

Баканова А. А. Смерть и работа горя // Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е. П. Кораблиной. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С.182-212.

Каждая новая смерть напоминает мне о том, что нужно открыть сердце, что любовь никогда не умирает.

С. Левин

Вспомните золотую осень... Сколько в этом времени года красоты и тихого очарования. Воздух наполнен особой прозрачностью и свежестью; листва становится необычно яркой и завораживающей. Находясь на природе, начинаешь чувствовать, как вместе с опадающими листьями на душу снисходит ощущение величественной гармонии и какого-то освобождающего умиротворения. Мало кто задумывается, находясь в этом изумительном чуде, что для природы золотая осень - это наступление смерти. Мысль о том, что смерть может быть так прекрасна, поражает; в традиционном мировоззрении это выглядит как кощунство.

Умирание - процесс, в котором все живое пребывает с первого дня рождения. Каждый шаг, каждый год приближает нас к логическому завершению жизненного пути - смерти. *Монтень* говорил по этому поводу так: "Ваше бытие, которым вы наслаждаетесь, одной своей половиной принадлежит жизни, другой - смерти. В день своего рождения вы в такой же мере начинаете жить, как и умирать" [17, с. 98]. И, несмотря на то, что природа каждый год являет нам естественность этого процесса и его постоянную цикличность (из зимы в лето, от смерти к жизни и наоборот), смерть является для людей самым страшным злом и самым отчаянным страхом.

Смерть пугает своей неизбежностью, предначертанностью каждому и в то же время своей бесконечной непознаваемостью. Люди боятся не только говорить о смерти, но и думать о ней. Отрицание смерти создает иллюзию ее отдаления, отсрочки: если о ней не думать, то она и не наступит. В своих мыслях, чувствах, поступках человек почти всегда бежит от смерти. Но чем быстрее он убегает, тем скорее смерть догоняет его и тогда становится уже слишком поздно, чтобы подготовиться к этой встрече. Смерть застигает врасплох, и человек попадает в ловушку, которую сам себе и построил. Трагизм ситуации заключается в том, что, неумолимо приближаясь к смерти, человек тратит все силы, чтобы избежать ее и в этих тщетных стараниях он пытается взять контроль над тем явлением, к которому боится приблизиться даже в мыслях.

Выше мы говорили о том, что развитие - единый процесс созидания и разрушения, а потому на протяжении всей жизни мы сталкиваемся не только с приобретениями, но и со всевозможными потерями - маленькими смертями различных составляющих своей жизни или личности. Смерть - понятие многогранное; в ее многообразии можно выделить не только смерть **физическую** как распад тела, но и **психическую** смерть как разрушение психической деятельности, **социальную** - как утрату связи с другими людьми и уход от активной социальной деятельности, а также **психологическую** - как потерю значимых отношений, изменения в убеждениях и представлениях, разрыв привязанностей. Ведь если боль или физическое страдание - это своеобразное напоминание о физической ограниченности, конечности и смертности, то душевное страдание, по словам *Т. Йоманса*, "можно рассматривать как некий опыт психологической смерти, в том смысле, что мы умираем как носители старого способа бытия и возрождаемся как носители нового" [10, с. 167].

В этом смысле смерть - это то, с чем мы сталкиваемся каждый день, осознавая это или нет. Любая эмоция, заставляющая нас переживать или страдать - гнев, злость, обида, разочарование, страх, ненависть, - напоминают нам о том, что мир постоянно меняется и, как это ни странно, никак не хочет соответствовать нашим ожиданиям.

Однако столкновение со смертью, как любое явление в этом мире, является по своей сути амбивалентным. Оно оказывает двойственное влияние на человека: с одной стороны, такая встреча может вселить ужас перед небытием и конечностью, то есть выразиться в усилившемся страхе смерти и оказать разрушительное действие на человека, а с другой – придать жизни смысл, сделать ее более полной и содержательной. Таким образом, личность по-разному может

реагировать на критическую ситуацию столкновения со смертью физической или психологической, - все зависит от ее отношения и адаптационных возможностей.

Зарубежные психологи и психотерапевты, разрабатывавшие основы экзистенциально-гуманистического направления (Р. Ассаджиоли, Дж. Бьюдженталь, Т. и Э. Йоманс, С. Левин, А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.), очень часто рассматривали столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста. Однако каким бы исходом не разрешилась подобная встреча, несомненно, что любые ее последствия оказывают на личность сильное воздействие. Рассмотрим различные варианты столкновения со смертью с точки зрения экзистенциально-гуманистических психологов и начнем с его позитивных аспектов, то есть с тех приобретений, которые можно получить от подобного соприкосновения.

1. Столкновение со смертью как возможность испытать любовь

Одной из особенностей столкновения с какой-то критической ситуацией может быть более острое переживание личностью любви по отношению к другим людям, своей семье или миру в целом. В этом случае столкновение со смертью обращает человека к противоположности страха - к любви. Таким образом, преодолевая собственные опасения, связанные с умиранием, личность способна открыть для себя более полное существование - существование, наполненное не страхом, а любовью.

Р. Мэй, например, был уверен, что любовь и смерть тесно связаны друг с другом, "что одно не может обойтись без другого" [18, с. 102] и что осознание своей смертности дает человеку возможность испытывать чувство любви. *Р. Мэй* считал, что любовь есть напоминание о смертности. Он описывал это следующим образом: "Когда умирает кто-то из наших друзей или членов семьи, мы очень ярко осознаем мимолетность и невозвратность жизни. Но при этом возникает и более острое ощущение даруемых жизнью огромных возможностей и стремление совершить рискованный прыжок" [18, с. 103].

Об этом же говорит и *А. Маслоу*: "Я сомневаюсь, что мы были бы способны страстно любить, вообще испытывать экстаз, если бы знали, что никогда не умрем" [цит. по 18, с. 100]. Таким образом, говоря словами *Р. Мэя*, "наше ощущение смертности не только обогащает любовь, оно порождает ее" [18, с. 104].

Э. Фромм, считал, что "восприятие себя как отдельного существа, понимание краткости собственной жизни, того, что не по своей воле рожден и вопреки своей воли умрешь, ...осознание человеческой отдельности без воссоединения в любви – это источник стыда и в то же время это источник вины и тревоги" [21, с. 23-24]. И только любовь может помочь человеку "преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяя ему оставаться самим собой и сохранять свою целостность" [21, с. 36].

2. Столкновение со смертью как поиск смысла жизни

Другим часто отмечаемым моментом воздействия на жизнь смерти является усиление потребности в обретении смысла. В этом случае критическая ситуация, связанная с осознанием смерти, "заставляет" личность через смерть обратиться к собственной жизни, в частности, к основному ее компоненту - смыслу. Как говорит *П. С. Гуревич*, "столкновение со смертью порождает глубокий экзистенциальный кризис, стремление глубоко осознать смысл жизни" [4, с. 618].

Дж. Рейнуотер пишет: "Я пришла к убеждению, что для каждого из нас чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни. ...Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни" [19, с. 206, 215].

Основатель экзистенциальной психотерапии *В. Франкл* в своих произведениях достаточно подробно освещал вопросы значения осознания смертности для поиска смысла человеческой жизни: "конечность должна являться тем, что придает человеческому существованию смысл, а не тем, что лишает его этого смысла. Перед лицом смерти, как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем, и как предела наших возможностей, мы обязаны максимально использовать отведенное нам время жизни, мы не

имеем права упускать ни одной из возможностей, сумма которых в результате сделает нашу жизнь действительно полной смысла" [20, с. 191].

3. Столкновение со смертью как возможность стать собой

Еще одной реакцией личности в ситуации близости смерти может стать более глубокое исследование себя, своей природы, обращение к собственной уникальности и, как следствие такой переоценки - переход к подлинному существованию, конгруэнтности.

И. Ялом, отмечая трудность признания позитивного вклада смерти в жизнь, высказывает, однако, убежденность в том, что смерть есть условие, дающее человеку возможность жить аутентичной жизнью. Столкновение со смертью, по его мнению, разрушает все выстроенные против нее защиты и чаще всего ведет за собой полное внутреннее преобразование [25].

Е. Кюблер-Росс, психотерапевт, много лет проработавшая с онкологическими больными, также рассматривает процесс умирания с точки зрения личностного роста; близость смерти по ее мнению освобождает людей от всего лишнего, привнесенного, дает им возможность наконец-то стать собой [цит. по 6]. *Е. Кюблер-Росс* пишет, что хотела бы умереть от рака, так как эта болезнь на терминальной стадии дает прекрасную возможность для личностного роста [цит. по 11, с. 203].

Эту же идею поддерживает и *С. Левин*: "Мы редко используем болезнь для исследования своей связи с жизнью или изучению своего страха смерти. Однако признание мимолетности содержит в себе ключ к самой жизни. Столкновение со смертью позволяет нам глубоко осознать жизнь, которую, как нам кажется, мы потеряем вместе с телом" [14, с. 22].

Таким образом, несмотря на то, что смерть, как нам кажется, не несет никаких приобретений, столкновение с нею, тем не менее, способно приблизить человека к более полной жизни - острее ощутить любовь, обрести смысл жизни, стать собой.

4. Столкновение со смертью и страх

Еще один вариант столкновения с конечностью всего живого выражается в разрыве естественного единства жизни и смерти в сочетании с игнорированием последней, что часто приводит к усилению страха перед смертью. Отношение к смерти и к жизни тесно взаимосвязаны, поэтому такое переживание как страх смерти имеет свои непосредственные проекции и в жизни человека. Рассмотрим, как различными психологами понимается сущность страха смерти, в чем его причины и каковы последствия.

С. Левин, психотерапевт, много лет работающий с онкологическими больными, понимает страх смерти как страх потери Я: "Думая об умирании, мы представляем себе потерю того, что называется "мной". Мы желаем всеми силами защитить свою личность, хотя, за вычетом постоянно меняющейся идеи, у нас почти нет доказательств реальности "я". Мы боимся, что в смерти потеряем свое "я", способность быть "собой". И мы замечаем, что чем сильнее наше представление о "я", тем глубже наше отмежевание от жизни и тем сильнее страх смерти. Чем больше сил мы вкладываем в защиту своего "Я", тем больше у нас того, что мы боимся потерять, и тем меньше мы открыты для глубинного восприятия того, что реально существует" [14, с. 34]. Говоря другими словами, страх смерти, по *С. Левину*, не только лишает нас возможности полноценного существования (проживания жизни), но и непосредственного контакта с собой.

С. Левин видит в смерти, как и в болезни, естественную составляющую жизни, поэтому "человек, переставший бояться жизни вообще, перестает бояться и отдельных ее проявлений. Если человек принимает свою жизнь во всех ее проявлениях, то страх перед действительностью, страх перед неизвестностью и, наконец, перед смертью – проходит" [14].

А. Аньял, а за ним и *Ф. Харониан* видят тесную связь между страхом смерти и невротическим страхом перемен и личностного роста. "Тревога, - как пишет *А. Аньял*, - вызываемая возможным нарушением прежнего образа жизни, связана со страхом смерти, которую предвидят все люди" [22, с. 94]. Косвенно об этом говорит и *А. Маслоу*: "за страхом что-то узнать на самом деле лежит страх перед действием, страх тех последствий, которые это знание принесет, страх ответственности и связанных с ней опасностей. Чаще бывает легче чего-то не знать, потому что, как только вы это узнаете, вам нельзя больше отсиживаться и

приходится действовать" [16, с. 117].

Таким образом, страх смерти через страх изменений напрямую связан с отношением человека к собственной жизни. Если жизнь и смерть рассматривать не как противоположные понятия, а как разные стороны (или, скорее всего, состояния) одного и того же процесса, то страх смерти в действительности - это все тот же привычный страх изменений, который сопровождает человека на протяжении всего жизненного пути. Просто в данном случае человека пугает самое большое и самое важное изменение в его жизни - смерть.

Страх изменений - это страх, который преграждает дорогу всему новому и неизвестному, что приходит в жизнь человека. Он может быть в виде страха лишиться поддержки или потерять любовь, страха быть использованным и не получить ничего взамен, страха быть свободным и одновременно ответственным за свою свободу. Это может быть боязнь не справиться со своими эмоциями и потерять контроль над собой, страх выглядеть глупым, страх разочароваться или соприкоснуться с болью, - чужой или своей собственной. В любом случае это тот страх, который так часто охраняет и поддерживает в человеке иллюзию стабильности собственной жизни ("иллюзию" потому, что, по словам С. Кьеркегора, "в каждое мгновение возможности наличествует смерть, поэтому всякое чувство безопасности становится подозрительным"), но который так же часто делает человека слишком защищенным, чтобы свободно двигаться вперед.

Под другим углом рассматривает страх смерти *И. Ялом* [25]. Он считает необходимым отделить страх смерти от других сопутствующих ему страхов: процесса умирания, боли, Страшного суда, беспокойства за родных и т.д. Собственно страхом смерти является страх небытия, а поскольку небытие не может быть ничем, то страх смерти – это тревога перед ничто.

Тревога перед ничто – универсальное, врожденное переживание любого человека, выступающее основой для развития всех присущих человеку страхов, от страха открытого пространства до страха перед выступлением. И поскольку, как считает *И. Ялом*, человек не может преодолеть тревогу перед ничто в чистом виде, он трансформирует ее в различные страхи, которые локализуются в пространстве и времени и, следовательно, в таком виде их можно преодолеть [25, с. 51-57].

Но одной трансформации тревоги смерти в обыденном страхе недостаточно, для ее модификации работают стандартные защиты – вытеснение, рационализация и т.д., а также, по мнению *И. Ялома*, и две специфические – вера в собственную исключительность и вера в конечного спасителя.

Вера в собственную исключительность довольно долго может являться очень эффективной, так как она помогает человеку добиваться поставленных целей, брать на себя ответственность, проявлять независимость и нонконформизм. "В той мере, - пишет по этому поводу *И. Ялом*, - в какой мы достигаем власти, в нас ослабевает страх смерти и возрастает вера в собственную исключительность" [25, с. 137]. Крайними проявлениями действия этой защиты является героизм, трудоголизм, нарциссизм, агрессия и стремление к власти.

Защита от тревоги смерти путем веры в конечного спасителя заключается в жизни ради "доминирующего другого" (им может быть супруг, терапевт, мать и даже бизнес). Гипертрофированная вера в конечного спасителя может проявляться в различных вариантах поведения: пассивность, зависимость, самопожертвование, мазохизм, депрессия.

Вера в конечного спасителя, на взгляд *И. Ялома*, накладывает больше ограничений на личность, чем вера в персональную исключительность. "Оставаться погруженным в другого, "не рисковать", значит подвергнуться величайшей опасности из всех возможных – потери себя, отказа от исследования и развития своего многостороннего внутреннего потенциала" [25, с. 148]. Здесь можно вспомнить и слова известного американского писателя *Р. Баха*: "Твоя единственная обязанность – быть верным самому себе. Быть верным еще кому-либо или чему-либо не только невозможно, - это явный знак лжеиссии" [2, с. 121]. (Американец!!!).

Потребность в подавлении страха смерти, с точки зрения *И. Ялома*, - "фундаментальный мотив человеческих переживаний, начиная от глубоко личностных внутренних событий, защит, мотиваций, снов и кошмаров вплоть до самых массовых макросоциальных феноменов - ...заполнение времени, пристрастие к развлечениям, твердокаменная вера в миф о прогрессе, гонка за успехом, томление по долгой славе" [25, с. 49]. Этой идеи о трансформации страха

смерти в различные компенсаторные механизмы придерживаются многие авторы.

По мнению американского психолога *Р. Дж. Лифтона*, человеческое общество для преодоления страха смерти выработало несколько путей достижения символического бессмертия: биологический (надежда на продолжение жизни в потомстве); теологический (религиозные формы трансцендирования смерти путем установления связи с вечными духовными ценностями); творческий (сохранение собственной уникальности в результатах своей деятельности); путь вечной природы (достижение бессмертия путем слияния с природой; человек как часть вечного процесса обмена в природе); чувственной трансценденции (этот путь основан на непосредственном личностном опыте и связан с достижением различных субъективных состояний, таких, как потеря чувства времени, просветление, экстаз, расширение сознания и т.д.) [5].

С. Гроф, разработавший основы психоделической и трансперсональной терапии, полагает, что сознание смерти постоянно существует в человеке. Однако "причина психологического значения проблемы смерти, - пишет он, - кроется не в осознании интеллектном факта бренности и знании о неизбежности кончины, а в существовании значимых хранилищ переживаемой смерти в нашем подсознании. При нормальных обстоятельствах подсознательная уверенность в смерти незримо присутствует во всевозможных человеческих отношениях и поведении. Когда система барьеров, обычно ограждающих Эго от перинатального уровня, начинает распадаться или частично нарушается, эти компоненты проникают в сознание и пробуждают различные невротические и психосоматические реакции" [3, с. 234, 235].

С. Гроф также придерживается идеи о том, что человек вырабатывает определенные способы защиты от страха смерти: "Одним из наиболее распространенных способов защиты себя от болезненных воздействий перинатальных компонентов является "механистический" подход к существованию. Проживающие жизнь подобным образом, испытывают глубокое чувство недовольства собой и ситуацией, в которой находятся, в результате чего основная часть их размышлений направлена на прошлое и будущее. Вне зависимости от достижения, испытываемая ими горечь и ощущение неисполнения желаемого остаются и требуют разработки новых честолюбивых планов и целей. Подобный цикл никогда не завершается и лишь увековечивает неудовлетворение, ибо люди, попадающие под эту категорию, неверно понимают природу своих потребностей и концентрируются на внешних заместителях" [3, с. 236].

А. Ксендзюк, например, также считает, что страх смерти есть один из важнейших детерминаторов человеческого поведения. Он рассматривает важнейшие деформации страха смерти, обобщая, таким образом, все приведенные выше идеи: страх одиночества; привязанность и любовь; влечение к чувственным удовольствиям и впечатлениям; страх потери времени; страсть к деятельности; воля к славе и борьба за лидерство; влечение к сексуальной активности [12, с. 244].

Описанные стратегии являются, по сути, преодолением страха смерти и носят более конструктивный характер, чем современная традиция изъятия смерти из повседневности. Вытеснение смерти ведет к оскудению жизни, притуплению чувствительности к происходящему и, в конечном счете, лишает человека радости бытия. Как пишет *И. Ялом*, "отрицание смерти на любом уровне есть отрицание собственной природы, ведущее ко все большему сужению поля сознания и опыта" [25, с. 39].

На основании выше сказанного, мы видим, что столкновение со смертью - весьма многогранный процесс, способный вызвать не только положительные, но и отрицательные изменения, как в мировоззрении, так и в жизни человека в целом. Большинство экзистенциально-гуманистических психологов признают важность осознания собственной смертности (или столкновения со смертью) в качестве значимого личностного опыта, способного изменить жизнь либо в сторону продвижения к Высшему Я, либо в сторону еще большей потери контакта с собой. Поэтому для каждого из нас очень важно осознать факт неизбежности собственной смерти, так как отношение к ней тесно связано с отношением к собственной жизни. Для консультанта это необходимо вдвойне, потому что непроработанные проблемы, связанные со смертью, могут осложнить, а иногда сделать невозможной работу с

клиентом, переживающим потерю.

Как мы говорили выше, в своей жизни мы гораздо чаще сталкиваемся со смертью, чем кажется на первый взгляд. И когда мы говорим о потере, мы подразумеваем под ней не только смерть близкого человека, но и, например, разлуку, развод, отсутствие отца или матери, невозможность эмоционального контакта с родителями, потерю доверия или возможности делать то, что нравится. Так, Г. Уайтед относит все перечисленные выше потери к **личным**, выделяя при этом еще и **социально-политические** потери (например, отсутствие экономической стабильности или заботы о малоимущих, потеря рабочего места) и потери, связанные с **истреблением жизни на планете** (исчезающие виды животных и растений, экологические бедствия). Таким образом, потери могут быть большими и маленькими, личными и глобальными, изменяющими жизнь и почти незаметными. Единственное, что их объединяет, - это то, как мы оплакиваем их или, другими словами, они связаны между собой нашим **гореванием**.

Жизнь, как известно, сопряжена с потерями, и горе - это наша ответная реакция, естественный способ, которым мы устанавливаем связь с жизнью. В некотором смысле, горевание, как считает Г. Уайтед, - это способ жизни, так как жизнь - это череда не только приобретений, но и потерь. В нашей жизни нет ничего постоянного, безопасного, неизменного, поэтому «горе начинается с попыток оставить что-то таким, каково оно есть, предотвратить неизбежные изменения» [14, с. 124].

Чем больше мы отрицаем свои потери, тем больше удаляемся от себя. Поэтому горе - это еще и возможность услышать себя, это прикосновение к нашей внутренней правде, это выражение работы души. Горе, по словам С. Левина, «прожигает себе путь к центру сердца»; оно «свидетельствует об утрате контакта с тем местом, которое есть любовь» [14, с. 114].

Иногда кажется, что горе тесно связано с такими переживаниями, как жалость к себе и депрессия. Но это совершенно разные понятия и по внутренней сущности они отличаются от горевания. Так, **чувство жалости в отличие от горя** неподвижно: оно захватывает в свои сети как паук и высасывает из человека жизненную энергию. При этом какой-то внутренней работы, продвижения к разрешению и освобождению не происходит. Как говорил Г. Уайтед, если вы погрузитесь в горе, то всегда пройдете его, а в жалости, как в болоте, можно застрять надолго.

Следует также различать **депрессию и горевание**. Горе включает в себя много разных чувств - это и гнев, и грусть, и обида, и вина, и даже, в конечном итоге, радость. Депрессия же - это отсутствие чувств; некая «мертвая точка», неспособность полно отгоревать свою потерю. Более того, депрессия - это умирание не только чувств, но и воли к жизни. В этом состоянии человек «замораживает» свою жизнь в надежде на то, что «холод» избавит его от страданий. Но, к сожалению, от страданий может избавить только страдание. Это единственный путь к исцелению. Невозможно излечиться от болезни, не пройдя через боль, и как бы мы не стремились обмануть себя, депрессия - это, конечно, надежная ловушка, но не для нашей боли, а для нашей жизни.

Итак, горевание - это естественный процесс и необходимый для того, чтобы отпустить потерю или оплакать смерть. Рассмотрим теперь более подробно процесс горевания, его принципы, задачи и, соответственно, особенности психологической помощи людям в этот период их жизни.

Переживание смерти близкого человека наполнено очень сильными, порой разрушительными эмоциями и поэтому часто приводит к длительным или кратковременным изменениям в структуре личности.

Острое горе - это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся примерно 3-4 месяца. Он может возникать сразу же после потери (кризиса), может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет собой какой-нибудь особый аспект горя. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением [15].

Продолжительность и интенсивность горевания в целом, а также его стадий (о которых мы расскажем подробно ниже), весьма индивидуально и зависит от многих внешних и

внутренних причин. Например, степени неожиданности смерти, ее характера, возраста умершего, особенностей взаимоотношений клиента с ним, а также от личностных особенностей самого клиента. Тем не менее, одним из наиболее важных показателей, определяющих продолжительность горевания, является то, насколько успешно клиент осуществляет **работу горя**, а именно выходит из состояний крайней зависимости от умершего, вновь приспосабливается к окружающему, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения. Обычно нормальное горевание может продолжаться в течение 1 года. Однако одно из самых больших препятствий в этой работе состоит в том, что многие клиенты стараются избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, необходимых для горевания.

Картина острого горя схожа у разных людей. Наиболее выражены следующие черты: постоянные вздохи, общие для всех клиентов жалобы на потерю силы и истощение, отсутствие аппетита; могут наблюдаться некоторые изменения сознания – легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции с другими (их поведение может казаться странным – «как они могут улыбаться, разговаривать, ходить в магазины, когда существует смерть и она так близко»). Итак, для нормального горевания характерны следующие 5 признаков:

1. физическое страдание;
2. поглощенность образом умершего;
3. чувство вины («я не все сделал для умершего, что мог», «я был невнимателен к нему при жизни», «если бы не мои действия (мысли, чувства, поступки), он бы жил» и т.д.);
4. враждебные реакции (утрата теплоты в отношениях с другими, тенденция разговаривать с раздражением или злостью, уход от всяческих контактов с близкими и друзьями);
5. утрата моделей поведения (неспособность начинать и поддерживать организованную деятельность, отсутствие интереса к любимым занятиям, нежелание чем-то заниматься и т.п.).

Болезненные реакции горя являются искажениями нормального горя. Однако, трансформируясь в нормальное горе, они находят свое разрешение. К болезненным реакциям можно отнести следующие:

1. отсрочка реакции (в результате определенных причин человек может почти или совсем не обнаружить своего горя в течение недели, а иногда даже и нескольких лет);
2. повышенная активность без чувства утраты (экспансивная или авантюрная деятельность на фоне хорошего самочувствия и вкуса к жизни);
3. появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего (эти симптомы являются выражением невротической идентификации, либо психосоматики);
4. ряд психосоматических заболеваний;
5. изменения в отношениях к друзьям и родственникам (избегание общения, социальная изоляция);
6. яростная враждебность против определенных лиц (часто направлена на лечащего врача, представителей власти, силовых структур и др.);
7. дальнейшая утрата форм социальной активности (утрата решительности и инициативы, невозможность выполнить даже простейшую деятельность самостоятельно);
8. ажитированная депрессия (напряжение, возбуждение, бессонница, чувство малоценности, самообвинения) [15].

После смерти близкого человека обычно наступает период тяжелейших эмоциональных сдвигов. В 60-е г.г. Е. Кюблер-Росс пришла к выводу о том, что воздействие на личность известия о смерти имеет несколько стадий. Первая стадия этого периода, как правило, **стадия шока**: трагическое известие вызывает ужас, эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии клиента может ускоряться или останавливаться, пространство – сужаться. Иногда человек в этом состоянии проходит механически через все положенные ритуалы.

Следующая стадия – **стадия отрицания**, которая характеризуется неверием в реальность потери. Человек убеждает себя и других в том, что «все еще изменится к лучшему», что «врачи ошиблись», что «это просто обморок и он скоро вернется» и т.д. Сознание не допускает

до себя мысль о чьей-то смерти, оно сторонится боли, которая грозит разрушением, и не хочет верить в то, что собственная жизнь теперь тоже должна измениться. В этот период жизнь напоминает дурной сон, и человек отчаянно пытается «проснуться», чтобы убедиться в том, что все осталось как прежде.

Отрицание – это естественный защитный механизм, поддерживающий иллюзию о том, что мир будет меняться, следуя за нашими «да» и «нет», а еще лучше – оставаться неизменным. Но постепенно сознание начинает принимать реальность потери и ее боль, - как будто до того пустое внутреннее пространство начинает заполняться эмоциями. И тогда приходит третья стадия – **стадия агрессии**, которая выражается в форме негодования, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим; обвинении в смерти близкого человека себя, родных или знакомых, лечившего врача, Бога и др. Находясь на этой стадии столкновения со смертью, человек может угрожать «виновным» или, наоборот, заниматься самобичеванием, чувствуя свою вину за произошедшее. Об этой стадии С. Левин написал так: «Раздражение возникает из чувства беспомощности, которое всегда было, но теперь оказалось в центре нашего внимания. Гнев – это просто изолирующее болезненное переживание. Быть с человеком, который раздражен «несправедливостью жизни», означает быть мягким и податливым для его огорчений, стать открытым пространством, в котором буря скоро утихнет. Для этого нужно работать с собой» [14, с. 270].

Когда злость находит свой выход и интенсивность эмоций снижается, наступает **стадия депрессии** – тоски, одиночества, ухода в себя и глубокого погружения в правду потери.

И какими непереносимыми не были бы чувства вины, ощущения несправедливости и невозможности дальнейшего существования, все это – естественный процесс переживания утраты. Для некоторых людей выход из этого состояния становится практически невозможным, однако большинство клиентов, спустя определенное время способны начать восстанавливать свою жизнь, приняв случившееся. Ведь, как мы говорили выше, чтобы справиться с таким событием как смерть, его надо ПЕРЕжить, отгоревать. И чем полнее человек позволяет себе сделать это, чем больше он готов впустить потерю в свою жизнь, тем легче ему принять смерть и в той или иной степени смириться с нею. И если он сможет открыть свое сердце горю, то в ответ сердце поможет ему понять смысл этого горя и обрести прощение.

По-видимому, именно на эту стадию приходится большая часть работы горя, потому что человек, столкнувшийся со смертью, имеет возможность сквозь депрессию и боль искать смысл произошедшего, переосмысливать ценность собственной жизни, постепенно отпуская отношения с умершим, прощать его и себя. В этом смысле депрессия является продолжением творческого процесса поиска себя и своей жизни. Погружение в уныние дает возможность увидеть то, от чего человек так долго бежал: это своеобразная остановка, позволяющая видеть целое. Считается, что справиться с водоворотом можно только нырнув к его началу: это ныряние и есть стадия депрессии, главное – вовремя из нее вынырнуть. Люди, достигшие этого, проделывают большой путь не только в оплакивании потери, но и в поиске себя, своей связи с миром, причин и значения случившегося. Такая внутренняя работа знаменует переход к завершающей стадии горевания.

Как мы видели выше, предыдущие стадии были связаны с **сопротивлением** смерти, а сопутствующие им эмоции носили, в основном, разрушительный характер. Пятая стадия горевания – это **стадия принятия** смерти. Очевидно, существует несколько уровней принятия. Одним из распространенных уровней является **покорность**, как называет ее С. Левин «коммуникативная разновидность депрессии»; «еще один побег от страха, смерть перед смертью» [14, с. 275], тихое отчаяние и безнадежный застой.

Другим уровнем является понимание, что со смертью близкого человека собственная жизнь не потеряла смысл, - она продолжает иметь свою ценность и остается такой же значимой и важной, несмотря на потерю. Человек на этой стадии может простить себя, отпустить обиду, принять ответственность за свою жизнь, - происходит возвращение себе себя самого. Переживания такого характера могут нести в себе новую идею собственной жизни, переосмысление ценности бытия и, в конечном итоге, признание мудрости и глубокого смысла во всем происходящем. С этой точки зрения смерть может дать нам не только страдание, но и более полное ощущение жизни; подарить переживание единства и связи с миром, обратить

человека к себе.

Кажется, что все очень просто: всего пять шагов от шока до полного принятия смерти. На самом деле, нет никаких стадий. Есть только непрерывно изменяющийся поток сознания, мерцание которого бросает напуганную смертью душу от раздражения к принятию, а потом – в глубокую депрессию и снова в агрессию. И так снова и снова, проходя по несколько раз одни и те же сомнения, мысли, чувства, фантазии, страхи. Мы говорим о стадиях переживания потери, стадиях горя, стадиях умирания потому, что это помогает нам сконцентрироваться на потоке бесконечных изменений внутри человека и понять их суть. И не смотря на то, что мы выделяем общие закономерности, каждый человек – это особый случай; это не «стадия», а непрерывный процесс изменений, наполненных жизнью, страданием и поиском.

Проводя человека через различные стадии переживания потери, горевание, тем не менее, выполняет ряд «психотерапевтических» **задач** (по Г. Уайтеду):

1. Принять реальность потери. Причем не только разумом, но и чувствами;
2. Пережить боль потери. Как мы говорили выше, боль высвобождается только через боль, а это значит, что пережитая боль потери рано или поздно все равно проявиться в каких-либо симптомах, в частности в психосоматических;
3. Создать новую идентичность, то есть найти свое место в мире, в котором уже есть потеря. Это значит, что человек должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя;
4. Перенести энергию с потери на другие аспекты жизни. Во время горевания человек поглощен умершим; ему кажется, что забыть о нем или перестать скорбеть равносильно предательству. На самом деле возможность отпустить свое горе дарует человеку чувство обновления, духовного преображения, переживание связи с собственной жизнью.

Рассмотренные выше задачи горевания могут являться также и стадиями психотерапевтического процесса. Говоря о психологической помощи, следует отметить также некоторые **принципы работы горя** (по Г. Уайтеду).

2. *Ритуал называния.* Исцеление предполагает, что у потери есть имя, название; только в этом случае ее можно оплакать. Этот принцип говорит также о том, что ситуацию горя важно рассказывать, так как в ней много деталей и много энергии. Как говорил Г. Уайтед, только рассказывая историю, можно создать контекст для сострадания.

3. *Горевание – это, во-первых, процесс, а во-вторых, – нелинейный процесс.* Важно помнить о том, что в ходе этого процесса внутренняя жизнь меняется: в начале человек переживает душевный хаос с преобладающими негативными чувствами, а в конце возникает ощущение, что некоторые части внутреннего мира как будто перестроились, сложились в новую структуру.

В связи с нелинейностью процесса нужно сказать о том, что прощание с потерей может застать в любом месте; очень часто горевание «выныривает» совершенно непредсказуемо. Человеку кажется, что он уже вполне справился с горем и может продолжать нормальную жизнь, но болезненные переживания могут застать врасплох. Воспоминания о потере неожиданно нахлынут в течение ответственных переговоров на работе, заставят плакать во время поездки на природу или вдруг погрузиться в себя посередине всеобщего веселья. Эта особенность горевания еще раз подчеркивает то, что душевная жизнь протекает по своим законам, не подчиняясь сознательной логике и имеет собственную динамику.

4. *Работа с горем должна всегда признавать наличие во внутреннем опыте как клиента, так и терапевта негативного, темного.* Как писал К. Г. Юнг, судьба души – это «небеса и ад» и «без переживания этой противоречивости нет опыта целостности, а тем самым нет и внутреннего доступа к священным образам» [24, с. 249]. Работа со смертью – это всегда обращение сначала к темному, а лишь затем – к светлому, поэтому в терапевтическом процессе должно быть пространство для выражения негативных эмоций и темных субличностей. Однако и психотерапевт, работая с горем клиента, должен быть готов к встрече со своей тенью – чувствами досады, раздражения, разочарования и злости.

Как мы говорили выше, наше отношение к смерти, по большей части, основано на страхе и страх – это то, с чем придется столкнуться и клиенту, находящемуся в горе, и терапевту, находящемуся с клиентом. И если не испугаться этих страхов, а пойти им навстречу, то,

проходя через пугающие переживания, можно преобразовать их в любящее сострадание, вернув тем самым силу страха себе. Как пишет В. Жикаренцев, «когда страх встанет перед вами во весь рост, достигнет максимума, он опрокинется, и вы перейдете в какое-то из состояний любви, потому что любовь есть противоположность страху» [7, с. 85].

Например, отношение клиента к своей темной части, представлявшейся в виде Демона – огромного, обладающего нечеловеческой силой, злого, агрессивного и безжалостного, имеющего отвратительную внешность (открытые раны; части тела, лишённые кожи; торчащие из мышц кости), постепенно меняется. Вместо страха перед могуществом Демона и его безжалостностью у клиента появляется сочувствие к его страданиям и ранам. Демон перестает быть пугающим и опасным, потому что клиент начинает видеть в нем израненное существо, нуждающееся в помощи, поддержке и заботе; существо, которое устало от борьбы и боли и которое злиться, так как чувствует себя отчаявшимся и беспомощным. Такое преобразование страха в сострадание является целительным, так как позволяет человеку по-новому взглянуть на себя и на потерю, соприкоснуться со своей глубинной болью, увидеть ее и принять. Как сказал Эммануэль, «страх – это когда просто смотришь в зеркало и корчишь гримасы самому себе».

5. *В работе с горем, по словам Г. Уайтеда, всегда есть точка прорыва.* Это похоже на то, что В. Жикаренцев назвал «перекидывание монады»: «Любой процесс, завершаясь, переходит в свою противоположность. Если вы достигли чего-то, вы переходите в противоположное состояние» [8, с. 22]. Применительно к нашей теме это звучит так: если человек отдался процессу горевания полностью и прошел через все его аспекты, то в конечном итоге он выйдет к чувству светлой радости и прощения. На уровне образов точка прорыва в терапевтическом процессе – это как будто в темной комнате открыли окно и в нее ворвался солнечный свет. Иногда в ходе терапии таких точек может быть несколько, поэтому важно внимательно отмечать их появление.

6. *Горевание требует разрешения.* Если у горя есть точка начала, значит, у него должно быть и окончание, но для того, чтобы этот процесс завершился эффективно, клиенту нужно почувствовать понимание и принятие со стороны консультанта. Это далеко не новые принципы консультирования, мы говорили о них и раньше, но здесь хотелось бы еще раз обратить на это внимание. В рамках психологической помощи должно быть создано психотерапевтическое пространство, которое позволило бы горю разрешиться, вылиться, выразиться, вырваться наружу, а так как горе, по большей части, – это страх, гнев, вина, обида, страдание, боль и слезы, то все эти чувства должны иметь возможность быть принятыми – бережно, осторожно и со вниманием.

7. *А для этого консультанту очень важно работать с собой и со своим горем.* Это важно потому, что обращение к психологической реальности, к тончайшим оттенкам переживаний, к сфере духовной и душевной жизни, соприкосновение с неизведанными тайнами бессознательного и глубиной человеческих страданий, то есть каждое наше взаимодействие с судьбой и внутренним миром другого человека, требует от нас собственной внутренней работы, неустанного поиска гармонии с собой и с миром, постоянного обращения не только к профессиональной, но и к личной ответственности, честности, открытости и этике. А это значит, что психотерапевту надо неустанно работать с собой, шаг за шагом осваивая пространство души (и, в первую очередь, своей), где все происходящее наполнено жизнью и непрерывным движением.

8. Еще одним принципом, который выделил Г. Уайтед, является *связь между горем и сообществом.* Он говорил о том, что горевание всегда приходит к сообществу, питает его и зависит от него. Этот принцип проявляется в поиске горюющим человеком новой идентичности, своего нового места в сообществе (в семье, на работе, в стране, на планете, в мире). Горевание действительно всегда в том или ином смысле приходит к сообществу, так как переживание потери требует, с одной стороны, поддержки, а с другой, – осознания того, «что я делаю в этом мире?». Поэтому, проходя через потерю и одиночество, человек больше начинает ценить связь с другими людьми, с сообществом, которая, в свою очередь, помогает ему отгоревать.

9. И последний принцип, который можно выделить при работе с горем – это *помнить не*

только об ограниченности, конечности и смертности, но и о безграничности, вечности и цикличности. Это то, о чем мы уже говорили: любая медаль имеет две стороны, а, значит, в любой потере сокрыт дар. Говоря словами С. Левина, «возможно, это самое трудное искусство, которым мы можем овладеть – искусство доверять не только радости, но и страданию; умение открываться горю, каким бы оно ни было, не теряя из виду совершенство вселенной» [14, с. 114].

Говоря о различных аспектах психологической помощи при переживании потери, стоит обратить внимание и на такую тему, как:

Работа с детьми, пережившими утрату

У детей другие представления о жизни и смерти, чем у взрослых. Как пишет С. Левин, «возможно, многие не боятся небытия потому, что совсем недавно пришли оттуда» [14, с. 136]. Считается, что у детей до 2 лет вообще нет никакого представления о смерти. Между 2 и 6 годами у них развивается представление о том, что умирают не навсегда (смерть как отъезд, сон, временное явление) [9]. В ранние школьные годы дети относятся к смерти как к чему-то внешнему: они персонифицируют ее либо с определенным лицом (например, приведением), либо идентифицируют с покойником. Часто дети в этом возрасте (5–7 лет) считают собственную смерть маловероятной; эта мысль приходит к ним позже, примерно к 8 годам.

По данным Р. Blos (1978), для детей между 6–10 г.г. смерть становится более реальной и окончательной. И если в начале этого возрастного этапа они думают, что разум, умение и ловкость позволят им ее избежать (так как она может быть персонифицирована), то к 10 годам они понимают, что смерть – часть общих интересов и принципов, которые управляют миром [9]. К подростковому возрасту дети уже разделяют концепцию взрослых о смерти, и собственная смертность становится для них очевидной, однако они в большей степени, чем взрослые, склонны верить в бессмертие души.

Дети, узнав о смерти родителя или близкого родственника, проходят через те же стадии – шок, отрицание, гнев, депрессия и отчаяние, чувство вины и постепенное принятие. Однако период острого горя у них обычно короче, чем у взрослых. Среди **особенностей поведения детей, переживших утрату родителя**, можно выделить следующие: ребенок плачет, надеется на возвращение родителя, иногда начинает его искать, иногда описывает яркое ощущение его присутствия, иногда злиться из-за утраты и винит окружающих, иногда обвиняет умершего родителя или боится потерять выжившего.

Обычно родители стараются скрывать от детей свои чувства по поводу утраты. Это объясняется не столько тем, что родители не хотят расстраивать детей, сколько их собственным страхом перед интенсивностью детских эмоций. Однако скрывание факта смерти родителя или запрет на выражение чувств не несет в себе ничего, кроме **патологических реакций**, среди которых можно выделить:

- энурез, заикание, сонливость или бессонница, обкусывание ногтей, анорексия (отсутствие аппетита), галлюцинации;
- длительное неуправляемое поведение;
- острая чувствительность к разлуке;
- полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- отсроченное переживание горя (актуализированное, например, каким-либо психотравмирующим или кризисным событием);
- депрессия (у подростков – это гнев, загнанный внутрь) [1].

Детям легче перенести печаль и горе членов семьи, чем молчание или неправду [9], поэтому ребенок должен быть включен в переживания всей семьи и его эмоции ни в коем случае не должны быть игнорированы. Это самое основное правило, так как ребенок тоже должен отгоревать свою потерю. Как пишет по этому поводу А. Д. Андреева, «горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя» [1, с. 89].

В период горевания, особенно острого горя, ребенок должен чувствовать, «что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут» [1, с. 89]. В это время ему нужна поддержка и забота со стороны взрослых (родителя или психолога), их понимание, доверие, а также доступность контакта, чтобы в любое время ребенок мог поговорить о том, что его волнует или

просто посидеть рядом и помолчать.

В любом случае, как пишет А. Д. Андреева, «невозможно дать рецепт по каждому отдельному случаю. Главное – исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему» [1, с. 89]. Наверное, самый лучший способ помочь ребенку справиться с горем – это доверять естественному ходу самого горя, чувствовать состояние и потребности ребенка, находящегося в этом процессе. Необходимо также помочь родителю помогать ребенку. Для ребенка важно выразить свои переживания – будь то желание поплакать или отреагировать свой гнев, рассказать грустную или смешную историю об умершем, посмотреть вместе фотоальбом с его фотографиями, сделать ему подарок, нарисовать свои чувства или подержаться в тишине за руки.

При создании соответствующих условий работа горя у детей проходит также, как и у взрослых. **Благоприятными для детей условиями проживания горя** являются следующие:

- хорошие отношения с родителем до его смерти;
- получение адекватной информации, откровенных ответов на вопросы ребенка;
- участие в процессе оплакивания вместе со всей семьей;
- хорошие отношения с оставшимся в живых родителем и уверенность в нерушимости этих отношений.

этих отношений.

Тема психологической помощи детям, пережившим утрату, неизменно подводит нас к следующей проблеме.

Умирующие дети

Можно смириться со смертью, когда под ней подразумевается избавление от старости, немощи и болезней, но как смириться с потерей ребенка? Такая смерть полностью разрушает представление родителей о справедливости, мудрости и доброте мира. Одной из причин такого разрушения может являться отношение к ребенку как к части себя. Родители желают ребенку лучшей жизни, передают то, что сделали или, наоборот, не успели. В этом смысле ребенок – возможность достижения бессмертия, живое воплощение их продолжения. Теряя его, родители теряют *часть себя*, своей жизни, своего будущего. И если представить жизнь как бесконечную череду возможностей, то смерть ребенка – это умирание надежды на возможность бессмертия.

В том случае, если в семье есть неизлечимо больной, умирающий ребенок, то психологическая помощь требуется и ребенку, и его родителям. Однако как пишет С. Левин, «работая с умирающими детьми, я убедился, что они умирают легче, чем взрослые. Возможно, это связано с тем, что они еще не пытались контролировать мир, и поэтому у них в уме нет такого напряжения. Они более открыты текущему положению вещей. Я заметил, что чем меньше ребенок, тем меньше он боится смерти. Страх, который я часто нахожу у них, - это отражение ужаса их родителей. ...Поскольку дети обладают большей верой и более тесным контактом с *бессмертием*, смерть им не кажется проблемой. Кажется, что самой большой проблемой умирающих детей является страдание, которое они причиняют своим родителям» [14, с. 136].

Часто дети чувствуют свою вину за то, что делают больно родителям; что их болезнь заставляет родителей страдать, а нередко и ссориться между собой. Переживание собственной вины и сострадание к предвосхищающему горю родителей вносит в жизнь умирающего ребенка напряжение, не дающее ему «уйти с миром». Другой составляющей может быть переживание несправедливости Бога (или жизни). Как пишут об этом Э. Кэсон и В. Томпсон: «Если бы Бог был добр, а вы были бы хорошим человеком, тогда вы должны были бы оставаться бессмертным. Каким-то образом выходит, что вы страдаете, вы прикованы к постели, вы теряете силы и должны умереть. Это должно означать или то, что Бог не существует, или что Он недобр, или что дурны вы сами» [13, с. 303].

Но в страдании заключена возможность СО-страдания, возможность быть более открытым и заботливым, дар доброты и любви. Физическая боль, которую испытывает ребенок, обязательно что-то привносит в его душу. Это то, о чем можно говорить с детьми; то, что можно искать вместе с ними в их страданиях; то, чему они и их родители могут учиться благодаря болезни ребенка и его смерти. Сложно сказать об этом лучше, чем сказал С. Левин: «Родители должны помогать друг другу открыться страданию, принять его и позволить сердцу

раскрыться, стать ранимым и чувствительным к истине. Смерть ребенка дает возможность достичь глубокого понимания, заботы и любви. Мы можем использовать свое смятение для того, чтобы открыться более полно, чтобы как можно глубже войти в это последнее общение. И тогда, как сказал Р. Тагор в своем стихотворении «Конец», «Когда придет тетушка с подарками и спросит: «Где наш малыш, сестра?», - мать тихо скажет ей: «Он в зрачках моих глаз. Он в моем сердце и в моей душе» [14, с. 139].

Используемая литература

1. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии, 1991, № 2. - С. 87-96.
2. Бах Р. Чайка Джонатан Левингстон. Иллюзии. - М.: София, 1999.
3. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. - М., 1996.
4. Гуревич П. С. Размышления о жизни и смерти // Психология смерти и умирания: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Минск: Харвест, 1998. - С. 608 - 626.
5. Дубровский Д. И. Смысл смерти и достоинство личности // Философские науки, № 5, 1990.
6. Жизнь после смерти / Под ред. П.С. Гуревича. - Магадан, 1992.
7. Жикаренцев В. Жизнь без границ. - СПб., 1998.
8. Жикаренцев В. Путь к свободе: добро и зло. Игра в дуальность. - СПб., 1996.
9. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. - СПб.: Специальная Литература, 1996.
10. Йоманс Т. Введение в психологию духовного измерения // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. - М.: Смысл, 1997. - 298 с. С. 154 - 196.
11. Калиновский П. П. Переход: Последняя болезнь, смерть и после. - М.: 1991.
12. Ксендзюк А. Тайна Карлоса Кастанеды. Анализ магического знания дона Хуана: теория и практика. - Одесса: Хаджибей, 1995.
13. Кэсон Э., Томпсон В. Работа со стариками и умирающими // Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу. / Составитель В. Хохлов. - Минск: Вида-Н, 1998. С. 296 - 311.
14. Левин С. Кто умирает? - Киев: София, 1996.
15. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Хрестоматия по патопсихологии. - М., 1980.
16. Маслоу А. Психология бытия. - М., 1997.
17. Монтень. Опыты: В 3-х кн.: Т.1. - М.: Голос, 1992.
18. Мэй Р. Любовь и воля. - М.: Рэфл бук, Ваклер, 1997.
19. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. - М.: Прогресс, 1993.
20. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.
21. Фромм Э. Искусство любить. - М.: Педагогика, 1990.
22. Харониан Ф. Подавление Высшего // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. - М.: Смысл, 1997. - 298 с. С. 92-107.
23. Хуземан Ф. Об образе и смысле смерти. - М.: Энигма, 1997.
24. Юнг К. Г. Архетип и символ. - М., 1994.
25. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М.: Класс, 1999. - 685 с.

Дополнительная литература

1. Баканова А.А. Экзистенциальный аспект преодоления кризисных ситуаций в юношеском возрасте
2. Баканова А.А. Экзистенциальный контекст преодоления кризисных ситуаций в зрелом возрасте
3. Баканова А.А. Экзистенциальные аспекты переживаний при потере ребенка
4. Баканова А.А. Экзистенциальный кризис и его ресурсы у заключенных
5. Баканова А.А. Критическая ситуация как столкновение с экзистенциальными проблемами

6. Баканова А.А. Личностный кризис
7. Баканова А.А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях
(автореферат диссертации)
8. Баканова А.А. Архетипическое содержание чувства безопасности
9. Баканова А.А. Личностный кризис

<http://hpsy.ru/public/x1326.htm>