

НОСТАЛЬГИЯ С СОЦИАЛЬНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

А.А. НЕДУВА

Доктор медицинских наук
(Израиль)

Ключевые слова: эмиграция, ностальгия, депрессия, воспоминания о Родине, адаптация к новым условиям жизни

Слово “ностальгия” происходит от греческих слов: *ностос* - возвращение домой и *алгесс* - боль, тоска по родине. Почти все современные словари фиксируют также другое значение - тоска по прошлому. Широкому распространению ностальгии среди населения способствуют грандиозные перемены, сломы, стремительные изменения образа жизни, обусловленные, с одной стороны, массовой миграцией населения, а с другой - распадом и изменениями в одной из супердержав мира, бывшем Советском Союзе.

*Настоящее уныло;
Всё мгновенно, всё пройдёт;
Что пройдёт, то будет мило.*

А.С. Пушкин.
Посвящение А.Е. Вульф
«Если жизнь тебя обманет...»

Начало изучению феномена ностальгии положил в XVII в. швейцарский психиатр Иоганн Хофер (он и предложил сам термин). Его исследования были продолжены в XVIII-XIX вв. работами многих авторов, результаты которых обобщил в своем фундаментальном труде “Ностальгия и преступления” известный философ, психолог и психиатр Карл Ясперс¹.

В XX и начале XXI вв. о ностальгии заговорили в связи с принявшей массовый характер миграцией жителей разных стран. Явление ностальгии детально и красочно описывается в художественной литературе, отображается в кинофильмах и т.д. Ностальгии посвящали свои произведения И.Северянин, А.Н.Толстой, И.Бунин, Э.М.Ремарк, А.Галич, И.Бродский и многие другие литераторы.

А вот серьезных научных исследований этого явления мало, они фрагментарны, что совершенно не соответствует его массовости. При изучении психического состояния эмигрантов подавляющее большинство авторов (Г.У.Солдатов², Н.Г.Незнамов³, Н.В.Тарабрина⁴, Т.Баранкин⁵, V.Goldenberg⁶ и др.) основное внимание сосредоточили на проявлениях стресса и депрессии.

Между тем, приехавшие в новую страну люди сталкиваются, прежде всего, с проблемой социальной и психологической адаптации. Резкая перемена условий жизни, изменение социального и профессионального статуса, утрата языка общения - всё это приводит к стрессовым реакциям и вызывает тоску по прошлому. Ностальгии как индивидуально-личностному переживанию посвящены исследования А.Б.Фенько⁷, Н.С.Хрусталёва⁸, Ch.Zwingmann⁹, D.Frigessi-Castelnuovo и M.Risso¹⁰, и др.

Ныне мигранты составляют 7,7% (56,8 млн) населения Европы, 12,9% (40,8 млн) - Северной Америки, и т.д. Много эмигрантов из стран бывшего СССР (1,2-1,3 млн) живут в Израиле¹¹.

Эта проблема не менее актуальна и в Израиле,

где в 2006 г. была опубликована внушительная по объему монография¹² о ностальгии, которую испытывают в этом государстве русскоязычные репатрианты. В основу исследования был положен опрос 1 тыс. человек в возрасте от 14 до 86 лет, приехавших на постоянное жительство в Израиль.

ЧТО ТАКОЕ «ХИМИЯ РОДИНЫ»?

Мысль о том, что существуют ещё неизученные механизмы, связанные с понятием ностальгии, сформулировал писатель Василий Аксёнов: “У ностальгии, кроме различных лирических, психологических, идеологических и литературных сторон, есть ещё и биологическая основа. Должно быть, что существует нечто, что можно было бы назвать “химией родины”, - состав воздуха, почвы, особенный для определённых зон земли...”¹³

Термин “химия Родины” образно выражает и объединяет комплекс состояний и процессов, свойственных, по-видимому, всему живому в его тяготении к месту рождения. В этой связи можно упомянуть известные факты о возвращении домой увезенных за десятки, а иногда, и за сотни километров домашних кошек, собак и др. Перелётные птицы после тысячекилометровых путешествий безошибочно находят места прежних гнездовий, где они выросли из птенцов.

Конечно, эти явления не могут отождествляться с человеческим чувством ностальгии и с его социально-психологическими проявлениями. У человека, утратившего в процессе эволюции многие доступные животным способы ориентации, на передний план в механизмах такого сложного переживания, как ностальгия, выступают, скорее, не столько биологические, а преимущественно социально-психологические и личностные факторы, вызывающие психическое напряжение, обусловленное необходимостью адаптации к новой среде.

Следующий пример может иллюстрировать тоску по месту прошлой жизни:

М. М-ва. По специальности филолог, преподаватель английского языка. Приехала в Израиль из Магнитогорска. Своё ощущение чуждости непривычной природы она выразила в стихах:

*О, Родина, ты чудо из чудес.
Куда б ни залетел - к тебе потянет.
Здесь море, солнце, юг как юг,
Не на окне - в долинах розы.
О, Родина! Мне не хватает вьюг,
Бодрящего и лютото мороза...
А незабудки... Как вы мне нужны,
Чтоб вечно помнить о родимом крае.
И сколько бы себя ни убеждал,
Границ не будет, родина - планета,
Нет, ты себя напрасно утруждал -
Мест лучше Родины для человека нету.*

РАСПАЛАСЬ СВЯЗЬ ВРЕМЕН...

Природа и механизмы явления ностальгии тесно связаны с последствиями стресса из-за разрыва с прежней средой обитания (страной, обществом, природой, языком и т.д.) и обусловленным стрессом психическим напряжением, сопровождающимся ощущением безвозвратности утерянного прошлого, которое невозможно связать с настоящим.

Формирование ностальгических переживаний происходит вне зависимости от воли человека. Внешне это выражается лишь в виде тоски по прошлому и стремления к уходу в мир воспоминаний. Причём реальные прошлые события как бы проходят через призму известных из классической психологии бессознательного механизмов - сгущения, вытеснения, символизации переживаний и др.

Характерная особенность ностальгии - исключительно позитивное отношение к прошлой жизни, возникающее обычно после определенного времени проживания в новой стране. Прошлое в воспоминаниях неизменно окрашивается в светлые, яркие тона, воспоминания о негативных событиях как бы вытесняются или, по крайней мере, «размываются». Неизбежные отрицательные стороны жизни, выявляющиеся после приезда в новую страну, это - трудности вхождения в новый социум, языковые проблемы, экономические и бытовые сложности. Всё это способствует депрессивному восприятию настоящего и стремлению человека к виртуальному (в ностальгических воспоминаниях), а иногда и к реальному возврату в прошлое, т.е. возвращению на родину. В этот нелегкий для эмигрантов период они стремятся как можно чаще и больше рассказывать окружающим о своём прошлом, о своем общественном «весе» в прежней жизни, о занимавшихся ими должностях, званиях, наградах и т.д. Это стремление «окунуться в прошлое» несколько притупляет боль утраты прежней привычной жизни.

Практически нет человека, который, переехав в другую страну, не вспоминал бы о прошлом. Разумеется, в этих воспоминаниях имеются и негативные сюжеты, в своё время подтолкнувшие к отъезду из страны проживания.

Вместе с тем, даже перенесший репрессии диссидент и убежденный сионист вспоминают не только о политических и ксенофобских преследованиях. У каждого из них были друзья, сослуживцы; у многих - любимая работа, привязанности к дому, природе и т.д. В общем, было то, разрыв с чем давался нелегко. Иначе говоря, ностальгия может быть нормальным человеческим переживанием, в котором проявляется (преимущественно неосознанное) стремление связать прошлое с настоящим.

У многих людей, сравнительно долго (не менее 10-15 лет) проживших в эмиграции и пустивших корни на новом месте, более или менее устроенных, сохраняется, вместе с тем, привязанность к стране исхода. Эти люди при посещении мест прежней жизни испытывают - нередко неожиданно для себя - ощущение «тяги» к новому дому, к новой стране, но затем, вернувшись в свой новый дом, снова испытывают влечение к местам прошлого, прежней жизни. Такая ситуация «борьбы прошлого и настоящего» может длиться несколько лет и затем обычно проходит, когда личность окончательно определяется в своём выборе.

Однако у лиц, склонных к сомнениям, нерешительности, такая «борьба мотивов», одновременная ностальгия как по стране исхода, так и по стране нового жительства сохраняется практически всю жизнь, и всю жизнь человек не может остановиться в своём окончательном выборе.

В качестве иллюстрации сосуществования ностальгии как по стране исхода, так и по стране нового жительства можно привести следующий случай.

С. Б-н приехал на постоянное жительство в Израиль в 1991 г. из Минска. Своё ощущение «двойственной» ностальгии он выразил в стихотворении, весьма символично названном им «На части рвуть»:

*В Израиле я мучаюсь Россией.
В России об Израиле пекусь.
На части рвуть и извожусь в бессильи.
В бессилии тоску свою унять.
В краю любом болею ностальгией:
В Израиле я мучаюсь Россией,
Которую «умом нельзя понять»...
В России об Израиле пекусь -
И здесь и там до боли есть родное!
За грех какой мне не дано покоя?*

КОГДА ПОРА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

В принципе ностальгию, как и любую психологическую реакцию, в случаях, когда она проявляется как лёгкое психическое расстройство, можно лечить, но для оказания социально-психологической помощи страдающим этим заболеванием важно определить степень его тяжести и выяснить клиническую картину. При этом можно различать:

1. Латентную ностальгию. В этих случаях личность полностью интегрирована в новой среде, либо в достаточной мере адаптирована. Отсутствуют либо незначительны проблемы со знанием языка и трудоустройством в новой ситуации. Ностальгические воспоминания возникают лишь эпизодически, преимущественно под влиянием окружающих и не

сопровожаются ни депрессией, ни тревогой, ни мечтами о прошлом.

2. **Ностальгия легкая.** Ее основные проявления слабо выражены. При этих воспоминаниях о прошлой жизни возникает определённая грусть, печаль, либо стремление к размышлению о прошлом. Нередко наблюдается стремление поделиться своими ностальгическими воспоминаниями, “выговориться”, после чего самочувствие обычно улучшается. При благоприятной ситуации в плане общения, трудоустройства, решения семейно-бытовых проблем “градус” ностальгических переживаний постепенно понижается.

В качестве иллюстрации проявлений легкой ностальгии можно привести следующий пример.

А. Г-ва, 53 г., врач, эмигрировала в 1990 г. Устроилась работать врачом поликлиники, работой довольна. Семья благополучная. Однако через год или два после приезда в Израиль заметила периодические наплывы ярких образных воспоминаний о прошлой жизни. Часто как бы видела себя в своей прежней квартире или на «старом» рабочем месте. Картины отличались яркостью, образностью. Вместе с тем довольна современной жизнью в Израиле. Переживаемые картины воспоминаний не сопровождалась ни выраженной тоской, ни радостным чувством. Появлялось ощущение навязчивости этих воспоминаний. Г-ва стремилась отвлечься от них, но чаще безуспешно, особенно в свободное время.

Таким образом, в данном случае имели место навязчивые ностальгические воспоминания, возникающие помимо воли человека, при отсутствии его стремления к «созерцанию» прошлой жизни. Вне этих состояний никаких расстройств не выявляется. Сама Г-ва определяет эти ностальгические воспоминания как «навязчивые».

3. **Ностальгия средней тяжести.** Ностальгические переживания сопровождаются ухудшением настроения с одновременным появлением чувства неуверенности в себе. Усиливается пессимизм в отношении настоящего. Появляются нарушения сна (беспокойный, не приносящий чувства отдыха сон). Возникает стремление к длительным бесплодным рассуждениям о правомерности принятого решения об эмиграции, сочетающееся со склонностью к уходу от новой реальности, что мешает формированию новых ценностных ориентаций.

4. **Ностальгия тяжелая.** В этих случаях ностальгические переживания - не что иное, как элементы тяжёлой депрессии, сопровождающейся различного рода бредовыми идеями. Депрессивный бред выражается в мыслях о гибели или обнищания близких, якобы произошедших по вине больного, упрекающего себя в решении об эмиграции и непрерывно вспоминающего сцены прошлой, якобы благополучной жизни. Всё это сопровождается тревогой, беспокойством, усиливаются необоснованные ощущения безнадежности, бесперспективности будущей жизни. Иногда возникают суицидальные мысли.

В качестве иллюстрации проявлений тяжёлой депрессивной ностальгии можно привести следующее наблюдение:

Э. П-ва, 1932 г. рожд., преподаватель биологии. Переехала на постоянное жительство в Израиль в

1990 г. На новом месте сначала настроение было приподнятым. Приобрела много новых приятелей, была активна, оживлена, говорлива. После смерти мужа в 1996 г. ее состояние резко изменилось. Стала подавленной, угнетённой. Много говорила, что осталась одна, среди чужих людей, в чужой стране... Стереотипно повторяла “Зачем уехала из Москвы? Что мы наделали?..” Считала, что в России её муж не заболел бы и был бы жив. Во всех этих бедах винила себя. Отказывалась от приёма пищи.

Была госпитализирована в психиатрическую больницу. В процессе активного лечения антидепрессантами через 3-4 дня стала спокойнее, а через 8-10 дней состояние значительно улучшилось. Перестала высказывать идеи обречённости, тепло встречала детей и внуков. Через месяц в хорошем состоянии была выписана домой на амбулаторное лечение.

В данном случае ностальгические переживания имели место на фоне глубокой депрессии. В тесной взаимосвязи проявлялись тоска, самообвинения в крахе, обнищании, ностальгические мысли. Последние были частью депрессивного бреда и прекратились лишь после интенсивного лечения.

* * *

Таким образом, понятие ностальгии объединяет группу психологических и психопатологических проявлений, преодоление которых требует индивидуального подхода. Нормально выраженная человеческая ностальгия не нуждается в лечении.

В тех случаях, когда ностальгия чрезмерна, а поддержка психолога или психотерапевта неэффективна, становится необходимым лечение у психиатра. Лишь в случаях выраженной депрессии, тревоги, непреодолимых навязчивых мыслей лечение необходимо начинать с предварительного курса лекарств, а затем как можно быстрее переходить к использованию методов психологического воздействия.

¹ Ясперс К. Собр. соч. по психологии в 2-х т. М., 1996.

² Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряжённости. М., Смысл, 1998.

³ Незнанов Н.Г., Телия К.К. Социально-психологические стрессоры и их последствия при вынужденной миграции // Социальная и клиническая психиатрия, 2001, № 2.

⁴ Тарабрина Н.В., Шапова Н.Ю. Посттравматическое стрессовое расстройство: опыт зарубежных этнопсихологических исследований // Психологическое обозрение, 1998, № 2.

⁵ Barankin T., Konstantareas M.M. et al. Adaptation of recent Soviet Jewish immigrants and their children to Toronto // Canadian Journal of Psychiatry. 34(6), 1989.

⁶ Goldenberg V., Saxe L. Social attitudes of Russian immigrants to the United States // The Journal of Social Psychology, 1996.

⁷ Фенько А.Б. Психология ностальгии. Дисс. ... к. психол. н. М., Институт человека РАН. 1993.

⁸ Хрусталёва Н.С. Психология эмиграции. Дисс. ... д. психол. н. СПб, 1996.

⁹ Zwiggmann Ch. Das nostalgische Phänomen. Zur Psychologie der Lebenskrisen. Frankfurt/M., 1962.

¹⁰ Frigessi-Castelnuovo D., Risso M. Emigration and Nostalgia. Frankfurt/ M., 1986.

¹¹ Новости недели. Тель-Авив, 8.12.2005, № 4180, с. 28.

¹² Недува А.А. Ностальгия (психология, психопатология, лечение). Израиль, 2006.

¹³ Аксёнов В. Десятилетие клеветы (радиодневник писателя). М., Издательство ЭКСМО, 2004.