**ЧЕТЫРЕ ЗАДАЧИ ГОРЯ**

                                           В. СИДОРОВА

Психологи определяют горе как реакцию на утрату значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего. Общеизвестно, что реакция на утрату значимомого объекта - специфический психичесий процесс, развивающийся по своим законам . Суть этого процесса универсальна, неизменна и  не зависит от того, что именно утратил субъект. Горе всегда развивается одинаково. Различается только длительность и интенсивность его переживания в зависимости от значимости утраченного объекта и особенностей личности горюющего человека. Было предпринято множество попыток описать процесс течения горя формальным образом, чтобы облегчить практическую работу с ним.

В начале горе пытались описать как череду последовательно сменяющих друг друга стадий. Число стадий у разных авторов колебалось от четырех до двенадцати. Предполагалось, что психотерапевт поможет клиенту двигаться от стадии к стадии. Однако,  стадии не имеют четких границ и иногда уже прожитая стадия дает рецидивы на стадиях более поздних. Кроме того, иногда некоторые стадии отсутствовали или бывали так плохо выражены, что их не удавалось отследить или взять в проработку. К тому же, проявления горя на всех стадиях очень индивидуальны, следовательно, часто оставалось неочевидным, на что должна быть направлена энергия психотерапевта. Все это делало практическое применение этих  описаний процесса горя трудным и неудобным.

Последнее время наибольшее распространение получил новый взгляд на работу с горюющим клиентом, предложенный Дж.Вильямом Ворденом.      Концепция Вордена хотя и не единственная, сейчас остается самой популярной среди людей, работающих с утратой. Она очень удобна для диагностики и работы с актуальным горем, а также если приходится иметь дело с горем не пережитым много лет назад и вскрывшимся во время терапии, начатой по совершенно другому запросу.

 Ворден предложил вариант описания реакции горя не по стадиям или фазам, а через четыре задачи (tasks), которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении горя и схожие по сути с теми задачами, которые решает ребенок по мере взросления и отделения от матери. Ворден считает этот подход наиболее удобным для клиницистов и наиболее близким к теории Фрейда о работе горя.

Ворден считает, что хотя формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, однако неизменность содержания процесса позволяет выделить те универсальные шаги, которые должен сделать горюющий, чтобы вернуться к нормальной жизни и на выполнение которых должно быть направлено внимание терапевта.. Задачи горя остаются постоянными, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. Четыре задачи горя решаются субъектом последовательно. Это удобно для диагностики, так как понять, какая  психологическая задача решена, а какая – нет, намного проще, чем определить плохо выраженную стадию горя. Кроме того, поскольку понятно, что есть решение данной задачи, понятно, куда должен быть направлен психотерапевтический процесс.

. Если задачи горя не будут решены горюющим человеком, горе не получит адекватного завершения, оно не будет развиваться дальше и стремиться к завершению, следовательно, возможно возникновение отложенных проблем, растянувшихся на годы. Реакция горя может блокироваться на выполнении любой задачи и за этим может стоять разный уровень патологий. Остановка реакции на этапе решения каждой из задач горя имеет определенную симтоматику.

В этой статье мы предлагаем краткое изложение четырех задач, которые должен решить горюющий, сделанное по фундаментальной книге Вордена «Консультирование и терапия горя» на примере ракции на смерть близкого человека. Этот пример наиболее развернуто иллюстрирует реакцию утраты и важно помнить, что любая реакция утраты будет всегда  развиваться сходным образом по содержанию, меняя только длительность и интенсивность. Формы же проявления процеса могут быть различны и индивидуальны.

 Итак, очевидно, что невозможно начать переживать потерю до тех пор, пока сам факт потери не будет признан. Таким образом, первая задача - признание факта потери.

**Признание факта потери.**

, Когда кто-то умирает, даже в случае ожидаемой смерти нормально возникновение в первую минуту чувства  будто ничего не случилось. Поэтому важно осознать, что любимый человек умер, он ушел и никогда не вернется. В этот период, так же, как потерявшийся ребенок ищет мать, человек машинально пытается войти в контакт с умершим, это автоматический поиск контакта - машинально набирает его телефонный номер, видит, “обознавшись”, среди прохожих на улице, покупает ему продукты и т.д. Это поведение “поиска” было описано Боулби и Парксом, и направлено на восстановление связи. В норме это поведение должно сменяться поведением, направленым на разрушение связи с умершим близким. Человек, который совершает описанные выше действия, в норме спохватывается и говорит себе “что я делаю, ведь он(она) умер”.  Источником патологии может быть противоположное поведение - не верить происшедшему благодаря какому-либо виду отрицания (denial). Тогда работа горя блокируется на самых ранних этапах. Отрицание может использоваться на разных уровнях и принимать разные формы, но как правило, включает в себя  либо отрицание факта потери, либо ее значимости,  либо необратимости.

Отрицание факта потери может варьировать от легкого растройства до тяжелых психотических форм, когда человек проводит несколько дней в квартире с умершим, прежде чем замечает, что тот умер. Гардинер и Притчер описали шесть таких случаев как крайние формы психотической реакции на смерть.

Более часто встречающаяся и менее патологичная форма проявления отрицания была названа английским автором Горером мумификацией. В таких случаях человек сохраняет все так, как было при умершем, готовое в любое время к его возвращению. Например, родители сохраняют комнаты умерших детей. Это нормально, если продолжается недолго, это создание своего рода *“буфера”,* который должен смягчить самый трудный этап переживания и приспособления к потере, но если такое поведение растягивается на годы, реакция горя останавливается и человек отказывается признать те перемены, которые произошли в его жизни, «сохраняя все как было» и не двигаясь в своем трауре- это проявление отрицания. Еще более легкая форма отрицания -  когда человек “видит” умершего в ком нибудь другом - например, овдовевшая женщина видит мужа в своем внуке. “Вылитый дедушка”.Такой взгляд может смягчить силу потери, но редко удовлетворяет вполне - внук все-таки не дедушка, а если “он продолжает жить в детях”, то с ними (детьми) все равно не вступишь в такие же отношения, как с покойным - и в конце концов эта ситуация заканчивается принятием реальности потери.

Другой способ, которым люди избегают реальности потери - отрицание значимости потери.  В этом случае они говорят что-то вроде “мы не были близки” “он был плохим отцом” “я о нем не скучаю”. Иногда люди поспешно убирают все личные вещи покойного, все что может о нем напомнить - это поведение, противоположное мумификации. Таким образом пережившие утрату оберегают себя от того, чтобы столкнуться лицом к лицу с реальностью потери. Те, кто демонстрирует  такое поведение, относятся к группе риска развития патологических реакций горя.

Другое проявление отрицания - “избирательное забывание”. В этом случае человек забывает что-то, касающегося покойного. Например клиент Горера, мужчина лет 35, потерявший отца в пятнадцатилетнем возрасте не мог вспомнить его внешность, даже не мог сказать рост или цвет волос. После успешно проведенной терапии горя он вспомнил внешность отца, прожил все связанные с потерей чувства и смог вернуться к нормальной жизни.

 Третий способ избежать осознания потери - отрицание необратимости потери. Ворден приводил пример из своей практики - женщина, потерявшая в пожаре мать и двенадцатилетнюю дочь, два года твердила вслух, как заклинание “я не хочу, чтобы вы умирали”. Она говорила это так, как будто ее близкие еще не умерли, и она этим заклинанием может удержать их в жизни. Другой пример, когда после смерти ребенка родители утешают друг друга – «у нас будут другие дети и все будет хорошо». Подразумевается – мы заново родим умершего ребенка и все будет как было. Вариант этого поведения - увлечения спиритизмом. Иррациональная надежда вновь воссоединиться с умершим нормальна первые недели после потери, когда поведение направлено на восстановление связи, но если она становится хронической - это ненормально. Сейчас это еще и мода. У религиозных людей такое поведение выглядит немного иначе, поскольку у них другая картина мира. Тогда нормой будет критичное отнощение горюющего к происходящему, он понимает что в этой жизни уже никогда не будет вместе с покойным, и воссоединится с ним только прожив свою жизнь в этом мире так, как ее должин прожить добрый христианин или добропорядочный мусульманин. Это ожидание воссоединения после смерти не нужно разрушать, поскольку оно входит в нормальную картину мира глубоко религиозных людей.

Вторая задача горя, по Вордену, состоит в том, чтобы

**Пережить боль потери**

 Имеется в виду, что нужно пережить  все сложные чувства,  которые сопутствуют утрате.

Если горюющий не может почуствовать и прожить боль потери, которая есть абсолютно всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью терапевта, иначе боль проявит себя в других формах, например, через психосоматику или расстройства поведения.

Паркс писал “ если горюющий человек должен испытывать боль утраты для того, чтобы работа по преодолнеию этой утраты была сделана, тогда все, что позволяет избегать или подавлять эту боль будет продлевать срок траура”. Реакции боли индивидуальны и не все испытывают боль одинаковой силы и проявляется она по разному.

У горюющего часто нарушается контакт не только со внешней реальностью, но и с внутренними переживаниями.  “Вроде ничего не чувствую, даже странно” “Я думал, это бывает иначе, какие-то переживания сильные, а тут - ничего”.Боль потери ощущается не всегда, иногда переживается как апатия, отутствие чувств, но должна обязательно быть  проработана.

Выполнение этой задачи осложняется окружающими. Часто находящиеся рядом люди испытывают дискомфорт от сильной боли и чувств грорюющего, они не знают что с этим делать и посылают ему сообщение “ты не должен горевать”. Это невысказанное пожелание окружающих часто вступает во взаимодействие с собственными защитами человека, пережившего утрату, что приводит к отрицанию необходимости или неизбежности горя. Иногда это даже вербализуется как «Я не должна о нем плакать» или «Я не должен горевать»,  «Сейчас не время горевать». Тогда проявления горя блокируются, эмоции не отреагируются и не приходят к своему логическому завершению.

Избегание выполнения второй задачи достигается разными способами. Это может быть отрицание (negation) наличия боли или других мучительных чувств. В других случаях  это может быть избегание мучительных мыслей. Например, могут допускаться только позитивные, «приятные» по выражению Вордена, мысли об умершем, вплоть до полной идеализации. Это тоже помогает избежать неприятных переживаний, связанных со смертью. Возможно избегание всяческих воспоминаний о покойном. Некоторые люди начинают с этой целью употреблять алкоголь или наркотики.   Другие используют «географический способ» - непрерывные путешествия, или непрерывную работу с большим напряжением, которое не позволяет задуматься о чем-нибудь, кроме повседневных дел. Я знаю случай, когда человек пошел на работу в день смерти своей матери при том, что он был лектор.  Такая публичная работа не дает возможности расслабитьсмя ни на секунду. То же он сделал в день похорон, прчем специально попросил перестроить расписание. Это было очень целенаправленное поведение, позволяющее избежать переживаний, связанных со смертью матери. Паркс описывал случаи, когда реакцией на смерть была эйфория. Обычно она связана с отказом верить в то, что смерть произошла и сопровождается постоянным ощущением присутствия усопшего. Эти состояния обычно нестойкие

Боулби писал “Раньше или позже, все, кто избегает всех переживаний горя, ломается, чаще всего впадает в депрессию.” Одна из целей терапевтической работы с утратой - помочь людям решить эту трудную задачу горевания, открывать и проживать боль не разрушаясь перед ней, ее нужно  прожить, чтобы не нести через всю жизнь. Если этого не сделать, терапия может понадобиться позже и возвращаться к этим переживаниям будет более мучительно и трудно, чем сразу пережить их. Отсроченное переживание боли  труднее еще и потому, что если боль переживается спустя значительное время потери, человек уже не может получить того сочувствия и поддержки от окружающих, которые нормально оказываются сразу после потери и которые помогают справиться с горем.

Такое охранительное поведение имеет свои причины, и с ними нужно работать отдельно до начала работы с чувствами. Необходимо выяснить причины, по которым человек избегает переживаний, связанных с болью утраты и сначала проработать их.Например, работать со страхом перед тяжелыми чувствами. Вдругих случаях необходима смена стереотипа поведения, связанного с возникшим ранее запретом на открытое проявление чувств или нужно понять как быть с сопротивление окружающих, которым некомфортно находиться рядом с человеком в остром горе.

Следующая задача , с которой должен справиться горюющий, это

**Наладка окружения, где ощущается отсутствие усопшего.**

Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, которому адресованы чувства и от которого чувства получаются, он теряет определенный уклад жизни. Умерший близкий участвовал в быту, требовал выполнения каких-то действий или определенного поведения, исполнения каких-либо ролей, брал на себя часть обязанностей. И это уходит вместе с ним. Эта пустота должна быть восполнена и жизнь организована на новый лад.

Организация нового окружения означает разные вещи для разных людей, в зависимости от тех отношений, в которых они были с умершим и от тех ролей, которые умерший играл в их жизни. Паркс писал “ Во всяком горевании не всегда ясно, что представляет из себя потеря. Потеря мужа к примеру, может означать, например, - или не означать - потерю сексуального партнера, компаньона, бухгалтера, садовника, шута, постельной грелки и т.д., в зависимости от тех ролей, которые обычно выполнял муж». Горюющий может осозновать или не осозновать те роли, которые усопший играл в их жизни. Даже если клиент не осознает эти роли, терапевту нужно для себя  наметить, что клиент потерял и как это может быть восполнено. Иногда стоит проговаривать их с клиентом. Часто клиент спонтанно начинает это делать во время сессии. Моя клиентка после смерти матери, чувствуя себя очень беспомощной и незащищенной, стала рассуждать – а что я утратила? Ласковое слово, взгляд, голос, прикосновение  - да, это невосполнимо. Но очень многое из того, что делала для меня мама и что давало чувство защищенности, я могу делать для себя сама. Я могу научиться шить – мать ее обшивала – я могу научиться себе готовить и создавать себе комфортные условия, когда я приду с работы – раньше мать встречала ее с ужином - например, ужин может быть с утра поставлен в микроволновку и останется только нажать кнопку. Это было так красиво и так помогло дальнейшей работе, что я стала использовать это как упражнение с другими клиентами. Горюющий должен приобретать новые навыки. Семья может быть помощникомв из приобретении.  Ворден приводил в пример свою клиентку, молодую вдову. Ее покойный муж относился к тому типу людей, которые склонны принимать на себя всю ответственность за происходящее и самостоятельно решать все проблемы. Жена жила с ним “как за каменной стеной”.  Муж делал для нее все. После его смерти вдова замкнулась и, не зная как взаимодейстовать со внешним миром и решать возникающие за пределом семейного мирка проблемы, практически отказалась от социальной активости. Но когда один из ее детей начал плохо вести себя в школе, потребовались ее встречи с сотрудниками школы и социальными работниками. Волей-неволей ей пришлось преодолеть свое внутренее сопротивление и выйти из дома во внешний мир. Она научилась взаимодействовать с сотрудниками школы, решила возникшую проблему, и это дало ей необходимый опыт и чувство, что трудности такого рода преодолимы.. Часто у горюющего вырабатывается новые способы преодаления возникших трудностей и перед ним открываются новые возможности, так что происходит переформулирование потери в нечто, имеющее и позитивный смысл.  Это частый вариант успешного завершения третьей задачи. Например, моя клиентка, потерявшая мать с которой находилась в очень тесной симбиотической связи, однажды сказала:  «Мама умерла, и теперь я начала жить. Она не позволяла мне стать взрослой, а теперь я могу строить свою жизнь, как мне хочется. Мне это нравится»

Кроме утраты объекта, вызывающего определенные чувства и играющего определенные роли, некоторые люди во время утраты переживают чувство утраты себя, своего «я». Последние исследования показали, что женщины, определяющие свою идентичность через взаимодействия с близкими или заботу о других, потеряв объект заботы, переживают чувство утраты собственного я. Работа  с таким клиентом должна быть много шире, чем просто выработка новых навыков и умения справляться с новыми ролями.

Горе часто приводит человека к сильному регрессу и восприятию себя как беспомощного, неспособного справляться с затруднениями и неумелого  как ребенок. Попытка выполнять роли умершего может провалиться и это ведет к еще боле глубокому регрессу и повреждению самооценки. Тогда приходится работать с негативным образом себя у клиента. Это требует времени, но постепено, опираясь на становящийся более позитивным образ себя клиент научается успешно действовать в тех областях жизни, столкновения с которыми ранее избегал или не справлялся с ними.

Прерывание выполнения этой задачи не дает приспособиться к потере. Люди работают против себя, сохраняя свою беспомощность. Часто такое поведение помогает избегать одиночества – друзья и близкие должны помогать и участвовать в жизни человека пережившего утрату. В первое время после трагедии это нормально, но в дальнейшем начинает мешать вернуться к полноценной жизни. Иногда неприспособленность к изменившимся обстоятельствам и беспомощность обслуживают семью. Другие члены семьи должны сплотиться в заботе об этом, беспомощном., и только тогда чувствуют себя сильными и состоятельными. Или сохраняется статус кво – семье не приходится менять образ жизни. Например, дедушка умер после долгой болезни. Пока он болел, в семье сложился определенный образ жизни, включающий в себя уход за больным, и такое положение дел по каким-то причинам всех устраивает. В этом случае семья начинает инвалидизировать овдовевшую бабушку, причем с лучшими намерениями. “Ты пережила такую трагедию. Зачем тебе работать, мы будем тебя содержать”.

Проследняя, четвертая задача – это

**Выстроить новое отношение к умершему и продолжить жить**

В первых работах Ворден формулировал эту задачу как  «изъятие эмоциональной энергии из прежних отнощений и помещение ее в новые связи». Однако позже он отказался от этой формулировки, во- первых из-за некоторой ее механистичности и во-вторых, из-за того, что многими она понималась как исчезновение эмоционального отношения к умершему близкому человеку. Поэтому  Ворден счел необходимым пояснить, что решение четвертой задачи не предполагает ни забвения, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Чувства к умершему должны сохраниться, но перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжить жить,  вступать в новые эмоционально насыщенные отношения.

Многие неверно понимают эту задачу и поэтому нуждаются в терапевтической помощи для ее решения, особенно в случае смерти одного из супругов. Людям кажется, что если они ослабляют эмоциональное отношение к умершему, они тем оскорбляют его память или предают его. В некоторых случаях может возникать страх того, что новая связь может тоже закончиться и придется снова пройти через боль утраты – такое бывает особенно часто, если потеря еще свежа. В других случаях выполнению этой задачи может противится близкое окружение, например начинаются конфликты с детьми, в случае новой привязанности у овдовевшей матери. За этим нередко стоит обида – мать для себя нашла замену умершему мужу, а ребенку нет замены для умерщего отца. Или наоборот: – если кто-то из детей нашел себе нового партнера – у овдовевшего родителя может возникать протест, ревность – чувство, что сын или дочь собирается вести полноценную жизнь, отец или мать остается в одиночестве.  В третьих случаях выполнению четвертой задачи мешает романтическое убеждение, что любят только раз, а все остальное - безнравственно.  Это поддерживается культурой, особенно у женщин.  Поведение «верной вдовы» одобряется социумом.  По Гарвардским исследованиям горя только 25 % вдов вступало в повторный брак, немного больше процент молодых вдов и вдовцов. И это при том, что 75% разведенных вступают в повторный брак.

Выполнение этой задачи прерывается запретом на любовь, фиксацией на прошлой связи или избеганием повторного возможного проживания утраты, если новый партнер умрет. Легко возникает чувство вины.

Эта задача наиболее трудна для завершения. Признаком того, что она не решается, горе не движется и не завершается период траура часто бывает ощущение, что «жизнь стоит на месте», «после его смерти я не живу», нарастает беспокойство. Завершением выполнения этой задачи можно считать, возникновение ощущения, что можно любить другого человека, любовь к усопшему не стала от этого меньше, но после смерти, например,  мужа, можно любить новых мужчин и новых друзей. Возможно чтить память погибшего друга, но в жизни могут появиться новые друзья. Ворден в качестве примера приводит письмо девочки, потерявшей отца, написаное матери из колледжа:” Есть другие люди, которых можно любить. Это не значит, что я люблю отца меньше”.

Какой момент можно считать завершением траура, неочевидно. Некоторые авторы называют конкретные сроки –месяц, год или два. Ворден считает, что нельзя определить конкретный срок на протяжении которого будет разворачиваться реакция утраты. Ее можно считать завершенной, когда человек, переживший потерю сделает все четыре шага, решит все четыре задачи горя. Признаком этого Ворден считает способность адресовать большую часть эмоций не усопшему, а новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об умершем без сильной боли. Печаль остается, она естественна, когда человек говорит или думает о том, кого он любил и потерял, но печаль спокойная, «светлая». Работа горя завершена, когда тот, кто пережил утрату вновь способен вести нормальную жизнь, он адаптивен и чувствует это, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли, создалось новое окружение и он может в нем функционировать адекватно своему социальному статусу и складу харатера.