

Василюк Ф.Е.
Книга о переживании горя

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Книга о переживании горя [Текст] / Ф.Е. Василюк // Вопр. психологии. – 1987. – № 3. – С. 168-169.

КНИГА О ПЕРЕЖИВАНИИ ГОРЯ

Tatelbaum J. The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief. N. Y.: Lippincott & Crowell, 1980. XII + 177 p.

Книга Джуди Тэйтелбаум рассчитана на широкий круг читателей. Замысел автора в том, чтобы помочь читателю пережить почти неизбежное в жизни каждого горе с большим мужеством и без грубых психологических ошибок.

Книга состоит из четырех частей и двух приложений. Первая часть начинается с раздела, в котором кратко сформулированы все основные мысли монографии: 1) горе — комплексный феномен, охватывающий эмоциональную и соматическую сферы, а также сферу повседневной деятельности и общения, где горе создает трудности адаптации, изоляцию, утрату работоспособности и т. д.; 2) пережить горе — значит не только испытать соответствующие эмоции, но и преодолеть их; 3) чтобы пережить горе, необходимо прочувствовать, выразить и принять все эмоции, которые оно вызывает; 4) хотя горе болезненно, это нормальное и неизбежное жизненное переживание. Горе преодолимо, более того, оно дает возможность личностного роста.

Во второй части книги горе рассматривается как процесс, состоящий из нескольких фаз: 1) шок; «Не верю!» — первая реакция на весть о смерти; 2) «страдание и дезорганизация»; в этой наиболее болезненной фазе сознание и чувства поглощены переработкой воспоминаний об умершем, испытываются подавленность, чувства одиночества и вины; возможны головокружения, головные боли, утомляемость, нарушения сна и сексуальной функции; 3) «остаточные толчки и реорганизация»; эта фаза наступает через несколько месяцев, когда жизнь постепенно входит в свою колею, мысли об умершем перестают быть главным, на чем сосредоточено сознание.

Таково «здоровое» горе. Специальный отдел книги отведен описанию форм, причин и симптомов сдерживаемого горя, прежде всего так называемого отсутствующего горя, сходного с ним «отрицания» горя (порождаемого неправильным представлением о мужестве, будто бы состоящем в сдерживании боли и внешних проявлений страдания), наконец, «отсроченного» горя (которое характеризуется откладыванием переживания утраты на какое-то время, чаще

всего в силу необходимости опекать в этот период другого, беспомощного человека. Не менее болезненна противоположная сдерживанию форма — «хроническое» горе. Его причины могут быть разными: это и ошибочное представление, будто бы особо длительная скорбь показывает силу нашей любви к умершему, и страх перед новой жизнью, которая кажется тяжелее и опаснее, чем уже ставшее привычным горе, и чувство вины. Этот раздел книги, пожалуй, наиболее интересен для психотерапевта и клинического психолога.

Обращаясь к вопросу о переживании горя детьми, Дж. Тэйтелбаум высказывает мнение, что взрослые должны разделить горе с ребенком, ибо он все равно узнает правду и будет страдать в изоляции. Помощь ребенку в переживании горя состоит не в том, чтобы скрыть от него реальность, отослав его на время из дому или придумав легенду об отъезде умершего, а в том, чтобы рассказать ему правду, предоставив ему возможность (но не заставляя) участвовать во всех принятых ритуалах и принимая все эмоциональные и поведенческие проявления горя ребенка. Вкратце описываются фазы детского горя и зависимость переживания горя от возраста.

Третья часть книги, посвященная процессу восстановления, начинается с обсуждения помощи другим в горе. К условиям восстановления автор относит, в частности, наличие некоторых черт характера: терпения, стойкости, мужества, чувства юмора и др. Предлагаются приемы самовнушения, направленные на усиление в себе этих черт.

В четвертой части книги описывается заключительный акт переживания горя — его завершение. Приводится ряд клинических примеров. После завершения человек чувствует себя свободным, ожившим, энергичным, он становится способен помнить и любить умершего без боли и скорби.

Если не считать двух приложений: а) Библия о правах умирающего и б) практических советов относительно дел и распоряжений, которые требуется сделать сразу после смерти близкого, — книга завершается, так сказать, профилактическим разделом. Смысл описываемых здесь психологических упражнений состоит в принятии смерти вообще и в частности смерти нас самих и наших близких как жизненной реальности. В этой части книги можно найти ряд приемов, которые с успехом могут быть использованы в психотерапевтической работе, причем не только

для коррекции отклонений, вызванных неудачным переживанием горя.

Книга написана живо, искренне, с большой эмоциональной включенностью автора. Если бы этот труд был академическим по своим целям, он заслужил бы упрек за избыток повторов и недостаток новизны. Но Дж. Тэйтелбаум не претендует ни на какие теоретические и методические открытия. Для профессионального психолога рецензируемая книга интересна как типичный образец определенного ряда работ, которые являются не праздной популяризацией психологических знаний, а своего рода информационным дополнением к системе психологических служб.

Ф. Е. ВАСИЛЮК
Симферополь