**Лекция 3. Другие формы психологического проживания смерти: неоправданный риск, аддикция и психосоматика**

План:

1. Характеристики переживания утраты близкого человека

2. Стадии переживания утраты

3. Искаженные реакции горя.

4. Переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим

5. Виды горя

1. Характеристики переживания утраты близкого человека

Какими же характеристиками обладает процесс переживания утраты?

Прежде всего, переживание всегда предметно и пристрастно, а потому **субъективно**. Оно касается вполне определенного события жизни человека и его отношения к этому событию.

**Переживание смерти близкого становится центром внутренней жизни утратившего**. Все психические процессы направлены на это событие (возникают яркие образы событий, анализируются связи между ними, появляются ассоциативные ряды и т. п.), отношения человека начинают изменяться, преломляться через смерть близкого особым, индивидуальным образом.

**Регуляторная функция переживания** воплощается в приспособлении к новой реальности. Этот непрерывный процесс соотнесения сознания и жизненного мира помогает человеку адаптироваться к отсутствию ушедшего, создать новую систему отношений без него, научиться жить без него во всех жизненных сферах.

**Переживание динамично** и по способу организации психической жизни, и по временным параметрам. В переживании утраты это особенно заметно в существовании стадий, переходящих одна в другую и имеющих свою содержательную специфику. Каждая новая стадия связана с новыми изменениями на внутреннем и внешнем плане: в эмоциях, в когнитивных установках, в системе ценностей, в отношениях с окружающими и т. п.

**Переживание многоуровнево**. В ситуации утраты это свойство проявляется в том, что переживание организует психическую жизнь на всех уровнях ее функционирования: от образов произошедших событий до поиска их смыслов и жизненных закономерностей.

**Переживание утраты обладает энергоинформационными характеристиками**.

Энергетическая характеристика выражается в преобразованиях психической энергии. Например, потеря энергии может происходить при разрушении идей, являвшихся жизненными принципами, так как необходимы энергетические затраты на поиск новых идей и создание новой структуры убеждений. Непроработанное чувство вины будет также вызывать у человека вполне осознанное ощущение истощения, так как много энергии уходит на конструирование психологических защит.

Ярким примером выхода энергии (разрядки) является катарсис, происходящий при внезапном осознании произошедшего и высвобождении сильных эмоций и чувств. А новая идея, открывающая для человека смысл и ценность отношений, может стать источником энергии для дальнейшей жизни, опорой в изменившемся жизненном мире.

Информационные преобразования заключаются в структурировании информации о событиях, сопровождающих утрату: о ситуации утраты, о собственных действиях, о состоянии близкого человека, о действиях окружающих. Фактическое отсутствие такой информации (например, если человека не было рядом с близким в момент его смерти) – приводит к появлению «белых пятен», постоянно привлекающих внимание своей незавершенностью. В этом случае у человека может появиться ощущение «хождения по кругу», жизни в постоянном ассоциативном потоке, возвращающем человека к неясной и незавершенной ситуации.

Продуктивный процесс переживания утраты предполагает максимальную открытость человека по отношению к новой информации. Это относится к информации как о внешних событиях, так и о внутреннем состоянии человека (например, признание противоречивых и негативных чувств и мыслей).

Кроме этого, информационная составляющая переживания – это и наличие опыта проработки тяжелых жизненных событий. Такой личный опыт подготавливает человека к тому, с чем он может столкнуться в данной ситуации: какими могут быть трудности, как можно справиться с ними.

Итак, основные характеристики внутреннего «движения» переживания утраты – это его субъективный характер, динамичность, многоуровневость, регуляторная функция и энергоинформационные свойства. Обратимся теперь к двум из этих характеристик – тем, которые вызывают наибольшее количество споров и разнообразие исследовательских концепций. Это – фазный, или стадиальный, характер процесса переживания утраты и его уровневая структура.

**2. Стадии переживания утраты**

Целостный путь переживания утраты имеет несколько последовательных стадий. Этот постулат, кажущийся очевидным, на самом деле является очень спорным, так как точкой преткновения становится критерий разделения на стадии.

Что это? Эмоции, характерные для определенной стадии? Задачи, которые решает человек в процессе переживания? Особенности трансформации психологического образа ушедшего? Отклонения в поведении? Каждый исследователь отвечает на этот вопрос по-своему. Попытаемся разобраться, как именно.

**Стадиальные концепции переживания утраты можно объединить в три основные направления**. Первое из них объединяет исследователей, которые сосредоточились на симптомах переживания утраты: эмоциях и чувствах, изменениях в поведении и в отношениях.

Во второе направление входят исследования, где переживание утраты рассматривается как процесс последовательного решения утратившим нескольких универсальных психологических задач, помогающих адаптироваться к утрате. В третье направление включены исследования, где основное внимание направлено не на функциональные изменения, а на динамику трансформации отношений с ушедшим близким.

Но есть также многие авторы, отрицающие возможность разделения переживания на стадии. И если в стадиальных концепциях все полученные материалы структурировались и скреплялись именно этой идеей, то противники стадиальной концепции выбирают иной критерий. А именно – смысловые конструкты, процесс восстановления которых и составляет суть переживания утраты, уникального в каждом случае и поддающегося обобщению лишь по ряду содержательных характеристик.

Переживание утраты как процесс с аффективными, когнитивными и поведенческими симптомами

Чувства и эмоции, которые испытывает утративший, его размышления о произошедшем, изменения в поведении почти всегда заметны окружающим людям. У каждого из нас есть определенные представления о том, как обычно ведет себя человек, потерявший близкого, есть и культурно обусловленные стереотипы поведения.

То есть, можно предположить, что в переживаниях утративших людей есть нечто общее. И прежде всего эта общность видится во внешних проявлениях переживания утраты: в эмоциях, в высказанных мыслях, в отношении к окружающим, в поведении.

Одним из первых исследователей переживания утраты и основным представителем обозначенного направления можно считать Эриха Линдемана. Он являлся представителем так называемой «социальной психиатрии», работал в клинике и столкнулся с проблемой переживания смерти близких в 40-х годах XX в. – т.е., во время Второй мировой войны.

Переживание смерти близкого человека было обозначено им как синдром «острого горя». У нас статья Э. Линдемана появилась в переводе только в 1984 г. в хрестоматии «Психология эмоций» под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер.

Современные исследователи считают, что человек, потерявший близкого, утрачивает множество моделей поведения, так как очень многие из них были связаны с присутствием близкого человека, подкреплялись его присутствием. И потому, с их точки зрения, процесс переживания утраты в большей степени связан с попыткой построить новые поведенческие модели вместо разрушенных.

Естественно, если речь идет о симптоматике переживания, возникает логичный вопрос об особенностях и формах проявления этих симптомов. Ответом на него может служить определение нормальной и патологической форм течения горя. На основании исследований таких патологических или искаженных реакций, проводившихся психологами, можно составить их обобщенный перечень.

**3. Искаженные реакции горя**. Э. Линдеман считал, что это болезненные реакции, являющиеся искажениями «нормального горя». В процессе психологической работы они транс формируются в нормальную форму течения горя. Большинство этих реакций носит явно защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие по этому поводу тяжелые и болезненные чувства. Примеры искаженных реакций:

* повышенная активность без чувства утраты, а, скорее, с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни;
* деструктивная активность;
* утрата социальной активности;
* изменения в отношениях с близкими (повышенная раздражительность, социальная изоляция);
* появление симптомов последнего заболевания умершего;
* яркая враждебность по отношению к предполагаемым «виновникам» случившегося;
* «одеревенение» чувств из-за попыток утративших сдерживать агрессию и злость.

**«Хроническое горе, или преувеличенное горе**. Все симптомы усиливаются и затягиваются во времени, могут наблюдаться психопатические и невротические симптомы. Похожую форму описывал Дж. Боулби, называя ее «хронической печалью» и выделяя следующие ее причины на примере вдов и вдовцов:

* тесная привязанность к другому и зависимость ролевой идентичности от его присутствия;
* отсутствие близких отношений с другими членами семьи и невозможность компенсировать некоторые виды утраченных отношений;
* противоречивые чувства из-за подсознательного обвинения ушедшего;
* самоистязание из-за чувства вины перед умершим.

**«Отсроченное, или запаздывающее, горе»**. Симптомы горя появляются намного позже факта утраты и далее протекают по нормальному сценарию.

Такая форма горя особенно характерна для людей, которые выполняют роль «стрежня» в случае семейной утраты и не могут себе позволить активного выражения болезненных переживаний. Эту форму можно, очевидно, объединить с так называемым «подавленным горем». Ведь отсутствие внешней симптоматики означает не отсутствие реакции вообще, а подсознательное переживание и риск выхода болезненных переживаний через соматические заболевания.

**«Подавленное, или сдержанное» горе**. Симптомы горя маскируются и сдерживаются, проявляясь в результате в психосоматических заболеваниях. Именно эта форма горя, как считают авторы, характерна для случаев пропажи без вести.

**«Предвосхищающее» горе**. Эта форма горя, обнаруженная у родственников военнослужащих, представляла собой типичную симптоматику острого горя, но возникающую до утраты. Призыв в армию и тем более пребывание в зоне военных действий сопряжена для семей военных риском утраты, и потому близкие именно в такой форме переживают страх потери и мучительное ожидание возвращения.

В описании этих искаженных форм не хватает информации о возможных индивидуальных причинах, которые могли бы вызвать такую реакцию. Собственно, в этом и проявляется один из основных недостатков рассматриваемого подхода. А именно: слишком высокая степень обобщенности симптомов и отсутствие внимания к их индивидуальному наполнению и причинам.

Завершая анализ форм осложнений в процессе переживания, необходимо обратиться к возможности практического приложения этой информации. Поскольку типология и описание этих форм основана на внешне регистрируемой симптоматике, для психолога не составит особого труда, во-первых, определить сам факт наличия осложнения, а, во-вторых, определить тип осложнения. Дальнейшее отслеживание выявленных симптомов может стать способом оценки эффективности психологической работы с утратой.

Кроме подробного описания симптомов «острого горя», представители этого направления уделяли внимание и динамической характеристике синдрома: последовательности проявления тех или иных симптомов. Обычно выделяют от 3-х до 10-ти стадий в переживании горя. Классическим является разделение переживания горя на 4 стадии. Э. Линдеман, Д. Боулби, С. Паркес и Д.Хелл имеют сходные точки зрения на специфику и последовательность стадий переживания горя.

**Шок**. Утративший чувствует оцепенение, ошеломление, с трудом понимает, что происходит.

**Протест и тоска**. Вещи, люди, события постоянно напоминают об ушедшем. На этой стадии часто появляется феномен «ложного узнавания» – иллюзорное ощущение присутствия ушедшего среди людей, узнавание его шагов на лестнице и т. п. Кроме того, нарастают психологическое раздражение и напряжение.

**Дезорганизация и страдание**. Факт утраты хорошо осознается утратившим, и основным содержанием этой стадии являются депрессивные симптомы.

**Отделение и реорганизация**. Предполагается, что человек на этой стадии в состоянии окончательно отделиться от ушедшего и создавать новые отношения.

В качестве признака, по которому авторы разделили весь процесс переживания утраты на эти стадии, был выбран превалирующий, основной симптом. Но теперь появляется целый ряд вопросов: что за механизмы лежат в основе возникновения этого симптома, почему последовательность стадий именно такая, какова функция каждой стадии?

Очевидно, что общая направленность процесса – адаптация к отсутствию ушедшего и реорганизация всей жизни, но каков вклад каждой стадии в адаптацию, остается неясным. Кроме того, время окончания «работы горя» по разным данным колеблется от 1 года до 2-х лет, что, очевидно, указывает на индивидуальную специфику переживания. Но снова мы не находим объяснений, почему так происходит.

Тем не менее, несмотря на большое количество спорных моментов и вопросов, это направление довольно часто используется в отечественной психологической практике. Что же привлекает психологов в «симптоматологической» концепции переживания утраты?

Прежде всего, это возможность описать картину переживания утраты у конкретного человека в терминах проявлений, общих для всех людей, – эмоциональных, когнитивных и поведенческих. Кроме того, можно довольно быстро определить степень «нормальности» переживания утраты данным человеком и диагностировать тип искажений этого процесса.

Однако вся эта информация носит лишь констатирующий, описательный характер. По большому счету, она не дает возможности определить, почему возникают осложнения в переживании утраты, за счет чего происходит процесс адаптации к сложившейся ситуации, на какие внутренние ресурсы человека можно опираться на каждой стадии, и как в целом построить процесс психологической помощи.

Ведь так часто упоминаемые чувства вины, страдания, печали и т. п. могут иметь самые разные причины и последствия. Они могут быть как разрушительными, так и целительными, очищающими человека от множества внутренних противоречий.

Для тех, кто оказался рядом с утратившим, и для самого утратившего информация такого рода может помочь лишь тем, что подтвердит «нормальность» тяжелых чувств, мыслей, раздражительности и душевной боли. Но сформулированные научным языком описания не продвинут утратившего в понимании того, что с ним происходит.

Основной недостаток описанного направления можно определить как отсутствие учета индивидуальных особенностей переживания утраты и тех внутренних перестроек и глубинных процессов, проявлением которых, собственно, и являются указанные выше симптомы.

Обратимся ко второму направлению, в котором перечисленные недостатки отчасти преодолены.

Переживание утраты как последовательное решение психологических задач

Человек, переживающий смерть близкого, сознательно или неосознанно пытается в этой ситуации прежде всего выжить, привыкнуть к ней, приспособиться к жизни без утраченного. Но для этого утратившему приходится сначала осознать реальность смерти близкого, затем принять как данность то, что вернуть близкого человека невозможно, и что жизнь теперь навсегда стала другой.

Это постепенное продвижение по пути переживания утраты похоже на прохождение через несколько последовательных комнат: пока не пройдешь одну – не сможешь войти в следующую. То есть, перед утратившим человеком стоит несколько последовательных психологических задач. Разрешение каждой из них является стадией адаптации человека к уходу близкого.

Исследования, объединенные в это направление, в основном проводились американскими психологами (Worden J.W., 1982, 1992; Hagman J., 1995; Neeld E.H., 2002). Общая идея заключается в следующем: переживание утраты рассматривается как процесс последовательного решения психологических задач, а их разрешение или трудности в решении зависят от ситуации утраты и особенностей утратившего.

Обратим внимание на две наиболее распространенные концепции утраты как процесса решения психологических задач. Процесс переживания описывается Дж. Ворденом как процесс решения утратившим четырех базовых психологических задач.

С точки зрения автора, эти задачи являются универсальными для всех, а формы и способы их решения – индивидуальными. Нечто подобное предлагает и Э. Нилд: решение психологических задач определяются ею как выбор человеком адаптивной стратегии поведения на каждой стадии. Обобщая эти две концепции, выделим следующие психологические задачи в переживании утраты:

**«Принятие реальности и необратимости утраты» или «Первый выбор: перенесение удара»**. Выполнение или невыполнение задачи являются признаком наличия или отсутствия у человека внутренних ресурсов.

Если ресурсов достаточно, то человек в состоянии признать реальность произошедшего. Если нет – включаются психологические защиты, призванные оградить психику от сильных потрясений, и событие утраты тем или иным способом вытесняется из восприятия реальности человеком.

Невыполнение этой задачи будет выражаться в отрицании факта утраты, и проявления этого могут быть самыми разными.

Например, так называемая «мумификация» – это такое поведение утратившего, когда жизненный уклад от вещей в квартире до повседневных дел сохраняется неизменными – как при жизни ушедшего. Таким образом утративший живет в иллюзии, что близкий человек жив и ничто в окружающем мире не напоминает о его смерти.

Иногда встречается и противоположная стратегия поведения утратившего человека, выполняющая, однако, ту же защитную функцию «не напоминать об утрате». Проявляется она в целенаправленном и максимально ускоренном избавлении от вещей умершего, в смене места жительства, отъезде.

Еще одно возможное проявление того, что человек не принимает реальность утраты – отрицание ее значимости. Заключается это в том, что человек пытается уменьшить ценность утраченного, вспоминая и намеренно концентрируясь на его плохих поступках.

Наконец, нежелание осознать произошедшее может проявляться в отрицании необратимости утраты: человек не может смириться с тем, что никогда не увидит утраченного и может, например, пытаться вступить с ним в контакт посредством «медиумов».

Если же утратившему удается справиться с описанной задачей, он приходит к осознанию реальности утраты и выходит из шокового состояния. При этом человеку необходимо найти в себе силы принять произошедшее, перенести удар, сохранив физическое и психическое здоровье.

**«Переживание боли» или «Второй выбор: переживание сильной боли и необходимость социальной поддержки»**. Это задача, наверное, самая неопределенная и самая трудная. Ее выполнение означает глубокое проживание случившегося, упорные попытки понять и принять тяжелые и болезненные переживания, научиться терпеливо относиться к ощущению внутреннего страдания, понимать, что оно необходимо для того, чтобы пережить полноту утраты. В этот период утративший особенно сильно нуждается к поддержке окружающих его людей.

Но для переживания боли нужны физические и психологические силы. И если их нет – остается попытаться избежать болезненных переживаний.

Каждый делает это по-своему, но, как правило, люди пытаются избегать воспоминаний о случившемся, заглушают чувства скорби и печали, пытаются заполнить время массой отвлекающих дел и событий. Результат такой стратегии – блокировка переживаний и затягивание всего процесса.

**«Принятие окружающего мира без утраченного», или «Третий выбор: переоценивание» и «Четвертый выбор: поворот к жизни без утраченного»**. Выполнение этой психологической задачи означает осознание и принятие отсутствия утраченного во всех сферах жизнедеятельности.

Прежде всего это касается исчезновения взаимных уникальных и социальных ролей, которые присутствовали в отношениях с утраченным. Кроме того, с ушедшим были связаны определенные области жизнедеятельности, быта. И утративший теперь должен проживать все привычные жизненные ситуации и события без него.

Если эта задача не разрешается, человек чувствует нежелание жить полноценной жизнью, полностью отрицает возможность нормального существования без близкого, фиксируется на факте потери, не в состоянии найти новые смыслы в настоящей жизни.

**«Создание новых отношений с утраченным и желание продолжать жить», или «Пятый и шестой выбор: реконструкция и проживание» и «Седьмой выбор: интеграция»**. Когда человек смирился с отсутствием ушедшего в повседневной жизни, осознал и принял необратимость этого, у него возникает внутренняя необходимость переосмыслить отношения с ушедшим и создать его новый образ в настоящем. Выполнение такой задачи состоит в переструктурировании отношений с утраченным, переводе их в сугубо психологический план и поиске в них нового смысла, помогающего в жизни.

Невозможность решить эту задачу выражается в фиксации на связи с ушедшим, избегании новых близких отношений и попытках разорвать имеющиеся отношения. Кроме того, у человека возникает неосознанное желание исключить травмирующее событие из жизненной картины, что приводит к ощущению разорванности жизни.

Завершающим периодом переживания утраты как решения психологических задач является включение события утраты в общую картину жизни, восстановление целостности жизненного опыта и осознание его ценности.

В качестве индикатора окончания переживания горя в данном направлении предпочитают не формальную временную границу, а наличие определенных психологических особенностей, свидетельствующих о выполнении всех психологических задач. Например, Д. Вейс выделяет следующие особенности:

* способность переживать эмоциональную умиротворенность, отсутствие «волн» острой боли;
* способность «вкладывать энергию» в жизненную активность;
* чувство правильно выбранной стратегии жизни после утраты;
* оптимистичный взгляд на будущее.

Несомненной ценностью описанных концепций является их четкость и применимость для психологической работы: хорошо обозначены конкретные задачи и результаты, которых должен достигнуть человек в итоге психологической работы на каждом этапе. Ясны критерии и описаны признаки выполнения и невыполнения каждой задачи.

И для самого утратившего понятие психологической задачи вполне приемлемо и понятно. Если использовать его в процесс психологической работы, человек получает полезную для себя информацию: уже не просто констатирует собственные переживания, а пытается понять и осознать их функцию.

Тем не менее, психологические задачи, предлагаемые в описанных концепциях, по большей части носят описательный характер. Функция их понятна, но остается неясным, что же все-таки должно произойти с человеком, чтобы та или иная психологическая задача была выполнена? И каковы причины ее невыполнения? Очевидно, что на это будут влиять и особенности ситуации, и индивидуальные особенности утратившего, и отношения с утраченным близким.

В направлении, к которому мы обратимся далее, именно динамика отношений с ушедшим человеком является основным содержанием стадий процесса переживания утраты.

**4. Переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим**

Психологическая суть утраты состоит прежде всего в том, что потерян значимый, близкий человек, потерян Другой. И все тяжелые чувства и мысли, изменения в поведении, невозможность сохранить прежний стиль жизни – выражение того, как переживается эта потеря близкого, как изменяются отношения с ним, как происходит поиск нового смысла существования без него.

Рассмотрим несколько точек зрения на суть процесса переструктурирования отношений с ушедшим. Они хорошо иллюстрируют разные составляющие отношений утратившего и ушедшего (энергию либидо, модель привязанности, смысл отношений, взаимные роли), которые оказываются подверженными трансформации.

Эта последовательность стадий, предложенная еще в начале XX в. Зигмундом Фрейдом, демонстрирует некоторый универсальный для всех людей процесс отрыва психической энергии от любимого человека, недоступного для прежних форм отношений. Эту последовательность можно воспринимать только как попытку выявить некоторые общие закономерности энергетических процессов.

И вряд ли стоит рассматривать ее как исчерпывающее описание присущего всем утратившим процесса изменений отношений с ушедшим. Потому что в этом случае пришлось бы констатировать невероятную примитивизацию отношений между людьми и сведение их только к трансформации энергии либидо.

Другую концепцию утраты, также включающую некоторые общечеловеческие закономерности переживания, предложил в 1960-е годы американский детский психолог Джон Боулби. Утрату значимого близкого он рассматривал как утрату объекта привязанности. При этом привязанность является естественным поведением и не носит негативного оттенка, присущего зависимости.

Именно поведением привязанности – попытками вернуть утраченный объект – Джон Боулби объясняет чувство гнева, появляющееся в первое время у утративших. Во-первых, человек склонен обвинять кого-то из окружающих в произошедшем. Во-вторых, попытки других людей поговорить о случившемся препятствуют пребыванию в состоянии грез и воспоминаний о прошлом.

У взрослых людей печаль, с точки зрения Д. Боулби, проходит в несколько стадий, и вся симптоматика является отражением переживания человеком потери объекта привязанности – от попыток его вернуть до смирения с безвозвратностью потери.

О чем свидетельствуют эти теории? Прежде всего о том, что на отношения с ушедшим человеком большой отпечаток накладывает личностный и жизненный опыт утратившего. И характер вложенной в отношения энергии, и опыт обретения и потери привязанности, в особенности в раннем детстве, влияют на то, как человек будет проживать утрату прежних отношений с близким.

С точки зрения отечественного психолога Ф.Е. Василюка, психоаналитическое толкование утраты в большой степени представляет собой «парадигму забвения» – необходимость максимального отрыва, отторжения от образа утраченного. В качестве альтернативного варианта автор предлагает «парадигму памятования».

Ее суть состоит в том, что весь процесс переживания утраты концентрируется вокруг двух основных составляющих: переструктурирования отношений с утраченным и формирования нового образа «я» утратившего. Стадии, которые, по мнению автора, проходит человек, почти полностью совпадают со стадиями симптоматологического направления: шок и оцепенение; поиск; острое горе; остаточные толчки и реорганизация; завершение.

Но Ф. Е. Василюк не только констатирует некоторые эмоциональные реакции, характерные для каждой стадии, а объясняет их возникновение специфическими процессами. Эти процессы связаны с тем, что человек в переживании утраты как бы пытается осознать соотношение двух «миров»: мира, где ушедший был жив (это воспоминания о нем, в которых хочется находиться), и мира, где ушедшего нет (реальность, в которой ушедшему должно быть найдено место и роль).

То есть, общий смысл «работы горя», с точки зрения Ф. Е. Василюка, состоит в постепенном переходе утратившего из психологического «пребывания в прошлом вместе с ушедшим» в состояние настоящего времени. Это предполагает поиск новой символической роли для утраченного в настоящем времени и нового смысла отношений с его образом.

В том же направлении рассуждает и американский психолог Т. Уолтер, когда описывает возможные варианты новой роли ушедшего в мире живущего. С его точки зрения, ушедший может выступать для утратившего в качестве модели поведения, как «дающий советы» в отдельных ситуациях своим предполагаемым примером; как символизирующий базовые жизненные ценности; как значимая часть биографии утратившего.

В исследованиях Ф. Е. Василюка и Т. Уолтера определены два ракурса отношений с ушедшим: ролевой и смысловой. Человек переживает утрату своей роли (отца, зависимого, авторитета, ребенка и т. п.) по отношению к ушедшему и роли, которую ушедший занимал в его жизни. Кроме того, потерянным оказывается смысл определенных жизненных составляющих.

Например, смысл близких отношений. Естественно, что проживание утраты и трансформация отношений будут заключаться в поиске новых ролей (разумеется, уже на психологическом плане) и новых смыслов.

Ценность такого взгляда на переживание утраты состоит в том, что, помимо внимания к процессу адаптации к ситуации смерти близкого («его здесь нет и не будет»), важную роль начинает играть и процесс активной психологической проработки прошлых отношений с утраченным («кем этот человек был для меня и кто он для меня сейчас»).

И для профессионального психолога, и для того, кто в своей жизни столкнулся с утратой, такой взгляд на утрату необходим, так как касается именно тех проблем, которые являются базовыми: как жить без ушедшего, что для утратившего значил ушедший, как можно сохранить связь с его образом, какое место он может занимать в настоящей жизни. Поиск ответов на эти вопросы может стать основой для психологической работы с потерявшим близкого.

Попытку соединить в одной модели симптоматические характеристики переживания утраты и трансформацию отношений с ушедшим предпринял С.Рубин. Предложенная им «модель баланса: двунаправленная модель переживания утраты» сочетает в себе два блока. Один связан с функционированием человека (его жизнедеятельностью в процессе адаптации к утрате), другой – с тем, каким образом происходит перестройка отношений с ушедшим.

Автор выделяет следующие компоненты, составляющие блок «Функционирование»: соматика, депрессивность, тревожность, смысловая структура, психиатрические симптомы, работа, самооценка, семейные отношения, межличностные отношения. В состав блока «Отношения с утраченным» входят: привязанность, конфликт, идеализация, «стадии» утраты, отношение к себе, дистанция, негативные и позитивные аффекты.

Результат переживания утраты описывается соответственно в двух понятиях: «восстановление после утраты» как характеристика области функционирования и жизнедеятельности утратившего и «разрешение утраты» как характеристика переструктурирования отношений с утраченным.

Общие идеи этой модели сформулированы С.Рубиным следующим образом:

* Изменения в результате утраты происходят во всех сферах жизни утратившего: в биологической, внутриличностной, поведенческой и межличностной. Основная цель внутренней работы состоит в возвращении к нормальному функционированию и к глубокому переструктурированию отношений с ушедшим.
* Вне зависимости от наличия симптоматики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) утрата может носить травмирующий характер.
* Процесс переживания утраты проходит несколько стадий.
* В процессе переживания утраты происходит переструктурирование отношений с утраченным, и особенности этого процесса сугубо индивидуальны.
* После прохождения всех стадий (по времени длящихся до нескольких лет) жизнь утратившего реорганизуется. При этом происходят изменения в обеих областях – собственного функционирования и переструктурирования отношений с утраченным, чем и достигается сбалансированность.

Эта модель логически подытоживает проделанный анализ стадиальных концепций переживания утраты.

Теперь же обратимся к направлению, которое по-своему решает проблему закономерностей переживания утраты. Вместо того, чтобы утверждать универсальность проявлений переживания утраты в разных сферах и, соответственно, стадий переживания, в нем утверждается универсальность способа внутренней обработки события утраты.

Это направление несколько отличается от трех предыдущих: если в них мы объединяли исследования, руководствуясь собственной логикой, то здесь речь пойдет о давно существующем в американской науке направлении – конструктивистской психологии, в рамках которой сейчас активно разрабатывается проблематика горя и утраты

**Литература:**

**Печатный ресурс :**

1. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 4-е, ипср. и доп. – К. : «Освита Украины», 2007. – 332 с. – 1 шт.
2. Козлов, В. В. Работа с кризисной личностью: методическое пособие / В. В. Козлов. – 2 –е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2007. – 336 с. – 1 шт.
3. Рядинская, Е. Н. Экстремальная и кризисная психология: консультирование и психотерапия зависимостей: учебное пособие для студентов психологических, медицинских и юридических специальностей / Е. Н. Рядинская. – Макеевка: МЭГИ, Краматорск: Донбасс, 2014. – 625 с. – 10 шт.
4. Цимбалюк, І. М. Психологічне консультування та корекція: навчальний посібник ; модульно-рейтинговий курс / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : ПРОФЕСІОНАЛ, 2007. – 544 с. – МОНУ. – 1 шт.

**Электронный ресурс:**

1. Воробьева, И. В. Психология вандального поведения: монография / И. В. Воробьева, О. В. Кружкова. – Екатеринбург, 2011. – 322 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/57zT/kz3v8RG2j>
2. Гилинский, Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений»: учебное пособие / Я. Гилинский. – СПб. : Издательство «Юридический центр Пресс», 2008. – 520 с – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/LjBe/xfxfu3zyY>
3. Григорьев, Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – СПб.: СПб ГИПСР, 2012. – 304 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/L8cZ/Kx5wJQ7vA>
4. Елизаров, А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учебное пособие / А.Н. Елизаров. – М.: «Ось-89», 2008. – 336 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/E48J/ShrbfMpxa>
5. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения: учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2014. – 368 с.: ил. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/4nJA/ZmpCEWK4J>
6. Клейберг, Ю. А. Креативная девиантология : монография / Ю. А. Клейберг. – Москва: ИИУ МГОУ, 2016. – 160 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/KqLm/sdGpedoX1>
7. Короленко, Ц. П., Дмитриева, Н. В. Психосоциальная аддиктология: учебник / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2008 – 251с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/MTLK/4yA1AL8WN>
8. Менделевич, В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2012. – 768 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/EBF5/cFhAWCb3o>
9. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования: учебное пособие / Р. Нельсон-Джоус. – СПб.: Издательство «Питер», 2013. – 464 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/2fwX/GUNCmzHsc>
10. Пятунин, В. А. Девиантное поведение несовершеннолетних: современные тенденции: исследование / В. А. Пятунин. – Москва: РОО «Центр содействия реформе уголовного правосудия», 2010. – 282с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/45EH/ExB86pqR8>
11. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей: учебное пособие / Г. В. Старшенбаум. – СПб. : Питер, 2011. – 106с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/3CNy/DsziYP8Mc>
12. Шнейдер, Л. Б., Вольнова, Г. В., Зыкова, М. Н. Психологическое консультирование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. Б. Шнейдер, Г. В. Вольнова, М. Н. Зыкова. – М. : Ижица, 2007. – 224 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/MYha/R736LNYe8>
13. Ярославцева, И. В. Психическая депривация в детском и подростковом возрасте : учеб. пособие / И. В. Ярославцева. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. – 190 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/public/LyKQ/zPKVT17vQ>