

## ТЕОРИЯТА ЗА СКРЪБТА НА ЕЛИЗАБЕТ КЮБЛЪР-РОС И НЕЙНОТО ОТРАЖЕНИЕ В ТРАУРНАТА РИТУАЛНОСТ НА БЪЛГАРИТЕ

Дончо Донев<sup>1</sup>

*Елизабет Кюблър-Рос диференцира пет стадия при преодоляване на скръбта. Те намират широко приложение при изучаване поведението при кризи с интензивен стресогенен характер. По своята същност, загубата на близък човек поражда такъв тип преживяване. Петте етапа, описани от Кюблър-Рос могат да бъдат идентифицирани в структурно и съдържателно отношение в траурната ритуалност, практикувана от българите. Този факт провокира разбирането, че генезисът на ритуалите е силно повлиян от психологичните и социални потребности, а не от религиозните убеждения.*

**Ключови думи:** скръб, траурни ритуали, стрес, загуба

В контекста на антропологията, ритуалът има съществено значение при запазване баланса в отношенията между индивидите и групите, към които те принадлежат при промяна в социалния им статус. Загубата на близък обуславя такъв тип промяна в статуса на индивида. От тази гледна точка, българската траурна ритуалност представлява интерес за социалната психология. Интересен е механизмът, по който българските траурни и погребални ритуали нормират поведението при загуба, както и тяхното влияние върху справянето със скръбта. Ще бъде направен опит, българските траурни и погребални ритуали да бъдат конституирани като система от поведенчески предписания, които имат за своя цел да служат на живите при справянето им със загубата и скръбта.

---

<sup>1</sup> **Дончо Донев** – докторант по социална психология във ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“

Адрес за контакти: [d.donev@yahoo.com](mailto:d.donev@yahoo.com)

За да бъде обоснована подобна теза е необходимо българските траурни и погребални ритуали да са интерпретирани в контекста на обхватна и в същото време ясно концептуализирана танатологична теоретична постановка на проблема за загубата. Такава теория предлага швейцарският психиатър доктор Елизабет Кюблър-Рос.

Наблюдавайки поведението на терминално болни пациенти, тя създава последователност от пет стадия, през които те преминават при приемане на собствената си предстояща смърт. Стадиите, определени от Рос са с доста по-обхватна валидност. Ако получаването на информация за предстояща смърт се определи като новина, то теорията на психиатърката може да се отнесе към доста по-широк спектър от събития, трансформирайки я в етапи, през които индивидът преминава, при научаване на лоша новина, без значение дали тя е свързана със собствената или тази на близък човек смърт. Основната причина за тази интерпретация е разбирането на самата авторка, че страхът от смъртта не би съществувал в неговата изолация от страха от загуба. Тя счита, че без значение за чия смърт става дума, естествената реакция е интензификация на страха от загуба.

*Първият стадий, е свързан с отричане и изолация.* Той обхваща първичната реакция при научаване за загубата на близък и може да бъде временно състояние на шок, който е с преходен характер. Тази реакция е свързана с явно противопоставяне на факта или отхвърляне на неговата истинност: „Това не се случва с мен“; „Това не може да е истина“ и т.н. Емоционалното състояние в този стадий се свързва с описание на празнота или безчувственост. Ако събитието не съществува, то не е необходимо индивидът да реагира посредством каквато и да било емоция.

Повечето хора не си служат толкова много с отричането. Те могат бегло да споменат за действителното състояние и след това да демонстрират неспособността си да гледат реалистично на нещата. Чест показател за отричането са противоречащите си позиции, които индивид преживял загуба заема за кратък период от време по една и съща травматична тема. Обикновено се negliжират последствията от загубата, а само няколко минути след това се проявява поведение (или вербален сигнал), свидетелстващо за неспособността на индивида да се справя без близкия, който е загубил.

Интензитетът на отричане може да се свърже с редица обстоятелства. Ако близкият, който е загубил е боледувал или е бил доста възрастен, индивидите отричат факта на смъртта му не толкова „яростно“, колкото ако смъртта е настъпила неочаквано, научили са за загубата от непознат или информацията е била поднесена набързо, без оглед на тяхната подготовка.

За да бъдат смекчени проявите на отричане и първоначалният шок, в българската традиция е прието известяването за смърт да се случва лично, като всеки уведомява най-близките си хора. Предполага се, че така се избягва ефектът на небрежност и несъобразяване с готовността на индивида да получи подобна новина.

За разгръщането на този етап от справянето с лошата новина, голямо значение имат личностните характеристики. При някои индивиди отричането е едва забележимо. При други е изключително бурно. Тази фаза може

да продължи неопределено дълго време и за разлика от концепцията на Уилям Уордън, тук не е необходимо да се преодолее напълно, за да се премине към следващото ниво на справяне със скръбта. Рос описва случаи, в които след справянето със загуба, все още се наблюдават признаци на отричане.

Затова, погребалните и траурните традиции, характерни за България, насочени към предотвратяване на отричането могат да се открият в различни ритуални периоди. Съзнавайки ирационалността на отричането, народът е изградил обичаи, които имат за цел не да го стимулират, а тъкмо обратното – да подпомагат скърбящите в по-скорошното приемане на действителността. Като цяло, всички погребални ритуали са насочени към разделята с покойника, като се показва на неговите близки, че трябва да приемат неговата смърт. Не е случаен обичаят, погребението да се извършва двадесет и четири часа след настъпването на смъртта. Колкото по-продължителна е възможността за физически контакт с покойника, толкова по-голяма е вероятността отричането да продължава. Специфичността и уникалността на погребалните ритуали подготвят опечалените за края на това отричане. Често хора казват, че са разбрали какво се случва едва, когато са затворили ковчега или са го спуснали в гроба. До този момент те са се борили с отричането.

Според Елизабет Кюблър-Рос, начинът да се помогне на скърбящи във фазата на отричането е като им се позволи да изкажат и преживяват собствените си фантазии и перспективи за бъдеще без починалия. Дори когато изглеждат крайно нереалистични. Те показват, че индивидът все още не разполага с необходимия личностов потенциал, за да се изправи срещу реалността и да приеме факта на своята загуба. Поради това е необходимо човек да получи възможност да поддържа своето отричане толкова дълго, колкото му е необходимо.

Съществуването на представата за задгробен живот в народопсихологичните вярвания на българите, само по себе си, представляват отричане на смъртта по принцип. Тази постановка позволява на близките на покойника да не приемат смъртта му в нейната цялост и обхват. По време на предпогребалните ритуали, те приготвят покойника все едно е жив, полагат грижа за тялото, въпреки че то няма да съществува дълго. Т.е., приемайки необходимостта от отричане на реалността, българският народ услужливо е предоставил възможност на скърбящите да го правят, като дори им е вменил ритуално поведение, което го изисква. Отново чрез обичаите се нормира и колко да продължи отричането, като близките са изправяни срещу реалността. Поради тази причина, тъкмо задължение на най-близките е да изпълнят всички погребални ритуали – те трябва да бъдат около покойника, за да го „пазят“ и да организират всичко за сбогуването си с него.

*Вторият стадий, се дефинира като гняв.* Когато стане невъзможно да се поддържа първият стадий на отричането, то бива заменено от чувството на гняв, ярост, завист и омраза. Следващият логичен въпрос е: „Защо това се случи точно на мен?“ За разлика от стадия на отричането, този на гне-

ва е много труден за овладяване. Причината е, че гневът бива неправилно насочен във всички посоки и проектиран върху обкръжението, понякога наслуки. Опечаленият може да насочи гнева си към най-близките си хора, като намери привидно логични обяснения за неприязънта си. Такова може да бъде фактът, че умрелият родител е доста по-млад от живите родители на някой приятел. Подобно поведение е доминирано от преживяване за несправедливостта на загубата.

Същинската причина за гнева, Кюблър-Рос открива в последствията от загубата и по-конкретно в последващите промени на начина на живот. Всичко, което е било планирано или вече е постигнато се обезсмисля. Дейностите, които са извършвани до момента от покойника, трябва да бъдат прехвърлени към неговите близки, което допълнително би ги натоварило и би ги лишило от достатъчно време за собствени удоволствия. А за останалите хора, които не са пряко свързани със загубата, животът си продължава по установения ред. Освен към външни обекти, гневът може да бъде насочен и към самия себе си. Традиционно, подобно поведение е характерно за индивиди склонни към свръхконтрол. В този стадий, те винят себе си, че не са успели да предвидят, планират или предотвратят смъртта на своя близък. За това не е необходимо да са налични обективни факти, а по-скоро предразположение на личността.

Гневът не може да бъде подтискан или изтласкван. Ролята на социума е не да пренебрегва, игнорира или понася гнева на скърбящия, а да подсури подходящ или неутрален обект, към който той да бъде насочен. В противен случай, скърбящият би се фиксирал в този стадий и би приел ирационалния гняв като нормален и предпазващ го от несправедливостите на живота. Подобен ефект би довел до трансформирането на проявите на гнева в поведенчески стереотип. А индивидът би се връщал към него при всяка следваща загуба, без оглед на нейното значение.

Тази постановка, представена от швейцарската психиатърка в голяма степен обяснява и мотивира ритуалите за предпазване от мъртвите. В българската траурна ритуалност може да бъде открита своеобразна биполярност в отношението на близките, претърпели загуба. От една страна, те скърбят, от друга, изпълняват редица ритуали, имащи за цел да ги предпазят от покойника. Чрез някои обреди се изразява по подчертано агресивен начин отношението към него. Под предлог, че се предпазва от вампирясване, често трупът се пробжда с различни предмети, вързват се краката му и т.н. Тези действия могат да дадат ракурса, в който традицията се опитва да канализира и насочи този аморфен гняв на опечалените. Показва им, че не живите, а техният близък покойник е виновен за негативните преживявания, чрез ритуали им показва пътя, по който могат да канализират гнева си и да го насочат към неутрален обект (покойника).

*Третият стадий, Кюблър-Рос нарича пазарлък.* В някои преводни източници, той се определя и като етап на преговарянето. Ако не сме могли да приемем тъжните факти през първия период и сме изпитвали гняв спрямо хората и Бог през втората фаза, ние, вероятно, бихме могли да постигнем някакво вътрешно споразумение, което би помогнало за смекчаване

последствията от загуба или, колкото и да е абсурдно, ще я отложи поне за определен период от време.

Поведението по време на третата фаза е регресивно по своята същност. Индивидът се опитва да постигне договорка с Бог, съдбата или друга свръхестествена сила, като обещава да извърши неща, които счита, че тази свръхсила би искала от него. В същото време, тези обещания, по правило не се спазват от скърбящия. Тъкмо този факт определя поведението като регресивно. То представлява връщане към модел от детството. Когато детето иска нещо от възрастните, а те не му позволяват да го има, то бързо открива, че ако обещае да е послушно, да си изяде вечерята, да учи много и т.н., шансовете да склони възрастните са по-големи. Характерно е, че без значение дали детето получава веднага след обещанието си това, което е искало, или то ще му бъде дадено след като докаже промяната в своето поведение, детето рядко изпълнява това, което е поело като ангажимент. Въпреки това, то е готово да преговаря (да се пазари) по тази схема винаги.

С развитието на индивида, ниската ефективност на подобно поведение го игнорира от обичайния поведенчески набор. Но то се проявява отново при преживяването на скръб или загуба. Пазаренето е действителен опит за смекчаване на последствията от загубата. То включва презумпцията за награда за доброто поведение и категорично обещание, че индивидът няма да иска нищо повече от това, ако му се даде само тази възможност. Повечето „пазарлъци“ се правят с Бог и обикновено биват държани в тайна или само се загатва за тях. Показател за наличието на подобни преговори е твърдата убеденост на скърбящия в това, че Бог ще му помогне или в случването на по-конкретни събития, обвързани с очакваната от него награда.

У българите съществува вярването и нагласата, че ако близките се молят с истинска любов и вяра, като спазват всички предписания (ритуали) на своите вярвания, Бог ще възкреси техния близък. Това в известна степен би отменило факта на смъртта му и ако той не може да се върне при живите, то поне последствията от смъртта няма да са толкова трагични. Поради тази причина, близките се опитват да изпълняват с пунктуална точност всеки обред. Така последствията от загубата няма да са толкова значими. Освен това, ако се грижат за своите отминали близки, Бог ще ги награди, като не им изпраща нови изпитания и им помага в преодоляването на кризата. Обикновено загубата на близък човек е повод за проява на неочаквана религиозност или необичайна суеверност, свидетелстващи за опитите за постигане на определена договорка.

*Четвъртият стадий, дефиниран от Елизабет Кюблър-Рос е депреси-ята.* Вцепенението и стоицизмът, гневът и яростта се заменят от чувство за голяма загуба. След като ирационалните способности са се оказали неефективни, за да предотвратят смъртта или да смекчат последствията от загубата, скърбящият се изправя пред неотменимостта на факта и всички произтичащи от това последствия за него. Появяват се срам и вина за това, че е оскърил близките си, държал се е непристойно, борил се е с необратимото

или се е надявал на чудеса. На този етап се появява истинската тъга. Това е тъгата, която човек иска да преживее сам, не се нуждае от външна подкрепа, въпреки че за обкръжението е трудно да се приеме с безучастност подобно състояние.

За преодоляването на тази „подготвителна“ тъга не е уместно да се предоставят на опечаления оптимистични перспективи или да се омаловажават последствията от загубата. Този етап вече е преминал и скърбящият има нужда от време, за да пренареди представата за собствения си живот без своя близък или да осмисли битието си и новия си социален статус. Тъгата е за починалия, но все още не е приет окончателно фактът на неговата загуба.

При успешното справяне с подготвителната тъга, Рос счита, че е необходимо индивидът да получава постоянни стимули, показващи му реалността и непреходността на смъртта. В българските траурни традиции има доста обичаи, насочени към постигането на тази цел. Най-близките на покойника трябва да посещават гроба всеки ден, в продължение на четиридесет дена от смъртта. Това им предоставя възможност, както да остават достатъчно дълго сами, така и да се изправят срещу реалността и необратимостта на настъпилата трагедия.

*Приемането е петият етап, описан от доктор Кюблър-Рос в нейната теория.* Ако индивидът е имал достатъчно време и е получил известна помощ за преодоляване на вече описаните стадии, той ще стигне до този, когато няма да е вече нито гневен, нито депресирани. Ще е имал възможност да изкаже първоначалните си чувства – своите завист и гняв спрямо хората, които не са претърпели загуба, скръбта по отнетите възможности. Ще бъде уморен и в повечето случаи доста отпаднал. Но това състояние е различно от предхождащата го депресия.

Това е фазата, в която се приема напълно действителността, като се осъзнава собствената реакция на преживения шок. Вече няма вина или срам от собствените действия, защото те могат да се осмислят като „нормални“ в контекста на „ненормална“ ситуация. Не се обмислят варианти за сключване на сделки със съдбата, а се гради визия за живот без покойника.

Хората в този етап от преодоляването на загуба не се нуждаят от напомняне за загубата. Няма нужда да им се помага при уреждането на каквито и да било въпроси, защото те са напълно адаптирани към новото състояние и новия си социален статус. Показателно е, че индивидът вече не изпитва потребност от ритуално поведение. Няма нужда да поддържа връзката си с починалия, да посещава гроба или да организира помени. Ако те се случват, то причината е по-скоро спазване на „благоприличие“, отколкото вътрешна необходимост.

Поради липсата на нужда от обичаи, българският народ не предписва такива в по-нататъшния живот на индивида, претърпял загуба. В етнографските източници дори няма норма, описваща специфика при сватба на вдовец или вдовица. Приема се, че след като индивидът е готов да продължи живота си по начин, който не застрашава общностните норми, то преходните задачи на ритуалите са изпълнени и не е необходимо те да се

налагат излишно. Това е финалният стадий при справяне със загуба, при който нито Кюблър-Рос, нито българският народ намират за нужно да дават предписания или препоръки. Той просто отразява успешното преминаване на индивида през предходните етапи и установяването му в новия статус.

Единственото нещо, което според Кюблър-Рос остава съхранено през всички периоди и състояния е надеждата. Така тя определя чувството, че навярно всичко има някакъв смисъл. Ако индивидът би могъл да издържи още малко, ще бъде възнаграден. Това е надеждата, която се прокрадва понякога, че случващото се е един кошмар, че не е вярно, че един ден човекът ще се събуди и всичко ще е приключило.

Надеждата е конституирана като генератор на необходимата личностна енергия за справяне със загубата. Чрез нея се осъществява преходът в следващия етап. При нейното отсъствие е невъзможно да се постигне необходимата динамика за справяне със загубата. Тя може да е актуална за значителен по своята продължителност период от жизнения път на индивида. Той би могъл да се фиксира в някой от първите три етапа, като никога не преодолее напълно загубата. В този ракурс може да се направи известна аналогия между надеждата и термина екзистенциален смисъл, използван в контекста на екзистенциалната психология.

В българската традиция, разбирането за надеждата на Рос може да бъде отъждествена с вярата. Тази вяра детерминира разбирането на българина за смъртта и продуцира всичките характерни обичаи и ритуали. От тази диспозиция, посредством изпълняването на предписаните ритуали, българите опосредстват и гарантират успешното преминаване през етапите за справяне със загубата на близък. По този начин не само се проследява отражението на теорията на Рос в траурната ритуалност на българите, но може да се направи и допускне за генезиса на обредите. След като се проследи тяхното значение за близките и социума като цяло, логичен е изводът, че траурните ритуали са се формирали не толкова под въздействието на религиозните възгледи на българите, колкото в следствие техните психологични потребности при преодоляване на загуба и скръб.

### Abstract

*Elizabeth Kubler-Ross differentiated five stages in overcoming grief. They are widely used in studying the behavior under stressful crises with intense character. In essence, the loss of a loved one creates this kind of experience. The five stages described by Kubler-Ross can be identified in terms of structure and content in funeral rituals practiced by the Bulgarians. This fact provokes the understanding that the genesis of the rituals is strongly influenced by psychological and social needs, rather than religious beliefs.*

**Keywords:** grief, mourning rituals, stress, loss

## ЛИТЕРАТУРА

- Вакарелски, Х., „Български погребални ритуали – сравнително изучаване“, София, 1990 г.  
Коев, Т., Бакалов, Г., „Християнски справочник“, София, 2001 г.  
Кюбляр-Рос, Е., „За смъртта и умирането“, София, 1996 г.

**Дончо Донев** притежава бакалавърска степен по психология и магистърски степени по Социална психология и по Икономика. Понастоящем е докторант по социална психология във Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“. Основните му научни интереси са насочени към танатологичната и палиативната психология.

**Doncho Donev** has a bachelor's degree in Psychology and a master's degrees in Social Psychology and Economics. He is currently a doctoral student in Social Psychology at University of Veliko Tarnovo "St. Cyril and St. Methodius". His main research interests are focused on Palliative Psychology and Psychology of Tanatology.