

**Abstract:** *The article presents some basic characteristics of grief and its role in experiencing the loss of loved ones. In philosophical texts, the focus is on personal death. The subject of the experience of another's death is considerably less researched. In the article, grief is presented as a necessary transition from the suffering of loss to new life.*

**Keywords:** *grief, death, suffering, loss, new life*

Смъртта като феномен в човешкия живот настъпва за всички, но към нея не можем да се отнесем просто като към биологичен факт или процес. Към смъртта се отнасяме с почит, с уважение, страхуваме се от нея, очакваме я, но в същото време се опитваме да я отложим и дори да я избегнем. От една страна, тя е единствената предизвестена реалност, а от друга – тя е обгърнатата в някаква мистичност. Доказателства за подобно отношение към смъртта откриваме в различните култури и религии, което се изразява най-вече в специфични погребални практики, ритуали и прояви на траур и скръб.

Погребалните практики и ритуали символизират нашето отношение към смъртта като явление и към загубата на любим човек. Характерно за този вид практики е, че те са културно обусловени, което обяснява тяхната устойчивост във времето. Въ-

---

\* Деница Узунова – доцент, доктор, катедра „Философски науки“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, e-mail: d.uzunova@ts.uni-vt.bg.

преки измененията в начина на живот на хората от миналото до днес, голяма част от тези обичаи са се запазили. Подготовката на възпоменателно слово, намирането на надежда и упование в свещените писания и изразяването на скръб чрез музика остава жизненоважна част от ритуалите. Скръбящите обичайно изразяват своите чувства чрез определена символика – носенето на дрехи в определен цвят в знак на траур, музикална композиция, мемориални предмети и др. Всичко това улеснява осмислянето на загубата, която смъртта въвежда в живота. През последните години се наблюдава и нарастването на алтернативните методи на увековечаване онлайн (Ной 2022). Всички погребални практики и обичаи, както и периода на траур, имат за цел да изразят почит към починалия и същевременно да окажат подкрепа на скръбящите. Самият траур предоставя възможност на близките на починалия да осъзнаят загубата и да я приемат.

Темата за смъртта, за преживяването на загубата, за осъзнаването на собствената тленност е изключително значима при формирането на смисъла на личното битие, при осъзнаването на собственото място в света и стремежа не просто да бъде заета някаква част от пространството, а да бъде придадена стойност на личния жизнен път. В това отношение ключов фактор се оказва личният опит със смъртта. Скръбта, която тя предизвиква, неизбежно води до промяна. Тази промяна има както положителни, така и отрицателни черти, но те са по-скоро следствие. Това, което обединява страдащите, е нежеланието да приемат промяната. И тук не става дума просто за етапа на отричане при преодоляването на загубата, за който говори Елизабет Кюблър-Рос, а за тази разтърсваща болка, сякаш нещо дълбоко в страдащия се е счупило, изразяваща се в нежеланието да се живее в свят, в който обичаният човек просто ще отсъства и в абсурдния копнеж „нещата да бъдат такива, каквито винаги са били“, въпреки осъзнаването на факта, че това е невъзможно. Скръбта променя до такава степен страдащия, че той повече не може да бъде същият.

Заслужено място на темата за смъртта е отредено в редица философски текстове на мислителите от Античността до днес. Не

малко от авторите разсъждават върху човешката смъртност, върху въпросите дали смъртта непременно е нещо лошо, дали имаме основание да се страхуваме от нея и др. Но поставяйки проблема по този начин, всъщност фокусът се оказва върху личната смърт, докато темата за смъртта на Другия остава някак в периферията. Липсата на подробни описания на скръбта във философските текстове, според Амна Уистън, се дължи на сложността на това емоционално преживяване. Скръбта обичайно се описва по-опростено като вид болка, макар и неопределима като физическата. Тя е резултат и от нашите мисли и спомени за ценността на това, което сме загубили. Авторката представя скръбта като състояние, чиито компоненти са мисъл и чувство. Подобно на други сложни емоции, скръбта не е необходимо да се чувства по всяко време. Скръбта по същество включва съответното чувство, въпреки че това чувство може не винаги да присъства съзнателно (Whiston 2023). Американският философ Майкъл Чолби твърди, че скръбта е естественият човешки отговор към смъртта на другите, но получава само спорадично внимание от философите, а когато те изобщо разглеждат темата за скръбта, тяхното отношение към нея често е негативно и дори враждебно. Тя се разглежда като проява на слабост. Чолби твърди, че скръбта следва да бъде обект на изследване за философията, най-малкото поради факта, че тя е определящо човешко преживяване. Той я описва като проява на някои от най-възхитителните човешки качества, включително изтънчеността на нашата емоционална палитра, способността ни за адаптация и способността ни да преплитаем минало, настояще и бъдеще. Авторът посочва някои от характеристиките на скръбта. Скръбта не е отговор на смъртта като такава. Само някои от нашите реакции към смъртта са проява на скръб. Човекът не скърби за всяка смърт. По-скоро тя е в отговор на смъртта на конкретни, разпознаваеми личности. Скръбта според него не изисква да сме интимни с починалия, да го обичаме, да сме привързани към него или да е допринесъл положително за нашето благополучие. Обичайно една или повече от тези характеристики наистина присъстват в отношенията, които имаме с тези, за които

скърбим, но те не са от съществено значение за скръбта. Скръбта е реакция към смъртта на тези, с които скърбящият се идентифицира по някакъв начин, с които има сходни цели или надежди за бъдещето. От всичко това следва, че скръбта не е ограничена до любимите хора, тя може да се разпростре и върху модели за подражание, политически лидери, почитани културни фигури и т.н. Фактът, че скърбим за тези, с които се идентифицираме, по някакъв начин предполага и наличието на доза егоцентризъм в скръбта. В скръбта ние страдаме и за загубата на част от себе си (Cholbi 2022). Тя е особено състояние, което предполага, че предаваме определена форма на емоциите си. Ние подбираме начин, по който да ги изразим. Това представя според Чолби скръбта като по-сложно емоционално състояние от страха. Тя е преживяване, провокирано от разрушената връзка на страдащия с този когото е загубил. В този смисъл може да се говори за криза на идентичността (Cholbi 2022).

Разбира се, скръбта като чисто човешко преживяване има и своите физически белези – редица телесни симптоми и усещания. Тя има своите характеристики и своето отношение към начина, по който виждаме света. Несъмнено скръбта се корени в любовта. Човекът скърби, защото обича, а връзката между него и този, когото обича, е прекъсната и нейното възстановяване е невъзможно. Това кара скърбящия да се чувства изгубен, да усеща загубата на другия като загуба на част от себе си (Parkes, Holly 2010). Някои автори определят загубата на себе си като загуба на идентичността, тъй като много често животът ни е организиран около живота на любими за нас хора. Те ни придружават в нашия житейски път и в този смисъл с тях са свързани плановите за бъдещето, надеждите, копнежите, което предполага, че загубата на обичан човек би могла да доведе до загуба на смисъл, до отчаяние и безизходица (Ren 2023).

Най-често скръбта е временно състояние, като постепенно интензитета на чувствата намалява. Осъзнаването на неизбежността на собствената и чуждата смърт, на тленността на човешкия живот улеснява приемането на загубата и намалява болката

от нея. Скръбта е изключително специфично преживяване, тя се отличава от останалите емоции. Ако при тях може да се намери някаква форма на удовлетворение на желанието, то при скръбта това е невъзможно. Мъртвите не могат да се върнат. Скръбта може единствено да намали интензитета си (Ren 2023). Прекратяването на траура и връщането на скърбящия към обичайния начин на живот не означава, че загубата е преодоляна и починалият вече е изгубил своето значение за близките си. Напротив, мъртвите продължават да имат значение за своите близки, те остават в техните спомени и понякога оказват влияние върху житейските им избори (Ren 2023). Осъзнаването на човешката смъртност и на нейната неизбежност допринася за намаляването на скръбта и връщането към реалността и обичайния начин на живот. Това завръщане е единственият начин за самосъхранение. Преодоляната скръб прави човека по-силен и същевременно по-състрадателен. Всяко човешко същество се сблъсква неизбежно със смъртта, но преживяната болка от раздялата е различна.

Любовта и скръбта имат отношение към значимостта, ценността на някого. Специфичното при скръбта е, че се свързва с усещането за празнота, произтичаща от липсата на обичан и уважаван човек, докато любовта, напротив, може да се почувства като вълнение, свързано с присъствието на любим човек, който е уважаван и ценен. По отношение на чувствата двете състояние си контрастират, въпреки че усещането за празнота би могло да е резултат и от нереализирана или несподелена любов. В този смисъл любовта и скръбта имат характеристики, които се преплитат (Whiston 2023).

Йелена Маркович твърди, че скръбта като чувство не може да бъде разбрана, докато не бъде преживяна. Тя трансформира човека по начин, който е непредставим за останалите. Скръбта има своите последствия. Тя променя или принуждава скърбящия да трансформира голяма част от своите вярвания, убеждения и желания, често води до криза на идентичността и, не на последно място, скръбта води до преосмисляне и преподреждане на живота. Авторката не разглежда скръбта като емоция, чувство, а я

определя като преживяване. Това преживяване включва в себе си всички начини, по които страданият е засегнат от загубата. В понятието скръб или „преживяване на скръб“ се включва определен вид опит, който се свързва не само с изпитваните емоции, но и с начините, по които се реагира на загубата. Фокусът тук е върху предизвикателствата, пред които е изправена личността, и изборите, които може да направи за своето бъдеще след преживяната загуба. Преминаването през тежка загуба дава специфичен опит, променя начина на живот и гледната точка. Разбира се, не всяка скръб има подобен ефект, тъй като дълбоката скръб идва с различен набор от характеристики от тези на леката скръб. Често се поставя и въпросът дали само загубата на близък поражда скръб, или скръбта може да бъде реакция на всяка значима загуба (Markovic 2023).

При сблъсъка със смъртта настъпва екзистенциална криза. Несъмнено всеки един от нас има представа за собствената си смъртност, но тази представа се изпълва със съдържание и придобива реалистичен вид при срещата със смъртта на близък.

Кенет Дока поставя акцент върху един много специфичен нюанс на скръбта. Той въвежда термина „обезправена скръб“. Неговата концепция се появява през 1989 г. и изключително бързо започва да се използва от специалисти, помагачи на хора, преживяващи загуба, и от изследователи, чиито професионални интереси са в областта на смъртта, умирането и скръбта. В своите изследвания авторът обръща специално внимание на тези случаи на скръб, при които тя по една или друга причина е лишена от легитимност. Концепцията се отнася до много тежки случаи на скръб, тогава, когато поради обекта на чувствата или различни обстоятелства, скърбящият не може да изрази болката си открито.

Причините могат да бъдат различни. В определени ситуации причините за смъртта биха могли да се приемат като недостойни. Възможно е връзката между скърбящия и починалия да се тълкува като неморална или да не се приема за достатъчно

силна, като по този начин се омаловажава и потиска страданието на скърбящия. Дейвид Мутон посочва някои примери. Смъртта, която е резултат от самоубийство, често предизвиква възмущение и гняв (Mouton 2023). Особено в някои случаи, в които поради загуба на смисъл или разпознаването му в някаква кауза, човекът е готов не само да отнеме собствения си живот, но и да жертва живота на други човешки същества (Стоянова-Енчева 2021). Загубата на партньор от същия пол също би довела до прикриване на страданието поради факта, че ненавсякъде еднополовите двойки са добре приети. Мутон твърди, че в своята практика се е сблъсквал с редица случаи на скръб, която не е получила легитимност, за която става дума в концепцията на Дока. Един от примерите е историята на жена на около шестдесет години, която, докато споделя за скорошната смърт на сина си по време на груповата сесия за траур, започва неудържимо да плаче. Оказва се, че тя страда изключително силно и за загубата на баща му, починал преди повече от двадесет години. Причината е, че никога не е имала възможността да изрази своята скръб. Скръбящата не е законна съпруга на починалия и семейството му не я приема, не ѝ е позволено да участва в никаква форма на ритуална практика. По този начин тъгата остава неизразена. Тя губи правото да се сбогува с любимия и да скърби за него. Така е лишена и от възможността да сподели и да получи утеха (Mouton 2023). Друг пример в подкрепа на теорията на Дока е скръбта при преживяване на аборт. Темата е специфична поради няколко обстоятелства. Несъмнено най-силната скръб е изпитана от родители на деца, които са починали. Съвсем различно е отношението на обществото към скръбта на жените, претърпели по една или друга причина аборт в ранен етап от бременността. Тази категория попада в групата на „обезправената скръб“. Причината е, че тези случаи често биват пренебрегвани. Голяма част от потърпевшите са лишени от емоционална подкрепа, тъй като често не споделят за това преживяване дори с най-близките хора. Според Дока ситуацията допълнително се усложнява от липсата на социални

правила за това как трябва да скърбят родителите на неродено дете. Няма конкретни норми и правила как близките и членовете на семейството трябва да реагират в подобна ситуация (Дока 2002). В резултат на това възникват редица усложнения. И не на последно място въпросът се разглежда като морален, емоционалният аспект остава на заден план.

Поведението на всеки един член на обществото се определя от неговите морални избори и решения (Маркова 2024). Това предопределя и неговите реакции към различни житейски ситуации, включително отношението му към смъртта и скръбта. Появата на така наречената „обезправена скръб“, за която говори Дока, е резултат от редица фактори, които имат своите основания в етичните норми на обществото и изградената ценностна система.

Един от основните инструменти за формирането и промяната на ценностите в едно общество е философията (Petkova 2017). Често определен вид отношения между хората се приемат за неморални или неприемливи. Те не кореспондират с утвърдените ценности и това предопределя тяхното отхвърляне. Неразпознатата скръб е резултат именно от това разминаване между общоприетите норми и чисто човешкото право на страдащия да изрази своята болка по загубата на любим човек, а понякога и по загубата на някого, с когото има нетрадиционна връзка. Тук могат да бъдат посочени много примери. Обществото, изхождайки от морални основания, предразсъдъци и стереотипи, често омаловажава скръбта, насочена към човек, който не принадлежи към семейството (извънбрачна връзка, колега, бивш съпруг или съпруга и др.). В тези случаи твърде емоционалната реакция не се приема за адекватна. Аналогична е ситуацията, когато причината за смъртта е стигматизирана или пък е резултат от болест. Подобно отношение може да се наблюдава и когато скръбта е насочена към близък, който е все още сред живите, но страда от деменция или психично заболяване. Тогава, макар той все още да е жив, раздялата вече е настъпила. Това крие опасността най-големите

загуби в нечий живот да останат неразпознати. Никое човешко същество не може да избира какво да чувства. Ако смъртта е очаквана и в някои случаи предпочитана пред живот изпълнен със страдание, тя не носи по-малко болка. Никой не е готов да се раздели с хората, на които държи, дори краят да е предизвестен. Точно в този момент скръбта и любовта намират своята пресечна точка. Човекът страда, защото обича, а смъртта никога не идва навреме.

## ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

Маркова, И. 2024. *Съвременният човек в търсене на етическия хоризонт*. Варна: Славена. // Markova, I. 2024. *Savremenniyat chovek v tarsene na eticheskiya horizont*. Varna: Slavena.

Стоянова-Енчева, О. 2021. „Ролята на жената в самоубийствения тероризъм“, В: *Проблеми на социалната и икономическата сигурност, том 1, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“*, 133–141. // Stoyanova-Encheva, O. 2021. „Rolyata na zhenata v samoubiystveniya ter-orizam“, *V: Problemi na sotsialnata i ikonomicheskata sigurnost, tom 1, Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“*, 133–141.

Doka, K. 2002. *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.

Hoy, W. 2022. *Do Funerals Matter? The Purposes and Practices of Death Rituals in Global Perspective*, London: Routledge.

Cholbi, M. 2022. *Grief: A Philosophical Guide*, Princeton University Press.

Parkes, C., Holly, P. 2010. *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*; Routledge: Oxfordshire, UK, 2010.

Petkova, P. 2017. “How to Build a Just Society: In Defence of Communitarianism”, In: *Dialogue and Universalism, A Journal of the International Society of Universal Dialogue*, №2, Warsaw, Polish Academy of Sciences, 189–196.

Ren, O. 2023. “Love, Grief, and Resilience”, *Philosophies* 2023, 8, 74.

Whiston, A. 2023. “Love and Grief (Loving better through Grief)”, *Think* • Vol 22 • No 65 • Autumn 2023, 53–59.

Markovic, J. 2023. “Transformative grief”. *European Journal of Philosophy, European Journal of Philosophy: Volume 32, Issue 1*, pp. 246–259.

Mouton, D. 2023. „Permission to grieve, please: Exploring the concept of disenfranchised grief“, *STJ vol.9 n.2 Stellenbosch 2023*.