

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	<b>5</b>
Глава 1. <b>Что нужно знать об утратах</b> .....	<b>13</b>
Глава 2. <b>Несогласие</b> .....	<b>25</b>
Глава 3. <b>Гнев</b> .....	<b>39</b>
Глава 4. <b>Печаль</b> .....	<b>57</b>
Глава 5. <b>Обида</b> .....	<b>67</b>
Глава 6. <b>Вина</b> .....	<b>79</b>
Глава 7. <b>Новый смысл</b> .....	<b>97</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>103</b>
<b>Список используемой литературы</b> .....	<b>107</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>109</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Когда что-то кончается в жизни, будь то плохое или хорошее, остается пустота. Но пустота, оставшаяся после плохого, заполняется сама собой. Пустоту же после хорошего можно заполнить, только отыскав что-то лучшее.*

ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ. Праздник, который всегда с тобой\*

**Наша жизнь состоит из потерь и приобретений.** Младенец рождается и с первых секунд начинает приспосабливаться к новым условиям жизни, учится выживать. В утробе матери он ни о чем не заботился, ему было тепло, комфортно, сытно и безопасно. Появление на свет привело к потере этих условий и появлению совершенно других — более жестких и рискованных.

Впоследствии на протяжении всей жизни мы сталкиваемся с тем, что одни процессы заканчиваются, а другие начинаются. В них непременно теряются время, энергия, силы, надежда и вера в свои возможности. Если при этом мы ничего не приобретаем, то начинаем досадовать и винить себя за ошибки, призывать совесть к ответу. Время идет, но легче и спокойнее не становится. Ясного понимания того, как проходит жизнь, остается все меньше и меньше.

Каждый наш выбор — это решение. Каждое решение — это одновременно и приобретение, и утрата. Когда человек делает выбор, он верит в его правильность, но через какое-то время

---

\* Перевод М. Брука, Л. Петрова и Ф. Розенталя. — *Прим. ред.*

понимает, что ошибся, и потери, которые не были очевидны вначале, оказываются значительно больше, чем приобретения.

Как с этим справляться — вопрос. Такое происходит и в личной жизни, и в профессиональной, при саморазвитии и самореализации. Человек учится одному, второму, но потом чувствует, что это не то, чем он действительно хотел бы заниматься. Он меняет профессию и понимает: снова не то. Но что же тогда «то»? Эти поиски могут заводить человека в разные состояния — от депрессии до эйфории. Утраты статуса, роли, профессии, положения можно компенсировать, если понять причины произошедших перемен. Они восполнимы. Работать с ними помогают разного рода психологи-консультанты.

Однако есть такие виды утрат, которые называются невосполнимыми. Это то, что не вернуть и, как ни старайся, не исправить. Например, нам никогда уже не будет восемнадцать. Возраст будет только увеличиваться, внешность и здоровье — меняться, ведь человек не может остановить время. Это нужно принять как данность.

Потеря близких людей — самая тяжелая потеря — увы, тоже невосполнима. Чаще всего это смерть или развод. При разводе случается, что через какое-то время бывшие супруги снова встречаются и дают друг другу шанс, но надо ясно понимать, что встречаться или возвращаться будут уже совсем другие люди — не те, что расстались. Оба поменялись, и что-то навсегда изменилось в жизни этой пары.

Всякая утрата является одновременно и реальным, и психологическим событием, так как имеет символическое, личностное значение для каждого человека. Так, реальная утрата (смерть, кража, лишение каких-то ценностей) в сознании может приравниваться к потере чести, достоинства, доброго имени. Поэтому мало кто задумывается о том, что серьезные, значительные утраты представляют угрозу для человека, так как часто влекут за собой дополнительные потери. И эти потери

уже могут быть связаны с их психическим здоровьем и качеством жизни.

Психологическая наука, с одной стороны, хорошо изучила механизм утраты. Сегодня вы можете найти огромное количество книг, прочитав которые получите хорошую теоретическую базу для работы с собственными потерями. Но с другой стороны, теоретические знания, изложенные в публицистической или психологической литературе, не всегда доступны для понимания неспециалистом, зачастую их не удается применить на практике, потому что они не объясняют пошагово, как выйти из того сложного эмоционального состояния, которое возникает в момент встречи с утратой. Если же в них и дается какой-то алгоритм, то далеко не для всех читателей он подходит.

Именно поэтому мне захотелось поделиться своим опытом и практическим инструментарием, которые я получил, помогая людям справляться с острым или хроническим горем.

Волею судьбы я неоднократно становился свидетелем событий, связанных с большим количеством жертв: гибели подводных лодок, террористических актов, крушений самолетов или поездов. Подобные страшные трагедии несут невосполнимые утраты, и большая часть пострадавших в катастрофах и их близкие могут не справиться с возникшей душевной травмой и болью. Уполномоченные службы, журналисты часто ищут виновных и выясняют причины случившегося. Конечно, это необходимо, но не менее важно, я бы даже сказал архиважно, думать о душевном и психическом состоянии тех, кто выжил в катастрофе, и тех, кто потерял в ней родных и близких.

В какой-то новостной программе в сюжете, посвященном крушению теплохода «Булгария», одна из пострадавших, потерявшая пятилетнего сына, сказала: «По телевизору все врут. Теперь я никому не верю. Психологов нет — это федералы, надевшие значок-вилочку. У них одна работа — забота о порядке. Они

делают все, чтобы не было паники, им наплевать на чувства людей. Зная, что выживших больше нет, они вселяют надежду, говорят о чуде и заставляют людей надеяться. Люди верят и ждут чуда».

«Люди верят и ждут чуда», потому что с экранов телевизоров, по радио, в газетах, интернете и других источниках информации говорят о самом событии, его причинах и героической работе тех, кто занят ликвидацией последствий, спасением людей, — зарождается вера в то, что они спасут всех, кто оказался на месте катастрофы. Про тех же, кто переживает острое горе, журналисты пишут, выхватывая лишь отдельные факты и нужные куски из высказываний пострадавших. Большая часть душевных страданий остается «за кадром». Пройдет совсем немного времени с момента трагедии, и разговоры о ней утихнут, боль уйдет глубоко в души переживших катастрофу людей и незаметно изменит качество их жизни, их самих и все, что их окружает. Причем зачастую это перемены к худшему, которые заставляют человека уходить в изоляцию. Большинство людей — так уж повелось — убеждены в том, что со своим горем они никому не нужны, что со временем справятся и смогут с ним жить. Увы, как показывают многочисленные исследования и мой опыт работы с пострадавшими от катастроф, потерю можно пережить только среди людей, приняв ее и наполнив жизнь новым смыслом. Но рядом не всегда есть те, кто может грамотно помочь пережить утрату.

Не всегда могут помочь и специализированные кадры: ни медицинских работников, ни спасателей, ни руководителей больших организаций не обучают навыкам поведения, не дают алгоритм действий в ситуациях с массовым горем. И это поражает меня большего всего. Во многих случаях с массовой гибелью людей и массовым горем наблюдается одна и та же картина. Всегда есть силы, средства, время на ликвидацию последствий,

но их не выделяют на профилактику, устранение неполадок, возможных причин, подготовку и обучение личного состава (сотрудников) организаций, непосредственно работающих на месте катастрофы. И это еще одна причина, сподвигнувшая меня взяться за написание книги: мне бы очень хотелось, чтобы люди знали, что делать, если они пострадали сами, и как выстраивать поведение (общение) с пострадавшими, с их близкими и родными.

Я несколько раз брался за перо, но каждый раз откладывал, так как чувствовал, что моя теория еще «сырая» и требует обоснования своей состоятельности. С годами я смог собрать хорошую базу доказательств и примеров из практики, которые показали, что моя технология работы с утратами эффективна более чем на 83%, — в научном мире это считается хорошей степенью валидности. Двадцать лет исследований помогли мне доработать концепцию, я прошел долгий путь вместе с клиентами — и благодарен им за тот опыт, который позволил устранить все слабые места в теории. Сейчас я могу ответить на любую критику со стороны читателей, так как у меня есть неопровержимые доказательства того, что мой алгоритм работает. Просто нужно научиться им пользоваться, чем мы и займемся в этой книге: вместе мы пройдем путь от жизни ДО утраты к поиску нового смысла ПОСЛЕ утраты.

В работе с утратами я часто применяю системно-феноменологический подход Берта Хеллингера или психологию системных феноменов — интегрированный метод, разработанный мной на основе многолетней практики и дающий положительный результат в консультировании. В его основе лежит работа с первичными эмоциями человека и так называемой свитой чувств, которая их сопровождает. Работать со «свитой» я научился в своей практике консультирования и проведения расстановок, поэтому ни в одном учебнике по психологии консультирования этой информации нет. Мне пришлось объединить

гештальт-подход и системную терапию Хеллингера с феноменологией и экзистенциальной психологией, потому что я видел, что каждый из этих очень результативных методов в определенный момент консультации «буксует», и если придерживаться какого-то одного, то результата не будет. Человек может годами консультироваться у специалистов и «ходить по кругу» своих переживаний чувств, не зная, что с ними делать, и психолог, придерживающийся какого-либо одного метода работы, будет не в состоянии помочь ему. Не потому, что он не профессионал, а потому, что метод, которым он пользуется, в некоторых жизненных ситуациях не дает результата в консультировании и анализа происходящего. На семинарах для переживающих травму потери и обучающих курсах для профессионалов я делюсь своей технологией и счастлив, что многие из участников семинаров справляются с утратой, а выпускники успешно помогают людям.

Но мой метод годится не только для психологов — его могут применять непрофессионалы, те, кто хочет научиться самостоятельно справляться с утратами (и делать это правильно) или не хочет брать на себя бремя чужих утрат.

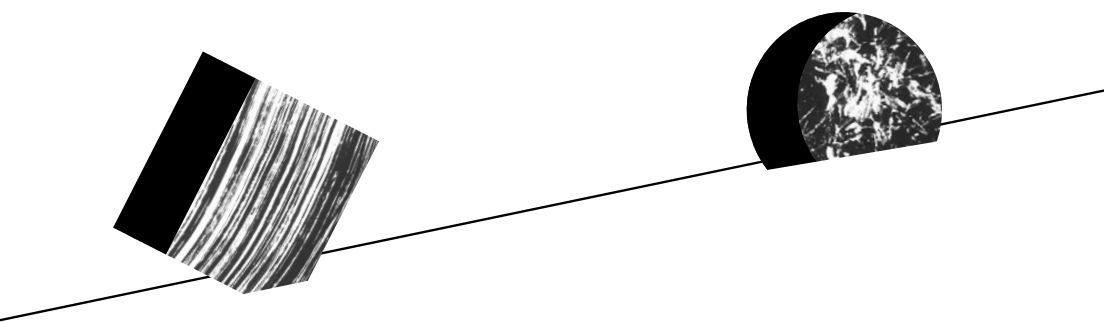
Книгу предваряет разработанная мной Схема, воспроизводящая путь преодоления утраты. Ее состоятельность была доказана в моей диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) в области психологии. Данная схема запатентована в Международном институте интеллектуальной собственности, что подтверждает ее уникальность и научную составляющую. С ее помощью вы сможете самостоятельно определить, на какой стадии переживания потери вы или ваш близкий находитесь в данный момент.

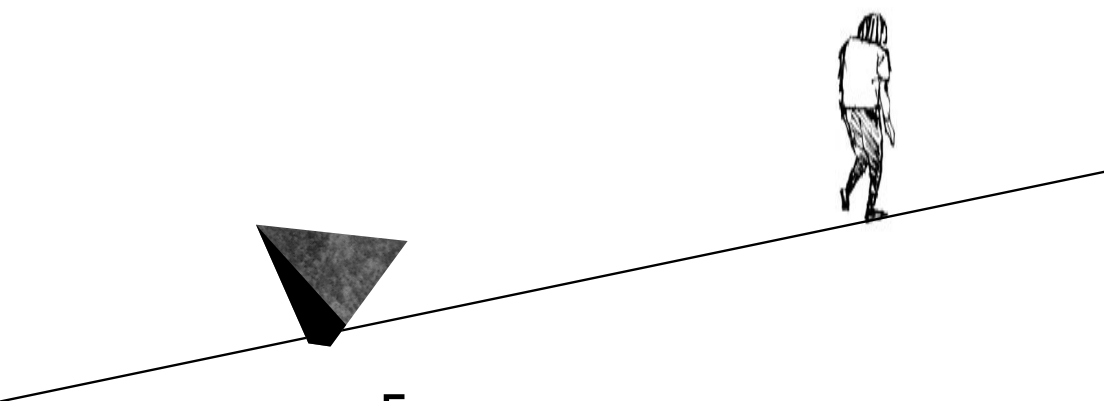
Разумеется, я не могу гарантировать, что, следуя предложенным здесь советам, вы избавитесь от всех проблем, вызванных утратой. Многое зависит от конкретной ситуации, от вашей истории. Но любая, даже неудачная попытка работы над собой ценна сама по себе. Важно, что вы будете знать механизм переживания



утраты. В любом случае я призываю вас: если вы почувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью к специалисту.

Слова Эрнеста Хемингуэя, которыми начинается эта книга, с одной стороны, точно выражают состояние души, переживающей утрату, а с другой — дают надежду на то, что мы сможем жить в согласии и гармонии, если найдем что-то лучше того, что было у нас до определенного момента в жизни. Мне хотелось бы, чтобы вы, дорогие читатели, не забывали об этом, вставая на путь преодоления утраты.





Глава 1

**Что нужно знать  
об утратах**

Утраты (потери) Кэррол Изард в книге «Психология эмоций» (The Psychology of Emotions) делит на три уровня — так называемые порядки — в зависимости от их тяжести.

Наиболее глубокое, всеобъемлющее горе вызывает уход или смерть любимого, дорогого человека. Утраты первого порядка невозполнимы, потому что это только в телевизоре всякие целители обещают воскресить людей.

Важный момент: часто люди путают понятие утраты и понятие смерти. Это разные вещи. Смерть — это конечность существования каждого из нас. Там, где говорят о смерти, нет никакого отрицания, потому что все в глубине души знают, что жизнь не вечна. Но утрата не обязательно связана со смертью. Утрата в этом смысле вторичный механизм. Важно различать и разделять между собой состояния, в которых может жить человек, — в страхе смерти или в переживании утраты.

Можно ли отнести развод к утратам первого порядка? Разумеется, да. Развод по силе переживания приравнивается к смерти — это тоже невозполнимая утрата: мужчина и женщина могут снова создать семью, но это будет уже совсем другая история. Та, прежняя, не повторится никогда, поэтому ее очень важно закончить.

Утраты второго порядка — это потеря тех или иных привлекательных качеств в самом себе, отдельных сенсорных, моторных, интеллектуальных способностей (то есть возрастные изменения, когда мы смотрим в зеркало и с грустью думаем: «Неужели это я?! Боже мой! Этого ведь не было!») и потеря самоуважения, позитивного отношения к себе в целом. Сюда же можно отнести утрату социального статуса или роли.

Например, когда у человека, сколько бы ему ни было лет, умирают родители, он теряет социальную роль «ребенка» и становится «взрослым». О чем человек больше горюет в этот момент? О том, что родители умерли, или о том, что ему придется повзрослеть и принимать решения самостоятельно? Он

больше не может обратиться за советом к старшему поколению, он вынужден полагаться только на себя, брать всю ответственность за принятые решения и совершенные поступки. Его некому пожалеть и приласкать, как это делали родители, ему часто не о ком больше заботиться, некому отдавать свою энергию и любовь. Приходится искать выход из сложившейся ситуации и «перестраивать» ритм жизни. Это может оказаться очень болезненным для тех, у кого была сильная эмоциональная связь с родителями. У таких людей волей-неволей возникает обида на то, что родные ушли и оставили их одних. Человек может прожить с этой утратой всю оставшуюся жизнь, воображая, что он с ней «справился», потому что родители умерли «давно».

Или возьмем другой пример: мужчина и женщина в партнерских отношениях. «Замужняя женщина» и «женатый мужчина», «разведенная женщина» и «разведенный мужчина», «одинокая женщина» и «одинокий мужчина» — все это разные социальные статусы и роли, и к каждой из них общество относится по-своему (например, в советское время осуждались разводы, разведенному человеку ставили ограничения на продвижение по службе). Если статус меняется — это тоже своего рода потеря: человеку приходится от одной социальной роли перейти к другой. В этот момент может возникнуть несогласие (об этой стадии переживания утраты речь впереди) — запускается целая череда переживаний, эмоциональных процессов и механизмов адаптации, которые человек не осознает и отказывается соотнести со своим состоянием («Почему со мной так поступили? Что я делаю не так?»).

Развод — это всегда двойная утрата: с одной стороны, потеря близкого человека, с другой — смена социальной роли.

К потерям второго порядка также относится смена должности. Например, человек занимал определенную позицию на работе, потом его повысили, дали новый кабинет, достойную зарплату,

но при всех этих «плюсах» он все равно переживает утрату, ведь он расстался со своим старым коллективом. От того, как он справится с этой потерей, зависит карьерный рост на новом месте. Если человек воспроизводит модели поведения и отношения с бывшими коллегами на новом месте, это говорит о непережитой им утрате предыдущего социального статуса. Такой человек будет изо всех сил стараться увидеть в новой команде тех, кого оставил на прежнем месте работы. Но ведь перед ним совсем другие люди, поэтому он должен как-то примириться с ситуацией, перестроиться и иначе начать работать с нынешним окружением, выстраивать новые отношения.

Третьей разновидностью утрат является потеря материальных ценностей — денег, вещей, документов. Например, подарили человеку красивую вазу, а она разбилась. Он, конечно, начинает переживать по этому поводу. Понятное дело, что можно просто купить другую вазу, но такую же, как та, что разбилась, — никогда. Ведь ту вазу мог подарить какой-то значимый человек в какой-то важный момент жизни, и история в этом смысле имеет большое значение.

Сюда же относится потеря кошелька, дорогих подарков, приобретений, на которые потрачено много сил или с которыми связаны какие-то чувства. Например, когда я долго в чем-то себе отказывал, накопил на определенную вещь, купил ее, а она тут же сломалась. Неудивительно, что я буду переживать по этому поводу.

Кроме того, на утраты третьего порядка оказывает влияние такой интересный феномен психики, как установки. Например, мама или папа когда-то говорили ребенку, что он небережливый, не умеет как следует обращаться с вещами, и у него это отложилось в памяти. У такого человека при потере любимой (дорогой) вещи возникает двойная вина — с одной стороны, перед собой (перед тем, кто подарил эту вещь), а с другой — перед родителями, которые оказались правы на его счет, ведь

он действительно такой вот неаккуратный оказался. «Ах ты, растяпа этакая!» Кроме того, к чувству вины могут примешиваться гнев, страх, ожидание наказания, и, как правило, все это уводит человека от социальных контактов. Он начинает меньше взаимодействовать с другими людьми, избегает их, тем самым наказывая себя за проступок. Эта изоляция от социума — еще один из вариантов переживания вины за утрату.

Теперь, познакомив вас с уровнями утрат, я вкратце расскажу обо всех этапах, которые неизбежно проходит человек, понесший потерю (более подробно мы поговорим о них в соответствующих главах).

Первый этап, который переживает человек, встретившийся с утратой, — это несогласие. Когда человек в полной мере осознает ее, понимает, ЧТО именно он потерял, и соглашается с этой потерей, наступает следующий этап — гнев. Потом, в зависимости от того, как переживался гнев, наступает обида, затем идут четвертый этап — вина и пятый — обретение нового смысла (см. Схему). Здесь важно одно дополнение: между четвертым и пятым этапами существует некий промежуточный подэтап, который я бы назвал светлой печалью или светлой грустью. Он наступает, когда пережиты отрицание и вина, когда приходит прощение. Если этого не случается, человек остается замкнутым в потере, в трауре, и тогда ни о каком обретении нового смысла речь идти не может.

На самом деле тот, кто столкнулся с утратой, практически всегда испытывает все эти чувства одновременно; более того, процесс переживания утраты далеко не всегда идет поэтапно по вышеописанному сценарию: некоторые этапы могут избегаться или не осознаваться человеком. И это нормально, потому что каждый человек индивидуален и у каждого будет своя цепочка чувств. Как показывает практика, несогласие, печаль и вина — это основные этапы, которые присутствуют у всех, в них чаще всего и «увязают».

**ЖИЗНЬ  
ДО УТРАТЫ**

**УТРАТА**



**НЕСОГЛАСИЕ**

Не имеет срока давности



**ГНЕВ**

На утрату

На себя

Печаль  
с болью

Печаль —  
жалость  
к себе

**ПЕЧАЛЬ**



**НОВЫЙ  
СМЫСЛ  
ЖИЗНИ**



**ГРУСТЬ  
ИЛИ ПЕЧАЛЬ  
СВЕТЛАЯ**

Перед утратой  
(Прощение  
невозможно)

Перед собой  
(Прощение  
возможно)

**ВИНА**



На утрату

На себя

**ОБИДА**



Схема призвана в первую очередь дать некую общую картину, помочь вам разложить свои чувства «по полочкам» и сориентироваться, на какой именно стадии вы или ваш близкий «застряли», понять, что не дает идти дальше.

Кэррол Изард подробно описывает, какие физиологические, психологические и социальные процессы происходят с человеком при переживании утраты. Соответствующий раздел его книги неслучайно называется «Печаль, горе, депрессия», ведь если человек застревает на том или ином этапе, то непережитое горе со временем обязательно переходит в депрессию, а депрессия — это уже тяжелое расстройство, которое нужно лечить. Изард приводит результаты различных исследований базовых эмоций человека, которые показывают, что подобные острые переживания, вызванные непережитой утратой, часто приводят к заболеванию раком. По последним статистическим данным, эта болезнь уже около пяти лет занимает первые строчки в списке самых распространенных причин смерти, иногда даже обгоняя «лидера» — сердечно-сосудистые заболевания. Помимо рака, как пишет автор книги «Психология эмоций», люди, не справившиеся с утратой, склонны к заболеванию глоссалгией.

Пищевая зависимость тоже характерна для «застойных» форм утрат: если человек свое горе не переживает, он может очень сильно набирать вес или, наоборот, худеть. Продолжительная печаль является одной из причин нарушений пищевого поведения.

Кроме того, следствием непережитой утраты может стать нарушение адекватности поведения и мышления. К сожалению, в моей практике было очень много ситуаций, когда человек, пустивший процесс преодоления потери на самотек, в конечном итоге начинал вести себя странно. Например, разговаривал в присутствии других людей с воображаемым собеседником.

В связи с вышесказанным подчеркну: переживание утраты и связанные с ним страдание, боль — это не депрессия.

Это разные вещи, их ни в коем случае нельзя путать. Депрессия — это тяжелое психическое расстройство. Его выявляют психиатры и лечат с помощью антидепрессантов, потому что самостоятельно человек с ним справиться не может. Находясь в депрессии, он не становится сильнее, у него нет сил и желания справляться с ситуацией и своим состоянием.

Переживание же утраты влечет за собой депрессивное состояние, которое выражается в изоляции от окружающего мира, когда человек уходит от реальности (повседневной деятельности) на непродолжительное время. Это естественная защитная реакция на ситуации, которые «выбивают из колеи» и требуют времени на восстановление сил. Человек изолирует себя от чувств (боли, гнева, страха, злости, обиды и пр.), а вместе с тем и от других людей. Он не может идти в социум, потому что он «неживой», «неактивный» и «неконтактный». Бывает еще и межличностное одиночество, когда человека распирают чувства и ему хочется плакать при всех. Тогда он приходит к людям и делится с ними переживаниями, выплескивает накопившиеся эмоции; при этом он не готов реагировать на их слова и замечания. Это нормальный процесс.

Люди часто путают это депрессивное состояние с депрессией. Самостоятельно или при помощи горе-психологов ставят себе диагнозы и начинают ходить на длительные «терапии», чтобы «справиться с депрессией». И вот это уже не очень нормальный процесс, потому что долгое пребывание в депрессивном состоянии может привести к депрессии, если отмахнуться от него и не пережить с целью присвоения опыта и переосмысления событий, повлекших за собой это состояние.

Помните: самый оптимальный срок завершения горя — один год. Потом человек начинает привыкать к новой реальности, и его жизнь начинает «складываться». На этом этапе каждый должен принять решение — продолжать умирать от тоски по ушедшему человеку или все-таки встать и идти в жизнь.

Теперь, когда вы знаете, почему работать с утратами жизненно необходимо, мы подробно рассмотрим каждую стадию переживания горя.

## **Тем, кто оказался рядом**

Часто возникает вопрос: как вести себя близкому человеку пострадавшего или тому, кто просто оказался рядом в момент получения известия о трагедии? Плакать — не плакать, реагировать на ситуацию или оставаться безучастным, сопереживать или стараться быть в стороне?

Если близкий или родственник сопровождает умирающего (помогает, ухаживает за ним), он должен быть собранным и внимательным в выражении чувств. Здесь не может и речи идти о слезах, иначе он присоединится к умирающему.

Если же у родственника или знакомого случилась невосполнимая потеря, тому, кто рядом, напротив, необходимо быть живым и открытым в чувствах. Естественно, важно не впадать в истерику и сознавать, что есть собственная боль, вызванная осознанием произошедшей с близким ситуации, и есть боль этого человека, который переживает ее по-своему, но дать волю слезам в таком случае можно.

Был случай, когда в начале 2000-х годов известный консультант, работая с утратой на семинаре в Санкт-Петербурге, в конце сеанса расплакался. Мужчине было 70 или 80 лет, и, конечно, это потрясло наш санкт-петербургский терапевтический круг: профессиональный психотерапевт с огромным стажем работы — и плачет. Когда его спросили: «Как же так?! Ты терапевт и работаешь с человеком, который переживает горе. Почему ты плачешь, а он нет?», консультант ответил очень просто: «Кто-то должен был показать, что плакать нестрашно и неопасно, что человек не умрет, если заплачет». Тем самым он помог клиенту сделать первый шаг к публичному переживанию горя.

Еще раз подчеркну: очень важно в таких ситуациях не присоединяться к горяющему человеку. Можно сопереживать параллельно. В этом смысле у каждого должны быть свои границы: «Твое горе здесь, а я — вот здесь. Я рядом с тобой, но мы не вместе, это твое горе, не мое, я уважаю его, но нахожусь на некоторой дистанции». Чтобы выдержать эту дистанцию, необходимо самому быть осознанным и знать все собственные процессы и переживания — что для вас закончено, а что нет. Важно сохранять эмоциональную толерантность: сопереживать близкому, но не «умирать» вместе с ним, оставаться в безопасности, а для этого нужно четко разделять свое и чужое. При этом нельзя быть закрытым. Надо оставаться честным. Это непростая задача, и, конечно, если вы чувствуете, что не справляетесь с ней, нужно обратиться к профессиональным консультантам, работающим с утратами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)