

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

*Н.И. Циркунова
Витебск, «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Значимость решения проблем и осмысления феноменов переживания горя, для человека и поэтому и для науки иллюстрируется особым вниманием к ним ученых разных областей знаний и огромным количеством работ, им посвященных. В последнее время вопрос о природе переживаний горя становится особенно актуальным. Это связано, прежде всего, с активным развитием практической психологии, которая призвана помогать людям, попавшим в очень сложные жизненные обстоятельства, утратившим смысл жизни, покой и душевное равновесие. Однако, в целом, проблема природы переживания горя остается недостаточно проясненной [2, с. 231].

В течение жизни каждый что-то теряет, материальное или духовное, но когда из жизни уходит близкий или любимый человек, это самая горькая утрата, сопровождаемая сильнейшими переживаниями.

Процесс переживания горя индивидуален. Женщины, получив известие о кончине близкого человека, дают волю чувствам, рыдают, причитают. Мужчины ведут себя иначе, они как бы откладывают проявления горя, загружая себя работой и другими, как им хочется считать, неотложными делами. Есть достаточно много нюансов поведения в горе. Вдовы страдают больше, чем вдовцы и труднее приспосабливаются к утрате. При потере ребенка мужа испытывают меньше вины, тоски и страха смерти, чем их жены. Кого-то постигшая утрата оставляет относительно равнодушным, но внешне демонстрирующим печаль и скорбь, ведь надо соответствовать ожиданиям окружающих.

Существуют два вида горя – подлинное и показное. В свою очередь горе подлинное можно разделить на нормальное и патологическое. В нормальном варианте человек, потерпевший утрату, со временем оправляется от вызванного потрясения и начинает жить полноценной жизнью. При патологическом горе все переживания, связанные с утратой, выливаются в психологические проблемы, что, в свою очередь, приводит к той или иной форме дезадаптации.

Как утверждает Шапарь В. Б., сразу после потери близкого, человек испытывает так называемое острое горе, проявляющееся в симптомах физического страдания. Он жалуется на потерю сил и истощение, отсутствие аппетита. Происходит и изменение сознания. Возникает некое ощущение нереальности, поглощенности образом умершего, дистанцирования от окружающих. Человека может захватить чувство вины в событиях, предшествующих смерти близкого, поиска свидетельств того, что не сделал для умершего все, что мог; он обви-

няет себя в невнимательности, преувеличивает значимость малейших своих оплошностей. У него могут возникнуть враждебные реакции к окружающим, раздражение, желание, чтобы они не беспокоили. Крайним проявлением симптомов горя может служить утрата привычных моделей поведения. Проявляется это в торопливости, нетерпеливости, бесцельности движений, постоянном поиске какого-либо занятия и неспособности организовать его, потере интереса к чему бы то ни было. Граница патологического реагирования на утрату – появление у скорбящего черт умершего, манеры поведения и даже симптомов его заболевания.

Человеку, пережившему потерю, мир начинает казаться серым и блеклым. Основой жизни становятся воспоминания о совместном прошлом, причем, образ умершего предстает только в положительном аспекте, идеализированным, и хочется только одного – вернуть его.

Скорбящий часто чувствует себя брошенным, покинутым, он даже злится за это на умершего. Если человек, потерявший близкого, чувствует (или ему кажется), что окружающие осуждают его за то, что он не был достаточно внимательным, заботливым по отношению к ушедшему, то к прочим чувствам присоединяется еще и стыд.

Хотя страдания по потере близкого могут быть просто невыносимы, люди неосознанно цепляются за них, как за возможность удержать связь с умершим, не забыть его. В результате человек продолжает страдать, чтобы, опять-таки неосознанно, сохранить верность умершему и духовную связь с ним. А это очень серьезное препятствие для возвращения к нормальной жизни.

Говоря о временных показателях переживания горя, следует отметить, что существуют некие средние, весьма относительные ориентиры. Например, считается, что первая реакция на известие о смерти – шок и оцепенение – может длиться от нескольких секунд до нескольких недель. Средний показатель 7-9 дней. Что же касается общей продолжительности наиболее интенсивного переживания горя, нарушающего обычное полноценное течение жизни, то оно равно приблизительно году. В то же время в литературе встречаются и другие мнения. Так, известный исследователь жизни и смерти Р. Моуди считает, что переходный период, связанный с утратой, длится от 4 до 6 лет. Он также высказал мнение, что интенсивность потери со временем может и уменьшаться, но людям свойственно продолжать чувствовать эмоциональную связь с умершими на протяжении многих лет после их ухода.

Хотя мы говорим о приблизительных временных ориентирах переживания горя, они все же имеют свой смысл, так как, во-первых, помогают разобраться в его процессе, во-вторых, служат одним из оснований для решения вопроса, связанного с определением нормы или

патологии. Если человек безутешен в своем горе на протяжении лет и полностью заиклен на утрате, оставаясь отрешенным от жизни, то его состояние заслуживает пристального внимания, как не вполне здоровое и становится показанием для обращения к специалисту.

И все же, как бы ни было тяжело и продолжительно горе, человек, как правило, приходит к принятию потери, возвращаясь в свое, настоящее время. Отходит от прошлого, от мыслей и воспоминаний исключительно об ушедшем и начинает жить сегодняшним днем, возвращая себе аромат полноценной жизни. Приняв смерть близкого, человек обретает способность к планированию собственной судьбы, но уже без ушедшего.

Конечно, нельзя сказать, что происходит забвение ушедшего. Он просто занимает определенное место в сознании пережившего горе потери человека и перестает быть центром его жизни. Теперь память об ушедшем, наполняет человека новыми силами, а в душе поселяется тихая печаль, на смену которой со временем приходит легкая, светлая грусть.

Безусловно, смерть близких, это тяжелейшая потеря. Но если человек принял утрату, в нем, и в его мироощущении могут произойти многие позитивные перемены. Его внутреннему взору открывается, что утраты заставляют нас больше ценить ушедших, а также оставшихся в живых и мир вокруг нас. Утраты учат нас состраданию. Пережившие потерю обычно тоньше чувствуют и глубже понимают чувства других и часто испытывают активное желание помочь другим, облегчить их состояние или умерить страдания. После утраты мы начинаем видеть иные приоритеты, находим и открываем истинные ценности. Мы начинаем ценить каждый миг бытия, учимся смирению и мудрости.

Список цитированных источников

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. Василюк, Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под общ. ред. И.Т. Фролова. – М., 1991. – С. 230-247.
3. Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.