

ЗАГУБАТА НА ЗНАЧИМ ЧОВЕК, КАТО ПРОВОКАЦИЯ ЗА ПРЕОТКРИВАНЕ НА ВЪТРЕШНИЯ РЕСУРС

Петя Трифонова-Димитрова*

THE LOSS OF A SIGNIFICANT PERSON AS A PROVOCATION TO REDISCOVER THE INTERNAL RESOURCE

DOI:

Petya Trifonova-Dimitrova

Abstract: The essence of mourning is not to give ourselves time to let go of the past and forget about someone who was extremely important to us in shaping us as individuals, as a parent would be for their child. This period serves to process the pain, regardless of how quickly this happens, the goal is to have a healing effect, which is expressed in the memory of the deceased filling the heart with love, gratitude, acceptance, and humility in the face of death. It takes a lot of strength and courage to face the reality that cannot be changed. It takes a lot of energy to enjoy life despite the bitter taste of difficult moments. But difficulties are an important part of our daily lives, but not the only part, we are filled with moments of happiness and joy, love and dedication, pride and satisfaction. We must stay here and now and believe that IT WILL NOT BE LIKE THIS and that everything is in our hands.

Keywords: forget about someone, period, the pain, healing effect, the memory, death, difficult moments, everything is in our hands.

В памет на любящите ни родители!

При загуба на значимите възрастни в живота на човешкия индивид се случват поредица от промени, продиктувани от не-

* **Петя Трифонова-Димитрова** – гл. ас. д-р, преподавател в катедра „Психология“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

сигурността и сблъсъкът с реалността в различната ѝ метаморфоза. Способностите за справяне се активизират и катарзиса е неминуем. Голяма част от хората в норма успяват да се справят в рамките на една година или така наречена според българската народопсихология траурна година, през която преминаването през фазите на скръбта е строго индивидуално. Схематизирането и определянето на фазите е ориентиrowъчно и има за цел, да създаде яснота в това което следва и успокоението, че не си сам в мъката си. Шокът при информацията за смъртта на любим човек е като челен удар с автомобил, тялото изтръпва и има нужда да изкара цялата емоция, която го връхлита, но не винаги това е възможно. Изтръпването може да продължи и часове, свързано е с първичната оценка на стресовия тригер.

В книгата на Крис Клайнке, *Справяне с предизвикателствата на живота*, се дават примери за първичната и вторичната оценка на стресовия фактор, тогава първичната оценка има субективна проява и дава възможност на всеки да я пречупи на база личен опит и вариант за последващи действия, вторичната оценка от своя страна е адаптивна и дава възможност да проконтролираме действията си независимо от създалата се проблемна ситуация. Според Лазаръс и Фолкман (Lazarus, & Folkman, 1984) се диференцират две форми на справяне и това е: фокусиране върху проблема и фокусиране върху емоциите. Когато говорим за контрол над емоциите, неминуемо трябва да споменем и варианта за проява на психосоматична симптоматика, поради несправяне с този контрол или пък прекалено бутилиране на емоциите, които в един определен момент имат нужда от това да се изразят и да настане, безконтролна изява – изразена в емоционални разстройства или панически атаки.

Скърбящият е завладян от чувства като страх или гняв, започва да търси отговори и да се опитва да разбере, какво се случи, а можеше ли това да бъде предотвратено или изобщо всичко е един лош сън от които скоро ще се събудя. Претърпяната загуба е като отнемане правото да се живее по познатия начин, промяната е неминуема, а това води до множество съпротиви, поради разру-

шаване на водещи концепции за справяне с трудностите, просто поради факта, че починалия човек е бил упора за загубилия и е носел своя дял в решаването на проблемните ситуации. Индивидът попада в хаос от емоции, но ролята в живота, която до момента е изпълнявал изисква своите дейности, родител, партньор, работещ, носещ отговорност човек, нищо не отменя тези дейности, освен подадената ръка и подкрепа от страна на близки и приятели. В този момент е важно, че всяка подкрепа, дори за един вид елементарни дейности е от огромно значение и в никакъв случай не бива да бъде отказвана. Времето дава възможност на емоциите да се успокоят и овладеят, но в ежедневието скърбящия се сблъсква със ситуации свързани с починалия, които болезнено напомнят, че краят е край и починалият човек никога повече няма да е тук и сега, колкото и силна да е нуждата от неговото присъствие. Това болезнено отделяне, може да продължи седмици, а много често и години, изисква се търпение от страна на близките, разбиране и приемане на ситуацията, защото усещането за тях е че като че ли всичко се повтаря и няма да има излизане от този порочен кръг. Едва когато търсенето да се запълни отворената пропаст от липсата на починалия утихне, се отваря поглед към сегашното различно: скърбящият започва да преоткрива света и себе си. Много често се наблюдава „бягство“ от помощниците в предходния етап, защото те самите напомнят изключително осезаемо за болезнения период на загуба, свързани са емоционално с него. Търсят се нови предизвикателство, познания, развитие в различни области, за които преди не е имало дори и грам интерес от страна на опечаления.

Преодоляването на траура и приемането на загубата са различни, установено е при изследвания свързани със загубата на значим човек, че около десет процента от скърбящите смятат, че е трудно да се справят със смъртта на близък роднина в дългосрочен план и те преминават през така наречения „усложнен траур“, те се обвиняват или страдат с години, не желаят да приемат и да „пуснат“ починалия, и не умеят да продължат живота си пълноценно в сегашно или бъдеще време, а остават фиксирани в

миналото и в усещанията и емоциите свързани с близкия, когато е бил все още с тях. Двадесет процента от загубилите успяват да намерят възможност да продължат напред и да функционират, както преди, че дори и по-добре от тогава, независимо от травмата и болката, която си остава в тях и е само и единствено тяхна и как биха я преживели си е задача с решение, а не път без изход, или ролята на жертвата очакваща вторичната печалба от страданието си. Всички тези хора имат нужда от помощ и най-вече да осъзнаят, че когато човек попадне в криза, той трудно успява да види сам възможностите и ресурсите си за справяне, по-скоро пред очите му са основно дефицитите породени от създалата се ситуация. Насочването на мислите навътре към човека и към неговите възможности, какво и как може да промени доколко мислите му са в момента на загубата или преди нея, има ли нужда да каже нещо на починалия или чувства вина с която трябва да се пребори и да преодолее.

Загубата може да се представи и с примера на сърфистката Бетани Уилямс, по която действителна история е създаден и филм „Сърфист по душа“. Бетани е младо и амбициозно момиче, което се стреми да е на върха в спортната си кариера свързана с мечтата ѝ от малка да е професионален сърфист и шампион. Един ден тя е със семейни приятели в океана и акула отхапва лявата ѝ ръка, загубата на кръв е над 60 процента, но все пак Бетани успява да оцелее. Всяка една трудност в ежедневието, дори и връзването на косата ѝ с една ръка е предизвикателство за пострадалото момиче. Тя започва живота си на ново с преосмисляне на загубата, но и преоткриване на нови възможности с вдъхновяването на много хора и най-вече деца загубили крайник, че живота може да е различен, доста по-труден, но също така смислен, стойностен и хубав. Историята ѝ показва, че ако най-важната цел в живота на един спортист е крайния успех и титлата, то в живота на един спортист преживял среща със смъртта, живота е съчетание от това да си част от любящо семейство, да имаш възможност да вдъхновяваш и да достигаш до хора във всички краища на света със своя пример, че загубата не е задължително начин да пропад-

на и да остана там дълго, а шанс да се надигна и да се насладя и на най-малките и незабележими неща от живота, които ни карат да се усмихваме и да се радваме, че сме живи.

Срещите с психотерапевт биха оказали изключително ползотворно влияние върху човека опитващ се да продължи живота си пълноценно и търсещ смисъла в това да продължи. В книгата *Травми, кризи и кризисни интервенции* (Арабаджиев, Томчева, 2021) написана от позитивни психотерапевти са разгледани стратегиите за преодоляване на кризите, като се има предвид, че те са адаптивни и дезадаптивни. При адаптивните стратегии областите на живота са, като източник на мотивация да продължа да се активизирам в дейностите, да мисля за бъдещето и да се грижа за тялото и контактите си. Докато при дезадаптивните, се наблюдава социална изолация, прекаляване с вредни субстанции, като алкохол, храна, опиати, агресивно и опозиционно поведение. Моята лична позиция, като представител на школата по позитивна психотерапия, държа да отбележа, че ресурсите ни, дори и временно отхвърляни или negliжирани, по време на ситуация провокираща стрес, те винаги ще са нашите способности за справяне, но своевременната помощ от страна на специалист, би ни дала възможност бързо да си ги интегрираме и припознаем за да можем да преорганизираме начина си на живот и да облекчим страданието си. И както се споменава в книгата*И заживели щастливо...* (Алгафари, 2022), там където има свръхдозата с количеството, задължително се наблюдава понижаване на качеството.

Същността на траурът не е да си дадем време за да загърбим миналото и да забравим за някой, който е бил изключително важен за нас в изграждането ни като личности, какъвто би бил един родител за детето си. Или да успеем да махнем болката или да затворим пропастта от липсата, като махнем черните дрехи след годината на траур. Този период служи да преработим болката, независимо с каква скорост се случва това, целта е да има изцеляващ ефект, които се изразява в това, че спомена за починалия да изпълва сърцето с любов, благодарност, приемане и смирение

пред смъртта. Това може да стане по-бързо или по-бавно, всеки скърби по различен начин. Когато опечаленият намери сили да се смири, той открива здравата си връзка с починалия, която му помага да носи заветите и да продължава делото му, без да се самосъжелява, че е останал сам без помощ и подкрепа, а по-скоро да осъзнае, че решението е единствено в неговите ръце, то е тук и сега и може само да гледа в бъдещето с надежда и да мисли с топлина за миналото, но не и да се фиксира в събитието или периода свързан със загубата, който няма как да бъде променен, независимо от желанието, страданието и саможертвата му.

Така наречените психически устойчиви хора могат да се адаптират добре към новите обстоятелства, при тях замръзването в скръбта е временно, колкото да осъзнаят, че човека вече физически го няма, никога няма да го докоснат, никога няма да му кажат думите, за които не е имало време, но след известно време ще успеят да възстановяват емоционалния си баланс. Те имат доверие в собствените си способности и не се чувстват така, сякаш нещо в техните избори и решения зависи от другите или от съдбата. По време на стресови ситуации те успяват да осмислят това което се случва, и го приемат, като част от препятствията по пътя, които те са длъжни да успеят да прескочат и да продължат по пътя си, без дори да помислят, че има опция да останат там дълго и да си казват „не мога“ защото в психологията тези думи много често, носят значението на „не искам“. Винаги са в търсене на преживявания и взаимоотношения, които ги зареждат с положителен заряд от емоции, не ги натоварват и не ги карат да се чувстват, като инфантилни, казвайки им какво и как трябва да направят и да ги обгрижват със съчувствие и прекомерно натрапване.

Тези, които изпадат в така наречената усложнена скръб, не успяват да го направят. Потъват в своето самосъжаление и се борят с несправедливостта, която ги е сполетяла. Тъй като не приемат загубата на значимата фигура от техния живот, те стоят в поставените от тях самите ограничения в битовизма и ежедневието си. Тяхното страдание е твърде силно, поради това те избягват чувствата си, отдръпват се и от социалните си контакти, и

изгубват смисъла на живота в този порочен цикъл. Това може да се дължи на няколко причини, като например твърде голяма зависимост във взаимоотношенията с починалия и липса на личен живот и собствени избори като цяло, нарушена привързаност в детството си или заболявания от различно естество водещи до тази симбиотична зависимост. Когато загубата дойде внезапно, болката има вероятност да продължи много по-дълго, поради усещането, че има нещо недоизказано, няма сбогуване, няма и вариант за последни думи, винаги си остава чувството, че живота трябва да бъде ценен и да го прекарваме пълноценно с любимите хора.

Някои опечалени просто не могат да избягат сами от тази низходяща спирала дърпаща ги на дъното. Други се чувстват длъжни да са фиксирани в траура и загубата години наред. Във фантазията на много хора е че ако се оправим твърде рано, за нас починалия не е бил с такава стойност във взаимоотношенията и не отчитаме загубата като значима.

За да достигнем до приемане и лечение на мъката, трябва да потърсим помощта на специалист, има много теории и практически задачи помагащи при усложнен траур и при скърбене. Разумът ни дава възможността да овладеем емоцията и да я преживяваме така че да чистим болката от себе си. Един от методите, които определено има облекчаващо въздействие е писането на писмо към починалия свързвано със следните въпроси от взаимоотношенията между близките:

- Какво пропуснах или не можах да кажа?
- Какво научих и ще използвам за бъдещето си?
- Какво беше значението ти в моя живот?
- Какъв ще е моят живот, без теб?

Трябва много сила и кураж за да се изправим пред реалността, която няма как да бъде променена. Трябва много енергия за да се насладим на живота независимо от горчивия привкус в трудните моменти. Но трудностите са важна част от нашето ежедневие, но не и единствената част, изпълнени сме с мигове на щастие и радост, любов и всеотдайност, гордост и удовлетворе-

ние. Длъжни сме да останем тук и сега и да вярваме, че *НЯМА ДА Е ВСЕ ТАКА, и всичко е в нашите ръце.*

БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

Алгafari, М., (2022) ... И ЗАЖИВЕЛИ ЩАСТЛИВО... или какво става след последното изречение на приказката. София: Алгafari ООД//**Algafari, M.,** (2022) ... I ZAGIVELI STASLIVO... ili kakvo stave sled poslednoto izrechenie na prikazkata , Sofiya: Algafari OOD

Арабаджиев, Зл., Томчева, Ст., Травми, кризи и кризисни интервенции, (2021). Пловдив: Издателство „Лакс Бук“//**Arabadgiev, Zl., Tomcheva, St.,** Travmi, krizi i krizisni intervenzii, (2021). Plovdiv, izdatelstvo “Lax Buk

Клайнке, Кр., (1999), Справяне с предизвикателствата на живота, Наука и изкуство//**Klainke, Kr.,** (1999), Spravianeto s predizvikatelstvata na givota, Nauka i izkustvo, IT.