

Как справиться с горем и пережить потерю

В этой главе...

- Различные типы потери
- Преодолеем горе: восстановление после потери

Наверняка вам случалось резать лук и ощущать текущие по лицу слезы. В тот момент вы испытывали влияние раздражителя на ваше тело. В данном случае раздражителем был лук. Слезы — это реакция слизистой оболочки глаз на мельчайшие частицы лука.

Ваше тело производит слезы в ответ на множество других стимулов, которые обычно сопровождаются бурными эмоциями. Ученые допускают, что плач иногда способствует очищению тела от “эмоциональных токсинов” и возвращает его в более расслабленное состояние.

Переживание горя, сопровождаемое плачем, — нормальная реакция на потерю. Однако иногда страдание затягивается и начинает разрушать жизнь. Потери могут даже служить началом депрессии (в главе 2 мы описали различные виды этого расстройства). Кроме того, они могут вызывать депрессивные чувства без вашего осознания происходящего. Иногда человека буквально изводят события прошлого. И даже если речь не идет о тяжелой утрате, проработка чувств и эмоций, связанных с определенной потерей, поможет вам лучше понять свой внутренний мир и достичь душевного равновесия.

В этой главе мы рассмотрим механизм, значение и последствия уникальной, присущей только человеку реакции на утраты и потери. Обсудим, какие бывают типы потерь, подстерегающих людей на жизненном пути, каким может быть восприятие этих травмирующих событий. Если вы испытываете депрессию, подумайте, не происходит ли какое-либо из ваших депрессивных чувств из непроработанного чувства горя. В этом случае смягчить проявления депрессии помогут методики и упражнения, предложенные нами в этой главе.

Потеря того, что дорого...

Жизнь невозможна без утрат и потерь. Но в каждом конкретном случае “эмоциональный ответ” может быть различным у разных людей. Даже специалисту не так

просто предугадать, какотреагирует какой-то человек на плохое известие. Бывает, выздоровление и возвращение в норму происходит мягко и относительно быстро, а в других случаях человек не способен оправиться от переживания острого, интенсивного страдания очень долго.



Если ваша глубокая печаль растянулась на много месяцев, если вы по прошествии долгого времени не испытываете облегчения, если вас переполняют чувства тоски, если будущее воспринимается пустым, а жизнь — лишенной смысла, если вас одолевает непроходящее чувство вины, возможно, ваша потеря нанесла вам более чем серьезную рану и/или у вас развивается глубокая депрессия (см. главу 2, где мы рассказали о типах депрессии). Если у вас присутствуют один или несколько таких симптомов, обратитесь к профессионалу. Все эти состояния требуют незамедлительной помощи!

Невозможно перечислить полностью все возможные потери, беды и несчастья, но существуют три главных их типа. Это:

- ✓ смерть;
- ✓ жизненные перемены;
- ✓ разрыв взаимоотношений.

В последующих разделах мы подробно рассмотрим каждый из этих типов потерь. Крайне важно понять, как каждое из подобных травмирующих событий влияет на вас. Осознав это, вы будете способны найти в себе ресурсы для совладания со скорбью. Мы поможем вам — предложим эффективные способы и методы в разделе “Преодолеем печаль” ниже в этой главе.

Потеря близкого человека

Примириться со смертью нелегко. Потеряв близкого, родного человека, тоскуют даже люди, имеющие устойчивые религиозные убеждения. Неожиданная, скоропостижная кончина близкого обычно переносится тяжелее, ее трудно принять по сравнению со смертью после длительной болезни. Но осознаваемый период ожидания смертельного исхода — это не единственный фактор, который формирует “эмоциональный ответ” на уход близкого. Имеют значение возраст покойного, сложность процесса умирания, невозможность попрощаться с ним.



Ваши отношения с умершим также играют огромную роль в том, каковы будут ваши переживания.

- ✓ **Смерть супруга** считается одной из самых сложных потерь. С нею трудно справиться.
- ✓ **Смерть ребенка** признается большинством специалистов крайне тяжким горем, предполагающим наиболее сложный, болезненный и длительный процесс восстановления. Так или иначе, такое событие

всегда ассоциируется с нарушением законов природы — ребенок не должен умирать прежде родителей!

- ✓ **Смерть родителя** обычно также воспринимается тяжело. На чувства в связи с этой потерей влияют многие факторы: возраст умершего родителя и ребенка на момент смерти, качество их отношений, неразрешенные вопросы и т.д. Иногда страдания выражены сильнее, если отношения были бурными и конфликтными.
- ✓ **Смерть друга или родственника** — тоже тяжкая утрата. Тяжесть ее восприятия может варьироваться в значительной степени, но всегда наносит серьезную травму.
- ✓ **Смерть домашнего животного** не всегда признается окружающими как повод для глубоких страданий. Но привязанность, которая зачастую формируется у людей к домашним животным, бывает очень крепкой. Домашние любимцы нередко становятся буквально членами семьи. Эта утрата способна вызвать настоящую скорбь. А отсутствие понимания окружающих, в свою очередь, стимулирует чувство изоляции.
- ✓ **Смерть постороннего человека** в некоторых случаях также становится причиной мук и страданий. Случайно увиденное трагическое событие способно “воскресить” в душе скорбные переживания. Например, оказавшись случайным свидетелем автомобильной аварии, человек может ощутить новый наплыв казалось бы давно покинувших его горестных чувств в связи с потерей в автокатастрофе близкого друга много лет назад.

Существуют ли стадии горя?

Элизабет Кублер-Росс, доктор медицины, психиатр, посвятившая большую часть своей профессиональной карьеры изучению процессов, связанных со смертью, в своей широко известной работе “Сквозь смерть и умирание” предположила, что сталкиваясь с неизлечимым заболеванием, люди неизбежно проходят через несколько стадий.

- ✓ **Отрицание.** Нет! Я не болен! Это не могло произойти со мной!
- ✓ **Злость.** Почему именно я?! В чем моя вина?
- ✓ **Надежда.** Господи, помоги мне! Я сделаю все, чтобы выздороветь!
- ✓ **Депрессия.** Я больше не могу. Я не выдержу этого. Я сдаюсь...

- ✓ **Принятие.** Это просто конец. Я постараюсь уйти из жизни с достоинством.

Исследовательница полагала, что эти реакции распространяются и на переживание людьми других потерь, таких, например, как смерть близкого человека, потеря здоровья или травматический разрыв отношений. Однако каждый человек индивидуален, и, как оказалось, переход через все стадии и именно в той последовательности, которая описана Кублер-Росс, не обязателен. Люди могут перескакивать от стадии к стадии, совсем минуя некоторые, и даже возвращаются на более ранние стадии. Мы уверены, что заблуждаются те специалисты по душевному здоровью, которые полагают, будто окончание цикла горя приходит только после прохождения всех этих стадий последователь-

но. Мы убедились, что не существует единственно верного, здорового способа переживания потерь и утрат. Это очень индивидуальный процесс. Тем не менее теория Кублер-Росс помог-

ла и помогает людям во всем мире переживать критические, переходные состояния. А исследования процессов, следующих за потерями, продолжаются.

Жизненные перемены

Людям свойственно исполнять множество различных социальных ролей: детей, родителей, руководителей, подчиненных, учащихся, супругов, партнеров... В большинстве случаев люди ощущают (и определяют) себя исходя из содержания собственных ролей.

Кроме того, каждому человеку свойственно обладать особыми суждениями — идеями о себе самом. Ими могут быть представления о себе как о постоянно здоровом человеке, находящемся в безопасности, имеющем престиж, привлекательность и т.д. Однако ничто в жизни не вечно. Роли и суждения о себе подвержены изменениям, происходящим в связи с жизненными обстоятельствами, которые зачастую людям не подвластны. Когда происходят эти изменения, переход в новое состояние и вызванный переходом жизненный кризис могут оказаться мягкими или же, напротив, сложными.

Люди не всегда легко и быстро адаптируются к переходу от одной социальной роли к другой, от одного самоощущения к другому. Если жизненные перемены вызваны потерей (как это часто происходит), результатом может стать начало депрессии. Иногда жизненные перемены весьма явные, например связанные с потерей работы. В других случаях переход может быть неуловимым, незаметным для окружающих: например, утрата чувства безопасности в связи с участившимися террористическими актами в стране.



Люди по-разному реагируют на жизненные изменения. Чаще всего причины проблем бывают следующие.

- ✓ **Уход из родительского дома.** Люди нередко всю жизнь помнят тот день, когда они оставили родительский дом. Когда это происходит, человек часто ощущает растерянность и... потерю. Навсегда утеряно беззаботное детство. Нельзя обратиться к родителям за безотлагательным советом, поддержкой или помощью. Молодые люди могут испытывать похожие чувства к моменту окончания учебы в высшем учебном заведении, когда приходит свобода от привычной рутины, но вместе с ней — потеря друзей и вступление в новый, неизведанный, возможно, опасный мир, где они сами отныне ответственны за свое благополучие.
- ✓ **Вступление в брак.** Вы удивлены, что мы включили вступление в брак в перечень проблемных событий? Конечно, для большинства новобрачных женитьба — это радостное, хоть и волнующее событие. Но решив связать судьбу с любимым человеком, вы неизбежно



теряете вашу свободу, вашу независимость. Возможно, вам придется расстаться с близкими друзьями. Как и уход из родительского дома, брак символизирует окончание периода беззаботности и вступление во взрослую жизнь.

- ✓ **Рождение ребенка.** Еще одно радостное событие! Но приход новорожденного малыша в вашу жизнь также отбирает у вас часть свободы и возвещает о появлении новых забот, новой ответственности, наконец, множества новых стрессов. Вы вынуждены будете увеличить ваши расходы и потеряете возможность отсыпаться воскресным утром.

Вполне естественно испытывать некоторый упадок настроения после появления на свет малыша, причем это касается обоих родителей. Но послеродовая депрессия у женщины может привести к серьезным последствиям. Вернитесь к главе 2, чтобы больше узнать об этом состоянии, требующем неотложной помощи.

- ✓ **Смена работы.** Первое поступление на работу, получение повышения или понижения в должности, увольнение — все эти события предполагают изменение привычного вам характера и распорядка деятельности. Первая работа связана с потерей возможности распорядиться временем по своему усмотрению. Повышение в должности ведет к возрастанию ответственности, которая не всегда оказывается посильной. Понижение и увольнение влекут за собой потерю средств к существованию и социального статуса.
- ✓ **Юридическая или уголовная ответственность.** Очевидно, что обвинение в преступлении со всеми вытекающими последствиями неизбежно вызывает стресс.
- ✓ **Глобальные экономические или политические изменения в обществе.** Инфляции, политические конфликты, приход к власти оппозиционной партии, военные столкновения... Эти изменения могут разрушать жизни, судьбы, семьи.
- ✓ **Переезд.** Вы переселяетесь в новую квартиру в вашем же городе? Или навсегда покидаете страну, где родились и прожили много лет, и переезжаете на постоянное место жительства в другое государство? Эти события нередко радуют, но всегда вызывают все то же ощущение потери. Вы лишаетесь связей с друзьями, привычных вам с детства мест и, возможно, связи с историей.
- ✓ **Синдром “пустого гнезда”.** Детско-родительские отношения уникальны тем, что их цель — постепенное отделение сторон и стремление добиться самостоятельности и независимости взрослого ребенка. Будьте хорошим родителем — и дети оставят вас. Вы можете ощущать не только потерю детей, но и лишение вас важной (или даже самой главной) роли матери/отца.

- ✓ **Хроническое заболевание.** Когда в вашу жизнь врывается хроническое заболевание, вы сталкиваетесь с чувствами отчаяния, тоски и безнадежности и теряете уверенность. Отныне вы контролируете свою жизнь в гораздо меньшей степени, чем ранее. Важной частью повседневности становится взаимодействие с медициной. В придачу страдают ваше финансовое положение, свобода действий и положение в обществе.
- ✓ **Старение.** Большинство из живущих сейчас на планете людей достигнут старости. Ее наступление приближает смерть. К ощущению потери, ускользания жизни добавляется лишение многих социальных функций, любимых людей, независимости, привлекательности, статуса, здоровья.



Данные изменения нередко предсказуемы и ожидаемы на протяжении жизни. Но неожиданной может оказаться вызванная этими событиями депрессия. Если вы испытываете негативные чувства и не можете понять, в чем их причина, подумайте, не сталкивались ли вы с подобными событиями? Не являются ли те состояния, которые мы обсудили в списке, частью вашей проблемы?

Разрыв отношений

Потеря близкого человека в случае разрыва отношений или развода также может привести к глубокой печали. К сожалению, общество более ориентировано на помощь тем, кто теряет близких, уходящих из жизни, чем тем, кто страдает от расставаний. Широко распространено мнение, что человек в этом случае способен быстро восстановиться и создать новые отношения. Но интенсивность чувств одиночества, изоляции и горя после разрыва может быть всеобъемлющей.

Парадокс заключается в том, что когда люди обдумывают разрыв отношений заранее, они не могут в полной мере постичь глубину сопутствующего чувства утраты. Именно поэтому такие решения нередко принимаются необдуманно, под влиянием мимолетной ссоры, злости, скуки или раздражения.



Расставшись с партнером, вы можете испытывать много типов потери.

- ✓ **Собственно отношений.** Вы лишаетесь чувства товарищества, привязанности, общих целей, поддержки, чувства преемственности, связанного с конкретным партнером, любви, сексуальных отношений.
- ✓ **Общности взглядов.** В большинстве случаев люди, начинающие серьезные отношения, строят ожидания относительно будущего. Если же происходит расставание, все аспекты жизни каждого из бывших партнеров требуют пересмотра.
- ✓ **Семьи и друзей.** Связи с семьей бывшего партнера нередко разрываются. Общие друзья также зачастую остаются друзьями лишь одного из них.

- ✓ **Средств к существованию.** Деньги необходимы для оплаты услуг адвокатов, психотерапевтов, разьезда в случае развода. Итак, разрыв отношений обычно выливается в круглую сумму.
- ✓ **Статуса.** Иногда люди извлекают выгоду от соединения с другим человеком. Этот престиж теряется вместе с разрывом отношений.
- ✓ **Своего эго.** Ваша душа может мучительно страдать, особенно когда вы чувствуете, что это *вам* отказали, *вас* бросили и предали. Однако даже инициатор разрыва отношений зачастую бывает удивлен своими чувствами неудачи и вины и ощущает всю многогранность им же спровоцированной потери.



Не существует единственно верного способа восстановления после прекращения отношений с близким человеком. Просто разрешите себе чувствовать все то, что вы сейчас чувствуете. Поймите, что эти переживания помогают вам справиться с потерей. Если же вы ощущаете, что поглощены негативными чувствами, ниже в этой главе мы предложим стратегии, которые помогут вам прийти в себя.

Преодолеем печаль



Утрата близкого человека, потеря социальной роли или убеждений, касающихся самого себя, — все эти события чрезвычайно болезненны и обычно вызывают чувство горя. Этого следует ожидать. Однако иногда страдание “укореняется” в вашей душе и продолжает разрушать жизнь дольше типичных 6–12 месяцев. Когда боль не ослабевает так долго, люди часто забывают, в чем заключается ее причина. Возникает замкнутый круг. И из него необходимо вырваться, если вы хотите ощущать всю полноту жизни!

Итак, если вы ощущаете депрессию, мы предлагаем вам подумать, какие потери вы испытывали в вашей жизни? Может быть, вам причиняют боль давние или же совсем свежие раны? (В главе 2 мы подробно рассмотрели разницу между переживанием тяжелой потери и депрессией.)



Длительное или крайне тяжелое переживание утраты зачастую требует профессиональной помощи. Не отказывайтесь от нее, если ваши попытки самопомощи не приносят успеха или вы ощущаете симптомы глубокой депрессии (описанные в главе 2).

Если вы определили, что нерешенное чувство горя составляет часть вашей жизни и вашего состояния, давайте попробуем разрешить эту ситуацию. Для начала поделитесь вашими переживаниями с друзьями и семьей. Пусть близкие люди знают, что вам необходимо большее внимание в этот сложный для вас период. Возможно, вы захотите обратиться к ним за поддержкой и помощью. Подумайте, кому вы можете пере-

поручить некоторые из ваших обязанностей, или даже временно откажитесь от них. Не удивляйтесь, если ваша просьба о поддержке и понимании, адресованная близким людям, натолкнется на ответное недоумение и непонимание. Вполне может оказаться, что окружающие не воспринимают всю серьезность ваших чувств, связанных с давно произошедшей потерей. В этом случае попытайтесь объяснить близким, что вы осознаете “возраст” травмирующего вас события, и скажите, что сами были весьма удивлены, когда поняли, что это горе до сих пор служит причиной ваших проблем.

Преодоление тяжелой утраты лишает вас жизненной энергии. Чтобы почувствовать себя лучше, вам необходимы время и усилия — не торопите процесс выздоровления. Когда вы работаете со своими горестными переживаниями, не забудьте поддерживать ваше тело:

- ✓ ешьте здоровую пищу;
- ✓ регулярно выполняйте физические упражнения;
- ✓ следите за тем, чтобы достаточно времени отдыхать.



Вы должны понимать, что цель вашей работы заключается не в том, чтобы забыть о болезненной потере, а научиться снова жить обычной жизнью: работать и отдыхать, учиться и строить новые отношения, радоваться и огорчаться.

Иногда попытки проработать чувство скорби блокируются опасениями чувства вины, которое якобы возникнет вместо “забытого” горя. Мы не устаем повторять, что работа с горем — это не стремление избавиться от него. Вы всегда будете ощущать потерю, но вполне возможно найти новые радости и новые цели в жизни. Вы заслуживаете того, чтобы научиться вновь смеяться и любить.



Работа с горем может вначале привести к усилению негативных чувств. Это обычно длится недолго. И такие чувства естественны. Однако если вы ощутили значительные симптомы депрессии с мыслями о безнадежности или даже суициде, вам необходима срочная консультация профессионала.

В последующих разделах мы обсудим способы, которые призваны помочь вам справиться с потерей людей, социальных ролей, а также убеждений о себе самом. Сейчас вы узнаете, как можно преодолеть мучительную боль потери близкого вам человека (в случае его смерти, развода, разрыва отношений или любого другого вида разлуки).

Мысленное восстановление отношений

Скорбь обычно является ответом на сложную, многогранную проблему, связанную с потерей близкого. Но человеку свойственно концентрироваться на единственном аспекте собственного горя. Например, на пустоте, которая ощущается *именно сейчас*. Такой узкий взгляд блокирует способность воспринять все грани утраты и способствует “застреванию” на ней.



Мы предлагаем вам расширить угол зрения, восстановить все аспекты потерянных отношений и разобраться в их значении для вас. Осознайте тот факт, что ни один человек (в том числе тот, о котором вы скорбите) не состоит из исключительно положительных или отрицательных качеств. Затем ответьте на предлагаемые нами вопросы. Будет лучше, если вы запишите свои размышления.

- ✓ Какой была моя жизнь с этим человеком?
- ✓ Что я ценил в нем и с чем боролся?
- ✓ Чему я научился у него (как плохому, так и хорошему)?
- ✓ В чем я обижался на него?
- ✓ В чем я ему благодарен?
- ✓ Как изменилась моя жизнь в связи с этой потерей?

Дайте себе время подумать над данными вопросами. Эта работа потребует концентрации внимания и, возможно, вызовет боль. Закончив анализ, постарайтесь обсудить ваши чувства и возникшие мысли с кем-либо, кому вы доверяете и кто также хорошо знал человека, о котором вы скорбите.

Выполнив и эту часть задания, попробуйте написать письмо тому человеку, которого вы потеряли. Написание письма поможет вам более полно осознать значение для вас потерянных отношений.



Избегание чувств и отказ от эмоций лишь загоняют негативные переживания вглубь. Выздоровления можно достичь только путем как можно более полного их проживания.

Мать **Брюса** умерла, когда он был ребенком. Сейчас, спустя много лет, Брюс стал отцом. И неожиданно для себя он обнаружил, что все чаще переполняется болью и грустью. Брюс купил книгу по самопомощи и, прочитав ее, осознал, что до сих пор не разрешил свое давнее горе. Он ответил на приведенные выше вопросы и написал письмо своей покойной матери.

Дорогая мама!

Ты знаешь, я недавно стал отцом! У нас с женой родилась красивая маленькая девочка – и мы назвали ее в честь тебя! У меня хорошая работа и прекрасная семья. В общем-то все отлично. Но с тех пор как родилась моя дочка, я чаще стал грустить. Я почитал кое-какие книги и пришел к выводу, что это происходит потому, что я до сих пор не примирился с твоей смертью. Ты покинула меня очень давно, но я еще не справился с этим.

Мне было всего лишь 12 лет, я играл с друзьями и вдруг увидел, что к нашему дому подъехала полицейская машина. Я побежал к крыльцу... Мама, мама! В тот день я впервые увидел, как папа плачет.

Мама, столько всего изменилось с тех пор, как ты оставила меня. Папа так и не оправился: он был либо пьян, либо месяцами не выходил из глубокой депрессии. У меня тоже было много сложностей. Я никогда не говорил ни с кем о тебе и даже себе самому не позволял думать о тебе, мама. Ведь это было так больно.

Я понимал, что мне грустно и больно, но не осознавал до сих пор, что зол на тебя. Я зол, потому что хорошо помню, что почти всегда, когда ты была дома, ты закрывалась в спальне. Я часто подходил к запертой двери и слышал, что ты плачешь. И думал, что в этом моя вина. Я был одинок и напуган. Да, я зол, зол! Потому что ты всегда была в депрессии и не могла себе помочь, и папа не знал, как тебе помочь. Мама, если ты хоть немного заботилась обо мне, почему ты наложила на себя руки?!

Наконец я сказал тебе все это... Сейчас я понимаю, что депрессия – это болезнь. И ни ты, ни папа не знали, что можно получить помощь и чувствовать себя лучше. Мама, я хочу сказать, что я прощаю тебя за то, что ты оставила меня. И еще. Я не позволю моим негативным чувствам ранить мою маленькую дочь.

*С любовью,
твой сын Брюс.*

Эйлин ушла от мужа два года назад. Сейчас она испытывает необъяснимую тоску, чувство вины и злость. Психотерапевт помог Эйлин осознать связь между нерешенными чувствами относительно развода и теперешними мучительными переживаниями. Женщина также ответила на вопросы, касающиеся потерянных отношений, и написала письмо бывшему мужу.

Дорогой Генри!

Почему я тебя оставила? Во-первых, я боялась. Ты редко показывал свою ярость, но я никогда не могла предугадать, когда она всплывет на поверхность. Генри, ты ни разу не ударил меня, но твое поведение ранило сильнее побоев. Ты изводил меня своим молчанием — молчанием, длившимся вечно! Молчание по выходным и праздникам, на днях рождения, за обедом и после того, как мы занимались любовью...

Я не могла поделиться с тобой мыслями о будущем, своими пожеланиями или хотя бы попробовать поискать компромисс. Ты был всегда прав, ты знал правду. Я же боялась показать свои мысли, чувства, эмоции, поскольку если они отличались от того, что считал единственно верным ты, мне грозила твоя ярость.

Чем больше ты игнорировал и критиковал меня, тем дальше я отдалялась. В придачу я потеряла самоуважение, самоконтроль и чувство собственного достоинства. Но мне повезло – я получила помощь, которая была мне так не-

обходима. Я стала более самостоятельной, почувствовала, что смогу жить сама и что мне не нужен ты. И смогла уйти от тебя, хотя поначалу сама мысль об этом приводила меня в трепет.

Сейчас, со стороны и спустя два года, я вспоминаю и хорошее о тебе. Ты бываешь замечательным, щедрым человеком. Ты умеешь заботиться о людях. Я надеюсь, сейчас ты счастлив.

*Удачи тебе,
Эйлин.*

Выполнив реконструкцию отношений, вы, скорее всего, готовы осуществить следующий шаг.



Спросите себя, чем вы можете заменить как можно большую часть того, что потеряли с близким вам человеком. Вы *можете* найти альтернативы, например такие.

- ✓ **Новая любовь.** Вам и думать об этом не хочется, но это только так кажется. Новые близкие отношения наверняка научат вас снова любить.
- ✓ **Группа поддержки.** Вы можете найти облегчение, если пообщаетесь с теми, кто пережил подобную потерю. Можно поискать группы тех, кто пережил тяжелую утрату, и тех, кто страдает от разрыва отношений. Как вариант возможно участие в соответствующих сообществах с помощью Internet.
- ✓ **Отдых и приятное времяпрепровождение.** Люди, переполненные горем, обычно избегают приятной активности и попросту разучиваются радоваться даже тогда, когда горе утихает. Глава 11 нашей книги полностью посвящена значению приятной активности в преодолении негативных чувств.
- ✓ **Религиозные собрания.** Посещая богослужения и участвуя в церковной жизни, вы сможете получить поддержку и духовные наставления, а также наладить новые связи.
- ✓ **Волонтерская (добровольная) работа.** Этот способ может оказаться наиболее эффективным для восстановления социальных связей и обретения новых смыслов жизни.

От роли к роли

Как мы отмечали в разделе “Жизненные перемены”, обстоятельства нередко заставляют людей отказаться от одной или даже сразу нескольких привычных ролей. “Потерянными” могут оказаться роли родителя, добытчика средств, учащегося или ребенка. Поскольку люди нередко осознают себя именно в связи с присущими им ролями, потеря может стать разрушительной.



В обществе не принято определять переход от одной социальной роли к другой как потерю. Но зачастую страдание, сопровождающее потерю роли, ощущается не менее интенсивно, чем горе после смерти близкого или ощущение пустоты в случае развода. Вы остаетесь в замешательстве: что же делать дальше? Если причиной ваших проблем является потеря роли, мы советуем вам в письменном виде ответить на предлагаемые нами вопросы.

- ✓ Что мне нравилось в моей старой роли?
- ✓ К чему она меня обязывала?
- ✓ Что мне было не по душе?
- ✓ Какую свободу и какие ограничения я ощущал в связи со старой ролью?
- ✓ Каковы были негативные и позитивные чувства, которые я испытал, когда отказался от нее?
- ✓ В чем я не выносил мою старую роль?
- ✓ В чем я могу быть благодарен ей?

Проделав эту работу, вы полнее осознаете значение вашей потери. Если вы идеализировали занимаемую вами позицию, ответы на данные вопросы помогут увидеть ее в более реалистичном свете. Поняв, что же было действительно важно и значимо в потерянной роли, начинайте поиск альтернатив. Альтернативами смогут стать новые роли, новые способы удовлетворения потребностей и даже нахождение новых интересов и смыслов. В главе 19 вы узнаете об использовании принципов позитивной психологии для облегчения этого поиска.

Полгода назад **Майк** вышел на пенсию. Он радовался предстоящим переменам и считал месяцы, а затем дни до “освобождения” (как он шутливо сообщал друзьям). Майк строил обширные планы: собирался путешествовать, читать книги, на которые вечно не хватало времени, и заняться любимым хобби — рыбалкой. Но через четыре месяца “свободы” он стал ежедневно просыпаться в четыре часа утра, не мог больше уснуть и напрочь забыл о своих планах. Майк страдает от последствий изменения своей социальной роли. Ответив на предложенные нами вопросы, он осознал собственное состояние.

- ✓ **Что мне нравилось в моей старой роли?** Мне нравилось общение со студентами, в особенности — достигать успеха со студентами, изначально равнодушными к моему предмету.
- ✓ **К чему она меня обязывала?** Всегда быть спокойным и уравновешенным несмотря на плохое настроение или личные неприятности.
- ✓ **Что мне было не по душе?** Мне не нравилась бесконечная бумажная работа. И скучнейшие педсобrania выводили меня из себя.
- ✓ **Какую свободу и какие ограничения я ощущал в связи со старой ролью?** Мне нравилась свобода в поиске новых путей обучения.

Но — минимум свободного времени... Лекции, подготовка практических занятий, проверка самостоятельных работ.

- ✓ **Каковы были негативные и позитивные чувства, которые я испытал, когда отказался от старой роли?** Я не мог дождаться пенсии! Вволю порыбачить, увидеть новые места... Поначалу я просто отдыхал от ежедневной рутины и чувствовал себя счастливым. Но вскоре ощутил потерю чего-то важного. Я скучаю по своей работе. И я скучаю по себе в роли преподавателя.
- ✓ **В чем я не выносил мою старую роль?** Зарплата, конечно. А кроме того — давление со стороны администрации. И еще — недостаток уважения со стороны некоторых студентов.
- ✓ **В чем я могу быть благодарен моей старой роли?** Не многие имеют шанс влиять на сознание других людей. Я же делал это.

Проделав эту работу, Майк полностью осознал, откуда происходит его чувство горя. И он понял, что вполне сможет заменить частицу того, что потерял, волонтерской работой, с помощью нее компенсировать непривычный ему недостаток общения.



Надеемся, теперь вам понятно, что толчком к развитию депрессии могли послужить изменения в вашей жизни. Помните, что даже если речь идет о приятных переменах, например вступлении в брак, начале новой карьеры или рождении ребенка, приспособление к новым обстоятельствам всегда требует времени, энергии и вашего терпения.