ПСИХОЛОГИЯ ГОРЯ

федор василюк
– психолог, психотерапевт, декан факультета психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического института, председатель редакционного совета Московского психотерапевтического журнала.

Переживание горя, быть может, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни. Каким чудесным образом человеку, опустошенному утратой, удастся возродиться и наполнить свои мир смыслом? Как он, уверенный, что навсегда лишился радости и желания жить, сможет восстановить душевное равновесие, ощутить краски и вкус жизни? Как страдание переплавляется в мудрость? Все это – не риторические фигуры восхищения силой человеческого духа, а насущные вопросы, знать конкретные ответы на которые нужно хотя бы потому, что всем нам рано или поздно приходится, по профессиональному ли долгу или по долгу человеческому, утешать и поддерживать горюющих людей.

Может ли психология помочь в поиске этих ответов? В отечественной психологии – не поверите! – нет ни одной оригинальной работы по переживанию и психотерапии горя. Что касается западных исследований, то в сотнях трудов описываются мельчайшие подробности разветвленного дерева этой темы – горе патологическое и “хорошее”, “отложенное” и “предвосхищающее”, техника профессиональной психотерапии и взаимопомощь пожилых вдовцов, синдром горя от внезапной смерти младенцев и влияние видеозаписей о смерти на детей, переживающих горе, и так далее, и так далее. Однако когда за всем этим многообразием деталей пытаешься разглядеть объяснение общего смысла и направления процессов горя, почти всюду проступают знакомые черты схемы З. Фрейда, данной еще в “Печали и меланхолии”. Она бесхитростна: “работа печали” состоит в том, чтобы оторвать психическую энергию от любимого, но теперь утраченного объекта. До конца этой работы “объект продолжает существовать психически”, а по ее завершении “я” становится свободным от привязанности и может направлять высвободившуюся энергию на другие объекты. “С глаз долой – из сердца вон” – таково, следуя логике схемы, было бы идеальное горе по Фрейду. Теория Фрейда объясняет, как люди забывают ушедших, но она даже не ставит вопроса о том, как они их помнят. Можно сказать, что это теория забвения. Суть ее сохраняется неизменной и в современных концепциях.

Среди формулировок основных задач “работы горя” можно найти такие, как “принять реальность утраты”, “ощутить боль”, “заново приспособиться к действительности”, “вернуть эмоциональную энергию и вложить ее в другие отношения”, но тщетно искать задачу поминания и памятования. А именно эта задача составляет сокровенную суть человеческого горя.

Горе – это не просто одно из чувств, это конституирующий антропологический феномен: ни одно самое разумное животное не хоронит своих собратьев. Хоронить – значит, быть человеком. Но по смыслу слова хоронить – это не отбрасывать, а прятать и сохранять. (У В.

Даля читаем: “Хоронить – ...прятать, класть в потаенное место, скрывать вещь или хранить, оберегать”.) И на психологическом уровне главные акты мистерии горя – не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память. Исходя из этого, основная цель настоящего очерка состоит в попытке сменить парадигму “забвения” на парадигму “памятования” и в этой новой перспективе рассмотреть все ключевые феномены процесса переживания горя.

Начальная фаза горя – **шок и оцепенение**. “Не может быть!” – такова первая реакция на весть о смерти. Характерное состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем к седьмому-девятому дню сменяясь постепенно другой картиной. Оцепенение – наиболее заметная особенность этого состояния. Скорбящий скован, напряжен. Его дыхание затруднено, неритмично, частое желание глубоко вдохнуть приводит к прерывистому, судорожному (как по ступенькам) неполному вдоху. Обычны утрата аппетита и сексуального влечения. Нередко возникающие мышечная слабость, малоподвижность иногда сменяются минутами суетливой активности.

В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Притупляется восприятие внешней реальности, и оттого в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде. Анастасия Цветаева, человек блестящей памяти, не могла восстановить картину похорон матери: “Я не помню, как несут, опускают гроб. Как бросают комья земли, засыпают могилу, как служит панихиду священник. Что-то вытравило это все из памяти... Усталость и дремота души. После маминых похорон в памяти – провал”. Первым сильным чувством, прорывающим пелену оцепенения и обманчивого равнодушия, нередко оказывается злость. Она неожиданна, непонятна для самого человека, он боится, что не сможет ее сдержать.

Как объяснить все эти явления? Обычно комплекс шоковых реакций истолковывается как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горюющего от столкновения с утратой сразу во всем объеме.

Будь это объяснение верным, сознание, стремясь отвлечься, отвернуться от случившегося, было бы полностью поглощено текущими внешними событиями, вовлечено в настоящее, по крайней мере, в те его стороны, которые прямо не напоминают о потере. Однако мы видим прямо противоположную картину: человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, пребывающего где-то в совсем ином пространстве и времени. Мы имеем дело не с отрицанием факта, что “его (умершего) нет здесь”, а с отрицанием факта, что “я (горюющий) здесь”. Не случившееся трагическое событие не пускается в настоящее, а само оно не впускает настоящее в прошедшее. Это событие, ни в один из моментов не став психологически настоящим, рвет связь времен, делит жизнь на несвязанные “до” и “после”. Шок оставляет человека в этом “до”, где умерший был еще жив, еще был рядом. Психологическое, субъективное чувство реальности, чувство “здесь-и-теперь” застревает в этом “до”, в объективном прошлом, а настоящее со всеми его событиями проходит мимо, не получая от сознания признания его реальности. Если бы человеку дано было ясно осознать, что с ним происходит в этом периоде оцепенения, он бы мог сказать соболезнующим ему по поводу того, что умершего нет с ним: “Ну что вы?! Это меня нет с вами. Вы перешли в какое-то другое время, которое называете настоящим. Я не собираюсь идти вслед за вами. Я остаюсь здесь”.

Такая трактовка делает понятным механизм и смысл возникновения и дереализационных ощущений, и душевной анестезии: ужасные события субъективно не наступили; и

послешоковую амнезию: я не могу помнить то, в чем не участвовал; и потерю аппетита и снижение либидо – этих витальных форм интереса к внешнему миру; и злость. Злость – это специфическая эмоциональная реакция на преграду, помеху в удовлетворении потребности. Такой помехой бессознательному стремлению души остаться с любимым оказывается вся реальность: ведь любой человек, телефонный звонок, бытовая обязанность требуют сосредоточения на себе, заставляют душу отвернуться от любимого, выйти хоть на минуту из состояния иллюзорной соединенности с ним.

Что теория предположительно выводит из множества фактов, то патология иногда зримо показывает одним ярким примером. Французский психиатр Пьер Жане описал клинический случай девочки, которая долго ухаживала за больной матерью, а после ее смерти впала в болезненное состояние: она не могла вспомнить о случившемся, на вопросы врачей не отвечала, а только механически повторяла движения, в которых можно было разглядеть воспроизведение действий, ставших для нее привычными во время ухода за умирающей. Девочка не испытывала горя, потому что полностью жила в прошлом, где мать была еще жива. Только когда на смену этому патологическому воспроизведению прошлого с помощью автоматических движений (“память-привычка”, по П. Жане) пришла возможность вспомнить и рассказать о смерти матери (“память-рассказ”), девочка начала плакать и ощутила боль утраты. Этот случай позволяет определить психологическое время шока как “настоящее в прошедшем”. Здесь над душевной жизнью безраздельно властвует гедонистический принцип избегания страдания. И отсюда процессу горя предстоит еще долгий путь, пока человек сможет укрепиться в **“настоящем настоящем”** и без боли вспоминать о свершившемся прошлом.

Следующий шаг на этом пути – **фаза поиска** – отличается нереалистическим стремлением вернуть умершего и отрицанием не столько факта смерти, сколько постоянства утраты.

Трудно указать на временные границы этого периода, поскольку он довольно постепенно сменяет предшествующую фазу шока и затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя, но в среднем пик фазы поиска приходится на пятый-двенадцатый день после известия о смерти.

В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание на внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего. Звонок в дверь – мелькнет мысль: это он. Его голос – оборачиваешься... чужие лица. Вдруг на улице: это же он входит в телефонную будку. (Очень похожие состояния есть при переживании разрыва с любимым человеком. Б. Пастернак в цикле “Разрыв”:

Пощадят ли площади меня?
Ах, когда б вы знали, как тоскуется,
Когда вас раз сто в теченье дня
На ходу на сходствах ловит улица.)

Такие видения, вплетающиеся в контекст внешних впечатлений, вполне обычны и естественны, но пугают, когда их принимают за признаки надвигающегося безумия.

Иногда в фазе поиска встречаются состояния, относящиеся к смежным фазам процесса горя. Мужчина сорока пяти лет, потерявший во время армянского землетрясения любимого брата и дочь, на 29-й день после трагедии рассказывая мне о брате, говорил в прошедшем времени с явными признаками страдания, когда же речь заходила о дочери, он с улыбкой и блеском в глазах восторгался, как она хорошо учится (а не “училась”), как ее хвалят, какая помощница матери. В этом случае двойного горя переживание одной утраты находилось уже на стадии острого горя, а другой – задержалось на стадии “шока”.

Существование ушедшего в сознании скорбящего отличается в этот период от того, которое нам открывают патологически заостренные случаи шока: шок внереалистичен, поиск – нереалистичен: там есть одно бытие – до смерти, в котором душой безраздельно правит гедонистический принцип, здесь – “как бы двойное бытие”. “Я живу как бы в двух плоскостях, – говорит скорбящий, – где за тканью яви все время ощущается подспудно идущее другое существование, прорывающееся островками “встреч” с умершим”. Надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой, привычно руководящей всем внешним поведением горюющего человека. Ослабленная чувствительность к противоречию позволяет сознанию какое-то время жить по двум не вмешивающимся в дела друг друга законам – по отношению к внешней действительности – по принципу реальности, а по отношению к утрате – по принципу “удовольствия”. Они уживаются на одной территории: в ряд реалистических восприятий, мыслей, намерений становятся образы объективно утраченного, но субъективно живого бытия (“нужно сегодня позвонить сестре”, – вдруг подумает брат об умершей), становятся так, как будто они из этого ряда, и на секунду им удается обмануть реалистическую установку, принимающую их за “своих”. Эти моменты и этот механизм и составляют специфику фазы “поиска”.

Затем наступает третья фаза – **острого горя**, длящаяся до шести-семи недель с момента трагического события. Иначе ее именуют периодом отчаяния, страдания и дезорганизации.

Сохраняются и первое время могут даже усиливаться, различные телесные реакции – затрудненное укороченное дыхание, астения: мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия; чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, ком в горле; повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушение сна.

Это период наибольших страданий, острой душевной, боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей – ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего (по свидетельству одного пациента, он вспоминал о погибшем сыне до 800 раз в день) и его идеализация – подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках.

Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими. Здесь может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике. Утрата близкого – сложнейшее событие, затрагивающее все стороны жизни, все уровни телесного, душевного и социального существования человека.

Горе уникально, оно зависит от единственных в своем роде отношений, от конкретных обстоятельств жизни и смерти, от всей неповторимой картины взаимных планов и надежд, обид и радостей, дел и воспоминаний. И все же за всем этим многообразием типичных и уникальных чувств и состояний можно попытаться выделить специфический комплекс процессов, который составляет сердцевину острого горя. Только зная его, можно надеяться найти ключ к объяснению необыкновенно пестрой картины разных проявлений как нормального, так и патологического горя.

Обратимся снова к попытке Зигмунда Фрейда объяснить механизмы работы печали. "...Любимого объекта больше не существует, и реальность подсказывает требование отнять все либидо, связанное с этим объектом... Но требование ее не может быть немедленно исполнено. Оно приводится в исполнение частично, при большой трате времени и энергии, а до того утерянный объект продолжает существовать психически. Каждое из воспоминаний и ожиданий, в которых либидо было связано с объектом, приостанавливается, приобретает активную силу, и на нем совершается освобождение либидо. Очень трудно указать и экономически обосновать, почему эта компромиссная работа требования реальности, проведенная на всех этих отдельных воспоминаниях и ожиданиях, сопровождается такой исключительной душевной болью". Итак, Фрейд остановился перед объяснением феномена боли, да и что касается самого гипотетического механизма работы печали, то он указал не на способ его осуществления, а на "материал", на котором работа проводится, – это "воспоминания и ожидания", которые "приостанавливаются" и "приобретают повышенную активную силу". Доверяя интуиции Фрейда, что именно здесь святая святых горя, именно здесь совершается главное таинство работы печали, стоит внимательно вглядеться в микроструктуру одного приступа острого горя.

Такую возможность предоставляет нам тончайшее наблюдение Анн Филип, жены умершего французского актера Жерара Филипа:

"Утро начинается хорошо. Я научилась вести двойную жизнь. Я думаю, говорю, работаю, и в то же время я вся поглощена тобой (1). Время от времени предо мною возникает твое лицо; немного расплывчато, как на фотографии, снятой не в фокусе (2). И вот в такие минуты я теряю бдительность: моя боль – смирная, как хорошо выдрессированный конь, и я отпускаю узду. Мгновение – и я в ловушке (3). Ты здесь. Я слышу твой голос, чувствую твою руку на своем плече или слышу у двери твои шаги (4). Я теряю власть над собой. Я могу только внутренне сжаться и ждать, когда это пройдет (5). Я стою в оцепенении (6). Мысль несется, как подбитый самолет. Неправда, тебя здесь нет, ты там, в ледяном небытии. Что случилось? Какой звук, запах, какая таинственная ассоциация мысли привели тебя ко мне? Я хочу избавиться от тебя, хотя прекрасно понимаю, что это самое ужасное, но именно в такой момент у меня недостает сил позволить тебе завладеть мною. Ты или я. Тишина комнаты вопиет сильнее, чем самый отчаянный крик. В голове хаос, тело безвольно (7).

Я вижу нас в нашем прошлом, но где и когда? Мой двойник отделяется от меня и повторяет все то, что я тогда делала (8)".

Если попытаться дать предельно краткое истолкование внутренней логики этого акта острого горя, то можно сказать, что составляющие его процессы начинаются с попытки не допустить соприкосновения двух текущих в душе потоков – жизни нынешней и былой (1); проходят через непроизвольную одержимость минувшим (4); затем сквозь борьбу и боль произвольного отделения от образа любимого (7) и завершаются "согласованием времен" – возможностью, стоя на берегу настоящего, вглядываться в поток прошедшего, не соскальзывая туда, наблюдая себя там со стороны и потому уже не испытывая боли(8).

Опущенные фрагменты (2-3) и (5-6) описывают уже знакомые нам по предыдущим фазам горя процессы, бывшие там доминирующими, а теперь входящие в целостный акт на правах подчиненных функциональных частей. Фрагмент (2) – это пример фазы "поиска": фокус произвольного восприятия удерживается на реальных делах и вещах, но глубинный, еще полный жизни поток былого, вводит в область представлений лицо погибшего человека. Оно видится расплывчато, но вскоре внимание непроизвольно притягивается к нему, становится трудно противостоять искушению прямо взглянуть на любимое лицо (3), и уже, наоборот, внешняя реальность начинает двоиться, и сознание полностью оказывается в

силовом поле образа ушедшего (4), в психически полновесном бытии со своим пространством и предметами (ты здесь), ощущениями и чувствами (слышу, чувствую).

Здесь анализ доходит уже до той степени конкретности, которая позволяет намеренно воспроизводить анализируемые процессы. Если читатель позволит себе маленький эксперимент, он может сфокусировать свой взгляд на каком-нибудь предмете и, не отводя от него глаз, сконцентрировать мысль на отсутствующем сейчас привлекательном образе. Этот образ будет вначале представляться нечетко, но если удастся удерживать на нем внимание, то вскоре начнет двоиться внешний предмет и вы почувствуете несколько странное, завороженное состояние. Решите сами, стоит ли вам глубоко погружаться в это состояние. Учтите, что если ваш выбор образа для концентрации пал на близкого человека, с которым судьба разлучила вас, то при выходе из такой погруженности, когда его лицо будет удаляться или таять, вы можете получить вряд ли большую, по вполне реальную по своей болезненности дозу ощущения горя.

Фрагменты (5-6) представляют процессы шоковой фазы, но, конечно, уже не в том чистом виде, когда они являются единственными и определяют собой все состояние человека.

Сказать и почувствовать “я теряю власть над собой” – это значит ощущать, как слабеют силы, но все же – и это главное – не впадать в абсолютную погруженность, одержимость прошлым: это бессильная рефлексия, еще нет “власти над собой”, не хватает воли, чтобы управлять собой, по уже находятся силы, чтобы хотя бы “внутренне сжаться и ждать”, то есть удерживаться краешком сознания в настоящем и осознавать, что “это пройдет”. “Сжаться” – это удержать себя от действия внутри воображаемой, но кажущейся такой настоящей реальности. Если не “сжаться”, может возникнуть состояние, как у девочки

П.Жане. Состояние “оцепенения” – это отчаянное удерживание себя здесь, одними мышцами и мыслями, потому что чувства – там, для них там – здесь (6).

Именно на этом шаге острого горя, начинается отделение, отрыв от образа любимого, готовится пусть пока зыбкая опора в “здесь-и-теперь”, которая позволит на следующем шаге (7) сказать: “тебя здесь нет, ты там...”. Именно в этой точке и появляется острая душевная боль, перед объяснением которой остановился Фрейд. Как это ни парадоксально, боль вызывается самим горюющим: в приступе острого горя не умерший уходит от нас, а мы сами уходим от него, отрываемся от него или отталкиваем его от себя. И вот этот, своими руками производимый отрыв, этот собственный уход, это изгнание любимого: “Уходи, я хочу избавиться от тебя...” и наблюдение за тем, как его образ действительно отдаляется, растворяется и исчезает, и вызывают, собственно, душевную боль.

Но вот что самое важное в исполненном акте острого горя: не сам факт этого болезненного отрыва, а его продукт. В этот момент не просто происходит отделение, разрыв и уничтожение старой связи, как полагают все современные теории, но рождается новая связь. Боль острого горя – это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Чего же именно? Двух новых “я” и новой связи между ними, двух новых времен, даже миров, и согласования между ними.

“Я вижу нас в прошлом...” – замечает А. Филип. Это уже новое “я”. Прежнее могло либо отвлекаться от утраты – “думать, говорить, работать”, либо быть полностью поглощенным “тобой”. Новое “я” способно видеть не “тебя”, когда это видение переживается как видение в психологическом времени, которое мы назвали “настоящее в прошедшем”, а видеть “нас в прошлом”. “Нас” – стало быть, его и себя, со стороны, так сказать, в грамматически третьем лице. “Мой двойник отделяется от меня и повторяет все то, что я тогда делала”. Прежнее “я” разделилось на наблюдателя и действующего двойника, на автора и героя. В этот момент впервые за время переживания утраты появляется частичка настоящей памяти об умершем,

о жизни с ним как о прошлом. Это первое, только-только родившееся воспоминание еще очень похоже на восприятие (я вижу нас), но в нем уже есть главное – разделение и согласование времен (“вижу нас в прошлом”), когда “я” полностью ощущает себя в настоящем, стоит на почве настоящего и картины прошлого воспринимаются именно как картины уже случившегося, помеченные той или другой датой. Бывшее раздвоенным бытие соединяется здесь памятью, восстанавливается связь времен и исчезает боль. Наблюдать из настоящего за двойником, действующим в прошлом, не больно. (Читатель, участвующий в нашем эксперименте, может проверить эту формулу, снова окунувшись в ощущения контакта с близким человеком, увидев перед собой его лицо, услышав голос, вдохнув всю атмосферу тепла и близости, а потом при выходе из этого состояния в настоящее мысленно оставив на своем месте своего двойника. Как вы выглядели со стороны, как вы были одеты? Видите ли вы себя в профиль? Или немного сверху? На каком расстоянии? Когда убедитесь, что смогли хорошенько рассмотреть себя со стороны, отметьте, помогает ли это вам чувствовать себя более спокойно и уравновешенно?)

Мы не случайно назвали появившиеся в сознании фигуры “автором” и “героем”. Здесь действительно происходит рождение первичного эстетического феномена, появление автора и героя, способности человека смотреть на прожитую, уже свершившуюся жизнь с эстетической установкой.

Это чрезвычайно важный момент в продуктивном переживании горя. Наше восприятие другого человека, в особенности близкого, с которым нас соединяли многие жизненные связи, насквозь пронизано прагматическими и этическими отношениями; его образ пропитан незавершенными совместными делами, неисполнившимися надеждами, неосуществленными желаниями, нереализованными замыслами, непрощенными обидами, невыполненными обещаниями. Многие из них уже почти изжиты, другие в самом разгаре, третьи отложены на неопределенное будущее, но все они не закончены, все они, как заданные вопросы, ждущие каких-то ответов, требующие каких-то действий. Каждое из этих отношений заряжено целью, окончательная недостижимость которой ощущается теперь особенно остро и болезненно.

Эстетическая же установка способна видеть мир, не разлагая его на цели и средства, вне и без целей, без нужды моего вмешательства. “Когда я любуюсь закатом, – любил повторять американский психолог Карл Роджерс, – я не хочу в нем ничего менять, не сравниваю его с должным, не стремлюсь ничего достичь”. Поэтому, когда в акте острого горя человеку удается сначала погрузиться в частичку его прежней жизни с ушедшим, а затем выйти из нее, отделив в себе “героя”, остающегося в прошлом, и “автора”, эстетически наблюдающего из настоящего за жизнью героя, то эта частичка оказывается отвоеванной у боли, цели, долга и времени, отвоеванной для памяти.

В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что тысячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим (он купил эту книгу, ему нравился этот вид из окна, мы вместе смотрели этот фильм) и каждая из них увлекает его сознание в “там-и-тогда” в глубину потока минувшего, и приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность. Боль уходит, если удается вынести из глубины песчинку, камешек, ракушку воспоминания и рассмотреть их на свету настоящего, в “здесь-и-теперь”. Психологическое время погруженности, “настоящее в прошедшем” ему нужно преобразовать в “прошедшее в настоящем”.

В период острого горя переживание становится ведущей деятельностью человека. Напомним, что ведущей в психологии называется та деятельность, которая является доминирующей на данном этапе жизни человека и через которую осуществляется его личностное развитие. Например, дошкольник и трудится, помогая матери, и учится, запоминая буквы, но не труд и учеба, а игра – его ведущая деятельность, в ней и через нее он

может и больше сделать, и лучше научиться. Она – сфера его личностного роста. Для скорбящего горе в этот период становится ведущей деятельностью в обоих смыслах: оно составляет основное содержание всей его активности и становится сферой развития его личности. Поэтому фазу острого горя можно считать критической в отношении дальнейшего переживания горя, а порой она приобретает особое значение и для всего жизненного пути.

Четвертую фазу горя некоторые авторы называют фазой **“остаточных толчков и реорганизации”**. На этой фазе жизнь входит в свою колею – восстанавливаются сон и аппетит, налаживается профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным и единственным средоточием жизни. Переживание горя – теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных толчков, какие бывают после основного землетрясения. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься даже как более острые и болезненные. Поводом для них чаще всего служат какие-то даты, традиционные события (“Новый год впервые без него”, “весна впервые без него”, “день рождения”) или события повседневной жизни (“обидели, некому пожаловаться”, “на его имя пришло письмо”). Эта фаза, как правило, длится в течение года: за это время происходят практически все обычные жизненные события, и в дальнейшем они начинают повторяться. Годовщина смерти является последней датой в этом ряду. Может быть, не случайно поэтому большинство культур и религий отводят на траур один год.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, связанных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживанием. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, “что бы он сказал”. Мать считает, что не имеет права следить за своим внешним видом, как раньше, до смерти дочери, поскольку умершая дочь не может делать то же самое. Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности. Некоторые из этих воспоминаний становятся особенно ценными, дорогими, они сплетаются порой в целые рассказы, которыми обмениваются с близкими и друзьями, и включают их в семейную “мифологию”. Словом, высвобождаемый актами горя материал образа умершего подвергается здесь своего рода эстетической переработке. В моем отношении к умершему, писал Михаил Бахтин, “эстетические моменты начинают преобладать... (сравнительно с нравственными и практическими): мне предлежит целое его жизни, освобожденное от моментов временного будущего, целей и долженствования. За погребением и памятником следует память. Я имею всю жизнь другого вне себя, и здесь начинается эстетизация его личности: закрепление и завершение ее в эстетически значимом образе. Из эмоционально-волевой установки поминовения отошедшего существенно рождаются эстетические категории оформления внутреннего человека (да и внешнего), ибо только эта установка по отношению к другому владеет ценностным подходом к временному и уже законченному целому внешней и внутренней жизни человека... Память есть подход с точки зрения ценностной завершенности; в известном смысле память безнадежна, но зато только она умеет ценить, помимо цели и смысла, уже законченную, сплошь наличную жизнь”.

Описываемое нами “нормальное” переживание горя приблизительно через год вступает в свою последнюю фазу – **“завершения”**. Здесь горюющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, затрудняющие акт завершения например, представление о том, что длительность скорби является мерой нашей любви к умершему. Образ умершего в этой фазе должен занять свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом моей жизни (он может, например, стать символом доброты, чести, простоты – в зависимости от того, какой дар был у него) и закрепиться во вневременном, ценностном измерении бытия.

Мне пришлось однажды проводить психотерапевтическую консультацию с молодым маляром, потерявшим дочь во время армянского землетрясения. Когда наша беседа подходила к концу, я попросил его прикрыть глаза, вообразить перед собой мольберт с белым листом бумаги и подождать, пока на нем появится какой-то образ.

Возник образ дома и погребального камня с зажженной свечой. Он стал дорисовывать мысленную картину, и за домом появились горы, синее небо и яркое солнце. Я попросил сосредоточиться на солнце, рассмотреть, как падают его лучи. И вот в вызванной воображением картине один из лучей солнца соединился с пламенем погребальной свечи: символ умершей дочери соединился с символом вечности. Моему собеседнику как-то особенно стало понятно, о чем пел на отпевании хор: “Вечная память. Вечная память”.|