

Кондратенко Анастасия Борисовна

студентка

Кондратенко Игорь Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

КРИЗИСНЫЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ В СЕМЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Аннотация: в статье представлены теоретические материалы, касающиеся проживания горя утраты в семье, в том числе и в детском возрасте, а также представлены особенности психологической работы с людьми, проживающими горе утраты. Определены основные направления эмпирического исследования проблемы психологической помощи в период переживания горя утраты.

Ключевые слова: горе, особенности проживания утраты, горевание, пожилой возраст, детский возраст, психологическая поддержка, техники психологической помощи, самопомощь.

Психологические особенности человека во время переживания горя утраты, являются актуальным предметом исследования психологов и психотерапевтов, теологов и философов, культурологов. Смерть близкого человека – это одно из самых тяжелых испытаний, с которым может столкнуться семья. Этот процесс включает в себя не только эмоциональные, но и социальные, культурные и экономические аспекты. Важно понимать, как кризис, вызванный утратой, может повлиять на членов семьи и какие формы психологической помощи могут быть полезны в этот трудный период. Также как человек может помочь себе самостоятельно, если нет возможности обратиться за помощью к специалисту. В отечественной литературе вопрос о психологических особенностях людей, переживших смерть в семье, освещается не так часто и глубоко.

Цель статьи заключается в анализе основных теоретических и практических подходов к исследованию психологических особенностей переживания горя и утраты близкого человека.

С психологической точки зрения горе рассматривается как интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потери кого-то или чего-то, к кому или чему имелась глубокая эмоциональная привязанность. Клинически острое горе рассматривается, как синдром, включающий психологические и соматические симптомы. Психологический процесс горевания в норме имеет закономерности для каждого этапа своего протекания, длительность и интенсивность этапов, которая зависит от значимости утраченного объекта и личностных особенностей человека, переживающего потерю. Протекающая в норме, работа горя устраняет зависимость горюющего человека от умершего, со временем позволяет ему установить новые социальные отношения. Смерть близкого человека вызывает широкий спектр эмоций: горе, гнев, вину, страх, одиночество. В некоторых случаях развивается болезненная, патологическая реакция, которая проявляется в отсрочке и искажении проявления эмоций, вызванных горем. Нефункциональное горе продлевает страдания, мешает человеку жить нормальной жизнью и лишает ее красок. Перед человеком, столкнувшимся с утратой родственника, встает множество задач, которые возникли в следствие смерти. Зачастую эти задачи требуют высокого уровня концентрации и включенности, которыми не обладает переживающий утрату. Это организация услуг ритуального характера, разбирательство с юридическими и финансовыми вопросами. Не имея поддержки, человек, порою, не способен самостоятельно решать эти вопросы. Скорбь должна быть услышана, потому что люди могут не осознавать, что именно они чувствуют, пока не услышат свой рассказ. По этой причине скорбящий может заикнуться на том, что вновь и вновь будет повторять свою историю. В подобных ситуациях необходимо межличностное взаимодействие между скорбящим и другим человеком. В качестве самопомощи можно использовать описание своей истории и чувств на бумаге. Как правило, переживание утраты может носить индивидуальный характер даже среди членов одной семьи.

Данный процесс способствует возникновению конфликтов и недопониманий. У переживающих утрату людей, часто возникает чувство вины за то, что кто-то не смог предотвратить смерть или не успел сказать важные слова. Такие эмоции могут углубляться, если смерть произошла неожиданно или насильственным образом. Переживание ребенком смерти значимого взрослого является не просто утратой близкого человека, но и потерей значимого объекта для нормального прохождения пути психологического развития, отражающегося на формировании личности ребенка. По мнению американского психолога Джона Боулби, переживание смерти уже взрослого ребенка родителями по своим реакциям не отличается от переживания смерти ребенком родителей или других значимых взрослых. В отличие от вышеупомянутого автора, Элен Дойч утверждала, что процесс горевания, который мы видим у взрослых отличается от процесса горевания детей. До трех лет горе уже обладает физическим и эмоциональным влиянием на ребенка, не затрагивая его интеллект.

Дети до шести лет воспринимают и осознают только конкретные действия взрослых и происходящие события. Слова «смерть», «никогда больше не вернется» для них еще непонятны. И в этот период ребенок верит в обратимость потери. «Он проснется» – могут говорить маленькие дети. У взрослого человека вера в обратимость потери будет свидетельствовать о нефункциональном горе.

Дети до 10 лет довольно часто задумываются о смерти. В этот период приходит понимание, что смерть окончательна и неизбежна, наступает осознание ее реальности, но дети не могут представить свою смерть или смерть близких людей.

К 12 годам представление о смерти становится более абстрактным. А ребенок начинает интересоваться биологическими аспектами смерти.

В подростковый период развиваются высшие формы мышления, сближающие подростков со взрослыми. Ребенок подросткового возраста активно изучает себя, примеряет ролевые модели поведения взрослых. Потеря в данном возрасте значимого взрослого эмоционально невыносима для него. Реакцией на горе может стать психологический регресс и поведение подростка начинает напоминать

детское, уход в себя, нежелание говорить с другими людьми. Горюющие подростки, психологически защищаясь, могут отрицать или откладывать горе на потом.

В случае с родителями, потерявшими своего ребенка, память о нем сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Ребенок же, пережив горе в окружении других близких людей, особенно если кто-то из них сумел заменить ему значимого взрослого и позаботился о нем, быстрее проходит стадии проживания горя утраты. У взрослого человека, потерявшего ребенка, может проявиться отрицание глубины утраты. Оно может быть выражено в сравнении разных потерь, так мать, испытавшая выкидыш, может сказать: «Как я могу его оплакивать, если он даже не родился?» Эта потеря повлияет на жизнь женщины, даже если она не будет осознавать это.

Психологические цели и механизмы нормального проживания горя потери близкого человека могут рассматриваться исходя из традиционных позиций, а также с точки зрения религии. В разных культурах существуют свои традиции и ритуалы, связанные со смертью. Это может быть отпевание усопшего, различные ритуалы, пришедшие к нам со времен язычества: омовение покойного, проведение ночи рядом с умершим, приглашение плакальщиц. В настоящее время, данные традиции теряют актуальность (исключение составляют малочисленные этнические группы, жители глухих населенных пунктов и общин). Эти методы могут как помочь в процессе горевания, так и создать дополнительные стрессовые факторы. Например, в некоторых культурах существует необходимость выражать свои эмоции публично, тогда как в других предпочтительнее скрывать горе. Это может создать напряжение внутри семьи, если ее члены придерживаются различных взглядов на то, как правильно проводить время скорби.

Основополагающей в понимании психологии переживания горя стала работа З. Фрейда «Печаль и меланхолия», согласно ей, эмоциональная скорбь освобождает личность от привязанности к образу близкого человека и перенести ее на новые объекты любви.

В. Мухина и А. Хвостова в своих теоретических исследованиях обосновывают свой взгляд на печаль и уныние, как вариант аддиктивного поведения, разрушающего целостность личности и ее парциальность. Ф.Е. Василюк относится к проживанию горя, как к ведущей деятельности человека в данный период его жизни, которая предопределяет новообразования личности и отражается на дальнейшем жизненном пути.

Подход М. Магомед-Эминова объясняет работу горя при утрате, как работу личности по обретению новой самоидентичности. По его мнению, в культурно-исторической работе личности развивается опыт бытия предшествующих поколений.

Исходя из наблюдений практических психологов, можно описать распространенные эмоциональные реакции на потерю значимого члена семьи.

Тревожность. Смерть близкого человека вызывает страх повторения ситуации. Замкнутость, изоляция. Проблемы концентрации внимания, которые ухудшают школьные результаты в учебе и поведении.

Печаль, тоска. Гнев. В некоторых случаях, когда ребенок ощущает себя крайне потеряннным, тревожным, бессильным и раздраженным, – он выплескивает свой гнев на окружающих и может вести себя деструктивно [2].

Патологические реакции детей на утрату могут проявляться таким образом:

- 1) энурез, заикание, сонливость или бессонница, обкусывание ногтей, анорексия (отсутствие аппетита), галлюцинации;
- 2) длительное неуправляемое поведение;
- 3) острая чувствительность к разлуке;
- 4) полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- 5) отсроченное переживание горя, которое актуализируется каким-либо другим психотравмирующим или кризисным событием;
- 6) депрессия (у подростков – это гнев, загнанный внутрь) [2].

В заключение важно отметить, что эмоциональная реакция горя при потере значимого объекта имеет закономерные этапы своего развития с целью совладания с трудной жизненной ситуацией, различающегося по продолжительности и

психологическим характеристикам. Данный процесс был хорошо описан американским психологом Элизабет Кюблер-Росс. Проживание смерти в семье – это сложный и многогранный процесс. Понимание кризисных аспектов утраты и использование психологической помощи может существенно облегчить этот путь. Важно помнить, что горе – это индивидуальный процесс, и у каждого есть право переживать его по-своему. Психологическая поддержка может помочь не только в переживании утраты, но и в восстановлении семейных связей, улучшений межличностных коммуникаций.

Список литературы

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с. – EDN QXILLP
2. Грин Андре. Мертвая мать / Андре Грин // Французская аналитическая академия / под ред. А. Жибо, А.В. Россохина. – СПб.: Питер, 2005.
3. Шеллински К. Замещающие дети / Кристина Шеллински // Юнгианский анализ. – 2013. – №1. – С. 4–25.
4. Шутценбергер А.А. Синдром предков / Анн Анселин Шутценбергер // Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 252 с.
5. Cain A.C. On Replacing Child / A.C. Cain, B.S. Cain // Journal of American Academy of Child Psychiatry. 1964. №3.
6. Porot M. L'enfant de remplacement / M. Porot // Editions Frison-Roche. – 1993/1996.
7. Poznanski E.O. Journal of Behav / E.O. Poznanski // Pediatrics. 1972. №81 (6).
8. Sabbadini A. The replacement child. The instance of being someone else / A. Sabbadini // Br. Psychoanalytical Society Bull, 1986.
9. Моуди Рэймонд. Жизнь после жизни: тетралогия / Рэймонд Моуди, Пол Пэрри, Дайан Аркэнджел; пер. с англ. О. Лисенковой. – М.: КоЛибри; Азбука-Аттикус, 2022. – 592 с.