

Кен Дока

(перевод Александры Котловой)

Бесправное горе: утрата в позднем возрасте¹

Введение

У Эда болезнь Альцгеймера на ранней стадии, и он понимает, что теряет свои когнитивные способности. Он видит, как окружающие сочувствуют его жене, когда встречаются их вместе. Эд очень удручен ухудшением собственного здоровья – для него это тяжелая утрата.

Лучшая подруга Накейши, которую она знала почти 80 из своих 88 лет жизни, недавно умерла. Судя по всему, горе Накейши осталось незамеченным. Никто не прислал ей цветов. Даже дети Накейши, сопровождавшие ее на похоронах, заметили, как тяжело должно быть детям и внукам умершей. Хотя самой Накейше тоже пришлось нелегко.

Получив серьезный ушиб после падения на лыжах, Джим решил перестать кататься: 79-летний мужчина, живущий один, не может позволить себе перелом. В прошлом году он раздал всю свою экипировку. А в этом, как только открылся лыжный сезон, его настигла депрессия.

Мать Лизы умерла в возрасте 96 лет после скоротечной болезни. И хотя все говорили Лизе, что такая смерть – настоящее благословение, Лиза не чувствовала ничего подобного. Ей очень не хватает своей матери.

Все эти люди пережили тяжелую утрату – утрату физической активности, когнитивной способности или близкого человека. Она причинила им горе, но это горе оказалось как бы в бесправном положении (disenfranchised): хотя герои этих примеров испытывали чувство утраты, окружающие не приняли его всерьез и не признали их права на горе. Такое чувство бесправного горя не редкость среди пожилых людей. Старение как физиологический процесс влечет за собой множество подобных утрат. И даже если их удастся пережить, впереди – неизбежный опыт потери близких.

Эта глава посвящена исследованию феномена бесправного горя среди пожилых людей. Она начинается с определения бесправного горя и списка его факторов. Во второй части

1. Doka, Kenneth. Disenfranchised Grief // Living with Grief: Loss in Later Life / ed. Kenneth J. Doka. Washington, D.C.: The Hospice Foundation of America, 2002

приведены примеры ситуаций, в которых у человека может возникнуть чувство бесправного горя. Заключительная часть – о том, как консультирующие психологи и другие специалисты могут помочь пожилым людям справиться с многочисленными потерями, признать свое горе и восстановить его в правах.

Природа бесправного горя

В более ранней работе (Doka 1989) я впервые определил бесправное горе как «горе, переживаемое, когда утрата не может быть открыто выражена, публично оплакиваема и не принимается обществом». Другими словами, человек переживает утрату, но не имеет «права» скорбеть о ней, поскольку никто вокруг не признает причину скорби «легитимной».

Горе может быть бесправным в различных контекстах, включая непризнанные отношения и невыявленные утраты. Сюда же можно отнести ситуации, когда за человеком не признается сама способность испытывать горе. Речь идет о людях, чьи физические и когнитивные способности идут на спад, а также о психически больных. Это также могут быть очень пожилые или очень молодые люди; окружающие пытаются оградить их от чувства утраты, считая неспособными ни к осознанию, ни к выражению скорби. Горе также может оставаться бесправным в обстоятельствах, стигматизирующих скорбящего и лишаящих его общественной симпатии и поддержки. Наконец, сам способ выражения скорби может быть сочтен окружающими неприемлемым.

Можно выделить много факторов, делающих горе как бы незаконным, бесправным. В некоторых случаях люди, окружающие

скорбящего, не осознают тяжесть его утраты. В нашем обществе первостепенное значение отводится семейным отношениям, тогда как остальные их виды – при том, что для индивида они могли быть очень важны, – игнорируются. Для многих людей участие в ритуальных действиях – это способ реализовать свое право на скорбь. Редуцированная роль в похоронном процессе хотя и близких, но не приходящихся покойному родными людей лишает их части общественной поддержки. Сама утрата может обесцениваться: в современном эйджистском обществе жизни пожилых людей считаются менее значимыми, что во многом ведет к отказу скорби по ним в признании.

Важно не забывать, что бесправное горе – это концепт, функционирующий сразу на нескольких уровнях. В социальном измерении он показывает, что каждое общество устанавливает свои правила скорби, определяющие, кто, как и по каким поводам может легитимно скорбеть. Есть и другие уровни. Кауффман (Kauffman 2002) обращается к интрафизическому² измерению бесправного горя, указывая, что переживающие утрату люди часто скрывают свои чувства сами от себя. Они стыдятся принять поддержку, признать и разделить с кем-то свою утрату. Подобно Эду, герою первого примера, человек может испытывать стыд и страх в связи с потерей когнитивных способностей, не имея возможности поделиться своей скорбью и тревогой с другими.

Еще один пример – пренебрежительное отношение к пожилым (elder abuse). Сталкиваясь с ним, индивид разочаровывается в человеческих отношениях и теряет чувство безопасности, а это может быть весьма болезненным. При этом сам он может стыдиться говорить о своих чувствах, боясь показаться слабым или опасая-

2. Относящемуся к внутренним психическим процессам индивида

ясь неодобрительных суждений о себе и всей своей семье. Таким образом, замалчивается не только пренебрежительное отношение к нему, но и скорбь, которую оно вызывает.

Помимо чувства вины, страха или стыда, еще одной причиной для самоограничения может стать множественность утрат. Несколько потерь за небольшой промежуток времени могут мешать полному осознанию каждой из них.

Ноймайер и Джордан (Neimeyer, Jordan 2002) предполагают, что в основе бесправного горя лежит эмпатическая неудача: общественная поддержка сталкивается с социальной, психологической или личной преградой. Понимание природы эмпатической неудачи дает возможность вмешаться в процесс отчуждения скорби и помочь ее признанию.

Виды бесправного горя

Проблемы пожилых людей нередко остаются без внимания. Будучи не в силах перечислить все возможные утраты в этой части главы, я попытаюсь разобрать несколько показательных примеров бесправного горя, часто встречающихся ближе к концу жизни. Этот список не претендует на то, чтобы быть исчерпывающим или единственно верным.

Непризнанные утраты (Unrecognized Losses)

Одной из наиболее значимых утрат в зрелой жизни может быть потеря брата или сестры. Отношения между братьями и сестрами отличаются тем, что в них больше равноправия, чем в вертикальных родственных отношениях. Эти связи также в значительной степени определяют личностную идентификацию каждого из участников. Человек может быть «младшим братом Дот» или «старшей сестрой Томми» —

идентичность, которая формируется в раннем возрасте. Братья и сестры имеют совместно пережитый опыт и общие детские воспоминания: имея возможность их разделить, они служат друг для друга гарантом достоверности этих воспоминаний. Помимо этих психологических факторов, нужно учесть и то, что братья и сестры часто выступают друг для друга источником чувства безопасности, взаимной социальной поддержки и помощи (Bangston, Rosenthal, Burton 1996). Неудивительно, что смерть одного из братьев или сестер в зрелом возрасте, по-видимому, оказывает значительное, хотя и мало исследованное влияние на других (Moss, Moss, Hansson 2001). Тем не менее их эмоции по большей части игнорируются, поскольку общественное сочувствие прежде всего направлено на супругов или детей покойных.

Существуют и другие отношения как внутри, так и вне семьи, которые могут стать источником сильной скорби, но остаться незамеченными окружающими. Важное место в жизни пожилых людей могут занимать и более дальние родственники, особенно те из них, с кем сложились особые дружеские отношения, как, например, любимый кузен, дядя или племянница. Друзья и соседи также могут быть частью значимых отношений и источником поддержки в жизни пожилых людей. Пожилые люди могут продолжать вступать в близкие отношения, в том числе и любовные — как гомосексуальные, так и гетеросексуальные; отношения могут завязываться вне зависимости от их семейного положения. Из-за характерного для нас эйджизма, сексуальность и сексуальные/интимные отношения людей старшего возраста нередко игнорируются в обществе. К тому же, живущие в домах престарелых и подобных учреждениях могут образовывать крепкие эмоциональные связи с другими жильцами, соседями, работниками. Есть исследование, показывающее, что люди, становясь старше, часто сужают сферу своих

социальных взаимодействий, фокусируясь на меньшей группе эмоционально значимых связей (Carstensen, Gross, Fung 1997). Потрясение, вызванное их потерей, не стоит недооценивать. Более того, даже в случае смерти детей, внуков или правнуков потребности и желания старших членов семьи могут игнорироваться: по традиции больше внимания уделяется супругам и детям умершего.

Невыявленные утраты (Unacknowledged losses)

Другой случай бесправного горя представляют собой невыявленные утраты. Их может быть немало в поздний период жизни. Пожилые люди, к примеру, могут скорбеть об утрате способностей к развитию. В обществе, культивирующем молодость, сама ее потеря может стать объектом скорби. Со старением приходят утраты определенных социальных ролей, связанных с карьерой и досугом. Пожилые люди утрачивают физические и когнитивные способности, а вместе с ними и независимость. Ее утрата, в свою очередь, влечет за собой новые потери – своего дома, соседей, сообщества. С возрастом людям, как правило, приходится сталкиваться и с тем, что небольшие на первый взгляд изменения, накопившись, сделали мир вокруг них совсем другим. Они могут печалиться об утрате своей родной культуры, видя, как их потомки ассимилируются внутри новой и, например, забывают язык предков. Изменения привычной среды, исчезновение каких-то любимых мест тоже могут вызывать болезненные чувства.

Одной из самых тяжелых является утрата когнитивных способностей и связанные с ней потери, первые признаки деменции. Для супруга и близких это может быть очень тяжело психологически: личность некогда любимого человека так меняется, что больной, оставаясь

физически живым, начинает восприниматься умершим, (Doka, Aber 1989). Эта ситуация парадоксальна: забота о больном партнере требует от здорового большего участия в его жизни, чем обычно, и при этом он скорбит по его потерянной личности. В результате здоровый супруг становится крипто-, или скрытым, вдовцом, проходя через ряд потерь – партнерства, независимости и близости. Поскольку многие случаи деменции, как, например, Альцгеймер, являются вялотекущими, постепенно прогрессирующими болезнями, страдающий от них человек может также переживать глубокое чувство утраты, скорбя по своим уходящим когнитивным способностям, общению, памяти.

В таких случаях люди нередко испытывают скорбь даже как будто заранее, предвидя изменения, – назовем это «опережающей» или «заранее испытываемой» скорбью. Как замечает Рандо (Rando 2000), такая скорбь может быть спровоцирована не только грядущими потерями как таковыми, но и уже совершившимися до лечения или в его процессе. Психологические трудности осознания предстоящей утраты, особенно близкими больного, часто игнорируются во время лечения заболевания.

Существуют и другие невыявленные утраты. Домашние животные могут иметь большое значение для пожилых людей (Meiners 2002), служа источником общения, мотивации и чувства защищенности. Они могут способствовать общению с другими людьми, социализации человека, которая происходит, например, когда он гуляет с собакой. С животными может быть связана память о чем-то ранее утраченном. Например, весьма болезненной для пожилой женщины может стать потеря кота, который был любимцем ее покойного мужа.

Невыявленной утратой может стать и событие, случившееся в прошлом. Например, раньше аборты и выкидыши редко воспринимались как повод для сочувствия и траура. Скорбь, вызванная этими событиями, может появиться

ся ближе к концу жизни. Однажды у меня был пациент, который скорбел об аборте, сделанном его женой много лет назад. Он заставил ее прервать беременность, потому что считал их молодую семью не способной обеспечить еще одного ребенка. Дожив до 90 лет, он пережил смерть сына и наблюдал, как дочь воспитывает единственного ребенка с сильнейшими задержками развития. Он скорбел о нерожденном ребенке, фантазируя о том, как мог бы сейчас передать ему свое дело, в которое он вложил столько сил.

Другие виды бесправного горя

В других своих работах (Doka 1989, 2002) я приводил ряд факторов, которые могут способствовать возникновению бесправного горя. Помимо случаев невыявленных утрат и непризнанных отношений, личное горе может оказаться бесправным, когда обстоятельства смерти покойного или способ человека выражать свою скорбь не вызывают сочувствия у окружающих. Есть две ситуации, которые заслуживают отдельного упоминания. Во многих случаях пожилые люди считаются уязвимыми и нуждающимися в защите. Даже если они сохраняют здоровый рассудок, родственники могут не сообщать им о смерти близких, опасаясь расстроить или травмировать их. Тем не менее, в таких случаях окружающие отказывают им в праве на скорбь. Ситуация обостряется, когда в поведении пожилых людей проступают симптомы неясности рассудка или деменции. Они могут стать основанием для исключения пожилых людей из событий, связанных с утратой. Пожилых людей могут оставлять в неведении или препятствовать их участию в ритуалах. Следует внимательно подходить к оценке способностей человека понимать происходящее и участвовать в нем, когда речь идет об утрате.

Есть еще одно обстоятельство, при котором горе становится бесправным. Это пренебрежение к скорби о пожилых людях (Moss, Moss 1989). Из-за господствующего в обществе эйджизма смерть пожилого человека рассматривается как менее значимая, чем молодого. Близких часто утешают, называя смерть в пожилом возрасте «упокоением» или отмечая, какую долгую жизнь прожил покойный. Но утрата таким образом обесценивается. Когда двенадцатилетний ребенок теряет родителя, его потеря воспринимается как трагедия. Но если 62-летний человек теряет 90-летнего родителя, переживания скорбящего почти не принимаются во внимание.

Помощь в ситуации бесправного горя

Прежде всего надо помнить о том, что бесправное горе — это все-таки горе, и относиться к нему следует так же, как и к горю, испытываемому по какому-либо другому поводу. Но есть несколько стратегий, следуя которым, мы в силах помочь пожилым людям справляться с этим состоянием. Прежде всего, нужно быть внимательным ко всему ряду утрат, которые переживает пациент, особенно в поздние годы жизни. Стоит также помнить, что чувство утраты появляется и развивается всегда индивидуально. Потеря профессиональной роли в связи с уходом на пенсию для кого-то станет желанным отдыхом, а для кого-то — тяжелой утратой.

Ключом к терапии бесправного горя является анализ эмпатической неудачи (Neimeyer, Jordan 2002). Терапевт должен помочь пациенту понять, что может быть причиной отчуждения скорби. Таких факторов может быть сразу несколько, и они могут дополнять друг друга. В каких-то случаях они могут быть интрафизическими: например, чувство стыда или вины может мешать пациенту осознать собственную скорбь и выразить потребность в поддержке.

Работая с пациентом, терапевт может легитимировать скорбь. Выявив факторы, ведущие к эмпатической неудаче, он может помочь пациенту выработать эффективные способы справляться с ними. Речь идет об индивидуальной терапии, библиотерапии, группах поддержки и самопомощи, а также о терапевтическом действии исполнения ритуалов. Последние два способа бывают особенно полезны. В группах поддержки можно прийти к взаимному признанию скорби. Терапевтические ритуалы также дают возможность ее публичного или личного признания. Их удобно проводить в местах, где пожилые люди часто бывают или постоянно живут, например, в домах престарелых.

Заключение

В эйджистском обществе горе часто игнорируется и обесценивается. Хотя пожилые люди

переживают смерть близких и другие утраты в гораздо большем объеме, чем молодые, связь между их здоровьем, общей ослабленностью и чувством скорби мало исследуется (Moss, Moss, Hannsen 2001). Между тем, эффект суммирующихся и зачастую не признанных утрат вызывает у пожилых людей потребность во внимании и поддержке со стороны работающих с ними специалистов. Они должны учитывать все отношения и потери, которые переживают индивиды в возрасте. На специалистах лежит ответственность объяснять другим, что пожилые люди нуждаются не в защите от чувства утраты, а в возможности индивидуально выразить свою скорбь и получить поддержку от окружающих. Задача состоит в том, чтобы вернуть бесправному горю право на существование.

Литература

(Bangston, Rosenthal, Burton 1996) Benegston V. L., Rosenthal C., Burton L. Families and aging: Diversity and homogeneity // Handbook of the psychology of aging / ed. by J. E. Birren and K. W. Schaie. 2nd edn. New York: Van Nostrand Reinhold, 1996. P. 263 -287

(Carstensen, Gross, Fung 1997) Carstensen I. L., Gross J. J., Fung H. The social context of functional experience // Annual Review of Gerontology and Geriatrics. 1997. 17. P. 325-352.

(Doka 1989) Doka K. J. Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow. Lexington, MA: Lexington Press, 1989.

(Doka 2002) Doka K. J. Disenfranchised grief: New directions, challenges and strategies for practice. Champaign, IL.: Research Press, 2002.

(Doka, Aber 1989) Doka K. J., Aber R. Psychosocial loss and grief // Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow / ed. by K. J. Doka. Lexington, MA: Lexington Press, 1989. P. 187 - 197.

(Kauffman 2002) Kauffman J. The Psychology of disenfranchised grief: Liberation, shame and self-disenfranchisement // Disenfranchised grief: New Directions, challenges and strategies / ed. by K. J. Doka. Champaign, IL: Research Press, 2002.

(Meyers 2002) Meyers B. Disenfranchised grief and the loss of animal companion // *Disenfranchised grief: New directions, challenges and strategies for practice* / ed. by K. J. Doka Champaign, IL: Research Press, 2002.

(Moss, Moss 1989) Moss M., Moss S. Death of the very old // *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow* / ed. by K. J. Doka. Lexington, MA: Lexington Press, 1989. P.213-228.

(Moss, Moss, Hanssen 2001) Moss M., Moss S., Hansson R. Bereavement and old age // *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* / ed. by M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 241-260.

(Neimeyer, Jordan 2002) Neimeyer R. P., Jordan J. Disenfranchisement and comparative failure: Grief therapy and the co-construction of meaning // *Disenfranchised grief: New directions, challenges and strategies for practice* / ed. by K. J. Doka. Champaign, IL: Research Press, 2002.

(Rando 2000) Rando T. A. Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones and their caregivers / ed. by Rando T. A. Champaign, IL.: Research Press, 2000.