

## Психологични аспекти на проблема за смъртта в третата възраст

Красимира Петрова

*Psychological aspects of the problem of death in elderly: This article raises questions related to psychological characteristics in the perception of death in the elderly. Besides being considered the stages of acceptance of death were identified for adequate and inadequate perception and on that basis appropriate approaches to social support to assisting the elderly.*

**Key words:** death, dying, third age, fear of death, perception of death.

**„Защото животът и смъртта са едно,  
като реката и морето”  
ДЖУБРАН ХАЛИЛ ДЖУБРАН**

### ВЪВЕДЕНИЕ

Смъртта, умирането и всичко свързано с тях вълнува хората от почти всички религии и култури. И в същото време, е една от най-неприятните теми на разговор. Хората винаги са изпитвали страх от това, че след умиране за тях няма връщане назад. Те никога не са искали да приемат, че след приключване на земния им път няма да ги има. Ние не си задаваме въпроса защо сме тук и не благодарим на никого за предоставената ни възможност да живеем, но винаги сме склонни да предположим, че настъпването на смъртта е продиктувано от намесата на зла сила, която идва отвън. Все едно дали умираме от естествена смърт или от насилствена, на подсъзнателно равнище за нас е все равнозначно на това, че умираме чрез намесата на друг.

Особено актуален е този проблем за възрастните хора, които знаят, че смъртта не е явление, което ще настъпи след необозрим период от време, а и още повече, не са във възраст, когато са уверени, че смъртта е нещо, което може да ги отминие. Те виждат техните връстници, а и доста по-млади хора от тях, които вече са починали и в ужас очакват и своя край.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Страхът от смъртта не е приоритет само на възрастните хора, но преди всичко те са най-близко до нея. Напр., малките деца са много близко до мисленето на възрастните хора за смъртта. При тях има преплитане на желанието да са вечно живи и възможностите да реализират това желание. И докато успокоението, породено от фантазията на децата, е нормално и удовлетворяващо ги явление, то зрелостта на старите хора не им позволява да се самозаблуждават, което и събужда ужасът, че са безпомощни. [2] Освен чувството на скръб, отчаяние, гняв и отрицание, следва един дълъг период на адаптация към неоспоримия факт - липсата на близкия човек. Въпреки неоспоримата истина, че всеки е смъртен, за човека е характерно да живее и да действа така, сякаш краят е някъде в необозримото бъдеще. Използването на този защитен механизъм на изтласкване или на изместване в по-късна възраст, е целесъобразно. Това поддържа стремежа към предприемане на нови действия и планиране на бъдещето. Дори и очакваната смърт, в края на жизнения цикъл, винаги се посреща с преживяване на загуба и тъга от близките. За индивида, достигнал този период на естествен завършек, е важно да живее живота си с чувство на изпълнен дълг, мир и спокойствие, наред със стремеж да запази интегритета на личността си, без себеобвинения за грешки, без страх и отчаяние. Ненавременната, ранната, неочакваната смърт е извънредно тежък стрес

за близките, особено ако е следствие на инцидент, насилие или суицид и е най-тежка и непоносима, когато става въпрос за смъртта на дете.

Наближаването на смъртта има многопосочно психологично въздействие, както върху умираещия, така и върху неговите близки. Естествено смъртта на близък човек, дори когато се осъзнава като биологична неизбежност, представлява винаги психосоциален стрес. Тя променя установените отношения и роли в семейната група, налага реструктуриране и води до промяна.

През последните десетилетия на този проблем бе отделено значително внимание. Повдига се въпросът за това, че човек има право не само да живее добре, но и да умре достойно. Известни са дискусиите за евтаназията, която поставя редица нравствени и етични проблеми. Това доведе до редица проучвания върху преживяванията на терминално болните. Достигна се до убеждението, че повечето болни знаят за наближаващата смърт, дори когато това не им е казано.

Приемането на смъртта преминава през задължителните емоционални стадии, познати ни от Е.Коблер-Рос [1]:

*1-ви стадий:* Първата реакция е шокова. Тя съвпада с узнаването за предстоящия фатален изход. След първоначална обърканост, следва реакция на отхвърляне на диагнозата по защитния механизъм на отричането /denial/, както и отхвърлянето на възможността за настъпване на смърт. Замества се с убеждението, че има някаква грешка. Някои болни започват да търсят други лекари, които да подкрепят позицията им на отричане. Тази защита може да им е в помощ известно време, стига да не се прекъсне назначеното лечение. Важна е връзката и подкрепата на близките.

*2-ри стадий:* Стадий на гняв и протест. Ако предишната реакция би могла да бъде вербализирана като "Това не е възможно!", сега за болния възниква въпроса "Защо точно аз?". Събужда се чувството на фрустрация, раздразнение, протест към всичко и всички – медицински персонал, съдбата, Бог...Това е също защитна реакция на изместване на емоцията върху обекти извън себе си и проблема.

*3-ти стадий:* Това е стадият на "пазаренето", който не се описва от всички автори и очевидно не присъства толкова често, в сравнение с останалите. Пациентът започва да търси връзки и приятели, които да ходатайстват за по-добро лечение, убеден е, че ако медицината у нас не е в състояние да се справи, то в чужбина това ще е възможно. Готов е дори да се "пазари" с Бога като дава различни обещания и обети. Други започват да търсят нетрадиционни методи на лечение, мисленето им става магическо и мистично.

*4-ти стадий:* Стадият на депресията. Постепенно с влошаване на състоянието, настъпва период на изчерпване и потъване в депресия. Тя може да се изрази с типичната триада – потиснатост на настроението, двигателна потиснатост и негативни мисли. Сънят е нарушен, мисълта за суицид може да ангажира съзнанието и има опасност от превключване към суицидно действие. Бдителността на грижещите се в този период трябва да е повишена.

*5-ти стадий:* Това е стадия на приемането. То настъпва, когато човекът е приел неизбежността на наближаващата смърт. Наблюдава се дори известно успокоение. След като за него няма вече бъдеще, човек изпитва необходимост да си направи равностотка на миналото – връща се към спомените, разговаря за тях с близките си, с които е изживял добри и лоши моменти. Вече по-спокойно може да разговаря за смъртта. Религиозните намират опора във вярата за задробен живот. Тези, които до края запазват своя личностен интегритет, намират сили да мислят за доуреждане на социални и материални проблеми. Могат да декларират свои желания, които да се изпълнят след смъртта им.

Не може да се твърди, че изброените стадии са неизменно правило, но те са извлечени от наблюдението и опита и насочват към правилно разбиране на поведението на терминално болните от техните близки и от грижещите се.

Изброените пет стадия и спецификата на емоционалните преживявания характерни за тях, изискват съответен начин за общуване и подкрепа. Добре е да се помни, че тези стадии се изживяват по сходен начин и от умиращия, и от близките му /грижещия се за него/ и че и двете страни имат нужда от психологична подкрепа при едно толкова тежко събитие. А е необходимо и да се отбележи, че съществуват случаи, в които умиращите не преминават през всички стадии, а се фиксират върху някои от тях. Това може да се определи като патологично приемане на смъртта, прерастващо в тежка депресия, суицидни намерения или суицидно поведение. Някои неефективни начини на възприемане на смъртта са: прекомерно страдание за близки или дори не дотам близки хора; непрекъснато говорене за смъртта или отказ да се говори за нея; превръщане на стаи или кътове за скърбене и преклонение; преживявания, близки със страданията на починалия като симптоматика; фобии, свързани със смъртта; отказ от посещаване на гробища, погребения; промяна в настроенията, когато стане дума за смърт; драстични промени в начина на живот.

Честите срещи със смъртта също успокояват хората. Затова и по погребения посещенията на възрастни хора са много по-често явление, което може да бъде обяснено и с желанието им те да бъдат изпратени от толкова много хора.

Оказва се, че ако възрастните хора са настанени в домове за стари хора, те са в състояние да преодолеят смъртта много по-лесно от останалите, тъй като разговарят с хора на тяхната възраст и взаимно се успокояват. Те влизат в отношения, които са доста сходни до груповите форми на терапевтична намеса. Това явление си има и наименованието – „хосписно движение”, възникнало в Англия и разпространено в Европа и САЩ. [3].

В логотерапията, напротив, не се стига до преживяване на смъртта, а начинът тя да се преодолее е да се осмисли животът, но се оказва, че човек не вижда онова, което е красиво, градивно, донесло радост на много хора, а вижда само, че животът е преходен. Всъщност не самата смърт е страшна, а мисълта и очакването ѝ. Понякога дори очакването на умирането предизвиква последното - не реална смърт, но наподобяващо смъртта състояние, при което човек не действа, а само вегетира [4].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страхът от смъртта е характерен само за човешкото същество и практически е познат на всеки, с различия в проявленията и маскиранията му. Не може да се разглежда единствено като отрицателно явление, тъй като страхът от смъртта активизира личността да работи, да създава, да се пресъздава. Дава ни възможност да оценим онова, което притежаваме, и да се опитаме да го задържим под формата на спомени, записки, снимки.

Не може да се намери универсален подход за справяне със страха от смъртта, но в общия случай става дума за сериозно отношение към човека, който изпитва страх. То включва консултативни разговори, грижи за делата на възрастния човек /някои стари хора се страхуват от смъртта поради факта, че не са успели да се справят с наследствени въпроси или с последни поръчвания на близките си/, по възможност сигурност за стария човек, че ще почине в собствения си дом и при своите близки, ако пък умира извън дома, той предпочита да бъде посещаван от тях. В някои случаи помага увереността на другите, че смъртта не е болезнено изживяване или че съществува живот след нея. Преодоляването на страха от смъртта е индивидуално преживяване, подпомогнато от специалисти и близкото обкръжение на възрастния човек.

## ЛИТЕРАТУРА

[1] Коблер-Рос, Е. За смъртта и умирането, С., 1996

[2] Крейг, Г. Психология развития, Санкт-Петербург, 2000

[3] Петрова, Кр. Помощ за старите хора, ВТ, 2010

[4] Франкъл, В., Смиълът в живота, С., 1994

**За контакти:**

Доц. дн Красимира Петрова Колева-Минева, Катедра „Психология“,  
Философски факултет, ВТУ „Св.Св.Кирил и Методий“, тел: 0889216881, e-mail:  
kraska\_vt@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**