зависит от предыдущего опыта утрат и от стиля привязанности, и, конечно, не стоит забывать, что очень важную роль играет фактор межличностных отношений. Не меньшее значение имеет личность скорбящего и отношения, связывавшие его с покойным. Непроработанные в ходе этих отношений эмоции, конфликты, подавленные чувства и недосказанные слова – все они проявляются в скорби и тяжелым грузом ложатся на скорбящего человека, зачастую осложняя восстановление.

В «Лицах скорби» я делюсь историями из своей психотерапевтической практики, объясняю, как скорбь может быть преждевременной, несправедливой или патологической, и разбираю распространенные мифы на эту тему. Истории, приведенные в этой книге, свидетельствуют об огромной работе, которую пришлось проделать их героям, чтобы справиться с чувством вины, самобичеванием и болью потери.

В книге вы также найдете практические советы о том, как помочь себе или близкому вам скорбящему человеку, как разговаривать с детьми о смерти и скорби, и каких слов избегать в разговоре со скорбящим человеком. Эта книга будет полезна всем, кто переживает тяжелую утрату, а также тем, кто хочет поддержать родных в беде.

Глава 1. Потери в нашей жизни

«Глубокая боль, переживаемая при смерти каждой дружеской души, возникает из ощущения того, что в каждом человеке есть что-то невыразимое и характерное лишь для него одного, и что с его смертью оно абсолютно и невосвратно потеряно».

Артур Шопенгауэр (1788—1860)

В жизни каждого из нас наступает момент, когда умирает близкий человек – супруг, родитель, ребенок, брат, сестра или друг. Некоторые впервые сталкиваются со смертью в детстве, когда умирает один из пожилых родственников, а другие узнают, что это такое, гораздо позже, уже в зрелом возрасте. Особенно трагичны ранние потери, когда ребенок теряет одного из родителей. Всё это результат того, что смерть, как и рождение, неизбежна для всех живых существ.

Многие из нас помнят, когда впервые услышали слово «смерть»: когда подобрали мертвое насекомое, когда умер домашний питомец, когда родители собирались на похороны пожилого родственника. Эти события вызывают в детях острое любопытство. Они видят, как плачут взрослые, как горюют их родители, наблюдают за приготовлениями к похоронам. Родители при этом часто стремятся утешить ребенка словами вроде «Не волнуйся, дедушка просто глубоко за-

снул, а его душа летит на небо». Детям рассказывают разнообразные истории про вечную жизнь, встречу на небесах, возрождение или воскрешение. Полагаю, вы и сами слышали некоторые из этих объяснений.

Позже ребенок узнает, что смерть не имеет ничего общего с «глубоким сном», но к этому времени его ум охвачен тревогой и страхом. Более того, в результате подобных объяснений, некоторые дети боятся засыпать, а их родители не могут понять, в чем дело. Если бы вам рассказали, что смерть похожа на сон, было бы непросто уснуть, не беспокоясь о возможности умереть.

Я обращаюсь ко всем родителям, которым необходимо объяснить смерть в семье своим маленьким детям: пожалуйста, не скрывайте от них правду. Дети способны справиться со знанием о смерти. Степень их понимания может быть очень разной в зависимости от возраста и развития, но правда лучше, чем любая из историй, которые традиционно принято рассказывать в таких случаях.

Связь между сном и смертью действительно существует. Издавна считается, что сон и сопровождающая его потеря осознанности являются «репетицией смерти», происходящей с нами каждую ночь. Неслучайно в греческой мифологии Танатос (смерть) и Гипнос (сон) – братья-близнецы.

Так или иначе, в какой-то момент ребенок перестает верить в мифы о смерти. Обычно это происходит в подростковом возрасте, когда молодые люди осознают, что они и их

близкие смертны. Потеря веры в сказки ведет за собой первый экзистенциальный кризис: окончание детства и начало отрочества, когда подростки зачастую начинают вести себя враждебно. Первая потеря оставляет очень глубокий след, и даже если она происходит очень рано в жизни, последствия реакций на неё (услышанные слова, которыми обменивались в то время взрослые, или увиденные ритуалы) определяют то, как человек будет переживать будущие потери и справляться с ними.

В главе «Скорбь у детей» я описываю то, как дети видят и понимают смерть на разных стадиях развития, и почему столь важно быть с ними откровенными и разговаривать о смерти и потере так, чтобы это было понятно ребенку, но не порождало мифов, страхов и тревог.

Независимо от того, когда происходит следующая потеря, и насколько близкими были отношения с покойным, скорбь – естественная реакция на утрату. К реакции горя невозможно подготовиться. Невозможно научиться справляться с ней до тех пор, пока это чувство не овладеет вами, принеся с собой печаль, гнев на судьбу, отчаяние и острое ощущение одиночества. Гнев со временем проходит – мы учимся жить с нашей потерей, и наступает время, когда она уже не причиняет такую боль, как раньше – но почему же не исчезает тоска? Почему нам по-прежнему больно каждый раз, когда приближается день рождения или годовщина смерти нашего близкого человека, и почему перебор фотографий и писем

вызывает такую боль на сердце? Если скорбь – естественная реакция на потерю, то сколь длительной она должна быть в норме?

В этой книге я дам ответы на эти и многие другие вопросы. Дело в том, что существует так много мифов о скорби – что нормально, а что нет, как «обращаться» с людьми в трауре, и что говорить скорбящему человеку – что потребуются целый набор книг, чтобы перечислить все мифы и развеять все заблуждения. Скорбите ли вы сами или читаете эти строки, чтобы обнаружить полезные советы для близкого человека, переживающего потерю, я уверена, что эта книга даст вам необходимые инструменты и поддержку, чтобы помочь пережить это трудное время.

К сожалению, наше общество склонно навязывать правила, определяющие пределы допустимого в скорби. Как часто вы слышите, что траур по потере не должен длиться больше года? Согласно этой логике, спустя ровно 365 дней после потери, скорбящий человек должен волшебным образом перестать плакать и грустить. Но в жизни всё не так просто. Скорбь, даже спустя год после потери, может казаться всепоглощающей и вызывать депрессию, одиночество, тревожность и ощущение того, что покойный по-прежнему где-то рядом и продолжает общаться с вами.

Немногим людям удастся примириться со своей потерей к концу первого года, а некоторым требуется не менее трех или четырех лет, чтобы вернуть себе эмоциональную устой-

чивость. Некоторые потери вызывают острую боль даже десятилетия спустя. Скорбь не уходит с «заменой» покойного на нового человека. Новый брак не означает, что потерявший супруга человек перестает горевать, и рождение еще одного ребенка не означает, что родители перестают скорбеть об умершем.

На свете есть немало книг о скорби и о том, как пережить горе, но многим все равно тяжело примириться с утратой близкого человека. Каждая потеря уникальна, и невозможно придумать формулу утешения, подходящую всем.

Работая с пациентами, я обнаружила, что глубина и сила скорби зависят от множества различных факторов. Возраст, религия и культура влияют на то, как человек переживает свое горе. Сила скорби зависит от того, как проявляется реакция горя, и от того, была ли смерть ожидаема или внезапна. Переживание потери зависит от предыдущего опыта утрат и от стиля привязанности, и, конечно, не стоит забывать, что очень важную роль играет фактор межличностных отношений. Не меньшее значение имеет личность скорбящего и отношения, связывавшие его с покойным. Непроработанные в ходе этих отношений эмоции, конфликты, подавленные чувства и недосказанные слова – все они проявляются в скорби и тяжелым грузом ложатся на скорбящего человека, зачастую осложняя восстановление. Требуется немало времени, чтобы проработать все эти чувства и найти те, что причиняют боль.

В главе «Виды потерь» мы поговорим о различиях между реакциями горя после потери супруга, родителя, ребенка, брата или сестры, или потери, ставшей результатом суицида. Я надеюсь, что некоторые из примеров, приведенных в этой книге, покажут вам, с какого рода эмоциональной болью вы имеете дело, переживая свою собственную утрату.

Скорбь может быть вызвана не только смертью близкого человека, но и любой катастрофической личной потерей. Это может быть потеря работы или дохода, распад важных отношений или развод, лишение свободы, постановка диагноза бесплодия, хроническое или неизлечимое заболевание, потеря дома в результате пожара или стихийного бедствия, или одно из других многочисленных трагических событий, которыми полна наша жизнь.

Стадии скорби, через которые мы проходим, чтобы принять потерю и перестроить свою жизнь, едины для любой катастрофической потери: отрицание, гнев, торг, депрессия и, наконец, принятие. Мы обсудим каждую из них в главе «Стадии скорби».

Мы также поговорим о таком феномене как преждевременная скорбь. Для родных неизлечимо больных людей это становится важным фактором, ведущим к осложненной скорби после самой утраты. Преждевременная скорбь – это реакция на неизбежную грядущую потерю. Она может проявиться в тот момент, когда физическое состояние больного ухудшается, и перед членами семьи возникает необходи-

мость принять последние решения и попрощаться с умирающим. Мы поговорим о преждевременной скорби в главе «Виды скорби».

Мы также рассмотрим случаи бесправной скорби, когда речь идет о горе, в котором нельзя публично признаться, или потере, которую нельзя публично оплакать. Бесправная скорбь может быть вызвана потерей тайного любовника, смертью партнера в гомосексуальных отношениях или же члена семьи, осужденного за тяжкое преступление.

И, конечно же, бывают ситуации, когда скорбь перестает быть нормальной реакцией и начинает серьезно влиять на жизнь скорбящего, преследовать его. Подобные состояния называются осложненной скорбью. Очень сложно провести различие между нормальной и осложненной скорбью, и большинство перенесших тяжелую утрату людей со временем примиряются со своей бедой. Однако, есть и такие, кто переживает произошедшее слишком сильно, сталкиваясь со стойкими симптомами или чрезмерным проявлением одного из симптомов скорби. Почему так происходит? Зачастую это результат того, что были пройдены еще не все стадии скорби, а также того, что все мы отличаемся друг от друга и по-разному реагируем на происходящее. В главе «Виды скорби» я объясняю, как определить, что реакция горя стала патологической и пора обращаться за профессиональной помощью.

Скорбь – это реакция на распад важных уз. Чем глубже

была связь между покойным и скорбящим, тем сильнее будет реакция горя. Эволюционисты часто объясняют реакцию горя необходимостью поддерживать важные узы внутри семей, социальных групп и общин, которые мы, как люди, формируем в течение своей жизни. Мы рассмотрим и другие объяснения феномена скорби, которые стали результатом последних десятилетий научных исследований. Я обнаружила, что моим клиентам помогает знакомство с теориями о природе скорби, так как они видят, что переживаемые ими эмоции и чувства имеют научное обоснование. В главе «Виды скорби» я кратко изложу ряд основных теорий, объясняющих переживание утраты и помогающих мне в работе.

В этой книге я делюсь множеством историй скорби. Некоторые из них взяты из жизни моих пациентов, с их разрешения, другие написаны мной на основе реальных событий, свидетельницей которых я была.

Я очень благодарна пациентам, поделившимся со мной своими историями. Я не указываю их имена, но признаю, что без них этой книги просто не было бы. Все имена (и большинство подробностей) были изменены для сохранения конфиденциальности. Тем не менее, описанные здесь эмоции чрезвычайно реальны, и все истории являются свидетельством колоссальной работы, которую пришлось проделать перенесшим тяжелую утрату людям, чтобы примириться с чувством вины, самобичевания и болью потери.

Глава 2. Мифы и правда о скорби

«Когда горе свежо, каждая попытка отвлечь от него лишь раздражает. Следует дождаться, пока оно не переварится, и уж тогда приятные заботы рассеют его остатки».

Сэмюэль Джонсон (1709—1784)

Смерть близкого человека всегда приносит с собой тоску и всепоглощающее чувство потери, одиночества и отчаяния. Прежде, чем мы продолжим, я бы хотела объяснить ряд терминов, использующихся в этой книге. **Тяжелая утрата** означает **потерю** близкого человека. Скорбь – это реакция на тяжелую утрату, а именно сильное и продолжительное расстройство в ответ на потерю эмоционально значимой фигуры, которое может выражаться в виде различных психологических и физических симптомов. Скорбь – это то, что вы чувствуете. **Траур** – это то, что вы показываете, внешнее проявление скорби. **Траур** – это прилюдные слезы, ношение черной одежды (принятое у вдов и других близких родственников во многих культурах) и отказ от посещения публичных мероприятий.

Но если кто-то не носит траур, не плачет на людях или не хочет разговаривать о произошедшем, это не означает, что он не испытывает скорби. Чувства и их внешние проявления могут быть совершенно разными. Скорбь обычно

выражается через психологические и физические симптомы. Я хочу вновь подчеркнуть, что многие скорбные чувства могут быть скрыты, и что скорбящий человек может делиться лишь небольшой частью того, что чувствует.

Симптоматику скорби можно разделить на аффективные (эмоциональные), поведенческие, когнитивные и физиологические (или психосоматические) проявления.

Аффективные симптомы могут включать в себя депрессию, отчаяние, тревогу, чувство вины, гнев, неверие, оцепенение, шок, панику, печаль, ангедонию (потерю способности к получению удовольствия) и чувства изоляции и одиночества.

Поведенческие симптомы могут включать в себя перевозбуждение, утомление, частый плач, перемены в социальном поведении, рассеянность, социальную самоизоляцию или стремление к уединению.

Когнитивные симптомы включают в себя поглощенность мыслями об умершем, снижение самооценки, самобичевание, чувства беспомощности и безысходности, неспособность поверить в потерю, проблемы с памятью и неспособность к концентрации внимания.

Психосоматические симптомы могут включать в себя потерю аппетита, нарушения сна (ощущения летаргии или неспособность проспать всю ночь), упадок сил и истощение, жалобы на ощущения, схожие с теми, что покойный переживал при жизни, употребление наркотиков и подверженность

заболеваниям.

Скорбь также может повлечь за собой духовное опустошение и пессимизм.

Симптомы скорби могут причинять сильные страдания, однако важно принять и не избегать их. Полезно помнить, что все ваши симптомы и реакции естественны и повсеместны, и что вы не одиноки.

Скорбь как реакция на внезапную потерю может иметь два проявления. Одно из них – это протест, когда человек поглощен потерей и испытывает боль, возбуждение и напряженность, при этом допуская возможность возвращения покойного. Второе – это отчаяние, которое характеризуется депрессией, печалью и уходом в себя. Протест и отчаяние могут чередоваться, не отпуская скорбящего. Часто, первым возникает протест, а затем ему на смену приходит отчаяние. Скорбящие люди испытывают чувства вины, гнева и тревоги как в состоянии протеста, так и в состоянии отчаяния.

Симптомы скорби могут различаться в зависимости от того, кем покойный был для скорбящего. Например, потеря супруга пробуждает чувства одиночества и покинутости, в то время как потеря сына или дочери вызывает чувство самобичевания, вызванное тем, что не смог уберечь ребенка. Мы рассмотрим эти различия в следующих главах.

До сих пор скорбь чаще всего описывали как чувство, однако сегодня её всё чаще и чаще рассматривают как расстройство. Эта тенденция сохранится, и скорбь будет всё

больше определяться как расстройство и постепенно теряет значение чувства.

Преыдушие исследования показали биологически обусловленную зависимость между скорбью и повышенным риском заболеваний и смертности. Переживающие тяжелую утрату люди больше подвержены депрессивным, тревожным и другим психическим расстройствам, а также инфекциям и другим заболеваниям, связанным с ослаблением иммунной системы. Такие люди принимают больше лекарств, чаще посещают врачей и лежат в больницах. Повышенный риск смертности и суицида справедливо связывают с медицинскими расстройствами, характерными для скорбящих.

Излишне говорить, что скорбящие люди пренебрегают своим собственным здоровьем, что выражается в несбалансированной диете, забытых лекарствах, недостатке сна и физических упражнений. Некоторые скорбящие начинают злоупотреблять алкоголем, чрезмерно много курить, принимать наркотики или как-то иначе заниматься саморазрушением.

Для скорбящих людей чрезвычайно важна социальная поддержка. Однако, им стоит определить свои собственные, комфортные для них, границы этой поддержки, например, давая людям знать, как именно им можно помочь, и когда и где они готовы встречаться и как долго общаться. Скорбящий должен не бояться сказать, что не готов заниматься какими-то вещами прямо сейчас, но вернется к ним позже.

И, наконец, необходимо помнить, что разные люди пере-

живают утрату по-разному. Для перенесших тяжелую потерю, важно вести себя так, как они чувствуют, особенно в период траура: оставаться одним, если это то, чего им хочется, давать себе возможность плакать или разговаривать с другими людьми, когда есть в этом необходимость. Некоторым скорбящим нужно что-то делать в память о близком: кто-то посещает церковные службы, кто-то проводит время у могилы, кто-то молится. Кто-то делает книги памяти с фотографиями и историями или собирает «коробки памяти» с вещами покойного, а кто-то может решить сделать пожертвование на медицинские исследования, в стипендиальный фонд или на благотворительный проект.

Реакцию горя часто сравнивают с пост-травматическим стрессовым расстройством, особенно в острой фазе травматической реакции горя, имеющей схожие симптомы: многократное повторное переживание травмирующего события, отказ воспринимать реальность, оцепенение, повышенный тонус, чувства вины и стыда, изменения в системе ценностей и убеждений и поиски смысла. Часто, находясь в травматической реакции горя, родные покойного поглощены мыслями обо всем, что сопровождало травму: предсмертные боли, причина смерти и самобичевание за неспособность защитить/спасти или за свое собственное спасение. Травматические образы заполняют собой сознание переживших утрату людей.

Скорбящим людям очень важно справиться с чувствами

вины, гнева, тревоги и депрессии. Тоска присуща и депрессии, и скорби. Разница состоит в том, что для скорбящего человека тоска сосредоточена на мыслях о покойном, а при депрессии – на чувстве безысходности и беспомощности по отношению к себе, миру или будущему. Тоска – нормальное проявление скорби, однако если в этот период разовьется депрессия, примириться с потерей и перестроить свою жизнь с целью движения вперед будет гораздо труднее.

Существует множество примеров нерационального негативного мышления, способного заблокировать нормальный процесс переживания утраты и вызвать эмоциональное расстройство. Негативное мышление может привести к симптомам осложненной скорби и депрессии. Например, самобичевание и самопорицание могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние понесшего утрату человека.

Чтобы пережить боль потери, очень важно понять, что именно вызывает самобичевание и другие формы негативно-го мышления о себе, мире, жизни и будущем, и в чем причина тревожно-депрессивного избегающего поведения. Очень часто пациенты с осложненной скорбью продолжают считать свою потерю «нереальной» или остаются во власти мыслей и воспоминаний о покойном или его смерти. Проработка потери в ходе психотерапии помогает пациентам изменить восприятие утраты в сторону чего-то более «реального», способствует её признанию и гарантирует, что потеря будет признана как неизменная и необратимая. Если этого не сделать,

мысли о покойном будут постоянно приносить скорбящему новые эмоциональные расстройства и тоску.

Давайте рассмотрим некоторые мифы и негативные мысли, которые могут помешать восстановлению, и поговорим о том, как справляться с ними.

Мифы о скорби

«Пусть боль кричит; от шепота тоски

Больное сердце бьется на куски».

Уильям Шекспир (1564—1616), Макбет (в переводе М. Лозинского)

Культурные традиции разных народов содержат множество представлений о том, как следует воспринимать смерть и скорбеть. Многие из традиций передаются из поколения в поколение, и мы следуем им, не задаваясь вопросом о том, откуда они возникли. Очень непросто изменить устоявшиеся в семье представления или настоять на том, чтобы сделать всё по-другому. Но сегодня, когда мы добились такого прогресса в понимании предмета, было бы неверно держаться за архаичные представления. В интересах всех нас – наших семей, близких и общества в целом – открыться этому новому знанию и развеять мифы, которые по-прежнему управляют нашим обществом и зачастую наносят вред людям.

Вот лишь некоторые из расхожих мифов, с которыми я часто сталкиваюсь:

«Траур должен длиться один год»

У горя и траура нет точных временных границ. Так как каждая потеря уникальна, каждому человеку требуется свое время, чтобы примириться с ней. В разных культурах существуют свои правила соблюдения траура – например, вдова

должна носить траур несколько месяцев, год или всю жизнь, или же ей запрещено повторно выходить замуж. Но вне зависимости от всех этих правил, каждый человек по-своему переживает утрату, сам решает, какие воспоминания о покойном оставить, а какие отпустить, и в итоге прощает себя и покойного и находит свои причины жить дальше.

«После того, как оправишься от скорби, она не вернется»

Стадии скорби, известные как отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие могут следовать друг за другом поочередно, а могут исчезать и возвращаться в любом порядке. Длительность и интенсивность каждой стадии могут сильно варьироваться. Эти стадии могут также накладываться друг на друга или происходить одновременно, и скорбящий человек может даже пропустить одну или несколько стадий. Нередко также случается, что люди переходят из одной стадии в другую и обратно по мере того, как вскрываются новые подробности о природе и причинах смерти. Значимые даты (дни рождения и годовщины) и важные события в жизни семьи (рождение детей, смерть других членов семьи, переезд или продажа дома, где жил покойный) способны запустить весь цикл скорби заново.

«Лучше избегать всего, что напоминает о покойном»

Избегание – худшая после отрицания стратегия поведения для скорбящего. Какой бы болезненной ни была реаль-

ность, следует полностью осознать, что произошло, а не отворачиваться от нее. Избегая напоминаний о покойном и отрицая смерть близкого человека, вы лишь продлите время, требующееся для того, чтобы смириться с потерей и принять случившееся. Отрицание и избегание могут стать естественной первой реакцией на шокирующие новости, однако это состояние не должно длиться слишком долго, так как в здоровом сценарии преодоления скорбящий должен прочувствовать свою боль и утрату, чтобы перестроить свое восприятие и помочь себе выйти из состояния скорби. Переживание скорби циклично, поэтому вполне нормально стараться избегать напоминаний об умершем близком человеке в периоды острой тоски. Однако более здоровый путь – выделить в своей жизни время и место для воспоминаний о близком, чтобы отметить его присутствие в вашей жизни, и не бояться брать в руки фотографии, личные вещи и письма, как бы болезненно это ни было поначалу.

«Нехорошо гневаться во время скорби»

Гнев – это естественное и здоровое проявление скорби. Более того, гнев является одной из стадий скорби (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие). Гнев – это первое осознание того, что потеря реальна. Гнев появляется, когда перенесший утрату человек начинает искать, на кого возложить вину за произошедшее. Из гнева может возникнуть чувство вины, вызванное тем, что не смог защитить близкого или быть с ним в момент смерти. Важно понимать, что гнев

в период скорби непохож на гнев в обычной жизни. Причину этого гнева нельзя ликвидировать, ничто не может исправить положение. Гнев в момент скорби не направлен ни на кого в частности, и поэтому может быть обращен на любого из окружающих скорбящего человека или даже на него самого.

«Детей нужно оберегать от смерти, похорон и скорби: они всё равно не способны это понять»

В зависимости от возраста дети по-разному понимают, что такое смерть и утрата, но по мере взросления они часто ставят под сомнение полученную ранее информацию. Искренние и ясные объяснения, подходящие для возраста ребенка, помогут ему справиться с потерей и выстроить доверительные отношения с оставшимся в живых значимым взрослым в своей жизни. Дети учатся скорбеть, наблюдая за окружающими. То, как ребенок переживает свою первую потерю, механизм преодоления и навыки, которые он постигает, остаются с ним на всю жизнь. Если ребенка ограждают от любого контакта с болью, потерей и скорбью или рассказывают сказки о произошедшем, у него сформируется ошибочное представление о реальности, блокирующее здоровое и разумное мышление, что может стать основанием для будущих страхов и фобий.

«Невозможно продолжать отношения или общаться с близкими после их смерти»

Смерть заканчивает жизнь, но не отношения. Каждый,

кто пережил потерю близкого человека, знает это на своем опыте. Отношения с любимым продолжаются, пока вы помните о нем. Человек оставляет после себя наследие из воспоминаний и фотографий, а также слов и поступков, которые повлияли на вашу жизнь. Многие люди, перенесшие тяжелую утрату, продолжают мысленно беседовать с покойным, ведь нам кажется, что мы знаем, как он отреагировал бы на события, происходящие в нашей жизни, что бы сказал по тому или иному поводу, и каким советом бы поделился. Непрерывная мысленная связь с покойным свидетельствует о силе связывавших вас уз и позволяет перенесшему тяжелую утрату человеку ощутить присутствие покойного в своей жизни.

«Чем сильнее человек горюет, тем сильнее он любил покойного»

Глубина скорби и глубокий траур – не одно и то же. Скорбь – это внутренняя реакция на потерю, а траур – её внешнее проявление, и совпадают они далеко не всегда. Как мы знаем, люди по-разному выражают свои эмоции, в зависимости от того, интроверты они или экстраверты, а также от того, насколько близки их отношения со своим социальным кругом, и насколько они ощущают, что социум понимает и принимает их. Поэтому если человек в трауре не скорбит публично, не плачет и не хочет разговаривать об утрате, это не означает, что этот человек не испытывает скорбь. То, что мы показываем людям, и то, что мы чувствуем, может силь-

но различаться. Это особенно верно для детей и подростков, которым зачастую сложно выражать свои чувства прилюдно, так как они либо опасаются осуждения, либо не уверены в том, как это делать, просто потому, что еще не достигли эмоциональной зрелости.

«Если у скорбящего проблемы со здоровьем, он, должно быть, был болен и раньше»

Реакция горя может выражаться через множество различных симптомов, влияющих на психологическое, поведенческое и физиологическое здоровье перенесшего утрату человека. Скорбящие люди отказываются от еды, плохо спят, испытывают упадок сил. Тяжелая утрата и связанные с ней переживания могут серьезно ослабить даже здоровых до того момента людей. Проведенные за последние десятилетия исследования показали, что скорбь связана с повышенным риском заболеваний, самыми распространенными из которых являются различные инфекции, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, депрессия. Это происходит из-за ослабления иммунной системы в связи с тяжелым и длительным эмоциональным переживанием утраты.

«Похороны и ритуалы – это требования, налагаемые на нас обществом, но они не помогают нам излечиться и принять смерть»

Культурные и религиозные традиции, определяющие правила погребальных обрядов и поминальных служб, обеспечивают безопасную и благоприятную среду для того, что-

бы родные и друзья покойного могли оплакать свою потерю. Они вносят состояние упорядоченности в жизнь людей, находящихся в состоянии шока и всепоглощающей боли, и являются важной ступенью в процессе переживания горя. После похорон люди обычно перестают отрицать свою утрату, так как сам факт прощания с телом и его захоронения не позволяют и дальше прятаться от реальности. И наконец, хотя мы зачастую не любим делать то, чего требует от нас общество, мысль о том, что на поминальной службе были все родные, близкие и друзья покойного, которые выражали соболезнования и скорбели вместе с семьей, действует успокаивающе, помогая нам осознать, что мы не одиноки в своей потере. Семья умершего также находит утешение в размышлениях о том, что покойный одобрил бы церемонию, проведенную в его честь, и был бы тронут таким излиянием добрых слов и воспоминаний и поддержкой, оказанной его родным и близким.

«Сильный человек будет держать себя в руках, не показывая своими слезами насколько расстроен. Слезами горю не поможешь»

Давно прошли те дни, когда плакать на людях или показывать свои эмоции считалось постыдным и слезы могли быть расценены как признак слабости. Сегодня мы знаем, что даже самые сильные из нас плачут: чтобы выразить свои эмоции, требуется немалая сила, а плач оказывает целительное воздействие, снимая давление внутренней боли и выпуская

её через слезы. Если вам хочется плакать, плачьте, и не сдерживайте себя. Плач – это исцеление, это признание того, что вы тоже человек, и что у вас не каменное сердце. Позвольте себе роскошь быть слабым, ведь сейчас нет никакой необходимости быть сильным. Плач помогает, и ни в коем случае не является признаком слабости. Конечно, вы будете плакать, скорбя о потере дорогого человека, но помните, что со смертью заканчивается жизнь, но не отношения. Ваши отношения с этим человеком продолжатся несмотря ни на что, и благодаря воспоминаниям он остается в вашем сердце. Оплакивая своего близкого, вы будете оплакивать и свои надежды на будущее с ним, но подумайте о том, что вы по-прежнему можете осуществить хотя бы часть планов, сделав это в память о близком.

«Двигаться дальше означает оставить позади все воспоминания о близком человеке и жизни с ним»

«Двигаться дальше» означает переварить свою потерю и сосредоточиться на важных задачах, которые необходимо решить, чтобы помочь себе пережить утрату – принять реальность изменившегося мира, передохнуть от постоянного чувства боли, приспособиться к новому миру, в котором нет близкого человека, и, пускаясь в новую жизнь, выстроить другие связи с покойным. Чтобы пережить горе, не нужно забывать покойного. Наоборот, двигаться дальше будет легче, если найти в новой жизни место для мыслей и воспоминаний о нем. Утешением может оказаться любая деятель-

ность, помогающая почтить память ушедшего. Как уже упоминалось ранее, это может быть посещение богослужений и могилы, молитва, создание книги памяти с фотографиями и историями или же коробки памяти с личными вещами покойного, пожертвование на хорошее дело, будь то медицинские исследования, стипендиальный фонд или благотворительный проект.

«Нужно не отдаваться скорби целиком, а отвлекаться на другие заботы»

Скорбь – это процесс, требующий от человека большого труда. Избегая работы со скорбью, вы лишь растянете цикл, который должен быть пройден до конца, чтобы выйти из реакции горя. Дайте себе достаточно времени, чтобы оплакать свою потерю, и не будьте к себе излишне суровы. Если не проработать случившееся и не примириться со своими чувствами, процесс скорби может превратиться в «американские горки», в которых будет множество взлетов и падений. Чувства, которые вы испытываете, ваши и только ваши. Про них нельзя сказать, что они уместны или неуместны, их просто нужно уважать, выражать и признавать.

Я могла бы продолжать этот список, но мне кажется, вы уже понимаете, что большинство из того, что мы слышим, когда кто-то умирает, это нерациональные и ложные убеждения, которые зачастую диктуют наше поведение и приводят лишь к усугублению переживаний по потере. Я надеюсь, что со временем эти отжившие и не верные убеждения смо-

гут остаться в прошлом, где им и место.

Как помочь себе в состоянии горя

«Только люди, способные сильно любить, могут испытывать и сильные огорчения; но та же потребность любить служит для них противодействием горести и исцеляет их».
Лев Толстой (1828—1910)

Одной из основных причин, побудивших меня написать эту книгу, было желание поделиться информацией, способной поставить крест на вредных мифах и убедить скорбящих людей в том, что их переживания абсолютно нормальны, и что они имеют право вести себя так, как чувствуют. Цепляясь за мифы, мы можем осложнить процесс восстановления и впасть в депрессию. Реалистичные ожидания очень важны в состоянии скорби.

Вот каковы эти реалистичные ожидания:

Скорбь – это естественный процесс

Он медленно ведет вас от боли утраты к новой жизни без покойного. Вы не перестанете скорбеть об утрате, вы научитесь жить с ней.

Со временем ваша скорбь изменится

Сила скорби не всегда становится меньше. Этот процесс больше всего похож на «американские горки», чьи взлеты и падения происходят в тот момент, когда вы меньше всего их ожидаете.

Главный специалист в вашей утрате – вы сами

Никто не может понять вашу утрату лучше, чем вы.

Когда вы скорбите, вы скорбите не только по человеку, которого потеряли

Вы также скорбите по всем надеждам и мечтам о будущем с человеком, который умер.

У вас есть право на свои собственные чувства

Не бывает уместных или неуместных чувств: чувства просто *есть*, и они требуют уважения и от вас, и от окружающих вас людей. Подарите себе разрешение чувствовать и выражать все эмоции, которые переживаете.

Слезы – это один из способов справляться со скорбью

Слезы помогают нам выпускать наружу боль и гнев. Слезы не означают, что вы слабы или не можете себя контролировать. Слезы означают, что вы любили. Слезы помогают вашему восстановлению, поэтому плачьте, если хотите.

В период скорби вам придется столкнуться с проблемами физиологического характера

Наши эмоции очень влияют на нашу иммунную систему. В моменты сильного стресса, защитные системы нашего организма направлены на восстановление эмоционального и физического баланса, и способность иммунной системы бороться с бактериями, вирусами и раковыми клетками оказывается ослаблена. Потеря аппетита или переедание, недосып или летаргия, а также отсутствие физической активности –

лишь некоторые из опасных симптомов скорби. Именно поэтому очень важно заботиться о себе в процессе скорби. Свежий воздух, прогулки, отдых, физическая активность и полезная еда просто необходимы для того, чтобы ваш организм правильно работал, а иммунная система оставалась сильной. Постарайтесь держаться подальше от наркотиков, алкоголя или транквилизаторов, так как они могут задержать ваше выздоровление. Будьте добры к себе.

Скорь приносит отчаяние

Вам может казаться, что нет причин, чтобы жить. Иногда вам может хотеться, чтобы ваша собственная жизнь закончилась, тем самым положив конец переживаемой боли. Помните, пожалуйста, что вы не одни. Многие люди чувствовали и думали так же, но со временем их боль становилась меньше, и они находили смысл существования и продолжали жить. Время может и не залечить все раны, но оно совершенно точно облегчит их.

Вы можете винить себя в своих ошибках

Некоторые из ошибок могут быть реальными, а некоторые – придуманными. Разговаривайте о своих мыслях с другими – это помогает. Если вы чувствуете, что самобичевание и чувство вины мешают вашему выздоровлению, найдите терапевта, работающего с состояниями скорби. Даже с самым тяжелым чувством вины можно справиться и обрести прощение.

Чувство гнева при скорби абсолютно нормально

Вы можете злиться на человека, который умер (или оставил вас в одиночестве), на других членов семьи, на врачей или на любого, кто не спас вашего близкого или не сделал достаточно, чтобы помочь, на другие семьи, которым не довелось потерять их близких – даже на Бога и всю вселенную. Выпуская на волю свой гнев и работая с ним, вы помогаете себе исцелиться. Подавление гнева ведет к депрессии и тлетворно для здоровья.

Смерть близкого человека может поставить под сомнение вашу веру

Это может быть вера в Бога вообще, в вашу религию или просто во вселенскую справедливость. В этом нет ничего дурного. С другой стороны, религия способна помочь многим людям: обращаясь к ней в период скорби, они находят более глубокий смысл жизни, своей веры и мировоззрения в целом.

Потеря близкого может вызвать скорбь по более ранним потерям, с которыми вы не разобрались в тот момент, когда они произошли.

Работа с вашей текущей потерей требует, чтобы вы разобрались со всеми неразрешёнными потерями, чувством вины и самобичевания. Рассматривайте это как возможность залечить свои старые раны и освободиться от тяжелого бремени прошлого.

Скорбь пробудит страхи по поводу вашей собственной смертности и заставит вас произвести переоценку

своего «я»

Дайте себе время, чтобы разобраться с этими важными вопросами. В случае необходимости обратитесь за помощью.

Разрешите себе скорбеть

Чувства не бывают уместными или неуместными, они просто есть и нуждаются в том, чтобы их уважали, выражали и признавали.

О чем не нужно говорить со скорбящим человеком

«Разве можно другому рассказывать, что чувствуешь?»

Лев Толстой (1828—1910), Анна Каренина

Часто бывает, что боль многих скорбящих лишь усугубляется словами и лишеными смысла фразами, которые обычно говорят людям, потерявшим близкого. Одной из самых повсеместных является «Я знаю, что ты чувствуешь, мой отец (мать, сестра или сын) умер в прошлом году...» Однако сравнение пережитых трагедий и потерь еще никогда и никому не помогало. Это совершенно НЕ то, что скорбящему человеку нужно слышать в момент переживания потери.

Ниже, я привожу список болезненных и вредных изречений, которые не приносят никакого облегчения скорбящему человеку. Некоторые люди даже не знают, почему они это говорят. Ситуация часто бывает неловкой и эти слова приходят на ум, потому, что мы слышали их от других. Большинство из этих изречений касаются необходимости быстрее прийти в себя и предлагают советы, как избежать боли. Но, мы уже говорили: не стоит ожидать, что вам удастся быстро и легко пережить все стадии скорби или даже перескочить через какие-то из них.

Попытки спрятаться от боли или напоминаний о потере вредны для скорбящего и в будущем вызовут лишь новую разрушительную боль. Пожалуйста, постарайтесь избегать в разговоре со скорбящим расхожих банальностей и подумайте о том, какую значимую поддержку вы можете ему оказать.

Банальности и изречения, которые не стоит говорить человеку в горе:

- Я знаю, что ты чувствуешь.
- У Бога есть план для всех нас.
- Просто вспомни обо всем, за что стоит быть благодарным.
- Он теперь в лучшем месте, чем это.
- Богу нужен был еще один ангел.
- По крайней мере, он больше не страдает.
- Она теперь упокоилась.
- Всё к лучшему.
- Слава Богу, ты/другие по-прежнему живы. Могло быть гораздо хуже.
- У тебя остались другие дети/супруг/второй родитель.
- Не плачь... слезами делу не поможешь, и они только расстроят тебя.
- И это тоже пройдет.
- Он прожил полную жизнь.
- Бог никогда не дает нам больше, чем мы можем вынести.
- Тебе нужно жить своей жизнью.
- Ты сильный, ты справишься.

- Ты должна быть сильной ради детей/других.
- Со временем все забудется.
- Время лечит любые раны.
- Через год всё будет в порядке.
- С тобой всё будет в порядке, просто подожди немного.
- Ты молода, всегда сможешь родить еще детей.
- Теперь ты должен быть мужчиной в доме/ты должен

взять на себя его/её обязанности.

Как помочь скорбящему человеку

«Можно так крепко держаться за прошлое, что не хватит сил открыться настоящему».

Ян Глайдвелл (1944—2013)

Обнаружив себя рядом со скорбящим человеком, не бойтесь. Смерть близкого человека – естественное событие, которое может произойти с любым из нас. Существует ряд базовых правил, из которых становится ясно, что следует делать и говорить, чтобы помочь скорбящему человеку. Многие из них зависят от того, на какой стадии скорби находится человек и какую утрату он перенес.

Будьте рядом

Просто будьте с ним. Обнимите или поцелуйте скорбящего человека, возьмите его за руку и предложите ему плечо, на котором можно поплакать. Скажите ему: «Мне очень жаль», «Я рядом, если нужен тебе», «Я волнуюсь за тебя». Даже если вы не знаете, что сказать, ваше присутствие – это уже поддержка, и ценно само по себе.

Не бойтесь называть вещи своими именами

Не избегайте слов «умер» или «был убит» и не заменяйте их на эвфемизмы типа «скончался», «ушел», «почил». Скажите: «Я слышала, что умер твой отец. Я так сочувствую твоей потере».

Предложите практическую помощь

Не говорите скорбящему человеку: «Позвони мне, если я могу тебе чем-нибудь помочь». Скажите вместо этого: «Я еду за покупками. Могу привезти тебе хлеб, молоко и фрукты. Тебе нужно еще что-нибудь из магазина?» Предложите отвезти детей в школу или оставить их погостить у себя на несколько дней. Придите к человеку в дом и приготовьте ему обед, помогите устроить стирку или полейте цветы. Сделайте так, чтобы человек почувствовал ваше присутствие.

Заварите чай или кофе, сядьте со скорбящим человеком и послушайте его

Когда скорбящий человек готов к разговору, дайте ему высказаться. Не спрашивайте его, как он себя чувствует, и не говорите ему, как он должен себя чувствовать или что должен делать. Скажите просто «Хочешь поговорить?» или просто послушайте. В такие моменты тихая поддержка нужнее всего.

Не пытайтесь сделать вид, что знаете, как он себя чувствует

Правда состоит в том, что вы не знаете. Сравнить потери и произошедшие трагедии бесполезно. Не жалейте скорбящего человека, но выражайте ему симпатию. Находясь рядом со скорбящим, можно почувствовать себя беспомощно и неловко. Лучше быть искренним и сказать: «Я не знаю, что сказать тебе или как помочь, но я хочу, чтобы ты знал, что я волнуюсь о тебе. Я так сочувствую твоей потере».

Часто скорбящий человек будет задаваться вопро-

сом «Почему?»

Это, на самом деле, не вопрос, а выражение боли. Ответа на него у вас нет, поэтому просто отвечайте: «Я не знаю».

Не используйте стандартные формулировки

Фразы вроде «Всё в руках Божьих» или «Такова воля Божья» или «Тебе скоро станет легче» не помогают. Они не могут утешить, они звучат фальшиво, и они могут отдалить от вас скорбящего. Лучше вообще ничего не сказать или просто обнять человека.

У скорби нет расписания

У скорби и траура нет никаких четких временных рамок. Будьте терпеливы. Поддерживайте скорбящего человека. Будьте рядом, чтобы выслушать его. Делитесь теплыми воспоминаниями о покойном. Большинству скорбящих помогают разговоры о покойном, и они любят слушать истории об ушедшем человеке. Не пытайтесь сменить тему, а поощряйте подобные разговоры. Они по-настоящему лечат.

Уважайте все чувства, выражаемые скорбящим человеком

Поддерживайте его, когда он плачет или срывает злость. Никогда не говорите: «Ты не должен так чувствовать». Как уже говорилось, чувства не бывают уместными или неуместными, и нуждаются в том, чтобы их уважали, выражали и признавали.

Помните, что у скорбящего человека может понизиться самооценка, и он может винить в произошед-

шем себя

Чувство вины может относиться к событиям, предшествовавшим смерти, или к его отношениям с покойным. Предложите обсудить это.

Помогайте скорбящему человеку заботиться о себе

Готовьте для него еду и обедайте с ним, выводите на прогулки и поощряйте его желание заниматься физическими упражнениями. Покой, здоровая диета и физические упражнения чрезвычайно важны для восстановления физического и умственного самочувствия.

Не предлагайте скорбящему человеку транквилизаторы или снотворное без рекомендации врача

Как и алкоголь с наркотиками, это может принести временное облегчение, но обычно лишь осложняет процесс выздоровления.

Негативные мысли в период скорби

«Нельзя помешать птицам тоски пролетать у тебя над головой, но можно не дать им свить гнезда у тебя в волосах».

Китайская пословица

Негативные мысли в форме внутреннего диалога – это бесконечный поток скорбных размышлений, заполняющий нашу голову в период скорби. Этот процесс часто называют автоматическим мышлением.

Автоматические мысли могут быть позитивными или негативными. Некоторые из них основаны на логике и зоне, в то время как другие являются ложными постулатами, основанными на недостатке информации или на искаженных данных. Скорбящие люди часто сталкиваются с потоком негативных мыслей, сформированных чувством вины и самобичеванием. Чтобы прекратить этот негативный мыслительный процесс, следует избавиться от ложных представлений, бросив им вызов с помощью рациональных и позитивных размышлений.

Ниже я перечислю ряд распространенных форм иррационального мышления скорбящих людей. Они помогут вам опознать подобные мысли в себе или близком вам скорбящем человеке и поставить их под сомнение.

Противоречащее фактам заблуждение: «Смерть

можно было предотвратить»

Противоречащее фактам заблуждение – это путаница между тем, «что могло бы быть», и тем, «что должно было быть». Если скорбящий человек уверен, что негативный исход можно было предотвратить, он будет верить и в то, что должен был сделать что-то, чтобы предупредить произошедшее, даже если, на самом деле, у него не было ни такой возможности, ни представления о том, что может произойти. Таким образом, противоречащее фактам заблуждение может повлиять на то, как человек судит других, и на то, как он судит самого себя, порождая тем самым множество негативных, направленных на себя, аффективных реакций. Чтобы справиться с подобного рода негативным мышлением, важно признать его – другими словами, понять, что вы действительно думаете в подобном ключе. Затем следует пересмотреть свои убеждения, найти нерациональные схемы и стараться не давать себе использовать подобный подход.

Также важно понимать разницу между характерологическим и поведенческим самобичеванием. Характерологическое самобичевание – это настойчивое, искаженное и негативное восприятие себя, своего опыта и будущего, которое является симптомом клинической депрессии, в то время как поведенческое самобичевание – это менее опасное свойство мышления без когнитивного искажения, которое заставляет человека оценивать события и делать логические, целесообразные выводы.

Проводя терапию, я стараюсь провести различия между характерологическим и поведенческим самобичеванием, и объясняю своим пациентам, как самобичевание может деструктивно повлиять на особенности их личности. Это может помочь пациенту изменить свое чувство вины на менее деструктивное. Кроме того, это помогает людям остановиться и не делать поспешных, противоречащих фактам выводов прежде, чем им будет доступна вся информация.

Ретроспективный детерминизм: «Я знал, что в тот день произойдет что-то плохое»

Ретроспективный детерминизм – это вера человека в то, что он мог предсказать исход события (предвидение), основанная на знании об исходе (взгляд в прошлое). При несчастном случае человек может заявить, что «знал, что в этот день должно произойти что-то плохое», или припомнить все знаки и сигналы, указывавшие на грядущую опасность. Ретроспективный детерминизм приводит к ошибкам мышления и мешает логичному осмыслению случившегося, так как события, воспринимаемые как неизбежные и предопределенные, не допускают влияния других факторов.

Этот несовершенный мыслительный процесс усиливает вероятность ошибок, связанных с причинным следствием, а также обостряет чувство вины, так как человек, переживающий ретроспективный детерминизм, с большей вероятностью склонен раздувать или искажать свою роль. Если исход известен, человек порицает свою неспособность предотвра-

тить негативное событие.

Для того, чтобы справиться с ретроспективным детерминизмом, существует трехступенчатая стратегия вмешательства. Сначала терапевт объясняет пациенту концепцию ретроспективного детерминизма, приводя подходящие примеры. Затем, терапевт определяет масштаб неверных убеждений пациента, уверенного в своей способности предугадать исход, не имея доступа к подобной информации. И, наконец, чтобы помочь пациенту пересмотреть событие и дать более объективную оценку своей роли (и тем самым снизить градус самобичевания), терапевт помогает ему осознать свой ретроспективный детерминизм и признать невозможность заранее знать исход события. Терапевт также обращает внимание пациента на вредные высказывания вроде «должен был» или «мог бы» и поощряет отказ от них.

Контрафактное мышление: «Если бы... то...»

Контрафактное мышление подразумевает порождение выдуманных альтернатив реальным событиям. Это умственное упражнение, позволяющее человеку изменить существующие факты, чтобы прийти к новому результату. Контрафактное мышление – это размышления в стиле «если бы... то...» При этом, надо иметь в виду, что существует два вида контрафактного мышления – восходящее и нисходящее. В первом случае человек допускает альтернативную последовательность событий, улучшающую реальность, например: «Если бы я сделал это, всё было бы лучше». Во втором слу-

чае событие связывают с худшим исходом: «Все могло быть гораздо хуже». Восходящее контрафактное мышление приводит к негативным эмоциональным последствиям, в то время как нисходящее контрафактное мышление помогает лучше реагировать на травматические и стрессовые события.

Контрафактное мышление и его восходящие и нисходящие направления можно объяснить через теорию социального сравнения Фестингера. Эта теория указывает на то, что люди обычно оценивают себя в сравнении с другими. Таким образом нисходящее социальное сравнение с менее способным, менее привлекательным или менее влиятельным человеком укрепляет самооценку человека и наоборот, восходящее социальное сравнение с более способным, более привлекательным или более влиятельным человеком развенчивает самомнение.

Контрафактное мышление обычно происходит в случаях, когда события приводят к негативному, неожиданному или нежеланному результату, после чего человек меняет образ мыслей на «если бы только». Потерявшие ребенка родители или супруги, оплакивающие смерть близкого человека в результате автокатастрофы, зачастую мучаются мыслями «если бы только» спустя годы после происшествия. Склонность винить себя за неспособность предотвратить происшествие гораздо сильнее, чем склонность винить причину произошедшего. Это дополнительно ухудшает и без того непростое эмоциональное состояние скорбящего. Напротив, формиро-

вание нисходящих контрафактных размышлений, предполагающих худшее развитие событий, чем то, что уже произошло, может принести облегчение, повысить самооценку и облегчить негативное эмоциональное состояние человека. Размышления о негативном событии и о том, что был предотвращен худший исход, могут смягчить депрессию и уменьшить вероятность схожего несчастья.

Контрафактное мышление также вносит свой вклад в стимулирование чувств управляемости. Эти чувства усиливают восприятие причинных связей и своей собственной способности контролировать события, тем самым укрепляя чувство вины и самобичевания. «Если бы я только не сделал этого, событие бы не произошло» – это очень мощное высказывание, зачастую приписывающее вину размышляющему об этом человеку, даже если объективной причинно-следственной связи не существует. Хотя в моменты хаоса и шока может быть полезно отождествить свою личную ответственность, так как это укрепляет ощущение способности контролировать и предсказывать события, в случаях осложненной скорби, самобичевания и чувства вины подобные ощущения могут лишь ухудшить состояние человека.

Противоречащие фактам мысли – это схемы, с помощью которых человек организует свой опыт. Таким образом они подвластны ошибкам и предубеждениям и потенциально могут привести к удручающим последствиям. Важно осознать процесс генерации противоречащих фактам мыслей и ре-

структурировать проблемное влияние скрытых схем.

Создание смыслов: «Я не могу найти никакого смысла»

Пережив травму и горе потери, люди стремятся найти в событии некий смысл, который может объяснить перемены в их жизни. Смерть старого человека узаконивает наши умственные построения и предположения о том, что смерть – это ожидаемое, закономерное окончание долгой жизни. Однако внезапная смерть в результате травмы или кончина более молодого члена семьи или друга бросают вызов этим убеждениям.

Существуют три базовых убеждения, которые оказываются под сомнением, когда человек переживает потерю и травму. Первое убеждение состоит в том, что мир это благожелательное место, второе – что наше существование в мире наделено смыслом, и третье – что человек достоин того, чтобы в его жизни происходили хорошие события. В состоянии скорби и травмы эти убеждения превращаются в «иллюзии». Только проработав потерю, переживший этот опыт человек может начать позитивно воспринимать окружающий мир и себя в нем, и сможет интегрировать свою потерю в структуру этого нового мира убеждений.

Бывает так, что перенесший тяжелую утрату человек уже не верит в свои старые убеждения, но в то же время не может и принять новые, «застряв» между двумя состояниями, что осложняет восстановление смысла жизни. Для того, что-

бы изменить схемы или мысленные представления о жизни, человеку придется реорганизовать свои приоритеты, сосредоточившись на достижимых целях, и приспособить свое самовосприятие к тому факту, что он пережил близкого человека. Чтобы восстановить ощущение контроля, полезно переосмыслить событие с максимально позитивной точки зрения и сравнить свою ситуацию с другими, себя с теми, кто оказался в худших условиях.

Людам, которые считают окружающий мир недоброжелательным, можно помочь развить в себе более сбалансированную систему убеждений. Чтобы ментальная схема могла измениться, требуется изменить основные негативные убеждения. Для этого следует внимательно рассмотреть все свидетельства за и против определенного убеждения, вызывающего сильную эмоциональную реакцию.

Изучая свидетельства за и против определенного убеждения, терапевт поощряет пациента предлагать альтернативные и сбалансированные взгляды на ситуацию. Если речь идет о радикальных взглядах на жизнь, подобное упражнение необходимо повторять многократно, чтобы пациент смог по-настоящему признать и консолидировать новые убеждения в свой мыслительный процесс. В случае, если пациент обладает абсолютными и радикальными убеждениями, его картина мира полна диаметральных противоположностей, и чтобы помочь ему, необходимо передвинуть оценку происходящего в срединную точку, используя метод «континуу-

ма», отрицающий категорический склад мышления. В таком методе, оценка событий, убеждений происходит по шкале, например, от 1 до 10, что позволяет отказаться от абсолютных суждений.

Выводы о причинной зависимости: «Я несу за это ответственность»

Выводы о причинной зависимости способствуют появлению ложных ощущений, иллюзии возможности контролировать ситуацию, быть готовым или приспособиваться к любым происходящим или будущим событиям. Подобные ошибки мышления мешают человеку осознать многочисленные и разнообразные факторы, находящиеся за пределами его контроля и ставшие причиной события. Они также мешают мышлению, намекая на то, что событие можно было предотвратить, а его результат изменить. Причинные следствия – это также и неспособность провести различие между понятиями «ответственность как подотчетность» и «ответственность как возможность контролировать результат». Важно понимать эту разницу. Например, родители ответственны за поведение своего ребенка, но, если в школе с ним произошел несчастный случай, родители не были его причиной.

Существуют конкретные виды терапевтического вмешательства для проработки причинных следствий. Вначале терапевт пытается объяснить пациенту разницу между причинно-следственной связью, виной и предчувствием и

«преднамеренным» нанесением ущерба, уделяя особенное внимание ретроспективному детерминизму, который также имеет место. За этим следует более объективный анализ субъективной ответственности, в ходе которого терапевт и пациент составляют списки других людей и факторов, которые могли причинно повлиять на негативный результат, и определяют процентное отношение ответственности за результат для каждого из этих людей и факторов. За этим следует пересмотр первоначальной оценки их причинного вклада со стороны клиента.

Селективное восприятие: «Только негатив»

Иногда негативные аспекты ситуации или отношений с покойным могут выйти на первый план, отсеивая все позитивные воспоминания. Перенесший утрату человек часто закичивается на неразрешенном споре с покойным или на том, что перед смертью близкого не удалось попросить прощения или сказать «Я тебя люблю», при этом забывая обо всех позитивных аспектах отношений, о годах счастливой жизни или о тех моментах в отношениях, когда своими действиями и помощью ему удавалось проявить заботу и любовь.

Принятие на свой счет: «Это всё моя вина»

Принятие на свой счет означает, что, когда происходит что-то плохое, вы автоматически вините себя. Подобное состояние является вариацией контрафактного мышления и причинной зависимости, однако является признаком чело-

века, пытающегося контролировать все аспекты своей жизни и не осознающего, что многие события в жизни лежат за пределами нашего контроля.

Катастрофизация: «Всё закончится ужасно»

Такие люди автоматически ожидают самого худшего. Спустя годы после потери супруга, перенесший утрату человек может отказаться вступить в новые отношения из-за страха привязаться и вновь потерять близкого. Иногда даже маленький сдвиг в привычном распорядке дня может привести его к уверенности, что день обернется катастрофой.

Поляризация: «Черное или белое»

Окружающий мир видится либо плохим, либо хорошим, либо черным, либо белым. Золотой середины не существует. Человеку кажется, что он должен быть идеальным, или же что он неудачник. Отношения видятся либо идеальными, либо несостоятельными. В состоянии скорби подобный категорический склад мышления может превратить реальность в нечто «абсолютно невыносимое». Чтобы справиться с этим, полезно бывает сдвинуть точку зрения на эмоциональном диапазоне, чтобы избежать радикальных характеристик, и передвинуть свое мышление в сторону более приемлемых средних значений.

Научиться справляться с негативными мыслями можно, однако процесс этот требует времени и практики. Проживая день, не забывайте останавливаться, чтобы оценить то, как вы думаете. Найдите способ перестать судить себя. Начни-

те с соблюдения одного простого правила: не говорите себе ничего, что вы не сказали бы другому человеку. Будьте добры и не забывайте подбадривать себя. Если вдруг негативная мысль все же проберется к вам в голову, оцените её рационально и ответьте на нее реалистичными размышлениями о ситуации.

Со временем количество самокритики в вашем внутреннем диалоге автоматически уменьшится, а чувство самоприятия укрепится. Ваши спонтанные мысли станут более позитивными и рациональными.

Глава 3. Стадии скорби

«Другому легко советы давать, а вот сами бы попробовали».

Уильям Шекспир (1564—1616),

Много шума из ничего

Классификация стадий скорби в том виде, в котором она была предложена Элизабет Кюблер-Росс в 1969 году, определяет эти стадии как известные многим отрицание, гнев, торг, депрессию и принятие. В 1970 году Боулби и Паркер предложили описывать стадии скорби как оцепенение, тоску, дезорганизацию и реорганизацию. Какую бы модель мы не рассматривали, важно понимать, что длительность и интенсивность каждой стадии может сильно отличаться, что стадии могут частично совпадать или наступать одновременно, и что скорбящий человек может вообще пропустить одну или даже больше стадий.

Кроме того, нет ничего необычного в том, что человек колеблется между стадиями, так как важная информация о природе или причинах смерти, юбилеи, годовщины и семейные события могут заново усугубить симптомы скорби и вернуть перенесшего утрату человека в уже прошедшую стадию скорби. Невозможность выйти из определенной стадии или попадание в различные её вариации в процессе скорби могут считаться признаками патологии и требуют актив-

ных действий, например, обращения за помощью к психотерапевту.

Стадия 1 – Отрицание

Утрата – это всегда шок, так что первой реакцией на смерть близкого человека является отрицание факта потери. Произошедшее кажется нереальным. Скорбящий человек думает, что он может повернуть время вспять, уснуть и проснуться, и всё будет как прежде. Кажется невозможным, что близкий и потерянный навсегда человек больше не существует. Вы понимаете, что звучите нерационально, но вы всё равно верите, что возврат в прежнее состояние возможен, и что ваша потеря вернется к вам. Возможно, таким образом ваш мозг выключается, чтобы сохранить себя и заблокировать первую волну боли. Во время этой стадии люди обычно думают: «Он не умер», «Она вернется» или «Он не мог меня оставить».

Отрицание также связано с изоляцией, когда скорбящий настаивает на том, чтобы его оставили в покое, и ему требуется некоторое время, чтобы осмыслить произошедшее. Это абсолютно нормально. Дайте человеку столько пространства и времени, сколько ему нужно. Обычно эта стадия длится пару дней или недель, но, если она продолжается больше месяца, это уже повод для беспокойства. Убедитесь, что он знает, что вы рядом, если он хочет поговорить или, наоборот, нуждается в «молчаливой компании». Предложите сходить на прогулку, покататься на машине, съездить на кладбище или

вместе посетить церковь. Любое совместное действие может помочь скорбящему почувствовать, что жизнь не остановилась, и что ему нужно осознать свою потерю. Обычно стадия отрицания и изоляции заканчивается сама по себе, по мере того как ум человека заходит на «небезопасную» территорию потери и начинает постигать её.

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.