



Материалы программы дополнительного профессионального образования
«Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация детей,
возвращенных из зон боевых действий в Сирийской Арабской Республике и
Республике Ирак»

Хухлаев О.Е.

Тема 2.1.2. Психология переживания горя

Горе, утрата – это то, с чем в своей жизни неизбежно сталкивается каждый. Само по себе переживание горя является нормативным процессом и не относится к сфере психической патологии. По данным исследований, большинство людей восстанавливаются после утраты без вмешательства специалистов. Однако около 10–15 % людей, переживающих горе, демонстрируют повышенные риски дезадаптации и потенциальных проблем в области психологического здоровья (Баканова, 2017).

Разделение переживания горя на нормальное и патологическое предложено Э. Линдемманом при анализе острого горя, которое он определял как «синдром с психологической и соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом и не проявляться или, наоборот, появляться в чрезмерно подчеркнутом виде» (Линдемман, 1984, с. 21).

Э. Линдемман отмечал, что болезненные реакции горя являются искажениями нормального горя. Они зачастую носят защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие у человека тяжелые и болезненные чувства и переживания. Также он выделал «Хроническое горе» или «Преувеличенное горе» – ситуацию, когда все симптомы усиливаются и затягиваются во времени.

Считается, что симптомы, которые на ранних сроках после утраты являются признаками нормального протекания горя, с увеличением времени, прошедшего после потери, могут становиться признаками осложненного горевания (Рябова, 2015). Однако этот критерий достаточно условный. Более точно определить нормативность протекания горя у ребенка можно только индивидуально, поняв, мешает ли оно адаптации, приводит ли оно к дезадаптивным последствиям.

Один из подходов – соотнесение психических процессов ребенка с имеющимися в науке представлениями о стадиях протекания процесса горевания. Приведем несколько самых авторитетных.

Стадии переживания горя

Э. Линдемманн выделил 4 стадии переживания горя.

1. Шок: утративший с трудом понимает, что происходит, он чувствует ошеломление, оцепенение.
2. Протест и тоска: на данной стадии нарастает психологическое раздражение и напряжение.
3. Дезорганизация и страдание: на данной стадии факт утраты уже хорошо и отчетливо осознается утратившим, а основным содержанием являются депрессивные симптомы.
4. Отделение и реорганизация: на этой стадии человек может создавать новые отношения и окончательно отделиться от ушедшего.

Ф.Е. Василюк (2001) выделил 5 стадий переживания горя.

1. Шок и оцепенение.
2. Поиск – нереалистическое стремление вернуть утраченного и отрицание не столько факта смерти, сколько постоянства утраты.
3. Острое горе – период отчаяния, страдания и дезорганизации.
4. Остаточные толчки и реорганизация. Переживание горя на этой стадии не ведущая деятельность, оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных толчков, какие бывают после основного землетрясения.
5. Завершение, когда образ умершего занимает свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом жизни и во вневременном, ценностном измерении бытия.

Дополнительно приведем стадии умирания, которые выделила Э. Кюблер-Росс (2001) и которые по мнению многих специалистов релевантны переживанию горя: 1. Отрицание. 2. Гнев/Озлобленность. 3. Торговля/Стадия переговоров. 4. Депрессия. 5. Принятие/Адаптация.

Как видно при некоторых различиях стадийальный подход построен на схожей логике. При этом в каждой модели помечена своя специфика переживания горя, поэтому нельзя говорить, что один из подходов более адекватен, чем другой – все они подмечают важные аспекты переживаний, потенциально случающихся с горюющим.

Следует особо отметить описание стадий переживания горя Ф.Е. Василюка – в небольшом, но содержательном тексте он ярко описал внутренние психологические процессы, происходящие в этот момент с человеком. Именно такое понимание крайне важно для психолога. Сухие представления о стадиях ничего не могут дать психологу, работающему с ребенком, пережившем горе. Психологу нужно пережить и осмыслить в своих собственных переживаниях этот процесс. Тогда при контакте с ребенком он сможет заметить проявление тех или иных стадий. Заметить и использовать в психологической работе следующим образом.

Во-первых, можно и нужно рассказывать ребенку (и опекунам) о нормальности переживаний горя и конкретно тех процессов, которые протекают с ребенком, находящимся на конкретной стадии его переживания.

Во-вторых, исходя из выбранной концепции стадий переживания горя, можно и нужно рассказывать ребенку (и опекунам) как может дальше разворачиваться этот процесс, что их ожидает.

В-третьих, можно замечать фиксацию ребенка на какой-либо стадии, которая является главным маркером потенциальной дезадаптации.

В-четвертых, «продвижение» ребенка на следующую стадию процесса горевания можно рассматривать как прогресс, процесс выздоровления.

Задачи работы горя

Далее обратим внимание на иной подход к определению «нормальности протекания горя. Дж. Ворден считал, что поскольку горевание – это процесс, оно требует решения определенных задач. Эти задачи являются не столько стадиями, сколько целями нормальной работы горя. В случае их неразрешения мы наблюдаем патологическое или осложненное горевание.

Задача 1. Принятие реальности утраты

Ребенку необходимо принять, что произошедшее все-таки случилось. Отсутствие разрешения этой задачи – отрицание случившегося, с помощью которого люди защищаются от реальности.

Мумификация – часто встречающаяся форма проявления отрицания горя, при которой человек сохраняет все так, как было при умершем, чтобы все время быть готовым к его возвращению (Сидорова, 2001).

Иной вариант отрицания – отрицание значения утраты. Это вполне вероятный вариант неразрешения принятия утраты для детей, возвращенных из зон боевых действий в Сирии и Ираке, особенно по отношению к погибшему отцу. Поскольку отец являлся носителем радикальной идеологии, и общество, окружающее ребенка, зачастую справедливо осуждает его действия, ребенок может «использовать» это осуждение для защиты от неизбежных переживаний горя. Представление по типу «он не был хорошим отцом» в данном случае является не объективной оценкой, а способом не переживать боль утраты. Несмотря на то, что родитель действительно не может считаться хорошо выполнявшим свои обязательства по отношению к ребенку, и именно он виноват в том, что ребенок попал в травмирующую ситуацию, переживание горя является тем процессом, который ребенку необходимо пережить. Вне зависимости от реального поведения родителя, чувство привязанности к нему является составляющей психической реальности ребенка, и при его уходе неизбежно столкновение с горем.

Другой способ отрицания – т.н. «выборочное забывание», когда ребенок будто бы забывает о существовании родителя или иного умершего. Это также вариант осложненного горевания.

Дж. Ворден подчеркивает, что принятие реальности утраты требует времени, так как оно связано не только с ее интеллектуальным признанием, но и с эмоциональным принятием. Однако этот процесс должен постепенно происходить, иначе мы имеем дело с патологическим течением горевания.

Задача 2. Переработка боли, причиняемой горем

После принятия факта случившегося ребенок неизбежно сталкивается с необходимостью переработать боль, возникающую в этой ситуации. Отрицание этой задачи приводит к *бесчувствию*. Самый распространенный вариант неразрешения данной задачи – отрицание болезненности переживаний, которое происходит за счет отрицания чувств, связанных с горем.

Казалось бы, отсутствие негативных переживаний по поводу горя – позитивный факт. Особенно часто это можно заметить у маленьких детей. Но следует помнить, что полное отсутствие таковых – симптом их отрицания. Не пережитая боль утраты никуда не исчезает, а проявляется впоследствии в виде патологических симптомов. Самым распространенным является депрессия. Д. Боулби отмечал, что «рано или поздно некоторые из тех, кто избегает всякого сознательного горевания, ломаются; чаще всего это бывает та или иная форма депрессии» (по: Сидорова, 2001).

Таким образом, можно сформулировать главный позитивный «девиз» этой задачи: «тебе больно и это вполне нормально, правильно».

Задача 3. Приспособиться к миру без умершего

Это вполне понятная и очевидная задача, которая осуществляется в трех вариантах.

- А. Внешнее приспособление к новой обстановке, в которой нет умершего. Эта задача имеет большее значение для детей постарше, особенно тех, кто помнит свою жизнь в России до отъезда в Ирак или Сирию.
- Б. Внутреннее приспособление к тому, как ребенок теперь видит самого себя. Ребенку важно осознать, как смерть, с которой он столкнулся, повлияла на самоопределение, самооценку и самоэффективность.
- В. Духовное приспособление связано с вызовом фундаментальным жизненным ценностям и мировоззренческим убеждениям, – убеждениям, на которые влияют наши семьи, сверстники, образование, религия и жизненный опыт.

У детей из-за большей приспособляемости, связанной с возрастом, данная задача проходит зачастую быстрее и успешнее, чем у взрослых. Главным критерием ее выполнения у детей может служить наличие или отсутствие ощущения беспомощности, подчас внешне никак не связанной с переживанием горя.

Задача 4. Сохранить связь с умершим, приступая к построению новой жизни

Ребенку необходимо найти прочную связь с умершим, приступая к построению новой жизни. По умолчанию задача психолога не в том, чтобы стимулировать ребенка отказаться от отношений с умершим, а в том, чтобы найти для умершего подходящее место в его эмоциональной жизни. Такое место, которое позволило бы пережившему утрату продолжать полноценно жить в этом мире.

Ситуация детей, возвращенных из зон боевых действий в Сирии и Ираке, содержит здесь немалые вызовы. Если родитель воспринимается обществом, окружающим ребенка, как «нехороший человек» (экстремист и пр.), то для ребенка сложно сохранить с ним прочную эмоциональную связь. Более того, у самого ребенка может быть много негативных чувств по отношению к погибшему – обида, злость. Все это способствует скорее отрицанию, чем интеграции переживаний горя.

Обратной стороной может являться фиксация на потере и ощущение прерванности собственной жизни, с этим событием связанной.

В любом случае важно дать ребенку понять, что воспоминания не являются оценкой и «вписывание» умершего в свою личную историю, – это не забвение и не принятие всех его недостатков. Это просто принятие факта его существования как значимого человека, со всеми особенностями. Как отмечает Ф.Е. Василюк (2001), «главные акты мистерии горя – не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память».

Осложненное горевание

Перейдем к описанию признаков осложненного горевания, предложенных Д. Ворденом (по: Рябова, 2015), рассмотрение которых уместно в контексте детей, возвращенных из зон боевых действий в Сирии и Ираке.

1. Интенсивная печаль при рассказе об умершем спустя много времени после утраты (ребенок теряет эмоциональное спокойствие, рассказывая об умершем).
2. Относительно нейтральное событие запускает интенсивную реакцию горевания (обычно признак отложенного горевания).
3. У ребенка появляются физические симптомы, вероятно связанные с годовщиной смерти или иными датами, связанными с умершим.
4. Снижение самооценки и чувство вины.
5. Воспроизведение поведения умершего, возможно, навязчивое.

6. Самодеструктивные импульсы.
7. Неизмеримая печаль, возникающая в определенное время года в одно и то же время – в годовщину смерти или в периоды, связанные со временем, которое обычно горюющий проводил с умершим.

Далее опишем четыре типа осложненного горевания по Д. Вордену (по Рябова, 2015) «Хроническое горевание»: характеризуется длительной скорбью, страданием без изменения состояния. Скорбные чувства адекватны потере по силе и качеству (печаль, отчаяние, тоска и т.д.), но продолжают длиться долгое время после события без изменения интенсивности. Горюющий чувствует страдание и осознает связь своей боли с потерей.

«Преувеличенное горевание»: проявляется в чрезмерно интенсивных реакциях, иногда достигающих такого уровня выраженности, что может быть поставлен диагноз, фиксирующий наличие психических нарушений, например, депрессии с суицидальными попытками, тревожных расстройств и др. Сам горюющий в этом случае также осознает связь своего тяжелого состояния с утратой.

«Отложенное горевание»: подавленное, отсроченное, задержанное горевание характеризуется тем, что в момент утраты адекватные событию переживания возникают, но с меньшей интенсивностью, чем можно было бы ожидать. Дальнейшее их проживание как будто не происходит, а в будущем, возможно, горюющий начнет испытывать интенсивные скорбные чувства в ответ на менее значительные потери.

«Замаскированное горевание»: в этом случае характерно отсутствие переживаний, соответствующих утрате. Горевание проявляется в соматизации или в деструктивном поведении. Возникающие симптомы не связываются в сознании горющего с утратой, в то же время симптомы горющего могут напоминать симптомы умершего (тогда они называются «факсимильные симптомы»): горющий может повторять поведение или обнаруживать телесные болезни умершего.

В ситуации детей, возвращенных из зон боевых действий в Сирии и Ираке, по нашим наблюдениям наиболее распространенный вариант протекания осложненного горя – это «замаскированное горевание». Психологу и другому специалисту следует учесть, что деструктивное социальное поведение ребенка или его подверженность психосоматическим заболеваниям может быть вызвана осложненным горем.

Психологическая помощь при осложненном горевании в первую очередь должна быть нацелена на разрешение сепарационных конфликтов, которые осложняют нормальное течение горевания; и лишь затем следует переходить к помощи в завершении четырех задач горевания (Рябова, 2015).

Разрешение сепарационных конфликтов происходит в форме проживания ребенком мыслей и чувств, которых он избегает по отношению к умершему. Более подробно логика сочетания психологического контекста развития ребенка и переживания горя может быть описана посредством модели «приводов из прошлого», предложенной Е.В. Лопухиной.

Горе и «приводы из прошлого»

В ситуации переживания горя незавершенные и неразрешенные психологические трудности ребенка (не обязательно только травмы), как бы пользуясь случаем, прорываются сквозь защитный панцирь. В результате естественный процесс переживания затрудняется. В лучшем случае он просто идет медленнее и с постоянными «недоработками». В худшем – останавливается. Тогда возникает фиксация на незавершенной фазе (или задаче).

«Старые» психологические проблемы, мешающие естественному течению событий, Е.В. Лопухина предлагает называть «приводы из прошлого». Это своего рода «тормоза», мешающие нормальному переживанию горя.

На стадии шока ведущим «приводом из прошлого» является опыт незавершенных ранее травматических переживаний. Пока не будет пройден полностью цикл более раннего

травматического стресса, у ребенка нет возможности продвинуться на переживании горя дальше шоковой стадии (или отрицания по Д. Вордену).

Далее, на стадии «протеста» (по Линдемману) или гнева (по Кюблер-Росс) базовой проблемой, выступающей как «привод из прошлого», является запрет на агрессию. В результате сброс возбуждения в результате гнева рождает дополнительное напряжение из-за нарушения запрета. Понятно, что в этой ситуации естественный процесс может полностью блокироваться. Другой вариант – энергия возбуждения, связанная с гневом, прорывается во внезапных и не контролируемых сознанием аффективных вспышках.

Нормативные каналы выражения гнева (сброса напряжения), характерные для этой стадии переживания горя приведены ниже.

- Агрессия на источник случившегося.
- Агрессия на не помогших помощников.
- Агрессия на себя самого (вина).
- Агрессия на объект потери.
- Агрессия на высшие силы.

Так как многие дети, возвращенные из зон боевых действий, росли в культуре, где агрессия по отношению к старшим находится под запретом, переживания гнева в адрес умершего у них могут быть заблокированы. С другой стороны, объективная виновность в сложившейся ситуации погибшего родителя будет облегчать проявление агрессии по отношению к нему.

Также можно выделить специфические причины «закупорки» каждого из каналов отреагирования гнева.

Агрессия на источник случившегося может быть заблокирована из-за острого чувства собственной виновности в произошедшем. Его причина – все проблемы, конечным результатом которых было снижение самооценки и присвоение себе «лишней» ответственности. Схожие причины могут лежать в основе подавления злости на «не помогших помощников».

Трудности проявления агрессии на себя самого (т.е. чувство вины) могут быть вызваны активной работой защитных механизмов, сформированных ранее. В первую очередь – это проекция. Таким образом, возникающая вина будет переноситься на другие фигуры из близкого и/или далекого окружения человека.

Невозможность сброса гнева *на объект потери* часто является следствием противоречивых и не проясненных отношений с ним (конфликты с близким человеком, двойственные чувства к дому).

Агрессия *на высшие силы* блокируется в результате раннего запрета на проявление гнева по отношению к фигурам родителей.

Если у ребенка были неразрешенные проблемы, связанные с сильной тревогой, пусть и подавленные ранее, ведущим чувством на фазе гнева будет тревога и страх. В этом случае фиксация возможна из-за концентрации на тревоге и, соответственно, трудности сброса напряжения через агрессию.

На стадии дезорганизации и страдания (по Линдемману) или депрессии (по Кюблер-Росс) основные проблемы, мешающие естественному переживанию горя, связаны с травматическим опытом первого года жизни. Это то, что в психоаналитическом подходе называется «ранней травмой» и связано с отношениями с материнской фигурой. Главный характер таких травм – отвержение.

На стадии исцеления (принятия, отделения) основной проблемой является идеализация – замещение архетипическим образом объекта утраты. К примеру, в случае потери, об ушедшем рассказывают не как о живом человеке, со своими слабостями, а как о божестве, непохожем на всех остальных людей. Это происходит в тех случаях, когда стадия шока не завершена и задача принятия факта случившегося не решена. Здесь как раз мы видим потенциальный риск радикализации: возможность идеализации погибшего родителя–участника экстремистской группы, происходящей из-за осложненного горя,

фискированного на отрицании произошедшего (стадия шока).

Горе и культура

На процесс переживания горя существенным образом влияют культурные особенности. Известно, что культура (как национальная, этническая, так и религиозная) накладывает сильный отпечаток на процессы горевания (Klass, 1999). Этот фактор тоже следует учитывать в своей профессиональной практике.

Так как никакая культура не является единой жесткой нормативной системой, а конкретный ребенок и его опекунская семья всегда являются принадлежащими к нескольким культурным срезам, никогда нельзя говорить заранее об однозначных (тех или иных) особенностях культуры переживания горя.

Здесь психологу может пригодиться чек-лист, предложенный Т. Уолтером (Walter, 2010), сокращенный и модифицированный автором.

1. Какие существуют обязательства по поводу того, как:
 - заботиться о мертвых?
 - справляться с горем?
2. Что делать с усопшими:
 - «отпустить» их?
 - продолжать поддерживать с ними духовную связь?
 - превратить их в «предков» и культивировать поклонение им?
3. Что нужно делать с эмоциями, связанными с усопшим:
 - выражать их?
 - сдерживать их?
4. Как религия или другая система убеждений:
 - нормализует или патологизирует потерю?
 - определяет, как вспоминать об умершем и осуществлять траурные действия?
 - поддерживает скорбящих?

Перед тем, как работать с переживанием горя с ребенком, возвращенным из зон боевых действий в Сирии и Ираке, следует ознакомиться с культурной спецификой переживания горя, принятой в опекунской семье, а далее внимательно изучать, как культурные особенности самого ребенка влияют на данный процесс.

Литература

1. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях Консультативная психология и психотерапия 2017. Т. 25. № 4. С. 23–41 doi: 10.17759/cpp.2017250403.
2. Бурина Е. Основные подходы к изучению утраты Interactive science | 2016.
3. Василук Ф.Е. Пережить горе <https://www.psychology.ru/library/00062.shtml>.
4. Ворден Д. Понимание процесса горевания // Журнал практической психологии и психоанализа 2015, № 4 <https://psyjournal.ru/articles/ponimanie-processa-gorevaniya>.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.: София, 2001.
6. Линдеманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций: тексты. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.
7. Рябова Т.В. Проблема выявления осложненного горевания в клинической практике // Журнал практической психологии и психоанализа 2015, № 3 <https://psyjournal.ru/articles/problema-vyyavleniya-oslozhnennogo-gorevaniya-v-klinicheskoy-praktike>.

8. Сидорова В. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001, № 1-2 <https://psyjournal.ru/articles/chetyre-zadachi-gorya>.
9. Klass D. (1999). Developing a cross-cultural model of grief: The state of the field. *Omega*, 39, 153–178.
10. Walter T. (2010) Grief and culture: a checklist. *Bereavement Care*, 29 (2). pp. 5–9. ISSN 0268-2621 Link to official URL (if available): <http://dx.doi.org/10.1080/02682621003707431>.