

УДК 159.99

DOI 10.21661/r-112631

Е.А. Бурина**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ УТРАТЫ**

Аннотация: в данной статье представлены основные подходы к изучению тематики горя и утраты. Описан вклад Э. Линдемманна, З. Фрейда, Д. Боулби, Ф.Е. Василюка, Э. Кюблер-Росс. Представлены основные формы горя. В работе также приведены некоторые стадийные модели в рамках проблематики.

Ключевые слова: утрата, смерть, горевание.

Е.А. Burina**MAIN APPROACHES TO THE STUDY OF LOSS**

Abstract: this article presents the main approaches to the concepts of grief and loss study. The article describes the contribution of E. Lindemann, Z. Freud, J. Bowlby, F.E. Vasiluk, and E. Kubler-Ross. Moreover, the research also contains the main forms of grief and some stadial models within the perspective.

Keywords: loss, death, bereavement.

Понятие утраты. В настоящее время не существует единого определения понятия утраты, так как 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.

Если исследователь попросит прохожих дать определение понятию утрата, то он получит разные ответы. Безусловно, среди них можно будет найти схожие формулировки. Кто-то будет приписывать утрате исключительно материальный характер (потеря ключей, денег и других вещей), кто-то скажет, что утрата – это смерть, третья группа людей даст длинное определение, объединив первую и вторую формулировки. Каждый прав по-своему. Зачастую среди таких случай-

ных ответов можно выделить отдельную группу, принадлежащую людям, пережившим или переживающим смерть близкого человека. Так как их определения будут более прочувствованные, подробные, а утрата будет связана только со смертью любимых людей.

Разные авторы также по-разному определяют понятие утраты. В англоязычной литературе зачастую не разделяют понятия смерти, утраты и горя – их считают синонимами. Среди огромного количества различных определений стоит выделить подход психолога-консультанта С.А. Шефова, который определяет утрату как «очень многоликое явление. Каждый из нас что-то теряет в жизни, однако самое острое горе возникает, когда из жизни уходит любимый, дорогой сердцу человек» [5, с. 6].

Необходимо дополнительно подчеркнуть, что, говоря об утрате, смерти, горе, нельзя забывать, что это уникальные переживания каждого «горюющего» (в англоязычной литературе широко используется термин «griever», что в переводе на русский и означает «горюющий»).

Основные подходы. Тема утраты довольно мало изучена, но, безусловно, существует некоторое количество исследований, проливающих свет на данную проблематику.

Эрих Линдемманн – немецко-американский психиатр, считается одним из основоположников изучения горя и утраты. Его вклад в развитие данной тематики нельзя не отметить.

В 1944 году в Американском Психиатрическом Журнале (American Journal of Psychiatry) была опубликована работа Э. Линдемманна «Клиника острого горя» («Symptomatology and management of acute grief») [3] Э. Линдемманн исследовал родственников пациентов, умерших в клинике, а также родственников военнослужащих и жертв стихийного бедствия (лесного пожара). В ходе исследований, которые представляли собой в основном наблюдение за родственниками погибших, Э. Линдемманн вывел понятие острого горя: «это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом

и не проявляться или, наоборот, появляться в чрезмерно подчеркнутом виде» [3, с. 212].

Также Э. Линдемманн выделил основные симптомы «острого горя», такие как: физическое страдание; поглощенность образом умершего; вина; враждебные реакции; утрата прежних моделей поведения.

В ходе своих исследований Э. Линдемманн выделил и описал 5 различных форм горя:

1. «Искаженные реакции горя» – болезненные реакции, которые зачастую носят защитный характер, связанный с нежеланием осознать реальность случившегося и неспособностью принять возникающие у человека тяжелые и болезненные чувства и переживания. Например, появление симптомов последнего заболевания умершего.

2. «Хроническое горе» или «Преувеличенное горе» – все симптомы усиливаются и затягиваются во времени.

3. «Отсроченное горе» или «Запаздывающее горе» – симптомы горя проявляются намного позже факта утраты и далее протекают по нормальному сценарию. Данная форма характерна для людей, не имеющих возможность активно выражать свое горе.

4. «Подавленное горе» или «Сдержанное горе» – симптомы горя маскируются и сдерживаются, в результате проявляясь в психосоматических заболеваниях.

5. «Предвосхищающее горе» – данная форма горя представляет собой типичную симптоматику острого горя, но возникающую до утраты, что происходит из-за страха смерти и страха потерять близкого человека.

Как и многим другим исследователям данной тематики, Э. Линдемманну характерно разделение переживания утраты на стадии. Он выделяет 4 стадии переживания и совладания с утратой, что является классическим разделением.

В данном подходе процесс переживания утраты разделен на стадии, согласно такому признаку, как основной превалирующий симптом.

1. Шок: утративший с трудом понимает, что происходит, он чувствует ошеломление, оцепенение.

2. Протест и тоска: на данной стадии нарастает психологическое раздражение и напряжение. Все вещи вокруг, какие-то события – все это напоминает об ушедшем. На данной стадии также может наблюдаться феномен «Ложного узнавания» – это иллюзорное ощущение присутствия ушедшего человека, узнавание его среди других людей и т. д.

3. Дезорганизация и страдание: на данной стадии факт утраты уже хорошо и отчетливо осознается утратившим. Основным содержанием являются депрессивные симптомы.

4. Отделение и реорганизация: предполагается, что уже на этой стадии человек может создавать какие-то новые отношения и окончательно отделиться от ушедшего.

В целом, работа горя заключается в адаптации к отсутствию ушедшего и в итоге как реорганизация всей жизни.

Говоря о развитии темы утраты нельзя не сказать и о вкладе психоаналитического подхода, основным представителем которого является Зигмунд Фрейд [4]. И хотя австрийский врач прицельно не занимался изучением утраты, в своей работе «Печаль и меланхолия» Фрейд все же касается рассмотрения данной темы, и говорит о том, что «печаль всегда является реакцией на потерю любимого человека или заменившего его отвлеченного понятия, как отечество, свобода, идеал и т. п. ... Тяжелая печаль ... отличается страдальческим настроением, потерей интереса к внешнему миру, поскольку он не напоминает ушедшего» [4, с. 204].

3. Фрейд задается вопросом: «В чем же состоит работа, проделываемая печалью?». В ходе этой работы печали, которая сопровождается сильной душевной болью, «Я» снова «становится свободным», то есть утративший снова в состоянии возобновить свою эмоциональную жизнь, а также устанавливать новые отношения. Таким образом, Зигмунд Фрейд рассматривает переживание утраты

как отрыв энергии от утраченного объекта, а уже после работы печали, то есть самого горевания, человек способен перенести энергию на новый объект.

Так же, как и З. Фрейд, который делал акцент на отношениях с ушедшим, Джон Боулби имеет схожую точку зрения на переживание утраты. Д. Боулби рассматривал утрату близкого человека, как утрату объекта привязанности и уточнял, что характер переживания зависит от пережитого младенческого опыта отношений с матерью.

Боулби говорит о «поведении привязанности», которое является формой инстинктивного поведения, развивающиеся у людей в период младенчества и имеющее в качестве своего стремления или цели близость к материнской фигуре. При этом Боулби уточняет, что привязанность является естественным поведением и не носит негативного оттенка, присущего зависимости. Именно поведением привязанности – попытками вернуть утраченный объект, Д. Боулби объясняет чувство гнева, появляющееся в первое время у утративших.

В контексте переживания утраты Д. Боулби, также, как и Фрейд вводит понятие печали, называя его «хроническая печаль». По мнению автора, печаль проходит за некоторое время, и вся симптоматика является отражением переживания человеком потери объекта привязанности – от попыток его вернуть до смирения с безвозвратностью потери.

Говоря об утрате нельзя не вспомнить и о вкладе в изучение данной темы отечественного психолога Федора Ефимовича Василюка [1]. Его теория строится на двух парадигмах: 1. «Парадигма забвения» – необходимость максимального отрыва, отторжения от образа утраченного. 2. «Парадигма памятования» – весь процесс переживания утраты концентрируется вокруг двух основных составляющих: переструктурирования отношений с утраченным; формирования нового образа «Я» утратившего.

Ф.Е. Василюк, как и многие другие исследователи разбивает переживание и совладание с утратой на стадии, выделяя 5 таковых:

1. Шок и оцепенение.
2. Поиск.
3. Острое горе.

4. Остаточные толчки и реорганизация.

5. Завершение.

Работу же горя Ф.Е. Василюк рассматривает как постепенный переход утратившего из психологического «пребывания в прошлом вместе с ушедшим» в состояние настоящего времени, что в свою очередь предполагает поиск новой символической роли для утраченного в настоящем времени и нового смысла отношений с его образом. Именно в этом и заключается весь процесс переживания утраты, то есть в процессе анализа прошлых отношений с ушедшим, утративший структурирует воспоминания, находит новые смыслы и новую роль ушедшего в настоящей жизни.

Далее рассмотрим вклад Элизабет Кюблер-Росс [2] в изучение данной проблематики. Основное внимание в подходе автора уделяется наиболее глубинным вопросам, связанным с мировоззренческой концепцией.

Э. Кюблер-Росс исследовала особенности переживания человеком собственного ухода, переживания родственников умирающих больных. Результатом ее многолетней работы стала концепция психологических стадий умирания.

Стадии, которые выделила Э. Кюблер-Росс:

1. Отрицание.
2. Гнев/Озлобленность.
3. Торговля/Стадия переговоров.
4. Депрессия.
5. Принятие/Адаптация.

Позже эту концепцию психологических стадий умирания стали также применять и для описания переживания утраты, как решения последовательных духовно-психологических задач.

Большинство современных зарубежных исследователей, таких как J.H. Lord [6], D.G. Myers [7], S. Roos [8], H.I. Smith [9], C. Staudacher [10], S.J. Zeitlin [11] не разделяют переживание утраты на какие-либо стадии. При этом рассматривают в отдельности каждый вид утраты: утрата ребенка, партнера (мужа/жены), родителя, друга, сестры/брата, домашнего животного и суицид.

В дальнейшей работе интересным представляется более детальное изучение современных как отечественных, так и зарубежных подходов.

Список литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1981.
1. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – М.: София, 2001.
2. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций: тексты. – М.: Изд-во Московского университета, 1984.
3. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций: тексты. – М: Изд-во Московского университета, 1984.
4. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006.
5. Lord J.H. No time for Goodbyes. Coping with sorrow, anger and injustice after a tragic death. – CA, Oxnard: Pathfinder Publishing of California, 2002.
6. Myers D.G. A quiet world: living with hearing loss. – New Haven and London: Yale University Press, 2000.
7. Roos S. Chronic sorrow: a living loss. The series in death, dying and bereavement. – New York, London: Brunner-Routledge, 2002.
8. Smith H.I. ABC's of healthy grieving. A companion for everyday coping. – Indiana: Notre Dame, Ave Maria Press, 2007.
9. Staudacher C. Beyond grief. A guide for recovering from the death of a loved one. – CA: New Harbinger Publications, 1987.
10. Zeitlin S.J. Giving a voice to sorrow: personal responses to death and mourning. – New York, NY: Perigee, 2001.

Бурина Екатерина Александровна – старший преподаватель кафедры медицинской психологии и психофизиологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Россия, Санкт-Петербург.

Burina Ekaterina Aleksandrovna – senior lecturer of Department of Medical Psychology and Psychophysiology FSBEI of HE “Saint Petersburg State University”, Russia, Saint-Petersburg.
