

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ В ПСИХОЛОГИИ В СОПОСТАВЛЕНИИ С НЕКОТОРЫМИ ПОЛОЖЕНИЯМИ ПРАВОСЛАВНОГО БОГОСЛОВИЯ¹

А. О. РУСЛИНА

В статье проанализированы классификации процесса горевания, а также различные точки зрения на путь развития горя (стадийность/фазовость или идиосинкратичность/непредсказуемость). Рассмотрен исторический контекст проблемы: явление горевания в Священном Писании и святоотеческой литературе. Показано различие в понимании и переживании горя в Ветхом и Новом Завете.

Ключевые слова: переживание горя, классификации, сравнительный анализ, стадийность, идиосинкратичность, православное богословие.

Переживание горя — процесс почти неизбежный в жизни каждого человека. Это цена, которую мы платим за отношения с близким человеком. Процесс переживания горя имеет личностный характер и множество индивидуальных особенностей, однако психологи все же выявляют общие типы реагирования на известие о приближающейся или уже совершившейся беде.

Дж. Тэйтелбаум [Tatelbaum, 1980] так обобщил самое главное, что нам известно о переживании горя.

1. Горе — комплексный феномен, охватывающий эмоциональную и соматическую сферы, а также сферу повседневной деятельности и общения, где горе создает трудности адаптации, изоляцию, утрату работоспособности и т. д.;

¹ Автор выражает искреннюю благодарность профессорам, д-ру психол. наук В.В. Знакову и д-ру психол. наук А.А. Гостеву, священнику, канд. богосл. наук Вадиму Леонову за ценные советы при написании статьи.

2. Пережить горе — значит не только испытать соответствующие эмоции, но и преодолеть их;

3. Чтобы пережить горе, необходимо прочувствовать, выразить и принять все эмоции, которые оно вызывает;

4. Хотя горе болезненно, однако это нормальное и неизбежное жизненное переживание; горе преодолимо, более того, оно дает возможность личностного роста; знание о протекании процесса горя оказывает терапевтический эффект на скорбящего человека.

Единой общепринятой классификации периодов процесса горевания сегодня не существует, хотя исследователи отмечают одни и те же клинические явления. Вместе с тем, можно отметить наличие общих тенденций в различных периодизациях процесса горевания, близость некоторых из них между собой. Большинство исследователей фиксируют пять основных психологических реакций горящего человека: шок, отрицание, агрессия, депрессия и принятие. Однако мнения исследователей расходятся в вопросе о пути развития горя.

Клиника острого горя очень схожа у разных людей [Линдеманн, 1944]. Кроме того, существует большое сходство в реакциях на утрату в разных обществах. Переживание утраты одинаково для всех культур, независимо от религии, духовных или бытовых представлений [Вайтхед, 2002]. Выражение же эмоций различается в разных культурных группах [Rosenblatt, 1975].

К субъектам процесса горевания мы будем относить: 1) людей, утративших близкого человека; 2) родственников терминальных больных, так как процесс горевания начинается с обнаружения факта близкой утраты или с момента утраты.

По мнению А.В. Гнездилова [Гнездилов, 2007], родственники терминальных больных переживают почти такие же психологические реакции в ответ на стресс приближающейся смерти, как и сами больные. Э. Кюблер-Росс (1969) считает свою классификацию применимой и к больным, и к их близким, находящимся в состоянии горя. Поэтому, возможно, к субъектам процесса горевания следует относить и больных на поздних, инкурабельных стадиях заболевания, однако следует подчеркнуть, что здесь есть своя специфика переживания.

Переживание горя может быть вызвано любой утратой [Humphrey, Zimpfer, 1996]. Одной из самых главных истин человеческой жизни В. Волкан считает то, что «...люди ни от чего не отказываются с легкостью. Даже когда мы преодолеваем тяготы и движемся к лучшей жизни, мы горюем о том, что осталось позади» [Волкан, Зинтл, 2007, с. 13]. З. Фрейд [Freud, 1917] пишет: «Печаль является всегда реакцией на по-

терю любимого человека или заменившего его отвлеченного понятия, как отечество, свобода, идеал и т. п.».

Согласно такому расширенному пониманию, если после какого-либо события в жизни наступают изменения, это может рассматриваться как утрата прежнего состояния, что подразумевает переживание горя. Однако потеря близкого человека — самый стрессовый поворот судьбы, переживание величайшей потери из всех, какие можно понести в земном существовании.

Таким образом, можно заключить, что процесс горевания — это процесс универсальный, проживаемый со сходными психологическими реакциями всеми субъектами процесса утраты, а также людьми во всем мире, для всех культур, независимо от религии, духовных или бытовых верований и представлений.

Классификации стадий процесса горевания различных авторов

З. Фрейд в своей работе «Печаль и меланхолия» [Freud, 1917] не выделяет отдельных стадий горя. Общий смысл и направление процессов горя состоят в том, чтобы оторвать психическую энергию от любимого, но теперь утраченного объекта. «Объект продолжает существовать психически» до конца этой работы, а по ее завершении «я» становится свободным от привязанности и может направлять высвободившуюся энергию на другие объекты. По мнению Ф.Е. Василюка [Василюк, 1991], недостатком этой теории является то, что она «объясняет, как люди забывают ушедших, но она даже не ставит вопроса о том, как они их помнят».

Последовательность стадий, предлагаемых современными психоаналитиками, основывается на вышеприведенной теории и демонстрирует универсальный процесс отрыва психической энергии от любимого человека:

- понимание, принятие и совладание с утратой и сопровождающими ее обстоятельствами;
- скорбь, характеризующаяся отходом от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис);
- возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости, что часто включает установление новых отношений (рекатексис).

Е. Линдемманн [Lindemann, 1944], изучая феноменологию острого горя, отмечает в процессе его переживания пять фаз, или стадий:

- отрицание;
- негодование, гнев;

- сожаление, отчаяние, депрессия;
- примирение;
- принятие.

Дж. Боулби [Bowlby, 1961] выделил три фазы детского горя, сходные с тремя фазами траура взрослых. Первая фаза — протест, когда скорбящий отвергает и сопротивляется идее смерти и потери. Вторая фаза — дезорганизация, в течение которой горящий постепенно осознает, что потерянный близкий никогда не вернется. Третья фаза — реорганизация, когда происходит процесс принятия потери и окончательное прощание. В это время горящие вновь возвращаются к нормальной жизни, хотя все еще иногда расстраиваются при столкновении с чем-то, что напоминает о горе.

Но позже и Дж. Боулби, и К. Паркес [Parkes, 1972] стали выделять уже четыре фазы:

- «оцепенение», которое длится *от нескольких часов до недели*;
- «тоска» по утраченному человеку и стремление вернуть потерю, которая может длиться *несколько месяцев или лет*;
- дезорганизация;
- реорганизация.

В классификации Дж. Поллока [Pollock, 1961] проводится различие между острой и хронической стадиями горевания. Затем он разделяет острую стадию на три подфазы:

- реакция шока;
- аффективные реакции;
- реакция на расставание.

Хроническая стадия, по Дж. Поллоку, сходна с фазой классической работы горя, описанной Зигмундом Фрейдом [Freud, 1917].

Дж. Тэйтелбаум [Tatelbaum, 1980] рассматривает горе как процесс, состоящий из трех фаз. Первая фаза — шок. «Не верю!» — первая реакция на весть о смерти. Вторая фаза — «страдание и дезорганизация». В этой наиболее болезненной фазе сознание и чувства поглощены переработкой воспоминаний об умершем, испытываются подавленность, чувства одиночества и вины; возможны головокружения, головные боли, утомляемость, нарушения сна и сексуальной функции. Третья фаза — «остаточные толчки и реорганизация». Эта фаза наступает через *несколько месяцев*, когда жизнь постепенно входит в свою колею, мысли об умершем перестают быть главным, на чем сосредоточено сознание.

Автор теории «повторного переживания горя» В. Волкан [Volkan, 1981] выделил две стадии горя. Начальная стадия, кризис горя, *начина-*

ется с момента утраты или обнаружения факта близкой утраты. Тело и сознание отвергают факт потери. Чтобы избежать столкновения со смертью, человек мечется между отрицанием, расщеплением, уговорами, тревогой и гневом. Кризисный период заканчивается тогда, когда происходит принятие ужасной реальности. Вторая стадия, работа горя, начинается с момента принятия необратимого характера смерти близкого человека. Только принятие факта смерти дает возможность начать сложный внутренний процесс преодоления, в результате которого утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями, которые не поглощают человека всецело.

В. Волкан следует модели Поллока, но не использует термины «острая» и «хроническая» стадии. Также он выделяет процесс адаптации, следующий за процессом горевания, подобно Дж. Поллоку и Г. Рохлину [Rochlin, 1965].

Фазы горя, предложенные Горовитцем [Horowitz, 1986] как этапы реакции на травму, больше всего соответствуют именно начальным этапам развития горя:

- фаза криков;
- фаза отрицания;
- фаза навязчивости.

Анализируя универсальные процессы горя и скорби, Шпигель [Spiegel, 1978], описывает четыре стадии. Первая стадия — шок, неверие, эпизоды неполного осознания окружающего, трудности осмысления происходящего. Вторая стадия — восстановление контроля, пассивность, трудность принятия решений, чувство внутренней пустоты, иногда попытка вести себя так, словно ничего не произошло. Третья стадия — регрессия в отношениях с окружающими, жалобы, слезы, поиски утешения, идеализация прошлого, принятие религиозных объяснений, страх потери самоконтроля. Четвертая стадия — адаптация, постепенный отказ от регрессивного поведения.

В классификации Ф.Е. Василюка [Василюк, 1991] приводится пять фаз горя:

- фаза шока (*от нескольких секунд до нескольких дней, в среднем до 7—9 дней*). Комплекс шоковых реакций автор истолковывает не как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горюющего от столкновения с утратой сразу во всем объеме, как это происходит обычно. Он полагает это объяснение неверным, так как «сознание, стремясь отвлечься, отвернуться от случившегося, было бы полностью поглощено текущими внешними событиями, вовлечено в настоящее, по крайней мере, в те его стороны, которые прямо не на-

поминают о потере. Однако мы видим прямопротивоположную картину: человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, в то время как он сам пребывает где-то в другом пространстве и времени». Ф.Е. Василюк считает: «Мы имеем дело не с отрицанием факта, что «его (умершего) нет здесь», а с отрицанием факта, что «я (горюющий) здесь».

- Фаза поиска (*трудно указать временные границы этого периода, поскольку он постепенно сменяет предшествующую фазу и затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя, но в среднем пик фазы поиска приходится на 5–12-й день после известия о смерти*). Специфика фазы заключается в том, что надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой, привычно руководящей всем внешним поведением горюющего. Ослабленная чувствительность к противоречию позволяет сознанию какое-то время жить по двум не вмещающимся в дела друг друга законам: по отношению к внешней действительности — по принципу реальности, а по отношению к утрате — по принципу «удовольствия». Они уживаются на одной территории: в ряд реалистических восприятий, мыслей, намерений («сейчас позвоню ей по телефону») становятся образы объективно утраченного, но субъективно живого бытия, становятся так, как будто они из этого ряда, и на секунду им удается обмануть реалистическую установку, принимающую их за «своих».

- Фаза острого горя или отчаяния, страдания и дезорганизации (*до 6–7 недель после утраты*). В этой фазе не просто происходит отделение, разрыв и уничтожение старой связи, как полагают все современные теории, но рождается новая связь. Боль острого горя — это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Чего же именно? Двух новых «я» и новой связи между ними, двух новых времен, даже — миров, и согласования между ними.

- Фаза остаточных толчков и реорганизации (*длится в течение года*). Эту фазу Ф.Е. Василюк описывает, ссылаясь на Дж. Тэйтелбаума. На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным сосредоточением жизни.

- Фаза завершения (*через год после утраты*). Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом жизни скорбящего и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия.

Ф.Е. Василюк подчеркивает, что он рассматривает феномены процесса переживания горя в парадигме «памятования», а не «забвения». По его мнению, сокровенную суть человеческого горя составляет задача поминания и памятования. Поскольку человеческое горе конструктивно, а не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), «оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить — творить память».

В классификации Е.М. Черепановой [Черепанова, 1997] описывается четыре фазы нормального переживания горя взрослых и детей:

- фаза шока и оцепенения (*в среднем длится 9 дней*);
- фаза страдания и дезорганизации (*6—7 недель*);
- фаза остаточных толчков и реорганизации (*до года*);
- фаза завершения.

Хотелось бы обратить внимание на несколько моментов данной классификации. Во-первых, сложно согласиться с мнением Е.М. Черепановой, что скорбящий, проживающий фазу шока и оцепенения, «чувствует себя вполне хорошо. Он не страдает, снижается чувствительность к боли и даже “проходят” беспокоившие заболевания». Во-вторых, в тексте работы комплекс шоковых реакций описывается не в традиционном смысле как защитное отрицание факта смерти, предохраняющее скорбящего от столкновения с утратой сразу во всем объеме, а в терминах Ф.Е. Василюка, однако без соответствующих ссылок на первоисточник.

В концепции американской исследовательницы Э. Пренд [Prend, 1997] центральной является идея уровней переживания. Автор именно через уровни переживания делает попытку создать более корректную стадийную концепцию. Две ключевые идеи автора состоят в следующем: во-первых, процесс переживания утраты протекает параллельно на двух уровнях — психологическом и духовном; во-вторых, процесс переживания разделен на два больших этапа — первоначальной адаптации и развития.

Первый этап обозначен автором как «первоначальное путешествие по горю» и представляет собой традиционно рассматриваемые стадии: шок, дезорганизацию и реконструкцию. Духовный уровень переживания на этих стадиях представляет особый интерес.

Стадия шока существует на духовном уровне в виде состояния «не нужно ответа». Оно заключается в том, что человек не может поверить в случившееся и постоянно задает себе вопросы «почему?», «за что?», «как такое могло произойти?». Вопросы носят риторический характер, человек не ждет ответа на них, так как задача данной стадии не в том,

чтобы найти объяснение произошедшему, а в том, чтобы принять реальность утраты.

На следующей стадии — дезорганизации, человек проживает утрату в разных жизненных сферах. На духовном уровне эти переживания выражаются в состоянии «быть потерянным». Утративший может столкнуться с тем, что его прежняя мировоззренческая система не может объяснить произошедшее и не может справиться с болью утраты.

Стадия реконструкции выражается на духовном уровне в состоянии «быть найденным»: идет продуктивная внутренняя работа, результатом которой является обнаружение новых жизненных смыслов, новое обретение веры.

Общим результатом первого этапа переживания утрат является адаптация к отсутствию близкого человека, восстановление или преобразование моделей поведения, системы отношений с окружающими людьми. Но на этом переживание утраты не заканчивается, а становится базой, создавая возможности для духовного развития.

Второй этап переживания утраты назван автором «жизненное влияние горя». Он состоит из двух стадий: «синтез» и «трансценденция». На стадии синтеза происходит интегрирование события утраты в жизнь, восстановление жизненной картины, глубокое осознание влияния утраты на внутренние процессы. Стадия трансценденции заключается в попытках найти закономерности в ситуации утраты и организовывать свою жизнь уже на новом уровне духовного развития.

Следующая структура, основанная на теории Ф. Паркинсона, описана специалистом по психодраме Е.В. Лопухиной [Лопухина, 2003], которая выделяет четыре фазы постстрессовой реакции:

- шок и отрицание — *около 9 дней*. Задача — самоанестезия. Основная фраза — «ничего (или почти ничего) не произошло». Форма проявления — заглушение восприятия (через оцепенение или повышенную активацию). Критерий завершения — признание случившегося как реального факта жизни.

- Гнев. Сильная вина — признак нахождения человека на фазе гнева. Если причина травмы — потеря, то гнев рождается ближе к завершению фазы гнева, потому что есть внутренний запрет злости на умершего. Если мы наблюдаем такую форму агрессии как основную, это значит, что переживание фазы гнева близится к завершению. Однако главный диагностический принцип — это всегда наличие активности в этой фазе, в какой бы форме активность ни проявлялась. Падение активности связано с переходом в следующую фазу. Возбуждение снижается только тогда, когда мы и признали и приняли то, что случилось. В этот момент

главная задача состоит в прохождении от формального признания к внутреннему принятию. Основная фраза при этом такова: «Я знаю, что так случилось, но не принимаю этого». Форма проявления: протест (в виде гнева или тревоги). Критерием завершения этой фазы является резкое снижение активности.

- Депрессия и оплакивание. Переход к депрессивной фазе всегда связан с энергетическим падением, с упадком сил. Эта фаза наступает только тогда, когда мы полностью осознали, что случившееся действительно случилось. Задача третьей фазы — горевание. Основная фраза, которой можно выразить состояние пережившего утрату, — «боль продолжается и продолжается, и у нее нет конца». Форма проявления — снижение активности, апатия. Критерий завершения этой фазы — постепенное повышение активности.

- Исцеление. Задача — введение травмы в контекст жизни. Основная фраза, выражающая внутренний настрой, — «я становлюсь в чем-то больше, чем раньше». Форма проявления — повторные переживания травмы (в различных формах) без возбуждения. Критерий завершения — исчезновение всех симптомов предыдущих фаз.

В классификации Б. Дейтса [Deits, 2000] можно выделить четыре стадии горя:

- шок и оцепенение (*шок от нескольких часов до нескольких дней после потери*);

- отрицание и отстранение;

- признание и боль. Б. Дейтс называет эту стадию «признание и боль», а не «принятие и боль», как это обычно принято называть в психологии, так как слово «принятие» несет в себе оттенок одобрения. Скорбящий готов признать смерть, но не может принять и одобрить происшедшее. Признание утраты приносит сильнейшую боль, и потому временами будет происходить отступление на позиции отрицания.

- Принятие и возрождение. Первый признак того, что пройден самый тяжелый участок пути — смена вопросов, которые задает человек, перенесший трагедию. Со времени утраты самый неотвязный и настойчивый вопрос: «Почему это случилось со мной?» Наступит день, может быть, *через год или даже позже*, когда возникнет новый вопрос: «Как мне выйти из этой трагедии новым человеком?»

В классификации Г.В. Старшенбаума [Старшенбаум, 2005] выделяется 8 этапов течения реакции горя:

- эмоциональная дезорганизация (*от нескольких минут до нескольких часов*);

- гиперактивность (до 2—3 дней);
- напряжение (до недели);
- поиск (развивается на протяжении второй недели);
- отчаяние (развивается на 3—6-й неделе);
- демобилизация (наступает в случае неразрешения этапа отчаяния);
- разрешение (может продолжаться несколько недель);
- рецидивизирующий (до двух лет).

Ниже представлена четырехстадийная «Нормальная модель переживания горя и скорби, следующих за тяжелой утратой» Крайтэка [цит. по: Вайтхед, 2002]:

- шок, оцепенение, отрицание (от смерти до двух недель);
- тоска, поиск, тревога, злорада, вина, одиночество (от одного до трех месяцев);
- депрессия, апатия, потеря личности, смягчение, стигма (от трех до девяти месяцев);
- принятие, заживание (от года-двух и более).

В классификации Л.А. Пергаменщика [Пергаменщик, 2003] описываются три стадии скорби.

- Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней. Проявления: шок, неверие, отрицание, оцепенение, рыдание, смятение.

- Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года. Проявления: болезненная тоска, погруженность в переживания; воспоминания, яркий образ умершего в душе: ощущение, что умерший жив; печаль, слезливость, бессонница; анорексия; потеря интереса к жизни; раздражительность и беспокойство.

- Обычно наступает в течение года после смерти близкого человека. Проявления: уменьшение количества эпизодов печали; способность вспоминать о прошлом с удовольствием; возобновление повседневной активности.

Далее описаны классификации, авторами которых являются ведущие специалисты, работавшие с больными на поздних инкурабельных стадиях заболевания и их родственниками. Отметим, что они полагают приемлемым применение своих классификаций к переживаниям и тех и других.

Так, Э. Кюблер-Росс [Kubler-Ross, 1969] выделила пять стадии переживаний, через которые проходят люди, находящиеся в тяжелом горе.

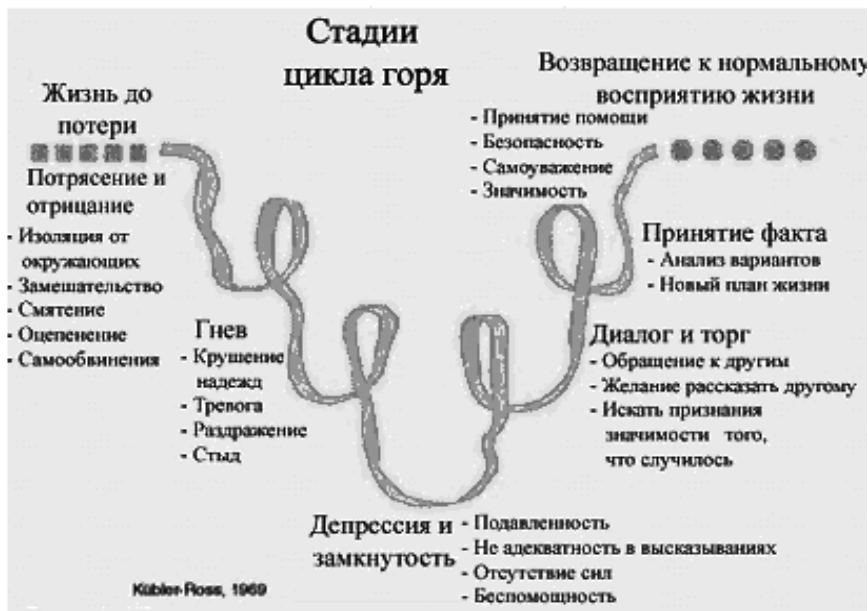


Рис. 1. Стадии цикла горя

В классификации психогенных реакций больных на поздних, incurable стадиях заболевания выделяется пять фаз [Гнездилов, 2007]:

- шок — сознание больного наполняется картиной неотвратимой гибели, и психическую боль этой стадии трудно определить в словах. Нередко сверхсильный стресс вызывает реактивный психоз со ступором, реже с возбуждением;
- отрицание — вытеснение ситуации;
- агрессия — полученная информация признается, и личность реагирует поиском причины и виноватых;
- «торг» — больной вступает в переговоры за продление своей жизни, обещая, например, стать послушным пациентом или примерным верующим;
- депрессия — чувства обиды и вины, раскаяния и прощения переживаются в психике, складываясь в смешанный комплекс, который трудно изжить;
- примирение — момент качественной перестройки жизни, переоценки физических и материальных истин ради истин духовных.

Таблица 1

Сравнительный анализ периодизаций различных авторов

Автор	Кол-во стадий / фаз	Временной период стадии / фаз	Название стадий / фаз
Фрейд (Freud, 1917)		-	
Линдемманн	5	-	1. Отрицание
			2. Негодование, гнев
			3. Сожаление, отчаяние, депрессия
			4. Примирение
			5. Принятие
Боулби (Bowlby, 1961)	3	-	1. Протест
			2. Дезорганизация
			3. Реорганизация
Боулби и Паркес (Parkes, 1972)	4	От нескольких часов до недели	1. Оцепенение
		Несколько месяцев или лет	2. Тоска
		-	3. Дезорганизация
		-	4. Реорганизация
Поллок (Pollock, 1961)	2	-	1. Острая подфазы:
			1. Реакция шока
			2. Аффективные реакции
			3. Реакция на расставание
Тэйтелбаум (Tattelbaum, 1980)	3	-	2. Хроническая
			1. Шок
Волкан (Volkan, 1981)	2	-	2. Страдание и дезорганизация
			3. Остаточные толчки и реорганизация
Горовитц (Horowitz, 1986)	3	-	1. Кризис горя
			2. Работа горя
Кюблер-Росс (Kubler-Ross, 1969)	5	-	1. Криков
			2. Отрицания
			3. Навязчивости
Кюблер-Росс (Kubler-Ross, 1969)	5	-	1. Шок и отрицание
			2. Злоба
			3. Торг или сделка
			4. Депрессия
			5. Принятие

Шпигель (Spiegel, 1978)	4	-	1. Шок, неверие
			2. Восстановление контроля
			3. Регрессия в отношениях с окружающими
			4. Адаптация
Василюк (1991)	5	От нескольких секунд до нескольких дней, в среднем до 7—9 дней	1. Шок
		Пик фазы приходится на 5—12-й день до	2. Поиск
		6—7 недель после утраты	3. Острое горе или отчаяние, страдание и дезорганизация
		В течение года	4. Остаточные толчки и реорганизация
		Через год после утраты	5. Завершение
Черепанова (1997)	4	В среднем длится 9 дней	1. Шок и оцепенение
		6—7 недель	2. Страдание и дезорганизация
		До года	3. Остаточные толчки и реорганизация
		-	4. Завершение
Пренд (Prend, 1997)	2	-	1. Этап первоначальной адаптации «Первоначальное путешествие по горю» Стадии: шока, дезорганизации, реорганизации 2. Этап развития «Жизненное влияние горя» Стадии: «Синтез» и «Трансценденция»
Лопухина (2003)	4	Шок около 9 дней	1. Шок и отрицание
		-	2. Гнев 3. Депрессия и оплакивание 4. Исцеление
Дейтс (Deits, 2000)	4	Школьких часов до нескольких дней	1. Шок и оцепенение
		-	2. Отрицание и отстранение

			3. Признание и боль
		Через год или даже позже	4. Принятие и возрождение
Старшенбаум (2005)	8	От нескольких минут до нескольких часов	1. С элементами эмоциональной дезорганизации
		До 2—3 дней	2. Гиперактивность
		До недели	3. Напряжение
		Развивается на протяжении второй недели	4. Поиск
		Развивается на 3—6-й неделе	5. Отчаяние
		Наступает в случае неразрешения этапа отчаяния	6. С элементами демобилизации
		Может продолжаться несколько недель	7. Разрешение
		До двух лет	8. Рецидивирующий
Крайтэк	4	От смерти до двух недель	1. Шок, оцепенение, отрицание
		От одного до трех месяцев	2. Тоска, поиски, тревога, злора, вина, одиночество
		От года-двух и более	3. Депрессия, апатия, потеря личности, смягчение, стигма
		-	4. Принятие, заживание
Пергаменщик (2003)	3	Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней	Первая стадия
		Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года	Вторая стадия
		Наступает в течение года после смерти близкого человека	Третья стадия
Гнездилов (2007)	5	-	1. Шок 2. Отрицание 3. Агрессия 4. «Торг» 5. Депрессия 6. Примирение

Из таблицы видно, что модели переживания горя можно разделить на три типа. Первый тип — это модели, в которых выделены временные периоды развития каждой стадии (Василюк, 1991; Черепанова, 1997; Старшенбаум, 2005; Пергаменщик, 2003). Второй тип — модели с выделением временных периодов лишь в некоторых стадиях (Parkes, 1972; Tatelbaum, 1980; Лопухина, 2003; Deits, 2000; Крайтэк). Третий тип — модели без выделения конкретных временных периодов протекания стадий горя (Freud, 1917; Lindemann, 1944; Pollock, 1961; Bowlby, 1961; Kubler-Ross, 1969; Spiegel, 1978; Volkan, 1981; Horowitz, 1986; Prend, 1997; Гнездилов, 2007).

Как видим, существуют определенные сходства и расхождения во взглядах различных авторов. Мы предполагаем, что расхождения могут быть связаны с несколькими причинами. Восстановление скорбящего человека зависит от многих факторов, в том числе от личностных особенностей и социального положения, отношения к религии, характера смерти близкого человека и др.

Например, Дж. Тэйтелбаум [Tatelbaum, 1980] к условиям восстановления относит, в частности, наличие некоторых черт характера: терпения, стойкости, мужества, чувства юмора и др. В. Волкан [Волкан, Зинтл, 2007, с. 71] считает, что чем более счастливыми и зрелыми были отношения, тем легче с ними расстаться. Однако результаты исследований [Bower, 1991] свидетельствуют, что у людей, супружеская жизнь которых была наполнена конфликтами, смерть супруга вызывает меньший эмоциональный стресс, чем у тех, брак которых был стабильным. Данное открытие противоречит традиционному предположению, что человек, брак которого был конфликтным, испытывает наибольшие проблемы при утрате партнера. Исследования также подрывают широко распространенное мнение, что люди с высокой самооценкой, уверенные в своей выносливости, в своей способности к преодолению жизненных трудностей, более защищены от такого тяжелого потрясения, как потеря спутника жизни.

В. Волкан [Волкан, Зинтл, 2007] выделяет причины, которые могут усугубить переживание горя: оторванность нашей жизни от религии или расширенной семьи; шок, сопровождающий внезапную смерть; насильственная смерть; если понесший утрату не находит признания факта существовавших отношений и значимости потери; отсутствие в прошлом здоровых расставаний.

Толчок в развитии, будь то рождение ребенка, новая любовь или опытный психотерапевт, иногда помогает найти ресурсы успешно разрешить конфликт и преодолеть возможные осложнения в процессе горевания [Волкан, Зинтл, 2007, с. 73].

Также следует учесть различие в протекании горя после смерти близких людей и после потери самого близкого человека. В последнем случае «рушится весь жизненный уклад, от повседневной рутины, привычек, планов, до смысла жизни. И нужно гораздо больше времени на восстановление, нужно не просто пережить горе, но практически заново создать свою жизнь, найти смысл того, чтобы дальше жить, научиться жить не просто без умершего человека, но жить с другими людьми, обзавестись новыми привычками, порой новым кругом общения, выстроить новые взаимоотношения с близкими» [Трубицина, 2005, с. 78—79].

Вместе с тем, следует учесть, что горящий человек через некоторое время после утраты склоняется к тому, чтобы не показывать свое горе окружающим. Этому есть несколько причин, в том числе люди устают выслушивать скорбящего человека гораздо раньше, чем наступит улучшение в его состоянии, и отвечая на вопрос: «Как дела?», человеку ничего не остается, как ответить: «Хорошо», ведь окружающие на самом деле не хотят слышать о страданиях. Некоторые боятся причинить боль, кто-то защищает иллюзию собственного бессмертия, отгораживаясь от чужого страдания и др. Если кто-то из окружающих вас людей не позволяет вам плакать в его присутствии, знайте, он беспокоится не о вашем благополучии, а о своем. «Любовь болеет за другого; ей больно, потому что больно человеку. Сентиментальный человек болеет за себя; ему больно, потому что негативный образ страдания вторгся в сознание и вызвал отрицательные эмоции. Любовь основана на желании блага другим людям. Сентиментальность — на желании собственного душевного комфорта; страдания других она воспринимает как неприятный диссонанс в своем душевном покое» [Гостев, 2007, с. 388].

Большинство авторов считают, что процесс нормального горя может длиться примерно до года. Составители МКБ-10 указывают, что нормальные реакции горя не превышают 6 месяцев, а если горе длится дольше, оно должно рассматриваться как аномальное. Возможно, что за этим периодом стоит не «большой оптимизм», а другие причины. Так, Пригерсон с коллегами [Prigerson et al., 1999] считали, что выраженные симптомы травматической реакции горя, наблюдающиеся менее шести месяцев после утраты, могут посягать на временной диапазон нормальной реакции на тяжелую утрату. Однако некоторые авторы этой работы считали, что было бы негуманно настаивать на страданиях индивидов, понесших тяжелую утрату, в течение полугода, и предпочитали следовать правилу DSM-IV для большого депрессивного расстройства, в соответствии с которым диагноз можно устанавливать в двухмесячный период после утраты. Авторы работы были убеждены, что польза ранне-

го вмешательства более чем оправдывает расходы на лечение подмножества тех индивидов, чьи симптомы могут разрешиться естественным путем. К сожалению, в наше время лекарства заменяют по-настоящему действенное психотерапевтическое лечение. Психотерапия, которая требуется относительно небольшому числу людей, требует определенного времени, квалифицированных специалистов и финансовых затрат. Расчет на быстродействующие лекарства обусловлен экономическими причинами. Однако применение лекарств является ошибочным выбором, так как они заглушают эмоции и нарушают процесс горевания, для завершения которого является важным раскрепощение эмоций.

Таким образом, общепринятыми положениями классического понимания процесса горя являются: 1) развитие горя в ожидаемой стадии, 2) мнение о том, что кто-то сможет «пройти» горе в своевременной форме, и 3) мнение о том, что горе может стать разновидностью патологии.

Однако многие из терапевтов ставят под сомнение стадийные модели, даже иногда внушая своим клиентам, что в их случае нет правильного (известного) способа горевания. Поэтому мы естественным образом переходим к рассмотрению вопроса о взглядах на путь развития горя.

Путь развития горя: стадийность/фазовость или идиосинкратичность/непредсказуемость

Принцип протекания постстрессовой реакции, по мнению Е.В. Лопухиной [Лопухина, 2003], состоит в том, что для естественного перехода на следующую фазу предыдущая должна дойти до логического завершения. Другими словами, чтобы идти дальше, человек должен полностью решить задачу, соответствующую текущей фазе. Однако, по мнению О.Е. Хухлаева, это идеальная схема. «В реальной жизни развитие всегда идет неравномерно. В таком случае нерешенные задачи переносятся на следующие фазы. Этот процесс называется “фиксация”. Тогда часть психики остается как бы “скованной”, зафиксированной в предыдущей фазе, несмотря на то что человек, в общем, приступил к решению задач следующей фазы. При этом происходит стирание симптоматики. Часто человек может демонстрировать с небольшим временным интервалом признаки шока, гнева и депрессии. Это затрудняет диагностику. Для того чтобы в этом разобраться, нужно внимательно наблюдать и дифференцировать происходящее с человеком» [Хухлаев, 2006].

Г.В. Старшенбаум [Старшенбаум, 2005] считает, что реакция может останавливаться на любой из восьми выделенных им стадий горя, а задачей психотерапии является последовательное проведение пациента через все описанные ниже этапы с целью разрешения реакции на горе.

Противоположного мнения придерживается А.В. Гнездилов. Он подчеркивает, что все перечисленные им стадии горя не располагаются в строгом порядке и могут менять очередность. «Мы нередко встречаем, — пишет он, — за стадией принятия стадию отрицания, либо в пациенте с новой силой вновь может вспыхнуть жажда жизни и человек, с которым вы все уже обговорили, все вплоть до деталей желаемого погребения, вдруг возвращается к вам и спрашивает: “А кстати, доктор, когда вы меня лечить начнете?”» [Гнездилов, 2007].

Э. Кюблер-Росс не выделяет временных рамок стадий горя. Однако интерпретации другими исследователями ее представлений о пути развития горя сильно расходятся. Так, М. Вайтхед пишет, что теорию Э. Кюблер-Росс критиковали за излишнюю жесткость предписания стадий. Критики этой теории приходят к мнению, что «процесс горевания как бы идет по кругу, и некоторые люди могут от шока прийти к принятию. Возможно и непоследовательное прохождение этих стадий. Процесс горя имеет большие индивидуальные различия. Наверное, более естественным было бы описание концепции горя как циклического процесса, который предполагает продвижение через различные стадии, но, в отличие от модели Кюблер-Росс, это не прямая линия, а круг, через который люди могут проходить снова и снова. Например, если они услышат любимую музыку или случайно увидят фотографию, горе может переживаться вновь, несмотря на время, прошедшее с тех пор» [Вайтхед, 2002].

Существует и другое, прямо противоположное мнение о теории Э. Кюблер-Росс, предполагающее, что автор теории не считал, «что это должна быть жесткая цепь последовательных или однотипных временных интервалов. Это не процесс как таковой, скорее это модель. Здесь имеется неуловимое различие: процесс подразумевает наличие кого-либо достаточно конкретного и вещественного; модель же является менее требовательной — более обширной и путеводящей. Своеобразный пример — люди не всегда переживают все пять стадий «цикла горя». Некоторые стадии могут повторяться не один раз. Некоторые стадии могут не переживаться вообще. Переход между стадиями чаще может носить вялотекущий, чем прогрессирующий характер. Эти пять стадий не линейны; ни одна из них не похожа на другую. Человеческое горе и другие реакции на эмоциональную травму являются индивидуальными, как отпечатки пальцев» [Kubler-Ross, 1969].

Представители конструктивистской психологии, предлагающие свой взгляд на переживание утраты [Neimeyer, 1999, 2000; Hendricks, 1999; Silverman, 2001; Browning, 2001], подчеркивают, что это процесс

сугубо индивидуальный, не поддающийся разделению на общие для всех стадии. Центральная идея данного направления состоит в том, что человек всегда имеет некоторый пренарратив собственной жизни, представление о течении своей жизни, ее закономерностях, возможных будущих событиях. Состоит он из ожиданий, надежд, базовых убеждений, мировоззрения и, безусловно, включает также жизнь близких людей. Травматические события, в частности уход близкого человека, разрушают пренарратив или требуют его корректировки. Переживание утраты, с точки зрения этих исследователей, относится к смысловой сфере и представляет собой процесс смысловой реконструкции. Представители данного направления высказывают сомнения относительно универсальности эмоциональных реакций в процессе переживания горя; постулируется комплексность процессов адаптации. Также ими отрицается убеждение, что успешное завершение горя предполагает забвение ушедшего. Наоборот, утверждается, что создание символической связи с ушедшим имеет целительный эффект; важной считается не внешняя симптоматика, а процесс реконструкции смыслов и значений; считается, что переживание горя влияет на идентификацию и самоотношение утратившего; рассматриваются возможности развития духовной сферы и «посттравматического роста» личности, обусловленные интеграцией «уроков утраты»; учитывается влияние семейной и культурной среды на индивидуальное переживание утраты.

М. Мак-Кейб [McCabe, 1972], развивающая направление относительного психоанализа совместно с конструктивистской философией, критикует в первую очередь стадийность/фазовость господствующих моделей. Эти модели утверждают, что в горе должна быть какая-либо утрата, и последовательно протекающая работа горя означает, что переживающий человек «оставит» объект потери и будет двигаться по жизни дальше. Далее эти модели предполагают систематическое продвижение через ожидаемые линейные фазы или стадии. Невозможность «оставить» объект потери и двигаться далее через упомянутые стадии в определенных временных рамках предполагает, что у пациента имеется неразрешившееся горе или присутствует какая-либо патология. При этом существует риск причисления горящего человека к категории «дисфункциональных пациентов». Мак-Кейб утверждает, что такая теория совершенно не учитывает имеющуюся непрерывную связь между оставшимся в живых и умершим, а также изменения в личности скорбящего. Стадийные/фазовые теории реально не допускают продолжения связей между живущими и умершими. По мнению Мак-Кейб, горе является комбинацией стадий и процессов, и, что наиболее важно, горе

развивается непредсказуемыми и идиосинкратическими путями, особенными для каждого конкретного горюющего. Горе производит душевную работу во времени, но это не значит, что отдельные фазы полностью дискретны и отделимы друг от друга, или что они линейны, протекают строго в определенной последовательности друг за другом, или что они не могут когда-либо повториться. Мак-Кейб допускает продолжение межличностных взаимосвязей между умершим и живущим. Живущий продолжает искать потерянного и длительное время ищет его новыми и различными способами. Живущий может воображать, каким образом умерший может участвовать и относиться к текущим событиям, или что они могли бы сказать друг другу, если бы оказались вместе. Живущие ищут утраченных, воссоздают их и продолжают быть связанными с ними. В ходе этих поисков личность ищущего также изменяется и в некотором смысле перестраивается умершим. Согласно модели, созданной Мак-Кейб, «отказ» от потерянного не является целью, а «не отказ» не является формой патологии. И действительно, сохранение потерянного «живущим» внутри личности скорбящего является неизбежным компонентом человеческого бытия.

Мак-Кейб подводит нас к мысли, что наша трудность в понимании смерти, а также стремление к стадийным/фазовым моделям объясняются нашим собственным страхом перед смертью. Она сходится во мнении с экзистенциальными психологами и философами относительно того, что человек должен примириться со смертью как естественным явлением в реальной жизни, и развивает идею о том, что потерянные остаются с нами, даже если они переходят в другую форму существования.

В качестве иллюстрации приведем отрывок из воспоминаний Виктора Франкла о пребывании в немецком концлагере во время Второй мировой войны:

<...> Я знал только одну вещь, которую отныне хорошо понимал: любовь проникает далеко за пределы физической сущности любимого человека. Она находит глубокий смысл в его духовной сущности, в его самости. Присутствует ли он реально или нет, жив ли он еще или уже нет, каким-то образом утрачивает свое первоначальное значение. Я не знал, жива ли моя жена и не имел возможности узнать это (за все время лагерной жизни мы не могли ни посылать, ни получать писем), но в данный момент это было не важно. Я не испытывал потребности знать это; ничто не могло затронуть мою любовь, мои мысли и образ моей любимой. Если бы я тогда узнал, что моя жена погибла, я думаю, что я продолжал бы созерцать ее образ, и моя внутренняя беседа с ней была бы по-прежнему такой же жи-

вой и благодатной. «Приложи меня подобно печати к сердцу твоему, любовь также сильна как смерть» [Франкл, 1990^р].

Религиозно-исторический контекст проблемы: опыт переживания скорби в Священном Писании и святоотеческой литературе

Религиозность рассматривается в качестве важного фактора в понимании переживания тяжелой утраты. В ходе некоторых исследований эта взаимосвязь была выявлена эмпирически [Cavanl, 1949; Parkes, 1972; Edwards, Klemmack, 1973]. Влияние религии на переживание тяжелой потери связано с тем, что она дает смысл страданиям горящего человека. «Как религиозная проблема, проблема страдания, что парадоксально, заключается не в том, как избежать страдания, а в том, как страдать, как сделать физическую боль, личностную потерю, беспомощное созерцание агонии других чем-то переносимым, терпимым — чем-то, как мы можем сказать, страдабельным» [Geertz, 1973, с. 104]. Религии пытаются сделать тяжелую потерю «страдабельной» путем помещения ее в контекст духовного роста человека, в толковательные и деятельностные рамки этого процесса, в которых страдание становится понимаемым и переносимым².

Переживанию горя уделено место в Священном Писании Ветхого и Нового Завета. Сначала рассмотрим переживание горя людьми ветхоза-

² Здесь В. Франкл приводит не совсем точную цитату из книги Библии Песнь Песней: «Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь...» (Песн. 8:6).

³ Скорби и страдания, как указано в Священном Писании, имеют своей целью: *отклонить от зла* (Иов. 33, 16, 17; 36, 8—10), *привести к познанию и исповеданию греха* (Лев. 26, 39, 41. Числ. 21, 6, 7. Иов. 33, 19, 27; 31, 31; 36, 8—10. Пс. 31, 3—5. Иер. 2, 19. Иезек. 6, 9; 20, 37. 43. Ос. 5, 15. Лук. 15, 16—18), *обратить к Богу* (Втор. 4, 30. 3 Цар. 8, 47. 48. 2 Пар. 6, 26. 38; 7, 13. 14. Неем. 1, 8. 9; 9, 28. Иов. 36, 8. 10. Пс. 77, 34; 118, 67. Иер. 19, 22. Иезек. 20, 37. Ос. 2., 6. 7; 6, 1. Лук. 15, 16—18), *побудить искать Бога посредством молитвы* (Суд. 4, 1—3. 3 Цар. 8, 37. 38. 2 Пар. 6, 28. 29. Неем. 9, 27. Пс. 77, 34. Иер. 31. 18. Плач. 2, 17—19. Ос. 5, 14. 15. Ион. 2, 1, 2), *смирение* (Втор. 8, 2. 16. 2 Пар. 7, 13. 14. Пс. 106, 13; 107, 12—13. Плач. 3, 19. 20. Дан. 5, 20. 21. 2 Кор. 12, 7), *предохранить от забвения (оставления) Бога* (Иов. 34, 31. 32. Иезек. 14, 10—11), *научить воле Божией* (Иов. 34, 31. Пс. 93, 12; 118, 67. 71. Ис. 26, 9. Мих. 6, 9), *испытать веру и повиновение* (Быт. 22, 1. 2 и Евр. 11, 17. Втор. 8, 2. Суд. 2, 21; 3, 4. Иер. 9, 7. 1 Петр. 1, 6. 7. Откр. 2, 10), *испытать преданность слову* (Марк. 4, 17), *испытать и обнаружить искренность* (Иов. 1, 11. 12; 2, 5. 6; 23, 10) *испытать сердце* (Втор. 8, 2. 2 Пар. 32, 31. Пс. 65, 10—12. Притч. 17, 3), *очистить сердце* (Иов. 23, 10. Пс. 65, 10. Ис. 1, 25; 4, 4; 48, 10. Иер. 9, 6. 7. Зах. 13, 9. Мал. 3, 2. 3. Евр. 12, 10), *побудить избойлие добрых дел* (Пс. 118, 67. Иоан. 15, 2. Евр. 12, 10. 11), *научить терпению* (Пс. 39, 2. 3. Рим. 5, 3. Иак. 1, 3; 5, 11. 1 Петр. 2, 20) [Геце, 1978].

ветными. Авраам плакал, рыдал по жене своей Сарре, прожившей 127 лет. Иосиф плакал об отце своем Иакове, и плакал не день, не два, а семьдесят дней. Св. царь Давид горько рыдал при вести о смерти сына своего Авессалома: *«Сын мой Авессалом! Сын мой, сын мой Авессалом! О, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой.»* (2 Цар. 18:33). Исаак взошел от матери своей Сарре 3 года, пока не взял он Реваку в жены и возлюбил ее, и утешился (Быт. 24:67).

У восточных народов и у евреев, в частности, траур или глубокая скорбь, особенно по умершим, выражалась различно: они ударяли себя в грудь (Наум. 2:7), рвали волосы на голове и бороде (1 Езд. 9:3), посыпали пеплом голову (1 Цар. 4:12), раздирали на себе одежду (Быт. 37:29), терзали лицо и покрывали ранами тело (Иер. 16:6), проводили время в посте (2 Цар. 12:16), закрывали голову, лицо и подбородок, ходили босиком (2 Цар. 15:30), брили голову и бороду (Ис. 15:2), облекались в печальную одежду, надевая на себя вретисе (3 Цар. 21:27), во время глубокого траура ложились на землю и садились на пепел (2 Цар. 12:16, Ис. 3:25, Иов. 2:8), с плачем соединяли плачевные песни и призывали для этого плакальщиц (Иер. 9:17, 2 Пар. 35:25). Траур продолжался семь дней, но в особенных случаях и долее. Подобные же обычаи существовали у древних греков и римлян.

Чем объясняется такое безнадежное, безутешное состояние ветхозаветного человека, переживающего горе? Изначально Бог сотворил человека беспечальным, свободным от забот. Бог желал, чтобы мы были бесстрастными, Он желал, чтобы мы возложили свои заботы на Него. Он возвестил нам через пророка Давида: *«возверзи на Господа печаль твою, и той ты препитаешь»* (Псал. LIV, 23). Откуда же взялись страдания и смерть? Они стали следствием непослушания Богу, преступления заповеди, данной Богом, прародительного греха, случившегося в Раю Божиим.

В книгах Ветхого Завета, после истории об изгнании Адама из Рая, мы практически не встречаем употребления слова «Рай». Люди, жившие во времена Ветхого Завета, знали, что после смерти все души исходят в какое-то темное место, которое называлось ими ад или преисподняя. Однако у них оставалась надежда и вера. Они ждали пришествия Мессии, искупителя грехов человечества, который мог бы вывести души предков из этого мрака и страданий.

В одной из своих проповедей св. Григорий Палама развивает мысль о смерти души, которая состоит в оставлении Божиим:

«Ибо подобно тому, как там, где действует свет, не может вместе с ним быть тьма, но лишь когда свет покидает это место, его покрывает

тьма, имеющая свое бытие не от света, но от преграждения его, от тени, так и смерти невозможно быть в нашей душе, если в ней присутствует Бог — Сама Жизнь и Жизнь всех живущих, особенно живущих по-Божиему. Когда же Бог оставляет ее, то к ней приближается смерть, имеющая свое бытие не от Бога, но по причине оставления Божиего, то есть вследствие греха. Но каким образом оставляет душу Тот, Кто — вездесущий и нигде не отсутствует? Тем, что прежде всего она добровольно оставляет Его, а Он, сотворивший ее самовластной, не применяет к ней насилия. Так что не Бог, создавший нас, а мы сами являемся виновниками нашей богооставленности. Увы, мы сами являемся родителями собственной смерти, добровольно оставив Сотворившего нас для жизни, вездесущего и животворящего [все] Владыку, уподобляясь тем, которые в неподвижный полдень закрывают очи и намеренно устраняются от света, хотя присутствующего и освещающего их. Ибо, отвергнув животворящий совет [Божий] и через это отвержение оставив Бога и добровольно отступив от Жизни, мы приняли смертоносный совет сатаны; тем самым мы в самих себе поселили его, сущего мертвого духа, который прежде сам оставил Бога и, посредством самого себя, стал для нас творцом (προξενον — покровителем, заступником) мертвости души, которая, когда отделилась от Бога, заживо умерла (1 Тим. 5, 6), по словам Павла» [Св. Григорий Палама, 1994, с. 58—59].

В книгах Нового Завета, в отличие от книг Ветхого Завета, мы видим иное понимание горя, иные принципы его переживания. Это связано с тем, что люди дождались пришествия в мир Спасителя, произошло сошествие в ад и воскресение Иисуса Христа, воссияло солнце правды для находившихся под землею, пребывающих во тьме, Господь проповедал мир, и для уверовавших сделался Виновником вечного спасения, а для не уверовавших — обличением неверия, и, таким образом, разрешил тех, которые от веков были связаны.

Большинство отцов Церкви трактовали слова Священного Писания «земля еси, и в землю отыдеши» (Быт. 3, 19) как наказание человеку, но некоторые из них, в том числе св. Кирилл Александрийский, видели в этом иное:

«Итак, с пользою придумана смерть плоти, не к совершенной погибели приводящая животное, но скорее к обновлению и, так сказать, к будущей переделке соблюдающая его, как бы разбитый сосуд. А что живому существу придется потерпеть нетление, этого не ведал Зиждитель, но, напротив, знал, что вместе с этим последует и разрушение непотребных дел, и уничтожение тления, и возведение к лучшему состоянию, и восприятие первоначальных благ. Он знал, что пошлет по времени Сына Своего в чело-

веческом образе, имевшего умереть за нас и разрушить державу смерти, дабы обладать и живыми, и мертвыми» [Св. Кирилл Александрийский, 1886, с. 17—18].

Утешительные слова находим мы в святоотеческой литературе. Например, скорбящего о святом Василии Великом Григория Нисского утешает сестра Макрина: «Дав мне ненадолго увлечься порывом страсти, начинает потом сдерживать словом, как бы уздою какою, рассуждением своим успокаивая возмущенную душу, и произнесено было ею сие апостольское изречение: да не скорбите о почивших (1 Фес. 4, 13), потому что скорбь эта свойственна только не имеющим упования» [Св. Григорий Нисский, 2006, с. 97].

Долгую печаль новозаветных людей можно назвать признаком маловерия, так как «следует знать, что все печальные, угрожающие нам случаи по отношению к тем, которые принимают их с благодарностью, навлекаются для их спасения и непременно бывают доставляющими пользу» [Св. Иоанн Дамаскин, 1998, с. 186].

«Часто Бог попускает, чтоб и праведник впал в несчастье, для того чтобы показать остальным скрытую в нем добродетель, как было с Иовом. Иногда Он попускает, чтоб было совершено что-либо из числа странного, для того чтоб через посредство действия, кажущегося странным, было устроено нечто великое и достойное удивления, как, например, через крест — спасение людей. И иным образом Он попускает, чтоб святой тяжело страдал, для того чтоб он не потерял правой совести или также, вследствие данной ему и силы, и благодати, не впал в гордость, как было с Павлом.

Покидается кто-либо на время для исправления другого, чтоб, наблюдая то, что происходит с ним, остальные воспитывались, как то видим на Лазаре и боготом. Ибо видя, что некоторые люди страдают, мы по влечению нашей природы, приходим в уныние. Покидается кто-либо и для славы другого, не за грехи — свои собственные или родителей, как слепой от рождения — для славы Сына человеческого. Опять позволяет кому-либо пострадать для возбуждения соревнования в душе другого, чтобы, после того как слава того, кто пострадал, стала великою, страдание и для остальных сделалось бесстрашным вследствие надежды на будущую славу и желания будущих благ, как видим на мучениках» [там же, с. 112—113].

Чтобы понять, как переживается горе людьми новозаветными, можно обратиться к историческим фактам, например, истории семьи царя Николая II, великой княгини Елизаветы Федоровны, св. Софии и др.

Вот глубокие и утешительные слова Елизаветы Федоровны, человека, переживавшего великие скорби и становившегося все более чутким, сострадательным, не держащим зла на обидчиков:

«И я только уверена, что Господь, который наказывает, есть тот же Господь, который и любит. И я много читала Евангелие, и если осознать ту великую жертву Бога Отца, который послал Своего Сына умереть и воскреснуть за нас, то тогда мы ощутим присутствие Святого Духа, который озаряет наш путь, и тогда радость становится вечной, даже если наши бедные человеческие сердца и наши маленькие земные умы будут переживать моменты, которые кажутся очень страшными».

Для человека, понесшего утрату, слезы — это то, что дает облегчение. То, что требует природа, Бог не запрещает:

«...не будем утверждать, что стремления сии сами по себе суть или добродетель, или порок; так как это движения души, то во власти пользующихся состоит, чтобы они были или хороши, или нет. Но когда бывает в них движение к лучшему, делаются предметом похвал, как у Даниила желание (Дан. 10, 11), у Финееса гнев (Чис. 25, 11) и у хорошо плачущего печаль (Ин. 16, 20); если же произойдет наклонность к худшему, то они делаются и называются страстями» [Св. Григорий Нисский, 2006, с. 116].

Другими словами, нет греха в переживании активного горя, которое порождает тяжелые утраты, но если оно захватывает человека до такой степени, что вытесняет молитву об усопшем, тогда оно становится не полезным. Православный христианин находит утешение в другом, а именно в Боге, средствами же являются молитва, пост, добродетели и милостыня. Основное значение в исцелении от глубокой душевной раны имеет не психотерапевтическая роль религии, а действующая Божественная благодать. Свт. Игнатий Брянчанинов писал:

«Умиление — это первое духовное ощущение, доставляемое сердцу осевнившего его Божественной благодатью. Состоит оно из вкушения богоугодной печали, растворенного благодатным утешением, и отверзает перед умом доселе не виданное им зрелище... Видение есть чтение и принятие духом Нового Завета. С прекращением умиления прекращается общение с Новым Заветом, является общение с Ветхим» [Свт. Игнатий Брянчанинов, 2008, с. 85].

Таким образом, в Священном Писании Ветхого Завета мы находим примеры, показывающие, что процесс горевания у людей того времени длился более продолжительное время, чем это указывается в современных моделях переживания горя. В то же время в Новом Завете и святоотеческой литературе, в отличие от рассмотренных психологических моделей переживания горя, мы не встречаем описания состояния агрес-

сии, гнева, негодования, отчаяния, злобы и чувства вины. Люди новозаветные переживают потери со скорбью, но благодушно, с надеждой на жизнь вечную. Более того, вера в Христа дает возможность пережить страдание и смерть как радость, так как смерть для человека новозаветного — это не конец, а переход из одной стадии жизни в другую.

ЛИТЕРАТУРА

- Вайтхед М.* Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи / Психология зрелости и старения, 2002. № 1 (17).
- Василюк Ф.Е.* Пережить горе // О человеческом в человеке. М., 1991.
- Волкан В., Зингл Э.* Жизнь после утраты: Психология горевания. М.: «Когито-Центр», 2007.
- Геце Б.* Библейский словарь / Изд. Пастора Б. Геце. Репр. изд. 1938 г. Б. м.: Б. и., 1978.
- Гнездилов А.В.* Психология и психотерапия потерь. СПб.: Речь, 2007.
- Гостев А.А.* Психология вторичного образа. М.: Институт психологии РАН, 2007.
- Лопухина Е.В., Михайлова Е.Л.* Кто сказал «все сгорело дотла...» // «Играть по-русски». Психодрама в России: истории, смыслы, символы. М.: Класс, 2003.
- Переаменицк Л.А.* Кризисная психология. Минск, 2003.
- Святитель Григорий Нисский.* Догматические сочинения. Т. 1. Краснодар: Текст, 2006.
- Святитель Григорий Палама.* Беседы. Т. 2. М., 1994.
- Святитель Игнатий (Брянчанинов).* Слово о смерти. М.: Отчий дом, 2008.
- Святитель Иоанн Дамаскин.* Точное изложение православной веры. М.: Лодья, 1998.
- Святитель Кирилл Александрийский.* Творения. Ч. 4. М., 1886.
- Старшенбаум Г.В.* Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005.
- Трубицина Л.В.* Процесс травмы. М.: Смысл, 2005.
- Черепанова Е.М.* Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. М.: Академия, 1997.
- Bowlby J.* Process of mourning. International Journal of Psycho-Analysis 42:317—340. 1961.
- Deits B.* Life after loss. Fisher books, 2000.
- Freud S.* Mourning and melancholia. Standard Edition, 14:237—258. 1917.
- Geertz C.* The Interpretation of Cultures. New York: Harper & Row, 1973.
- Horowitz M.J.* Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders // Hospital and Community Psychiatry. March. 1986. V. 37. № 3. P. 241—249.
- Kubler-Ross E.* Five stages of grief: http://www.businessballs.com/elisabeth_kubler_ross_five_stages_of_grief.htm
- Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief. Amer. Journ. of psychiatry. 1944. V.101. № 2.

- McCabe M.* The Paradox of Loss: Toward a Relational Theory of Grief. Westport, Connecticut: Praeger. Hard Cover, 2003.
- Parkes C.M.* Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. New York: International Universities Press, 1972.
- Pollock G.H.* Mourning and Adaptation. International Journal of Psycho-Analysis 42:341—361. 1961.
- Prend A.D.* Transcending loss. — N.Y.: Berkley Books, 1997.
- Rochlin G.* Grievs and Discontents: The Forces of Change. Boston: Little, Brown & Co., 1965.
- Spiegel Y.* The grief process: analysis and counseling. 1978.
- Tatelbaum J.* The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief. N.Y.: Lippincott & Crowell, 1980.
- Volkan V.D.* Linking Objects and Linking Phenomena: A Study of the Forms, Symptoms, Metapsychology and Therapy of Complicated Mourning. New York: International Universities Press., 1981.

PERIODIZATION OF MOURNING PROCESS IN PSYCHOLOGY IN COMPARISON WITH MAIN POSTULATES OF ORTHODOX THEOLOGY

A.O. RUSLINA

The article analyzes the mourning process classification and highlights three types of grief experience models that are notable for time courses of each stage emphasized by the authors. The different viewpoints on the path of grief (staging / phases or idiosyncrasy / unpredictability) are shown. The work considers historical context — mourning process in the Scripture and patristic writings as well as difference understanding and grief experience in the Old and New Testaments.

Keywords: the experience of grief, classification, comparative analysis, staging, idiosyncraticity, Orthodox theology.

- Vaithed M.* Konsul'tirovanie cheloveka v sostojanii gorya: model' pomoschi / Psihologija zrelosti i starenija. 2002. № 1 (17).
- Vasiljuk F.E.* Perezhit' gore // O chelovecheskom v cheloveke. M., 1991.
- Volkan V., Zintl E.* Zhizn' posle utraty: Psihologija gorevanija. M.: «Kogito-Centr», 2007.
- Gece B.* Biblejskij slovar' / Izd. Pastora B. Gece. Repr. izd. 1938 g. — B.m.: B. i. 1978.
- Gnezdilov A.V.* Psihologija i psihoterapija poter'. SPb.: Rech', 2007.
- Gostev A.A.* Psihologija vtorichnogo obraza. M.: Institut psihologii RAN, 2007.
- Lopuhina E.V., Mihailova E.L.* Kto skazal: «Vse sgorelo dotla...» // «Igrat' po-russki». Psihodrama v Rossii: istorii, smysly, simvoly. M.: Klass, 2003.

- Pergamenschik L.A.* Krizisnaja psihologija. Minsk, 2003.
- Svjatitel' Grigorij Nisskij.* Dogmaticheskie sochinenija. T. 1. Krasnodar: Tekst, 2006.
- Svjatitel' Grigorij Palama.* Besedy. T. 2. M., 1994.
- Svyatitel' Ignatij (Branchaninov).* Slovo o smerti. M.: Otchij dom, 2008.
- Svjatitel' Ioann Damaskin.* Tochnoe izlozhenie pravoslavnoj very. M.: Lod'ja, 1998.
- Svjatitel' Kirill Aleksandrijskij.* Tvorenija. Ch. 4. M., 1886.
- Starshenbaum G.V.* Suitsidologija i krizisnaja psihoterapija. M.: Kogito-Centr, 2005.
- Trubitsina L.V.* Process travmy. M.: Smysl, 2005.
- Chereganova E.M.* Psihologicheskij stress: Pomogi sebe i rebenku. M.: Akademija, 1997.
- Bowlby J.* Process of mourning. *International Journal of Psycho-Analysis* 42:317—340. 1961.
- Deits B.* Life after loss. Fisher books, 2000.
- Freud S.* Mourning and melancholia. *Standard Edition*, 14:237—258. 1917.
- Geertz C.* The Interpretation of Cultures. New York: Harper & Row, 1973.
- Horowitz M.J.* Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders // *Hospital and Community Psychiatry*. March. 1986. V. 37. № 3. P. 241—249.
- Kubler-Ross E.* Five stages of grief: http://www.businessballs.com/elisabeth_kubler_ross_five_stages_of_grief.htm
- Lindemann E.* Symptomatology and management of acute grief. *Amer. Journ. of psychiatry*. 1944. V.101. № 2.
- McCabe M.* The Paradox of Loss: Toward a Relational Theory of Grief. Westport, Connecticut: Praeger. Hard Cover, 2003.
- Parkes C.M.* Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. New York: International Universities Press, 1972.
- Pollock G.H.* Mourning and Adaptation. *International Journal of Psycho-Analysis* 42:341—361. 1961.
- Prend A.D.* Transcending loss. — N.Y.: Berkley Books, 1997.
- Rochlin G.* Griefs and Discontents: The Forces of Change. Boston: Little, Brown & Co., 1965.
- Spiegel Y.* The grief process: analysis and counseling. 1978.
- Tatelbaum J.* The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief. N.Y.: Lippincott & Crowell, 1980.
- Volkan V.D.* Linking Objects and Linking Phenomena: A Study of the Forms, Symptoms, Metapsychology and Therapy of Complicated Mourning. New York: International Universities Press., 1981.