

Теория

ГОРЕ УТРАТЫ И ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЕ

А.П. Алентова

Фрагмент выпускной квалификационной работы
«Психологическое сопровождение подростков,
проживавших на территории военных действий»,
Санкт-Петербург

Научный руководитель:
доктор психологичес-
ких наук, профессор,
заведующая кафедрой
прикладной конфлик-
тологии и девиантоло-
гии Е.В. Змановская.

В статье раскрывается проблема переживания горя в детском и подростковом возрасте. Приводится определение самого понятия «горе». Описаны факторы, предшествующие развитию психологической травмы, и те проблемы, с которыми приходится сталкиваться педагогам и администрации образовательных учреждений при переживании ребёнком утраты близкого человека. Приводятся различные классификации состояния горя, а также стадии переживания горя. Отмечены симптомы детского горевания, с которыми необходимо обращаться к специалисту.

• переживание горя • утрата • психологическая травма • детское горе • признаки горя • чувство вины

В своей работе педагогам и администрации образовательных учреждений приходится сталкиваться с переживанием ребёнком утраты в связи со смертью родственника, соученика или учителя. При этом перед педагогом встают важные вопросы: как понять,

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

1
Василюк Ф.Е.
Пережить горе //О челове-
ческом в человеке/
Под ред. И.Т. Фролова.
М., 1991. С. 230.

2
Волкан В.,
Зинтл Э.
Способы преодоления
горя: адаптация и пси-
хотерапия. //Журнал
практического психоло-
га. М. 2006. № 5. С. 112.

что ребёнок получил психологическую травму, и как помочь ему преодолеть её последствия.

Психологическая травма может оказать серьёзное влияние на представления ребёнка о мире, о себе. При этом под серьёзной угрозой оказываются ощущения стабильности и безопасности окружающего мира. Реакция детей на травматическое событие зависит от тяжести ситуации, их возраста и психологических особенностей, уровня сформированности навыков совладания с кризисными ситуациями.

Особого внимания требуют ситуации, связанные с потерей близких людей. Как правило, именно эти ситуации вызывают растерянность педагогов, так как требуют от них умения почувствовать состояние ребёнка, понимать и принимать боль его утраты. Смерть близкого человека — это самое тяжёлое жизненное испытание, вызывающее у детей и подростков сильные переживания. Детское горе глубокое, длительное и интенсивное, именно поэтому ребёнку необходима помощь и поддержка взрослых. Переживание утраты детьми довольно часто недооценивается взрослыми. При этом дети вынуждены оставаться наедине со своими мыслями и чувствами, что повышает риск развития патологического горя.

Известный российский психотерапевт Ф.Е. Василюк описывает состояние горя следующими словами: «Переживание горя, быть может, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни. Каким чудесным образом человеку, опустошённому утратой, удастся возродиться и наполнить свой мир смыслом? Как он, уверенный, что навсегда лишился радости и желания жить, сможет восстановить душевное равновесие, ощутить краски и вкус жизни? Как страдание переплавляется в мудрость? Всё это — <...> насущные вопросы, знать конкретные ответы на которые нужно хотя бы потому, что всем нам рано или поздно приходится, по профессиональному ли долгу или по долгу человеческому, утешать и поддерживать горящих людей»¹.

Горе — это естественная реакция на особенно значимую и необратимую утрату (чаще всего по отношению к смерти близкого человека). Это комплекс переживаний, сила и спектр которых связаны с тем значением, которое имела утрата для человека в прошлом, настоящем и будущем; процесс переживания утраты, направленный на её постепенное принятие — интеграцию опыта утраты². Под утратой в этом определении понимается потеря значимой для личности ценно-

сти, объекта или человека (близкого человека, семьи, дома, здоровья, работы, значимой материальной ценности, социального статуса, духовной ценности и пр.)³.

Различают такие виды горя, как:

- **детское** (характеризуется трудностями осмысления потери из-за несформированности адекватной психологической защиты);
- **супружеское** (реакция на утрату самого близкого человека, сопровождается многими сложными чувствами);
- **родительское** (смерть ребёнка обычно воспринимается как противоестественное событие, переживается долго и интенсивно, как правило, с сильными чувствами протеста, возмущения, вины и депрессии)⁴.

По другим классификациям выделяют нормальное и патологическое горе. Нормальное — горе, при котором человек принимает утрату и впоследствии начинает жить полноценной жизнью. Патологическое — переживание горя остаётся незавершённым, что выливается в различные психологические проблемы, ведущие в дальнейшем к дезадаптации⁵.

Отдельно следует отметить синдром, возникающий сразу после кризиса или отсроченно — острое горе. Он может не проявляться явным образом или наоборот, проявиться в

подчёркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут проявиться искажённые картины (представляют собой какой-нибудь отдельный аспект горя), которые соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя⁶.

Виды острого горя:

Хроническое горе — переживание имеет постоянный характер, не наступает интеграция утраты. Признаки: тоска по человеку, с которым была эмоциональная связь; интенсивные переживания при упоминании об утрате (даже спустя большой промежуток времени).

Конфликтное (преувеличенное) горе — искажение или усиление одного или нескольких признаков горя (особенно чувства вины и гнева). Выход из этого состояния через эйфорические состояния, переходящие в длительную депрессию с идеями самообвинения.

Подавленное (маскированное) горе — незначительные или полностью отсутствующие проявления горя. Вместо них появляются соматические жалобы, у человека возникают признаки заболевания умершего с последующим развитием ипохондрии.

Неожиданное горе — внезапность усложняет принятие и интеграцию утраты, задерживает их развитие. Появляются

Теория

1 2 3 4 5 6

3

Там же.

4

Шефов С.А.

Психология горя.

СПб.: Речь, 2006. С. 7.

5

Там же. С. 10.

6

Там же

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

интенсивные чувства тревоги, самообвинения и депрессия. Возможны суицидальные мысли и планы.

Отставленное горе — переживание откладывается на длительный период. Сразу после утраты появляются эмоциональные проявления, но потом они прекращаются. Новые утраты или напоминания могут опять запустить механизм переживания.

Отсутствующее горе — отсутствуют внешние проявления, человек отрицает утрату или находится в состоянии шока⁷.

Рассмотрев различные классификации состояния горя, перейдем к обзору его проявлений. К ним относятся:

Физическое и психическое страдание. Основные проявления в виде эмоционального напряжения и душевной боли. Могут возникать: лёгкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоционального расстояния, отделяющего человека от других людей. Физические страдания могут проявляться в форме периодических приступов удушья с учащённым дыханием, постоянной потребностью вздохнуть, со спазмами в горле, чувстве пустоты в желудке, потере аппетита, мышечной силы (малейшее движение становится в тягость, от незначительной физической нагрузки наступает полное изнеможение).

► **Поглощённость** образом утраченного. Проявление особой эмоциональной охваченности, на фоне некоторой нереальности могут возникнуть зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии (люди слышат шаги умершего, видят знакомый образ в толпе и т.д.)

► **Чувство вины.** Человек, переживающий горе, пытается отыскать в своих действиях по отношению к умершему ошибки, то, чего он не сделал для этого человека. Это усиливает ощущение самообвинения.

► **Враждебные реакции.** Иногда возникает спонтанно и кажется необъяснимой для горящего. Снижается или исчезает симпатия в отношениях с другими людьми, нередко человек говорит о происходящем с раздражением, просит, чтобы его не беспокоили.

► **Утрата** прежних, естественных моделей поведения. Появляются торопливость, суетливость, непоседливость. Горящий совершает хаотические действия в поисках занятия, но не способен даже к простейшей организованной деятельности.

► **Идентификация с утратой.** В высказываниях и поведении человека появляются характерные черты поведения умершего или признаки его последнего заболевания⁸.

В изучении динамики переживания горя огромный вклад внесла Э. Кюблер-Росс.

7

Мастерская психологического консультирования Дмитрия Трунова // Журнал практического психолога. Спец. выпуск. 2006. № 4. С. 119–120.

8

Там же. С. 112–114.

В своих трудах она выделяет следующие стадии переживания горя:

- 1) отрицание и изоляция — человек отрицает неизбежность потери. Отрицание выступает в роли временной защиты перед неожиданным потрясением⁹;
- 2) гнев — человек возмущается, почему именно у него случилась эта потеря, переживает обиду, возмущение, ярость, зависть и негодование¹⁰;
- 3) торговля — попытка отсрочить неизбежное, в том числе при помощи «магического» мышления¹¹;
- 4) депрессия — период беспомощности, после которого наступает осознание неизбежности потери¹²;
- 5) смирение — принятие потери¹³.

В случае, если переживание стадий принятия утраты замедляется или приостанавливается, говорят об осложнённом горе. К осложнённому горю приводят внезапная или неожиданная утрата; утрата, вызвавшая двойственные чувства (гнев и самообвинение); утрата, с которой были связаны отношения чрезмерной зависимости; множественные утраты на протяжении незначительного времени; отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения¹⁴.

При столкновении с утратой переживание горя неизбежно. Как писал П.Калинов-

ский: «От горя невозможно спрятаться, его нужно пережить. Горе необходимо принять на рациональном и эмоциональном уровнях, в противном случае это может привести к хронической депрессии, потери смысла жизни»¹⁵. Признаками того, что человек принял утрату и пережил горе, являются: уменьшение страдания, появление позитивных чувств, способность говорить об утрате, появление новых смыслов или возрождение прежних, появление планов на ближайшее и отдалённое будущее, появление активности¹⁶.

Психотерапевтическая работа со взрослыми людьми, в подростковом возрасте потерявшими родителей, показала, что следует поощрять выражение горя у детей и подростков. Дети и подростки реагируют на смерть в зависимости от возраста. Ребёнок должен знать, что горе — это переживание, имеющее начало и конец. Для него важно видеть, что взрослые погружаются в горе и справляются с ним¹⁷.

Дж.Боулби описал фазы детского горя: протест (отвержение и сопротивление мысли о смерти и потери); дезорганизация (постепенное осознание необратимости потери); реорганизация (принятие потери и окончательное прощание)¹⁸.

Говоря о специфике переживания горя у старших под-

Теория

9

Кюблер-Росс Э.
О смерти и умирании:
Пер. с англ. К.: София,
2001. С. 52–64.

10

Там же. С. 65–100.

11

Там же. С. 101–104.

12

Там же. С. 105–134.

13

Там же. С. 135–164.

14

Мастерская психологического консультирования Дмитрия Трунова // Журнал практического психолога. Спец. выпуск. 2006. № 4. С. 118.

15

Калиновский П.
Смерть и после... СПб.: СПИКС, 1994. С. 402.

16

Там же. С. 118.

17

Волкан В., Зингл Э.
Способы преодоления горя: адаптация и психотерапия // Журнал практического психолога. М. 2006. №5. С. 61.

18

Пергаменник Л.А.
Кризисная психология:
Учеб. пособие. Мн.:
Выш.шк., 2004. С. 98.

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика**19**

Пергаменчик Л.А.
Кризисная психология: Учеб. пособие.
Мн.: Выш.шк., 2004.
С. 104–105.

20

Там же. С. 106.

21

Шефов С.А.
Психология горя.
СПб.: Речь, 2006.
С. 105–106.

ростков, необходимо обратить внимание на то, что их способ мышления близок к взрослому, но в связи с возрастными особенностями ослаблены механизмы психологической защиты. Подростки могут использовать более ранние представления о смерти либо, как и взрослые, заниматься поиском смысла смерти. В качестве реакции на сильный стресс, вызванный утратой, у подростка может появиться регресс, соответственно их переживание будет похоже на более детское.

Характерные особенности горевания для подросткового возраста: переписывание реальности смерти в грёзах; укрывание своих эмоций, переживаний (в связи со стремлением быть более зрелым и умением делать это лучше, чем младшие дети); страх отделения и независимости (из-за внутренней борьбы между независимостью и зависимостью); занятость своим поведением или одеждой (как средство отрицания). Могут быть различные способы вытеснения горя (употребление психоактивных веществ, нарушения закона, шатания по ночному городу и т.д.), суицидальные мысли (как само-разрушение как желание соединиться с умершим)¹⁹.

В том случае, если ребёнок или подросток сталкивается с горем, рушатся четыре личностных фактора (целостность, чёткость, самоанализ и самосо-

знание), а соответственно, он теряет контроль над собой и окружающим миром. Теряется связь между будущим, прошлым и настоящим. Родители сами часто находятся в кризисе, поэтому не в состоянии оказать нужную поддержку²⁰.

Рассмотрим специфику переживания горя в детском и подростковом возрастном периоде. Многие дети, как и взрослые, при известии о смерти близкого отрицают факт смерти, испытывают чувство нереальности и сомнения. В этом случае может не наблюдаться проявлений каких-либо сильных чувств. Особенности детского горя заключаются в таких проявлениях, как отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность. Острая реакция у ребёнка может быть отложена на несколько месяцев, а под воздействием какого-либо значимого события приходит настоящее осознание и переживание утраты. У детей могут не появляться явные признаки горя (плач или словесное выражение эмоций), но горе при этом может выражаться через действия, изменение поведения, невротические симптомы. Переживание детского горя имеет волнообразный характер, периоды успокоения или даже оживления и веселья сменяются слезами, всплесками эмоций²¹.

Woreden, Myers и Woffelt сформулировали возможные

детские реакции на утрату, проявляющиеся в первое время, которые необходимо знать взрослым.

Вопросы и интерес: ребёнок может увлечься похоронным ритуалом, поскольку для него это новое и необычное. Это не проявление равнодушия к умершему.

Изменения в поведении: непослушание, агрессия, рассеянность, нарушения работоспособности, неадекватность, странности в поступках и высказываниях. В случае смерти особенно любимого близкого человека ребёнок может испытывать сильное чувство гнева. Иногда гнев направлен на определённого человека или что-то конкретное. В других случаях ребёнок чувствует себя настолько потерянным, что становится раздражённым, тревожным и бессильным. В этом случае гнев может вылиться на любого взрослого, находящегося рядом. Возможно также деструктивное поведение. Обвинения взрослых во время таких вспышек гнева стандартны. Тем не менее, важно допускать их, объясняя при этом, что испытывать чувство озлобленности, когда кто-то умирает, естественно. Необходимо предложить ребёнку способ для выражения гнева, например, предложить ребёнку рвать бумагу, бить подушку, кричать в лесу или использовать энергию гне-

ва на интенсивную физическую нагрузку.

Невротические и психосоматические симптомы: повышенная возбудимость или физическое переутомление, энурез, нарушения ритма сна — бодрствования, головные и другие боли.

Тревога, страх: боязнь умереть самому или потерять кого-то из близких, другие страхи, неопределённое беспокойство. Маленькие дети могут постоянно прижиматься к родителям, выдавая этим свой страх возможной разлуки с ними. Часто дети хотят спать с включённым светом и открытой дверью, чтобы быть уверенными в том, что они не остались одни. Если смерть произошла при ребёнке или если именно он нашёл умершего, он может испытывать испуг каждый раз, когда что-то напоминает о случившемся. Например, если смерть произошла в результате автомобильной аварии, ребёнок будет чувствовать сильную тревогу при каждом приближении к машине. В этом случае крайне полезны совместные «тренировки».

Печаль, слёзы, тоска: внешнее выражение горя у детей обычно интенсивно, но длится недолго. Тем не менее, необходимо помнить, что в отличие от взрослых дети могут не проявлять своих чувств открыто, но продолжать думать об умершем ещё долго, испытывая печаль и

Теория

130688

тоску. Дети могут нюхать его одежду, постоянно рассматривать фотографии и видеофильмы, высказывать желание вернуться в те места, где они были вместе.

Чувство вины: Большинство детей при переживании горя утраты много размышляют о том, почему смерть пришла именно за его близким, что её вызвало. Смерть близкого дети часто интерпретируют детьми как результат собственного желания, они могут воспринимать смерть как наказание за какой-то свой проступок, откуда возникает самообвинение. Ребёнок может испытывать чувство вины из-за того, что он ничего не чувствует или не может описать свои чувства. Часто детям трудно найти слова для выражения своих мыслей. В этом случае необходимо осторожно поговорить с ним об этом. В подростковом возрасте может возникнуть вина из-за того, что ребёнок отталкивал эмоционально или физически родителя при жизни²². Взрослые должны обращать внимание на сюжеты детских игр и рисунков — не свидетельствуют ли они о наличии чувства вины.

Отмечают симптомы детского и подросткового горя, на которые взрослые должны обращать особое внимание, так как в этом случае необходима помощь специалиста:

- резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки,

несмотря на прилагаемые усилия; настойчивый отказ посещать школу;

- продолжительная агрессия или непослушание (более полугода), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав окружающих людей;
- вспышки гнева (частые и без видимой причины); падение настроения; деструктивные способы выражения гнева;
- стойкая тревога или фобии; частые приступы паники; страх одиночества;
- постоянные ночные кошмары, нарушения ритма сна-бодрствования, отказ идти спать;
- гиперактивность, непоседливость (в случае, если раньше этого не наблюдалось), регрессивное поведение (в течение длительного периода);
- жалобы на физические болезни, несчастные случаи, лежание ничком (как самонаказание или привлечение внимания);
- употребление психоактивных веществ;
- девиантное поведение — воровство, половая распущенность, вандализм, делинквентное поведение;
- избегание разговоров о смерти и об умершем;
- чрезмерная имитация умершего, имитация симптомов его заболевания;
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;

• затянувшаяся депрессия, ребёнок теряет интерес к окружающей действительности, не способен справиться с повседневными делами и проблемами²³.

Педагог должен помнить о том, что реакции детей на смерть отражают не только их собственные горе, боль и тоску, но также и реакции родителей. У них, также переживающих горе утраты, остаётся меньше сил на детей. Ребёнку тяжело и больно видеть, как его родители меняют своё поведение по отношению к нему, не заботятся о нём, как обычно, плачут или уходят в себя, отстраняясь от него. В это время взрослые становятся раздражительными, нетерпеливыми, сердятся, когда дети требуют внимания к себе. Чтобы «защитить» ребёнка, они стараются скрыть свои реакции. Такое поведение ошибочно: ребёнок будет чувствовать себя спокойнее, увереннее, если родители попытаются описать свои переживания. Тогда ему будет легче понять причины изменения поведения взрослых и подобрать слова для выражения своих мыслей и чувств. Учитель может тактично объяснить это родителям.

Необходимо помнить, что косвенно могут быть затронуты трагедией одноклассники и друзья ребёнка, переживающего горе утраты. У них может появиться страх потерять своих близких. Дети, недавно са-

ми пережившие потерю или другие психотравматические жизненные события, могут снова оказаться во власти страхов, болезненных воспоминаний, тревог. Такие дети входят в группу риска и нуждаются в психологическом сопровождении и дополнительной поддержке и помощи.

Часто дети не знают, как выразить сочувствие, соболезнование, не обидев человека. Педагог должен объяснить детям, как они могут поддержать своего сверстника, какие изменения в поведении могут произойти с человеком, переживающим горе утраты. Необходимо объяснить детям, что важный источник поддержки в такой ситуации — дружеские отношения, вовлечение в привычные занятия. Нельзя запрещать детям обсуждать то, что их беспокоит со сверстниками и взрослыми. Такие разговоры помогают снизить тревожность и возможное чувство гиперответственности за самочувствие их друга, переживающего горе утраты.

Важно, чтобы педагоги помнили о том, что любая психологическая травма, а особенно смерть близкого или хорошо знакомого человека может влиять на детей в течение длительного времени. Проблемы неуспеваемости и плохого поведения часто имеют корни в переживаниях горя, потери, тревоги.

Теория

23

Шефов С.А.
Психология горя.
СПб.: Речь, 2006.
С. 110–111.