**В. ВОЛКАН “КРИЗИС ГОРЯ: ГЛАВНЫЙ ЧАС”**

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

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

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

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

Индивидуальные особенности горевания

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

Поэты и писатели называли утрату духовной раной, и, может быть, полезно думать о способности горевать как о физическом исцелении. Быстрота нашего физического исцеления зависит от глубины и характера раны; это справедливо и для горя. Глубина и длительность переживания горя зависит от степени готовности к утрате, характера утраченных взаимоотношений, психологической силы скорбящего и его способности переживать печаль. Зараженной ране требуется больше времени для заживления, чем чистой; переживание утраты близкого человека, с которым у нас были зависимые или конфликтные отношения, также требует больше времени. Как царапина может стать смертельной раной для больного гемофилией, так и незначительная потеря, переезд на новое место, продвижение по службе могут стать источниками глубокого беспокойства у того, кто имел опыт тяжелых расставаний в прошлом.

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

Горевание состоит из двух стадий. Первая – кризис горя, начинающийся с момента утраты или обнаружения факта близкой утраты (например, постановки диагноза смертельной болезни). Наше тело и сознание отвергают факт потери. Чтобы избежать столкновения со смертью, мы мечемся между отрицанием, расщеплением, уговорами, тревогой и гневом. Кризисный период заканчивается тогда, когда мы принимаем ужасную реальность. Многие полагают, что с принятием необратимого характера смерти близкого человека горевание заканчивается. На самом деле, с этого момента начинается вторая стадия горевания. Только приняв факт смерти, мы можем начать сложный внутренний процесс преодоления, в результате которого утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями, которые не поглощают человека всецело[3].

Что такое «нормальное» горе?

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

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

Любой, кто чувствует себя одиноким в переживаемом им горе или обеспокоен развитием своего состояния, должен разыскать для себя «сочувствующее ухо». Что касается стандартной длительности скорби, то я противник установления каких-либо временных рамок, так как каждый переживает горе в разном темпе и с разной интенсивностью. Однако период неосложненного (что отнюдь не означает безболезненного) горевания обычно занимает от одного до двух лет.

Кризис горя: от отрицания до принятия

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

И поэтому сразу после утраты нас охватывает паника – в период кризиса горя мы проходим путь от отрицания до принятия потери. Наши реакции являются первичной смесью физического и психологического. В 1944 году психиатр Эрих Линдеманн опубликовал ставшую классической статью, описывающую кризисные реакции горевания 101 человека (некоторые из них понесли утрату в результате легендарного пожара в ночном клубе «Кокосовая роща» в Бостоне)[5]. Несмотря на неоднородность группы, проявленные ее членами реакции были на удивление схожи. В первые часы после утраты у людей возникали следующие симптомы: прерывистое дыхание, ком в горле, потребность вздыхать, мышечная слабость и потеря аппетита. Затем эти реакции сменялись шоком и оцепенением; другие люди, казалось, находились не здесь, а где-то далеко, или были окутаны каким-то туманом. Жизнь наполнялась сюрреалистической реальностью. Линдеманн заметил крайнюю напористость их речи, особенно когда они говорили об умершем. Он сообщил также, что некоторые из скорбящих воспроизводили «характерные особенности умершего… прежде всего симптомы, которые проявлялись во время последнего заболевания, или поведение, которое могло иметь место во время трагедии». Случалось увидеть, что человек, понесший утрату бессознательно копирует, например, походку умершего или воспроизводит один из его жестов. Это явление, известное как идентификация, является бессознательным выражением эмоциональной связи с другим человеком.

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

Информационные сообщения, поступившие после взрыва рейса 103 авиакомпании Пан Американ в районе Локерби (Шотландия), представили потрясающую картину кризиса горя во всей его обнаженности[6]. Близкие и друзья пассажиров рейса 103 собрались в аэропорту Кеннеди в ожидании встречи, но вместо радости они пережили тяжелейшее душевное потрясение. Священник, присутствовавший там, отметил, что скорбящие «трясли головами, стучали по столам руками, прижимали ладони к глазам. После первой ужасающей волны недоверия кто-то заплакал, кто-то словно окаменел. Одна женщина, казалось, спорила с судьбой из-за потерянного ею ребенка: „Я бы отдала свои почки, свое сердце, свою жизнь. Если бы вместо него могла быть я!“.»

Это описание отличается от моей собственной приглушенной реакции на смерть отца, которую я медленно переживал в течение месяцев предваряющего горевания[7]. Тем не менее, сцена в аэропорту Кеннеди отразила быстро меняющуюся картину кризиса горя; можно было наблюдать, как отрицание, расщепление, уговоры и гнев нарастали, а затем шли на спад. В бессознательном мышлении отсутствует ощущение времени, в нем не действуют логические законы. Его защитные механизмы то рушатся, то снова возрождаются. Мы только что подумали о том, что умер наш близкий человек, но в следующую минуту уже набираем его номер телефона, чтобы пригласить на ужин.

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

Отрицание

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

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

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

Расщепление

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

Расщепление – настолько распространенный феномен, что в некоторых обществах такие «явления» покойников встроены в культуру и воспринимаются как часть нормального процесса переживания горя[11]. Оставшиеся в живых ожидают «посещений» умерших и находят в них утешение, рассматривая как последний шанс сказать «прощай».

Уговоры

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

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

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

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

Эти моменты обвинения себя и других обычно указывают на определенную стадию кризиса горя. В некоторых культурах имеются даже общепринятые формы выражения вины и ритуалы наказания горюющих родственников. В ряде примитивных обществ, таких как племя Маори в Новой Зеландии, родственники умершего делали себе надрез на груди, выражая, таким образом, горе по поводу утраты. Если смерть была вызвана несчастным случаем, родственников умершего ритуально избивали представители другого племени. Предполагалось, что они также могут забирать какие-то вещи из семьи, чтобы компенсировать утрату высоко чтимого друга[12]. Отметим мудрость ритуала этих «примитивных» людей: он позволяет уничтожить преходящее чувство вины.

Тревога

Поскольку утрата кого-либо или чего-либо важного вызывает чувства отвержения и беспомощности, мы ощущаем тревогу, когда до нас доходит реальность потери. Тревога – это эмоциональная температура, сигнализирующая о том, что наш психический баланс нарушен, так же как подъем температуры тела указывает на проблемы в физическом самочувствии. Тревога является таким большим стрессом, что мы предпринимаем немалые усилия, чтобы смягчить причину нашей паники. В своей трогательной книге «Вдова» Линн Кейн описала, как горе ослабило присущее ей самообладание: «Я была потерянным ребенком и тосковала по кому-нибудь, кто бы позаботился обо мне, полюбил меня. Хоть бы кто-нибудь». Она написала богатому политику, которого однажды встретила на вечеринке: «Вы полный и богатый; я бедная и худая… Мой муж умер, оставив меня без страховки на жизнь с двумя маленькими детьми, которых я содержу на доходы от публикаций. Пожалуйста, пришлите мне 500 тысяч долларов». Она получила холодный отказ[13].

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

После смерти от СПИДа своего любовника один мужчина описал ощущение «хождения по улицам со странной боязнью всего окружающего. Я жил в Манхеттене десять лет и всегда знал об окружающих меня опасностях, но это было что-то другое…

Это было похоже на постоянный страх чего-то, но я не знал, чего»[14].

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

Гнев

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

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

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

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

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

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

Сновидения во время кризиса горя

Сновидения просачиваются из бессознательного, помогая нам удовлетворить наши желания, проработать текущие проблемы и выразить мысли, которые мы считаем неприемлемыми во время бодрствования[17]. Поэтому во время кризиса горя сюжетные линии наших сновидений отражают конфликт, связанный с принятием смерти.

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

Сын скульптора Луизы Невельсон был уверен в том, что именно друзья и советчики матери были причиной того, что он не виделся с нею в последние годы ее жизни. После смерти матери он описал сновидение, которое возродило для него ее физический и эмоциональный облик[18]. Во сне мать попросила навестить ее, сказав, что теперь она живет всего в двух милях от него. «Она сказала мне: „Я больше не могу жить в Нью-Йорке. Я не люблю людей, в окружении которых живу. Поэтому я сделала это. Это цыганская хитрость. На самом деле я не умерла. Это просто шутка. Ты ведь не видел, как меня кремировали, не правда ли?“»

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

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

В сновидениях проявляется и наше постепенное принятие смерти. Мужчине снилось, что он сидел на краю могилы брата, разговаривая с мертвецом, в то время как брат, разлагаясь, лежал в гробу. Через четыре месяца после смерти брата женщине приснилось, что ей сделали аборт на позднем сроке беременности; из нее забрали жизнь. Хотя такие сновидения неприятны, они являются попыткой подтвердить смерть и, как правило, не повторяются после того, как человек принимает факт смерти. Кроме того, существуют сны, которые решают основную задачу кризиса горя: признание необходимости принять смерть. Однажды женщина средних лет, муж которой страдал хронической депрессией и часто помышлял о самоубийстве[19], придя домой, нашла мужа висящим на веревке под потолком кухни. Быстро перерезав веревку, она стала бороться за его жизнь, делая искусственное дыхание «рот в рот» до тех пор, пока могла преодолевать отвращение к вытекавшей из его рта жидкости. Примерно через месяц после суицида женщина рассказала своему аналитику, что каждую ночь ей снится одно и то же: ее возвращение домой, обнаружение мертвого мужа и попытка спасти его. Через полтора месяца после смерти сон стал заканчиваться по-другому. В новой версии вместо длительной попытки оживления женщина в состоянии фрустрации хватала нож и вонзала его в мертвого мужа. После этого сон больше не повторялся. Кризис горя закончился, и женщина погрузилась в состояние, известное как работа горя, период осмысления отношений с умершим и начало смягчения тяжести перенесенной утраты.