

Введение

Есть восточная история про женщину, потерявшую своего горячо любимого сына. Скорбь ее была столь велика, что она была на грани отчаяния и свою последнюю надежду возложила на мудреца, про которого в народе говорили, что он может творить чудеса. Убитая горем мать упала к его ногам и умоляла вернуть ей сына. Тронутый ее мольбой, мудрец сказал, что сделает это, но только после того, как она покажет ему три дома, в которых никто не умирал. Женщине задание мудреца показалось несложным, она немного воспрянула духом и отправилась искать семью, которую не посещала смерть. Но вот она зашла в один дом, в другой, третий, пятый, и в каждом хозяева ей говорили, что они похоронили или сына, или сестру, или отца, или деда, или даже нескольких родных. Обойдя свой город, женщина отправилась странствовать по другим селениям, надеясь все же отыскать дом, который смерть обошла стороной. Однако сколько она ни ходила, ни одного такого дома не нашла. Тогда постепенно она стала понимать, что смерть близких — это неизбежная сторона жизни, и смогла примириться с потерей своего сына.

Да, утрата близких — увы, неизбежный спутник жизни. И, что особенно важно, смерть близкого — это одно из самых трагичных событий в жизни человека и тяжелейшее испытание, оставляющее глубокий след, а иногда шрам в его душе. В известной Шкале жизненных изменений Т. Холмса и Р. Рэйха (1967) события, связанные с утратами, уверенно занимают лидирующие позиции по степени стрессогенности. Вместе с тем, как и любой экзистенциальный опыт, переживание горя включает в себе значительный позитивный потенциал. Рассказывают, что «когда знаменитый советский психолог А. Н. Леонтьев спросил у философа Мераба Мамардашвили: „С чего начинается человек?“, — тот, не задумываясь, ответил: „С плача по умершему“» [23, с. 201–202].

Данная книга целиком посвящена этому важнейшему человеческому переживанию — горю. Нам предстоит выяснить, как оно проявляется и протекает, каковы его внутренние механизмы и сокровенный личностный смысл. Поговорим также о том, что мы в состоянии сделать для скорбящего человека, как он может по-настоящему пережить утрату, пройти через выпавшее на его долю испытание и при этом стать человечнее.

Глава 1. Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика

1.1. Нормальное горе

В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. К. Изард отмечает, что «утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), действительной или воображаемой, физической или психологической» [12, с. 266]. Иными словами, это очень многоликое явление, и в дополнение к перечисленным видам можно представить еще одну классификацию утрат, созданную по объектному основанию. «Они бывают социальными (утрата работы или учебы), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными» [23, с. 201]. Каждый из нас непременно что-то теряет в жизни, однако самое острое горе возникает, когда из жизни уходит любимый, дорогой сердцу человек. Именно этот, наиболее тяжелый вид утраты и сопровождающие его переживания будут предметом нашего обсуждения.

Начиная разговор о горе, вызванном смертью близкого человека, стоит соотнести это понятие со скорбью и трауром. В русском языке «горе» и «скорбь» являются, скорее, синонимами, означающими сильное душевное страдание, глубокую печаль. Вместе с тем некоторые зарубежные авторы различают их как два компонента поведения, связанного с тяжелой утратой. Так, Дж. Эйврил определяет «скорбь как конвенциональное поведение, определенное и предписанное социокультурным влиянием» [цит. по: 12, с. 267]. Похожим образом А. D. Wolfelt различает «grief» (горе) и «mourning» (траур, скорбь, рыдание). По его определению горе — это внутреннее переживание потери, связанные с ней мысли и чувства, которые человек испытывает внутри себя. Траур же является внешним выражением горя. Он может приобретать различные формы, включая плач, разговоры об умершем, отмечание

памятных дат и годовщин [75].

В русском языке слово «траур» имеет сходное значение и означает внешнее проявление горя, скорби по умершему в каких-либо общепринятых знаках, действиях. Можно сказать, что траур — это лицо горя, имеющее выражение, предписанное культурной традицией. Раньше его можно было разглядеть по особенностям одежды: близкие родственники умершего в знак скорби одевались в черное, носили на протяжении всего периода траура определенные аксессуары, например, женщины покрывали голову черным платком. В наши дни еще можно встретить на улице женщину в траурном головном уборе (как правило, пожилую), но в целом этот обычай все меньше соблюдается.

Безусловно, траур, будучи социокультурным явлением, имеет также немаловажное психологическое значение. Однако нас будет в первую очередь интересовать собственно психологическая сторона реакции на утрату — переживание горя. Причем рассматривать будем не только внутреннюю его сторону, но и внешние проявления в той мере, в какой они служат отражением внутреннего состояния, а не следованием традиции.

Горе встречается в жизни в разных обличьях, поэтому есть основания говорить о различных видах горя. Оно может быть классифицировано по нескольким основаниям, например, по субъекту переживания. В таком случае получаем множество видов горя, из числа которых отметим наиболее примечательные:

- Детское горе характеризуется трудностями осмысления потери и сильным стрессом из-за несформированности адекватных психологических защит.
- Супружеское горе является реакцией на утрату самого близкого (при нормальных отношениях) человека и, как следствие, нагружено многими сложными чувствами.
- Родительское горе является реакцией на смерть ребенка, обычно воспринимаемую как противоестественное событие; переживается особенно интенсивно и долго, как правило, с сильными чувствами возмущения, протеста, вины и депрессии.

Здесь уместно будет рассмотреть некоторые дифференциально-психологические аспекты горевания. За рубежом проведено немало исследований, фиксирующих различия в переживании утраты между разными группами испытуемых. В большинстве случаев осуществляется сравнение групп, отличающихся по половому признаку. Р. Моуди и Д. Аркэнджел, опираясь на накопленные наукой данные, констатируют: «Женщины сразу же дают волю чувствам, рыдая и оплакивая своих близких. Мужская скорбь имеет скорее длительный или отложенный характер: мужчины загружают себя работой, хобби и разными делами. ...Многие мужья отмечают, что их горе столь же сильно, как и у их жен, просто они предпочитают не проявлять его открыто — хотя бы для того, чтобы еще больше не отягощать состояние своих жен» [22, с. 118—119].

Несколько иные акценты ставят израильские ученые О. Gilbar и А. Dagan, изучавшие пожилых людей (средний возраст 61 год), чьи супруги умерли от рака [59]. Они пытались оценить интенсивность реакций горя со стороны испытуемых, уровень их психологического дистресса и приспособления к потере. Полученные результаты показали, что вдовы страдают больше, чем вдовцы, и труднее приспособляются к утрате.

Сходные по смыслу выводы делают канадские авторы А. Lang, L. Gottlieb и R. Amsel на основании исследования супружеских пар, потерявших ребенка два–четыре года тому назад [61]. Оказалось, что мужья испытывают меньше вины, бессмысленности, тоски и страха смерти, чем их жены. Кроме того, была выявлена существенная роль супружеских взаимоотношений в переживании утраты. По данным исследования, семейные пары, отличавшиеся меньшим уровнем супружеской близости вскоре после потери, переживали более интенсивное горе в последующем.

Интересно, что последняя связь является двусторонней: не только близость супругов друг к другу облегчает переживание утраты, но и наоборот: горе способно укреплять семейные узы. В масштабном американском исследовании, охватившем пятнадцать тысяч пар, обнаружилось, что «средний показатель разводов среди переживших потерю супругов оказался даже ниже среднего уровня» [цит. по: 22, с. 119].

До сих пор мы говорили о горе, рассматривая его через призму субъекта переживания. Другая возможная классификация горя включает два его вида: подлинное горе и

демонстративное горе. В первом случае человек действительно страдает по поводу утраты. Во втором случае утрата оставляет человека относительно равнодушным, но внешне он демонстрирует печаль и скорбь по умершему, причем иной раз даже самого себя пытается убедить, что он на самом деле сильно горюет. Причиной такого поведения «на публику» могут быть чувство вины или желание соответствовать ожиданиям окружающих.

Случай из жизни

У женщины скончался супруг, видный деятель науки. На гражданскую панихиду собралось множество коллег и учеников, приехали, конечно же, и родные. Жена покойного неотступно находилась у гроба, гладила усопшего по лбу, щекам, целовала его руки. Трудно сказать, что в действительности происходило в душе у женщины, однако у некоторых бывших там людей невольно возникло ощущение наигранности, гипертрофированности ее горя. Примечательно, что непосредственно после поминок женщина охотно показывала гостям свою дачу, достаточно оживленно общалась. Возможно, устав от роли скорбящей вдовы, она позволила себе расслабиться, как только остались позади все положенные мероприятия, связанные с похоронами.

Обсуждая реакции на утрату с точки зрения наличия переживаний, стоит отметить одно особое явление — переживание отсутствия горя, когда человек переживает не по поводу смерти близкого, а по поводу того, что он не испытывает горя. В некоторых случаях кончина близкого родственника оставляет человека относительно равнодушным, что может вступать в противоречие с его представлением о том, какую реакцию вызывает обычно такое событие (например, смерть матери). Тогда потерпевший утрату может начать думать, что с ним что-то не в порядке либо винить себя за холодность, недостаток любви к усопшему. В последнем случае на почве отсутствующего горя иногда вырастает демонстративное (особенно если человеку кажется, что окружающие ожидают от него скорби), однако совсем не обязательно. Отсутствие горя может служить источником внутренних мучений и без попыток изобразить (внушить себе) страдание. В то же время данный феномен необходимо отличать от шокового состояния, вызванного потерей близкого, и от отрицания утраты, о чем будет сказано ниже.

Если говорить о подлинном горе, то оно бывает, в свою очередь, нормальным и патологическим. В нормальном варианте человек, потерпевший утрату, со временем оправляется от вызванного ею потрясения и начинает снова жить полноценной жизнью. В патологическом же варианте переживание горя остается неразрешенным, незавершенным и выливается в разнообразные психологические проблемы, приводит к той или иной форме дезадаптации. Основным предметом нашего внимания будет нормальное горе, к рассмотрению которого мы сейчас и переходим.

1.1.1. Психологическая картина нормального горя

Одним из пионеров изучения психологии горя принято считать Эриха Линдемманна. В результате наблюдения более ста пациентов, потерявших близких, он выдвинул несколько основных положений, касающихся переживания острого горя:

1. «Острое горе — это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой.

2. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде.

3. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.

4. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением» [17, с. 224]. Если острое горе — это некий синдром с определенной симптоматикой, то каковы же его проявления? Э. Линдемманн перечисляет шесть признаков или симптомов острого горя [17, с. 225–226]:

- физическое страдание: постоянные вздохи, жалобы на потерю сил и истощение, отсутствие аппетита;

- изменение сознания: легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, отделяющей горюющего от других людей, поглощенность образом

умершего;

- чувство вины: поиск в событиях, предшествующих смерти близкого, свидетельств того, что не сделал для умершего все, что мог; обвинение себя в невнимательности, преувеличение значимости своих малейших оплошностей;

- враждебные реакции: утрата теплоты в отношениях с другими людьми, раздражение и злость в их адрес, желание, чтобы они не беспокоили;

- утрата моделей поведения: торопливость, непоседливость, бесцельные движения, постоянные поиски какого-либо занятия и неспособность организовать его, потеря интереса к чему бы то ни было;

- появление у горюющего черт умершего, особенно симптомов его последнего заболевания или манеры поведения — этот симптом находится уже на границе патологического реагирования.

В дополнение к данной картине горя можно отметить, что человеку, пережившему потерю, мир зачастую кажется серым, блеклым. В то же время многие вещи напоминают об умершем и отдаются в душе болью. Иной раз кажется, что все вокруг так или иначе связано с ним, и теперь вдруг разом потеряло смысл. При этом появляются нарушения работоспособности, сна, внимания, памяти, теряется ориентация на будущее. Средоточием жизни становятся воспоминания о совместном прошлом, причем образ умершего рисуется в сознании идеализированным, человеком подчас овладевает иррациональное желание вернуть его. Таким образом, мы видим, что переживание горя охватывает все сферы психической жизни человека: когнитивную, аффективную, мотивационную, поведенческую. Кроме того, оно сопровождается физическим страданием и, что весьма вероятно, психосоматическими симптомами.

И все-таки горе, в первую очередь, — именно переживание, явление аффективного порядка, и поэтому сейчас мы попробуем глубже проникнуть в его эмоциональную ткань. Согласно теории дифференциальных эмоций, разработанной К. Изардом, «горе является сложной структурой, включающей фундаментальные эмоции и эмоционально-когнитивные взаимодействия» [12, с. 264]. При этом считается, что в переживании горя ведущее место принадлежит страданию и печали, в большинстве случаев скомбинированными с некоторыми другими фундаментальными эмоциями: страхом, гневом, виной и стыдом. Исследования Дж. Блока «показали также, что понятие горя положительно коррелирует с понятиями беспокойства и зависти и отрицательно — с понятием удовлетворенности» [12, с. 268].

Некоторые авторы помимо этого отмечают у человека, потерявшего кого-либо из своих близких, ощущение собственной малоценности, в частности, из-за снижения работоспособности и интеллектуально-мнестических функций, а также из-за потери интереса к чему бы то ни было. Митрополит Сурожский Антоний помогает взглянуть на чувство своей малозначимости, бывающее у людей, переживающих утрату, еще и с другой стороны. Острота этого чувства усиливается, когда горюющий оказывается в одиночестве, ощущает себя одиноким. Если умирает самый близкий человек, нам уже «не с кем поговорить, некого выслушать, не к кому проявить внимание, ...никто не ответит, не отзовется, и нам некому ответить и отозваться; а это означает также очень часто, что только благодаря ушедшему мы имели в собственных глазах некую ценность: для него мы действительно что-то значили, он служил утверждением нашего бытия и нашей значимости... Нас оставил человек — и некому больше... сказать: „Я люблю тебя“, и, следовательно, у нас нет признания, утверждения в вечности» [1].

Все разнообразные эмоциональные переживания, составляющие сложную аффективную архитектуру горя, не образуют собой некую беспорядочную смесь, но так или иначе взаимосвязаны друг с другом, иногда противоречивым образом. Как уже говорилось, основным источником страдания в переживании горя является ощущение потери и часто идущего за ней следом одиночества. Горюющий нередко чувствует себя брошенным, покинутым, из-за чего в глубине души иной раз злится на умершего. Кроме того, потеря значимого человека может быть весьма фрустрирующим событием, так как ставит крест на всех связанных с ним планах и желаниях. Такая фрустрация тоже легко может вызвать гнев. Эти негативные чувства по отношению к умершему: злость, гнев, иногда обида вступают в противоречие с обычно

присутствующей его идеализацией или с убеждением, что не подобает испытывать подобные чувства в адрес усопшего, и в результате порождают вину.

Другим источником чувства вины может быть сожаление, что не было лучших отношений с умершим, или осознание, что для него не было сделано все, что возможно. Если человек, потерявший близкого, чувствует (или ему кажется), что окружающие осуждают его за то, что он не был достаточно внимательным, заботливым по отношению к умершему, то к прочим сложным чувствам присоединяется еще и стыд. Одиночество, фрустрация и страдание, будучи предметом сравнения с состоянием окружающих людей, дают начало зависти. Так, овдовевший супруг может невольно завидовать другим супружеским парам, а мать, потерявшая своего ребенка, может испытывать зависть по отношению к другим, счастливым матерям и неосознанно избегать мест скопления детей.

Сложную палитру эмоциональных компонентов переживания горя представляют Р. Моуди и Д. Аркэнджел в совместном труде «Жизнь после утраты». По их мнению «горе — это не эмоции, а процесс, вовлекающий различные чувства» [22, с. 91], среди которых называются следующие: покинутость (чувство одиночества, изоляции), гнев, тревога, паника, депрессия (подавленность), страх, досада, сожаление, фрустрация, вина, стыд, зависть, любовь; а также чувства, отражающие как раз процессуальный аспект переживания горя: утешение, смирение или принятие (к ним еще нужно прийти!) В приведенном перечне мы встречаем ряд уже знакомых нам аффективных феноменов. Кроме того, некоторые из перечисленных чувств можно отождествить с определенными эмоциями из числа упоминавшихся выше: депрессию — с печалью и страданием, тревогу — с беспокойством, фрустрацию — с неудовлетворенностью.

Моуди и Аркэнджел приводят разного рода страхи, преодолевающие тех, кого постигла утрата. «Люди боятся забыть какие-либо специфические особенности покинувших их близких — облик, голос, манеры. Они опасаются забыть шутки, звучавшие из их уст; секреты, которыми те делились; какие-то особые детали взаимоотношений. Многие упорствуют и сдерживают свои горестные чувства из опасения, что если дадут им волю, то вместе с ними улетучится и память. Для тех, кто видел тяжелую смерть или длительную болезнь, справедливо и обратное — они опасаются, что в памяти их будут преобладать тяжкие воспоминания. Кроме того, имеют значение и проблемы самоконтроля; некоторые полагают, что, дав волю хоть одной слезинке, они безвозвратно утратят контроль над собой и будут рыдать до изнеможения. Мужчины особенно стараются сдерживать свои эмоции, боясь, что плач выдаст их слабость» [22, с. 88—89]. К этому необходимо добавить также страх собственной кончины, который склонен всплывать на поверхность, когда умирает кто-то из близких, так как это событие напоминает человеку, что когда-нибудь то же самое ожидает и его.¹

Тревога, испытываемая горящим человеком, иногда бывает столь интенсивной, что разрастается до приступов паники, которые в ситуации потери «сложнее по своему характеру, чем просто паника, поскольку они случаются без видимых причин и внезапно, при этом возникает ощущение близкой гибели или сумасшествия» [22, с. 81]. Досада при переживании горя обычно возникает на почве осознания, что «все кончено», и ничего теперь уже не изменить. В некотором смысле к похожим чувствам относится сожаление, появляющееся, когда отношения с умирающим остались незавершенными. Если люди воспринимают смерть как ошибку, поражение, неудачу, то это служит источником чувства вины и попыток обнаружить то, что можно было бы поправить.

Среди всего, что переживает человек, потерпевший утрату, есть одно чувство, сильно отличающееся от всех остальных своей фундаментальностью и большим позитивным потенциалом (несмотря на страдание) — это любовь. Авторы рассматриваемой работы указывают, правда, на возможное с этой стороны препятствие для процесса переживания утраты. «Эмоциональная любовь создает столь сильную привязанность, что нередко скорбящие относятся к своему горю как к способности удержать эту привязанность» [22, с. 98]. Однако это препятствие преодолимо, и о путях его преодоления мы будем говорить в следующей главе.

Потеря близкого человека, будучи исключительным по своей значимости событием, не

¹ Данная мысль неоднократно высказывалась разными авторами, в частности И. Яломом (1980).

только переворачивает текущую жизнь, но также может иметь серьезные последствия и в отдаленном будущем. Смерть близкого пробивает брешь в сложившейся системе межличностных отношений, поэтому именно эта сфера нередко несет на себе печать прошлого несчастья. Одна из возможных здесь проблем связана с блокированием взаимоотношений, подобных тем, которые были с умершим.

Случай из практики

В жизни двадцатидвухлетней девушки несколько лет тому назад произошло трагическое событие — в автокатастрофе погиб ее друг. Она долго и болезненно переживала его смерть. Со временем боль вроде бы улеглась, но обозначились сложности во взаимоотношениях с молодыми людьми: она все еще оставалась одна. Все окружающие представители мужского пола так или иначе не устраивали ее, не находили отклика в душе. В ходе беседы выяснилось, что мысленно она сравнивала погибшего друга с другими молодыми людьми, а так как умерший вспоминался несколько идеализированным, то сравнение регулярно оказывалось не в их пользу. Девушке казалось, что уже ни с кем у нее не будет такого взаимопонимания и близости, как с умершим. Поэтому она избегала сближения с другими мужчинами и тем самым только утверждалась в мысли, что все они — «совсем не то». Кроме того, держась на расстоянии, она одновременно избегала новой боли (в случае повторной потери) и возможного предательства (видимо, в глубине души девушка испытывала амбивалентные чувства по отношению к погибшему другу: тосковала по нему и в то же время злилась на него за то, что он «предал» ее, оставив одну, и в будущем боялась повторения того же с другим человеком). Таким образом, чувства, испытываемые по отношению к умершему, в данном случае переносились на окружающих. Плюс к этому девушка и сама не хотела совершить предательства своего друга, а именно так она расценивала завязывание близких отношений с другим мужчиной.

Потерпевший утрату может избегать не только определенных отношений, но и конкретных обстоятельств (опыта), сопутствовавших смерти близкого. Так, женщина, по вине врачей потерявшая своего ребенка во время родов, панически боялась еще раз забеременеть и рожать, причем ничего не могла с собой поделать, несмотря на то, что ей очень хотелось иметь детей. Вероятно, здесь играл роль не только страх потерять еще одного ребенка, но и беспокойство за собственную жизнь. В конечном итоге эта женщина усыновила двух мальчиков из детского дома.

Другое возможное последствие понесенной в прошлом утраты — это стремление воздать какому-либо человеку (или людям) то, что не было сделано для умершего.

Случай из жизни

Некая молодая женщина долгое время встречалась с мужчиной старше ее по возрасту, склонным к алкоголизму. Все подружки в один голос призывали ее «одуматься», но, несмотря на это, она вышла за него замуж. Этот мужчина имел некоторые черты сходства с ее отцом, умершим незадолго до их знакомства на почве злоупотребления алкоголем. У ее матери, а также и у нее самой были напряженные отношения с отцом, которого они сторонились и осуждали. Однако после его смерти женщина стала чувствовать себя виноватой за то, что отошла от него в трудную минуту. И теперь, заботясь о своем муже и прощая ему все, она, возможно, неосознанно стремилась воздать ему то, чего раньше не дала отцу.

Попытка извлечь урок из прошлых ошибок по отношению к умершему — вполне нормальное и полезное следствие переживаемого чувства вины. Это справедливо в тех случаях, когда выводы из прошлого опыта сделаны адекватно и применяются к жизни гибко с учетом конкретных обстоятельств. Однако бывает так, что сделанный вывод отрывается от конкретной ситуации, чрезмерно обобщается и воплощается в неадекватных формах поведения, что вместо ожидаемой пользы приводит к возникновению новых проблем.

Случай из практики

В одной из проведенных автором групп экзистенциального самопонимания принимала участие Л., женщина 40 лет. В группе она особенно выделялась среди других своим компульсивным стремлением помогать (убеждала, успокаивала, учила, советовала, стимулировала и т. д.), чем доставляла немало хлопот ведущему и участникам группы. Попытки понять мотивы такого поведения или скорректировать его долгое время оставались

безуспешными. На вопрос ведущего о том, зачем она все это делает, Л. отвечала, что хочет помочь людям. Они в свою очередь убеждали ее, что такая помощь их тяготит, однако никакого видимого воздействия эти слова не производили. Постепенно напряжение между Л. и некоторыми другими членами группы росло, и его ощущали обе стороны. Несоответствие возникшего неприятия «благим намерениям» Л. вплотную подвело ее к пониманию, что здесь «что-то не так».

Во всей истории групповой (и не только групповой) жизни Л. все стало на свои места, когда она рассказала о чрезвычайно тяжелом событии периода своей юности. Ее лучшая подруга Т., с которой они были некоторое время в ссоре, переживала тяжелые дни своей жизни и обратилась к ней за поддержкой. Она же, будучи обиженной на подругу, оттолкнула ее, после чего Т. приняла смертельную дозу лекарства и ушла из жизни. Л. долго и тяжело переживала эту утрату, а потом вышла замуж, родила двух дочерей и посвятила им всю свою жизнь. Будучи высокообразованным специалистом-архитектором, человеком достаточно творческим, Л. уже больше десяти лет не работала, а все свои силы отдавала воспитанию двух дочек, к тому времени уже подростков. В связи с этим возникала мысль, что, чувствуя себя виновной в смерти Т., Л. потом всю жизнь пыталась искупить вину, стараясь воздать людям то, что не дала когда-то Т., — свою помощь и поддержку.

В то время как Л. в очередной раз стала возбужденно доказывать всем, что людям действительно всегда надо помогать, и у ведущего, и у некоторых участников группы возникло ощущение, что она разговаривает сейчас с Т., а не с присутствующими. После того как с Л. поделились этим ощущением, к ней начало приходить новое понимание себя, своих взаимоотношений с людьми и своей жизни. Изменилось и ее поведение в группе. До этого она была сильной, доминирующей, напористой, по-своему пытающейся всем помочь, теперь она стала более молчаливой, позволила себе быть слабой (и при этом самой собой) и уже принимала от других помощь и заботу.

Уже после окончания групповой работы, в процессе ретроспективного осмысления полученного опыта, Л. написала: «Если бы я проживала жизнь в группе заново, я постаралась бы больше слушать. Это так здорово — слушать! Я-то все жду, что меня выслушают, а надо слушать других, и не только слушать, но и услышать!» Обратим внимание: какой контраст с безоглядной помощью по своему усмотрению. По большому счету прозрение насчет умения слышать касается не только групповой жизни, но и того трагичного события из юности: тогда она слушала Т., но не услышала. Фактически только теперь Л. действительно извлекла верный урок из давней утраты: важно не просто помогать людям, а прежде этого «услышать», когда и какая помощь нужна.

По прошествии года в жизни Л. произошли существенные перемены, о которых она повествует следующим образом: «...Пришлось в очередной раз пересмотреть вопрос: кто я и зачем я здесь. Пошла опять учиться, вновь работать. Да, страшно: как дети без меня, что будут есть, сделают ли уроки. Оказывается, все нормально. Сейчас я хочу не только накормить и научить детей, я хочу чаще их целовать. У меня появилась новая цель — перейти вместе с детьми и мужем на новую, более высокую ступень отношения друг к другу...» Так пересмотр неадекватного вывода из давней трагедии позволил Л. освободиться от жестких рамок, которыми она стеснила свою жизнь, и открыть для себя новые возможности.

Приведенный случай демонстрирует, что утрата близкого, любимого человека может иметь существенные последствия не только в сфере межличностных отношений, но и в жизни вообще. Она может накладывать отпечаток на жизненную позицию человека, его мироощущение, самовосприятие, смысловые ориентиры. Проиллюстрируем данное наблюдение еще одним практическим примером.

Случай из практики

На консультацию к психологу была направлена девушка, у которой около года назад умерла бабушка. Эта потеря оказалась для нее чрезвычайно значимой и болезненной, так как ее мать умерла, когда девочке было всего четыре года, отец ушел к другой женщине, а бабушка фактически в одиночку вырастила внуку. С момента утраты прошло немало времени, но девушка по-прежнему находилась во власти целого комплекса тяжелых переживаний. Она чувствовала себя брошенной, ненужной, виноватой, жалела сама себя. К

друзьям испытывала недоверие, считала, что они пользуются ею. Внутри себя она ощущала пустоту, апатию, не знала, чего хочет, к жизни была настроена равнодушно. Отсутствие веры в возможность изменений порождало ощущение безнадежности и безысходности. Причем девушка не только сомневалась в возможности изменений, она их определенно не хотела и даже боялась, что приводило к доминированию пассивной жизненной позиции. Фокус бытия переместился в прошлое, наблюдалась фиксация на воспоминаниях и тенденция к регрессии. Было очевидно, что девушка отказывается от дальнейшего развития, не вполне отдавая себе в этом отчет. Она заявляла, что потеряла себя, что не удовлетворена собой и своей жизнью, называла себя «серой мышкой» и тем не менее уговаривала себя, что «все нормально». Возможностям изменения препятствовали защиты, воздвигаемые против осознания собственной смертности, и привычная зависимая позиция (в качестве примера: девушка поступила в институт на экономический факультет в соответствии с желанием бабушки, но сама была недовольна выбранной профессией; в методике «График жизни» событие поступления в вуз сопровождается падением уровня графика в два раза). Девушка привыкла подчинять себя желаниям бабушки и теперь не могла обнаружить свои собственные. При этом тенденция перекладывать ответственность на чужие плечи (или на судьбу) еще больше усложняла ситуацию и сдерживала свободное развитие и выход на новый уровень бытия.

На приведенном примере видно, что смерть близкого — это не просто большое несчастье, очень часто это еще и своего рода испытание, толчок к переустройству своей жизни. Горе ставит перед человеком определенные задачи, которые необходимо решить, чтобы настоящему пережить утрату и вернуться к жизни. А для этого должны пройти определенные внутренние процессы, должна быть проделана важная внутренняя работа. В психологической литературе ее называют «работой горя».

Данное понятие ввел в научный обиход З. Фрейд в работе «Печаль и меланхолия». Правда, в русском ее переводе употребляется словосочетание «работа печали», однако нет практически никаких сомнений, что под печалью мы можем разуметь горе.² Фрейд характеризует печаль следующим образом: «Тяжелая печаль — реакция на потерю любимого человека — отличается... страдальческим настроением, потерей интереса к внешнему миру, поскольку он не напоминает умершего, — потерей способности выбрать какой-нибудь новый объект любви, что значило бы заменить оплакиваемого, отказом от всякой деятельности, не имеющей отношения к памяти умершего. Мы легко понимаем, что эта задержка и ограничение „Я“ являются выражением исключительной погруженности в печаль, при которой не остается никаких интересов и никаких намерений для чего-нибудь иного» [31, с. 216].

Однако такое состояние не сохраняется вечно, осуществляется так называемая работа печали. Импульсом к запуску этой работы служит необходимость для горюющего подробно рассмотреть адекватность своих отношений к окружающему миру. При этом исследование реальности демонстрирует, что любимого объекта больше не существует, и подсказывает отнять либидо от этого объекта. «Против этого поднимается вполне понятное сопротивление. ...При нормальных условиях победу одерживает уважение к реальности, но требование ее не может быть немедленно исполнено. Оно приводится в исполнение частично, при большой трате времени и энергии, а до того утраченный объект продолжает существовать психически. ...Очень трудно... обосновать, почему эта компромиссная работа... сопровождается такой исключительной душевной болью. Замечательно, что эта боль кажется нам сама собою понятной. Фактически же по окончании этой работы печали „Я“ становится опять свободным и освобожденным от задержек» [31, с. 217].

Таким образом, суть работы печали, по Фрейду, состоит в постепенном освобождении «Я» от поглощенности утраченным объектом любви в соответствии с принципом реальности. Сходным образом понимает работу горя Э. Линдемэнн. Он определяет ее как «выход из

² Вероятно, некоторая нестыковка в терминах связана именно с особенностями перевода, так как описание печали Фрейдом по сути совпадает с определением горя в начале данного параграфа. «Печаль является всегда реакцией на потерю любимого человека или заменившего его отвлеченного понятия, как отечество, свобода, идеал и т. п.» [31, с. 216].

состояния крайней зависимости от умершего, приспособление заново к окружающему миру, в котором утраченного человека больше нет, и формирование новых отношений» [17, с. 227].

Если мы говорим о том, что горе прорабатывает определенную работу, то понятно, что оно представляет собой некий процесс, разворачивающийся во времени. В современной психологии можно встретить две точки зрения на процесс горя, расходящиеся по двум пунктам:

1. Горе — сугубо индивидуальный процесс, все люди переживают горе по-разному:

а) не существует универсальных стадий горевания, каждый воспринимает потерю по-своему и испытывает по ее поводу особенные чувства;

б) каждому требуется свое по продолжительности время для переживания горя.

2. Горе, несмотря на его неповторимость, имеет относительно общие закономерности протекания:

а) существуют более или менее общие этапы (стадии, фазы) переживания утраты;

б) на прохождение этих этапов (и горевания в целом) требуется определенное время, колеблющееся от случая к случаю в известных пределах.

Одними из ярких защитников первой позиции являются R. Friedman и J. W. James. «Мы не решаемся, — пишут они, — назвать стадии горя. Наш опыт показывает, что если горюющим преподносят идеи, как нужно реагировать, они будут приспособлять свои чувства к представленным им идеям. ...Не существует определенных стадий или временных зон для горевания. ...Вместо определения стадий горя, которые легко могут привести в замешательство человека, переживающего утрату, мы предпочитаем помочь каждому горюющему найти его собственное верное выражение мыслей и чувств, которые могут удерживать его от участия в его собственной жизни» [53].

Пожалуй, еще более радикально отстаивает первую позицию A. D. Wolfelt, записывая противоположные ей суждения в разряд мифов. Первым мифом он считает мысль о том, что «переживание горя и скорбь проходят предсказуемые и следующие в определенном порядке стадии, такие как отрицание, гнев, вина и т. д.» [75]. Со своей стороны Wolfelt возражает: «Эта идея стадий горя привлекательна, но неправильна. ...Если вы испытываете гнев, то это не означает, что вы „менее развиты“, чем тот, кто чувствует вину. Многие люди не испытывают полностью все эти чувства. Кто может сказать, какое чувство „нормально“ для каждого человека, потерявшего своего близкого?» — задает риторический вопрос Wolfelt. И далее советует: «Найдите людей, которые принимают вас и ваше горе и которые позволяют вам быть там, где вам случилось быть в процессе горевания» (там же).

Другой миф, по мнению того же автора, состоит в том, что «требуется от трех месяцев до одного года для того, чтобы „разделаться“ с потерей близкого» (там же). Wolfelt высказывает соображение, что сама постановка вопроса: «Как долго должно продолжаться горе?» объясняется «свойственной нашей культуре нетерпимостью к тяжелой утрате и желанием отодвинуть людей от процесса переживания горя настолько быстро, насколько это возможно» (там же).

Обобщая суждения апологетов первой точки зрения, можно констатировать, что в основном они сводятся к возражению против догматичного восприятия стадийальных и временных ориентиров горя, которые в случае возведения их в разряд должного мешают полноценному и естественному переживанию горя, глубоко индивидуального и неповторимого.

Сторонники второй позиции признают, что динамика горя очень сложна и индивидуальна, но тем не менее стремятся выделить относительно общие тенденции, связанные с переживанием утраты.³ Есть также психологи, занимающие промежуточную позицию: по одному пункту они соглашались с первой точкой зрения, а по другому — со второй. Так, С. Mildner признает, что стадии горя существуют, а относительно его продолжительности считает, что «не существует временного предела для процесса горевания» [64]

По мнению автора, не существует непроходимой пропасти между двумя вышеуказанными позициями, все дело лишь в отношении к «периодизации» горя. Конечно, если неспециалист

³ Сторонников второй позиции больше, чем сторонников первой, и ниже мы рассмотрим их концепции основательно.

понимает стадии горя буквально, как обязательные этапы, с необходимостью следующие друг за другом, или если временные «нормы» горя используются для определения срока, в течение которого человеку позволительно горевать, то опасения сторонников первой позиции и их достаточно категоричные высказывания выглядят оправданными. Однако практически все специалисты в области психологии горя, тяготеющие ко второй Позиции, избегают однозначных безапелляционных суждений, оставляя достаточно места для вариативности переживания утраты.

Если речь ведется о длительности стадий горя, то их границы обычно устанавливаются с довольно большим разбросом. Или же приводится некий средний, весьма относительный временной ориентир. Так, например, отмечается, что первая реакция на известие о смерти — шок и оцепенение — может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем — семь-девять дней [5]. Что касается общей продолжительности наиболее интенсивного переживания горя, нарушающего обычное полноценное течение жизни, то большинство исследователей сходится к тому, что этот период составляет в среднем около года. В то же время в литературе встречаются и другие мнения. Например, согласно Р. Моуди, переходный период, связанный с утратой, длится обычно от 4 до 6 лет. Высказывается также мысль, что «хотя интенсивность потери может уменьшаться, людям свойственно продолжать чувствовать эмоциональную связь с умершими на протяжении многих лет после их смерти» [45].

Несмотря на приблизительность временных ориентиров переживания горя, они все же имеют свой смысл, так как, во-первых, помогают разобраться в его процессе, во-вторых, служат одним из оснований для решения вопроса, связанного с определением нормы/патологии. Если, допустим, человек безутешен в своем горе на протяжении многих лет и полностью зациклен на утрате, оставаясь отрешенным от жизни, то его состояние заслуживает особого внимания как не вполне здоровое и становится показанием для обращения к психологу или психотерапевту.

В вопросе о стадиях горя специалисты обычно тоже осторожны в суждениях, сопровождая их разнообразными оговорками. Часто подчеркивается, что в каждом конкретном случае число стадий, порядок их следования, продолжительность и проявления могут заметно различаться. К этому можно добавить, что границы между стадиями чаще бывают стертыми, что продвижение вперед может сменяться откатом назад, что в одно и то же время у горящего можно наблюдать элементы различных стадий. А тот факт, что в литературе встречается множество периодизаций (стадиально-временных моделей) переживания горя, в большей или меньшей степени отличающихся друг от друга, еще больше убеждает нас, что предлагаемые последовательности стадий — не догма. Они всего лишь представляют общую тенденцию, в то время как в жизни все происходит гораздо более гибко и своеобразно. Таким образом, оба подхода к пониманию процесса горевания можно примирить между собой, если рассматривать стадии переживания утраты и их временные границы не как всеобщие законы, непреложные всегда и везде, а как маячки, помогающие ориентироваться в пространстве горя.

В пользу возможности обретения консенсуса между двумя обсуждаемыми позициями свидетельствует также то, что между разными концепциями можно обнаружить любопытные параллели. Возьмем для примера модель горя, предлагаемую доктором J. Garlock; она включает в себя семь стадий [58]:

1. шок и отрицание;
2. эмоциональное высвобождение;
3. депрессия и физический дистресс;
4. паника и вина;
5. гнев и враждебность;
6. возобновление надежды и перестройка;
7. разрешение: восстановление чувства контроля над своей жизнью.

Весьма интересно, что в другой публикации, содержащей выдержки из зарубежной монографии «Выжить в катастрофе», отмечается, что ее авторы П. Хочкинсон и М. Стюарт выступают против выделения «этапов» горевания, однако вычлняемые ими различные компоненты горя перечисляются в порядке, отражающем динамику процесса переживания утраты, и явно перекликаются с моделью доктора J. Garlock: шок, дезорганизация, отрицание, депрессия, вина, агрессивность, разрешение и принятие, реинтеграция [3].

Встречаются и другие варианты описания горя, в которых, с одной стороны, не упоминаются какие бы то ни было стадии или этапы, однако, с другой стороны, связанные с утратой переживания выстраиваются в последовательность согласно четко просматриваемой временной логике, часто совпадающей с логикой стадийных моделей горя. С. Saïndon в памятке, составленной для горюющих, подробно описывает переживания, характерные для потерпевших утрату людей, подчеркивая, что они являются нормальными реакциями горя [68].⁴ Совершенно очевидно, что их последовательность неслучайна. Они выстроены в линию, примерно отражающую процесс горевания:

- Неверие: ожидание, что в любой момент проснешься от этого кошмара; неспособность плакать из-за неспособности поверить в случившееся.
- Шок: человек ошеломлен, пребывает в оцепенении; эмоции «заморожены».
- Плач: глубокие эмоции неожиданно прорываются, ища выхода в громком рыдании и крике.
- Физические симптомы: изменение сна и питания в меньшую или большую сторону, физические боли или слабость.
- Отрицание: зная о факте смерти, человек тем не менее ожидает, что его любимый позвонит или войдет в дверь.
- «Почему»: горюющий многократно задает сам себе вопрос: «Почему он должен был умереть?»
- Повторение: снова и снова человек рассказывает ту же историю, думает об одном и том же — это помогает постичь болезненную реальность.
- Самоконтроль: человек контролирует эмоции для выполнения своих обязанностей и чтобы отдохнуть от боли.
- Реальность: полное осознание случившегося, в результате чего человек чувствует, что ему становится хуже.
- Замешательство: неспособность думать, забывание мысли на середине фразы, дезорганизация и нетерпеливость.
- Идеализация: умерший помнится только с хороших сторон. Бывает сложно принять проблемные стороны совместной жизни.
- Идентификация: копирование стиля одежды умершего, его интересов, привычек, ношение его особенной вещи.
- Зависть: благополучие окружающих в их отношениях с близкими заставляет острее чувствовать потерю. Могут приходиться мысли, что они не заслужили их счастливой судьбы.
- Фрустрация: человек не может найти себе нового применения, чувствует себя неспособным справиться с горем «правильно».
- Горечь: преходящее чувство обиды и ненависти, особенно в адрес тех, кто каким-либо образом виновен в случившемся.
- Вина: человек винит себя за то, что случилось или не случилось во взаимоотношениях с усопшим.
- Ожидание: борьба завершена, но живость еще не вернулась. Человек находится в неопределенности, в переходном состоянии, чувствует себя истощенным и неуверенным, жизнь кажется ему скучной.
- Надежда: человек верит, что ему будет лучше. Иногда он способен работать эффективно, получать удовольствие от деятельности и действительно любить других.
- Скучание: умершего любимого всегда будет не хватать. Особенности дни, места и виды деятельности могут возвращать интенсивную боль.
- Обязательство: человек понимает, что прошлого не вернуть, и решает начать строить для себя новую жизнь.
- Поиск: проявление инициативы по возобновлению прежних видов деятельности и общения со старыми друзьями, а также исследование новых сфер активности.

⁴ Вообще, стоит особо выделить эту мысль: по единодушному утверждению специалистов в области психологии горя, все описываемые здесь переживания человека, понесшего утрату, являются нормальными и естественными и требуют понимания со стороны окружающих, в том числе со стороны психологов.

- Удержание: временами горе, ставшее привычным, удерживается. Умерший отпускается, но постепенно.

- Умиротворение: человек может вспоминать о близком с чувством покоя в душе, ощущает себя способным принять его смерть и смотреть в будущее.

- Жизнь раскрывается: возвращается способность радоваться текущим событиям. Жизнь снова имеет смысл.

Сосредоточимся теперь на стадийных концепциях переживания утраты и рассмотрим несколько вариантов выделения различных стадий единого процесса переживания горя.

Первооткрывателем здесь, как и в вопросе со стадиями умирания, принято считать Элизабет Кюблер-Росс. Правда, она писала о динамике переживаний по поводу приближающейся смерти у самого умирающего и его родственников [15], однако многие авторы именно на ее модель опираются при анализе динамики горя. При этом считается, что выделенные Кюблер-Росс стадии (этапы) отрицания, гнева, торговли, депрессии и смирения отражают общую динамику реакций на столкновение со смертью. Ряд авторов [46, 64] практически полностью следуют модели Кюблер-Росс, в то время как другие специалисты присоединяют к третьему этапу чувство вины [47, 48].

Несмотря на популярность модели Кюблер-Росс, она далеко не единственная. Есть и другие концепции, многие из которых тем не менее напоминают ее в сокращенном или расширенном варианте.

Дж. Рейнуотер выделяет три стадии переживания утраты [25, с. 218–220]:

1. фаза шока, во время которой человек ежеминутно должен напоминать себе о том, что случилось;

2. горе и страдание; очень вероятные чувства на этой стадии — злость и вина, возможны также мысленные игры типа «если бы я только...» и «сентиментальные воспоминания»;

3. признание завершенности определенного этапа отношений с умершим и готовность к дальнейшему развитию.

Аналогичную по смыслу модель протекания горя находим у Т. А. Рандо [67]:

1. избегание: помимо шока и оцепенения проявляется неверием в случившееся и эмоциональной отстраненностью от действительности;

2. конфронтация: реальность потери становится болезненно очевидной, человеку приходится смотреть ей в глаза и, несмотря на самые интенсивные чувства, справляться с переменами в жизни;

3. восстановление: к человеку приходит эмоциональное принятие утраты, он осваивается в мире без утраченного близкого.

Расширенный вариант трехступенчатой схемы приводит Ф. Е. Василюк [5]. Он добавляет две промежуточные стадии (фазу «поиска», выделенную С. Паркесом, и фазу «остаточных толчков и реорганизации», описанную Дж. Тейтельбаумом), как бы подчеркивая, что переживание горя и выход из него — это процесс постепенный и достаточно длительный. Обратим внимание на одну интересную деталь: продолжительность основных фаз в рассматриваемой периодизации оценивается таким образом, что ориентировочное время их окончания приходится примерно на установленные Православием ключевые дни поминовения усопших — девятый, сороковой дни, первую годовщину. Итак:

1. шок и оцепенение (длительность в среднем 7–9 дней): ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, физиологические и поведенческие нарушения;

2. фаза поиска (по времени частично накладывается на предыдущую и последующую фазы): ощущение присутствия умершего, нереалистическое стремление вернуть его и отрицание не столько факта смерти, сколько постоянства утраты; надежда, рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует здесь с реалистической установкой, привычно руководящей всем внешним поведением горящего;

3. фаза острого горя (продолжается до 6–7 недель): отчаяние, страдание, дезорганизация, множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей: ощущение пустоты и бессмысленности, чувство брошенности и одиночества, злость и вина, страх, тревога и беспомощность; горящий поглощен образом умершего, переживание горя становится

ведущей деятельностью;

4. фаза остаточных толчков и реорганизации (длительность около года): сохраняются сначала частые, а потом все более редкие остаточные приступы горя, переживаемые по-прежнему остро; жизнь постепенно входит в свою колею, умерший перестает быть главным средоточием жизни;

5. фаза завершения: образ умершего занимает свое постоянное место в жизни потерпевшего утрату.

Здесь мы видим отличия от модели Кюблер-Росс (несмотря на одинаковое число стадий): если в той наименования этапов акцентируют содержательно-феноменологическую динамику горя, то в данной — динамику бытийного функционирования индивида.

Имеет место также попытка проблемно-ориентированной интерпретации процесса переживания горя, выделяющая следующие его этапы: шок и оцепенение, фаза отчаяния, стадия навязчивости, стадия прорабатывания проблемы, завершение эмоциональной работы горя [20].

T. Solari, A. Phyllis с соавторами предложили процессуально ориентированную модель горя, в которой потеря рассматривается как уникальный жизненный опыт [70]. Контекстуальная тема для модели — «личная история», включающая предшествующий опыт, связанный с горем и потерями. Авторы выделяют шесть центральных тем модели:

1. остановка бытия;
2. переживание боли;
3. переживание отсутствия;
4. удерживание психологической связи с умершим;
5. поиск;
6. переживание ценности отношений с умершим.

Данная модель отличается тем, что имеет практическую направленность и может быть использована в качестве ориентира при оказании психологической помощи переживающим утрату.

1.1.2. Стадии переживания утраты

Перейдем к развернутой характеристике динамики переживания утраты. За основу возьмем ставшую классической модель Э. Кюблер-Росс, так как подавляющее большинство других моделей либо отталкиваются от нее, либо перекликаются с ней. В зарубежной литературе сделана попытка соотнести ее этапы с названиями стадий горя, предложенными другими авторами [47]. Мы пойдем похожим путем с намерением представить единую картину горя во временной перспективе, привлекая наблюдения и мнения различных исследователей.

1. Стадия шока и отрицания. Во многих случаях известие о смерти близкого, любимого человека оказывается сродни сильному удару, который «оглушает» потерпевшего утрату и приводит его в шоковое состояние. Сила психологического воздействия потери и, соответственно, глубина шока зависит от многих факторов, в частности, от степени неожиданности случившегося. Однако даже учитывая все обстоятельства события, бывает сложно предвидеть реакцию на него. Это может быть крик, двигательное возбуждение, а может быть, наоборот, оцепенение. Иногда люди имеют достаточно объективных причин, чтобы ожидать смерти родственника, и достаточно времени на то, чтобы осознать ситуацию и подготовиться к возможному несчастью. И тем не менее кончина члена семьи оказывается для них неожиданностью.

Состояние психологического шока характеризуется недостатком полноценного контакта с окружающим миром и с самим собой, человек действует подобно автомату. Временами ему кажется, что все происходящее сейчас с ним он видит в страшном сне. При этом чувства непостижимым образом исчезают, словно проваливаются куда-то вглубь. Такое «равнодушие» может казаться странным для самого человека, потерпевшего утрату, а окружающих его людей нередко корбит и расценивается ими как эгоизм. На самом же деле эта мнимая эмоциональная холодность, как правило, скрывает под собой глубокую потрясенность утратой и выполняет адаптивную функцию, защищая индивида от непереносимой душевной боли.

На данной стадии нередко различны физиологические и поведенческие расстройства:

нарушение аппетита и сна, мышечная слабость, малоподвижность либо суевливая активность. Наблюдаются также застывшее выражение лица, невыразительная и немного запаздывающая речь.

Шоковое состояние, в которое на первых порах повергает человека утрата, также имеет свою динамику. Оцепенение ошеломленных потерей людей «может время от времени нарушаться волнами страдания. В течение этих периодов страдания, которые часто запускаются напоминаниями об умершем, они могут чувствовать себя возбужденными или бессильными, рыдать, заниматься бесцельной активностью или становиться поглощенными мыслями или образами, связанными с умершим. Ритуалы траура — прием друзей, подготовка к похоронам и сами похороны — часто структурируют это время для людей. Они редко бывают одни. Иногда ощущение оцепенения упорно сохраняется, из-за чего человек чувствует, что он как будто механически проходит через ритуалы» [45]. Поэтому для потерпевших утрату наиболее тяжелыми часто оказываются дни после похорон, когда вся связанная с ними суев осталась позади, а наступившая вдруг пустота заставляет острее ощущать утрату.

Одновременно с шоком или вслед за ним может иметь место отрицание случившегося, многоликое в своих проявлениях. В ситуации утраты близкого человека соотношение между шоком и отрицанием несколько другое, чем в ситуации узнавания о смертельном заболевании. По причине своей большей очевидности утрата вызывает более сильный шок, и ее сложнее отрицать. По мнению Ф. Е. Василюка, мы на данной фазе «имеем дело не с отрицанием факта, что „его (умершего) нет здесь“, а с отрицанием факта, что „я (горюющий) здесь“. Неслучившееся трагическое событие не впускается в настоящее, а само оно не впускает настоящее в прошедшее» [5, с. 233].

В чистом виде отрицание смерти близкого, когда человек не может поверить в то, что такое несчастье могло произойти, и ему кажется, что «все это неправда», характерно для случаев неожиданной утраты, особенно если не найдено тело погибшего. «Для остающихся в живых является нормальной борьба с чувствами отрицания, возникающими в ответ на случайную смерть, если нет чувства завершенности. Эти чувства могут продолжаться в течение нескольких дней или недель и даже могут сопровождаться чувством надежды» [48]. Если родные погибли в результате катастрофы, стихийного бедствия или теракта, «на ранних стадиях горя живущие могут цепляться за веру в то, что их любимые будут спасены, даже если спасательные операции уже завершены. Или же они могут верить, что утраченный близкий человек находится где-нибудь без сознания и не может войти в контакт» (там же).

Если утрата оказывается слишком ошеломляющей, следующие за ней шоковое состояние и отрицание случившегося иногда принимают парадоксальные формы, заставляющие окружающих сомневаться в психическом здоровье человека. Тем не менее, это не обязательно помешательство. Скорее всего, психика человека просто не в состоянии вынести удара и стремится на какое-то время отгородиться от ужасной реальности, создав иллюзорный мир.

Случай из жизни

Молодая женщина умерла во время родов, при этом погиб и ее ребенок. Мать умершей роженицы понесла двойную утрату: она лишилась и дочери, и внука, рождения которого с нетерпением ждала. Вскоре ее соседи ежедневно стали наблюдать странную картину: пожилая женщина гуляет по улице с пустой коляской. Подумав, что она «сошла с ума», они подходили к ней и просили показать ребенка, но она не хотела показывать. Несмотря на то, что внешне поведение женщины выглядело неадекватным, в данном случае мы не можем однозначно говорить о душевной болезни. Конечно, можно предположить, что здесь имел место реактивный психоз. Однако приклеивание этого ярлыка само по себе мало продвинет нас в понимании состояния горюющей матери и одновременно несостоявшейся бабушки. Важно то, что она на первых порах, вероятно, была не в состоянии встретиться в полном объеме с реальностью, разрушившей все ее надежды, и пыталась смягчить удар тем, что иллюзорно проживала желаемый, но несбывшийся вариант развития событий. По прошествии некоторого времени женщина перестала появляться на улице с коляской.

В случае естественной и относительно предсказуемой смерти явное отрицание по типу неверия в то, что такое могло случиться, встречается не часто. Это послужило для R. Friedman и J. W. James поводом вообще сомневаться в том, что процесс горя стоит начинать рассматривать

с отрицания [53]. Однако здесь, по-видимому, все дело в терминологической нестыковке. С точки зрения терминологии психологических защит, говоря о реакции на смерть, вместо слова «отрицание» в большинстве случаев было бы корректнее употреблять термин «изоляция», означающий «защитный механизм, с помощью которого субъект изолирует некое событие, препятствуя тому, чтобы оно стало частью континуума значимого для него опыта».⁵

Тем не менее выражение «отрицание смерти» уже прочно укоренилось в психологической литературе. Поэтому, с одной стороны, с ним приходится мириться, с другой — понимать его следует не буквально, а шире, распространяя на случаи, когда человек умом отдает себе отчет в происшедшей утрате, однако продолжает жить как прежде, как будто ничего не произошло. Кроме того, как проявление отрицания можно рассматривать рассогласование между сознательным и бессознательным отношением к утрате, когда человек, на сознательном уровне признающий факт смерти близкого, в глубине души не может с этим смириться, и на бессознательном уровне продолжает цепляться за умершего, как бы отрицая факт его кончины. Встречаются различные варианты такого рассогласования.

- Установка на встречу: человек ловит себя на том, что ожидает прихода умершего в обычное время, что глазами ищет его в толпе людей или принимает за него какого-либо другого человека. На какое-то мгновение в груди вспыхивает надежда, но уже в следующие секунды жестокая реальность приносит разочарование.

- Иллюзия присутствия: человеку кажется, что он слышит голос умершего; в некоторых случаях (не обязательно).

- Продолжение общения: разговор с умершим, как если бы он был рядом (или с его фотографией), «соскальзывание» в прошлое и повторное проживание связанных с ним событий. Абсолютно нормальное явление — общение с умершим во сне.⁶

- «Забывание» утраты: человек при планировании будущего непроизвольно рассчитывает на умершего, а в повседневных бытовых ситуациях по привычке исходит из того, что он присутствует рядом (например, на стол ставится теперь уже лишний столовый прибор).

- Культ покойного: сохранение в неприкосновенности комнаты и вещей усопшего родственника, как будто готовых к возвращению хозяина.⁷

Случай из жизни

Пожилая женщина потеряла своего супруга, с которым они прожили долгую совместную жизнь. Ее горе было столь велико, что на первых порах оказалось для нее непосильной ношей. Не в силах переносить разлуку, она развесила его фотографии по всем стенам их спальни, а также устала комнату вещами мужа и особенно памятными его подарками. В результате комната превратилась в своего рода «музей покойного», в котором жила его вдова. Такими действиями женщина шокировала своих детей и внуков, нагоняя на них тоску и ужас. Они пытались уговорить ее убрать хотя бы некоторые вещи, но сначала безуспешно.

Однако вскоре ей самой стало тяжело находиться в такой обстановке, и в несколько приемов она сокращала число «экспонатов», так что в конечном счете на виду остались

⁵ Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995, с. 52. Изоляцию как вид психологической защиты от неприятного, травматичного переживания описал З. Фрейд. Он указывал, что «это переживание не забывается — оно взамен лишается своего аффекта, а его ассоциативные связи подавляются или прерываются, так что оно остается как бы изолированным и не воспроизводится в обычных процессах мышления» [Цит. по: указ. соч.].

⁶ Необходимо отличать отрицание, неприятие факта физической кончины близкого и его объективного ухода из земной жизни от веры религиозного человека в то, что смерть не в силах разрушить духовную связь любящих друг друга сердец и что в будущей жизни они воссоединятся. Кроме того, важно различать беспрестанное мысленное общение с покойным, по сути отрицающее факт его кончины, от имеющего психотерапевтическую силу приема, организующего разговор с умершим с целью отреагирования болезненных чувств и завершения неоконченных дел во взаимоотношениях с ним.

⁷ Р. Моуди высказывает идею: «То, как мы обходимся с вещами наших близких, выражает отношение к нашим жизненным ценностям, постигнутому горю и связям с покойным» [22, с. 180].

только одна фотография и пара особенно дорогих ее сердцу вещей.

Метафорически яркий и предельно заостренный образец отрицания смерти любимого человека являет нам восточная притча «Стеклянный саркофаг», рассказанная Н. Пезешкяном.

«У одного восточного царя была жена дивной красоты, которую он любил больше всего на свете. Красота ее освещала сиянием его жизнь. Когда он бывал свободен от дел, он хотел только одного — быть рядом с ней. И вдруг жена умерла и оставила царя в глубокой печали. „Ни за что и никогда, — восклицал он, — я не расстанусь с моей возлюбленной молодой женой, даже если смерть сделала безжизненными ее прелестные черты!“ Он велел поставить на возвышении в самом большом зале дворца стеклянный саркофаг с ее телом. Свою кровать он поставил рядом, чтобы ни на минуту не расставаться с любимой. Находясь рядом с умершей женой, он обрел свое единственное утешение и покой.

Но лето было жарким, и, несмотря на прохладу в покоях дворца, тело жены стало постепенно разлагаться. На прекрасном лбу умершей появились отвратительные пятна. Ее дивное лицо стало день ото дня изменяться в цвете и распухать. Царь, преисполненный любовью, не замечал этого. Вскоре сладковатый запах разложения заполнил весь зал, и никто из слуг не рисковал зайти туда, не заткнув нос. Огорченный царь сам перенес свою кровать в соседний зал. Несмотря на то, что все окна были открыты настежь, запах тления преследовал его. Даже розовый бальзам не помогал. Наконец, он обвязал себе нос зеленым шарфом, знаком его царского достоинства. Но ничто не помогало. Все слуги и друзья покинули его. Только огромные блестящие черные мухи жужжали вокруг. Царь потерял сознание, и врач велел перенести его в большой дворцовый сад. Когда царь пришел в себя, он почувствовал свежее дуновение ветра, аромат роз услаждал его, а журчание фонтанов радовало слух. Ему чудилось, что его большая любовь еще живет. Через несколько дней жизнь и здоровье вновь вернулись к царю. Он долго смотрел, задумавшись, на чашечку розы и вдруг вспомнил о том, как прекрасна была его жена, когда была живой, и каким отвратительным становился день ото дня ее труп. Он сорвал розу, положил ее на саркофаг и приказал слугам предать тело земле».⁸

Каждому прочитавшему эту историю она, наверное, покажется сказочной. Однако даже по своему конкретному содержанию она не так уж далека от действительности, где тоже встречаются подобные эпизоды (взять хотя бы предыдущий случай из жизни), только не в таком гипертрофированном виде. Кроме того, не будем ограничиваться буквальным пониманием истории. По сути дела, в ней рассказывается о естественной для горюющих тенденции цепляться за образ умершего, о ее подчас нездоровых последствиях и необходимости признания потери для того, чтобы жить дальше полноценной жизнью. Царь из притчи все-таки признал, что его любимая безвозвратно окончила свое земное существование, более того, принял этот факт и вернулся к жизни. В реальности же от признания утраты часто лежит еще долгий путь через страдания к сердечному принятию разлуки с любимым и продолжению жизни уже без него.

Отрицание и неверие как реакция на смерть близкого со временем преодолевается по мере того, как переживающий утрату осознает реальность произошедшего и обретает в себе душевные силы встретиться с вызванными этим событием чувствами. Тогда наступает следующая стадия переживания горя.

2. *Стадия гнева и обиды.* После того как факт утраты начинает признаваться, все острее ощущается отсутствие умершего. Мысли горюющего все больше вращаются вокруг постигшей его беды. Вновь и вновь в уме прокручиваются обстоятельства смерти близкого и предшествовавшие ей события. Чем больше человек думает о случившемся, тем больше у него возникает вопросов. Да, потеря произошла, но человек еще не готов смириться с ней. Он силится постичь умом то, что случилось, отыскать тому причины, у него возникает масса разных «почему»:

- Почему он должен был умереть? Почему именно он?
- Почему (за что) на нас свалилось такое несчастье?
- Почему Бог позволил ему умереть?

⁸ Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Под общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро. М.: Прогресс, 1992, с. 171–172.

- Почему обстоятельства сложились так неудачно?
- Почему врачи не смогли его спасти?
- Почему мама не удержала его дома?
- Почему друзья оставили его одного купаться?
- Почему правительство не заботится о безопасности граждан?
- Почему он не пристегнулся ремнем?
- Почему я не настояла, чтобы он сходил в больницу?
- Почему он, а не я?

Вопросов может быть много, и они всплывают в сознании многократно. С. Saindon высказывает мысль, что, задавая вопрос, почему ему/ей нужно было умереть, горюющий не ожидает ответа, но испытывает потребность спрашивать снова. «Вопрос сам по себе есть крик боли» [68].

Вместе с тем, как это видно из приведенного списка, есть вопросы, устанавливающие «виновного» или, по крайней мере, причастного к случившемуся несчастью. Одновременно с появлением таких вопросов возникают обида и гнев в адрес тех, кто прямо или косвенно способствовал смерти близкого или не предотвратил ее. При этом обвинение и гнев могут быть направлены на судьбу, на Бога, на людей: врачей, родственников, друзей, коллег умершего, на общество в целом, на убийц (или людей, непосредственно виновных в гибели близкого). Примечательно, что «суд», производимый горюющим, скорее эмоционален, чем рассудочен (а иногда явно иррационален), поэтому приводит подчас к необоснованным и даже несправедливым вердиктам. Злость, обвинения и упреки могут адресоваться людям, не только не виновным в случившемся, но даже пытавшимся помочь ныне покойному.

Случай из жизни

В хирургическом отделении через две недели после операции умер старик в возрасте 82 лет. В послеоперационный период за ним активно ухаживала жена. Она приходила ежедневно утром и вечером, заставляла его кушать, принимать лекарства, садиться, вставать (по совету врачей).

Состояние больного почти не улучшалось, и однажды ночью у него открылась прободная язва желудка. Соседи по палате позвали дежурного врача, однако старика спасти не удалось. По прошествии нескольких дней, уже после похорон, жена умершего пришла в палату за его вещами, и первыми ее словами были: «Что же вы моего деда не уберегли?» На это все тактично промолчали и даже о чем-то участливо спросили ее. Женщина отвечала не очень охотно, а перед уходом вновь спросила: «Что ж вы моего деда-то не уберегли?» Тут один из больных не удержался и попытался вежливо возразить ей: «А что мы могли сделать? Мы врача позвали». Но она только покачала головой и ушла.

Комплекс негативных переживаний, встречающихся на этой стадии, включая негодование, озлобленность, раздражение, обиду, зависть и, возможно, желание отомстить, может осложнять общение горюющего с другими людьми: с родными и знакомыми, с официальными лицами и властями.

С. Mildner высказывает некоторые существенные соображения по поводу гнева, испытываемого человеком, переживающим утрату [64]:

- Это реакция обычно имеет место, когда индивид чувствует беспомощность и бессилие.
- После того как индивид признает свой гнев, может появляться вина из-за выражения негативных чувств.
- Эти чувства естественны, и их следует уважать, чтобы горе было пережито.

Для разностороннего понимания переживания гнева, встречающегося у потерпевших утрату, важно иметь в виду, что одной из его причин может выступать протест против смертности как таковой, в том числе и своей собственной. Умерший близкий, не желая того, заставляет других людей вспомнить, что им тоже когда-то придется умереть. Актуализирующееся при этом ощущение собственной смертности может вызывать иррациональное возмущение существующим порядком вещей, причем психологические корни этого возмущения часто остаются скрытыми от субъекта.

Как это ни удивительно на первый взгляд, но реакция гнева может быть направлена и на умершего: за то, что покинул и послужил причиной страданий; за то, что не написал завещания;

оставил после себя кучу проблем, в том числе материальных; за то, что допустил оплошность и не смог избежать смерти. Так, по свидетельству американских специалистов, некоторые люди винили своих близких, ставших жертвами теракта 11 сентября 2001 года, в том, что они не покинули офис быстро [48]. В большинстве своем мысли и чувства обвиняющего характера по отношению к покойному носят иррациональный характер, очевидный для стороннего взгляда, а иногда осознаваемый и самим горяющим. Умом он понимает, что за смерть нельзя (да и «нехорошо») винить, что человек далеко не всегда имеет возможность контролировать обстоятельства и предотвратить беду, и, тем не менее, в душе досадует на умершего. Иной раз гнев не выражается явно (а возможно, и не вполне осознается), однако проявляется косвенно, например, в обращении с вещами покойного, которые в некоторых случаях просто все выкидываются.

Наконец, гнев человека, пережившего утрату, может быть направлен на самого себя. Он может ругать себя опять-таки за всевозможные ошибки (реальные и мнимые), за то, что не смог спасти, не уберечь и т. д. Подобные переживания достаточно распространены, а то, что мы говорим о них в конце повествования о стадии гнева, объясняется их переходным смыслом: они имеют под собой чувство вины, относящееся уже к следующей стадии.

3. *Стадия вины и навязчивостей*. Подобно тому, как у многих умирающих наступает период, когда они стараются быть примерными пациентами и обещают вести правильную жизнь, если выздоровеют, так и у горящих в душе может происходить нечто похожее, только в прошедшем времени и на фантазийном уровне. Человек, страдающий от угрызений совести по поводу того, что он был несправедлив к умершему или не предотвратил его смерть, может убеждать сам себя, что если бы только была возможность повернуть время вспять и вернуть все назад, то он уж точно вел бы себя по-другому. При этом в воображении может неоднократно проигрываться, как бы все тогда было. Терзаемые укорами совести, некоторые потерпевшие утрату взывают к Богу: «Господи, если бы Ты только вернул его, я бы никогда больше не ссорилась с ним», в чем опять-таки звучит желание и обещание все исправить.

Переживающие утрату нередко истязают себя многочисленными «если бы» [22, с. 93] или «что, если» [48], приобретающими порой навязчивый характер:

- «Если бы мне знать...»
- «Если бы я только остался...»
- «Если бы я позвонил раньше...»
- «Если бы я вызвала „скорую“...»
- «Что, если я не позволил бы ей идти на работу в тот день?..»
- «Что, если бы я позвонил и сказал ей покинуть офис?..»
- «Что, если бы он полетел на следующем самолете?..»

Такого рода феномены — вполне естественная реакция на утрату. В них тоже находит свое выражение работа горя, пусть и в компромиссной форме, смягчающей тяжесть потери. Можно сказать, что здесь принятие борется с отрицанием.

В отличие от бесконечных «почему», свойственных предыдущему этапу, данные вопросы и фантазии направлены преимущественно на себя и касаются того, что человек мог бы сделать для спасения своего близкого. Они, как правило, — порождения двух внутренних причин.

1. Первый внутренний источник — это желание контролировать события, происходящие в жизни. А так как человек не в состоянии в полной мере предвидеть будущее и ему не под силу управлять всем происходящим вокруг, то его мысли о возможном изменении случившегося часто бывают некритичными и нереалистичными. Они относятся, по своей сути, не столько к рациональному анализу ситуации, сколько к переживанию потери и своей беспомощности.

2. Другим, еще более мощным источником возникновения мыслей и фантазий об альтернативном развитии событий является чувство вины.

Вероятно, не будет большим преувеличением сказать, что почти каждый потерявший значимого для него человека в том или ином виде, в большей или меньшей степени, явно или в глубине души чувствует вину перед умершим. За что же винят себя люди, потерпевшие утрату?

- За то, что не предотвратили уход близкого человека из жизни;
- за то, что вольно или невольно, прямо или косвенно способствовали смерти близкого;
- за случаи, когда были неправы по отношению к умершему;

- за то, что плохо относились к нему (обижали, раздражались, изменяли и т. д.);
- за то, что не сделали чего-то для умершего: недостаточно заботились, ценили, помогали, не говорили о своей любви к нему, не попросили прощения и т. д.

Все перечисленные формы самообвинения могут порождать желание вернуть все назад и фантазирование, как все могло бы повернуться по-другому — в счастливую, а не в трагическую сторону. Причем горюющие во многих случаях неадекватно понимают ситуацию: переоценивают свои возможности в плане предотвращения потери и преувеличивают степень собственной причастности к наступлению смерти того, кто им дорог. Иногда тому способствует «магическое мышление», отчетливо наблюдающееся у детей и способное вновь появляться уже во взрослом возрасте в критической ситуации у человека, «выбитого из седла» смертью близкого. Например, если человек иной раз жалел в душе, что он связал жизнь со своим супругом, и думал: «Хоть бы он куда-нибудь исчез!», то потом, если супруг вдруг действительно умрет, ему может казаться, что его мысли и желания «материализовались», и тогда он будет обвинять себя в случившемся. Горюющий может считать также, что своим дурным отношением к родственнику (придирами, недовольством, грубостью и т. д.) спровоцировал его заболевание и последующую кончину. При этом человек казнит себя порой за малейшие проступки. А если ему еще случается услышать от кого-либо упрек типа «это ты загнал его в могилу», то тяжесть вины возрастает.

В дополнение к уже перечисленным разновидностям вины по поводу смерти близкого, отличающимся в содержательно-причинном плане, можно добавить еще три формы этого чувства, которые называет А. D. Wolfelt. Он не только обозначает их, но и, обращаясь к горюющим, помогает принимающе отнестись к своим переживаниям [75].

- Вина выжившего — чувство, что вам следовало умереть вместо вашего любимого.⁹
- Вина облегчения — это вина, связанная с чувством облегчения от того, что ваш близкий умер. Облегчение является естественным и ожидаемым, особенно если ваш близкий человек страдал перед смертью.
- Вина радости — это вина по поводу чувства счастья, появляющегося вновь после того, как любимый человек умер. Радость — это естественное и здоровое переживание в жизни. Это знак того, что мы живем полной жизнью, и мы должны стараться его вернуть.

Среди перечисленных трех разновидностей вины первые две возникают обычно вскоре после смерти близкого, в то время как последняя — на поздних этапах переживания утраты. D. Myers отмечает еще одну разновидность вины, появляющуюся по прошествии какого-то времени после утраты. Она связана с тем, что в сознании горюющего воспоминания и образ умершего постепенно становятся менее ясными. «Некоторые люди могут беспокоиться, что это свидетельствует о том, что умерший не был для них особенно любимым, и они могут чувствовать себя виноватыми из-за того, что не в состоянии всегда помнить, как их близкий выглядел» [66].

До сих пор мы обсуждали чувство вины, являющееся нормальной, прогнозируемой и преходящей реакцией на утрату. В то же время нередко получается так, что эта реакция затягивается, приобретая длительную или даже хроническую форму. В некоторых случаях этот вариант переживания утраты определенно свидетельствует о нездоровье, однако не стоит торопиться записывать любое стойкое чувство вины перед умершим в разряд патологии. Дело в том, что долговременная вина бывает разной: экзистенциальной и невротической.

- Экзистенциальная вина вызывается реальными ошибками, когда человек действительно (условно говоря, объективно) сделал что-то «не так» по отношению к умершему или, напротив, не сделал что-то важное для него. Такая вина, даже если она долго сохраняется, является абсолютно нормальной, здоровой и свидетельствует, скорее, о нравственной зрелости человека, чем о том, что с ним не все в порядке.

- Невротическая вина «навешивается» извне — самим умершим, когда он был еще жив («Ты меня в гроб загонишь своим свинским поведением»), или же окружающими («Ну что,

⁹ Сюда можно отнести также случаи, когда переживающий утрату чувствует вину только за то, что он продолжает жить, в то время как его близкий умер. Об этом пишут Н. Feifel (1969), Р. Моуди (2003) и др.

довольна? Сжила его со свету?») — и затем интроецируется человеком. Подходящую почву для ее формирования создают зависимые или манипулятивные отношения с покойным, а также хроническое чувство вины, сформировавшееся еще до смерти близкого, а после нее лишь возросшее.

Увеличению и сохранению чувства вины может способствовать идеализация умершего. Любые тесные человеческие взаимоотношения не обходятся без разногласий, неурядиц и конфликтов, поскольку все мы — люди разные, каждый — со своими слабостями, неизбежно проявляющимися в длительном общении. Однако если умерший близкий идеализируется, то в сознании горящего человека его собственные недостатки гипертрофируются, а недостатки покойного игнорируются. Ощущение своей скверности и «никуда негодности» на фоне идеализированного образа умершего служит источником чувства виновности и усугубляет страдание горящего.

4. *Стадия страдания и депрессии.* То, что в последовательности стадий горя страдание оказалось на четвертом месте, не означает, что сначала его нет, а потом оно вдруг появляется. Речь идет о том, что на определенном этапе страдание достигает своего пика и затмевает собой все прочие переживания.

Это период максимальной душевной боли, которая порой кажется невыносимой. Смерть любимого оставляет в сердце человека глубокую рану и причиняет сильнейшие мучения, ощущаемые даже на физическом уровне. Страдание, испытываемое потерпевшим утрату, не является неизменным, а, как правило, наступает волнами. Периодически оно немного стихает и как бы дает человеку передышку лишь для того, чтобы вскоре вновь нахлынуть.

Страдание в процессе переживания утраты часто сопровождается плачем. Слезы могут подступать при всяком воспоминании об умершем, о прошлой совместной жизни и обстоятельствах его смерти. Некоторые горящие становятся особенно чувствительными и готовы заплакать в любой момент. Поводом для слез может стать также ощущение одиночества, покинутости и жалость к самому себе. В то же время тоска по умершему совсем необязательно проявляется в плаче, страдание может быть загнано глубоко внутрь и находить выражение в депрессии.

Надо отметить, что процесс переживания глубокого горя почти всегда несет в себе элементы депрессии, временами складывающиеся в четко распознаваемую клиническую картину. Человек может чувствовать себя беспомощным, потерянным, никчемным, опустошенным. Общее состояние нередко характеризуется подавленностью, апатией и безнадежностью. Горящий при всем том, что живет в основном воспоминаниями, тем не менее понимает, что прошлого не вернуть. Настоящее представляется ему ужасным и невыносимым, а будущее — немислимимым без умершего и как бы несуществующим. Утрачиваются цели и смысл жизни, иногда вплоть до того, что потрясенному утратой человеку кажется, что жизнь теперь кончена.

Зарубежные авторы описывают симптомы депрессии, возникающей в ответ на утрату [46, 48, 64]:

- отдаление от друзей, семьи, избегание социальной активности;
- отсутствие энергии, чувство разбитости и изнеможения, неспособность сконцентрироваться;
- неожиданные приступы плача;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- нарушения сна и аппетита, потеря или увеличение веса;
- хронические боли, проблемы со здоровьем.

Несмотря на то что страдание при переживании утраты подчас становится невыносимым, горящие могут цепляться за него (как правило, неосознанно), как за возможность удержать связь с умершим и засвидетельствовать свою любовь к нему. Внутренняя логика в этом случае бывает примерно такова: перестать горевать — значит успокоиться, успокоиться — значит забыть, забыть — значит предать. И в результате человек продолжает страдать, чтобы тем самым сохранить верность умершему и душевную связь с ним. Понимаемая таким образом любовь к ушедшему из жизни близкому может стать серьезным препятствием на пути к принятию утраты.

Помимо указанной неконструктивной логики, завершение работы горя могут затруднять и некоторые культурные барьеры, о чем пишет Ф. Е. Василюк. Пример этого феномена — «представление о том, что длительность скорби является мерой нашей любви к умершему» [5]. Подобные препятствия могут возникать, вероятно, как изнутри (будучи в свое время усвоены), так и извне. Например, если человек чувствует, что родные ожидают от него длительной скорби, он может продолжать горевать, чтобы подтвердить свою любовь к умершему.

5. *Стадия принятия и реорганизации.* Как бы ни было тяжело и продолжительно горе, в конце концов человек, как правило, приходит к эмоциональному принятию потери, чему сопутствует ослабление или преобразование душевной связи с умершим. При этом восстанавливается связь времен: если до того горюющий жил большей частью в прошлом и не желал (не был готов) принять происшедшие в его жизни перемены, то теперь он постепенно возвращает способность полноценно жить в настоящей окружающей его действительности и с надеждой смотреть в будущее.

Человек восстанавливает утраченные на время социальные связи и заводит новые. Возвращается интерес к значимым видам деятельности, открываются новые точки приложения своих сил и способностей. Иными словами, жизнь возвращает в его глазах утраченную было ценность, причем зачастую открываются еще и новые смыслы. Приняв жизнь без умершего близкого, человек обретает способность планировать собственную дальнейшую судьбу уже без него. Перестраиваются имеющиеся планы на будущее, появляются новые цели. Тем самым происходит реорганизация жизни.

Данные изменения, конечно же, не означают забвения умершего. Он просто занимает определенное место в сердце человека и перестает быть средоточием его жизни. При этом переживший потерю, естественно, продолжает вспоминать умершего и даже черпает силы, находит поддержку в памяти о нем. В душе человека вместо интенсивного горя остается тихая печаль, на смену чему может прийти легкая, светлая грусть. Как пишет J. Garlock, «потеря все еще остается частью жизни людей, но не диктует их действия» [58].

Отношение к ушедшему из жизни близкому и факту его смерти, формирующееся после того, как произошло принятие утраты, может быть условно выражено примерно такими словами от лица пережившего горе [47]:

- «У нас с ним было много интересного, но я собираюсь хорошо провести остаток моей жизни, потому что я знаю, что это то, что он хотел бы для меня».
- «Бабушка была такой важной частью моей жизни. Я так рад, что у меня было время узнать ее».

Подчеркнем еще раз, что в реальной жизни горе протекает очень индивидуально, пусть и в русле некоей общей тенденции. И так же индивидуально, каждый по-своему, приходим мы к принятию утраты.

Случай из практики

В качестве иллюстрации процесса переживания утраты и наступающего в итоге принятия приведем историю Л., обратившейся за психологической помощью по поводу переживаний, связанных со смертью отца. Нельзя сказать, что в ней четко прослеживаются все приведенные этапы горя (что в чистом виде бывает только на бумаге), однако определенная динамика налицо. Для Л. потеря отца стала вдвойне тяжелым ударом, потому что это была не просто смерть, а самоубийство. Первой реакцией девушки на это трагическое событие был, по ее словам, ужас. Вероятно, таким образом выражалась первая шоковая стадия, в пользу чего говорит отсутствие в начале каких бы то ни было других чувств. А вот позже другие чувства появились. Сначала пришли злость и обида на отца: «Как мог он так с нами поступить?», что соответствует второму этапу переживания потери. Потом злость сменялась «облегчением, что его больше нет», которое закономерно повлекло за собой возникновение чувства вины и стыда и тем самым — переход на третью стадию горя. В опыте Л. эта фаза оказалась, пожалуй, самой сложной и драматичной — она растянулась на годы. Дело усугублялось не только нравственно неприемлемыми для Л. чувствами злости и облегчения, связанными с утратой отца, но также трагическими обстоятельствами его смерти и прошлой совместной жизни. Она винила себя за то, что ссорилась с отцом, сторонилась его, недостаточно любила и уважала, не поддержала в

трудную минуту. Все эти упущения и ошибки прошлого придавали вине экзистенциальный и, соответственно, устойчивый характер.¹⁰ В дальнейшем к и без того мучительному чувству вины добавилось страдание по поводу безвозвратно потерянной возможности общаться с отцом, лучше узнать и понять его как личность. Л. потребовалось достаточно долгое время на то, чтобы принять утрату, но еще сложнее оказалось принять связанные с ней чувства. Тем не менее в процессе беседы Л. самостоятельно и неожиданно для самой себя пришла к пониманию «нормальности» своих чувств вины и стыда и того, что она не имеет морального права желать, чтобы их не было. Замечательно, что принятие своих чувств помогло Л. примириться не только с прошлым, но и с собой, изменить отношение к настоящей и будущей жизни. Она смогла ощутить ценность самой себя и живого момента текущей жизни. Именно в этом проявляется полноценное переживание горя и подлинное принятие утраты и вызванных ею чувств: человек не просто «возвращается к жизни», а сам при этом внутренне меняется, выходит на другой этап и, возможно, более высокий уровень своего земного бытия, начинает жить в чем-то новой жизнью.

Работа горя, вступившая в стадию завершения, может приводить к разным итогам. Один вариант — это утешение, приходящее к людям, чьи родственники умирали долго и тяжело. «В ходе тяжелой и неизлечимой болезни, которая сопровождается страданиями, кончина пациента обычно представляется присутствующим Божьим даром» [22, с. 104]. Другие, более универсальные варианты — это смирение и принятие, которые, по мысли Р. Моуди и Д. Аркэнджел, нужно отличать друг от друга. «Большая часть переживших утрату, — пишут они, — склонны скорее к смирению, чем приятию. Пассивное смирение посылает сигнал: Это конец, ничего не поделаешь. ...С другой стороны, приятие происшедшего облегчает, умиротворяет и облагораживает наше существование. Здесь явным образом выявляются такие понятия, как: Это еще не конец; это всего лишь конец текущего порядка вещей» [22, с. 105].

Согласно Моуди и Аркэнджел, к принятию свойственно приходиться, скорее, людям, верующим в воссоединение со своими близкими после смерти. В таком случае мы касаемся вопроса о влиянии религиозности на переживание утраты. В отечественной литературе можно встретить мысль о том, что через описываемые Э. Кюблер-Росс «этапы умирания» проходит, как правило, неверующий человек, а для верующих возможен другой вариант, развития внутренних изменений.¹¹ Кроме того, по данным зарубежных исследований, религиозные люди меньше боятся смерти, а значит, относятся к ней более принимающе. Соответственно, в данной ситуации можно предположить, что религиозные люди переживают горе несколько иначе, чем атеисты, легче проходят указанные стадии (возможно, не все и в менее выраженной степени), быстрее утешаются, принимают утрату и с верой и надеждой смотрят в будущее.

Безусловно, смерть близкого — это тяжелейшее событие, сопряженное со многими страданиями. Но в то же время оно включает в себе и позитивные возможности. Подобно тому, как золото закаляется и очищается в огне, так и человек, пройдя через горе, может стать лучше. Путь к этому, как правило, лежит через принятие утраты. Р. Моуди и Д. Аркэнджел описывают множество ценных изменений, которые могут произойти в жизни человека, пережившего утрату [22, с. 250–257]:

- Утраты заставляют нас выше ценить ушедших близких, а также учат ценить оставшихся близких и жизнь в целом.
- После постигшей утраты мы раскрываем глубины своей души, наши истинные ценности и выделяем соответствующие приоритеты.
- Утрата учит состраданию. Перенесшие потерю обычно тоньше ощущают чувства других и часто испытывают желание помочь другим людям, облегчить их состояние. В целом

¹⁰ Данный случай наглядно демонстрирует уникальность процесса горевания в каждом конкретном случае. Как мы видим, в случае с Л. произошла фиксация на этапе переживания вины перед умершим, преодолению чего способствовала психологическая помощь. В других случаях фиксация может произойти на этапе отрицания, гнева или депрессии.

¹¹ См., например: Сшуйнова И. В. Современная медицина и православие. - М.: Изд-во Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 1998.

улучшаются взаимоотношения с людьми.

- Смерть напоминает нам о непостоянстве жизни. Осознавая текучесть времени, мы еще больше ценим каждый миг бытия.

- Многие пережившие горе становятся менее материалистичными и больше сосредоточиваются на жизни и духовности. Горе учит смирению и мудрости.

- Утрата способствует осознанию, что любовь больше нашего физического тела, что она связывает двух людей в вечности.

- Благодаря утрате может возникать или усиливаться ощущение бессмертия. Мы несем в себе частицу каждого встреченного нами на жизненном пути. Точно так же какая-то часть остается в душах других. Все мы обитаем друг в друге и в этом смысле достигаем некоего бессмертия.

В заключение разговора о принятии утраты и вообще о процессе переживания горя вновь обратимся к книге Р. Моуди и Д. Аркэнджел. В их взглядах на переживание утраты можно выделить три варианта развития этого процесса: две разновидности преодоления горя — восстановление и трансценденцию — и фиксацию на горе [22, с. 226–232].

Восстановление: в завершение переходного периода, наступившего после смерти близкого, жизнь человека восстанавливается до нормального состояния, его личность стабилизируется, сохраняя прежнее содержание (основные ценности, представления и идеалы, личностная модель мира остаются неизменными), а жизнь возрождается.

Трансценденция: это процесс духовного возрождения, требующий глубочайшего проникновения в скорбь, чего не каждый может или хочет. В точке максимального переживания утраты человек ощущает, словно его погребли с умершим. После этого его базовые личностные особенности подвергаются изменениям, видение мира обогащается, а жизнь получает качественное развитие. Человек становится мужественнее, мудрее, добрее, начинает больше ценить жизнь. Изменяется отношение к другим: возрастают сострадание, понимание и бескорыстная любовь.

Фиксация на горе: ее Моуди и Аркэнджел называют «трагедией ожесточившегося сердца». Состояние человека в таком случае характеризуется отчаянием, гневом, горечью и печалью. Он испытывает недостаток духовной веры, смысла жизни или умения адаптироваться, боится собственной кончины, страдает от продолжительного стресса или заболеваний.

В системе Моуди и Аркэнджел первый вариант переживания утраты можно расценить как норму, а два других — как отклонения от нее в ту и другую сторону: трансценденция — в сторону личностного и экзистенциального роста, фиксация — в сторону болезни и дезадаптации.

Важно то, что фиксация на горе — это далеко не единственный вариант, когда переживание утраты становится нездоровым. И сейчас мы перейдем к обсуждению так называемого «патологического» (З. Фрейд) или, по другим версиям, «болезненного» (Э. Линдемманн), «осложненного» (А. Н. Моховиков), «дисфункционального» (Р. Моуди) горя.

1.2. Патологическое горе

Что же представляет собой этот феномен, являющийся отклонением от нормального, здорового переживания утраты? По мнению З. Фрейда, «скорбь становится патологической, когда „работа скорби“ неудачна или не завершена» [цит. по: 14, с. 211]. Аналогичной позиции придерживаются и другие авторы. Так, А. Н. Моховиков пишет, что осложненное горе возникает, если его переживание «замедляется, приостанавливается, и появляются сложности с интеграцией утраты и приобретением нового опыта» [23, с. 206]. Е. М. Черепанова высказывает идею, что «нормальная „работа горя“ может стать патологическим процессом, если человек „застревает“ на одной из фаз» [34, с. 51]. Похожей позиции придерживается и Р. Моуди. Двумя основными проявлениями дисфункционального, разрушительного горя он считает длительное отрицание утраты и фиксацию на горестных ощущениях. Обе реакции на утрату: и отрицание, и страдание являются нормальными до тех пор, пока человек не «застревает», не фиксируется на них.

Одним из возможных проявлений дисфункционального отрицания Р. Моуди и Д.

Аркэнджел считают фиксацию на памятных предметах, связанных с покойным. «Когда скорбящие вкладывают слишком много чувства в свои памятные предметы, те обретают жизненно важное значение и тогда уже не могут приносить благо скорбящему. Предметы начинают считаться „жизненно важными“ при трех условиях: будучи сохраняемыми для покойных, которые „могут возвратиться“; они сами олицетворяют покойных (в воображении скорбящих); либо когда эмоциональная составляющая столь велика, что утрата этих вещей приравнивается к настоящей человеческой утрате» [22, с. 182]. Здесь стоит отметить, что тот же самый «культ покойного», уже описанный ранее как проявление этапа отрицания утраты, может рассматриваться как вполне понятное и нормальное явление, если он со временем сходит на нет или, по крайней мере, возвращается в приемлемые рамки.

Для того чтобы переживание горя пошло по болезненному, а не по здоровому руслу, обычно имеются определенные основания или причины. Таковыми, как пишет Е. М. Черепанова, могут быть [34, с. 51–54]:

1. конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью;
2. невыполненные по отношению к умершему обещания;
3. определенные обстоятельства смерти близкого (ее неожиданность, насильственность и т. д.);
4. «непохороненные мертвецы» — без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены, те, о смерти которых не сообщили близким, и т. п.

Последняя ситуация особенно тяжела, так как «пока событие не произошло, работа горя в полной мере начаться не может» (там же).

А. Н. Моховиков предлагает в чем-то другое видение причин осложненного горя, к которому, по его мнению, приводят [23, с. 206]:

1. внезапная или неожиданная утрата;
2. двойственные чувства по поводу утраты;
3. чрезмерная зависимость от умершего;
4. множественные утраты на протяжении незначительного времени;
5. отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения.

Патологическое горе может представлять в очень разных обличьях. Так, З. Фрейд выделяет четыре типа патологической скорби [цит. по: 14, с. 211]:

1. «Блокирование» эмоций во избежание интенсификации процесса скорби.
2. Трансформация скорби в идентификацию с умершим человеком. В этом случае происходит отказ от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об умершем.
3. Растягивание процесса скорби во времени с обострениями, например, в дни годовщин смерти.
4. Чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью наказывать себя. Иногда такое наказание реализуется посредством самоубийства.

Э. Линдемманн различает отсрочку и искажение реакции горя. Незначительная отсрочка может объясняться объективными обстоятельствами, например, необходимостью решения срочных проблем или моральной помощи другим. Однако Иногда по различным субъективным причинам отсрочка длится годами, что, видимо, вряд ли можно рассматривать как нормальный вариант. В то же время собственно болезненными реакциями Линдемманн считает искажения нормального горя, понимаемые как изменения в поведении человека, выражающие на поверхностном уровне неразрешившуюся реакцию горя. Выделяются несколько видов таких изменений [17, с. 228–229]:

1. повышенная активность экспансивного и авантюрного характера без чувства утраты;
2. появление симптомов последнего заболевания умершего вследствие идентификации с ним;
3. психосоматические заболевания;
4. изменения в отношениях с людьми (раздражительность, нежелание общаться), приводящие к социальной изоляции;
5. яростная враждебность против определенных лиц, например, врача;
6. картина шизофрении, проявляющаяся формальным поведением и «одеревеневшими» чувствами на почве скрываемой враждебности;

7. утрата социальной активности, неспособность решиться на какую-нибудь деятельность;
8. необдуманные действия, наносящие ущерб собственному экономическому и социальному положению;
9. ажитированная депрессия: напряжение, возбуждение, жесткие самообвинения и потребность в наказании.

Среди перечисленных видов искажения реакции горя встречаются феномены, уже знакомые нам по описанию нормального горя. Это говорит о том, что болезненность реакции определяется не столько ее содержанием, сколько степенью выраженности, продолжительностью и последствиями: приводит она к серьезной дезадаптации и заболеваниям или нет и насколько сильно мешает человеку жить.

Именно в этом ключе должен решаться вопрос и с такой важной и распространенной составляющей процесса переживания утраты, как депрессия. В зарубежной литературе отмечается, что необходимо отличать нормальные депрессивные проявления горя от клинической депрессии, требующей медицинского вмешательства (ей подвержены около 20% потерпевших утрату). В качестве симптомов серьезной депрессии, не объяснимой нормальным процессом горя, называют следующие [45]:

- непрерывные мысли о никчемности и безнадежности;
- непрерывные раздумья о смерти или самоубийстве;
- постоянная неспособность успешно выполнять повседневные дела;
- иллюзии (убеждения, что все это неправда);
- чрезмерный или неконтролируемый плач;
- замедленные ответы и физические реакции;
- экстремальная потеря веса.

Патологическое горе, по форме соответствующее клинической депрессии, иногда приводит к прямо-таки плачевному исходу. Классическим примером тому может служить «смерть от горя».

Случай из жизни

Двое пожилых бездетных супругов прожили друг с другом довольно долгую жизнь. Нельзя сказать, что они жили счастливо, скорее наоборот: часто ссорились, ругались, иногда дело доходило до побоев. Тем не менее муж при всей своей вспыльчивости и грубости по-своему был привязан к жене. Более того, несмотря на свой почтенный возраст (70 лет), он оставался достаточно инфантильной личностью, был очень зависим от супруги, все в семье держалось на ней. Он был плохо приспособлен к жизни: не мог приготовить себе пищу, боялся оставаться дома один, жена ходила за него на работу оформлять различные документы, брать расчет при выходе на пенсию. Поэтому не удивительно, что смерть жены стала для него настоящей психологической и физической катастрофой. Уже в последний период ее жизни муж начал плакать и говорить, что не представляет себе, как будет жить без нее. Когда жена все-таки умерла, это событие окончательно «сломаło» его. Он впал в глубокое отчаяние, плакал, почти никуда не выходил, целыми днями смотрел на стену или в окно, не мылся, спал не раздеваясь и не разуваясь, много пил и курил и при этом ничего не ел, говорил: «Я без Нади не хочу есть». За короткий срок и квартира, и ее овдовевший хозяин пришли в ужасное состояние. Через полтора месяца после смерти жены он умер.

Неразрешенное горе, загнанное внутрь и принявшее скрытую хроническую форму, также может иметь серьезные негативные последствия. У человека, понесшего утрату, иногда отсутствуют выраженные депрессивные симптомы или какие-либо другие тревожные признаки. Тем не менее, по прошествии определенного времени затаившееся переживание потери все-таки дает о себе знать, порой в разрушительной форме.

Один из возможных в этом случае и наиболее ярких феноменов — это так называемый синдром годовщины. Суть его состоит в том, что с человеком происходят некие значимые события (например, болезнь или смерть) в ту же дату или в том же возрасте, что и со значимым для него близким человеком. Так, если у кого-то умер близкий родственник, то в дальнейшем из-за бессознательной идентификации с покойным понесший утрату человек может умереть в тот же самый день с разницей в год или в несколько лет, причем, возможно, от похожей причины или при сходных обстоятельствах.

Таким известным случаем синдрома годовщины стала смерть Симоны де Бовуар, жены прославленного французского экзистенциалиста Ж. П. Сартра, наступившая накануне дня его смерти через шесть лет. Существует множество других примеров данного синдрома, не столь известных, но зато более удивительных. «Одна вдова рассказывала, как ее муж и сын погибли с интервалом в год в одинаковых несчастных случаях и на одном и том же месте. Подобным же образом внук поведал о своей бабушке-вдове, скончавшейся от сердечного приступа точно в то же время и на том же месте, что и ее муж, умерший ранее также от сердечной недостаточности» [22, с. 196].

Механизм синдрома годовщины пока еще недостаточно изучен. Вероятно, важную роль играет здесь самопрограммирование человека на повторение элементов судьбы кого-либо из близких ему людей. Применительно к нашей теме некоторые случаи синдрома годовщины можно рассматривать как проявление незавершенного горя, подпитываемого симбиотическими отношениями с умершим. В других случаях дело может ограничиваться принятием даты и обстоятельств смерти родственника за определенный сценарий, которому человек начинает следовать. Иногда установка на умирание по примеру своего близкого может формироваться вполне осознанно. Так, один онкобольной говорил вслух: «Вот доживу до мамкиного дня и помру». И действительно, он умер в тот же день, что и его мать, с разницей в несколько лет. Однако во многих случаях самопрограммирование на определенный сценарий умирания осуществляется неосознанно или полуосознанно. В реальной жизни и в психологической практике можно встретить массу подобных примеров, подчас просто удивительных.

Случай из практики

За консультацией к психологу обратилась женщина, переживающая за свою одинокую соседку, которая в свои 44 года была не замужем и не имела детей. У этой соседки (назовем ее Н.) недавно произошел разрыв с женщиной, что она крайне тяжело переживала. Целыми днями она сидела дома, ожидая прихода этого человека или хотя бы звонка, полностью забросила свой бизнес, в котором покинувший ее мужчина в последнее время существенно ей помогал. При этом Н. ничего не делала, просто ходила по квартире, много времени проводила у окна в надежде увидеть его. Она ни на миг не отлучалась из дома, так как боялась, что именно в это время он придет или позвонит. Особенно же тревожило соседку то, что Н. пребывала в крайне подавленном состоянии, ничего не ела, так что возникало беспокойство уже не за ее здоровье, а за ее жизнь. Перед нами здесь разворачивается картина самого настоящего горя, которое, как мы помним, может возникать как реакция не только на смерть близкого, но и на любую другую значимую потерю, в том числе на разлуку с любимым человеком. После предварительной беседы с пришедшей женщиной состоялся телефонный разговор с самой Н. (на очный прием она не могла приехать, так как, во-первых, этому препятствовало ее физическое и душевное самочувствие, во-вторых, как уже говорилось, она не хотела даже на минуту покинуть квартиру). В ходе беседы Н. рассказала о своем романе с любимым человеком, о совместной работе, о случившемся разрыве, о нынешней тоске и пустоте. И вдруг, как бы между прочим, она вспомнила о своем дедушке, который умер в 45-летнем возрасте «от тоски». Однажды зимой в сильный мороз он куда-то ездил на своей любимой лошади. От быстрой езды лошадь вспотела, а дед по невнимательности забыл ее укрыть и еще напоил холодной водой. В результате животное заболело воспалением легких и вскоре погибло. Дед настолько сильно переживал случившееся, тосковал по лошади и «казнил» себя за допущенную оплошность, что слег в постель и через некоторое время сам скончался. Трудно сказать, почему именно всплыла вдруг у Н. в сознании эта прошлая семейная драма, однако очевидно, что по сути она очень напоминает то, что происходило с самой Н. На тот момент Н. было почти столько же лет, сколько и ее деду на момент кончины. И ее актуальное состояние также перекликалось с предсмертным состоянием деда. Проводя аналогию дальше, можно предположить, что если бы все продолжало идти своим чередом, то Н. так же, как и ее дед, могла умереть «от горя» и, возможно, в том же возрасте. С учетом особой значимости любимого человека и недостатка источников поддержки такой вариант развития событий превращался в реальную опасность.

Другой важный феномен, связанный с неразрешенным горем, — это синдром замещения ребенка, проявляющийся рождением ребенка «вместо» умершего предыдущего ребенка, чья

смерть еще не до конца оплакана и пережита. Итальянские ученые А. Clerico и G. Ragni с коллегами исследовали 44 семьи на предмет качества жизни родителей, чей ребенок умер от рака [43]. Контрольную группу составили семьи с живыми и здоровыми детьми. План исследования брал в рассмотрение множество параметров, однако только по одному из них было обнаружено значимое различие между сравниваемыми группами — по числу новых зачатий после смерти ребенка (или постановки фатального диагноза). Выяснилось, что в группе горюющих родителей новая беременность в 50% случаев наступала меньше чем через один год после утраты ребенка, в то время как в контрольной группе за тот же период времени следующая беременность случалась только в 20% семей. Данное различие объясняется в терминах синдрома замещения ребенка. Причем авторы советуют родителям воздержаться от рождения нового ребенка до тех пор, пока их горе не разрешится. К сожалению, большинству людей в нашей стране ничего неизвестно о данном синдроме и советах профессионалов, о чем свидетельствует следующий случай.

Случай из жизни

Произошло ужасное событие: десятиклассник убил своего школьного товарища и его сестру как свидетельницу. Родители погибших детей, придя домой, обнаружили их изуродованные тела, лежащие в луже крови. Трудно даже помыслить, сколь сильный удар пришлось испытать родителям, вдруг ставшим бездетными. Отец, вне себя от горя и ярости, ходил по судам и инстанциям, добиваясь сурового приговора убийце, прародители «не просыхали» от слез, и только мать «держалась». Она, будучи высоко поставленным чиновником, как обычно продолжала ходить на работу, занималась домашними делами и не проявляла видимых признаков горя, только стала внешне безэмоциональной, несколько заторможенной, ходила с «серым» лицом и равнодушными глазами. Однако это кажущееся безразличие не может обмануть: именно она сильнее всех была потрясена случившимся, именно ее боль была настолько невыносима, что полностью вытеснялась. И доказательством тому служит ее решение родить ребенка (в 42-летнем возрасте), принятое всего лишь через два месяца после трагедии. Вероятно, находясь все еще в шоковом состоянии, она отрицала утрату, желая как бы вычеркнуть из жизни случившуюся драму, и стремилась скорее заполнить образовавшуюся ужасную пустоту, чтобы все вошло в свое прежнее русло.

Психологи и педиатры предупреждают родителей об опасности заведения другого ребенка прежде разрешения их горя по поводу потери предыдущего. Если же «замещающий» ребенок все-таки рождается, то негативные последствия этого события могут коснуться всех: и родителей, и, что еще печальнее и опаснее, их нового чада. Данное предостережение остается в силе для всех вариантов синдрома замещения ребенка, включая случаи появления в семье приемного ребенка взамен недавно умершего родного.

Случай из жизни

Десятилетний мальчик — единственный ребенок в семье — умер от болезни крови. Не прошло и месяца, как его родные взяли жить в свою семью мальчика из детского дома, причем того же возраста и с тем же именем.¹² Идея этого шага принадлежала матери умершего ребенка и была охотно поддержана его прародителями. Все они были потрясены потерей и, видимо, были не в состоянии с ней смириться, хотя переживали ее все по-разному. Бабушка с дедушкой, всецело посвятившие себя воспитанию внука, ощущали невыносимую пустоту и стремились ее заполнить. Мама же страдала от тяжелого чувства вины, так как до того все свои силы отдавала карьерному росту, а сына с полугодовалого возраста в основном препоручила прародителям. Когда ребенок пошел в школу, она требовала от него отличной учебы, строго наказывала за четверки, тщательно контролировала выполнение домашних заданий. Вероятно, уже тогда испытывая вину за недостаток материнской любви и заботы, она пыталась компенсировать его таким формальным и директивным способом. Примечательно, что появившегося в их семье второго мальчика она принялась воспитывать тем же способом — усиленно помогала ему делать уроки. Таким образом внешне привычная

¹² По убеждению взрослых, совпадение имени и возраста ребенка является случайным, однако мы можем интерпретировать его как проявление рассматриваемого нами синдрома. Сходство имени и возраста у умершего и у «нового» ребенка психологически облегчает замещение одного другим.

жизнь семьи была восстановлена, но то была всего лишь видимость. Иллюзии начали рушиться с того, что второй муж женщины категорически отказался жить вместе с «новым» ребенком. Мать, и без того раздражительная, стала взрываться по всякому незначительному поводу, выплескивая свою злость на любой случайный объект. Как мы знаем, под внешней раздражительностью может скрываться глубинное чувство вины. И в данной ситуации, скорее всего, так оно и было: женщина была очень недовольна собой и своими поступками, но, не находя в себе силы признать это, выплескивала недовольство на окружающих. В дальнейшем она под давлением супруга переправила мальчика на жительство к бабушке с дедушкой, несмотря на то, что он уже успел привязаться к новой маме и переживал разлуку с ней. Так «замещающий» ребенок оказался заложником непережитого горя и связанных с ним поспешных действий со стороны членов своей новой семьи.

Родительское горе, не будучи пережитым, может стать причиной синдрома годовщины, психосоматических расстройств и других болезненных явлений. Кроме того, оно чревато глубоким разочарованием оттого, что другой ребенок не такой, как умерший, не похож на него и, следовательно, не может его заменить. Неадекватные родительские ожидания еще более пагубны для «замещающего» ребенка, так как загоняют его в чуждые ему рамки и становятся для него «прокрустовым ложем». Собственная личность ребенка не получает развития, он вынужден принести в жертву свою индивидуальность для того, чтобы утешить родителей, обычно не осознающих, что они «ломают» своего отпрыска. Как правило, дети, поставленные в такие условия, очень страдают от оказываемого на них давления и иногда вступают в отчаянную борьбу за право жить своей собственной жизнью. Однако этим все возможные сложности и неприятности не исчерпываются. Вольно или невольно навязываемая новому ребенку идентификация с умершим (особенно, если ему присваивают такое же имя) ставит его в особенно жесткую конфронтацию со смертью, причем при отсутствии поддержки со стороны родителей, так как те сами не смогли по-настоящему оправиться после посетившей их дом смерти. В результате жизнь ребенка рискует превратиться в выживание. Так одна непережитая трагедия иной раз оборачивается новой.

Один из печальных случаев синдрома замещения ребенка — это история рождения, жизни и смерти великого голландского художника Винсента Ван Гога. Он был зачат через полтора месяца после смерти в младенчестве его старшего брата и был наречен его именем.

Вот что пишет об этом жизнеописатель известных художников-импрессионистов Анри Перрюшо. «30 марта 1852 года Анна Корнелия (мать художника. — С. III.) произвела на свет мальчика. Его назвали Винсентом. ...Винсент означает Победитель. Да будет он гордостью и отрадой семьи, этот Винсент Ван Гог! Но, увы! Через шесть недель ребенок умер. Потянулись дни, полные отчаяния. В этом унылом краю ничто не отвлекает человека от его горя, и оно долго не утихает. Прошла весна, но рана не зарубцевалась. Счастье уже, что лето принесло надежду в объятый тоской пасторский дом: Анна Корнелия снова забеременела. Родит ли она другое дитя, чье появление смягчит, притупит ее безысходную материнскую боль? И будет ли это мальчик, способный заменить родителям того Винсента, на которого они возлагали столько надежд? ...30 марта 1853 года, ровно через год — день в день — после появления на свет маленького Винсента Ван Гога, Анна Корнелия родила второго сына. Ее мечта сбылась. И этот мальчик в память о первом будет наречен Винсентом!»¹³ В этом повествовании об обстоятельствах рождения художника присутствуют несомненные признаки синдрома замещения ребенка: во-первых, рана от потери первого ребенка в душе матери тогда еще не зажила, во-вторых, второй Винсент, призванный заменить первого, унаследовал от него тяжелый багаж — все связанные с ним родительские надежды, его имя и (вот ведь совпадение!) даже день рождения.

В дальнейшем в семье Ван Гогов появилось еще несколько детей, однако старший явно отличался от остальных. «Из шестерых детей пастора только одного не нужно было заставлять молчать — Винсента. Неразговорчивый и угрюмый, он сторонился братьев и сестер, не принимал участия в их играх. ...Даже предаваясь детским забавам, он и тут выбирал игры, при

¹³ Перрюшо А. Жизнь Ван Гога. - М.: Прогресс, 1973, с. 10–11.

которых мог уединиться. ...Не раз навещался он к стенам кладбища, где покоился его старший брат Винсент Ван Гог, о котором он знал от родителей, — тот, чьим именем его нарекли». ¹⁴ А как закончилась жизнь младшего Винсента — многим известно: помешательство, психиатрическая клиника, отчаяние, «безмерное одиночество», тоска, которая «все равно не пройдет никогда», и самоубийство в 30 лет от роду. Поразительно то, что добровольный уход Ван Гога из жизни тоже был прямым следствием существования на правах «замещающего» ребенка. Незадолго до трагической кончины художника у его любимого брата Тео родился сын, которого тот назвал опять-таки Винсентом. Известная исследовательница семейных связей А. Шутценбергер предполагает, что это событие сыграло определенную роковую роль. «Несколькими месяцами позже Тео пишет брату-художнику о своем сыне: „Я надеюсь, что этот Винсент будет жить, сможет реализовать себя“. Получив это письмо, Винсент Ван Гог покончил с собой. Как будто для него не могло быть двух живых Винсентов Ван Гогов. Как будто брат указал ему на несовместимость присутствия обоих» [35, с. 168].

Биография, художественное наследие и переписка Ван Гога не раз были предметом психологических или психопатологических исследований. Одна из относительно недавних работ — статья W. W. Meissner в Психоаналитическом обозрении [63]. Он считает, что замещение умершего вскоре после рождения брата стало для Ван Гога началом его озабоченности смертью, что проявлялось в господствующих образах смерти в его живописи, письмах и бессознательных фантазиях.

Еще одно особое явление, которое, пожалуй, нельзя записать в разряд нормальных, — это «предвосхищающие реакции горя», описываемые Э. Линдемманом. Он обнаружил «самые настоящие реакции горя у пациентов, перенесших не смерть близкого, а лишь разлуку с ним, связанную, например, с призывом сына, брата или отца в армию» [17, с. 231]. При этом люди сосредоточивались на том, как они будут переживать смерть близкого, если его убьют, и проходили все стадии горя, что впоследствии мешало восстановлению отношений с вернувшимся родным человеком. «Нам известно несколько случаев, — пишет Линдемман, — когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены больше их не любят и требуют немедленного развода. В такой ситуации предвосхищающая работа горя, очевидно, продлевается так эффективно, что женщина внутренне освобождается от мужа» (там же). По своей сути данное явление в чем-то противоположно двум вышеописанным синдромам: там потеря близкого окончательна, но горе не пережито до конца, здесь потеря, возможно, временна, но горе переживается в полном объеме, как если бы утрата была безвозвратной.

То, как будет протекать процесс переживания утраты, насколько интенсивным и длительным будет горевание, зависит от многих факторов. Чем большее число неблагоприятных факторов имеет место в каждом конкретном случае утраты и чем сильнее они выражены, тем больше вероятность возникновения патологических реакций горя.

Значимость умершего и особенности взаимоотношений с ним. Это один из самых существенных моментов, определяющих характер горя. Чем ближе был ушедший из жизни человек и чем сложнее, запутаннее, конфликтнее были отношения с ним, тем тяжелее переживается потеря. Обилие и важность чего-либо не сделанного для покойного и, как следствие, незавершенность отношений с ним особенно усугубляют душевные терзания.

Обстоятельства смерти. Более сильный удар наносит, как правило, неожиданная, тяжелая (мучительная, длительная) и/или насильственная смерть значимого другого. Если потерпевший утрату был свидетелем предсмертных мучений, несчастного случая, убийства или самоубийства близкого, то его переживания становятся острее.

Возраст умершего. Смерть старого человека обычно воспринимается как более или менее естественное, закономерное событие. И напротив, бывает сложнее смириться с уходом из жизни молодого человека или ребенка.

Опыт потерь. Прошлые смерти близких людей связаны невидимыми нитями с каждой новой утратой. Однако характер их влияния в настоящем зависит от того, как человек справлялся с ними в прошлом. Опыт успешного переживания потерь помогает легче пережить

¹⁴ Перрюшо А. Жизнь Ван Гога. - М.: Прогресс, 1973, с. 12.

горе и быстрее принять утрату, в то время как груз непережитых, непринятых утрат значительно отягощает новое горе.

Личностные особенности горюющего. Каждый человек неповторим как личность, и его индивидуальность, безусловно, проявляется в горе. Из множества психологических качеств, накладывающих определенный отпечаток на процесс горевания, особо выделим отношение к смерти. От того, как человек относится к конечности земного бытия, зависит его реакция на смерть близких. Как пишет Дж. Рейнуотер, «главное, что продлевает горе, — присущая людям очень цепкая иллюзия гарантированной надежности существования» [25, с. 219].

Социальные связи. Присутствие рядом с горюющим людей, готовых поддержать его и разделить с ним горе, равно как и помощь с его стороны другим людям в их скорби, существенно облегчают переживание утраты. Если человек, потерявший своего близкого, ощущает себя полноценным элементом социальной системы, субъектом социально-значимой деятельности, ему бывает проще оправиться от потери. Вместе с тем стереотипное поведение в рамках привычной социальной (семейной) роли может мешать подлинному переживанию потери.

Исследование факторов, влияющих на возникновение депрессии после тяжелой утраты, предприняли S. Folkman и M. Chesney с коллегами [51]. Они изучали ПО гомосексуалистов, ухаживавших каждый за своим партнером вплоть до его смерти от СПИДа, 37 из которых сами были ВИЧ-инфицированными. Исследование охватывало три месяца до смерти партнера и семь месяцев после его смерти. Результаты показали, что нахождение позитивного смысла в уходе за умирающим предсказывало уменьшение депрессивного настроения, в то время как наличие ВИЧ-инфекции, более длительные взаимоотношения, ссоры и использование дистанцирования и самообвинения как стратегий совладания служили факторами непроходящей депрессии в период после утраты.

Рассмотренный вопрос о факторах горевания вплотную подводит нас к следующему, теперь уже практическому вопросу: что же можно сделать, чтобы помочь человеку пережить утрату?

Глава 2. Психологические основы успешного переживания утраты и помощи в горе

2.1. Принципы, стратегии и методы помощи в горе

Помощь горюющему человеку — задача весьма деликатная и требующая большого душевного такта. С профессионально-психологической точки зрения она одновременно проста, так как в большинстве случаев требует не каких-либо специальных психотехник, а всего лишь живого человеческого участия, и в то же время сложна, так как люди зачастую оказываются неподготовленными к ее выполнению ни в личностном, ни (если речь идет о специалистах) в профессиональном плане.

Однажды мне попала на глаза информация о московском «Печальном телефоне». Об этой круглосуточной бесплатной справочной службе сообщалось следующее: «В скорбный час помогает словом и делом. Дает советы и рекомендации: юридические, психологические, религиозные, по ритуальным услугам и ценам». По стечению обстоятельств именно в то время у близких друзей нашей семьи случилось несчастье: умер глава их семейства. Зная, что для его жены эта потеря будет сильным ударом, мне хотелось как-то поддержать ее. Я был немного растерян, слова подбирались с трудом, а тут как раз предлагают психологические советы в скорбный час. Стало интересно: как мне посоветуют вести себя с горюющей женщиной, чем помочь ей.

Я набрал указанный в объявлении номер телефона и услышал усталый и, как показалось, равнодушный женский голос, так что даже засомневался: туда ли я попал. Убедившись, что это действительно тот телефон, я описал ситуацию и попросил подсказать: как нам быть в общении с овдовевшей женщиной. На том конце провода возникло явное замешательство. Очевидно, моя собеседница просто не понимала, о чем идет речь, и вновь появилось сомнение: может быть, это все-таки не тот телефон? Тогда я вслух прочитал дословно все, что содержалось в

рекламном объявлении, и уточнил, возможно ли получить психологическую рекомендацию. В ответ женщина подтвердила, что все действительно так, только психологической помощи или советов они не предоставляют, на чем наш разговор и закончился. Признаться, я был по-человечески разочарован и удивлен непрофессионализмом ответов.

Наверное, не стоит по отдельному эпизоду судить о деятельности всей службы, но от беседы с данной работницей «Печального телефона» действительно стало печально. На мой взгляд, практически все в ее действиях в течение этого короткого разговора было безграмотно: не было личной заинтересованности, желания и попыток установить контакт с клиентом, полностью отсутствовала активность и инициатива в ведении беседы (ни одного вопроса, предложения, рекомендации, только односложные ответы, за исключением последней фразы, что запрашиваемая помощь не предоставляется). Чувствовалось, что консультант не имеет профессионально-важных знаний и умений, необходимых в работе с людьми, потерпевшими утрату, и недостаточно ориентируется в сфере деятельности компании, где работает. А между тем «современное законодательство выделило похоронное дело как самостоятельный вид деятельности, что впервые позволило работникам похоронных служб России заявить о себе как об особом круге специалистов»¹⁵, которые должны получать соответствующее образование (например, в Московском государственном университете сервиса), в том числе по общению с горящим человеком и другим психологическим вопросам похоронного дела.

В целях повышения психологической компетентности работников сферы ритуальных услуг автором данной книги разработана программа практического семинара-тренинга «Психологические аспекты похоронного дела», представленная в приложении.

Если в описанном выше случае действия профессионала оказались некачественными, то понятно, что и другие люди не застрахованы от ошибок в общении с человеком, потерпевшим утрату. Одним из вариантов неправильного поведения с горящим человеком является эмоциональное отстранение от него и избегание разговора об утрате и вызванных ею чувствах. Так, одна женщина, потерявшая своего уже взрослого сына, жаловалась на то, что многие ее знакомые, услышав от нее о случившемся несчастье, торопливо извинялись: «О, прости, я не знала», и сразу же переводили разговор на другую тему, оставляя ее наедине со своим горем. За подобным поведением может стоять и элементарное незнание, как нужно вести себя с потерпевшим утрату, и избегание дискомфорта и неприятных эмоций (в том числе тревоги) при встрече с чужим страданием.

Таким образом, самоустранение и бездействие — это первый вариант ошибочного поведения с горящим. Помимо него встречается немало различных неадекватных действий по отношению к потерпевшему утрату, чаще в форме некорректных или ранящих высказываний. Р. Моуди и Д. Аркэнджел упоминают три разновидности таковых [22, с. 140–148]:

- Несвоевременные высказывания, не учитывающие текущие обстоятельства или психологическое состояние переживающего утрату.
- Неуместные высказывания, порожденные непониманием горя или желанием заглушить его: «Ну, ты еще молода, и снова выйдешь замуж», «Не плачь — ей бы это не понравилось» и т. п.
- Проецирующие высказывания, переносящие на другого человека собственные представления, чувства или желания. Среди разного рода проекций особенно выделяются две:
 - Проекция своего опыта, например, в словах: «Ваши чувства мне так понятны». На самом деле любая потеря индивидуальна, и никому не дано в полной мере познать страдание и тяжесть утраты Другого.
 - Проекция своих желаний. «Когда сочувствующие говорят: тебе надо продолжать свою жизнь, тебе надо почаще выходить, тебе надо кончать с трауром, — они просто выражают свои собственные потребности» [22, с. 160].

Случай из практики

¹⁵ Свириденко Ю. П. Вопросы профподготовки специалистов похоронного дела. Образовательные программы Московского государственного университета сервиса // Ритуальное обслуживание: Сборник-справочник / Под ред. В. И. Малышкова. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Триада, Лтд, 2002, с. 219–231.

У молодой мамы тяжело заболела и в скором времени скончалась трехмесячная единственная дочка. Вместе с ее смертью рухнули и все родительские надежды. Новый этап жизни потерпевшей утрату женщины, едва начавшись, неожиданно прервался. Около полумесяца она пребывала в состоянии шока, как будто жизнь остановилась. Затем пришли боль, депрессия, полное равнодушие к жизни. И вот в этот тяжелейший кризисный период коллеги и знакомые начали одолевать ее уговорами выйти на работу: хватит, дескать, уже горевать, надо подумать и о себе. Вероятно, побуждения людей были при этом самыми благими, однако от их слов скорбящей матери становилось еще хуже. У нее появилось чувство, что она не имеет права горевать, а также возникло подозрение, что с ней не все в порядке. По этому поводу женщина решила обратиться за помощью к психологу. На консультации ее беспокоил, прежде всего, вопрос: нормально ли ее горе? Уже одного только уверения, что интенсивный период горевания продолжается в среднем около года, а бывает, и больше, оказалось достаточно, чтобы женщина заметно успокоилась и почувствовала некоторое облегчение. В действительности же, получив «разрешение» на переживание, она смогла в основном справиться с острым горем за несколько месяцев, а ее профессиональная деятельность вышла затем на новый, более высокий уровень.

Среди людей бытует множество вредных стереотипов и предрассудков, мешающих им самим и окружающим людям по-настоящему пережить потерю. R. Friedman и J. W. James перечисляют наиболее распространенные «убийственные клише», связанные с утратой, которые встречаются в речи [57]:

- «Вы должны бы уже справиться с этим»;
- «Вам нужно чем-то занимать себя»;
- «Время лечит все раны».

На своих лекциях о горе авторы спрашивали присутствующих в зале, есть ли среди них те, кто все еще чувствует боль, изоляцию или одиночество как результат смерти близкого человека, случившейся двадцать или более лет назад, и всегда в ответ поднималось несколько рук. В связи с этим они задают риторический вопрос: «Если время исцеляет, неужели двадцать лет все еще недостаточно?».

К трем вышеуказанным клишированным фразам можно смело добавить еще одно распространенное «убийственное клише», выражающееся фразами типа: «Будь сильным», «Тебе нужно держаться», «Не следует давать волю слезам». Все эти словесные установки загоняют горе в подполье.

A. D. Wolfelt приводит список того, чего действительно не следует делать в общении с горящими людьми [75]:

- отстраняться от человека, лишая его своей поддержки;
- рационализировать позитивные аспекты смерти; внушать позитивные выводы из утраты;
- упоминать, что смерть можно было предотвратить неким образом;
- сравнивать реакции горя потерпевшего утрату с горем других знакомых вам людей;
- рассуждать о своем горе, чтобы показать вашу печаль;
- пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации;
- пытаться говорить с горящими, не затрагивая их чувств;
- применять силу (сжимать в объятиях, хватать за руки и т. д.);
- расценивать отказ горящего от разговора или от предлагаемой помощи как личный выпад против вас или против ваших взаимоотношений с ним.

Теперь нам понятно, чего не следует делать по отношению к человеку, находящемуся в скорби.

Тогда встает следующий вопрос: а что же нужно делать по отношению к нему? Для того чтобы серьезно разобраться в этом вопросе, имеет смысл определить, какие функции выполняет горе, какие задачи с точки зрения переживания утраты стоят перед горящим.

Вслед за Дж. Эйвриллом К. Изард выражает мнение, что «горе выполняет биологические и социальные функции, облегчающие социальные привязанности и групповую сплоченность. Подобно всем эмоциям или эмоциональным структурам, горе заразительно, и эта заразительность вызывает сочувствие и усиливает связь между теми, кто понес тяжелую утрату» [12, с. 269]. Внешние проявления горя выполняют, кроме того, коммуникативную

функцию, так как, с одной стороны, вызывают сочувствие и помощь, с другой стороны, «сообщают другим людям, что понесший утрату индивид является любящим и заботливым человеком» (там же). Есть и еще одна особенно важная для нас функция горя, называемая К. Изардом, — адаптивная. Ее суть — создание возможности для приспособления к потере. Горе является способом отдать дань любимому человеку и побуждает горящего к восстановлению личностной автономии.

Последняя функция в интерпретации К. Изарда, по сути, совпадает с психологической функцией работы горя по З. Фрейду и Э. Линдемману, рассмотренной выше. Именно эта цель — принятие утраты и перестройка жизни — задает стратегическое направление для душевной работы человека в его переживании горя.

Классические идеи Фрейда и Линдемманна приобрели расширенное и структурированное звучание в популярной модели задач горя Уильяма Уордена [см., например: 3, 22, 28], изложенной им в монографии «Консультирование и терапия горя». Данный подход предусматривает целенаправленное поэтапное моделирование возврата к жизни после утраты, для реализации чего горящему предстоит выполнить четыре задачи:

1. признать реальность потери;
2. пережить боль утраты;
3. отрегулировать отношения с окружением, в котором больше нет умершего;
4. интегрировать прошлое и идти вперед, чтобы жить в сегодняшнем и завтрашнем дне.

Модель Уордена, несмотря на то, что она получила широкое признание и стала почти хрестоматийной, с некоторых сторон подвергается критике. Во-первых, отмечается, что она будет представлять сложность для людей, стремящихся дистанцироваться от утраты, так как требует противоположного. Во-вторых, утверждается, что невозможно следовать схеме, так как не существует универсального способа пережить горе. Данные возражения по своей сути сродни тем, что выдвигаются против периодизации процесса горевания, и, подобно им, должны просто учитываться в целях адекватного и гибкого использования модели на практике, но ни в коем случае не обесценивают ее.

Попытаемся подойти к решению задач, связанных с переживанием горя, с позиции самих горящих. Что им полезно знать и что они в состоянии сделать, чтобы облегчить тяжесть потери и по-настоящему пережить ее?

Зарубежные специалисты предлагают горящим ряд мыслей, которые помогают адекватно отнестись к утрате и связанным с ней переживаниям [47]:

- Знайте, что вы способны продолжать жить. Вы можете не думать так, но вы способны. Осознавая, что вы никогда не будете прежними, тем не менее, вы можете продолжать жить и даже расширить рамки прежней жизни, просто продолжая жить.

- Знайте, что вы можете быть переполнены интенсивными чувствами, но все ваши чувства нормальны. Каждый человек испытывает их, когда горюет. Гнев, вина, страх, замешательство, забывчивость — это общие реакции. Они не означают, что вы сходите с ума, они означают, что вы скорбите.

- Помните, что вполне нормально чувствовать себя подавленным. Печаль дает ощущение беспомощности, но это очень важная часть процесса горевания.

- Когда люди подавлены, у них нередко появляются мысли о самоубийстве. Однако очень важно, что вы не предпринимаете действий согласно этим мыслям. Если вы заходите дальше пассивных суицидальных мыслей, пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом (психологом, психотерапевтом).

- Помните, что вам будет лучше; поверьте в это. В некоторые дни вы едва держитесь, но лучшие дни вернутся. Вы постепенно будете открывать новые смыслы и цели.

- Готовность смеяться с другими или внутри себя есть признак исцеления. Жизнь все еще продолжается, и в ней есть вещи, приносящие счастье.

Понятно, что, если утрата случилась недавно, для горящего уже сама мысль о том, что он будет смеяться, может показаться кощунственной. Однако с течением времени, когда период интенсивного горя уже пройден и душа готова впустить в себя светлые чувства, человек может осознанно подавлять их, чувствуя себя «обязанным» горевать. Вот тогда мысль о том, что горе и радость совместимы, может существенно облегчить человеку процесс восстановления после

утраты. При этом человеку полезно также помнить, что горе — это естественный процесс, его нельзя подгонять или тормозить, как и, с другой стороны, нельзя заставить себя горевать.

При всем том, что горе должно протекать естественно, можно предпринимать определенные шаги к тому, чтобы облегчить его, создать условия для его полноценного протекания. Западные психологи предлагают множество советов в помощь переживающим утрату [45, 47, 64]:

- Позвольте себе чувствовать боль и потерю. Найдите время для того, чтобы переживать свои мысли и чувства, поразмышлять о себе и своем близком, хороших временах, которые вы провели вместе. Примите себя и свою боль, свои эмоции (и положительные, и отрицательные), свой собственный путь исцеления. Дайте себе время, чтобы пройти его, и освободите себя от каких-либо определенных ожиданий.

- Открыто выражайте свои чувства. Позвольте себе плакать, слезы приносят облегчение и исцеляют. Не позволяйте гневу разрастаться, направляйте его в здоровое русло: кричите в уединенном месте, бегайте, занимайтесь спортом и физическим трудом.

- Выявите любые «незавершенные дела» и попытайтесь разрешить их. Не бойтесь говорить с человеком, который умер, — это здоровый путь пробираться через «неоконченные дела». Напишите письмо к умершему. В нем, например, можно рассказать о своих чувствах и попрощаться — это другой хороший способ разобраться с «незавершенными делами».

- Найдите хорошего слушателя, с которым можно разделить свое горе (им может быть человек, тоже потерявший близкого). Говорите о своей потере, своих воспоминаниях, опыте совместной жизни с любимым человеком и о его смерти.

- Принимайте помощь и поддержку, когда они предлагаются. Не стесняйтесь сами обратиться за помощью. Ваши родные и друзья не умеют читать ваши мысли — попросите у других то, что вам нужно.

- Если это важно для вас, находите утешение в религии и духовности. Поговорите со священником, сходите в церковь, поддерживайте связь с церковной общиной.

- Заботьтесь о себе и своем физическом самочувствии. Ваше тело нуждается в энергии, чтобы восстановиться. Больше отдыхайте, ложитесь спать раньше, старайтесь есть сбалансированную пищу. Позволяйте себе небольшие физические удовольствия, такие как горячая ванна, послеобеденный сон, любимые блюда. Избегайте злоупотребления алкоголем. Так как алкоголь является депрессантом, он будет действовать так, что в конечном итоге вы будете чувствовать себя хуже. Занимайтесь гимнастикой; физическая активность способствует снятию напряжения и физическому высвобождению эмоций.

- Старайтесь сохранить свой основной жизненный стиль. Избегайте принятия кардинальных решений и больших жизненных перемен (например, переездов, смены работы или значимых взаимоотношений) в течение первого года после утраты. Это поможет вам сохранить свои корни и чувство безопасности.

- Прислушивайтесь к себе: вы часто будете знать, что вам нужно. Если вы в неопределенности, прислушайтесь к доверенным членам семьи или друзьям (к кому-нибудь, кто ставит ваши интересы на первый план), которые помогут вам поддерживать контакт с реальностью.

- Устанавливайте границы возможного. Не бойтесь сказать «нет» себе или другим. Будьте снисходительны к себе, не ожидайте слишком многого от себя прямо сейчас.

- Осознавайте боль вашей семьи или друзей, если они тоже были поражены утратой. Будьте терпимы к их ошибкам. Они тоже испытывают стресс и могут не знать, как справиться с горем.

- Делайте что-нибудь для других людей. Это может несколько облегчить вашу боль. Например, позвоните другу и слушайте его, поговорите с одиноким человеком, выполняйте какую-нибудь волонтерскую работу.

- Позвольте себе паузу в горевании. Хотя пройти через горе необходимо, тем не менее, вам не нужно постоянно фокусироваться на нем. Можно найти подходящие «отвлечения», такие как обед с другом, чтение хорошей книги, слушание музыки, выход в кино, посещение массажа и т. д.

- Ожидайте рецидивов. Горе приходит и уходит. Если эмоции снова набегают, как

приливная волна, вы можете переживать незавершенную часть горя.

- Если процесс исцеления становится слишком ошеломляющим, обращайтесь за профессиональной помощью. Читайте книги о горе или посещайте группы поддержки, если это возможно.¹⁶

- Приготовляйтесь к праздникам и годовщинам. Решите, хотите ли вы следовать определенным традициям или создать новые. Планируйте заранее, как вы хотите провести время и с кем.

По мнению Дж. Рейнуотер, для человека, переживающего утрату, особенно важно «стремиться сознать все свои мысли и чувства и делиться ими с теми, кто сочувствует ему» [25, с. 219]. Другие авторы отмечают также, что горюющему полезно вести дневник.

Очень часто, особенно если речь идет о смерти родственника, горе захватывает не одного человека, а многих людей. Утрата в большинстве случаев становится не индивидуальным, а общим событием, и в этом есть свои бесспорные преимущества, очевидные ресурсы, но есть и сложные моменты. Возьмем наиболее распространенный случай — семейное горе. «Смерть близкого влияет на всех членов семьи. Каждая семья идет своими собственными путями совладания со смертью. На семейные установки и реакции влияют культурные и духовные ценности, а также взаимоотношения между членами семьи. Требуется время для того, чтобы потерпевшая утрату семья восстановила их баланс. Способность каждого члена к гореванию вместе с другими очень помогает семье справиться с утратой. Каждый человек будет переживать потерю своим собственным образом и будет иметь свои собственные отличительные потребности. Как бы тяжело это ни было, для членов семьи важно оставаться открытыми и честными в их общении. Это время не подходит для того, чтобы члены семьи прятали свое горе с целью защитить друг друга. Потеря одного человека означает, что роли в семье изменятся. Членам семьи будет нужно обсудить влияние этой перемены и перераспределение обязанностей. Этот период реорганизации является стрессовым для каждого. В это время необходимо быть особенно мягкими и терпеливыми по отношению друг к другу» [45].

В жизни каждой семьи и каждого человека встречаются «особые дни» (такие как годовщины свадьбы, дни рождения, праздники, выпускные, годовщины чьей-либо смерти), которые оказываются трудными для горюющих. У многих людей, пребывающих в скорби, появляется желание избегать подобных дней, однако не всегда это получается. Зарубежные специалисты в области психологии горя советуют, как быть в преддверии «особых дней» и что делать в сами дни [47]:

- Сядьте с вашей семьей и решите, что вы хотите делать в праздники и с чем каждый член семьи способен иметь дело, чувствуя себя комфортно.

- Откажитесь от слишком больших ожиданий. Если вы хотите, чтобы все осталось так, как оно было до смерти близкого, то вы будете разочарованы.

- Если вам на глаза наворачиваются слезы, поплачьте. Это не испортит день другим и даст им ощущение, что они свободны делать то же самое.

- Не берите на себя слишком много обязанностей. Выполняйте их на протяжении каждого дня понемногу. Помните, что даже простые дела могут нелегко даваться. Просто делайте лучшее из того, что вам по силам. Установите ограничения; делайте то, что является особенным или очень важным для вас.

- «Особые дни» эмоционально, физически и психологически истощают. Вам нужны силы, поэтому старайтесь достаточно отдыхать. Планы наподобие того, чтобы вычистить весь дом, могут быть нереальными. Если домашние хлопоты доставляют вам удовольствие, то действуйте, но не настолько, чтобы обессилеть.

- Делайте что-нибудь для других людей. Например, предложите свою помощь приюту для бездомных, посетите реабилитационное учреждение, проведите время с тем, кто прикован к постели. Помогите нуждающейся семье, пожертвуйте деньги или подарите подарок в память о

¹⁶ Последние два ресурса в переживании горя — книги и группы поддержки — пока не очень доступны в нашей стране. Поэтому приходится больше рассчитывать на помощь психологов и психотерапевтов.

вашем близком. Пригласите одинокого человека провести день с вашей семьей.

В Новом завете есть замечательные слова о том, что разделенная радость — это двойная радость, а разделенное горе — это полгоря. Если человек, скорбящий о своем близком, открывает свою душу другим и, более того, думает о них, старается делать для них что-то доброе, то ему бывает легче пережить утрату. Равным образом и участие других людей, их помощь и поддержка предельно важны для человека, страдающего после потери.

Окружающие люди могут сделать многое для того, чтобы облегчить его горе и помочь пережить несчастье. В то же время, как мы уже знаем, неосторожное слово или неуместный поступок могут сильно ранить горюющего. Поэтому приведем здесь некоторые рекомендуемые правила общения с человеком, переживающим утрату [45, 46]:

1. Что говорить?

- Признайте ситуацию. Например: «Я слышал, что твой умер». Используйте слово «умер», а не какой-либо эвфемизм («ушел», «покинул» и т. п.). Это покажет, что вы открыты к разговору о том, как человек действительно себя чувствует.

- Выразите свое участие. Например: «Я очень огорчен, что это случилось».

- Будьте неподдельны в вашем общении и не скрывайте своих чувств. Например: «Я не знаю, что сказать, но я хочу, чтобы ты знал, что я переживаю вместе с тобой».

- Спросите, как он или она себя чувствует, и не предполагайте, что вы знаете, как потерпевший утрату человек чувствует себя в каждый конкретный день.

- Избегайте говорить человеку: «Ты такой сильный». Это подталкивает его к тому, чтобы сдерживать свои чувства.

- Предложите вашу поддержку. Например: «Скажи мне, что я могу сделать для тебя».

2. Что делать?

- Будьте с горюющим (даже если вы не знаете, что сказать). Просто присутствие кого-либо рядом может быть очень утешающим.

- Будьте с ним, чтобы слушать и давать поддержку. Однако не следует принуждать кого-либо говорить, если он не готов к этому.

- Будьте хорошим слушателем. Принимайте любые выражаемые чувства и сопереживайте горюющему вместо того, чтобы советовать, как ему справиться с утратой или преуменьшать значимость потери. Помогите понять, что все переживаемые чувства — нормальны.

- Не иницируйте сексуальный контакт с горюющим в течение периодов сильного эмоционального стресса, как бы ни был велик соблазн.

- Предложите помочь с поручениями, покупкой продуктов, домашним хозяйством, приготовлением пищи или транспортом. Иногда люди хотят, чтобы им помогли, иногда нет. Хотя они могут отклонять ваши предложения, помните, что они при этом не отклоняют вас или вашу дружбу.

- Продолжайте предлагать поддержку даже после того, как начальный шок прошел. Восстановление требует длительного времени.

- Если горюющий человек начинает злоупотреблять алкоголем или наркотиками, не заботится о здоровье (с которым появляются проблемы), говорит о самоубийстве, то вам или кому-либо из близких следует посоветовать ему обратиться за профессиональной помощью.

- Следите за своим собственным здоровьем: эмоциональным, физическим и духовным. Оно необходимо для продолжения полноценной жизни и помощи понесшему утрату.

Многие специалисты указывают, что в период траура особенно ценится практическая помощь. Это может быть не только материальная или хозяйственная помощь, но также забота о домашних животных, занятия с детьми и т. д. В то же время не рекомендуется совсем отстранять горюющих от повседневных дел, тем более, если они сами выражают готовность делать что-либо. Определенная двигательная активность им просто необходима. По прошествии же полутора-двух месяцев после утраты можно уже более настойчиво привлекать человека к выполнению домашних и рабочих обязанностей. Вместе с тем в этом вопросе есть и другая крайность в плане активности. Некоторые люди с головой уходят в работу, чтобы убежать от своих чувств. В таком случае сверхактивность становится помехой для нормальной работы горя, и это важно знать как самому потерпевшему утрату, так и окружающим его людям.

Безусловно, поддержка и сочувствие окружающих предельно важны для горющего человека. В то же время общение с ним в некоторых случаях становится слишком тяжелым и даже разрушительным для того, кто ему сопереживает и пытается помочь. Р. Моуди и Д. Аркэнджел считают, что если человек осознает, что он сделал все, что было в его силах, но это никогда не удовлетворит горющего, то ему следует отступить на время в сторону. Вероятно, здесь не имеется в виду, что нужно бросить человека наедине с его горем. Скорее, речь идет о том, чтобы ограничить бессмысленную трату душевных сил. Чрезмерное участие, с одной стороны, эмоционально истощает сопереживающего, с другой стороны, оказывается бесплодным для горющего и даже, возможно, подкрепляет его болезненную реакцию на потерю.

Большинство людей, потерявших своих близких, справляется с утратой самостоятельно при поддержке родных, друзей и знакомых. Однако в ряде случаев горюющие нуждаются в профессиональной психологической помощи, особенно, если не находят опоры в своем социальном окружении.

В нашей стране доступная специальная помощь в основном ограничивается индивидуальным психологическим консультированием и психотерапией. В западных же странах существуют специализированные учреждения и организации, призванные оказывать поддержку людям, потерявшим своих близких. Например, американскими психологами М. Williams и В. Frangesch разработана и на протяжении многих лет успешно реализуется программа вмешательства в переживание горя для семей, потерпевших неожиданную утрату [73]. Эта программа включает следующие аспекты психологической помощи:

1. выслушивание;
2. кризисное вмешательство, включающее в себя:
 - сообщение о смерти;
 - телефонный контакт в течение двух месяцев после смерти;
 - оценку симптомов горя;
3. нормализацию симптомов горя;
4. направление в группу, состоящую из людей с подобной жизненной ситуацией.

Кроме того, программой предусматривается пастырское попечение горюющих семей и поддержка со стороны врачей из департамента чрезвычайных ситуаций.

Кризисная интервенция — это всего лишь один вариант профессионально-психологической помощи в горе. Во многих случаях и давняя утрата оставляет за собой длинный шлейф болезненных переживаний и заставляет человека обращаться к специалистам. Кроме того, даже кажущаяся отболевшей утрата иногда тоже оставляет после себя глубинные переживания, неожиданно всплывающие во время консультации. Со всеми этими ситуациями психологам и психотерапевтам приходится иметь дело в своей практике.

Попытаемся обозначить общие принципы и стратегии психологической помощи в горе, на которые следует опираться психологу в своей практической работе.

Быть рядом. Переживание смерти близкого не стоит воспринимать как проблему, которую можно решить. Человек, понесший утрату, страдает от образовавшейся пустоты и от того, что ситуацию невозможно изменить. Поэтому присутствующему рядом, будь он профессиональным психологом или другом, прежде всего важно быть с горющим, сопереживать ему, давать ощущение опоры и слушать, слушать, слушать. Бывает, что собеседником, даже если он психолог, овладевает желание рассказать о своем (или чьем-то другом) опыте переживания потери: иногда — чтобы продемонстрировать свое понимание, иногда — с целью подсказать путь восстановления, иногда — в надежде, что человек ощутит свое горе не таким уж уникально тяжелым. В каких-то случаях это может быть уместным при условии, что выбран подходящий момент и потеря, о которой рассказывается, была определенно не менее трагической. Однако чаще откровения о чужом горе, особенно, если они несвоевременны, не приносят облегчения слушателю, страдающему по поводу своей потери, но проходят мимо него и могут даже нарушать контакт. Поэтому предпочтительнее все-таки именно слушать, внимать, а не говорить.

Дать дорогу чувствам. Как мы уже выяснили, чувства — это живой двигатель работы горя. С одной стороны, нельзя заставить человека проявлять свои эмоции, если он к этому еще

не готов, с другой стороны, важно, по возможности, стимулировать выражение чувств.¹⁷ Даже если человек очень сдержанно говорит о своей потере, нужно быть готовым к всплеску эмоций и поддерживать их проявление. Акцентирование внимания на эмоционально значимых моментах помогает актуализировать имеющиеся чувства, а чуткое пребывание рядом с переживающим человеком помогает ему прожить их. При этом и психологу, желающему поддержать клиента, иной раз напрашиваются распространенные слова: «Ваши чувства мне так понятны». Однако эта вроде бы безобидная фраза (сказанная с самыми благими намерениями) может встретить отторжение со стороны человека, так как он переживает свою утрату как уникальную и ощущает, что данные слова как бы обесценивают его горе.¹⁸

Принятие и еще раз принятие. Мало выслушать горюющего человека, помочь ему выразить чувства, необходимо еще и принять его целиком, со всеми его чувствами и опытом. Принять — не значит одобрить человека в его мыслях, чувствах, в его поведении по отношению к умершему, оправдать ошибки, возможно, реально допущенные им. Принять — значит отказаться от осуждения и признать право человека на ошибку и на те чувства, которые он сейчас испытывает. Необходимо избегать каких бы то ни было оценок, нравоучений, морализаторских рассуждений и советов. Принятие со стороны психолога открывает путь работе горя и облегчает горюющему человеку движение к его собственному принятию — принятию утраты и всего, что стало теперь непоправимым.

И здесь мы должны сказать еще об одном важном моменте — принятии неизбежности страданий. Иной раз психологом овладевает вполне понятное желание избавить человека от тяжелых переживаний, связанных с утратой. Подобное желание может испытывать и даже предъявлять в качестве запроса и клиент. На самом деле не всегда можно и нужно избавлять(ся) от психологических последствий утраты близкого. Часто бывает необходимым (а иногда является единственным выходом) принять их и найти в себе силы жить с ними, будь то боль расставания или чувство вины перед ушедшим из жизни. И клиенту, и консультанту может потребоваться смирение: первому — чтобы смириться с невозможностью окончательно избавиться от страданий, второму — чтобы смириться со своей неспособностью помочь «до конца».

Идти в ногу с клиентом. В нормальном варианте горевание — это естественный процесс заживления душевной раны, причиненной смертью близкого. Он требует времени и глубоко индивидуален. В него нельзя вмешиваться и направлять в стандартное русло. Поэтому со стороны психолога при работе с горем требуется терпение и доверие к внутренней мудрости клиента. Иногда может казаться, что он «топчется на одном месте» или движется по замкнутому кругу, однако неоднократное переживание одних и тех же чувств может быть проявлением работы горя и выступать важным этапом на пути к признанию и принятию утраты. Необходимо также уважительно относиться к защитам человека, но в то же время важно не допускать, чтобы его состояние длительное время было застывшим. Главная цель психолога — помочь человеку в последовательном переживании всех чувств, связанных с утратой, и прохождении всех индивидуальных этапов горя, ведущих к исцелению и реорганизации.

Прежде чем говорить о стадийных особенностях психологической помощи в горе, рассмотрим в общем виде конкретные методические средства, которые могут при этом использоваться. Методической основой любого психологического консультирования служат так называемые «техники» активного слушания,¹⁹ условно разделяемые на две группы:

¹⁷ Специалисты в области психологии горя единодушно заявляют о важности выражения чувств, связанных с утратой. В то же время Р. Моуди и Д. Аркэнджел, соглашаясь с данным мнением, советуют также использовать метод «от противного»: человеку, проявляющему яркие эмоции, помочь рационально осмыслить ситуацию, а интеллектуалу — сконцентрироваться на своих эмоциях.

¹⁸ Митрополит Сурожский Антоний рассказывает случай про молодого священника, который пришел в дом к женщине, потерявшей своего ребенка, и сказал: «Как я вас понимаю!» В ответ женщина пришла в ярость: «Ничего ты не понимаешь! У тебя никогда не было ребенка, ты никогда его не терял и ты никогда матерью не был».

¹⁹ Подробнее см., например: Атватер И. Я вас слушаю. - М., 1983.

1. «Техники» нерелексивного слушания — группа вербальных и невербальных средств, реализующих две задачи: внешнее выражение внимания к тому, о чем говорит клиент, и поощрение его высказываний.

2. «Техники» релексивного слушания — группа словесных приемов (выяснение, перефразирование, отражение чувств, резюмирование), направленных, во-первых, на углубление и проверку понимания клиента психологом, во-вторых, на возникновение у клиента чувства, что психолог его понимает, в-третьих, на углубление понимания клиентом самого себя.

В процессе оказания психологической помощи горящему данные приемы, будучи присоединены к живому человеческому участию, бывают особенно уместны и эффективны, так как заинтересованное и сопереживающее выслушивание — это зачастую главное, что может сделать психолог. Из приемов релексивного слушания особенно важная роль при работе с горем принадлежит отражению чувств, что иногда специально выделяют как эмпатическое слушание. Выяснение тоже имеет немалое значение, так как оно позволяет лучше понять переживания человека, помочь ему полнее рассказать об утрате, в том числе и таких ее сторонах, которые упускаются из вида. Нэд Кассем на своем семинаре предлагает возможные формулировки выясняющих вопросов при работе с утратой:

1. О человеке, которого клиент потерял:

- Расскажите, что это был за человек. Какие у него были характерные черты?
- Как он обычно выражал свои чувства по отношению к вам? Как вы узнавали о его любви?
- Какими были его манеры? Может быть, вы можете вспомнить что-то смешное?
- Какими были его привычки? Может быть, что-то в его привычках раздражало вас?
- Какими были его недостатки? Расскажите о самых неприятных моментах в ваших взаимоотношениях.

2. О смерти:

- Расскажите, как он умирал.
- Когда в последний раз вы видели его?
- Какой была ваша первая реакция на его смерть? Вы плакали?
- Удалось ли вам проститься с ним?

3. О похоронах и личных вещах:

- Расскажите о том, как его хоронили.
- Приходили ли вы к нему на могилу? Сколько раз?
- Убрали ли вы в его комнате?
- Что произошло с его личными вещами? Что вы сохранили?
- Были ли у него особенно любимые вещи? Что вы с ними сделали?
- Пользуетесь ли вы его вещами?

Хорошим вариантом организации беседы об утрате является также совместный просмотр альбома с фотографиями.

Если в отношениях с умершим остались неразрешенные конфликты, незавершенные дела, что-то недосказанное, все это может быть сделано и завершено в символической форме, через диалог клиента со своим покойным близким. Специалисты предлагают разные способы воплощения этого диалога: в форме письма к умершему или в форме разговора с ним (как вариант — на кладбище или перед его фотографией).

Как это ни удивительно, возможно, для психологов, но оказывается, что подобные приемы находят себе место и в пастырской практике. Так, митрополит Сурожский Антоний рассказывает о своей беседе с восьмидесятилетним стариком, шестьдесят лет терпевшим душевные муки из-за давнего несчастного случая, когда он во время гражданской войны нечаянно убил свою невесту. Этот человек всю жизнь молился, каялся перед Богом, искал совета и помощи у разных людей, но не мог найти покоя. Проникнутый состраданием и желанием помочь старику, владыка Антоний посоветовал ему сделать нечто напоминающее психотерапевтическую технику «пустого стула» (о ней — чуть ниже): «Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы

никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?» «Он изумился, — рассказывает далее митрополит Антоний. — Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле... Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения. Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так и сделал, и покой пришел» [1].

В профессионально организованном варианте разговора с умершим для его проведения хорошо подходит техника «пустого стула». Прежде чем начинать непосредственно ее использовать, необходимо актуализировать энергию чувств, адресованных умершему. Для этого обычно бывает достаточно оживить в памяти эмоционально значимые события прошлого, связанные с умершим. Один из щадящих и ненавязчивых вариантов начала работы — это просто попросить человека вспомнить и рассказать о самых приятных моментах из прошлой совместной жизни с умершим. В большинстве случаев рассказчик очень скоро начинает испытывать сильные эмоциональные переживания. И, если к тому времени уже обозначена проблема незавершенных отношений с умершим, остается только, исходя из конкретной ситуации, сделать «мостик» к технике «пустого стула».

Далее консультант ставит перед клиентом стул и предлагает представить, что на нем сидит умерший, которому сейчас можно сказать то, что хочется. В определенный момент (его надо почувствовать) клиенту предлагается пересесть на пустой стул, то есть встать на место своего близкого и ответить себе от его имени. Здесь есть один принципиальный момент: речь должна вестись в настоящем времени и от первого лица (как будто в тот момент действительно говорит умерший). После этого клиент возвращается на свой стул и получает возможность ответить на прозвучавшие «слова своего близкого». При необходимости (если осталось что-то незавершенное) можно повторить перемещение со стула на стул. Основная цель данной техники — завершить гештальт отношений между людьми. Переживающий утрату получает шанс сказать умершему то, что не успел сказать ему при жизни, попросить прощения, поделиться своими чувствами и, быть может, даже спросить о чем-то.

Мощным средством, помогающим пережить горе, является творчество в самых разных его вариантах: рисование, музыка, лепка из глины и т. д. Массу возможностей заключает в себе словесное творчество. «Многие пережившие горе начинают писать: стихи, рассказы, письма или дневники. Их душевный стресс исходит из тела и через руки перетекает на бумагу, а чернила на бумаге визуально воспроизводят то, что оставалось в тайниках сердца» [22, с. 221].

Творческая деятельность становится иногда единственной формой внешнего выражения боли утраты. Другие пути выхода горя наружу могут оказаться закрытыми, когда оно живет где-то глубоко внутри и не получает полного проживания на уровне сознания. Случается и так, что появлением выдающегося литературного или художественного произведения мы бываем обязаны не чему иному, как горю автора, побуждающему его к творческому воплощению своих переживаний. Американский психоаналитик J. R. Silvio [69] исследовал историю создания Бернардом Шоу пьесы «Пигмалион» и пришел к выводу, что она явилась творческим разрешением переживания потери, которую писатель не мог оплакать. Пьеса была задумана и написана им в период максимального кризиса и перемен во взаимоотношениях с женщинами, что связано с переживанием смерти матери. Понятно, что если некоторые люди сами интуитивно прибегают к творчеству для выражения своего горя, то психолог может целенаправленно стимулировать творческую активность клиента в тех же целях.

2.2. Психологическая помощь на разных стадиях переживания утраты

Перейдем к рассмотрению специфики психологической помощи горюющему человеку на каждой из ориентировочных стадий переживания утраты.

1. Стадия шока и отрицания. В период первых реакций на утрату перед психологом или тем, кто находится рядом с человеком, потерявшим своего близкого, стоит тройная задача: (1) прежде всего, вывести человека из шокового состояния, (2) затем помочь ему признать факт потери, когда он будет к этому готов, и (3) плюс к тому, постараться пробудить чувства, а тем

самым запустить работу горя.

Чтобы вывести человека из шока, необходимо восстановить его контакт с реальностью, для чего могут предприниматься следующие действия:

- обращение по имени, простые вопросы и просьбы к потерпевшему утрату;
- использование привлекающих внимание, значимых зрительных впечатлений, например, предметов, связанных с усопшим;
- тактильный контакт с горящим.

Человек, потерявший своего близкого, сможет быстрее прийти к признанию потери, если собеседник всеми своими действиями и словами будет признавать произошедшее несчастье. Ему легче будет допустить в сознание и внешне проявить весь комплекс чувств, связанных со смертью близкого, если находящийся рядом с ним человек будет облегчать и стимулировать этот процесс, создавать благоприятные условия. Что для этого можно сделать?

- Быть открытым по отношению к горящему человеку и всем возможным его переживаниям, обращая внимание на малейшие их признаки и проявления.
- Открыто выражать свои чувства по отношению к нему и по поводу случившейся утраты.
- Говорить об эмоционально значимых моментах случившегося, затрагивая тем самым скрытые чувства. Необходимо, однако, помнить о том, что защитные механизмы на первых порах могут быть нужны человеку, так как помогают ему устоять на ногах после полученного удара, не рухнуть под шквалом эмоций. Поэтому очень важно, чтобы психолог был чутким к состоянию человека, осознавал смысл и силу своих действий и умел тонко почувствовать момент, когда горящий психологически готов встретить в полном масштабе потерю и весь объем связанных с ней чувств.

Замечательное описание психологически грамотного поведения с только что потерпевшим утрату человеком дает Н. С. Лесков в романе «Обойденные».

«Долинский по-прежнему сидел над постелью и неподвижно смотрел на мертвую голову Доры...

— Нестор Игнатьич! — позвал его Онучин.

Ответа не было. Онучин повторил свой оклик — то же самое, Долинский не трогался.

Вера Сергеевна постояла несколько минут и, не снимая своей правой руки с локтя брата, левую сильно положила на плечо Долинского и, нагнувшись к его голове, сказала ласково:

— Нестор Игнатьич!

Долинский как будто проснулся, провел рукою по лбу и взглянул на гостей.

— Здравствуйте! — сказала ему опять m-lle Онучина.

— Здравствуйте! — отвечал он, и его левая щека опять скривилась в ту же странную улыбку.

Вера Сергеевна взяла его за руку и опять с усилием крепко ее пожала».²⁰

На минутку прервемся в чтении этого эпизода и обратим внимание на состояние Долинского, несколько часов назад потерявшего любимую женщину, и на действия Веры Сергеевны. Долинский, несомненно, находится в шоковом состоянии: сидит в застывшей позе, не реагирует на окружающих, не сразу откликается на обращенные к нему слова. О том же свидетельствует и его «странная улыбка», очевидно, неадекватная ситуации и скрывающая под собой массу сильнейших переживаний, не находящих себе выражения. Вера Сергеевна, со своей стороны, пытается вывести его из этого состояния посредством мягкого, но настойчивого обращения и прикосновений. Однако давайте вернемся к тексту романа и посмотрим, что она будет делать дальше.

«Вера Сергеевна положила обе свои руки на плечи Долинского и сказала:

— Одни вы теперь остались!

— Один, — чуть слышно ответил Долинский и, оглянувшись на мертвую Дору, снова улыбнулся.

— Ваша потеря ужасна, — продолжала, не сводя с него своих глаз, Вера Сергеевна.

— Ужасна, — равнодушно ответил Долинский.

Онучин дернул сестру за рукав и сделал строгую гримасу. Вера Сергеевна оглянулась на брата и, ответив ему нетерпеливым движением бровей, опять обратилась к Долинскому, стоявшему перед ней в

²⁰ Лесков Н. С. Собр. соч. в 12-ти томах. Т. III. М.: Правда, 1989, с. 208–209.

окаменелом спокойствии.

— Она очень мучалась?

— Да, очень.

— И так еще молода!

Долинский молчал и тщательно обтирал правой рукою кисть своей левой руки.

— Так прекрасна!

Долинский оглянулся на Дору и уронил шепотом:

— Да, прекрасна.

— Как она вас любила!.. Боже, какая это потеря! Долинский как будто пошатнулся на ногах.

— И за что такое несчастье!

— За что! За... за что! — простонал Долинский и, упав в колена Веры Сергеевны, зарыдал, как ребенок, которого без вины наказали в пример прочим.

— Полноте, Нестор Игнатьич, — начал было Кирилл Сергеевич, но сестра снова остановила его сердобольный порыв и дала волю плакать Долинскому, обхватившему в отчаянии ее колени.

Мало-помалу он выплакался и, облокотясь на стул, взглянул еще раз на покойницу и грустно сказал:

— Все кончено». ²¹

Действия Веры Сергеевны удивляют, если можно так сказать, своим «профессионализмом», чуткостью и одновременно уверенностью. Мы видим, что при сохранении тактильного контакта с Долинским она начала с констатации факта потери, затем попыталась обратиться к чувствам собеседника, пораженного утратой. Однако сразу разбудить их не удалось — он все еще пребывал в шоковом состоянии — «окаменелом спокойствии». Тогда Вера Сергеевна стала обращаться к эмоционально значимым моментам потери, как бы прикасаясь то к одной, то к другой болевой точке. При этом она, по сути дела, эмпатически отражала, озвучивала то, что, должно быть, происходило внутри Долинского, и тем самым прокладывала русло для его переживаний, не находящих себе выхода. ²²

Этот изящный и очень эффективный подход можно целенаправленно использовать в психологической практике работы с горем. А в приведенном эпизоде он привел к закономерному целительному результату — Долинский выразил свое горе, свой гнев и обиду («За что!»), оплакал потерю любимой и в конце пришел если не к принятию, то, по крайней мере, к действительному признанию смерти Доры («Все кончено»).

Данная сцена интересна еще и тем, что демонстрирует два контрастных способа поведения с горюющим. Один из них — это уже рассмотренный подход Веры Сергеевны, другой, противоположный ему и очень распространенный — это способ поведения ее брата Онучина. Последний пытался удержать сначала сестру, затем Долинского. Своими действиями он показывает нам, как не надо вести себя со скорбящим человеком, а именно: замалчивать случившееся несчастье и мешать человеку оплакивать умершего, выражать свое горе.

В противоположность ему Вера Сергеевна является примером последовательно грамотного взаимодействия с потерпевшим утрату. После того как она помогла Долинскому признать и оплакать потерю, она взялась помочь в подготовке покойной к погребению (предоставила практическую помощь), а Долинскому вместе со своим братом предложила пойти отправить депешу родственникам. Здесь также налицо тонкое чувство ситуации: она, во-первых, оберегает его от излишней фиксации на умершей, во-вторых, не оставляет его

²¹ Там же, с. 210–211.

²² Вызывает восхищение глубина проникновения писателя в состояние человека, потерявшего свою любимую, и то, насколько психологически верно Лесков описывает мельчайшие детали его поведения. В том, как Долинский «молчал и тщательно обтирал правой рукою кисть своей левой руки», мы можем наглядно увидеть творящееся в его душе. Левая рука, как известно, имеет корковое представительство в правом полушарии головного мозга, которое в большей степени (по сравнению с левым) отвечает за эмоциональную сферу. Поэтому пассивная левая рука как бы показывает нам «окаменелость» эмоций. В то же время правая рука зримо отражает внутреннюю борьбу в душе Долинского: сдерживание эмоций — с одной стороны, и все возрастающее стремление их прорваться наружу — с другой. Примечательно, что эти жесты руками появились именно тогда, когда Вера Сергеевна своими словами задела эмоциональные струны и тем самым обострила внутреннюю борьбу.

одного, в-третьих, поддерживает его связь с реальностью посредством практического поручения, благодаря чему предотвращает соскальзывание в прежнее состояние и закрепляет положительную динамику переживания утраты.

Данный пример общения с человеком в период непосредственно после смерти его близкого, бесспорно, очень поучителен. Вместе с тем не всегда потерпевший утрату готов столь быстро впустить в себя горе. Поэтому бывает важно, чтобы в оказание помощи горюющему был вовлечен не только психолог, но также члены семьи и друзья. И пусть даже они не смогут вести себя столь грамотно и изящно, как в рассмотренном эпизоде, однако уже само их молчаливое присутствие и готовность к прорыву горя способны сыграть значимую роль.

2. *Стадия гнева и обиды.* На данной фазе переживания потери перед психологом могут встать разные задачи, наиболее общие из них — две следующие:

- помочь человеку понять, что переживаемые им негативные чувства, направленные на других, являются нормальными;
- помочь ему выразить эти чувства в приемлемой форме, направить их в конструктивное русло.

Понимание того, что гнев, возмущение, раздражение, обида — вполне естественные и распространенные эмоции при переживании утраты, само по себе целительно и часто приносит определенное облегчение человеку. Это осознание имеет существенное значение, так как выполняет несколько положительных функций:

- Снижение беспокойства по поводу своего состояния. Среди всех эмоций, испытываемых потерпевшими утрату людьми, именно сильные злость и раздражение чаще всего оказываются неожиданными, так что могут даже вызывать сомнение в собственном психическом здоровье. Соответственно, знание о том, что многие горюющие испытывают подобные эмоции, помогает несколько успокоиться.

- Содействие признанию и выражению негативных эмоций. Многие понесшие потерю пытаются подавить в себе гнев и обиду, так как не готовы к их появлению и считают их предосудительными. Соответственно, если они узнают, что данные эмоциональные переживания почти закономерны, то им легче бывает признать их в себе и выразить.

- Профилактика чувства вины. Иной раз случается так, что потерпевший утрату человек, едва осознав свою злость (часто необоснованную) на других людей, а тем более — на умершего, начинает себя укорять за нее. Если эта злость еще и выливается на других, то вслед за этим еще больше возрастает чувство вины за неприятные переживания, доставляемые другим людям. В таком случае признание нормальности гнева и обиды как реакции на утрату помогает отнестись к ним с пониманием, а значит, и лучше контролировать.

Для того чтобы помочь человеку выработать адекватное восприятие своих эмоций, психологу, во-первых, необходимо самому относиться к ним терпимо, как к чему-то само собой разумеющемуся, во-вторых, он может проинформировать человека о том, что подобные чувства являются вполне нормальной реакцией на утрату, наблюдающейся у многих людей, потерявших своих близких.

Далее встает задача выражения гнева и обиды. «При озлобленности понесшего утрату, — отмечает И. О. Вагин, — нужно помнить, что если злость остается внутри человека, то „подпитывает“ депрессию. Поэтому следует помочь ей „вылиться“ наружу» [4, с. 102]. В кабинете психолога это может быть сделано в относительно свободной форме, важно только с принятием отнестись к изливающимся эмоциональным переживаниям. В прочих же ситуациях необходимо помочь человеку научиться управлять своим гневом, не позволять ему разряжаться на всех, кто попадает под руку, а направлять его в конструктивное русло: физическая активность (спортивная и трудовая), дневниковые записи и др. В повседневном общении с людьми — родными, друзьями, коллегами и просто случайными встречными — желательно контролировать эмоции, направленные против них, и если выражать их, то в адекватной форме, позволяющей людям правильно воспринять их: как проявление горя, а не как выпад против них.

Специалисту важно также иметь в виду, что гнев обычно бывает следствием беспомощности, связанной с неподвластностью смерти человеку. Поэтому еще одним направлением помощи переживающему утрату может быть работа с его отношением к смерти

как к данности земного существования, часто не поддающейся контролю. Уместным может оказаться и обсуждение отношения к своей смертности, хотя здесь все решает степень актуальности данных вопросов для человека: откликается он на них или нет.

3. *Стадия вины и навязчивостей*. Поскольку чувство вины является чуть ли не всеобщим для горюющих людей и часто — весьма стойким и мучительным переживанием, оно становится особенно распространенным предметом психологической помощи в горе. Наметим стратегическую линию действий психолога при работе с проблемой вины перед умершим.

Первый шаг, который имеет смысл сделать, — просто поговорить с человеком об этом чувстве, дать ему возможность рассказать о своих переживаниях, выразить их. Уже одного этого (при эмпатическом принимающем участии психолога) может оказаться достаточно для того, чтобы в душе человека все более или менее упорядочилось и ему стало несколько легче.

Можно также поговорить об обстоятельствах смерти близкого и поведении клиента в то время с тем, чтобы он мог убедиться в том, что он преувеличивает свои реальные возможности повлиять на случившееся. Если чувство вины явно необоснованно, психолог может попробовать убедить человека, что он, с одной стороны, никак не способствовал смерти своего близкого, с другой — сделал все возможное, чтобы предотвратить ее. Что касается теоретически возможных вариантов предотвращения утраты, то здесь требуется, во-первых, осознание ограниченности человеческих возможностей, в частности, неспособности полностью предвидеть будущее, во-вторых, принятие собственного несовершенства, как и любого другого представителя человеческого рода.

Следующий, второй шаг (если чувство вины оказалось стойким) состоит в том, чтобы определиться: что же клиент хотел бы сделать со своей виной. Как показывает практика, первоначальный запрос часто звучит незамысловато: избавиться от чувства вины. И вот тут возникает тонкий момент. Если психолог сразу же «бросится» выполнять пожелание переживающего утрату, стремясь снять с него груз вины, он может столкнуться с неожиданной сложностью: несмотря на высказанное вслух желание, клиент как будто сопротивляется его исполнению или вина как будто не желает расставаться со своим хозяином. Объяснение этому мы найдем, если вспомним, что вина бывает разной и не всякое чувство вины нужно убирать, тем более что не всегда оно этому поддается.

Поэтому третий шаг, который надлежит сделать, — это выяснить природу вины: невротическая она или экзистенциальная. Первым диагностическим критерием невротической вины служит несоответствие тяжести переживаний действительной величине «проступков». Причем иногда эти «проступки» могут вовсе оказаться мнимыми. Вторым критерием выступает наличие в социальном окружении клиента некоего внешнего источника обвинения, по отношению к которому он, скорее всего, испытывает какие-либо негативные эмоции, например, возмущение или обиду.

Третьим критерием является то, что вина не становится для человека собственной, а оказывается «инородным телом», от которого он всей душой жаждет избавиться. Для выяснения этого можно использовать следующий прием. Психолог просит человека представить фантастическую ситуацию: некто бесконечно могущественный предлагает моментально, прямо сейчас, совсем избавиться его от вины — согласится он на это или нет. Предполагается, что если клиент отвечает «да», то его вина невротическая, если же он отвечает «нет», то вина экзистенциальная.

Четвертый шаг и дальнейшие действия зависят от того, какую вину, как выяснилось, испытывает потерпевший утрату. В случае невротической вины, не являющейся подлинной и собственной, задача состоит в том, чтобы выявить ее источник, помочь переосмыслить ситуацию, выработать более зрелое отношение и, таким образом, изжить первоначальное чувство. В случае экзистенциальной вины, возникающей как следствие непоправимых ошибок и, в принципе, неустранимой, задача состоит в том, чтобы помочь осознать значимость вины (если человек не хочет с ней расстаться, значит, зачем-то она ему нужна), извлечь из нее позитивный жизненный смысл и научиться с ней жить.

В качестве примеров позитивных смыслов, которые могут быть извлечены из чувства вины, отметим варианты, встречавшиеся в практике:

- вина как жизненный урок: осознание, что нужно вовремя дарить людям добро и любовь

— пока они живы, пока сам жив, пока есть такая возможность;

- вина как плата за ошибку: душевные муки, испытываемые человеком, раскаивающимся в прошлых поступках, приобретают смысл искупления;
- вина как свидетельство нравственности: человек воспринимает чувство вины как голос совести и приходит к выводу, что это чувство абсолютно нормально, и наоборот, было бы ненормально (безнравственно), если бы он его не испытывал.

Важно не только открыть некий положительный смысл вины, важно также реализовать этот смысл или, по крайней мере, направить вину в положительное русло, преобразовать ее в стимул к деятельности. Здесь возможны два варианта, в зависимости от уровня экзистенциальной вины.

- То, с чем связана вина, нельзя исправить. Тогда ее остается только принять. Однако в то же время сохраняется возможность делать что-то полезное для других людей, заниматься благотворительной деятельностью. При этом важно, чтобы человек осознавал, что его нынешняя деятельность — не воздаяние умершему, а направлена на помощь другим людям и, соответственно, должна ориентироваться на их нужды, чтобы быть адекватной и действительно полезной. Кроме того, и для самого покойного (вернее, в память о нем и из любви и уважения к нему) можно совершить определенные поступки (например, завершить начатое им дело). Даже если они никак не связаны с предметом вины, тем не менее их выполнение может принести человеку некоторое утешение.

- То, что вызывает чувство вины, пусть с опозданием (уже после смерти близкого), но все же может быть исправлено или реализовано хотя бы частично (например, просьба умершего помириться с родными). Тогда у человека есть возможность реально сделать то, что может задним числом в какой-то степени оправдать его в глазах умершего (перед его памятью). Причем усилия могут быть направлены как на выполнение прижизненных просьб покойного, так и на исполнение его завещания.

Пятый шаг оказался у нас, согласно логике изложения, в конце. Тем не менее, он может быть сделан и раньше, поскольку попросить прощения — всегда вовремя, если есть за что. Конечная цель этого завершающего шага — попрощаться с умершим. Если человек осознает, что он действительно виноват перед ним, то бывает важным не только признать вину и извлечь из нее позитивный смысл, но также попросить прощения у покойного. Сделать это можно в разной форме: мысленно, письменно или же в технике «пустого стула». В последнем варианте для клиента очень важна возможность увидеть себя и свои взаимоотношения с умершим глазами последнего. С его позиции причина, вызывающая чувство вины, может оцениваться совершенно иначе и, возможно, даже восприниматься ничтожной. В то же время человек может вдруг четко ощутить, что за все, в чем он действительно виноват, умерший его «наверняка прощает». Это ощущение примиряет живого с умершим и приносит первому успокоение.

И все же иногда, если вина слишком неадекватна и гипертрофированна, признание ее перед умершим не приводит к душевному примирению с ним или к переоценке проступка, а самообвинение иной раз превращается в настоящее самобичевание. Как правило, такому положению вещей способствует идеализация умершего и «очернение» самого себя, преувеличение своих недостатков. В этом случае необходимо восстановить адекватное восприятие личности покойного и собственной личности. Обычно бывает особенно сложно видеть и признавать недостатки умершего. Поэтому первая задача состоит в том, чтобы помочь горяющему смириться со своими слабостями, научиться видеть в себе сильные стороны. Только потом бывает возможно воссоздать реалистичный образ умершего. Этому может способствовать разговор о личности умершего во всей ее сложности, о сочетавшихся в ней достоинствах и недостатках.

Таким образом, начав с просьбы к своему близкому о прощении, человек приходит к тому, чтобы и самому простить его. Примечательно то, что прощение усопшего за возможные обиды, нанесенные им, тоже может в какой-то степени избавлять горящего от излишнего чувства вины, так как, если он в глубине души продолжает обижаться за что-то на умершего, испытывать по отношению к нему негативные эмоции, то сам же себя за это может и обвинять. Причем обида на умершего и его идеализация, по логике противоречащие друг другу, в действительности могут сосуществовать на разных уровнях сознания. Таким образом,

смирившись с собственным несовершенством и попросив прощения за собственные ошибки, а также приняв слабости умершего и простив их ему, человек примиряется со своим близким и одновременно избавляется от двойного груза вины.

Примирение с близким очень важно, поскольку оно позволяет сделать решающий шаг в сторону завершения земных отношений с ним. Чувство вины свидетельствует о том, что в отношениях с умершим осталось что-то неоконченное. Однако, по меткому замечанию Р. Моуди, «на самом деле все незаконченное завершилось. Просто такой конец вам не нравится» [22, с. 103]. Поэтому-то и важно примириться и принять все, как есть, чтобы можно было жить дальше.

В дополнение к общей картине работы с чувством вины добавим несколько штрихов, касающихся частных ситуаций и отдельных случаев вины, а также — навязчивых фантазий о возможном «спасении» умершего. Многие из таких ситуаций преходящие, поэтому не требуют специального вмешательства. Так, совсем необязательно бороться с повторяющимися у клиента «если бы». Иногда можно даже включиться в его игру, и тогда он сам увидит нереалистичность своих предположений. Вместе с тем поскольку одним из источников вины и связанных с ней навязчивых явлений может быть переоценка человеком своих возможностей контролировать обстоятельства жизни и смерти, то в отдельных случаях бывает уместна работа с отношением к смерти вообще. Что касается конкретно вины выжившего, вины облегчения или радости, то помимо всего сказанного в этих случаях могут употребляться элементы ненавязчивого «сократического диалога» (майевтики). Также важно бывает проинформировать человека об абсолютной нормальности этих переживаний и, условно говоря, дать ему «разрешение» на продолжение полноценной жизни и на положительные эмоции.

4. Стадия страдания и депрессии. На этом этапе на первый план выходит собственно страдание от потери, от образовавшейся пустоты. Разделение данной стадии и предыдущей, как мы помним, весьма условно. Как на предыдущей стадии наряду с виной наверняка присутствует страдание и элементы депрессии, так и на данной стадии на фоне доминирующих страдания и депрессии может сохраняться чувство вины, особенно, если она является настоящей, экзистенциальной. Тем не менее, поговорим о психологической помощи именно страдающему в результате потери и переживающему депрессию человеку.

Основной источник боли горюющего — отсутствие рядом любимого человека. Утрата оставляет после себя большую рану в душе, и требуется время на то, чтобы она зажила. Может ли психолог как-то повлиять на этот процесс заживления: ускорить его или облегчить? Существенно, думается, нет; вероятно, лишь в некоторой степени — посредством прохождения с горюющим какой-то части этого пути, подставляя для опоры руку. Совместный путь этот может быть таким: вспомнить прошлую жизнь, когда ныне покойный был рядом, оживить связанные с ним события, причем и тяжелые, и приятные, пережить относящиеся к нему чувства, как положительные, так и отрицательные. Важно также выявить и оплакать вторичные потери, которые повлекла за собой смерть близкого. Не менее важно поблагодарить его за все доброе, что он сделал, за все светлое, что с ним связано.

Большое значение вновь имеют сопричастие с горюющим и беседа о его переживаниях (выслушать, дать возможность поплакать). В то же время в повседневной жизни роль этих аспектов общения с потерпевшим утрату становится на данной стадии менее активной. Как отмечает Е. М. Черепанова, «здесь можно и нужно дать человеку, если он того хочет, побыть одному» [34, с. 46]. Также желательно уже приобщать его к домашним делам и общественно-полезной деятельности. Действия психолога или окружающих людей в этом направлении должны быть ненавязчивыми, а режим жизнедеятельности горюющего — щадящим. Если переживающий утрату — человек верующий, то в период страдания и депрессии особенно ценной для него может стать духовная поддержка со стороны церкви.

Главная цель работы психолога на рассматриваемом этапе — помощь в принятии утраты. Для того чтобы это принятие наступило, бывает важно, чтобы горюющий принял сначала свое страдание по поводу утраты. Для него, вероятно, будет лучше, если он проникнется осознанием, что «боль — это цена, которую мы платим за то, что у нас был близкий человек» [33, с. 182]. Тогда он сможет отнести к испытываемой им боли как к естественной реакции на потерю, понять, что было бы странно, если бы ее не было.

Страдание, в том числе вызванное смертью близкого, может быть не только принято, но и наделено важным личностным смыслом (что само по себе обладает целительным действием). В этом убежден всемирно известный основатель логотерапии Виктор Франкл. И это не результат теоретических размышлений, а выстраданное им лично и проверенное практикой знание. Поясняя свою мысль, В. Франкл рассказывает случай, связанный как раз с горем. «Однажды пожилой практикующий врач консультировался у меня по поводу тяжелой депрессии. Он не мог пережить потерю своей жены, которая умерла два года назад и которую он любил больше всего на свете. Но как я мог ему помочь? Что должен был ему сказать? Я отказался от каких-либо разговоров и вместо этого задал ему вопрос: „Скажите, доктор, что было бы, если бы вы умерли первым, а ваша жена пережила бы вас?“ „О! — сказал он, — для нее это было бы ужасно; как сильно она бы страдала!“ На что я сказал: „Видите, доктор, какими страданиями ей это бы обошлось, и именно вы были бы причиной этих страданий; но теперь вам приходится оплачивать это, оставшись в живых и оплакивая ее“. Он не сказал больше ни слова, лишь пожал мне руку и тихо покинул мой кабинет». Страдание каким-то образом перестает быть страданием после того, как оно обретает смысл, такой, например, как смысл жертвенности [30, с. 258]. Таким образом, еще одной задачей психолога становится помощь горюющему в обнаружении смысла страдания.

Мы говорим, что боль потери должна быть принята, но в то же время в принятии нуждается лишь та боль, которая естественна, и в той мере, в какой она неизбежна. Если же горюющий удерживает страдание в доказательство своей любви к умершему, то оно превращается в самоистязание. В таком случае требуется вскрыть его психологические корни (чувство вины, иррациональные убеждения, культуральные стереотипы, социальные ожидания и т. д.) и попытаться их скорректировать. Кроме того, важно прийти к пониманию, что для продолжения любви к человеку совсем не обязательно сильно страдать, можно это делать и по-другому, нужно только найти способы выражения своей любви.

Для переключения человека с бесконечного хождения по кругу горестных переживаний и переноса центра тяжести изнутри (с заикленности на утрате) вовне (в реальность) Е. М. Черепанова рекомендует использовать метод формирования чувства реальной вины. Суть его состоит в том, чтобы упрекнуть человека в его «эгоизме» — ведь он слишком занят своими переживаниями и не заботится о людях вокруг, нуждающихся в его помощи. Предполагается, что подобные слова будут способствовать завершению работы горя, а человек не только не обидится, но даже будет чувствовать благодарность и испытает облегчение [34, с. 47].

Аналогичный эффект (возвращение к реальности) иногда может иметь апелляция к предполагаемому мнению покойного о состоянии горюющего. Здесь возможны два варианта:

- Предъявление этого мнения в готовом виде: «Ему бы, наверное, не понравилось, что ты будешь так убиваться, все забросишь». Этот вариант больше подходит для бытового общения с переживающим утрату.

- Обсуждение с человеком, как бы реагировал умерший, что бы чувствовал, что хотел бы сказать, глядя на его страдания. Для усиления эффекта при этом может использоваться техника «пустого стула». Данный вариант применим, прежде всего, для профессионально-психологической помощи в горе.

Психологу стоит помнить также и о том, что, согласно исследованиям,²³ уровень депрессии положительно коррелирует с переживаниями по поводу смертности. Поэтому на данной стадии, как и на других, предметом обсуждения может стать отношение человека к своей собственной смерти.

5. *Стадия принятия и реорганизации.* Когда человек сумел более или менее принять смерть близкого, работа собственно с переживанием утраты (при условии, что благополучно пройдены предыдущие стадии) отступает уже на второе место. Она способствует окончательному признанию завершенности отношений с умершим. К такой завершенности человек приходит, когда оказывается в состоянии попрощаться со своим близким, бережно

²³ См., например: Triplett G., Cohen D. et al. Death Discomfort Differential // Omega Journal of Death and Dying, v. 31 (4), 1995, p. 295–304.

сложить в памяти все ценное, что связано с ним, и найти для него новое место в душе.

Основная же задача психологической помощи перемещается в другую плоскость. Теперь она преимущественно сводится к тому, чтобы помочь человеку перестроить свою жизнь, выйти на новый этап жизнедеятельности. Для этого, как правило, предстоит потрудиться в разных направлениях:

- упорядочить мир, где больше нет умершего, найти способы приспособления к новой реальности;
- перестроить систему взаимоотношений с людьми в той мере, в какой это нужно;
- пересмотреть жизненные приоритеты, задумываясь о самых разных сферах жизнедеятельности и выявляя наиболее важные смыслы;
- определить долговременные жизненные цели, построить планы на будущее.

Движение в первом направлении может отталкиваться от темы вторичных потерь. Возможный путь их обнаружения — обсуждение разноплановых изменений, произошедших в жизни человека после смерти близкого. Внутренние эмоциональные перемены, а именно тяжелые переживания, связанные с утратой, очевидны. Что еще изменилось — в жизнедеятельности, в способах взаимодействия с окружающим миром? Как правило, легче увидеть и признать негативные изменения: что-то безвозвратно утеряно, чего-то теперь не хватает. Все это — повод поблагодарить умершего за то, что он давал. Возможно, образовавшаяся нехватка чего-либо может быть как-то восполнена, конечно, не так, как было раньше, а неким новым образом. Для этого должны быть найдены соответствующие ресурсы, и тогда уже будет сделан первый шаг в направлении реорганизации жизни. Как пишут Р. Моуди и Д. Аркэнджел: «Жизненный баланс сохраняется при удовлетворении наших физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных и духовных потребностей. ... Утраты воздействуют на все пять аспектов нашего бытия; однако большинство людей один–два из них упускают из виду. Одна из целей правильной адаптации — это сохранение равновесия нашей жизни» [22, с. 214].

В то же время помимо несомненных потерь и негативных последствий, многие утраты приносят и что-то положительное в жизнь людей, оказываются толчком к рождению чего-то нового и важного (см., например, в предыдущем разделе рассказ Р. Моуди с соавтором о возможности духовного роста после потери). На первых стадиях переживания смерти близкого обычно не рекомендуют заводить речь о ее позитивных последствиях или смыслах, так как это, скорее всего, встретит сопротивление со стороны клиента. Однако на поздних стадиях при появившихся намеках на принятие утраты и наличии соответствующей готовности со стороны клиента обсуждение этих трудных моментов становится уже возможным. Оно способствует более тонкому восприятию случившейся утраты и открытию новых жизненных смыслов.

Действия психолога, работающего совместно с клиентом в других направлениях — над осмыслением его жизни и возрастанием ее подлинности, — по сути напоминают работу экзистенциального аналитика и логотерапевта. Необходимым условием успеха выступает при этом неторопливость, естественность процесса и бережное отношение к душевным движениям клиента.

На любых стадиях переживания утраты важную поддерживающую и фасилитирующую функцию по отношению к скорби человека, потерявшего своего близкого, выполняют обряды и ритуалы. Поэтому психологу следует поддерживать стремление клиента участвовать в них или, как вариант, самому рекомендовать это, если данное предложение согласуется с настроением человека. О важности ритуалов говорят многие отечественные и зарубежные авторы, о том же свидетельствуют научные исследования. Р. Кочюнас высказывается на эту тему следующим образом: «В трауре очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящему, как воздух и вода. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби. Ритуалы необходимы живым, а не умершим, и они не могут быть упрощены до потери своего назначения» [14, с. 209].

Современное общество немало обделяет себя, отходя от проверенных веками культурных традиций, от ритуалов, связанных с трауром и утешением скорбящих. Ф. Арьес так пишет об этом: «В конце XIX или начале XX в. эти кодексы, эти ритуалы исчезли. Поэтому чувства, выходящие за рамки обычного, или не находят себе выражения и сдерживаются, или же

выплескиваются наружу с безудержной и невыносимой силой, так как ничего, что могло бы канализировать эти неистовые чувства, больше нет» [2, с. 474].

Заметим, что ритуалы нужны и тому, кто переживает утрату, и тому, кто находится рядом с ним. Первому они помогают выразить свою скорбь и тем самым выразить свои чувства, второму — помогают общаться с горюющим, находить адекватный подход к нему. Лишенные ритуалов, люди иногда просто не знают, как им вести себя с человеком, которого постигла смерть близкого. И не находят ничего лучше, чем отстраняться от него, избегать проблематичной темы. В результате страдают все: горюющий — от одиночества, усиливающего и без того тяжелое душевное состояние, окружающие — от дискомфорта и, возможно, еще от чувства вины.

Принципиальное значение для потерпевших утрату имеет основной ритуал, связанный со смертью, — похороны покойного. Об этом часто пишут в специальной литературе. «Похоронный обряд предоставляет людям возможность выразить их отношение к тому, как на них повлияла жизнь покойного, оплакать то, что они потеряли, осознать, какое самое дорогое воспоминание останется с ними, и получить поддержку. Этот ритуал — краеугольный камень предстоящего траура» [22, с. 205]. Насколько важно для близких покойного участвовать в его похоронах, настолько чревато неблагоприятными психологическими последствиями отсутствие на них. По этому поводу Е. М. Черепанова замечает: «Когда человек по разным причинам не присутствует на похоронах, у него может возникнуть патологическое горе, и тогда, чтобы облегчить его страдания, рекомендуется так или иначе воспроизвести процедуру похорон и прощания» [34, с. 56].

Многие ритуалы, исторически складываясь в церковной среде и в русле верований наших предков, имеют религиозный смысл. В то же время людям атеистического мировоззрения тоже доступно это средство внешнего выражения горя. Они могут придумать свои собственные ритуалы, как это предлагают зарубежные специалисты. Причем эти «изобретения» совсем не обязаны быть публичными, главное — чтобы они имели смысл.

Впрочем, несмотря на теоретическую возможность индивидуальных ритуалов у атеистов, религиозные люди в среднем намного легче переживают утраты. С одной стороны, им в этом помогают церковные ритуалы, с другой стороны, огромную поддержку они находят в религиозных убеждениях. Результаты зарубежного исследования показали, «что для людей, посещающих религиозные службы и свято верующих, переживание утраты представляет меньшие трудности по сравнению с теми, кто уклоняется от посещения храмов и не придерживается духовной веры. Между этими двумя категориями находится промежуточная группа, состоящая из тех, кто посещают церковь, не будучи убежденными в своей истинной вере, а также те, кто веруют искренне, однако в церковь не ходят» [22, с. 133].

Выше прозвучала мысль, что ритуалы нужны живым, а не умершим. Если мы говорим о тех живых, которые далеки от религии, то, несомненно, это так. Да и религиозным людям они тоже, безусловно, нужны. Церковные традиции отпевания и молитвенного поминовения усопших помогают попрощаться с умершим, прожить горе, ощутить поддержку и общность с другими людьми и Богом. Вместе с тем для человека, верящего в продолжение существования после земной кончины и в возможность духовной связи между живыми и умершими, ритуалы приобретают еще один очень существенный смысл — возможность сделать что-то полезное и для окончившего свою земную жизнь близкого. Православная традиция предоставляет человеку возможность сделать для усопшего то, что тот сам для себя сделать уже не может, — помочь ему очистить свои грехи. Епископ Гермоген называет три средства, с помощью которых живые могут положительным образом влиять на посмертную жизнь усопших:

- «Во-первых, молитва о них, соединенная с верою. ...Молитвы, совершаемые об умерших, приносят им пользу, хотя и не заглаживают всех преступлений.

- Второе средство помогать усопшим состоит в подавании за упокой их милостыни, в различных пожертвованиях для храмов Божиих.

- Наконец, третье, самое важное и сильное средство облегчить участь усопших есть совершение за упокой их бескровной Жертвы» [7, с. 65—69].

Таким образом, следуя церковным традициям, верующий не только находит в них способ выразить свои чувства, но, что очень важно, также получает возможность сделать полезное и

для усопшего, а в том и для себя найти дополнительное утешение.

Обратим особое внимание на значение молитв живых об умерших. Митрополит Сурожский Антоний раскрывает их глубинный смысл. «Все молитвы об усопшем являются именно свидетельством перед Богом о том, что этот человек прожил не напрасно. Как бы ни был этот человек грешен, слаб, он оставил память, полную любви: все остальное истлеет, а любовь переживет все» [1]. То есть молитва об усопшем является выражением любви к нему и подтверждением его ценности. Но владыка Антоний идет дальше и говорит о том, что мы можем не только молитвой, но и самой своей жизнью свидетельствовать, что умерший прожил не напрасно, воплощая в своей жизни все то, что было в нем значительного, высокого, подлинного. «Всякий, кто живет, оставляет пример: пример, как следует жить, или пример недостойной жизни. И мы должны учиться от каждого живущего или умершего человека; дурного — избегать, добру — следовать. И каждый, кто знал усопшего, должен глубоко продумать, какую печать тот наложил своей жизнью на его собственную жизнь, какое семя было посеяно; и должен принести плод» (там же).

Здесь мы находим глубокий христианский смысл реорганизации жизни после утраты: не начинать новую жизнь, освободившись от всего, что связано с умершим, и не переделывать свою жизнь на его манер, а взять ценные семена из жизни нашего близкого, посеять их на почве своей жизни и по-своему взрастить их.

В заключение главы подчеркнем, что не только ритуалам, но и в целом религии принадлежит важнейшая роль в переживании горя. Согласно многочисленным зарубежным исследованиям, религиозные люди меньше боятся смерти, относятся к ней более принимающее. Поэтому к перечисленным выше общим принципам психологической помощи в горе можно добавить принцип опоры на религиозность, который призывает психолога независимо от своего отношения к вопросам веры поддерживать религиозные устремления клиента (когда они есть). Вера в Бога и в продолжение жизни после смерти, конечно, не устраняет горе, но приносит определенное утешение.

Святитель Феофан Затворник начал одну из панихид по усопшему словами: «Будем плакать — от нас ушел любимый человек. Но будем плакать как верующие» — то есть с верой в жизнь вечную, а также в то, что умерший может ее наследовать, и в то, что когда-нибудь мы с ним воссоединимся. Именно такое (с верой) оплакивание умерших помогает легче и быстрее пережить горе, озаряет его светом надежды.

Глава 3. Психология детского горя

3.1. Психологические особенности детского горя

Реакция детей на смерть близкого часто остается для взрослых тайной за семью печатями. Ведь иногда они даже не знают, переживает ли ребенок утрату, а если да, то как именно он ее переживает. Тем более неясно, чем можно ему помочь. Бывает и так, что реакция ребенка на утрату шокирует окружающих или, как минимум, приводит их в недоумение.

Случай из жизни

Одна девочка, ученица второго класса, заявила, что ненавидит свою умершую маму за то, что она умерла и оставила ее одну. Когда одноклассник девочки между прочим рассказал об этом своей маме, та была сильно поражена: «Как вообще про маму можно такое говорить?!» Вероятно, женщина восприняла слова девочки буквально — как выражение резко негативных чувств к своей покойной матери. Однако с большой долей уверенности можно предположить, что в действительности девочка была очень привязана к маме. А то, что она называет ненавистью, на самом деле — боль утраты, страдание от одиночества и возмущение по поводу случившегося несчастья, которое у нее не получается объяснить ничем, кроме предательства матери.

Несомненно, дети способны переживать и практически всегда переживают потерю близкого человека, только не всегда это происходит в явной и понятной для окружающих форме. Детскому горю в целом свойственны такие особенности, как отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность. Ребенок может не проявлять немедленного горя, а острая

реакция иногда откладывается на месяцы. В некоторых случаях настоящее осознание и переживание утраты приходит с большим запозданием и под воздействием какого-либо значимого события, например, еще одной потери, как это иллюстрирует представленный ниже случай из жизни.

У ребенка могут отсутствовать явные проявления горя, такие как плач или словесное выражение эмоций, однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения и невротических симптомов. Открытое выражение детского горя подчас оказывается неожиданным для окружающих: только что ребенок играл, резвился и вдруг «ударяется в слезы». Примечательно, что у детей горевание часто имеет волнообразный характер, когда всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже оживлением и моментами веселья. Дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени.

Случай из жизни

У девочки умерла бабушка, однако по поводу этой утраты не возникло сколь-нибудь значимых переживаний, несмотря на то, что они жили под одной крышей и были достаточно близки друг к другу. Даже на похоронах внучка оставалась, по ее воспоминаниям, спокойной, почти равнодушной. Но вот проходит три года, и в доме умирает собачка (почти член семьи). На сей раз реакция последовала бурная: девочка сильно горевала, много плакала. Казалось бы, ситуация перевернута с ног на голову: смерть близкого человека переживается меньше, чем смерть собаки. Конечно, такое в жизни иногда бывает, но в данном случае это не совсем так. По словам самой девушки, две утраты каким-то образом связались у нее друг с другом. Только потеряв собаку, она вдруг во всей полноте осознала и ощутила давнюю потерю бабушки. Поэтому, рыдая над телом умершего животного, она оплакивала одновременно две потери: и бабушки, и собаки. Видимо, вторая смерть унесла еще одну частицу ее души, и образовавшаяся в результате двух потерь пустота достигла критической величины, заставляя ощущать утрату, тем самым запуская процесс горевания. Кроме того, в личностном развитии девочки за три года тоже, скорее всего, произошел скачок. Она стала более подготовленной к встрече с горем, и требовался только дополнительный толчок в виде новой потери для того, чтобы запустилось переживание прошлой утраты.

В вышеописанном случае реакция на смерть собаки наложилась на переживание смерти бабушки, однако и сама по себе утрата домашнего питомца нередко вызывает самое настоящее горе. Значимость этого события для ребенка часто недооценивается взрослыми. По этому поводу R. Friedman и J. W. James проводят остроумную аналогию, говоря как бы устами родителей: «„Милый, мне грустно говорить тебе об этом, но твой отец умер прошлой ночью. Я не хочу, чтобы ты чувствовал себя плохо. В этот уик-энд мы достанем тебе нового папу“. Абсурд. Однако как часто после того, как любимое животное умирает, любящие близкие из лучших побуждений произносят подобные „слова утешения“ и направляются в магазин домашних животных?» [55].

По мнению указанных авторов, взаимоотношения с любимым питомцем так же особенны и неповторимы, как и взаимоотношения со значимыми людьми. Соответственно, и в том и в другом случае реакция на потерю будет зависеть от особенностей взаимоотношений с умершим близким человеком или животным. Если же ребенок в случае смерти животного слышит те самые «слова утешения», то это закладывает неудачную основу для будущих встреч с утратами и приводит его к убеждению, что замещение утраты — это хорошая идея. Данную идею ребенок может еще неоднократно услышать от родителей, например, когда заканчивается подростковый роман, — его призывают не чувствовать то, что он чувствует, а пойти и найти нового друга или подругу.

R. Friedman и J. W. James показывают, как от замещения потери мы приходим к замещению чувств: «Когда ваша мама или ваш папа умирает, вы получаете первую половину сообщения: „Не чувствуй себя плохо“, к которому обычно добавляют: „Он/она в лучшем месте“. Вместо замещения утраты нам предлагают идею, что мы не должны чувствовать себя плохо, потому что с нашим любимым человеком все в порядке и он находится в лучшем месте. Таким образом мы просто замещаем одно чувство другим» (там же). Отсюда следует вывод, что неправильные идеи о переживании утраты (в том числе животного), воспринятые в детстве,

вырастают в провальные установки по отношению к потерям, действующие на протяжении всей жизни. И напротив, смерть животного способна стать тем событием, которое поможет ребенку научиться правильно переживать утрату.

Если взрослые тем или иным способом не закрывают выход для естественных реакций детей на смерть близкого, то в большинстве случаев они имеют место быть. Впрочем, даже если старшие и препятствуют спонтанным проявлениям ребенка в ситуации семейного траура, его переживания и побуждения, как правило, все равно находят внешнее выражение, только в видоизмененной форме. Среди возможных детских реакций на утрату отметим такие:

- Вопросы, интерес: бывает, что ребенок увлекается похоронной суетой, для него это что-то новое, непонятное. Взрослым предстоит отнестись лояльно к возможной «нетактичности» ребенка, понимая, что она не означает равнодушия к умершему. На вопросы следует отвечать честно и доступно, причем нужно быть готовым к повторяющимся вопросам об одном и том же, терпеливо объясняя все заново.

- Изменения в поведении: непослушание, агрессия, рассеянность, нарушение работоспособности — здесь требуется понимание и терпимость; неадекватность, странности в поступках и высказываниях (например, постоянные поиски пропавшей игрушки или выражаемое вслух желание перестать расти) — все это нужно замечать и стараться понять смысл.

- Невротические и психосоматические симптомы: повышенная возбудимость или физическое переутомление, нарушения сна и/или питания, энурез, головные и другие боли — в этих случаях бывает особенно необходима психологическая и психотерапевтическая помощь.

- Тревога, страх: в результате столкновения со смертью у ребенка нередко появляется боязнь умереть самому или потерять оставшегося родителя. Могут возникать и другие, на первый взгляд, «посторонние» страхи или неопределенное беспокойство. Взрослый должен быть готов встретиться с подобными переживаниями ребенка, помочь ему рассказать о своих страхах; может потребоваться и визит к психологу.

- Печаль, слезы: детское внешне выражаемое горе обычно довольно интенсивно, но непродолжительно. В такой момент особенно важно окружить ребенка душевным теплом, обнять, погладить по голове, дать почувствовать, что он не одинок, его любят и что плакать не стыдно.

- Чувство вины: оно достаточно распространено среди горюющих детей, так как может происходить из разных источников. Мы уже говорили, что смерть близкого иногда интерпретируется (особенно часто именно детьми) как результат собственного желания, что создает почву для самообвинения. Отметим в дополнение к этому несколько других источников чувства вины:

- Как отмечает J. W. Worden, дети могут воспринимать смерть близкого как наказание: «Мама умерла и покинула меня, потому что я был плохим». Помочь ребенку справиться с такой виной можно путем объяснения обстоятельств смерти близкого и подтверждения, что он всегда был и остается любимым [76].

- D. Myers указывает на еще один возможный источник чувства вины: оно может возникать у детей из-за того, что они ничего не чувствуют или не знают, что они чувствуют, в то время как все вокруг них печальны и расстроены. Детям нужно сказать, что это вполне нормально. Важно также продолжать спрашивать их о том, как они себя чувствуют, уже после похорон и в последующие дни, так как чувства могут прийти месяцами позже [65].

- В подростковом возрасте возможно возникновение чувства вины на специфической для этого возраста почве. Об этом пишет A. D. Wolfelt: «Если родитель умирает в то время, когда подросток эмоционально и физически отталкивает его от себя, тогда часто возникают чувство вины и „незавершенные дела“. Несмотря на то что создание дистанции является нормальным, мы можем легко видеть, как это осложняет переживание скорби» [74].

Многие болезненные переживания ребенка и нежелательные перемены в его поведении — вполне нормальная реакция на утрату, однако иногда детское горе принимает чрезмерные или деструктивные формы, что можно отнести к разряду патологии. Взрослых должны настораживать длительное неуправляемое поведение, полное отсутствие эмоций, слишком долгое или необычное горевание ребенка. Конечно, далеко не всегда удается провести четкую

грань между нормальным и дисфункциональным горем. Чаще всего дело касается не столько качественных, сколько количественных различий: степени выраженности «симптомов» и продолжительности их существования. Зарубежные авторы перечисляют «сигналы опасности», то есть те особенности детского горя, которые должны непременно обращать на себя внимание взрослых [41, 65, 76]:

- резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки, несмотря на старание; настойчивый отказ посещать школу;
- упорное непослушание или агрессия (дольше шести месяцев), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей;
- частые и необъяснимые вспышки гнева, падения настроения; деструктивные способы выражения гнева;
- стойкая тревога или фобии, частые приступы паники; продолжительный страх находиться одному;
- постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна, отказ идти спать;
- гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было); поведение, свойственное намного более младшему возрасту, в течение длительного периода;
- множественные жалобы на физические недуги; несчастные случаи, лежание ничком (как самонаказание или способ привлечь внимание);
- употребление алкоголя или наркотиков;
- воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение;
- избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти;
- чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания;
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;
- затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружающему, не способен справляться с проблемами и повседневными делами. Форма реагирования ребенка на утрату и тяжесть ее переживания зависят от многих факторов.

Одним из самых весомых является степень родства с умершим. Наиболее тяжелы потери родителей и братьев-сестер (сиблингов). Н. Freudenberger и К. Gallagher [52] исследовали 24 ребенка в возрасте от 8 до 16 лет, потерявших родителя в младенчестве, детстве или отрочестве. По полученным данным, чувства брошенности и депрессии оказались двумя главными симптомами, которые выражали или переживали испытуемые. Тоска по умершему родителю сохранялась у них на протяжении всей жизни, а влияние травматичного опыта сказывалось на личностном развитии и жизнедеятельности. Другая особенно значимая утрата — смерть брата или сестры. По данным С. Hindmarch [60], возраст умершего сиблинга и характер взаимоотношений с ним определяют степень тяжести потери. При этом переживание утраты и реакции горя могут быть поняты в терминах потери партнера по игре, союзника, друга или ролевого образца.

С. Hindmarch приходит к мысли, что ключом к пониманию скорби о сиблинге служат вторичные потери надежности, внимания, уверенности и нормальности. Соответственно, стратегии психологической помощи должны строиться исходя из насущных для горюющего ребенка потребностей в информации, успокоении, понимании, внимании и надежности. Помимо ощущения потери у детей, потерявших брата или сестру, многие авторы отмечают еще и чувство вины, проистекающее из соперничества с умершим сиблингом и из удовольствия от возросших внимания и заботы со стороны родителей.

Важнейшее условие нормального осуществления работы горя — хорошие взаимоотношения ребенка с умершим и с продолжающими жить близкими людьми. Многое зависит от способности остающихся рядом членов семьи восполнить утрату (насколько это возможно) душевным теплом и заботой, создать ощущение прочности семейных отношений. Мировоззрение ближайших родственников, степень их религиозности также влияют на восприятие случившегося ребенком. Большое значение имеют и обстоятельства смерти значимого другого. Заметно тяжелее переживаются неожиданные утраты, особенно несчастные случаи, убийства и самоубийства, тем более случившиеся на глазах у ребенка. Если его собственная жизнь при этом тоже находилась под угрозой, но он выжил, то психическая травма

еще сильнее. Существенную роль в переживании ребенком утраты играют и такие факторы, как его возраст, уровень психического развития, наличие и характер собственного опыта столкновения со смертью (в первую очередь опыта предыдущих потерь).

В разные возрастные периоды детское горе имеет свою специфику, но в то же время есть проявления, общие для разных возрастов. В своем реагировании на утрату ребенок по мере взросления постепенно приходит к взрослым способам восприятия и переживания потери. Конечно, дети даже одного возраста реагируют на смерть близкого по-разному, однако все же можно выделить наиболее характерные возрастные особенности переживания горя детьми. Новозеландские специалисты приводят эти особенности, рассматривая случай наиболее значимой утраты — смерть родителя [72]:

1. Возраст до двух лет. Смерть родителя не может быть понята. Однако ребенок заметит отсутствие родителя и эмоциональные перемены в тех, кто о нем заботится. Даже маленький ребенок может стать раздражительным, более крикливым; могут измениться привычки питания; возможны расстройства кишечника или акта мочеиспускания.

2. От двух до трех лет. В возрасте около двух лет дети знают, что если люди отсутствуют в поле зрения, то их можно позвать или найти. Поиски умершего родителя — типичное выражение горя в этой возрастной группе. Может потребоваться время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не возвращается. Эти дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна. Им особенно необходимы внимание и любовь.

3. От трех до пяти лет. Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено. Детям этой возрастной группы нужно знать, что смерть не является сном. Им нужно мягко объяснить, что папа (мама) умер и никогда не вернется. Хотя периоды печали, вероятно, будут короткими, возможны проблемы с кишечником и мочевым пузырем, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, падения настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.). Ребенок может вдруг начать бояться темноты, испытывать периоды печали, гнева, тревоги, плача. С этого возраста дети могут также думать, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти (например, если не дал родителю игрушку, рисунок или подарок); их нужно уверить, что это не так. Детям важно знать, что о них будут заботиться и что семья останется вместе. Полезно вспоминать с детьми некоторые позитивные или особенные вещи, которые родитель делал с ними, такие как совместные игры, праздники и т. д.

4. От шести до восьми лет. В этом возрасте дети все еще испытывают трудности в понимании реальности смерти. Они испытывают чувства неопределенности и ненадежности, имеют склонность цепляться за живого родителя. Горюющие дети могут вести себя в классе не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев в адрес учителей. Детей желательно подготовить к вопросам со стороны других людей, посоветовать им говорить просто: «Мой папа (или другой близкий человек) умер». Им нужно сказать, что это нормально — не вдаваться в подробности смерти родителя. Ребенок должен сам решить, кому он хочет открыться.

5. От девяти до двенадцати лет. Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности — тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Они могут скрывать свои эмоции, но тем не менее обижаться на замечания, сделанные в школе. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов. Дети этой возрастной группы также могут пытаться принять на себя роль матери или отца. Это не должно поощряться, особенно эмоционально, но взрослым следует осознать, что «структура» семьи изменилась, и оставшимся членам семьи необходимо перегруппировать и отсортировать их правила, привычки. У ребенка должно быть достаточно времени для игры, спорта и досуга. Важно, чтобы у него были друзья его возраста. Горюющим детям нужно дать понять, что быть все-таки счастливым и радоваться текущим событиям — это нормально.

6. Подростковый возраст. Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции, потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Подростки могут вести себя несвойственным им образом. В крайних случаях они могут испытывать депрессию, убегать из

дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распушенными или даже иметь суицидальные тенденции. Подростки могут пытаться защитить оставшегося родителя, храня молчание о своих чувствах. Они могут нуждаться в «позволении» выражать то, что они думают и чувствуют, в поощрении здоровых путей высвобождения эмоций через спорт или культурную деятельность. Подросткам нельзя говорить, что они будут занимать место умершего родителя, скорее, им нужно помочь сфокусироваться на их потребностях, связанных с будущим, таких как образование или подготовка к работе. Старшие подростки будут ясно видеть, как смерть родителя влияет на семью и их собственную жизнь. Они могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Тем не менее, им нужно помочь принимать решения, фокусирующиеся на их собственных потребностях.

Продолжая тему переживания утраты в подростковом возрасте, отметим, что стремление подростка поддерживать горящих близких, помогать им, разделять с ними скорбь не должно игнорироваться, а тем более пресекаться из боязни, что оно может пойти в ущерб его интересам. Безусловно, очень важно, чтобы ребенку предоставляли возможность развиваться своим путем. Однако участие в семейном горе и забота о родных, когда они не затмевают собственных перспектив и не навязываются извне, не могут этому помешать, скорее, наоборот, помогут. С другой стороны, в подростковом возрасте распространенной реакцией на потерю является замкнутость, стремление к одиночеству. В таких случаях не стоит беспокоить ребенка, уединение бывает необходимо ему для совершения работы горя.

В процессуальном плане детское горе так же, как и взрослое, проходит ряд стадий: шок и оцепенение, отрицание, поиски, гнев, вина, страдание, реорганизация и завершение. Начальная шоковая реакция может иметь разные проявления: молчаливый уход, малоподвижность и заторможенность, автоматические движения, суетливая активность. В течение какого-то времени ребенок просто не в состоянии поверить в то, что больше никогда не увидит своего близкого. Поэтому вслед за этим он пытается его найти.

А. Д. Андреева описывает стадию поиска и дальнейшее протекание детского горя: «Невозможность найти <умершего близкого> (вставлено нами. — С. Ш.) порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляя, как умерший родственник входит в дверь. Отчаяние наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние. Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его „покинул“, или на Бога, „забравшего“ отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, „ни за что“ бьет младшего брата, грубит учителю. Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу, кто поможет с уроками, кто даст карманных денег?» [26, с. 68–69]. В этих вопросах уже заложен толчок к реорганизации: ребенок задумывается о том, что изменится теперь в его жизни. А насколько удастся ребенку приспособиться к новым условиям после утраты — это во многом зависит от взрослых.

Перечисленные стадии детского горя имеют свои возрастные особенности, однако независимо от возраста сохраняются два общих момента: факт наличия динамики в переживании утраты и основная логика этой динамики. Автор теории привязанности и разлуки Дж. Боулби обнаружил, что уже на второй половине первого года жизни ребенок испытывает страдание в ответ на насильственное отделение его от матери. Примечательно, что описанный им синдром реакций на разлуку с матерью во временном плане «проходит ряд типичных стадий: протест, который заключается в энергичных попытках обрести вновь мать или человека, осуществляющего уход; отчаяние, которое характеризуется горем и рыданиями; и отчуждение, которое заключается в развитии различного рода защиты с целью компенсировать утрату» [цит. по: 12, с. 269]. Согласно Боулби, в фазе протеста доминирующая эмоция — страх как реакция на одиночество. «Когда страх уменьшается, младенец может выказывать гнев, упрек за то, что случилось, и протест против того, чтобы это случилось снова» [12, с. 270]. Когда ребенок, пройдя через горе, доходит до завершающей фазы, он переориентирует привязанность на других людей. Таким образом, даже в младенческом возрасте

последовательность реакций на потерю во многом напоминает динамику горевания более старших детей и взрослых.

3.2. Принципы общения и помощь горящему ребенку

Желая помочь ребенку, потерявшему близкого человека, имеет смысл учитывать общие принципы помощи в горе, рассмотренные в предыдущей главе. Особенно важно быть вместе с ребенком, поддерживать эмоциональный и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние). Такова общая стратегия, а конкретные ее воплощения и действия в реальных жизненных ситуациях могут быть разными и зависеть от того, кем ребенку приходится взрослые.

Родители детей, потерявших утрату, как правило, сталкиваются с четырьмя вопросами:

1. Сообщать ребенку о смерти его близкого или нет?
2. Включать его в процесс семейного оплакивания и в хлопоты, связанные с похоронами, или нет?
3. Брать его с собой на похороны или нет?
4. Вспоминать с ребенком умершего или нет? Несмотря на сомнения, преодолевающие многих родителей по поводу этих вопросов, в действительности все они имеют практически однозначный ответ «да».

Решение каждого из четырех вопросов в отрицательную сторону чревато соответствующими неприятными последствиями:

1. В случае сокрытия случившегося обычно возрастает тревога, создается почва для страхов и недоверия к взрослым, так как ребенок, как правило, все равно ощущает утрату или даже догадывается о смерти близкого.

2. Исключенный из общего процесса, ребенок будет чувствовать себя покинутым, оставленным наедине со своими чувствами, что только усилит страдание от потери.

3. Если ребенок не присутствовал на похоронах, его отношения с умершим могут оказаться незавершенными, что нарушает работу горя; возможно также возникновение страхов.²⁴

4. Если взрослые избегают говорить с ребенком об умершем, то детское горе может быть не вполне прожитым, его «работа» остается незавершенной. Положительное решение четырех проблемных вопросов и реализация его в соответствующих способах поведения позволяет не только предотвратить указанные нежелательные последствия, но, в противовес им, добиться определенных позитивных результатов, а именно:

- облегчение проживания утраты, снижение психоэмоционального напряжения;
- углубление взаимоотношений с близкими, эмоциональная поддержка друг друга;
- конструктивное освоение реальности смерти, расширение мировоззрения;
- приобретение важного жизненного опыта, выработка моделей поведения в случае смерти близкого человека;
- продолжение полноценной жизни, несмотря на испытание скорбью.

Участвуя в семейном трауре, дети, помимо всего прочего, познают то новое, неведомое и фундаментальное, с чем они сталкиваются в лице смерти близкого. О познавательной функции похорон и церковных обрядов пишут Р. Моуди и Д. Аркэнджел, основываясь на данных зарубежных исследований: «Дети нередко усваивают основные понятия, касающиеся смерти, во время похорон и затем используют это знание, исследуя вопрос прекращения собственного существования. Исследования показали, что люди, страдающие от тяжелой утраты, слишком эмоционально разбиты, чтобы, присутствуя на церковной службе по усопшему, понять и принять хотя бы что-то из того, что говорит священнослужитель. Но, как оказалось, дети из

²⁴ В литературе описан случай, когда у девочки после смерти ее маленького братика возникло сильное беспокойство: она боялась находиться дома одна, везде включала свет. В разговоре с девочкой, которую не взяли на похороны мальчика, выяснилось, что она боится наткнуться в квартире на его труп. После того как мама рассказала дочке, что ее брата похоронили, и о том, как это происходило, девочка успокоилась, страхи исчезли.

опрашиваемой группы через четыре месяца могли повторить, что было сказано о сущности бытия. Через два года дети помнили подробности наиболее важных положений. Более того, спустя годы после похорон дети все еще помнили важнейшие понятия» [22, с. 40—41].

Поговорим о конкретных способах действия при разрешении каждого из указанных четырех вопросов.

1. Сообщение ребенку трагической вести представляет собой непростую задачу, требующую от взрослого душевной мягкости, сензитивности, терпения и мужества. Желательно, чтобы ее взял на себя близкий ребенку человек. Говоря о смерти, необходимо выражаться прямо, употребляя слово «умер». Фразы типа: «дедушка навсегда заснул» могут быть неверно истолкованы и стать источником невротических страхов. Для дошкольников могут потребоваться сравнения с прошлым опытом потерь (например, со смертью кошки), чтобы они сумели более-менее уяснить себе смысл случившегося. При этом, правда, возможно увеличение интенсивности эмоциональной реакции, и здесь нужно позволить ребенку выразить свои чувства во всей их полноте, насколько он к этому готов. Очень важно также установить тактильный контакт с ребенком (посадить его к себе на колени, обнять, приласкать).

2. Пожалуй, самый нежелательный для ребенка вариант в дни, предшествующие похоронам, — это быть забытым, предоставленным самому себе и своим переживаниям. Поэтому необходимо сделать все, чтобы он чувствовал себя любимым, находился в контакте с близкими ему людьми. Несмотря на собственные переживания и массу хлопот, взрослым нужно постараться найти в себе силы заботиться и о ребенке (как обычно): кормить, укладывать спать и даже, возможно, не много поиграть — для него так важно ощущать, что жизнь: продолжается. Если позволяет возраст и если ребенок не отказывается, полезно подключить его к общим делам, связанным с похоронами, поручив ему то, что он в состоянии выполнить. В то же время нельзя перегружать ребенка делами и требовать от него взрослого поведения.

3. Участие в похоронах — одна из важных предпосылок работы горя, оно помогает ребенку признать реальность утраты, осознать, что умерший не вернется. В то же время «последние проводы» будут выполнять свою позитивную функцию только в том случае, если ребенок внутренне готов к такой церемонии. Поэтому прежде всего стоит удостовериться в том, что ребенок действительно хочет (согласен) участвовать в погребении. Если он не хочет идти на похороны, то ни в коем случае нельзя его заставлять или вызывать по этому поводу чувство вины. Лучше спросить ребенка, почему он не хочет, и дать возможность рассказать о своих чувствах. D. Myers отмечает, что «если ребенок сильно настаивает на том, что он не хочет идти на похороны, то это является сигналом, что он очень встревожен и находится в замешательстве. Дети обычно бывают увлечены похоронами и в большинстве случаев хотят быть включенными в ритуалы как часть семьи» [65]. Поэтому в случае резкого отказа рекомендуется поговорить с ребенком о том, что его беспокоит в связи с похоронами, и прояснить возможные неправильные представления и страхи, после чего ребенок может почувствовать готовность попрощаться с умершим.

Если ребенок выражает действительное желание участвовать в «про́водах», то имеет смысл доступно и одновременно прямо объяснить, что́ там будет происходить, включая процедуру погребения. Ребенок должен заранее знать, что на похоронах люди могут плакать и даже кричать и что это нормально. Во-первых, эти объяснения помогут подготовить ребенка, убереечь его от возможных психотравмирующих неожиданностей, во-вторых, может снизиться имеющаяся тревога, связанная с похоронами, в-третьих, это еще один шаг на пути понимания смерти.

D. Myers советует найти взрослого человека, который мог бы находиться с маленькими детьми во время похорон. Они могут потерять интерес к происходящему через короткое время или устать, и тогда кому-то нужно будет вместе с ними покинуть церемонию. Имеет смысл и самим детям сказать, что они не обязаны оставаться на похоронах, если они этого не хотят. Они могут выйти со взрослым на улицу и прогуляться или поиграть. Myers рекомендует также обращать внимание на то, что говорят ребенку другие взрослые, так как их слова могут не только помогать ему, но и приводить в замешательство. «Другие взрослые и даже родственники могут говорить детям, как им себя чувствовать, например: „Будь храбрым и сильным“. Они также могут подавать идеи, как следует себя вести, например: „Не плачь“, или: „Будь особенно

хорошим для твоей матери в эту неделю — она только что потеряла своего отца“. Они могут также иметь мысли по поводу того, каких действий со стороны ребенка мог бы хотеть умерший, например: „Твой отец не хотел бы, чтобы ты плакал о нем“. ...Дети и подростки могут приходить в замешательство, когда одна часть советов существенно отличается от другой. Один взрослый может сказать: „Будь сильным и не плачь“, в то время как другой может сказать: „Плакать — это хорошо“, или: „То, что мы плачем, означает, что мы любили твоего отца и будем очень скучать по нему“. Вам нужно осознавать эти конфликтующие сообщения, чтобы суметь помочь ребенку понять, почему взрослые чувствуют по-разному, и помочь ему самому чувствовать себя удобно в своем поведении» [65]. Важно содействовать разрешению возникшего противоречия в конструктивную сторону, предоставляя ребенку право вести себя естественным образом в согласии со своими собственными чувствами и желаниями.

Относительно участия детей в похоронах обычно не ставят каких-либо строгих возрастных ограничений. Считается, что уже с возраста двух с половиной лет дети способны понять идею прощания [72]. При этом можно предложить ребенку попрощаться с умершим каким-нибудь особенным способом — например, поместить в фоб памятный подарок: рисунок, письмо или цветок. Отмечается также, что «после церемонии дети могут в игре воспроизводить ритуал похорон и/или притворяться больными или умирающими. Это проигрывание болезни и похорон является вполне нормальным» [72].4.

Умерший близкий человек навсегда уходит из жизни ребенка, но это не значит, что он должен уйти из его памяти. Напротив, будучи значимым при жизни, он после смерти должен занять определенное место в душе ребенка, не отвлекая его, однако, от реальности. Соответственно, взрослым не следует оставлять без внимания адресованные им вопросы и высказывания об умершем. Можно и со своей стороны вопросами пробуждать в ребенке воспоминания о близком: «Ты помнишь, как вы с ним запускали воздушного змея?» Желательно время от времени вслух вспоминать о покойном, например, о том, что ему нравилось («Это было его любимое блюдо»), об интересных моментах его жизни (особенно из детства), продолжать взаимно делиться чувствами. Посещая кладбище, ребенка стоит пригласить с собой, но не настаивать, если он отказывается. Можно привлечь его к оформлению памятного фотоальбома, а в годовщину смерти в той или иной форме нужно вместе почтить память умершего. К рассмотренным вопросам, которые обычно сами собой встают перед родителями в ситуации утраты, часто добавляется масса вопросов со стороны ребенка.

С. Веш дает меткую характеристику детских вопросов по поводу смерти близкого и настраивает родителей на встречу с ними: «Дети задают вопросы в очень прямых формулировках. Они могут говорить не столько о чувствах, сколько о более конкретных обстоятельствах. Может быть, они спросят, на что похож гроб изнутри, страшно ли и одиноко ли лежать в земле, холодно ли и темно ли там внизу. Важно быть готовым к этим вопросам. Если они заставляют родителей испытывать дискомфорт, ребенок заметит это и перестанет спрашивать. Ребенок будет наблюдать, позволяются ли эти виды вопросов и какую реакцию они вызывают. Помните, что дети не сидят и не обсуждают часами определенную тему до конца. Они будут бегать и задавать какие-нибудь из тяжелейших в мире вопросов. Это оставляет мало времени на то, чтобы продумать ответы. Через пару минут они могут захотеть опять пойти играть на улицу. Важно поймать момент. Говорите с детьми об интересующих их предметах, когда они того хотят. Для них вполне естественно менять тему разговора и затем возвращаться к ней спустя какое-то время» [38].

Канадский специалист С. Вурне советует родителям, какую избрать тактику по отношению к детским вопросам о смерти близкого: «Как родитель, вы можете взять на себя лидерство и объяснить, что, хотя вы не можете всего знать о смерти, вы попытаетесь ответить на вопросы ребенка, насколько сможете. Вы лучше всех знаете своего ребенка. Вы почувствуете, как много ответов и насколько много деталей просит ребенок. Вы можете попросить своего ребенка повторить, что вы сказали, потому что вы „хотите быть уверенны, что объяснили правильно“» [40]. Вурне приводит также примеры возможных вопросов со стороны ребенка и предлагает варианты конкретных ответов на них:

- Смерть похожа на сон? «Смерть отличается от сна. Когда ты ложишься спать, твое тело

продолжает работать. Ты по-прежнему дышишь, твое сердце бьется, и ты видишь сны. Когда человек умирает, его тело больше не работает». Помните, что у детей, которым говорят, что смерть подобна сну, могут развиваться страхи, связанные с засыпанием.

- Почему он умер? Если смерть наступила от болезни, объясните, что тело человека больше не могло бороться с болезнью, оно перестало работать. Убедитесь, что ваши дети понимают, что, если они заболевают гриппом или простудой или если папа или мама заболевают, их организм может победить болезнь и выздороветь. Их тела продолжают работать. Объясните, что люди обычно не умирают, когда они болеют; большинство людей выздоравливает. Если смерть наступила от несчастного случая, объясните, что тело человека было повреждено настолько сильно, что перестало работать. Объясните также, что большинство людей, получивших телесные повреждения, могут поправиться и жить долгое-долгое время.

- Ты когда-нибудь умрешь? А я умру? Дети ищут успокоения, подбадривания. Дайте вашему ребенку понять, что большинство людей живут на протяжении очень долгого времени.²⁵

- Я сделал (или подумал) что-то плохое, что привело к смерти? Может быть, у вашего ребенка был конфликт с человеком, который умер. Может быть, ребенок хотел, чтобы этого человека не было рядом, чтобы получить больше внимания от других членов семьи. Может быть, ваш ребенок сказал ему: «Я хочу, чтобы ты ушел прочь от меня», или даже: «Я хочу, чтобы ты умер». Уверьте детей, что слова и желания не вызывают смерть.

- Он вернется? «Вечность», «навсегда» — сложные в плане понимания понятия для маленьких детей. Они видят, что люди уходят и возвращаются. Персонажи мультфильмов умирают и затем восстают снова. Маленькие дети могут нуждаться в том, чтобы им говорили несколько раз, что человек не вернется.

- Ей там холодно? Что он будет есть? Вам нужно объяснить ребенку, что тело умершего человека больше не работает. Он больше не может дышать, ходить, разговаривать или есть.

- Почему Бог позволил этому случиться? Отвечайте на вопросы, касающиеся Бога и религии, в соответствии с вашими собственными убеждениями (верованиями). Вы можете также проконсультироваться у священников. Это нормально — не знать ответов на все вопросы. Дети могут принять, что вы тоже можете иметь трудности с пониманием некоторых вещей. Лучше избегать высказываний, что Бог «забрал» умершего, чтобы он был с ним, или что «только хорошие люди умирают молодыми». Некоторые дети могут испугаться, что Бог их тоже заберет к себе. Они также могут стараться быть «плохими», потому что они не хотят умереть.

Вообще, религиозным людям рекомендуют делиться с детьми своими убеждениями, так как это помогает им обрести ответы на волнующие вопросы, связанные со смертью близкого. Причем найденные в словах родителей ответы могут оказаться важными для ребенка и в настоящем (в ситуации утраты), и в будущем.

Коснемся также некоторых общих моментов, важных для общения с горюющим ребенком. Считается общепризнанным, что родителям и другим родственникам желательно говорить с детьми о постигшем семью горе, позволять им видеть свою печаль, делиться с ними чувствами. Иногда у старших членов семьи возникает желание защитить детей от горя и страдания посредством молчания. Однако если они скрывают свои переживания, ребенок может подумать, что горе неприемлемо. В то же время, говоря о своем горе, надо учитывать,

²⁵ В данном случае С. Вугне фактически предлагает уходить от ответа на вопрос, предполагая, что ребенок хочет заверений, что он и его живые близкие не умрут (по крайней мере, в скором времени). Однако не каждый ребенок удовлетворится подобным ответом. Конечно, если надежда на разубеждение открыто сквозит в вопросе: «Мам, я ведь не умру, правда?», тогда это возможный вариант. Но если ребенок по-настоящему интересуется, а в ответ слышит уклончивые фразы и чувствует, что взрослый увиливает от прямого ответа, то это может спровоцировать возникновение недоверия к собеседнику и усиление тревоги. Поэтому в таком случае лучше ответить честно: «Да, когда-нибудь в будущем это произойдет», а уже потом успокоить, что обычно люди живут долго. В то же время есть вероятность, что, услышав честный ответ, ребенок может заплакать, и здесь уже нельзя отказываться от своих слов и оборачивать их в шутку. Лучше сесть рядом с ребенком, обнять, побыть с ним и затем помочь вернуться мыслями к жизни, которая продолжается.

что дети не в состоянии вынести в полном объеме весь груз боли, испытываемой взрослыми, поэтому С. Вугне советует: «Постарайтесь сохранить время для игры и беседы без упоминания об умершем. Сбалансируйте, насколько сможете, разделение печальных чувств и совместные более приятные дела» [40]. Ребенку требуется не только знать о болезненных чувствах, переживаемых близкими, но и ощущать на себе положительные эмоции с их стороны. Необходимо, чтобы они продолжали выражать свою любовь к нему — для детей так важно в период траура чувствовать себя значимыми и любимыми.

Взаимоотношения с детьми в период после смерти члена семьи, особенно если умерший — ребенок (то есть брат или сестра), имеют свои подводные камни. Наталкиваясь на них, взрослые иногда соскальзывают на различные варианты неконструктивного общения с горюющим ребенком. От некоторых из них предостерегает J. W. Worden [76]:

- Люди склонны идеализировать умершего близкого, поэтому, разделяя горе с детьми, родители могут сравнивать их с умершим, навешивая тем самым нереалистичные ожидания. Необходимо избегать сравнений с умершим, так как это чревато возникновением у ребенка чувства собственной никчемности и усилением вины выжившего.

- Понятно, что потеря ребенка может вызвать сильное беспокойство о других детях. Однако родители должны не поддаваться тенденции излишне опекать оставшихся детей или подавлять их стремление к самостоятельности. Такова тактика поведения родителей и других родственников в общении с ребенком, переживающим утрату. То же самое стоит иметь в виду и другим взрослым при встрече с горюющим ребенком. С их стороны требуются прежде всего внимание, терпение, забота и сочувствие. Вместе с тем не каждая форма выражения сочувствия оказывается полезной для ребенка. Иной раз со стороны взрослых можно услышать сердобольные жалостливые высказывания, наподобие: «Бедненький, один ты теперь остался». Услышав такие слова, ребенок может почувствовать себя еще более одиноким и несчастным. Забота не должна быть гипертрофированной или навязчивой, самое главное — чтобы она отвечала действительным потребностям ребенка.

Особенная роль по отношению к горюющим детям выпадает на долю учителей. Первый вопрос, который обычно возникает, — это как скоро ребенок должен вернуться в школу после похорон. Общего ответа здесь, наверное, не существует, в каждом случае вопрос решается индивидуально. Однако если ученик выражает желание побыть некоторое время дома, это ему может быть позволено. Далее по возвращении ребенка в школу учителям предстоит создать для него щадящие условия. В частности, они «должны следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали. Когда ребенок придет в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы ребенок не чувствовал равнодушия со стороны учителя. В школе должно быть подходящее место, куда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать. Иногда кто-нибудь из старших детей может быть назначен „опекуном“ такого ребенка; возможно, это будет кто-то, имеющий аналогичный опыт и могущий при необходимости поддержать ребенка. Родители и вся семья также требуют поддержки. Важно знать, что именно и в каком объеме они сказали ребенку об утрате» [26, с. 79].

Учителям надлежит отнестись с пониманием и терпением к нежелательным изменениям в поведении ученика: к его невнимательности, замкнутости, раздражительности. Имеет смысл временно ослабить требования к успеваемости. Даже учитывая то, что в наших школах учителю бывает сложно позволить себе роскошь индивидуальной беседы с учащимся, в случае потери все же крайне желательно, чтобы он изыскал для этого время, предоставив ребенку возможность поделиться своим горем (при условии, что ребенок идет на контакт). Хорошо, если учителю удастся также организовать друзей ученика на помощь своему товарищу, побудить их поговорить с ним об умершем. Дети вполне могут быть способны к этому, иной раз даже больше, чем их наставники.

Случай из жизни

Школа. Пятый класс. Умер наш одноклассник. Он долго болел перед тем, но все равно это событие, естественно, было «из ряда вон». Думаю, не только для нас, детей, но и для учителей. Но вот что интересно: я помню в этой ситуации наших ребят, помню горюющих родственников, но абсолютно не помню учителей. Были ли они на похоронах? Кажется, были. Должны были быть, ведь хоронили мы Диму утром, вместо уроков. Только я их почему-то не

помню. Зато хорошо запечатлелись две девочки: они первые посетили квартиру умершего, где стоял гроб с его телом, организовали приход остальных одноклассников. По пути они по-своему готовили нас: «Мы уже там были...», и рассказывали о своих впечатлениях. Но вот мы пришли. Около гроба родные. Плачущая бабушка по-доброму смотрит на нас, вздыхает: «Нету у нас большие Митеньки». И все как-то тихо, умиротворенно, хоть и скорбно. На следующий день похороны. Самое яркое воспоминание — как я иду в числе других ребят за гробом, а в голове мысль: «А что, если вот так же и моя мама умрет?» На глаза наворачиваются слезы, сердце тихо щемит, и я думаю о том, как же я ее люблю, свою маму, и как боюсь остаться без нее. Тогда я ни с кем не поделился своими переживаниями — не знаю, почему. Может быть, не хотел, или просто случая не представилось. Интересно: а что чувствовали другие ребята? Это тоже осталось неизвестно. Хотя, думается, для нас было бы полезно поделиться друг с другом своим опытом участия в похоронах Димы.

Смерть друга, одноклассника — событие чрезвычайное и даже среди других потерь особенное, потому что умирает не старый и даже не взрослый человек, а сверстник. По этой причине дети могут реагировать в данном случае особым образом — велика вероятность возникновения страхов за свою собственную жизнь, так как смерть сверстника может стать стимулом для осознания собственной смертности (так же, как и в случае смерти сиблинга).

Поэтому учителя и школьные психологи в такой ситуации не должны оставаться безучастными. Случившееся событие очень желательно сделать предметом обсуждения класса с тем, чтобы ребята имели возможность высказать свои мысли «по поводу», выразить чувства. По мнению U. Cornish, перед лицом случайной смерти в школе главной целью педпсихолога должна стать фасилитация процесса обнаружения иного смысла случившегося события (по сравнению с первоначальным исключительно трагичным смыслом) и иной реакции на него путем создания другого концептуального контекста [49].

Профессионально-психологическая помощь горюющим детям в определенной мере отличается от аналогичной помощи взрослым. Это отличие обусловлено в основном тем, что дети не в состоянии осмыслить случившееся несчастье на том уровне, на каком способны это сделать взрослые. Соответственно, роль бессознательных процессов в переживании горя ребенком существенно больше по сравнению с взрослыми. Данное отличие постепенно сглаживается по мере взросления, но, как правило, сохраняется вплоть до подросткового периода. Один из вариантов бессознательной переработки утраты и вызванных ею реакций — это проживание их во сне. Иллюстрацией может служить следующий пример.

Случай из жизни

У четырнадцатилетней девочки умер дед. Первое время ей никак не верилось в то, что произошло. Ее сознание как будто оказалось закрытым для случившегося. Примерно через неделю после смерти деда почти каждую ночь девочке стали сниться сны. В первый раз ей приснилось, что дед находится в той же квартире, что и она, только где-то в другой комнате. Она его не видит, но слышит его шаги и знает, что это он. На этом моменте девочка испугалась и проснулась. В данном сновидении доминирующей эмоцией, как мы видим, является страх, что, в общем-то, неудивительно для подросткового возраста. Именно в пубертате дети начинают осознавать свою смертность, поэтому их может пугать все, что о ней напоминает. Во втором сновидении происходит то же самое, что и в первом, только дед уже появляется в поле зрения и общается с сестрой, после чего девочка опять-таки просыпается. В следующий раз все повторяется заново, только теперь дед обращается к сновидице с вопросом. Наконец, снится еще один сон, в котором девочка уже спокойно общается с дедом. После этого подобные сны прекратились, к девочке пришло успокоение, а дед стал восприниматься на самом деле как покойник. В данном случае сновидения выполняли функцию дозатора переживаний по поводу утраты и помогли девочке постепенно признать реальность смерти деда и переработать спровоцированные ею страхи.

В процессе консультирования детей по поводу их реакций на смерть близкого могут применяться самые разные методы и методики, адекватные возрасту и уровню психического развития маленького клиента. В распоряжении психолога имеются методы арттерапии, сказкотерапии, анималотерапии, игровой терапии, символ драмы и др. Подробное описание случая работы с пятилетней девочкой, потерявшей отца, посредством рисования приводит Е. М.

Черепанова [34, с. 54–56]. Зарубежные авторы также говорят о возможности использования рисования как метода, помогающего ребенку выразить свое горе; например, это может быть рисунок умершего [72]. Детское горе достаточно часто бывает неочевидным, протекает скрыто, а ребенок оказывается не в состоянии внятно сообщить взрослым, что он тоже очень страдает, только по-своему. Тогда способы косвенного выражения и проработки горя становятся наиболее эффективными, а иногда — единственно приемлемыми вариантами психологической помощи горюющему ребенку.

Заключение

Русская пословица гласит, что «иному горе — мучение, а иному — учение».²⁶ Действительно, горе — это не только страдание и тяжелое испытание, оно может многому научить. Об этом писали мыслители разных веков, в частности, Д. Байрон, по словам которого, «горе — учитель мудрых».²⁷ В конце раздела, посвященного стадиям переживания утраты, перечислялись разнообразные позитивные изменения, которые могут наблюдаться в жизни людей, потерявших своих близких. Для многих из них смерть любимого человека становится событием, побуждающим к переосмыслению жизни, открытию новых возможностей в своем отношении к миру.

Примеров такого конструктивного переживания и преодоления горя можно найти немало, и один из них являет нам биография великой княгини Елизаветы Федоровны Романовой. Ее супруг, великий князь Сергей Романов, погиб в результате взрыва, устроенного одной из террористических организаций. Скорбя по любимому мужу, княгиня находит в себе силы посетить в тюрьме исполнителя теракта — Ивана Каляева, чтобы понять причины его поступка.

Вскоре после случившейся трагедии жизнь Елизаветы Федоровны круто меняется. Она переезжает жить из дворца в скромный дом, отказывается от своих драгоценностей: одну их часть отдает в казну, другую — ближайшим родственникам, третью (самую большую) пускает на благотворительность. И раньше заботясь о ближних, сочувствуя бедным и больным, теперь все свои силы она посвящает служению людям, а также устройению знаменитой Марфо-Мариинской обители.

Масштабы благотворительной деятельности Елизаветы Федоровны поистине огромны: она организует курсы сестер милосердия, бесплатную столовую, трудовой приют, библиотеку, больницу для бедных женщин, лазарет для воинов, амбулаторию с бесплатной выдачей лекарств, два странноприимных дома, приют для бедных женщин больных чахоткой, ежедневно разбирает многочисленные прошения и ходатайства, чтобы помочь людям в их проблемах и несчастьях. Так в скорби по убитому супругу княгиня находит импульс для развития своей деятельной любви к людям, от страдания переходит к состраданию.

Горе, являясь реакцией на потерю, в то же время может служить толчком к рождению чего-то нового. Культурное наследие прошлых веков донесло до нас множество замечательных памятников архитектуры, произведений литературы и искусства, созданных по поводу чьей-либо смерти. Так, всемирно известный храм Покрова на Нерли был построен по указанию великого князя Андрея Боголюбского в ознаменование победы над Волжской Болгарией и в память о любимом сыне Изяславе, скончавшемся вскоре по завершении военного похода. Другим примером памятника архитектуры, воздвигнутого по случаю смерти близкого человека, является грандиозный мавзолей Тадж-Махал в индийском городе Агра. Его повелел построить Шах Джехан в память о своей любимой жене Мумтаз-Махал. Подобная история связана с появлением на свет знаменитого «Фонтана слез» в Бахчисарае, воспетого А. С. Пушкиным в лирическом стихотворении и поэме. Этот замечательный памятник был создан по повелению крымского хана Крым-Гирея в память об умершей юной Марии — польской княжне, ставшей пленницей гарема. Во всех приведенных сейчас примерах потерпевшие утрату выступали в

²⁶ Пословицы. Поговорки. Загадки / Сост., авт. предисл. и коммент. А. Н. Мартынова, В. В. Митрофанова. - М.: Современник, 1986, с. 40.

²⁷ Ворохов Э. Энциклопедия афоризмов (Мысль в слове). - М.: Издательство АСТ, 1999, с. 111.

основном лишь инициаторами и руководителями создания памятников. Однако во многих и многих других случаях горе служит источником творческого вдохновения для самих горюющих. Особенно часто переживание утраты находит выражение в поэтическом творчестве. Например, великий итальянский поэт эпохи Возрождения Франческо Петрарка сочинил большой цикл сонетов «На смерть Мадонны Лауры». В них отразилась вся широта и глубина его переживаний по поводу кончины своей возлюбленной.

И в заключение разговора о психологии горя хочется вспомнить фильм выдающегося кинорежиссера И. Бергмана «Девичий источник», снятый по старинной шведской легенде. Сюжет кинокартины таков: совсем юную девушку в лесу насилуют и убивают разбойники. Перед глазами зрителя разворачивается череда интенсивных эмоциональных реакций ее горюющего отца. Испытываемый им сильнейший гнев по поводу случившегося ищет выхода наружу и обрушивается на небольшое деревце. Охваченный горем отец неистово ломает его и выворачивает с корнями. Жертвами безудержного гнева становятся также злодеи, повинные в убийстве дочери.

Далее режиссер показывает и другие чувства главного героя, связанные с утратой. По ходу фильма мы видим и чувство вины по поводу совершенного акта беспощадного мщения, и мучительные душевные страдания от потери, и преображающий душу катарсис, когда из того места, где лежало тело убитой дочери, вдруг чудесным образом забил прозрачный родник. Этот метафорический образ чудотворного источника очень многозначен. С одной стороны, он может символизировать вечно живую чистую душу погибшей девушки. С другой стороны, в нем отражена таинственная созидательная сила, заключенная в горе. Когда случается потеря, тогда что-то уходит, исчезает из нашего мира, но при этом что-то может и родиться. Смерть приносит страдание, однако в этом страдании заложена возможность очищения и преображения, сокрыта возрождающая сила, с помощью которой новые возможности могут стать реальностью.

Приложение. Программа практического семинара-тренинга для работников сферы ритуальных услуг «Психологические аспекты похоронного дела»

Цели семинара:

1. Приобретение знаний о психологии горюющего человека и правилах профессионального общения с ним.
 2. Осознание работниками своего отношения к смерти и других личностных особенностей, влияющих на профессиональную деятельность.
 3. Освоение эффективных моделей поведения в рамках профессиональной деятельности.
- Семинар рассчитан на агентов, приемщиков заказов, диспетчеров, организаторов похорон и других работников ритуальных служб, непосредственно контактирующих с клиентами.

Общая схема построения семинара представлена в таблице:

Тема // Форма работы // Продолжительность

1. Вступительная часть: знакомство; цели, задачи и правила работы на семинаре // Информирование; групповое обсуждение // 0,5 часа
2. Критерии и условия эффективной работы сотрудников ритуальной службы // Групповая дискуссия // 1 час
3. Психология переживания утраты // Лекция // 2 часа
4. Принципы общения с горюющим человеком // Практическое упражнение, групповая дискуссия, // Информирование // 2 часа
5. Индивидуальные особенности отношения к смерти и их влияние на характер работы специалиста по ритуальным услугам // Тестирование, лекция, практическое упражнение, групповая дискуссия // 3 часа
6. Осознание собственного отношения к смерти // Практическое занятие // 2 часа
7. Психологическая самопомощь в стрессовых ситуациях // Информирование, практические упражнения // 2 часа
8. Психология продаж и технология предоставления ритуальных услуг // Тестирование, лекция, практические упражнения, деловая игра // 4 часа
9. Этика профессионального общения сотрудника ритуальной службы // Групповая

дискуссия // 1 час

10. Проблемные ситуации в работе специалиста по ритуальным услугам // Бапинтовская сессия, ролевые игры // 4 часа

11. Профессионально-личностные ресурсы специалиста по ритуальным услугам // Практическое занятие // 2 часа

12. Подведение итогов // Групповое обсуждение // 0,5 часа

Продолжительность тематических блоков указана в академических часах. Общая продолжительность семинара — 24 академических часа.

Библиография

1. Антоний, митрополит Суражский. Жизнь, болезнь, смерть. - Клин, 2001. (<http://www.glasnet.ru/~vigraph/hospice/an-thony.html>)

2. Арьес Ф. Человек перед лицом смерти / Общ. ред. С. В. Оболенской; Предисл. А. Я. Гуревича. - М.: Издательская группа «Прогресс» «Прогресс-Академия», 1992, 532 с.

3. Боль утраты. Психологические аспекты выживания в чрезвычайных ситуациях // Гражданская защита № 8, 1995, с. 57–61.

4. Вагин И. О. Психология жизни и смерти. - СПб.: Питер, 2001, с. 97–103, 119–124.

5. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. - М.: Политиздат, 1991, с. 230–247.

6. Василюк Ф. Е. Психология горя // Педология, новый век, октябрь, № 8, 2001.

7. Гермоген, епископ. Утешение в смерти близких сердцу. - М.: Паломник, 2002, 192 с.

8. Гнездилов А. В. Феноменология горя в онкологической клинике // Материалы IV Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции «Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков и взрослых: состояние и перспективы». СПб.: ИМАТОН, 2002, с. 208–211.

9. Дайте Б. Жизнь после потери. - М.: Фаир-Пресс, 1999, 304 с.

10. Демичева А. Дискурсы смерти. Введение в философскую танатологию. - СПб.: ИНАПРЕСС, 1997, с. 25–32.

11. Идея смерти в российском менталитете / Под ред. Ю. В. Хен. - СПб.: РХГИ, 1999. 304 с.

12. Изард К. Эмоции человека. - М.: МГУ, 1980, с. 251–289.

13. Исаев Д. И. Психология больного ребенка. Лекции. - СПб.: Изд-во ППМИ, 1993, с. 44–62.

14. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 1999, с. 206–212.

15. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: София, 2001, 320 с.

16. Лаврин А. П. Хроники Харона. Энциклопедия смерти. М.: Моск. рабочий, 1993, с. 201–305.

17. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с. 224–232.

18. Литвак М. Е. Как преодолеть острое горе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, 320 с.

19. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М.: Смысл, 2000, 255 с.

20. Лурье Ж. В. Горевание и потеря // Школа здоровья, т. 6, № 4, 1999, с. 53–57.

21. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002, с. 14–61.

22. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 с.

23. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999, с. 201–210.

24. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др.; под общ. ред. М. А. Гулиной. СПб.: Питер, 2002, с. 223–231.

25. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Общ. ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993, с. 218–220.

26. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в

контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: Издательский центр «Академия», 1995, с. 66–83.

27. Рязанцев С. Танатология — наука о смерти. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994, с. 198–257.

28. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практического психолога, № 1–2, янв.-фев., 2001, с. 110–118.

29. Феофан Затворник, святитель. Болезнь и смерть. Выдержки из писем. М.: Благовест, 1996, 60 с.

30. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.

31. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с. 215–223.

32. Хааз Э. Ритуалы прощания // Московский психотерапевтический журнал № 1 (24), янв.-март., 2000, с. 5–28.

33. Харрис Н. Как помочь детям справиться с потерей близкого человека // Народное образование, № 6, 2002, с. 180–183.

34. Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Издательский центр «Академия», 1996, с. 38–59.

35. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001, 240 с.

36. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Независимая фирма «Класс», 1997, 288 с.

37. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999, с. 118–123, 189–193.

38. Bech C. What Do You Tell Children? <http://www.hospicenet.org/html/what-tell.html>

39. Becker M. R. Last touch: Preparing for a parent's death. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1992.

40. Byrne C. How Can I Help Young Surviving Children? <http://www.hospicenet.org/html/survive.html>.

41. Children and Grief, <http://www.hospicenet.org/html/children.html>.

42. Clark Sh., Goldney R. Grief reactions and recovery in a support group for people bereaved by suicide // Crisis, v. 16 (1), 1995, p. 27–33.

43. Clerico A., Ragni G. et al. Behaviour after cancer death in offspring: Coping attitude and replacement dynamics // New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry. Apr-Sep., v. 11 (2–3), 1995, p. 87–89.

44. Colgrove M., Bloomfield H. #., Mc Williams P. How to survive the loss of a love. New York: Bantam Books, 1976.

45. Coping with grief and loss, <http://documents.cancer.org>.

46. Coping with grief and loss. <http://www.mormonmohawk.com/tribute/copingwithgrief.html>.

47. Coping with grief and loss / Composed by A. Reith. <http://www.csustan.edu/counseling/grieflosshandout.html>

48. Coping with grief and loss following a traumatic event. <http://www.uscg.mil>.

49. Cornish U. Switchboard or on-the-spot helper? The educational psychologist's task in the face of sudden death in schools // Educational Psychology in Practice. Jul., v. 11 (2), 1995, p. 24–29.

50. Finkbeiner A. K. After the Death of a Child: Living With Loss Through the Years. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1998.

51. Folkman S., Chesney M. et al. Postbereavement depressive mood and its prebereavement predictors in HIV+ and HIV- gay men // Journal of Personality and Social Psychology. Feb., v. 70 (2), 1996, p. 336–348.

52. Freudenberger #., Gallagher K. Emotional consequences of loss for our adolescents. Special Issue: Adolescent treatment: New frontiers and new dimensions // Psychotherapy, Spr., v. 32 (1), 1995, p. 150–153.

53. Friedman R., James J. W. Are There Actual Stages of Grieving? <http://www.grief-recovery.ca>.

54. Friedman R., James J. W. Conclusionary Rituals: Things you need to know about Funerals and Memorial Services. <http://www.grief-recovery.ca>.
55. Friedman R., James J. W. Good Pets, Like Good People, Are Irreplaceable, <http://www.grief.net>.
56. Friedman R., James J. W. Is It Ever to Soon to Recover? <http://www.grief-recovery.ca>.
57. Friedman R., James J. W. «Killer Cliches» About Loss. <http://www.grief.net>.
58. Garlock J. Coping with grief and loss, <http://users2.evl.net>.
59. Gilbar O., Dagan A. Coping with loss: Differences between widows and widowers of deceased cancer patients // *Omega Journal of Death and Dying*, v. 31 (3), 1995, p. 207–220.
60. Hindmarch C Secondary losses for siblings // *Child Care, Health and Development*, Nov., v. 21 (6), 1995, p. 425–431.
61. Lang A., Gottlieb L., Amsel R. Predictors of husbands' and wives' grief reactions following infant death: The role of marital intimacy // *Death Studies*, Jan-Feb., v. 20 (1), 1996, p. 33–57.
62. Lewis C. S. *A Grief Observed*. New York: Bantam Books, 1983.
63. Meissner W. W. In the shadow of death // *Psychoanalytic Review*, Aug., v. 82 (4), 1995, p. 535–557.
64. Mildner C. Coping with death, grief and loss. <http://www.uiowa.edu/~ucs/griefloss.html>.
65. Myers D. Helping Younger People Cope with Cancer Deaths and Funerals, <http://www.hospicenet.org/html/younger.html>.
66. Myers D. What You Can Do To Be a Supportive Caregiver. http://www.hospicenet.org/html/supportive_how.html.
67. Rando T. A. *How to Go on Living When Someone You Love Dies*. New York: Bantam, 1991.
68. Saindon C. Grief: a normal and natural response to loss. <http://depression.about.com/gi/dynamic/offsite.htm>.
69. Silvio J. George Bernard Show's Pygmalion: A creative response to loss after early childhood trauma // *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, Sum., v. 23 (2), 1995, p. 323–334.
70. Solary T., Phyllis A. et al. The Pinwheel Model of Bereavement // *IMAGE Journal of Nursing Scholarship*, Win., v. 27 (4), 1995, p. 323–326.
71. Staudacher C. *Beyond Grief: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1987.
72. *When a Parent Dies: A guide for patients and their families* <http://www.hospicenet.org/html/parent.html>.
73. Williams M., Frangesch B. Developing strategies to assist sudden-death families: A 10-year perspective // *Death Studies*, Sep-Oct., v. 19 (5), 1995, p. 475–487.
74. Wolfelt A, D. *Helping Teenagers Cope with Grief*, <http://www.hospicenet.org/html/teenager.html>.
75. Wolfelt A. D. *Understanding Grief: Helping Yourself Heal*. Levittown, PA: Accelerated Development, 1992. (http://www.psc.uc.edu/sh/SH_Grief.htm.)
76. Worden J. W. *Talking To Children About Death*. 1991. <http://www.hospicenet.org/html/talking.html>.