

Д-р Елизабет Кюблер-Рос  
Дейвид Кеслър

---

## **ЗА СКРЪБТА И СКЪРБЕНЕТО**

ОТКРИЙТЕ СМИСЪЛА НА СКРЪБТА  
ЧРЕЗ ПЕТТЕ ЕТАПА НА ЗАГУБАТА

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

**Elisabeth Kübler-Ross, M.D. & David Kessler**

**ON GRIEF AND GRIEVING**

FINDING THE MEANING OF GRIEF THROUGH THE FIVE STAGES OF LOSS

Scribner

An Imprint of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2005 by Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler

Foreword Copyright © 2014 by Maria Shriver

Published by arrangement with The Elisabeth Kübler-Ross Family LP,

David Kessler, Inc. and The Barbara Hogenson Agency, Inc.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0817-7

— ЕЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОС И ДЕЙВИД КЕСЛЪР —

# ЗА СКРЪБТА И СКЪРБЕНЕТО

ОТКРИЙТЕ СМИСЪЛА НА СКРЪБТА ЧРЕЗ  
ПЕТТЕ ЕТАПА НА ЗАГУБАТА

Превод от английски

*Евелина Андонова*



# Съдържание

Предговор	
<b>КЪМ ЮБИЛЕЙНОТО ИЗДАНИЕ (2014).....</b>	<b>11</b>
Бележка	
<b>НА АВТОРИТЕ .....</b>	<b>15</b>
Увод	
<b>„Вече приключих“ .....</b>	<b>17</b>
Въведение	
<b>ПРЕДВАРИТЕЛНА СКРЪБ.....</b>	<b>23</b>
Глава 1	
<b>ПЕТТЕ ЕТАПА НА СКРЪБТА.....</b>	<b>29</b>
Отричане .....	29
Гняв .....	33
Уговаряне.....	38
Депресия.....	42
Приемане.....	46
Глава 2	
<b>ВЪТРЕШНИЯТ СВЯТ НА СКРЪБТА.....</b>	<b>51</b>
Вашата загуба .....	51
Облекчение .....	53

Емоционален отдих .....	55
Съжаление.....	59
Съзи .....	63
Ангели .....	68
Сънища.....	73
Натрапчиви усещания.....	76
Роли.....	79
Историята .....	83
Вина.....	87
Негодувание.....	92
Други загуби.....	94
Житейски убеждения .....	98
Изоляция .....	101
Тайни .....	105
Наказание.....	110
Контрол .....	114
Фантазии.....	118
Сила на духа.....	121
Живот след смъртта .....	126

### Глава 3

<b>ВЪНШНИЯТ СВЯТ НА СКРЪБТА.....</b>	<b>135</b>
Годишнини .....	135
Секс.....	139
Вашето тяло и здраве.....	146
Толкова много за правене .....	150
Дрехи и вещи.....	153
Празници.....	157
Писане на писма .....	163
Финанси .....	167
Възраст .....	171
Приключване.....	174

### Глава 4

<b>ПО-ОСОБЕНИ ОБСТОЯТЕЛСТВА .....</b>	<b>179</b>
Деца.....	179
Загуба на повече от един близък.....	190

Бедствия.....	194
Самоубийство .....	200
Болест на Алцхаймер .....	210
Внезапна смърт .....	214
Глава 5	
<b>ПРОМЕНЛИВОТО ЛИЦЕ НА СКРЪБТА .....</b>	<b>221</b>
Глава 6	
<b>ЕЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОС: МОЯТА ЛИЧНА СКРЪБ .....</b>	<b>227</b>
Глава 7	
<b>ДЕЙВИД КЕСЛЪР: МОЯТА ЛИЧНА СКРЪБ .....</b>	<b>235</b>
Послеслов	
<b>ДАРЪТ НА СКРЪБТА.....</b>	<b>245</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>251</b>
<b>ЗА АВТОРИТЕ.....</b>	<b>255</b>

# Въведение

## ПРЕДВАРИТЕЛНА СКРЪБ

Очакването изостря сетивата и превръща рождените дни, празниците, тържествата и ваканциите в нещо специално. За съжаление, по същия начин то може да усилва и ефекта на хипотетична или реална загуба. Доколкото знам, ние, хората, сме единственият вид, който съзнава неизбежността на собствената си смърт. Мисълта, че нашите близки и самите ние някой ден ще умрем, поражда у нас тревожност. И това може да се случи още в ранните етапи на живота ни.

В даден момент от детството ние осъзнаваме, че някой ден ще умрем и не само това, но и че нашите близки също ще умрат. Това е началото на нашата предварителна скръб – страх от неизвестното, болката, която някой ден ще изпитаме. Темата присъства в повечето детски истории и филми, сякаш те архетипно ни подготвят за загубата.

– Майката на Бамби е убита! – плачеха малките момичета на раменете на бащите си, когато филмът за пръв път излезе на големия екран.

Това бе и мигът, в който мнозина от онова поколение осъзнахме, че и някой наш близък може да умре. Децата ни го разбраха, когато бащата на Симба от *Цар Лъв* умря. Още на ранна възраст ние инстинктивно предчувстваме, че може да загубим родителите си. Тази мисъл остава в съзнанието ни, но отричането ни помага, нашепвайки, че това може да се случи на нечий чужди родители, на тези на Бамби или Симба например, но не и на нашите.

По-дълбоката предварителна скръб идва години по-късно, когато някой наш близък или самите ние се разболеем от смър-

тоносна болест. В ума ни предварителната скръб е „началото на края“. Тогава сякаш започваме да живеем в два свята – сигурния, с който сме свикнали, и несигурния, в който ние или нашият близък можем да умрем. Изпитваме тъга и подсъзнателна нужда да се подготвим психически за смъртта.

Предварителната скръб като цяло е по-тиха от същинската скръб след загуба. Тя обикновено не може да се изрази с думи. Това е скръб, която пазим за себе си. Не искаме някой да ни се меси в нея и почти нямаме нужда да я споделяме. Утеха получаваме, когато някой просто ни докосне с разбиране по ръката или поседи мълчаливо с нас. При същинската скръб ние се фокусираме предимно върху загубите от миналото, докато при предварителната скръб се тревожим за загуба, която ни предстои.

Когато наш близък изпадне в предварителна скръб, за да се подготви окончателно да напусне този свят, ние преминаваме през същото, макар и да не го осъзнаваме. Може да усетим странно присвиване в областта на стомаха или болка в сърдечната област, преди да настъпи смъртта на човека. Ние мислим за петте етапа на смъртта, през които ще премине умиращият, но много често той ги преживява предварително, преди реално да умре. Това важи с особена сила при случаите на тежки и продължителни заболявания. Но дори предварително да сте преживели някои или всичките пет етапа на скръбта, след същинската загуба на вашия близък ще се наложи отново да преминете през тях. Предварителната скръб следва свой собствен ход и отнема време.

Фред и съпругата му Карън бяха пенсионери от две години насам. След пенсионирането те отидоха на круиз и като цяло се наслаждаваха на плодовете на труда си. Синът им Джон вече беше голям и имаше съпруга. Фред и Карън бяха много задружно и сплотено семейство, което стоически се справяше с всичко. Жената на Джон понякога го дразнеше с въпроси от сорта на:

– Твоите близки имат ли изобщо някакви чувства, или само изказват мнение за събитията?



В един момент Фред започна да чувства постоянна умора и медицинските изследвания показаха, че има рак на панкреаса и му остава по-малко от година живот. Семейството изготви план и сложи в ред всичките му дела. Жената на Джон каза на свекърва си:

– Във въздуха цари напрежение. Защо никой не говори за това?

– Ще говорим, когато му дойде времето – отвърна свекърва ѝ.

Една неделя Фред и Карън организираха гаражна разпродажба, а Джон и жена му дойдоха да им помогнат. Те и преди бяха предприемали подобни инициативи, но този път нещата за продаване определено бяха повече. Докато Карън и жената на Джон обслужваха клиентите навън, Джон влезе вътре да потърси баща си. Видя го да се скита безцелно из къщата.

– Татко, добре ли си? – попита го той.

– Не знам какво трябва да правя – отвърна баща му.

Джон усети тъга зад думите му и му се прииска да го разсее.

– Излез навън и помагай – предложи той.

Докато двамата минаваха през гаража, Фред се спря и се загледа в работния си тезгях. Той обичаше да стои в гаража и да поправя неща. Неотдавна двамата със сина му говориха за това как Джон всъщност не обича да майстори нищо и за това колко много се е променил светът.

– Нещата вече са доста по-евтини, а времето ни е ценно – каза тогава Джон. – Човек вече не поправя счупеното, а просто си купува ново.

Преди да излязат от гаража, Фред се спря и се вторачи в инструментите си. Джон го наблюдаваше, чудейки се какво ли му се върти в ума. Тогава Фред го погледна и каза:

– Ще донесеш ли отпред всички тези инструменти на гаражната разпродажба?

– Татко, сигурен ли си? – попита го Джон.

– Да – отвърна Фред и излезе навън.

Джон започна да събира инструментите от тезгяха, стените и чекмеджетата. В главата му нахлуха спомени за това как като

дете беше виждал баща си да работи с всеки един от тях. Той се натъжи и преди да се усети, стоеше сам в гаража и плачеше.

Баща му влезе, прегърна го и каза:

– Поплачи и вместо нас, сине. Вместо всички нас.

Дори и най-коравото семейство не е имунизирано срещу предварителната скръб. Джон просто даваше израз на чувствата, които всички изпитваха. Показваше, че човек скърби както след загубата на близък, така и преди това.

Предчувстването на загубата е важна част от изживяването на тази загуба. Предварителната скръб често е част от процеса, през който преминава и самият умиращ. А за онези, които остават след него, тя поставя началото на процеса на скърбене. Предварителната скръб ни помага да се мобилизираме за онова, което ни предстои, но трябва да знаем, че предчувствието често може да бъде толкова разтърсващо, колкото и самото събитие.

Да се настроиш предварително за събитието невинаги означава, че ще бъдеш по-малко уязвим. Предварителната скръб невинаги прави процеса на скърбене по-лек или по-кратък. Понякога тя просто ни кара да се чувстваме гузни, че скърбим преди реалното настъпване на смъртта. Може да преживеем всичките пет етапа на загубата (отричане, гняв, уговаряне, депресия и приемане) преди същинската смърт. Понякога изпитваме само гняв или отричане. Не всеки човек скърби предварително, но ако го прави, със сигурност скръбта му не прилича на тази на останалите.

Ние може да скърбим предварително, когато любимият ни човек все още не е починал, но състоянието, здравето и качеството на живота му постоянно се влошават. За самия умиращ това може да бъде период на тихо отчаяние или откровен гняв, защото например иска да гледа телевизия, но не може сам да си пусне телевизора, или е гладен, но не може сам да държи лъжицата.

В това състояние той вижда и усеща по свой собствен начин всичко, което се случва около него. Един човек описа това междинно състояние като „нещо, което не отстъпва на смъртта, а е дори и по-лошо“. Предчувствието за загубата само по себе си е загуба, която също трябва да бъде оплакана. Несигурността е

много мъчително състояние. Агония е да виждаш как животът си отива или бавно гасне, без да знаеш кога точно ще настъпи краят.

В случаите, в които разполагаме с години, за да се подготвим за нечия смърт, може да не преминем през етапите на скръбта след смъртта на нашия близък. При продължителни заболявания като амиотрофична латерална склероза, множествена склероза или болест на Алцхаймер ние губим близките си малко по малко, в продължение на години, и през това време имаме възможност да преживеем всичките пет етапа.

Понякога скръбта идва месеци или години, преди да настъпи смъртта. Тя обаче се различава от същинската скръб, която изпитваме след смъртта на нашия близък. За много хора предварителната скръб е просто прелюдия към болезнения процес, който ни предстои, двойна мъка, която в крайна сметка ни носи изцеление.