

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОЦЕСА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СКРЪБ ПОРАДИ СМЪРТ

Иванка Давчева

email: stu2106327005@uni-plovdiv.bg

Резюме

В статията се разглеждат процесите за преодоляване на траур поради загуба при смърт. Изследването е проведено онлайн, чрез платформата Google Forms. Участват 178 лица на възраст от 18г. до над 65 г. възраст. Въпросник е “Скалата за отношение на възрастните към скръбта” (The Adult Attitude to Grief scale -AAG) (Machin 2001; Machin 2014). Проучването е насочено към индивидуалния процес на скърбене поради смърт и преодоляване на уязвимостта чрез устойчива адаптация към новите условия на живот. Намиране на фактори на резилианс / устойчива адаптация/ при опечалени от загуба поради смърт.

Получените резултати доказват, че няколко фактора се открояват, като важни за устойчива адаптация и се срещат при голяма част от изследваните лица. Те се застъпват с нови парадигми в полето на скръбта. Факторите, които са значими за устойчиво преминаване през скръбния процес при загуба поради смърт са: социални, емоционални, продължаващи връзки, реконструкция на смисъл. Не на последно място значим процес е приемането на реалността и неизбягването на скръбта. При липса на установените дотук фактори и медиатори се наблюдава високо ниво на уязвимост и дезадаптация след загуба. Очертават се нови въпроси, които подлежат на проучване. Един от тях е относително идеите за загуба при лица, които не са преживели такава.

Ключовите думи: *резилианс, адаптация, загуба, преодоляване, траур, смисъл, скръб, социални, емоционални, продължаващи връзки, реконструкция на смисъл*

Въведение

От древността до наши дни смъртта е неизчерпаем източник на размишление за човека. У древните народи срещаме истории за подземното царство. Възвръщане към света на живите, прераждане или живот на духа след смъртта и идеята за безсмъртие разгърната в митологията на древните, както и във философии на предходни и настоящи поколения. Отношенията на обществото е оказвало влияние през различните епохи спрямо смъртта, влияе и на преживяването на скръб и сега.

Винаги раздялата и загубата поради смърт ще бъдат момент на трагедия за междуличностните ни отношения, особено с най-близките ни. Какъв е пътя да останем пълноценни личности след една такава раздяла? Какво помага на адаптивния процес и как може той да бъде подпомогнат?

В своя лекция от 1985 г. Франсоаз Долто придава нормалност на смъртта, тя е естествен край на живота като раждането, промяната на клетъчно ниво като част от живота след нас. Продължението на общуването с починалия от страна на оцелелия, нуждата да се продължи връзката от живия към покойния и силите, които дава това общуване на опечалените.

Преди втората си година децата обикновено вече имат някаква среща със смъртта. В предишни времена хората не са били предпазвани от нея. Вместо това смъртта е била

естествена и неразделна част от живота им. С напредъка на културата, ориентирана към младостта, темата за смъртта е забранена, а телевизията в наши дни е основната медия, която я експлоатира. (Мууди, 2005, стр. 28)

Още в началото на XX в. темата за смъртта е разглеждана от имена като Карл Ейбрахам, Зигмунд Фройд, Мелани Клайн и др. Но безспорно чак през 40-те години на миналия век Ерих Линдеман, подобно на Фройд, организира скръбта в задачи и дава основата на теории като тази на Джон Боулби и Колин Мъри Паркс за 4-те фази на скръб, Елизабет Кюблер-Рос за 5-те етапа на скръб. В най-новата си книга Д. Кеслър добавя 6-ти етап "Намиране на смисъл". Тенденциите към този етап се формират в течение на годни изследвания от различни специалисти в областта на скръбта поради траур: Worden, (1996); Davies and colleagues (2000); Niemeyer, Prigerson, & Davies, (2002) Уилям Уордън продължава да модифицира задачите си за преминаване през скръбта и стига до консенсус с новата парадигма в скръбене. "Продължаващата връзка" на Клас, Силвърман и Никман (1996), която се оказва е отбелязана от Шухтер и Зисук (1988), Долто (1985)

Задача на академичните среди, както и на всички специалисти, които се сблъскват със смъртта, е да изведем на дневен ред темата и да я върнем към процес на осъзнаване, приемане, образование, дебатирание и изследване.

Изследователски метод

Проучването е проведено онлайн чрез платформата Google Forms в периода 14.04.21г. – 07.05. 2021г. Методиката на изследването е съставена в количествени и качествени елементи: Въпросник съдържащ демографски и уточняващи въпроси; Скалата за отношение на възрастните към скръбта (The Adult Attitude to Grief scale - AAG) първоначално създадена от (Machin 2001; Machin 2014), за да се тества валидността на концепциите в модела Диапазон на отговор на загубата (Range of Response to Loss - RRL).

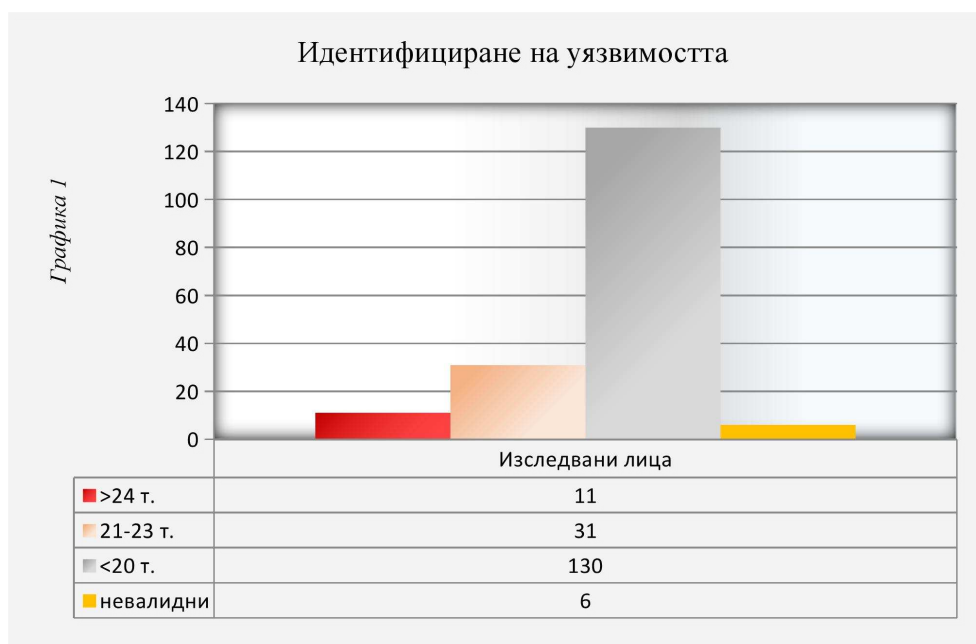
Проучването е насочено към индивидуалния процес на скръбене поради смърт и преодоляване на уязвимостта чрез устойчива адаптация към новите условия на живот, намиране на фактори на резилианс /устойчива адаптация/ при опечалени от загуба поради смърт. Качествените коментари, направени в отговорите на всеки от елементите в скалата AAG, добавят към количествените резултати, предоставяйки по-пълна перспектива за реакциите на мъка на клиента и справянето с отговорите.

Предвид чувствителността на темата, след всеки въпрос има предложение към изследваните лица, да се откажат от попълването, ако не се чувстват комфортно. Има частично прекъснати отговори на 4 и.л. и 1 дублиран отговор. Общо 5 невалидни бланки.

Резултати

Изследваните лица са общо 178. 6 и.л. се считат за невалидно попълнени, от които жени 110 и.л. или 63.6 % и мъже 62 и.л. или 36.4%.

172 и.л. са попълнили AAG въпросник. От тях: 11 и.л. попадат в група > 24т. на висока уязвимост; 31 и.л. са в група от 21-23т. на висока уязвимост; 130 и.л. са в група < 20т., ниска уязвимост или група на резилианс - добра адаптация след загуба.



Според възраст “от 21г. до 35г.” и “от 36г. до 65г.” се забелязва идентична тенденция за средно статистически резултати на устойчиво адаптиране към загубата. Възрастова група “над 65г.” търпи тенденция на покачване точките на уязвимост поради намаляващите социални контакти. Там, където липсва фактор за реконструкция на смисъл, адаптацията е по-трудна.

Освен възрастта друг фактор, който спомага адаптацията към новите условия, е времето. Колкото повече време е минало, толкова по-ниска е уязвимостта на скърбящите, освен при случаи, в които е нужна професионална подкрепа при усложнена скръб.

Тенденции при продължаваща връзка чрез отговор на въпроса: Има ли навик, кауза или дело на покойния, които Вие продължавате и сега?/таблица 1/

Бележка: Някой от отговорилите отрицателно се оказват положителни, разглеждайки качествените им коментари в раздел “спонтанно възникнали мисли.

Тенденции при продължаваща връзка			Таблица 1
време изминало от загубата	да	не	
до 20 дни	2	2	
от 21 д. до 40 д.	1	2	
41 д. до 6 м.	6	6	
над 6 м. до 1 г.	7	10	
над 1 г. до 6 г.	18	24	
над 6 г. до 16 г.	24	30	
над 16 г. до 60 г.	13	17	
общо и.л. 162 (100%)	71 (43.3%)	91 (56.7%)	

Открита е тенденция при изминало от загубата време - то е строго индивидуално за всеки опечален и не съществува независимо от други фактори. Възрастова разлика - съществува тенденция, която подкрепя теорията, че с възрастта се изгражда персонален модел на устойчива адаптация, като над 65 г. възраст най-силен фактор е изграждане на смисъл.

Трудно е да се определи какви са били междуличностните отношения на покойния и опечаления, освен ако не са упоменати в качествените коментари. Повечето участници споделят преживяване на повече от една загуба без да ги разглеждат като отделно събитие. Това води до теория за индивидуална еднаквост на преживяването. На индивидуално ниво моделът на скръб е възможно да съществува в различна интензивност според емоционалната обвързаност с покойния и др. фактори, но спазва сходни процеси у опечаления при различни загуби поради смърт.

Фактори, подпомагащи изследваните лица, проявили резилианс:

Тенденция - продължаваща връзка; според резултатите до тук това е един от факторите, които спомагат за устойчива адаптация.

Създаване на смисъл често фигурира като фактор заедно с продължаващи връзки чрез продължаваща кауза или реконструкция на спомени.

Подкрепа на опечалените - това е един от основните фактори за резилианс или устойчива адаптация на опечалените. Колкото по-широка социалната подкрепа получават, толкова по-бързо ще стигнат до индивидуално чувство на нормалност.

Голяма част от и.л., оставили качествени резултати, включват желание да се обсъди повече от една загуба. Някои отбелязват това във въпросника, други коментират в онлайн контакт нуждата да говорят за повече от една загуба след попълването на AAG въпросник.

От преживелите многократни загуби тенденции при продължаваща връзка чрез отговор за кауза и.л. говорят в коментари след въпросника AAG за желание да се обсъди повече от една загуба. Коментарите им варират: Загубата Ви бе: “трябва да може да се отбелязва повече от един отговор.”; “.. трудно е да се определи в някои ситуации” и “когато има повече от един човек как реагираме на загубата им е различно”. За това може би насока “попълнете пак, за другите хора“, “рядко хората говорят само за една загуба, а в първите въпроси сякаш трябва да се ограничим до една”.

Интерес представляват негативните резултати. Въпрос: “Как се чувствате след попълването?”. Отговори : “Тежко”, “Разстроена”, “Изигран”, “Малко е тегава темата и натоварва.”, “Темата не ми допадна”, “Тъпо”. Бележка: С някои от изследваните лица с негативни коментари са проведени и индивидуални разговори, иницирани от самите тях, след попълване на анкетата, в които споделят същите чувства. Интересът произтича от факта, че те не прекъсват попълването на анкетата, въпреки дискомфорта си и търсят възможност за продължаване на разговор по темата. Това поведение не е предвидено за целите на това изследване и предоставя възможност за изследване или по-задълбочен разговор с лицата с негативни чувства. На този етап единствено общо с това поведение е етапа на гняв, за който говорят Кюблер-Рос и Кеслър.

Обобщения

Няколко фактора се открояват като важни за устойчива адаптация и се срещат при голяма част от изследваните лица. Един от главните е социалния фактор. В термина социален фактор влизат всички значими социални подкрепи за опечаления. При свободна емоционална експресия адаптацията протича по-благоприятно. Значим е процеса на широка социална подкрепа, който позволява свободно изразяване на емоции, мисли и създава възможност за реконструкция на смисъл. Широката социална подкрепа

също позволява компенсация на други неблагоприятни социални санкции към изразяването на скръб. Друг важен фактор е приемане на реалността и посрещане на последствията от загубата - неизбягване на скръбта, готовност и поемане на нови роли и задължения. При липса на установените дотук фактори и медиатори се наблюдава високо ниво на уязвимост и дезадаптация след загуба.

Групата на ниска уязвимост или лицата, които са попаднали в група резилианс, е много вероятно да продължат личностното си израстване в тази насока. Факторите и медиаторите за резилианс са вариращи, но позитивната нагласа, надежда и любовта е възможно да са стълбове на опора в тези мигове на скръб.

Непосилно е в рамките на настоящото изследване да се проверят всички фактори, влияещи на скръбта след загуба - поради смърт. Поради тази причина целта на представеният доклад се свежда до теоретично и емпирично изследване на поведение водещо до резилианс след загуба поради смърт.

Изводи

В съзнанието на съвременния човек неизследваните дебри на космоса и далечни вселени са пълни с ужасяващи същества с агресивни и деструктивни намерения. Защо смъртта като тема да се разглежда по този възможен за ужас сценарий, наложен от медиите?! Да, не е възможно да се направи точен алгоритъм на скръбта, но можем да изследваме нейните изрази и да помогнем на опечалените като ги върнем към индивидуалната им нормалност чрез познаване на механизма от чувства, с които може да се сблъскат. Знанието какво може да последва и как най-адекватно да се премине през него. Чрез уверението, че не са сами и това, през което минават се е случвало и с други оцелели след такава раздяла. Чрез уверението, че тяхната скръб е уникална, но чувствата, които могат да изпитат са естествени за всички нас хората. Възможността да се познава темата дава една по-здравословна среда на развитие, реорганизация и адаптация за опечалените, както и лицата които се срещат с умиращи и опечалени в практиката си.

Разбирането на смъртта има различен израз при скърбящите и е строго индивидуално. Процесът на адаптиране към новите обстоятелства е подпомогнат от фактори като: други значими, намиране на смисъл, реконструкция на отношенията - продължаваща здравословна връзка с починалия като кауза, дело, хоби, приемане на нови роли, саморефлексия и др. Изследването остава отворено.

Темата подлежи на по-обстойни изследвания и научни проучвания. Благодарение колаборацията на съществуващи вече теории, в които подредено е описана всяка теза имаме отправна точка какво да очакваме. Но и самите теоритици предупреждават, че систематизирането е условно и процесите, около които са единни, могат да варират. Могат да се случат или не, може да е в хаотично фиаско или в осъзнат процес, но всеки оцелял-адаптиран след такава загуба е вече модел за подържание и важен социален фактор за подпомагане на други опечалени. Успешното адаптиране идва при много условности. Важно е да се запомни, че резилианс не е постоянно явление, не е характерова черта и лицата, които са в група на ниска уязвимост, могат да варират, защото преживяването на загубата не е праволинеен процес от точка "А" до точка "Б". Ние сме тези, които можем да начертаем точките и да ги следвам с нужните за нас стъпки. Процесът на скръб поради загуба е строго индивидуален. Не можем да сме резистентни към емоциите, пред които ще се изправим в момент на загуба. Колкото разнообразни и богати са отношенията ни с другите, толкова разнообразни и богати са емоциите ни. Когато един човек си отива, това, което остава, е съвместното време, в

което сме изградили емоционални спомени, изградили сме морални ценности, създали сме поколение, преследвали сме мечтите си и сме обичали с цялото си същество. Правили сме това, което е добро за нас и за останалите около нас. Ще продължим да обичаме и да споделяме това, което ни е облагородило и ни е накарало да се чувстваме по-добри за себе си и околните на нас. За да носим мир в сърцето си и да сме готови за предизвикателствата, с които ще се срещнем.

Използвани източници

1. Долто, Ф., превод Желев, Р., (2019), Да говорим за смъртта, ИК Колибри
2. Кюблер-Рос, Е., превод Миланова, (2018) С., За смъртта и умирането, ИК Кибеа
3. Лийдър, Д., превод Занкова, К., (2016), Новото черно, Издател Център за психосоциална подкрепа, София,
4. Мууди, Р., и Аркейнджъл, Д., превод Димова, Р., (2005) Живот след загуба, ИК Хермес, Пловдив
5. Русева, Д., (2015) Психологична подкрепа при загуба поради смърт, ИК Стено, Варна
6. Цанева, В., (2009) Скръб траур и загуба, Издателство Фабер, В. Търново, 2009
7. Хей, Л., Кеслър, Д., превод Атанасова, М., (2015) Излекувай сърцето си, ИК Кибеа
8. Ялом, Ървин Д., превод Андреева, Л., (2018) Екзистенциална психотерапия, ИК Колибри
9. Machin, L. (2001) 'Exploring a Framework for Understanding the Range of Response to Loss: A Study of Clients Receiving Bereavement Counselling'. Unpublished PhD thesis: Keele University, UK.
10. Machin, L. (2014) Working with Loss and Grief. London: Sage (2nd edition)
11. Worden, J. William, (2009) Grief Counseling and Grief Therapy, 4-th edition, New York,
12. Machin, L., Mapping Grief, (AAG) and other associated assessment tools, <https://mapping-grief.care/>, Website revised and updated March 2020, (21.04.2021 г. ;13:39 ч.)
13. Machin, L., Mapping Grief, (RRL) The Range of Response to Loss model – a theoretical starting point, <https://mapping-grief.care/the-range-of-response-to-loss-model/>, (08.05.2021;22:06)
14. Machin, L., The RRL model and the AAG as guide to intervention, <https://mapping-grief.care/guidance-for-practitioners/the-rrl-and-aag-as-a-guide-to-intervention/> (18.06.2021 г.;14:48 ч.)
15. Continuing Bonds, <https://whatsyourgrief.com/continuing-bonds-shifting-the-grief-paradigm/> (27.04.2021;16:54 ч.)
16. Grief Work: the grief theory of Erich Lindemann, <https://whatsyourgrief.com/grief-work-grief-theory-erich-lindemann/> (28.04.2021;16:54 ч.)
17. Worden's Four Tasks of Mourning, <https://whatsyourgrief.com/wordens-four-tasks-of-mourning/> (26.04.2021; 10:04 ч.)
18. The Five Stages of Grief™, David Kessler, <https://grief.com/the-five-stages-of-grief/> (29.04.2021;16:43 ч.)