

Е.А. БУРИНА¹

¹Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

ПЕРЕЖИВАНИЕ ВНЕЗАПНОЙ УТРАТЫ

Аннотация. Потеря близкого человека была и остается актуальной сферой жизни людей и частой причиной обращения за психологической помощью. В настоящее время данная область широко изучается, но, к сожалению, большой вклад в научное развитие тематики вносят зарубежные специалисты, в то время как в России тема исследуется, но не столько обширно. Именно поэтому в данной статье сделан упор на англоязычные источники. В статье представлен обобщенный анализ англоязычной литературы по тематике переживания утраты, а также анализ результатов интервью, проведенного с 75 респондентами, переживающими внезапную утрату. В статье рассмотрены основные признаки горя, а также выделены и подробно описаны компоненты переживания внезапной утраты. Статья содержит примеры – цитаты из литературы, а также некоторых интервью. Данная информация может быть полезна как самим лицам, переживающим утрату, и их близким, так и психологам, социальным работникам и другим специалистам, работающим в данной сфере.
Ключевые слова: смерть, горе, внезапная утрата, совладание с утратой.

Е.А. BURINA¹

¹Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russian Federation

COPING WITH A SUDDEN LOSS

Abstract. Loss of a loved one remains an actual sphere of life and a frequent reason for seeking psychological help. Currently, this area is widely studied, but unfortunately a greater contribution to the scientific development of this subject make foreign experts, while the topic is not so extensively explored in Russia. That is why this article focuses on English-language sources. The article presents a generalized analysis of some English literature on mourning, and analysis of the interviews conducted with 75 respondents suffering from a sudden loss. The article describes the main grief features, as well as the sudden loss experience aspects, identified and characterized in detail. This article contains examples - quotes from the literature, and some of the interviews. This information can be useful, both to the people experiencing loss and their families, as well as to psychologists, social workers and other professionals specializing in this field.

Keywords: death, grieving, sudden loss, mourning, bereavement.

К смерти близкого человека почти невозможно подготовиться. Даже когда смерть «ожидается», например, смертельный диагноз и короткий временной прогноз от врачей. Люди, попавшие в подобную ситуацию и владея полной информацией, все равно не могут подготовиться к смерти близкого, они надеются на чудо, на то, что все будет хорошо. Они не хотят верить в приближающуюся смерть родственника или друга. Что же тогда говорить о внезапной смерти, когда человек, например, попадает в автокатастрофу. Таким образом, ситуации смерти можно разделить на «ожидаемые» и внезапные.

Не взирая на то, что переживание горя – очень тяжелый процесс, в сценарий внезапного горя вмешивается фактор внезапности, который усложняет «работу горя». Он заключается в большем количестве неразрешенных вопросов, в невозможности хоть как-нибудь подготовиться к смерти, в невозможности сказать в последний раз «я тебя люблю», «спасибо» или «я действительно ценю все, что ты делал (а)» [12, с. 21-22].

Потеря любимого человека – это ситуация, с которой может столкнуться любой. «Каждый человек определяет это событие по-своему, вкладывая в него свой уникальный смысл. При этом большинство людей, перенесших смерть близкого человека, совпадают во мнении о том, что данной утрате присущи такие характеристики, как необратимость и значимость» [1, с. 54]. Но в большинстве случаев не само событие, а ситуация утраты определяет реакцию человека на смерть близкого. На то, как человек реагирует на утрату, влияет целый набор различных факторов, таких как: ситуация утраты близкого человека; значимость фигуры умершего, место, которое он занимал в жизни «горюющего» (от англ. «griever»); присутствие или отсутствие человека при ситуации смерти близкого; сама личность переживающего утрату (со всеми ее чертами); опыт подобных переживаний, включая те знания и представления о смерти, которые человек приобрел к моменту ухода из жизни любимого человека; а также поддержка, которая помогает пережить и справиться с ситуацией необратимой утраты [8; 11].

Когда человек переживает смерть близкого, в частности внезапную смерть, он может столкнуться со следующими признаками горя:

1. Онемение, ощущение, что все вокруг является нереальным, а он просто выдумывает или воображает;
2. Ожидание того, что умерший любимый человек вернется, и тогда они смогут вместе продолжать жить, как это было раньше;
3. Ощущение того, что близкий человек «общается» с ним, будучи мертвым, то есть между ними существует какая-то связь;
4. Трудности в удержании внимания и запоминании вещей или событий;
5. Чувства гнева, несправедливости, досады, раздражения, беспомощности и безнадежности по отношению к той ситуации, в которой человек оказался;
6. Ощущения невероятной пустоты/опустошенности, одиночества, самообвинения или отчаяния;
7. Чувство вины – если бы только он бы сделал больше, был бы лучше, не ушел из дома и так далее [4; 9; 13; 19].

Основные компоненты переживания внезапной утраты

Нижеописанные компоненты переживания внезапной утраты были выделены, благодаря анализу англоязычной литературы по данной тематике, а также по результатам интервью, проведенными с лицами, переживающими внезапную утрату. Общее количество интервьюируемых – 75 человек, в возрасте от 18 до 64 лет. Из них: 36 мужчин и 39 женщин; 38 человек присутствовали при ситуации утраты и 37 человек – отсутствовали. Время, прошедшее после утраты близкого человека, имеет достаточно широкий диапазон: от 5 дней до 10 лет. Все респонденты имеют высшее образование или обучаются в колледжах/университетах, в зависимости от возраста. Все лица обращались добровольно, в поисках поддержки и/или психологической помощи. Со всеми проводились психологические консультации с различной длительностью сессии, в зависимости от остроты переживаний.

Все этические аспекты были соблюдены, в частности правило конфиденциальности, а также было получено устное разрешение использовать истории респондентов с целью дальнейшего анализа и обобщения. Стоит отметить, что все участники исследования рассматривают утрату как очень значимое жизненное событие, которое повлекло за собой большие перемены в их жизни.

1. Неверие/отрицание и онемение

Как только человек узнает, что его близкий умер, он, возможно, реагирует словами «Нет, нет, это должно быть какая-то ошибка; да это точно ошибка; не может быть!» Даже, к примеру, если он ожидал смерть любимого человека (если тот лежал в больнице или болел каким-либо серьезным заболеванием на последней стадии), то при сообщении о его смерти, переживающий утрату зачастую не сразу поверит, а будет переспрашивать «Вы уверены?», «Вы случайно не могли ошибиться?» На самом деле, подсознательно, он говорит, что «эта ужасная вещь (смерть) невозможна, и это не случится». Он предпочитает не верить в факт смерти, потому что это неверие делает его жизнь сносной, терпимой. Через несколько часов или дней он понимает на интеллектуальном и рациональном уровнях, что любимый человек умер, но однако он может продолжить не принимать этот факт. Такой человек, возможно, чувствует себя онемевшим, передвигаясь и живя, как будто во сне. В этот момент он переживает острое горе, шок. Предпочитая отделить себя от происходящих событий, он заглушает свое физическое и психологическое состояние, чтобы избежать «эмоциональной смерти». Избегание возникших эмоций может послужить еще одной причиной для отрицания ухода из жизни любимого человека [20].

«Дни тянулись очень долго. Все вокруг было смутным, неопределенным и ненастоящим. Зачастую люди, говорившие мне что-то, были как будто бы без лица, и я не могла их узнать. Я помню, как просыпалась утром, садилась на край кровати и смотрела на свои ноги. Затем я думала: «Хорошо. Так. Мои ноги на полу. Я вижу их там. Так, теперь надо идти». И затем, я вставала и шла. Каждый день происходило что-то такое, что очень трудно описать: это было однообразие всего и ко всему – к комфорту и дискомфорту, к теплу и холоду, шуму и тишине, потому что на самом деле, все это было не важно. Я думаю, я онемела, как внутри, так и снаружи», – описывает свое состояние женщина, чей муж и сын погибли в авиакатастрофе [18, с. 7].

Но такие ощущения совсем необязательно должны возникать у переживающего утрату. Зачастую у тех, кто присутствовал при ситуации смерти близкого, находился рядом с ним, не возникает чувства онемения, отрицания и даже шока. Они осознают и принимают факт смерти близкого человека либо прямо в момент смерти близкого, либо совсем скоро после смерти.

Те, кто не присутствовал при смерти родственника или друга, чаще осознают факт его смерти в морге или на похоронах, так как им необходимо увидеть доказательства, а точнее – тело умершего. Похороны – помимо культурного и религиозного значения – это важная часть в процессе переживания утраты. Зачастую после похорон человек начинает говорить об умершем в прошлом времени «он был...», «он хотел...», «ему нравилось...». К тому же с момента смерти близкого и до самих похорон у человека организуется группа поддержки, то есть те люди, которые готовы помочь, побыть рядом, присмотреть за тем, кто с трудом держится. Так как похороны вынужденно собирают всех вместе (и родственников, и друзей, и знакомых), человек на глубоком уровне логики понимает, что он не одинок. В противном

случае, когда у горюющего нет поддержки, за счет того, что ее просто некому оказать, он зачастую замыкается в себе, откуда ему очень трудно выбраться впоследствии [14].

После похорон, когда начинается самое трудное время для большинства людей, и того, как временная «группа поддержки» вернулась к обычной рутинной жизни, горюющий сталкивается с переживанием целого ряда эмоций. Очень редко человек может испытывать какую-то одну «чистую» эмоцию. С трудом можно найти человека, который испытывает в данный момент печаль и только печаль, или страх и только страх. Чувства и эмоции возникают из-за значимых случаев или событий в жизни. Во время процесса переживания потери человек испытывает целый комплекс эмоций. Некоторые из них ему уже знакомы из предшествующего утрате жизненного опыта, так как они являются частью его «эмоциональной истории» [18, с. 11]. Он испытывал их огромное количество раз, попадая в стрессовую ситуацию. А вот некоторые другие эмоции и чувства будут для него и для его окружения новыми, неожиданными. И именно последние зачастую будут доминировать в переживаниях, чем ранее знакомые. Одной из ведущих эмоций в данный период является гнев.

2. Гнев

Близкий человек должен был жить, наслаждаться жизнью, у него должно было быть больше времени. И так, то, что должно было случиться, не произошло. Он умер, и его смерть кажется огромной ошибкой. У переживающего утрату были свои идеи и предположения относительно жизни любимого человека, он был вовлечен в нее, он был частью ее, а сейчас этот человек даже не с ним. Восприятие вещей горюющего изменилось. И все оказалось не так. Именно потому, что его система убеждений сломалась, разрушилась, это заставляет его испытывать чувство гнева. Когда такой человек сталкивается с неприязнью новой реальности, он все равно ведет себя адекватно переживающему горе человеку. Гнев – это логичная и естественная составляющая переживания горя [16]. При этом гнев, который испытывает потерявший близких, может быть направлен на разные объекты:

- гнев, направленный на Высшие Силы или Бога

Люди редко задаются вопросом: «Как Бог мог допустить такое?», «Как он мог так поступить?» Зачастую, они гневаются на Бога, зачем именно этот человек ему понадобился сейчас, почему он забрал его именно в это время. Также люди, переживающие горе, спрашивают себя: «Почему Бог поступил так именно со мной, ведь я ничего плохого не сделал?» и др. В этом аспекте огромное значение играет религия и религиозные убеждения человека в целом.

- гнев, направленный на несправедливость этого мира

Самый распространенный тип гнева. Будучи схожим с предыдущим, направленным на Бога, этот тип направлен на некую неизвестную, но существующую силу, которая призвана отвечать за справедливость. Человек спрашивает: «Если такая сила существует, то где же эта справедливость?» Естественно, смерть любимого человека воспринимается совершенно несправедливым событием, такого никто не заслуживает.

«Почему умерла моя дочь? Почему она ушла из жизни, когда она так успешно жила и была таким добрым и хорошим человеком? Она была хорошей ученицей, помогала мне по дому, у нее было много друзей и отличное чувство юмора. Если кому-то из этого автобуса суждено было умереть, почему это не могла бы быть та девочка из дома напротив? Она прогуливает школу, принимает наркотики и сводит с ума родителей, которые очень

беспокоятся за нее. Почему не она вместо Лизы?» – говорит мама девочки, погибшей в автокатастрофе [18, с. 13].

В одно и то же время, жалуясь на «несправедливость этого мира», данная мама перекладывает часть своего гнева на дочку соседней, таким образом, здесь возникает еще один тип гнева, направленный на других людей.

- гнев по отношению к другим

При таком типе гнева «оставшиеся в живых» (от англ. «survivor») начинают сравнивать. Почему мой муж, а не муж соседки ведь он же хуже; почему мой ребенок, а не тот, другой ребенок, потому что он... Критерии сравнения зависят от ценностей данного человека. Также к этому типу гнева можно отнести агрессию по отношению к людям, которые в момент смерти близкого находились рядом. Причем даже если они ничего «плохого» не сделали. Зачастую этот гнев относится к больничному персоналу, или, скажем, человеку, тоже попавшему в аварию, но выжившему. Более того, этот гнев может быть вызван пассивностью и бездейтельностью людей в тот момент, когда переживающему горе больше всего нужна их поддержка.

- гнев, направленный на себя

Различные исследования показали, что мужчины зачастую «выплескивают» свой гнев во вне, в то время как женщины более склонны направлять гнев на себя. «Вместо того чтобы спилить дерево или протаранить мусорные баки на машине, они будут искать причины, чтобы наказать самих себя» [18, с. 15].

Иногда этот гнев, направленный вовнутрь, может быть настолько суровым и нелогичным, что человек, переживающий потерю, может чувствовать себя психически нездоровым, особенно если этот человек обычно очень редко испытывает чувство гнева. Если гнев именно таков, то довольно часто человек может сталкиваться с осознанием того, что этот гнев никуда не исчезает и не исчезнет. Если такой гнев будет накапливаться долго, то это может привести к нежелательным последствиям: каким-либо психосоматическим заболеваниям, глубокой депрессии или деструктивному поведению. Но если у этого гнева все-таки есть какой-либо выход/выплеск, то он, в конечном счете, резко ослабится.

- гнев по отношению к умершему

Как это ни странно, но гнев может быть также направлен на ушедшего из жизни любимого человека. Как раз последним приписывается вся ответственность за то, что выживший находится в такой травматической ситуации. Вдовы и вдовцы часто чувствуют, что их бросили. Именно это ощущение того, что они стали жертвой ситуации, то есть умершая половинка оставила их, причиняет наибольшую, а в каком-то случае и дополнительную, муку и боль. При этом типе гнева люди зачастую сталкиваются с тем, что на них теперь автоматически возлагается новая, еще одна или несколько, социальных ролей. Часто им приходится делать то, чего они раньше не умели или не знали (различные бытовые проблемы, материальные). У таких «брошенных» людей резко возрастает чувство независимости, а вместе с ним и чувство одиночества. Этот тип гнева можно минимизировать, если рядом будет человек, который сможет помочь, объяснить, взять на себя часть забот и, таким образом, разделить ответственность.

3. Чувство вины

Чувство вины – из всего спектра эмоций и переживаний одно из самых распространенных при ситуации внезапной утраты. Зачастую его испытывают люди,

присутствующие при ситуации смерти близкого. При этом вина может возникать из совершенно различных источников, по разным причинам. «Люди могут выделить большое количество причин, которые заставляют их чувствовать вину» [18, с. 20]. Каждый день может выявляться новая причина для возникновения чувства вины, причем каждая последующая будет настолько же обоснованной, как и предыдущая.

«Почему мы настояли на том, чтобы он сделал эту операцию?»;

«Я знала, что дети наверняка будут пить пиво. Почему я не запретила им вести машину?»;

«Если бы я только обращала бы больше внимания на его жалобы...»;

«Все знают, насколько опасным может быть серфинг. Почему я позволила ему себя уговорить на покупку доски для серфинга?»;

«Если бы я только не разрешила бы своему брату взять машину, чтобы поехать на игру. Почему я просто не сказала ему нет?»;

«Если бы я не настаивал на том, чтобы она пришла на ужин вовремя, ей бы не пришлось бежать через дорогу» [18, с. 21].

Можно с легкостью заметить, что форма выражения вины у всех одинакова: «почему я не...»; «если бы я не...» или «надо было больше...».

Отдельно стоит выделить тип вины, связанный с изменившимся образом жизни. То есть зачастую после смерти близкого человека, у «оставшегося» изменяется жизненная ситуация – он может унаследовать дом, какие-либо драгоценности, получить деньги. Также у переживающего утрату может освободиться больше времени, которое он может потратить на свои дела и нужды, например, чаще встречаться с друзьями, чаще гулять, больше уделять времени своему хобби и так далее. Но дело в том, что человек чувствует, что, приспособившись к новым условиям, не учитывающим наличие умершего в этой новой жизни, человек как бы предаст ушедшего, таким образом снова возникает чувство вины. Так, люди иногда отказываются тратить деньги или осуществлять планы, задуманные еще до смерти близкого. Многие также не меняют свой образ жизни и живут, как будто бы умерший человек физически с ними или, по меньшей мере, уехал в командировку, но обязательно скоро вернется. Такое поведение могут демонстрировать также и те лица, которые приняли факт смерти и осознали, что человека не вернешь. Просто за такое поведение будет отвечать глубоко засевшее чувство вины.

«У меня теперь есть деньги на машину, но я не могу ее купить, ведь мы хотели сделать это вместе», – говорит вдова, получившая страховку в денежном эквиваленте [18, с. 21].

Более остро переживают чувство вины люди, участвовавшие в какой-либо катастрофе или аварии, но выжившие, в то время как их близкие – нет. Особенно если до момента произошла некая замена условий, например, «давай поменяемся местами» или «может лучше ты сядешь у окошка» или «давай я поведу машину». У выживших возникает чувство, будто бы они собственноручно умертвили близкого человека.

«Мы были лучшими друзьями. Мы всегда были вместе, и через миг я один. На самом деле, это я должен был сидеть на том месте, согласно номеру на билете», – выживший молодой человек после аварии на железной дороге [18, с. 24].

Независимо от типа вины или ее причин, это чувство должно быть изучено и понято, прежде чем человек сможет от него избавиться. Но это довольно трудно осуществить сразу, так как человек может находиться в депрессии, а также испытывать другие переживания, ведь нельзя забывать, что зачастую при процессе переживания утраты все чувства

наваливаются одновременно. Человеку нужно найти в себе силы, чтобы их хотя бы дифференцировать, а потом и прорабатывать.

4. Депрессия и печаль

Когда переживающий утрату понимает, что потеря реальна и необратима, он может впасть в состояние глубокой депрессии или сильной печали [7]. Он чувствует потерю, одиночество и безнадежность [5]. Также он может чувствовать угрызения совести, сожаление, раскаяние, постоянно прокручивая ситуацию и анализируя, что он мог бы сделать по-другому, изменить. Также он может испытывать чувство вины за то, что живет, а ушедший – уже нет. Эта печаль забирает у горящего почти все силы, так что у него остается совсем мало энергии на домашнюю работу или дела вне дома. Такие люди зачастую очень много плачут, даже из-за какой-либо мелочи, целыми днями, изо дня в день. «Я хочу плакать, но такое чувство, будто бы слез больше не осталось», – мама утонувшего ребенка.

Достаточно часто люди в таком состоянии считают, что в их жизни больше нет смысла, что она закончилась. Также именно в таком состоянии очень высок риск суицидов. Многие предпринимают истинные попытки.

«Я не знаю, зачем мне жить дальше. Я духовно умерла вместе со своим мужем, а в отдельном существовании физического тела нет никакого смысла», – молодая вдова погибшего в автокатастрофе.

«Я и не знал, что возможно испытывать такую печаль. Я бывал несчастлив и до смерти сына, но никогда настолько глубоко. Иногда эта печаль такая сильная, что может быть сравнима лишь с самой ужасной физической болью. На самом деле, лучше бы это была она. Иногда мне кажется, что мне было бы проще от нее избавиться. Иногда я чувствую, что настолько плохо уже никогда не будет, что стало лучше. И тогда эта боль и печаль опять возвращаются», – отец девятилетнего сына, умершего от разрыва сосуда [18, с. 40].

5. Внутренний беспорядок и дезориентация

«Поначалу мы пытались жить так, как раньше. Для меня было ужасно сложно выходить на улицу, делать различные рутинные дела. Сейчас намного проще, чем это было сразу после его смерти (сына)», – мама шестилетнего сына, погибшего от лейкемии [18, с. 46].

После смерти близкого человек понимает, что не будет таким, как прежде. Он будет ощущать себя запутавшимся, оказавшимся в тупике, лабиринте. Должно будет пройти достаточно большое количество времени, чтобы горящий смог полностью осознать и прочувствовать, «кто он сейчас», и увидеть новую, то есть совершенно другую, перспективу в жизни.

До смерти близкого человека его жизнь была устроена каким-то определенным образом. После же такой серьезной потери она целиком и полностью изменилась. Его жизненное «расписание», окружающая обстановка и другие обстоятельства – все подверглось огромным изменениям. Соответственно, и поэтому тоже он уже не является той личностью, какой был раньше. Он потерял человека, который был частью его, его сущности.

Особенно при рассмотрении этого аспекта значим такой параметр, как социальная роль. Переживающему утрату приходилось быть чьей-то мамой, сестрой, чьим-то папой, кузеном, дедушкой... После смерти близкого человека, безусловно, он и остается мамой, сестрой или дедушкой, но уже только на уровне воспоминаний, в памяти. В реальной новой жизни этого человека уже нет, и соответственно горящий уже не выполняет ту значимую социальную роль. С такими изменениями не так и легко смириться [15].

Иногда личностные черты могут настолько подвергаться сильным изменениям, что человеку может казаться, будто бы он целиком потерял себя. В таком случае оставшийся в живых задается вопросом: «Я на самом деле существую?». Где-то далеко-далеко внутри себя он понимает, что жив, но просто не может так быстро принять произошедшие с ним изменения, он не понимает, как ему жить дальше. Особая трудность заключается в том, что человеку, попавшему в такую ситуацию, придется заново понять и выстроить свою личностную структуру. А точнее, ответить на вопросы: «кто я?», «что я хочу?» и «какими методами я буду добиваться поставленных целей?»

Зачастую в жизни человека, столкнувшегося с утратой близкого, происходят кардинальные изменения – от места работы или сферы профессиональных интересов до образа жизни в целом. Большинство людей, после смерти кого-то из близких, начинают больше ценить межличностные отношения, вкладывать более глубокий смысл в понятия любовь, дружба и забота, а также меньше внимания уделять материальному положению.

6. Страх потерять другого близкого человека

Потеряв одного близкого человека, переживающий утрату боится потерять еще одного, ведь с каждым человеком может произойти все, что угодно. Такие люди боятся, что, еще не справившись с переживанием одной смерти, им придется пытаться справиться со смертью еще одного родственника или друга. Зачастую такие люди становятся более строгими, не отпускают детей гулять первое время или не разрешают кому-то что-то делать, так как мало ли что может произойти. Обычно через некоторое время этот страх проходит, так как он возникает сразу после смерти близкого человека, а затем постепенно отступает, его вытесняют другие эмоции и переживания, а будучи слишком иррациональным, он отступает на второй план, а потом и вовсе исчезает [17].

С точки зрения ощущений, это чувство проявляется как обычный страх. Многие переживающие утрату отмечают, что они никогда не думали, что переживание горя так схоже со страхом: «Никто и никогда не говорил мне, что переживание горя настолько похоже на чувство страха. Я не боюсь, но ощущения, которые охватывают меня, идентичны тем, если бы я был очень сильно напуган. То же самое волнение в животе, точно такое же беспокойство, неугомонность, метание. И я все продолжаю и продолжаю судорожно глотать...», – мужчина, потерявший всех членов семьи в автокатастрофе [12, с. 5].

7. Флэшбэки

Термин «флэшбэк» заимствован из английского языка «flash back» – дословно переводится как «вспышка назад». Флэшбэки – это возвращение к прошлым волнующим сильно значимым событиям, зачастую носящим негативный характер. Могут выражаться в виде воспоминаний или кошмарных снов (когда человек кричит ночью, просыпается, такое может повторяться несколько раз за ночь) [2]. В контексте переживания смерти – флэшбэки бывают двух типов, в зависимости от того, присутствовал ли человек при смерти близкого, или о смерти ему сообщили:

- возвращение к травматическим событиям, например, к ситуации аварии, возможно, проживание ситуации той же аварии заново;
- возвращение к тому моменту, когда человеку сообщили о смерти кого-то из близких.

Также флэшбэки могут проявляться в навязчивых воспоминаниях. Когда, например, человек без каких-либо причин или побуждений вспоминает умершего человека, при этом эти воспоминания оживляют негативные эмоции и причиняют ему боль [6].

8. Отношение к смерти

Смерть зачастую всерьез воспринимается людьми как несправедливость. И, безусловно, в этом событии трудно найти какую-либо логику. В зависимости от представлений и знаний о религии и вере, смерть может восприниматься горюющим от какого-то совершенно мистического и загадочного состояния, о котором ничего неизвестно, вплоть до того, что это лишь немного озадачивающий факт, потому что большинство его аспектов поняты и приняты человеком, конечно, в рамках его собственного понимания и концепции [10]. Однако большинством людей смерть воспринимается, как обладающая несколькими конкретными характеристиками сфера. Людям, переживающим горе, почти всегда трудно найти ответы на самые основные вопросы: «Что такое смерть?»; «Какова возможность существования жизни после смерти?»; «Как это: дух или душа отделяется от тела?»; «Существует ли перерождение?»; «Существуют ли рай и ад, наказание и награда?»

Если бы было возможно ответить и ответить однозначно на все эти вопросы, то две представляющие наибольший интерес проблемы: «Что означает смерть?» и «Где она находится?» были бы разрешены. Кажется, что те люди, чьи религиозные убеждения непоколебимы, не задаются такими вопросами. А что уж говорить о тех, у кого нет никаких убеждений? На самом деле, вне зависимости от веры большинством людей приветствуются любые попытки по разъяснению этих «темных» и загадочных вопросов.

Мнения людей довольно отличаются друг от друга. В попытках придать смерти какой-то смысл, большинство переживающих горе, принимают для себя одну из семи ниже перечисленных точек зрения:

- «Смерть – это находиться с Богом в раю»;
- «Смерть – это невидимая сила, которая забирает человека, когда приходит его время уходить»;
- «Смерть – это наступление суда, в процессе которого жизнь человека «взвешивается» и оценивается с тем, чтобы в последствии быть распределенной либо в рай, либо в ад»;
- «Смерть – это не жизнь. Это конечное испытание»;
- «Смерть – это дорога в другую жизнь, продолжение существования на новом уровне»;
- «Смерть – это перерождение. Это начатая снова другая жизнь»;
- «Смерть – это промежуточное состояние между двумя другими, так же как сон между двумя периодами бодрствования» [18, с. 44].

В ходе переживания утраты у человека формируется определенная позиция относительно того, что происходит с умершим после смерти. Наличие четкой позиции облегчает процесс переживания горя, так как принятие какой-либо точки зрения помогает горюющему ответить на несколько вопросов сразу, и тогда он может обратить внимание на другую область переживания, то есть продвинуться вперед.

И хотя человек беспомощен перед лицом смерти (даже если он ее и не боится), он ничего не знает о ней и может только догадываться или фантазировать, но, приняв для себя факт смерти, он автоматически уменьшает важность потери любимого человека. И тогда его внутренняя боль, и страдания становятся не такими интенсивными.

9. Сон

При переживании внезапной утраты, сон – это некая особая область, очень важная и значимая. Сон большинства людей, переживающих горе, неровен и беспокойен. Им часто снятся кошмары, что затрудняет процесс совладания с утратой. Во-первых, такой человек

физически чувствует себя плохо, так как он не высыпается и за ночь не восстанавливает силы, которых и так, в целом, немного. Во-вторых, он слишком сильно эмоционально включен в саму ситуацию смерти близкого человека, что отягощает процесс переживания и затягивает его. Если же человек сам пострадал, допустим, в аварии, но выжил – то его раны или переломы, пока будут заживать, будут выполнять роль постоянного маячка, напоминающем о смерти близкого [3].

Таким образом, были подробно рассмотрены основные компоненты переживания внезапной утраты: неверие/отрицание и онемение, гнев, чувство вины, депрессия и печаль, внутренний беспорядок и дезориентация, страх потерять другого близкого человека, флэшбэки, изменения в сфере отношения к смерти, трудности со сном.

Совладание с утратой

Каждый человек рано или поздно сталкивается с ситуацией смерти близкого. Это тяжелый период в жизни каждого из нас. При этом знание основных компонентов течения горя и переживания утраты поможет родственникам, друзьям горюющего, а также психологам, социальным работникам и всем лицам, находящимся рядом с переживающим, лучше понять его эмоции и переживания, а также поддержать его на этом трудном жизненном этапе.

«При совладании с утратой необходимо откуда-то черпать силы. Каждый человек находит свое «хранилище» этих сил. Пусть это будет любимое дело, воспоминания, родные и близкие люди, домашние животные – то, что приносит сильный заряд позитивной энергии, то, что успокаивает и помогает. А еще необходимо верить в свои силы – тогда все обязательно получится» [3, с. 204].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурина Е.А. Основные подходы к изучению утраты // Интерактивная наука, Чебоксары, 2016. №6. С. 54-56.
2. Бурина Е.А. Особенности переживания внезапной утраты // Ананьевские Чтения - 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. 840 с.
3. Бурина Е.А. Совладание с утратой // Актуальные вопросы психиатрии, психотерапии и медицинской психологии, Челябинск: Изд-во ООО фирма «ПИРС» 2008. 256 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М, 1981.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М: София, 2001.
6. Линдемэнн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций: тексты. М: Изд-во Московского университета, 1984.
7. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций: тексты. М: Изд-во Московского университета, 1984.
8. Шефов С.А. Психология горя. СПб: Речь, 2006.
9. Despelder L.A. The last dance: encountering death and dying. Mountain View, CA: Mayfield publishing Co, 1999.
10. Janoff-Bulman R., Frantz C. M. The impact of trauma on meaning: from meaningless world to meaningful life. // The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice. Sussex, England: Wiley & Sons, 1997.
11. Kastenbaum R. The psychology of death. New York, NY: Springer, 2000.

12. Lord J.H. No time for Goodbyes. Coping with sorrow, anger and injustice after a tragic death. CA, Oxnard: Pathfinder Publishing of California, 2002.
13. Lutovich D.S. Nobody's child: how older women say good-bye to their mothers. Arnityville, NY: Baywood: 2002.
14. Myers D.G. A quiet world: living with hearing loss. New Haven and London: Yale University Press, 2000.
15. Reed M.L. Grandparents cry twice: help for bereaved grandparents. Arnityville, NY: Baywood, 2000.
16. Roos S. Chronic sorrow: a living loss. The series in death, dying and bereavement. New York, London: Brunner-Routledge, 2002.
17. Smith H.I. ABC's of healthy grieving. A companion for everyday coping. Indiana: Notre Dame, Ave Maria Press, 2007.
18. Staudacher C. Beyond grief. A guide for recovering from the death of a loved one. CA: New Harbinger Publications, 1987.
19. Traumatic and nontraumatic loss and bereavement. Clinical theory and practice // Ed. Malkinson R., Rubin S.S., Witztum E. Connecticut: Madison, Psychological Press, 2000.
20. Zeitlin S.J. Giving a voice to sorrow: personal responses to death and mourning. New York, NY: Perigee, 2001.

REFERENCES

1. Burina E.A. *Osnovnie podkhodi k izucheniu utrati* [Main approaches to the study of loss]. *Interaktivnaya nauka*, Cheboksary, 2016, no. 6, pp. 54-56 (in Russian).
2. Burina E.A. *Osobennosti perezhivaniya vnezapnoi utrati* [Peculiarities of experiencing a sudden loss]. *Ananievskie Chteniya - 2008: Psychology of crisis and extreme situations*. St. Petersburg, Publ. SPSU, 2008 (in Russian).
3. Burina E.A. *Sovladanie s utratoj* [Coping with loss]. *Aktualnie voprosi psikiatrii, psikhoterapii i meditsinskoj psikhologii*. Chelyabinsk, Publ. «PIRS», 2008 (in Russian).
4. Vasiluk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya* [Psychology of grieving]. Moscow, 1981 (in Russian).
5. Kubler-Ross E. *O smerti i ymiranii* [About death and dying]. Moscow, Sofia Publ., 2001 (in Russian).
6. Lindemann E. *Klinika ostrogo gorja* [Acute grief]. *Psikhologiya emotsiy: teksti*. Moscow, Moscow University Publishing, 1984 (in Russian).
7. Freud Z. *Pechal i melancholia* [Sorrow and melancholy] *Psikhologiya emotsiy: teksti*. Moscow, Moscow University Publishing, 1984 (in Russian).
8. Shefov S.A. *Psikhologia gorja* [Psychology of grief]. St. Petersburg, Rech, 2006 (in Russian).
9. Despelder L.A. *The last dance: encountering death and dying*. Mountain View, CA: Mayfield publishing Co, 1999.
10. Janoff-Bulman R., Frantz C. M. *The impact of trauma on meaning: from meaningless world to meaningful life*. // *The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice*. Sussex, England: Wiley & Sons, 1997.
11. Kastenbaum R. *The psychology of death*. New York, NY: Springer, 2000.
12. Lord J.H. No time for Goodbyes. Coping with sorrow, anger and injustice after a tragic death. CA, Oxnard: Pathfinder Publishing of California, 2002.

13. Lutovich D.S. Nobody's child: how older women say good-bye to their mothers. Arnityville, NY: Baywood: 2002.
14. Myers D.G. A quiet world: living with hearing loss. New Haven and London: Yale University Press, 2000.
15. Reed M.L. Grandparents cry twice: help for bereaved grandparents. Arnityville, NY: Baywood, 2000.
16. Roos S. Chronic sorrow: a living loss. The series in death, dying and bereavement. New York, London: Brunner-Routledge, 2002.
17. Smith H.I. ABC's of healthy grieving. A companion for everyday coping. Indiana: Notre Dame, Ave Maria Press, 2007.
18. Staudacher C. Beyond grief. A guide for recovering from the death of a loved one. CA: New Harbinger Publications, 1987.
19. Traumatic and nontraumatic loss and bereavement. Clinical theory and practice // Ed. Malkinson R., Rubin S.S., Witztum E. Connecticut: Madison, Psychological Press, 2000.
20. Zeitlin S.J. Giving a voice to sorrow: personal responses to death and mourning. New York, NY: Perigee, 2001.

© Бурина Е.А., 2016

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Бурина Екатерина Александровна – старший преподаватель кафедры медицинской психологии и психофизиологии, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: e.a.burina@spbu.ru

INFORMATION ABOUT AUTHOR

Burina Ekaterina Aleksandrovna – Senior Lecturer, Department of Medical Psychology and Psychophysiology, Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russian Federation, e-mail: e.a.burina@spbu.ru