

## Снова сказать «здравствуй!»

Встраивание отношений с умершим близким человеком в преобразование переживания горя

**Майкл Уайт**

*Эта статья была написана в 1988 году как материал для выступления на конференции. В дальнейшем она несколько раз перепечатывалась в разных публикациях [Далвич-центра](#). перевод Дарьи Кутузовой*

*«Фрейд... полагает, что завершение процесса скорби требует, чтобы те, кто остается жить, создали для себя новую реальность, более не включающую то, что было утрачено. Но... необходимо добавить, что полное исцеление от скорби может восстановить то, что было утрачено, сохраняя его за счет встраивания в настоящее. Полное припоминание и удержание может быть настолько же важным для исцеления и благополучия человека, как и отказ от воспоминаний, их «отпускание»».*

Барбара Майерхоф (Myerhoff 1982, p.111)

Я уже некоторое время исследую метафору «снова сказать «здравствуй!»» и ее применение к работе с переживаниями горя и утраты. К необходимости подобного исследования меня привели конкретные эпизоды в терапии, когда за помощью обращались люди, которым в других местах уже поставили диагноз «отсроченное горе» или «патологическая скорбь». Многие из этих людей претерпели интенсивное и длительное лечение, направление которого было задано нормативной моделью процесса горевания, или химическим подходом к жизненным проблемам.

Как правило, я обнаруживаю, что эти люди отлично знакомы с «картой» процесса горевания и могут разметить на ней свой опыт. Они прекрасно понимают, что они не справились так, как должны были; они не сумели в рамках работы горя достичь предписанного места назначения. Они «знают», что прибытие в это место назначения будет заметно по тому, что им удастся полностью «проститься» с умершим близким человеком, признать необратимость утраты; также у них «должно» возникнуть желание двигаться дальше и жить новой жизнью, которая никак не будет связана с тем человеком.

Когда я знакомлюсь с людьми, переживающими «отсроченное горе» или «патологическую скорбь», мне всегда бросается в глаза, что они выглядят так, будто потеряли не только близкого человека, но и значимую часть себя. Безо всяких подсказок со стороны терапевта они знакомят его с переживанием утраты и его последствиями в их жизни, в подробностях описывая чувство пустоты, бессмысленности и подавленности. Их отчаяние настолько сильно, что зачастую в начале терапии я чувствовал себя полностью захваченным этим переживанием. Тем не менее, хотя я практически всегда распознаю исходящие от этих людей приглашения присоединиться к разговорам в стиле «больше того же самого» (в смысле, развития метафоры «сказать «прощай!»»), все-таки обычно мне удается от них отказаться.

Можно предположить, что в подобных обстоятельствах продолжение работы с переживанием утраты, заданной нормативной моделью, может только усложнить ситуацию, вместо того, чтобы придать этим людям сил и обогатить их жизнь. Эти люди

переживают настолько сильное чувство опустошенности, что, как мне кажется, в данном случае гораздо полезнее было бы создать терапевтический контекст, способствующий встраиванию в настоящее новых отношений с умершим близким человеком, нежели побуждать человека полностью отказаться от этих отношений. Именно эти размышления способствовали исследованию применимости метафоры «снова сказать «здравствуй!»».

Руководствуясь этой метафорой, я разработал и включил в терапевтическую беседу вопросы, которые, как я надеялся, помогут открыть для людей возможности восстановить отношения с умершим близким человеком. Результат применения этих вопросов (избавление от чувств опустошенности и подавленности) был настолько удивителен, что я решил дальше исследовать применение этой метафоры. Я предположил, что более полное понимание процессов, лежащих в основе этого целительного эффекта, даст мне возможность более эффективно помогать людям менять позицию по отношению к смерти близкого человека, чтобы в результате они испытывали облегчение.

## Мэри

Мэри было сорок три года, когда она обратилась за помощью, чтобы справиться с тем, что она обозначила как «непережитое горе». Шесть лет тому назад ее муж, Рон, внезапно умер от сердечного приступа. Это произошло совершенно неожиданно. До этого в жизни у Мэри все было хорошо. Они с Роном были очень хорошими друзьями, очень любили друг друга и очень ценили это.

Когда Рон умер, мир Мэри словно распался на куски. Сраженная горем, «онемевшая изнутри», с тех пор она просто «совершала необходимые движения», чтобы продолжать жить, но ниоткуда не получала утешения. Это онемение пережило несколько попыток «проработать» горе посредством терапии. Лекарства не помогали. Несмотря на это, Мэри упорно продолжала пытаться достичь хоть какого-то облегчения, посещая психотерапевтов и «работая над принятием ситуации» в течение последующих пяти лет.

На первой встрече Мэри сказала мне, что она почти уже отказалась от надежды когда-нибудь снова испытать радость. Она думала, что никогда не сумеет проститься с Роном. После того, как Мэри донесла до меня глубину своего отчаяния, я предложил ей убежать от «убийственно серьезных» последствий смерти Рона.

Я стал размышлять вслух о том, насколько полезна в принципе может быть идея о том, что обязательно надо «проститься», и возможно, будет полезнее снова сказать Рону «здравствуй!» Я также сказал, что, возможно, чувство опустошенности связано именно с тем, что Мэри удалось проститься с Роном даже слишком хорошо. Мэри была крайне озадачена. Правильно ли она расслышала то, что я сказал? Я повторил свои соображения и в первый раз за время встречи увидел, как в ее глазах загорелась искорка жизни.

Тогда я спросил ее, интересно ли ей было бы попробовать сказать Рону «здравствуй», или же он был похоронен слишком глубоко? Мэри разрыдалась, но это были слезы облегчения, а не отчаяния. Я ждал. Прошло десять или пятнадцать минут, и она внезапно сказала: «Да, я чересчур глубоко похоронила его». Она улыбнулась и сказала, что, возможно, будет полезно «немного откопать его». И тогда я стал задавать вопросы:

- Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя глазами Рона, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?
- Если бы вы могли этим в себе гордиться прямо сейчас, что бы изменилось для вас?
- Когда вы вспоминаете то хорошее, что Рон знал о вас и видел в вас, что тогда

*пробуждается в вас и становится более видимым для вас самой?*

*- Что изменилось бы, если бы вы могли сохранять и поддерживать это представление о себе каждый день?*

*- Если бы вы стали так себя чувствовать, как это повлияло бы на ваши шаги по направлению к жизни?*

*- Как вы дадите другим людям знать, что вы вернули себе определенное представление о себе, образ, который был ясно виден Рону и который представляется вам привлекательным?*

*- Каким образом осознание того, что не было для вас видимым в течение шести лет, может помочь вам как-то изменить ход вашей жизни?*

*- Как может ваше теперешнее знание о себе повлиять на ближайший шаг, который вы предпримете?*

*- Как вам кажется, что еще важного о себе вы сможете узнать, если предпримете этот шаг?*

Эти вопросы оказались непростыми для Мэри; пока она пробиралась сквозь них, ее охватывали то печаль, то радость. На последующих двух сессиях она рассказала мне о том важном, что ей удалось заново открыть в себе и в жизни. Спустя двенадцать месяцев я позвонил ей спросить, как дела, и Мэри сказала: «Это странно, но когда я поняла, что Рону вовсе не обязательно быть мертвым для меня, что я вовсе не обязана проститься с ним и «отпустить» его, я перестала быть настолько зацикленной на нем, и жизнь стала ярче».

## **Джон**

Джону было тридцать девять лет, когда он обратился ко мне по поводу «хронических проблем с самооценкой». Он не мог припомнить времени, когда бы не относился к себе исключительно критично. Всю жизнь он стремился заслужить признание и одобрение окружающих. За это он еще сильнее ненавидел себя, полагая, что ему, как личности, не хватает «внутреннего стержня» и что это всем совершенно ясно видно.

Джон считал, что жена и дети любят его, что полагал, что этот опыт в какой-то степени ослабил грызущее его чувство сомнения в себе, но все же этого недостаточно. Сомнение в себе бывало спровоцировано «сущими пустяками», по словам Джона. Он несколько раз обращался за помощью к психотерапевтам, но легче не становилось.

Так как история «самоотрицания» Джона была достаточно долгой, я попросил его рассказать подробнее о его жизни с самого начала. Он рассказал, что, насколько ему известно, у него было счастливое детство вплоть до того момента, как умерла его мама, прямо перед восьмым днем его рождения. Эта смерть буквально подкосила всех в семье, и в течение некоторого времени отец Джона не был в контакте с людьми, включая и себя самого, он как будто заблудился где-то. Джон очень живо помнил события, связанные со смертью матери. Некоторое время он просто не мог в это поверить и все время ждал, что она выйдет из-за ближайшего угла. Затем он впал в отчаяние. Со временем его отец женился снова, мачеха была добрая, заботливая женщина, но для Джона «все было уже совсем не так».

Я спросил Джона, чувствовал ли бы он себя сейчас по-другому или так же, если бы его мама не умерла тогда? Тут он расплакался. Я спросил, не кажется ли ему, что она слишком надолго пропала из его жизни? Действительно ли полезно ей оставаться вне его жизни? Он очень удивился. «Вы не будете против, если я задам еще несколько вопросов? – Нет, конечно. Спрашивайте». И я спросил:

- Что видела ваша мама, когда смотрела на вас любящими глазами?
- Откуда она знала это о вас?
- Что именно в ваших словах и поступках сообщило ей об этом?
- Что вы сейчас видите в себе такого, что было потеряно для вас в течение многих лет?
- Как могут измениться ваши отношения с другими людьми, если вы будете каждый день помнить, что в вас есть это?
- Как это может помочь вам быть «своим собственным», и меньше зависеть от мнения и одобрения окружающих?
- Что вы можете сделать, чтобы познакомить окружающих с этим новым образом себя?
- Каким образом приглашение других разделить с вами этот новый образ может помочь вам больше заботиться о себе?
- Каким образом подобный опыт заботы о себе может повлиять на ваше отношение к себе?

Мы еще трижды встретились с Джоном, промежуток между сессиями составлял две недели, и потом восемь месяцев спустя мы встретились, чтобы обсудить, как дела. В течение этого времени Джон предпринял разнообразные шаги для того, чтобы познакомить людей с тем, каким его видела мама. В результате у него сложились новые отношения с самим собой, и это были отношения принятия, а не отвержения. Он больше не чувствовал себя уязвимым перед лицом событий, прежде загонявших его в пучину сомнения в себе.

## **Обсуждение**

### **Переживание опыта**

- Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя глазами Рона, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?

Какие вопросы оказались максимально полезными для того, чтобы люди восстановили значимые отношения с умершими близкими людьми? Это были вопросы, предлагавшие человеку рассказать о том, что хорошего в них видел и ценил умерший. В подобных рассказах выражалось то, как человек воспринимал опыт другого в этих отношениях. Эффект от этих вопросов был моментальный и заметный. Эти вопросы вызывали к жизни воспоминания, бывшие больше чем фактическим изложением событий личной истории, – полным, живым переживанием-заново этого опыта, включавшим разные чувственные модальности и эмоции.

Было очевидно, что в ходе подобного рассказа человек заново переживал опыт бытия собой-прежним. Разнообразное потерянное или забытое знание о себе снова становилось доступным. Как нам следует это понимать?

Стремясь осмыслить собственную жизнь, мы сталкиваемся с задачей выстраивания последовательностей событий во времени таким образом, чтобы в результате у нас возникла согласованная история о себе. Эту историю, или я-нарратив, составляют отдельные переживания событий прошлого и настоящего, а также те, которые можно предсказать в будущем.

*«Прошлое, настоящее и будущее не только конструируются, но и объединяются в линейную последовательность, определяемую системными, если не причинно-следственными связями. То, каким образом мы описываем любой из эпизодов, связано с нашим представлением о целом, которое я предпочитаю представлять в виде истории».*  
(Bruner 1986a, p.141)

Если мы успешно справляемся с этой задачей, это дает нам чувство согласованности и осмысленности жизни. Мы опираемся на это чувство, чтобы вносить порядок в повседневную жизнь, а также для интерпретации последующего опыта. Однако за это чувство приходится заплатить определенную цену. Никакая история не может полностью передать богатство того, что Тернер (Turner, 1986) назвал «проживаемым опытом»:

*«... жизненный опыт богаче дискурса. Нарративные структуры организуют переживания и придают им смысл, но всегда существуют чувства и проживаемый опыт, которые не полностью включаются в доминирующую историю» (Bruner 1986a, p.143).*

Структура нарратива требует, чтобы мы прибегали к процессу отбора, в котором мы «выпалываем» из опыта те события, которые не вписываются в разворачивающуюся доминирующую историю о себе, конструируемую человеком и его окружением. Таким образом, со временем существенная часть нашего запаса проживаемого опыта оказывается не включенной в истории, никогда не рассказывается, не выражается.

Однако в некоторых обстоятельствах люди оказываются способны заново пережить в «неотредактированном» варианте прежде проигнорированные аспекты своего проживаемого опыта. В такие моменты линейная последовательность событий на время «развязывается» и заменяется тем, что Майерхоф (Myerhoff, 1982) называет «симультанностью». Таким образом, возникает «чувство единства со всем, что имело место в личной истории человека» (стр.110).

Я считаю, что вопросы, предлагающие человеку рассказать, как покойный их воспринимал, приводят к подобной симультанности. Когда мы таким образом вновь обращаемся к опыту, могут быть обнаружены и заново проявлены альтернативные, прежде потерянные знания. И тогда людям становятся доступны новые, обогащающие и утверждающие их бытие формы признания себя.

### **Отбор альтернативного знания**

*- Когда вы вспоминаете то хорошее, что Рон знал о вас и видел в вас, что тогда пробуждается в вас и становится более видимым для вас самой?*

Другой тип вопросов оказывается полезным, когда я предлагаю людям присвоить альтернативные знания, которые становятся доступными в подобном переживании опыта. Эти вопросы направлены на то, чтобы люди пересмотрели свой опыт и нашли то альтернативное знание о себе, в котором представлены наиболее привлекательные факты; эти факты помогут человеку и окружающим его людям «написать» новую историю его жизни.

Эти вопросы также помогают людям лучше осознать, что *«Каждый рассказ – это произвольное накладывание трафарета смысла на поток памяти, при этом определенные темы высвечиваются, а другие «сбрасываются со счетов».* Таким образом, *каждый рассказ – это интерпретация» (Bruner 1986b, p.7)*

### **Распространение нового знания о себе**

*- Как вы дадите другим людям знать, что вы вернули себе определенное представление о себе, образ, который был ясно виден Рону и который представляется вам привлекательным?*

Так как «я» реализуется в поступках, выживание альтернативных знаний о себе становится более вероятным, если новые связанные с ними идеи и смыслы распространяются в сообществе, в которое человек включен: *«Смыслы, за которые пришлось биться, должны быть рассказаны, нарисованы, вытанцованы, драматически сыграны, пущены в обращение»* (Turner 1986, p.37).

Чтобы пустить в обращение новые смыслы, нужна аудитория, которая станет свидетелем перформанса этих смыслов. Можно сформулировать вопросы, которые помогут идентифицировать и привлечь потенциальных членов этой аудитории. Свидетельствуя новым смыслам, эти люди дают отклик и тем самым участвуют в продуцировании нового переживания человеком самого себя. Это продуцирование переживания себя – рекурсивный процесс: происходит перформанс избранных аспектов опыта человека, и сам этот перформанс способствует пополнению запаса опыта, из которого выводится знание о себе.

### ***Осознанное продуцирование***

- *Как может ваше теперешнее знание о себе повлиять на ближайший шаг, который вы предпримете?*

- *Как вам кажется, что еще важного о себе вы сможете узнать, если предпримете этот шаг?*

Можно задать вопросы, способствующие тому, чтобы человек более полно осознал собственную роль в создании образа себя. Подобное осознание открывает перед людьми новые возможности для того, чтобы направлять ход собственной жизни.

Когда люди осознают тот процесс, в ходе которого они одновременно осуществляют перформанс и являются аудиторией собственного перформанса, им становятся доступны новые альтернативные знания о себе. Люди могут присвоить это знание и на опыте пережить, что они являются *«авторами самих себя»* (Myerhoff 1986, p.263).

### **Другие сферы применения**

#### **Смерть маленького ребенка**

Метафора «снова сказать «здравствуй!»» оказалась полезна для родителей, потерявших маленьких детей, включая и случаи, когда ребенок умер еще до рождения. Когда я знакомя родителей с этой метафорой, им оказывается совсем не сложно представить себе, как они как родители могли бы выглядеть в глазах ребенка, и встроить этот опыт в свое представление о себе.

#### ***Случаи насилия над детьми***

Я также исследовал применимость этой метафоры (и обнаружил ее полезность) в ситуациях работы с детьми, взятыми «под опеку» из-за того, что с ними жестоко обращались взрослые. В результате подобного жестокого обращения дети, как правило, ненавидят себя, делают все возможное, чтобы потерпеть неудачу, причиняют ущерб собственной жизни и собственному будущему посредством деструктивного поведения.

В таких обстоятельствах я работаю с ребенком и с сотрудниками учреждений опеки, чтобы выявить «уникальные эпизоды» (White 1988), отмечающие случаи, когда какие-то взрослые относились к ребенку по-доброму, заботились о нем, вместо того, чтобы

причинять ему боль. Эти уникальные эпизоды могут быть найдены в прошлом ребенка или в текущей ситуации. К примеру, можно обнаружить, что один из учителей в школе был приветлив и добр с ребенком, что социальный работник принял страдание ребенка близко к сердцу, или что сотрудник детского дома сказал о ребенке нечто важное и очень положительное.

Когда уникальные эпизоды выявлены, можно задать вопросы, предлагающие ребенку придать им значимость посредством перформанса смысла. Эти вопросы направлены на то, чтобы поразмыслить о том, какие альтернативные знания о себе связаны с уникальными эпизодами. Вот примеры подобных вопросов:

- *Что, как тебе кажется, смог увидеть в тебе школьный учитель такого, по отношению к чему (тот взрослый, который жестоко обращался с тобой) оказался слеп?*
- *Что в твоих словах и поступках смогло дать это понять учителю?*
- *Что же учитель узнал о тебе такого, что ты сам теперь можешь о себе знать?*
- *Если бы (тот взрослый, который жестоко обращался с тобой) не был бы так слеп и не проглядел бы в тебе человека, как могло бы измениться его отношение к тебе?*

Эти вопросы, а также вопросы, направленные на распространение альтернативных знаний и осознание роли человека в создании образа себя, подрывают ненависть к себе и помогают ребенку больше не участвовать в причинении ущерба собственной жизни и собственному будущему.

### ***Саморазрушающее поведение взрослых***

Я использую один из вариантов применения этой метафоры в работе с женщинами и мужчинами, которые в результате пережитого в детстве и подростковом возрасте эмоционального и физического насилия продолжают очень плохо относиться к себе и когда становятся взрослыми. Подобное отношение к себе – результат присвоения дурного отношения к ним того взрослого (или нескольких взрослых), который(е) подвергал(и) их насилию.

Эти люди нигде не могут найти покоя. Они постоянно чувствуют необходимость следить за собой и наказывать себя в соответствии с позицией того, кто жестоко обращался с ними. Они не могут поверить в какие-то более привлекательные представления о себе, с которыми они сталкиваются в течение жизни.

Оказывается полезно предложить этим людям выявить уникальные эпизоды в недавнем прошлом, во время которых им удавалось относиться к себе хотя бы с малой толикой «принятия себя». Также важны и ситуации, когда они протестовали против доминирующих характеристик себя, которые были им навязаны тем(и), кто жестоко с ними обращался.

Когда уникальные эпизоды выявлены, можно задать вопросы, направленные на определенный пересказ детских и подростковых переживаний. В рамках этого пересказа выявляются сходные эпизоды (принятия себя или протеста) в прошлом опыте. Важно отметить, сколько человеку было лет в каждом из этих случаев. В дальнейшем для того, чтобы человек смог пересмотреть свои отношения с собой, оказываются полезными следующие вопросы:

- *Если бы вы могли прямо сейчас посмотреть на себя глазами того десятилетнего мальчика, чему в вас и вашей жизни он мог бы порадоваться, чем он мог бы гордиться?*

- *Что было бы для него важнее всего из того, чему вы научились за это время, кем вы стали?*
- *Если бы он обратил на это внимание, стал бы он убеждать вас стать каким-то другим, или он принял бы вас таким, какой вы есть?*
- *Почему, как вам кажется, он был бы рад, если бы у него был такой отец, как вы?*
- *Если бы вы могли быть его отцом, как вам кажется, как бы это изменило его жизнь?*
- *Что бы вы могли сделать, чтобы отношение этого десятилетнего мальчика к вам стало играть более важную роль в вашей жизни, нежели отношение к вам того, кто жестоко обращался с вами?*
- *Как бы это изменило ваше отношение к себе, как бы вы стали обращаться с собой?*

Ответы на эти вопросы способствуют присвоению и проживанию альтернативных знаний о себе, и к созданию новых взаимоотношений с собой.

### ***Расставание и разлука***

Метафора «снова сказать «здравствуй!» также применима в ситуациях, когда взаимоотношения были утрачены не в результате смерти. Часто для тех, кто не хотел расставаться, эти обстоятельства бывают крайне болезненными.

Эти люди часто чувствуют, что другой человек их предал, и оказываются подвержены исключительно сильным сомнениям в себе. Иногда это бывает связано с разъедающим, опьяняющим чувством «праведного гнева». Такая реакция, как правило, бывает откликом на новое представление о себе: вроде как другой человек их никогда и не любил по-настоящему. Это новое восприятие себя я называю «второй историей».

Если подобные переживания главенствуют, можно задавать вопросы, выводящие на передний план «первую историю» – те переживания и опыт, которые подтверждают для человека, что он может быть любимым. Дальше эта история может быть встроена (при помощи других вопросов) в представление человека о себе, и тогда чувства сомнения в себе и праведного гнева проходят.

### **Заключение**

Многие люди, обращавшиеся ко мне за помощью по поводу проблем, связанных с «непрожитым горем», сочли для себя полезной метафору «снова сказать «здравствуй!»» и вопросы, основанные на этой метафоре. Я постоянно обнаруживаю, что восстановление утраченных отношений помогает справиться с проблемами, обозначаемыми как «патологическая скорбь» и «отсроченное горе». Восстанавливая отношения с умершим любимым человеком, люди приходят к новым взаимоотношениям с собой. Они испытывают больше принятия себя, обращаются с собой более сочувственно и по-доброму.

Я привел в этой статье несколько примеров того, как можно использовать эту метафору. Конечно, эти примеры отнюдь не исчерпывают все возможные способы ее применения. Сосредотачиваясь здесь на метафоре «снова сказать «здравствуй!»», я не занимаю позицию однозначно против метафоры «сказать «прощай!»». Очень со многими вещами в жизни приходится проститься, в частности, с реальностью телесного бытия, с надеждами и ожиданиями и пр. Я считаю, что горе – это процесс, в котором мы чему-то должны сказать «прощай», а чему-то, наоборот, снова сказать «здравствуй».



Я хотел бы отметить также, что каждое переживание утраты уникально, и, соответственно, уникален путь каждого человека, переживающего утрату, к исцелению. Любая метафора полезна только в той степени, в какой она признает и поддерживает выражение этой уникальности, а не стришет всех под одну гребенку.

Конечно, вопросы, которые я привожу здесь в пример, не задаются человеку «пачкой», все подряд, а формулируются постепенно в контексте сотрудничества. Каждый вопрос формулируется на основе ответа человека на предыдущий вопрос.

### **Литература:**

- Bruner, E.M. 1986a: 'Ethnography as narrative.' In Turner, V.W. & Bruner, E.M. (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Bruner, E.M. 1986b: 'Experience and its expressions.' In Turner, V.W. & Bruner, E.M. (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Myerhoff, B. 1982: 'Life history among the elderly: Performance, visibility and re-membering.' In Ruby, J. (ed), *A Crack in the Mirror: Reflexive Perspectives in Anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Myerhoff, B. 1986: 'Life not death in Venice: It's second life.' In Turner, V.W. & Bruner, E.M. (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Turner, V. 1986: 'Dewey, Dilthey, and Drama: An essay in the anthropology of experience.' In Turner, V.W. & Bruner, E.M. (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- White, M. 1988: 'The process of questioning: A therapy of literary merit?' Dulwich Centre Newsletter, Winter, pp.8-14.