

Когда горе оборачивается депрессией Ольга Шустова

Данная статья написана по следам выступления на дискуссионном клубе 27 апреля 2010г. В ней я сделала небольшой обзор литературы, посвящённой нормальному и патологическому гореванию с некоторыми собственными комментариями. Поскольку меня интересует тема депрессий, то я и решила разобраться первоначально с вопросом, почему горе в некоторых случаях оборачивается депрессией, и исследовать вклад неразрешённых потерь или непроработанной скорби в развитие этой патологии. Кроме того чуть осветила и важность переживания печали. Самое ценное, что мы можем приобрести, выживая среди горя – это позитивные идентификации, и возможность овладеть новыми навыками, умениями и способами преодоления жизненных трудностей, заботясь и помогая себе так, как когда-то заботился или мог бы заботиться другой, тот, который покинул нас.

«Расстаться с чем-либо навсегда невозможно. Максимум на что мы можем рассчитывать, - это то, что со временем мы станем меньше страдать». Марсель Рюфо.[1]

Дабы не выглядеть чересчур пессимистично и себя же и читателей обнадёжить, другой эпиграф для своего доклада я решила взять из названия книги Григория Остера « Как выжить среди родственников и выжать из них пользу?»[2]. В моём случае эта фраза звучит так: «Как выжить среди горя и выжать из него пользу?»

ü Скорбь и печаль.

«Человек нелегко оставляет позиции либидо, даже в том случае, если ему предвидится замена», - эту классическую фразу из работы З.Фрейда можно повторять на разные лады. Даже новой мысли невозможно отдаться, не отказавшись от старой! Даже когда мы преодолеваем тяготы и двигаемся к лучшей жизни, мы горюем о том, что осталось позади. Мы привыкли думать о скорби преимущественно как о реакции на такие серьёзные утраты, как смерть любимого человека (невосполнимая утрата), болезнь или развод. Но скорбь, как считает Вамик Волкан[3], является естественным психологическим откликом на любую значимую потерю или перемену, это усилие, которое мы совершаем для того, чтобы приспособить наш внутренний мир к изменившейся реальности. Словарь психоаналитических терминов и понятий под ред. Барнесса Э Мура и Бернарда Д Файна определяет скорбь как «процесс восстановления психического равновесия после утраты значимого объекта любви»[4]. А эмоция, которая сопровождает скорбь – это печаль. Даже проигрыш ЦСКА в матче с «Интером» кого-то из нас может опечалить и придётся восстанавливать душевное равновесие некоторое время, может быть, две минуты, а может быть, и целых пять. И во время каких-то счастливых событий, будь то свадьба, окончание вуза, переезд в новый дом, многие люди испытывают состояния необъяснимого смятения, краткие моменты паники, неожиданные слёзы – мгновенные следы скорби.

Описывая тяжёлую печаль, З.Фрейд[5] отмечал, что она отличается «страдальческим настроением, потерей интереса к внешнему миру, поскольку он не напоминает умершего; потерей способности выбрать какой-нибудь новый объект любви, что значило бы заменить оплакиваемого; отказом от всякой деятельности, не имеющей отношения к памяти умершего... Эта задержка и ограничение Я является выражением исключительной погружённости в печаль, при которой не остаётся никаких интересов и никаких намерений для чего-нибудь иного». Печаль в данном случае не является патологической и не требует терапевтического вмешательства. С течением времени человек адаптируется к утрате и возобновляет общение, которое приносит ему радость и удовольствие.

Жан-Мишель Кинодо[6] полагает, что проработка скорби неизбежно возникает при любом процессе сепарации и дифференциации и выполняет функцию прояснения при нормальном развитии и анализе психопатологии, в том числе и при депрессии. Переживание печали в отношениях между двумя людьми – свидетельство начавшегося отделения субъекта не только

от другого человека или аналитика в терапии, но и свидетельство сепарации Эго от внутреннего объекта. Проработка скорби играет ключевую роль в развитии Эго: различные стадии нормального развития можно рассматривать как успешное преодоление ситуации скорби, связанных с изменениями на протяжении жизни. Горевание также является решающим фактором в разрешении Эдипова комплекса.

Наша жизнь – непрерывная череда перемен, разлук и новых встреч. А сепарационная тревога, отмечает Жан-Мишель Кинодо,[7] настолько универсальна, настолько привычна, что необходимы дополнительные усилия для осознания этого беспокойства, сопровождающего каждый текущий момент нашей повседневной жизни. Сепарационная тревога отражает нашу фундаментальную потребность в эмоциональных отношениях, а также боль и тоску при осознании их быстротечности, а также быстротечности собственного существования и существования других[8]. Несмотря на боль, любое расставание, любая утрата – это ещё и поиск новой идентичности, и способ наконец-то стать самим собой. Воспринимая боль одиночества, мы убеждаемся в том, что существуем в качестве отдельных и уникальных существ, уважающих других, и в том, что эти другие отличаются от нас[9]. И от того, как мы справляемся с разлуками, переменами и сепарационной тревогой, адаптируемся или нет к утратам, зависит и течение нашей жизни. Не полностью пережитые утраты, иными словами, перемены, к которым мы не адаптировались, связывают нашу энергию, силы и ухудшают способность устанавливать отношения.

Не будучи в состоянии горевать мы становимся заложниками старых отношений и смотрим на мир сквозь призму прошлой потери, словно сквозь пепел! Мы не отваживаемся на новую связь, защищая себя от сильных чувств и новых отношений. Как сказал М.Жванецкий в одном из выступлений: «В будущее смотрим весело – там себя не видим!»

Вамик Волкан[10] отмечает, что неразрешённые утраты мешают общению даже в таких случаях, как приветствие, прощание и назначение встреч. Кому-то, кто чувствителен к утратам, требуется долгое прощание, звонки между встречами терапевту, другой срывается с места и уходит по-английски, не прощаясь, спину его Вы только и видели, мол, «дальние провода – лишние слёзы».

Само слово «провода»[11] означает: а) прощаясь, провести, пройти вместе с кем-то до какого-то места;

б) отправить куда-нибудь;

в) проследить за уходящим (глазами);

г) расставаясь, проститься;

д) то же, что и выпроводить.

е) обряд прощания, например, провода в армию, с плачами, причитаниями.

ж) обрядовые гуляния, связанные с окончанием каких-нибудь праздников, знаменательных дней.

По-моему мнению, понимание прощания, как проводов, возможности прощаясь, пройти вместе с кем-то до какого-то места, очень точно передаёт необходимость проделать какой-то путь вместе с тем, кого провожаешь, при этом совершая активную работу, провожая его, плача и причитая, возможно, при этом иногда и радуясь.

ü Факторы, влияющие на переживание горя у взрослых и детей.

Вамик Волкан[12] считает, что три обстоятельства являются основополагающими в понимании переживания горя.

1. Каждая утрата вызывает у нас скорбь.
2. Каждая потеря вызывает у нас в памяти прошлые утраты.
3. Каждая утрата, если она полностью пережита, может дать толчок к личностному росту и обновлению.

На способность к переживанию горя влияют четыре фактора:

1) Первый касается эмоционального состояния горющего, его эмоциональной зрелости, умения переносить душевную боль, устойчивости самооценки. У тех, кто испытывал в детстве недостаток заботы или столкнулся с целым рядом потерь, переживание горя может быть особо тяжёлым.

2) Второй фактор затрагивает специфическую природу утраченных отношений: их тяжелее пережить, когда они были связаны со слишком высокой зависимостью, сильной амбивалентностью или обременены незаконченными делами.

3) Третий фактор связан с обстоятельствами утраты: когда кто-то умирает внезапно или при отягчающих вину обстоятельствах, принять смерть труднее.

4) Четвёртый фактор обусловлен запретом на выражение печали, существующим в современном обществе.

Как отмечает Вамик Волкан, мы живём в культурной среде, которая отрицает смерть. Вместо того, чтобы повернуться лицом к собственной уязвимости и признать тот факт, что мы можем терять и быть потерянными, мы превозносим стоицизм и призываем тех, кто перенёс утрату, стиснуть зубы. Культурально мы все предрасположены к осложнённому и отсроченному гореванию. Чаще мы предпочитаем британский подход: «Виски – в себя, себя – в руки!» или аналогичный русский подход, представленный в песне В.Высоцкого: «Верка поможет, а водка спасёт».[13] Некоторые люди могут с головой уйти в работу, дабы не задумываться о своих печалях, другие доводят себя до изнеможения разного рода занятиями (фитнес), чтобы забыть, будучи не в состоянии сказать, что и кого они стараются таким образом забыть. Некоторые отправляются путешествовать или отдыхать, желая новыми впечатлениями и отношениями развеять скорбь.

В детском возрасте исход процесса переживания скорби зависит от таких факторов развития, как уровень постоянства Самости и объекта, способности воспринимать конкретные аспекты смерти, умения переносить болезненные аффекты и от поддерживающих взаимоотношений с родителями, - отмечают Бернارد Д. Файн и Барнесс Э. Мур.[14]

У. Нагера[15] отмечает, что многие авторы расходятся во мнении относительно возраста, в котором дети становятся способны к гореванию. Д.Боулби, считает, что горевание становится возможным и наблюдается, начиная с шестого месяца жизни. Другие, например, Фурман, считают, что горевание можно наблюдать только с третьего или четвёртого года жизни. Вольфенштейн и У. Нагера считают, что горевание, в том виде, как оно определено З.Фрейдом (1917) и в том виде, в котором оно наблюдается у взрослых, становится возможным только с разрешением подростковой фазы, после того как произойдёт отделение от родительских фигур. Д. Боулби считает, что реакции скорби у детей идентичны гореванию у взрослых, а другие авторы, в частности Х. Дойч, полагает, что процессы горевания у детей и взрослых отличаются друг от друга.

ü Классификации горя и горевания.

В литературе встречается множество классификаций переживания горя. Одни исследователи считают, что не существует универсальных стадий горевания и каждый воспринимает потерю по-своему, другие считают, что горе, несмотря на его неповторимость, имеет общие закономерности протекания[16]. Однако все исследователи отмечают одни и те же клинические явления в переживании горя,[17] [18][19] отличающиеся лишь длительностью и интенсивностью в зависимости от значимости утраченного объекта, характера отношений с ним, особенностей личности горюющего и длительности траурного периода в конкретной культуре.

Я представляю Вашему вниманию несколько классификаций: в частности классификацию Д.Боулби, которая, на мой взгляд, точно описывает переживания, возникающие как у детей, так и у взрослых в результате разлуки, а также описание реакций горя Э.Линдемманна, ставшее классическим, и психоаналитическое определение стадий скорби, данное в словаре психоаналитических терминов и понятий.

Д.Боулби[20] выдвинул идею, что ранние разлуки младенца с матерью вызывают не только первичную сепарационную тревогу и печаль, но запускают также и процессы скорби, которые в большей мере, чем более поздние потери способны принимать патологические формы. В ходе жизни, люди, пережившие ранние потери, склонны реагировать на последующие утраты сходным образом. Он описал последовательность ответных реакций на разлуку с матерью у детей от 15 до 30 месяцев – протест, отчаяние и отчуждение, которые характерны для всех форм скорби.

1 фаза – протест, она может длиться несколько дней. Ребёнок со слезами и гневом требует возвращения матери и надеется, что ему удастся её вернуть.

2 фаза – отчаяние. Ребёнок становится тише, но, как и прежде, сильно озабочен отсутствием матери и всё ещё жаждет её возвращения, но его надежды тают и приводят к отчаянию. Отчаяние может вновь смениться надеждой, а надежда – отчаянием.

3 фаза – отчуждение. Ребёнок кажется забывшим свою мать, он невосприимчив и нетребователен, может казаться, что он не узнаёт свою мать.

В каждой из этих фаз ребёнок склонен к вспышкам раздражения, ярости и эпизодам деструктивного поведения. После прекращения фазы отчуждения ребёнок усиленно цепляется за мать, проявляя амбивалентные чувства, и всегда, когда мать его покидает, он испытывает острую тревогу и ярость. В последующем в течение нескольких недель или месяцев ребёнок может нетерпеливо требовать присутствия матери и гневно упрекать её за отсутствие. В худшем случае ребёнок, достигнув продвинутой фазы отчуждения, может не восстановить любовь и привязанность к матери и остаться постоянно отчуждённым.

В последующем, описывая печаль и траур во взрослой жизни, Д.Боулби[21] добавил к этому описанию фазу оцепенения, предполагая, что процесс горевания, может протекать в 4 фазы:

1) Фаза оцепенения, которая длится от нескольких часов до недели и может быть прервана взрывами крайне интенсивного страдания и (или) гнева.

2) Фаза острой тоски и поиска утраченной фигуры, которая продолжается от нескольких месяцев и может длиться годами.

3) Фаза дезорганизации и отчаяния.

4) Реорганизация.

· Д.Поллак[22] проводит различие между острой и хронической стадией горевания.

1) В острой фазе он выделяет три подфазы: реакции шока, аффективные реакции и реакции на расставание.

2) Хроническая стадия, по Д.Поллаку, сходна с фазой классической работы горя, описанной З.Фрейдом.

· Барнесс Э. Мур и Бернанд Д. Файн[23] выделяют в «работе» скорби три последовательные фазы, отмечая, что успешное завершение предыдущей фазы влияет на осуществление последующей:

1) Принятие, понимание и совладание с фактом утраты и сопровождающих его обстоятельств;

2) Собственно скорбь, характеризующаяся отходом от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис);

3) Возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости и, как правило, установление новых взаимоотношений (рекатексис).

· В.Волкан разделяет весь процесс горя на начальную стадию (кризис горя) и работу горя.

1) Кризис горя начинается с момента утраты или обнаружения факта близкой утраты (например, с получения информации о диагнозе).

2) Когда мы принимаем факт утраты, кризисный период заканчивается и начинается работа горя – сложный внутренний процесс преодоления, в результате которого утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями и не поглощают человека целиком.

ü Кризис горя.

Период неосложённого горевания длится от года до двух лет. Верными индикаторами того, что переживающий нуждается в помощи является устойчивость симптомов на протяжении длительного времени, выходящего за пределы принятых для нормального горевания, степень страдания или отсутствие реакций горя.

Клиническая картина кризиса горя.

В период кризиса горя мы проходим путь от отрицания до принятия утраты. В 1944 году Эрих Линдемманн[24] опубликовал статью, ставшую классической, в которой описал кризисные реакции горевания у 101 человека (некоторые из них потеряли своих близких и друзей во время пожара в ночном клубе в Бостоне). Э.Линдемманн отмечал, что переживание острого горя протекает сходным образом у разных людей и выделил шесть признаков острого горя.

- 1) В первые часы после утраты у людей возникали симптомы физического страдания: приступы учащенного дыхания, ком в горле, потребность вздохнуть, чувство пустоты в животе, мышечная слабость (потеря силы), потеря аппетита, напряжение и душевная боль. Затем эти реакции сменялись шоком и оцепенением.
- 2) Поглощённость образом умершего. У всех людей появляется лёгкое чувство нереальности – как будто появляется эмоциональная дистанция, отделяющая пациента от других людей, и окружающая действительность начинает напоминать сюрреалистические картины, среди которых они представляют тех, кого потеряли.
- 3) У многих пациентов появляется чувство вины.
- 4) Появляется враждебность по отношению к близким, которая пугает самого человека, и возникает желание отстраниться от общения.
- 5) Утрачиваются прежние модели поведения. Люди ищут себе какое-нибудь занятие и в то же время не способны начать и организовать какую-либо деятельность. И человек поражается тому, насколько все эти дела, оказывается, были для него связаны с умершим. И теперь без него потеряли свой смысл!
- 6) Некоторые из скорбящих воспроизводили характерные особенности умерших, прежде всего симптомы, которые проявлялись во время последнего заболевания умершего или были похожи на его поведение во время трагедии. Сын обнаруживает, что у него походка стала такой же, как у отца. Он смотрит в зеркало и видит, что и сам он на отца похож.

В терапии часто случается видеть, что человек копирует какие-то жесты, симптомы умершего, идентифицируясь с ним. Одна моя пациентка, у которой муж умер от инфаркта миокарда, жаловалась мне на боли в области сердца, перебои, и была очень озабочена состоянием своего здоровья. Другой пациент, молодой мужчина, мать которого умерла от инсульта, тоже боялся умереть от того же заболевания, и жаловался на разнообразные головные боли. Поэтически красиво, точно и ёмко написал об этом явлении Иосиф Бродский[25]:

«Я взбиваю подушку мычащим «ты»

За морями, которым конца и края,

В темноте всем телом твои черты,

Как безумное зеркало повторяя»

Защитные реакции:

- 1) Отрицание, смягчая шок, помогает нам понемногу принимать правду,
- 2) Расщепление Эго – разновидность отрицания, психологический механизм, который позволяет одной части нашего разума знать об утрате, тогда как другая отрицает её. Концепция расщепления Эго была представлена З.Фрейдом в работе «Печаль и меланхолия». Конфликт между Эго и внешним объектом трансформируется в конфликт между двумя

частями Эго, который подвергает изменению и саму структуру Эго. «Таким образом, потеря объекта превратилась в потерю Я, и конфликт между Я и любимым лицом превратился в столкновение между критикой Я и самим изменённым благодаря отождествлению Я»[26].

В. Волкан[27] считает, что расщепление настолько распространённый феномен, что в некоторых обществах такие «явления» покойников встроены в культуру и воспринимаются как часть нормального процесса переживания горя. Те, кто ожидают посещений ушедших, рассматривают их как последний шанс сказать «прощай». Пациенты в таких случаях описывают, что как будто увидели того, кто умер, на улице, а потом поняли, что обознались. В более тяжёлых случаях возникает чувство, что любимый человек не умер, а куда-то уехал. Так описывал отрицание потери И.Бродский[28] в стихотворении «Памяти отца: Австралия»:

«Ты ожил, снилось мне, и уехал

В Австралию...

Всё-таки это лучше, чем мягкий пепел

Крематория в банке...»

3) Уговоры, навязчивые размышления. Мы снова и снова прокручиваем в уме отношения с умершим: взвешиваем каждый поступок, и каждое слово своё оцениваем-выверяем, так ли сказали, как хотелось бы теперь, всё ли сделали, что могли. И, чувствуя себя виноватыми, бесконечно пытаемся доказать самим себе, что поступили правильно. Подобные размышления означают, что мы уже частично принимаем произошедшее, но, тем не менее, какая-то часть нашей души надеется обмануть судьбу, возвращаясь в прошлое вновь и вновь! И в этой «жалобной книге», о которой написал в своём стихотворении Константин Симонов, с жалобами на себя самого и прячется сильная тоска по умершему и постепенно принимаемое чувство невозвратимости потери.

«Что ж такое случилось,

Что больше не можем мы вместе?

Где не так мы сказали,

Ступили не так и пошли,

И в котором часу,

На каком трижды проклятом месте

Мы ошиблись с тобой

И исправить уже не смогли?

Если б знать это место,

Так можно вернуться, пожалуй...

Но его не найдёшь,

Да и не было вовсе его»[29].

Данная реакция обусловлена не только страхом человека выразить свою ненависть к объекту, поскольку в его представлении ненависть недостаточно связана с любовью, и представляется

силой разрушительной для объекта, тем более, в случае совпадения с реальной утратой[30], но и страхом выразить свою любовь.

В некоторых культурах, пишет В.Волкан, существуют общепринятые формы выражения вины и ритуалы наказания горюющих родственников. В ряде примитивных обществ, таких, как племя Маори в Новой Зеландии, родственники умершего делали себе надрез на груди, выражая таким образом горе. Или представители другого племени ритуально избивали родственников умершего, если смерть была вызвана несчастным случаем, дабы уменьшить у них переживание вины.

4) Тревога.

Когда реальность потери, начинает осознаваться, мы ощущаем сепарационную тревогу. Если потеря слишком велика, у нас реактивируются примитивные детские чувства заброшенности, беспомощности и одиночества. В зависимости от степени тревоги эмоциональные реакции могут быть выражены слабо, в форме беспокойства и печали, и могут быть труднопереносимыми, в виде мании, депрессии, суицида или психосоматических расстройств. Мир начинает восприниматься нами как небезопасное место, возникает такое впечатление, что мы начинаем бояться всего. Когда тревога чрезмерна, превалируют бессознательные механизмы защиты, тогда человек защищается от натиска тревоги, изгоняя её в бессознательное. В этом случае человек может и не осознавать, с кем связаны его страдания и может не отдавать отчёта в своих чувствах.

5) Гнев. У турок-киприотов (В.Волкан[31]), существовал мудрый обычай – богатые семьи нанимали «плакальщиков», чтоб они кричали при выносе гроба: «Куда ты собрался?» и «На кого же ты нас покинул?», чтобы помочь скорбящим выразить свой гнев. Некоторое количество гнева является здоровым показателем того, что мы начинаем воспринимать факты такими, какие они есть. Однако одной волны гнева, одного цикла отрицания, расщепления и уговоров редко бывает достаточно. К.Льюис[32], отмечал, что переживания, возникшие на той или иной фазе горя, позднее всегда возвращаются и так много-много раз.

И сонм мельчайших брызг -

Любви моей осколки

Прошепчут: «Я люблю», -

Прощаясь в сотый раз!

ü Работа горя.

Термин предложен Фрейдом для описания внутреннего и внешнего приспособления, которое необходимо совершить после утраты. Работу печали З. Фрейд[33] изображает следующим образом: «Исследование реальности показало, что любимого объекта больше не существует и реальность подсказывает требование отнять всё либидо, связанное с этим объектом... Но это требование не может быть немедленно исполнено. Оно приводится в исполнение частично, при большой трате времени и энергии, а до этого объект продолжает существовать психически. Каждое из воспоминаний и ожиданий, в которых либидо было связано с объектом, приостанавливается, приобретает повышенную активную силу, и на нём совершается освобождение либидо... По окончании работы печали Я становится опять свободным и освобождённым от оков (задержек)».

Существуют две главные составляющие работы горя: нужно заново обзреть отношения с ушедшим, чтобы оценить, что они значат для нас, и затем перевести их в категорию

воспоминаний. Термин «образование воспоминаний» предложил В.Тэхке[34] для обозначения интернализации, используемой в обращении с потерей, при которой репрезентация внешнего и живого объекта становится воспоминанием об объекте, то есть – представлением об объекте из прошлого. «Вещи затвердевают, чтобы в памяти их не сдвинуть с места»[35], - как всегда точно заметил И.Бродский.

· Обзор и оценка утраченных отношений.

Чтобы оценить, чем были для нас эти отношения и что мы потеряли, мы не спеша рассматриваем их. Мы снова и снова вспоминаем счастливые моменты, проигрываем их в снах, дневных грёзах и разговорах.[36] В своём воображении с нежностью и печалью мы вновь и вновь обнимаем того, с кем расстались, заново свивая и тот час же развязывая ту драгоценную нить, которая нас соединяла. Разочарования, обиды, несбывшиеся ожидания пробуждают боль, ярость и ненависть и вновь летят ятаганы, бушуют пожары и раскалённые небеса нависают над отношениями! Задача обзора заключается в том, чтобы спокойно принять наши чувства такими, какими они были. Чем значимее человек, тем труднее воспоминания, тем сильнее боль, которую причиняет стремление к воссоединению. Чем длительнее связь, тем длиннее общее прошлое, тем больше шансов для противоречивых, амбивалентных чувств, и со всеми чувствами этому человеку нужно справиться, прежде чем горе оставит его.

Потеря главного объекта любви часто сопровождается и потерей дополнительных объектов и вторичными потерями, например, денег, имущества, престижа, социального положения и комфорта, которые обеспечивал ушедший человек. В частности, потеря супруга может привести и к потере некоторых друзей и родственников пары (дополнительные объекты). Различные эдипально-детерминированные фантазии о разбитой паре, возникающие в этом случае у друзей и родственников умершего, могут привести к отказу от супруга, оставшегося в живых[37]. Эти дополнительные потери также нуждаются в проработке.

· Необходимым условием для работы горя является успешное развитие человека в прошлом, позволяющее иметь психологическую модель горевания. При отсутствии в прошлом здоровых расставаний работа горя происходит намного медленнее. Прежде, чем смириться с новой утратой, мы вынуждены обращаться к прежним утратам, которые мы полностью не пережили.

Д.Боулби[38] считает, что если мы хотим оказать помощь человеку, понесшему утрату, существенно важно, чтобы мы видели вещи с его точки зрения и уважали его чувства, сколь бы нереалистичными они не казались. И тогда он будет способен выражать те чувства, которые его переполняют – свою жажду возвращения утраченной фигуры, свою надежду, что несмотря ни на что, неким чудесным образом всё хорошее может вернуться, а также свою ярость по поводу покинутости, свой гнев и несправедливые упрёки и другим, кто не помог, и себе бестолковому. Боулби считает, что бесполезно и не нужно брать на себя роль представителя реальности, поскольку, не принимая переживания пациента, мы тем самым только лишь оттолкнём его.

Р. Кочюнас[39] тоже считает, что человек, понесший утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознаётся, что делает его ещё глубже. И важно ему не противиться, а поддерживать, поскольку таким символическим способом человек старается преодолеть утрату. Я тоже присоединяюсь к этому мнению и считаю, что всякий раз осознание чувства любви к ушедшему и желание его вернуть помогает поглощённому горем человеку (я имею в виду осложнённое депрессией горе), осознать собственную отдельность и облегчает самочувствие, как бы парадоксально это не звучало.

Дж.Хэгман[40] подчёркивает роль Другого в горевании, доступность любящего и помогающего окружения для человека, переживающего утрату, которое помогает выдержать боль потери и поддерживает желание скорбящего говорить и размышлять о ней, а не сдерживает

нереалистичными требованиями и критикой. Дж.Хэгман отмечает, что горевание может включать целый ряд аффектов, которые, будучи нормальными и здоровыми, кажутся противоречащими сознательно удерживаемому отношению к объекту. Они могут включать гнев, ненависть, страх, радость, голод, сексуальное возбуждение и т.д. Он считает, что присутствие Других, помогает горюющему выражать, контейнировать, модулировать аффекты, в том числе и помогает разрешению амбивалентности.

· Завершение стадии горевания.

Даже когда мы полностью отгоревали, печаль может возвращаться в годовщины смерти. Все Вы знаете, что существуют юбилейные реакции. Из-за таких реакций мы говорим только о фактическом окончании горя, когда человек перестаёт снова и снова возвращаться мыслями к утрате, переоценивать произошедшее и эмоционально реагировать на горестные мысли и в юбилейные даты реагирует на утрату не так остро, а можно сказать даже обыденно. В норме горевание завершается через 1-2 года после смерти.

ü Проработка потери объекта. В Тэхке.

«Потеря значимого объекта активизируют в человеке разного рода внутренние попытки сопротивляться реальности потери либо путём её отрицания, либо путём замещения объекта потери новым объектом, либо попыткой сохранить его посредством различных форм интернализации», - отмечает В.Тэхке[41]. Абрахам считал, что «первой реакцией на потерю значимого объекта, как правило, будет образование интроекта. Это нормальная экстренная мера, которая защищает субъект от невыносимого переживания полной потери объекта и обеспечивает ему внутренние отношения с объектом столь долго, сколь необходимо для полной проработки потери»[42]. Интроект переживается во внутреннем мире субъекта, как отдельное «психическое присутствие», не растворяясь в представлении о Собственном Я в качестве идентификаций. Он существует внутри, не будучи частью Я, переживаясь как имеющий своё собственное, независимое существование, поведение которого не может быть сознательно контролируемо субъектом. Работа горя, по сути, представлена разного рода взаимодействиями и переговорами интроектом, который имеет все качества объекта и пробуждает в субъекте соответствующие чувства, страхи и отношения. В ходе горевания интроект потерянного объекта будет увядать с нарастающей интенсивностью и в итоге исчезнет, замещаясь с другими формами интернализации, более развитыми и ориентированными на реальность и другими объектными отношениями.[43]

В процессе рассматривания либидинозных и агрессивных аспекты отношений с утраченным объектом происходит их интеграция во всё более реалистичных пропорциях. Хорошие общие переживания и любимые и страстно желаемые аспекты объекта один за другим возвращаются в сознание субъекта и сталкиваются с болезненной реальностью: «Этого никогда не вернуть». Техкэ отмечает, что аффекты печали и острой тоски болезненны и приводят к различным попыткам их избежать. Одной из форм такого избегания является одностороннее воспоминание только фрустрирующих аспектов потерянного отношения. Такое защитное отношение будет приводить к затягиванию и стагнации процесса траура до тех пор, пока позитивные стороны отношения и чувство горечи и тоски не столкнутся с фрустрирующими аспектами и будут проработаны. С другой стороны, часто чрезвычайно трудно признать негативные, агрессивные чувства по отношению к умершему. Принцип «о мёртвых либо хорошо, либо ничего» отражает вину и страх наказания, которые вызваны враждебными чувствами по отношению к покойнику и общим стремлением скрыть их защитной идеализацией. До начала осознания этих чувств интроект, зачастую, переживается как угрожающий, пугающий и злонамеренный. Как только эти чувства становятся сознательными, терпимыми и прорабатываются, они становятся частью воспоминаний и редуцируются в интроекте.

Потеря функционального объекта (вспомогательного собственного Я).

В той мере, в какой объект представлял вспомогательное Собственное Я, то есть выполнял для субъекта определённые функции в дополнение к тому, что был индивидуальным и самостоятельным объектом, его потеря будет приводить и к повреждению Собственного Я. Часть Я утрачивается вместе с объектом. Существуют две альтернативы: либо субъекту самому придётся начать выполнять то, что делал объект, либо он вынужден искать ему замену. Первый вариант означает установление идентификаций с функциональными услугами объекта, что при условии успешности будет расширять набор защитных средств личности субъекта и обеспечивать его дополнительными структурами. Если же функции объекта были существенны, то попытки их выполнения субъектом будут приводить к ощущению разрыва с объектом и интенсивной сепарационной тревоге. Поэтому даже при относительно нормальном процессе горевания субъект нередко временно прибегает к замене потерянных функциональных элементов выпивкой, перееданием, употреблением наркотиков или мимолётными отношениями. Когда проработка потери объекта будет завершена, функциональные отношения, подвергшиеся замене, будут перенесены в новые отношения.

Проработка потери объекта в норме будет включать в себя три главных типа интернализации: интроекцию, идентификацию и образование воспоминаний.

- 1) Интроекция, сохраняя объект, обеспечивает постепенность расставания.
- 2) Идентификация помогает заменить потерю вспомогательного Собственного Я.
- 3) Формирование воспоминаний об объекте как таковом помогает расставанию с ним, как с личностью, живущей во внешнем мире. Это необходимо для того, чтобы последующий объект стал новым объектом, а не копией потерянного.

Идентификация – это бессознательный процесс, с помощью которого, часто вопреки самому себе сознательному, человек обретает черты, идеалы и функции другого. З.Фрейд[44] говорил об идентификации как о самой ранней и самой первоначальной форме эмоциональной связи с другим, и о том, что в условиях господства механизмов бессознательного, часто случается, что объектный выбор снова становится идентификацией, то есть, Я перенимает качества объекта. Маленький мальчик хочет быть похожим на отца, девочка – на маму. Мы стараемся быть похожими на учителя, но однажды выучив язык, мы больше не нуждаемся в нём. То, что в начале, было выражением желания близости, в конце концов, помогает нам отделиться и стать самими собою, - считает В.Волкан. Идентификации, по его выражению, – это своеобразный подарок на память, мотивированный нашим желанием сохранить близость с потерянным человеком или вещью. Они обогащают нас. Например, вдова, не державшая в руках денег, обнаруживает после смерти мужа, что у неё есть склонность к финансовым расчётам, если муж её умело обходился с деньгами.

Одной из задач горя в связи с потерей является осознание того, что мы в этом человеке потеряли, дабы наметить для себя пути, как это могло бы быть восполнено. Например, что из того, что делал для нас этот человек, мы могли бы делать для себя сами. Об этом пишет Сидорова В.Ю., излагая концепцию Дж. Вильяма Вордена в своей статье «Четыре задачи горя». Горе, таким образом, побуждает нас к овладению новыми навыками и умению справляться с новыми ролями[45].

ü К осложнённому горю, считает В.Волкан, предрасполагают:

1. Незаконченные дела с тем, кого мы потеряли,
2. Внешние обстоятельства, перегружающие чью-либо способность к скорби: неразрешённые прошлые потери и эмоциональная система, не выдерживающая расставаний.

Внешние обстоятельства, нарушающие способность горевать.

1) Если человек не видел тело умершего, если он был изолирован от него в момент смерти, не был на похоронах или были сосредоточены на других обстоятельствах, то процесс отрицания может быть затянут. Тогда трудно принять смерть.

2) Шок от внезапности смерти тоже может сковать процесс горевания. Тогда трудно верить, что мир безопасное место. У таких людей уровень тревоги, самобичевания и депрессии выше, у них чаще осложнённое горе.

3) Когда смерть накладывает позорное пятно, как например, в результате суицида, передозировки наркотиков, алкоголизма или СПИДа.

4) Незавершённые дела. Чем более счастливыми и зрелыми были отношения, тем легче расстаться. Если отношения с человеком строились на том, что двое дополняли или зависели друг от друга, а не противоречили, то излить горе легче.

а) И наоборот, чем больше мы зависели, чем больше нуждались в том, кто покинул нас, для поддержания самооценки, тем тяжелее.

б) Пока ребёнок не вышел из подросткового возраста, он нуждается в родителе, как в примере для подражания, источнике любви и одобрения. До тех пор, пока ребёнок не вышел из подросткового возраста, смерть родителя оставляет множество незавершённых дел. Горе в таком случае может быть отложенным. Манзано[46] тоже считает, что нормальный процесс горевания не происходит в детстве и раннем подростковом возрасте вследствие защитного отрицания смерти и поддержания привязанности. Подростки очень остро переживают потери как во внешнем, так и во внутреннем мире, отсюда и их суицидальность.

в) Родители, как правило, не способны оплакать смерть своего ребёнка.

В.Тэхке отмечает, 1) что чем менее структурирована личность субъекта и чем более функциональны его отношения с потерянным объектом, тем больше трудностей может возникнуть у субъекта при попытке разрешить проблему потери функциональных элементов объекта посредством структурообразующих идентификаций, которые могут быть затруднены или даже не допускаться из-за сильной сепарационной тревоги. Тогда велика вероятность того, что потеря будет сопровождаться немедленной заменой потерянного объекта новым – чрезмерным пристрастием к алкоголю, наркотикам или развитием психосоматических симптомов, соматического заболевания или депрессии, более тяжёлой, чем невротическая.

2) Кроме того, к неудаче проработки потери индивидуального объекта могут привести динамически активные невротические конфликты, искажающие потерю объектных отношений элементами эдипова переноса. Успешным разрешением в этом случае было бы оставление эдипового объекта и его любви, к которому субъект бессознательно привязан.

3) Невротические чувства вины и страх кастрации и осуждения со стороны Супер-Эго также могут мешать осознанию агрессии в отношениях и приводить к длительной и ригидной идеализации потерянного объекта. Это может привести к развитию невротической депрессии и к тому, что Эдиповы конфликты могут быть перенесены на новые отношения.

Как протекает осложнённое горе.

1) Часть людей может длительное время отрицать потерю. «Неизбежность расставания или потери даёт основание осознавать и ценить присутствие любимого человека», - считает Жан

Мишель Кинодо[47]. Отрицая потерю, человек отрицает как важность эмоциональной связи с ушедшим человеком, так и любовь, и ненависть к нему.

- 2) Некоторые люди могут отрицать чувства, в том числе и чувство печали, что выглядит, как отсутствие горя. «Отсутствие горя» впервые описала Хелен Дойч в 1937г. Она считала, что неспособность горевать проистекает из неразрешённой утраты детских лет.
- 3) Некоторые люди могут длительное время предаваться скорби – это «вечноскорбящие» утрата у них не имеет разрешения (так называет эту группу людей В.Волкан), с обострениями в годовщины смерти. Иными словами, это превышающая норму печаль.
- 4) И у части людей горе оборачивается депрессией - они поглощены горем.
- 5) В случае осложнённого горя наблюдается амбивалентность – сознательная идеализация утраченного человека и бессознательная ненависть к нему, обращённая против Эго в виде самонаказания и чувства вины и в крайних случаях проявляющаяся в виде суицида.
- 6) Идентификация с утраченным объектом на амбивалентной основе. В этом случае происходит отказ от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об умершем.
- 7) Быстрая замена потерянного объекта новым.
- 8) Развитие соматического или психосоматического заболевания.
- 9) Пристрастие к алкоголю, наркотикам или перееданию.

· Вечноскорбящие (по В. Волкану[48]).

Девяносто девятый иль сотый? Легко

Перелистываю страницы

Печалей ниспосланных. Причитаний острог,

Дом для плакальщиц чёрной птицею

Пролетит надо мною, и невдомёк -

Страданье возвеличивающей гробницею

Брожу по свету, закрыв на засов

Радость светлую с колесницею.

1999г.

В. Волкан считает, что для вечноскорбящих характерно противоречивое отношение к потере: они стремятся сохранить отношения с умершим и в то же время избавиться от них. Они одержимы утратой и заняты постоянным пересмотром отношений с умершим, пытаются найти в этом утешение, что, конечно же, невозможно. Они могут стремиться увековечивать память об умершем разными способами. Их сновидения – отражение неподвижности и следующие одну

за другой безжизненные сцены, как будто человек застыл, окаменел в бесконечной скорби. Вторая категория сновидений отражает иллюзию, что утрата может быть устранена – в гробу лежит сильно вспотевший труп. Подобное сновидение дает человеку надежду, всё-таки умерший жив и в то же время показывает - человек хочет, чтоб умерший был мёртвым, и можно было бы завершить процесс горевания, а тот мерзавец всё ещё жив. Третий тип – сновидец борется за жизнь умершего.

К некоторым вечноскорбящим умерший приходит не только во сне, они ощущают присутствие утраченного человека в своей душе, наподобие того, как дети могут воображать приятеля по играм. В этом случае не происходит идентификации с утраченным.

В. Волкан отмечает, что у вечноскорбящих появляются связующие объекты. Это некие объекты, вещи, используемые для экстернализации горя. Отношение к связующему объекту вбирает в себя конфликт, с этой потерей связанный. Это могут быть и дети, которых назвали в честь умершего. Например, Хулио Медем, режиссёр фильма «Беспокойная Анна», назвал в честь погибшей сестры Анны свою дочь и создал фильм с одноимённым названием. Это одновременно и отрицание утраты – всё-таки Анна в лице дочери остаётся жива, и в то же самое время – она и не та Анна, она лишь именем напоминает Хулио Медему о сестре, которой больше нет, имя которой связано с печалью и болью. Связующие объекты обычно не используют, но всегда знают, где они находятся. Например, в моём случае это были письма отца, которые я выбросила спустя много лет после его смерти, но о которых до сих пор помню, и долго жалела, что выбросила их, и тосковала о них. Как будто это давало мне ощущение контроля над потерей, мол, я сама их выбросила, а вовсе не мой отец покинул меня. И в то же время, я хотела завершить отношения, и с отцом, выбрасывая письма.

· Поглощённые горем. Когда горе оборачивается депрессией (по В.Волкану)[49].

При неосложнённом горе идентификация осуществляется избирательно, и люди приписывают себе достойные черты умершего. При осложнённом горе может возникнуть полная идентификация, когда человек вбирает в себя и то, что ему нравилось, и то, что не нравилось в умершем. При этом ненавидя в себе то, что он ненавидел в другом. Или возникают нездоровые идентификации с симптомами болезни умершего или идентификация происходит по типу идентификации с агрессором.

Например, пациент, у которого умер отец, жестоко обращавшийся с ним, обнаруживает в себе желание мучить и реально мучает своего кота, отстранённо, холодно относится к маленькому сыну. Конечно же, на сознательном уровне человек никогда бы так не поступил, наоборот, он ненавидит эти черты в отце, и ненавидит их в себе, и от этого страдает. А испытывая ненависть, может почувствовать себя и виноватым вместо отца, а далее, не выдерживая своей виновности, обращается к более примитивным защитам, например, соматизации, в которой ещё больше перемешиваются субъект и объект.

В чём разница между вечноскорбящим и поглощённым горем? Вечноскорбящий постоянно проигрывает отношения, сохраняя чёткие границы между собой и утраченным другим. Поглощённый горем, идентифицируясь с плохими качествами умершего, утрачивает эти границы.

Иногда идентификации формируются на основе правды, иногда на основе мифа. Сновидения в случае осложнённого горя отражают и идентификацию с умершим, и желание освободиться от этой идентификации. Например, человеку снится, что он одет в костюм брата, но костюм так врос в его тело, что он не может его снять.

Вамик Волкан описывает динамику переживаний, поглощённого горем на примере творчества писателя Стайрона. В романе Стайрона «Выбор Софи» описывается, как в нацистской Германии мать-еврейка вынуждена за доли секунды принять решение о том, кого из двух детей оставить при себе. Другого ребёнка ждёт неминуемая смерть. В романе воспроизведена динамика переживаний поглощённого горем: как убить часть себя для того, чтобы спасти другую часть. Одной из моих пациенток приснился примерно такой же сон: она лежит на кровати и хочет встать, рядом с ней сидит её мать, которая говорит дочери, заметив, как та приподнимается: «Ты что, моей смерти хочешь?» Встать - означает убить мать, остаться лежать означает обречь себя на обездвиженное, почти мёртвое существование.

Другой пример депрессивной динамики можно наблюдать в фильме Ларса фон Триера «Антихрист». Вместо того, чтобы горевать, выражая тоску о потерянном сыне пара, муж и жена устраивают кровавую бойню в бессознательном лесу, заглушая боль безумным и жутким в своей примитивной жестокости способом. Фильм отражает навязчивую борьбу, происходящую в психике между Эго и интроецированным плохим объектом, борьбу, которая защищает главного героя фильма от переживания горя, в то же время чрезвычайно изнуряя и истощая его.

ü Психотерапия горя.

Большинство скорбящих, считает В.Волкан, не нуждается в профессиональной помощи, чтобы справиться с горем и к ней не прибегает.

- 1) В основном люди нуждаются в поддержке окружающих и в такой среде, где бы они могли свободно говорить о себе и своих чувствах.
- 2) Как правило, человеку приносит облегчение знание того, что чувства вины, гнева и быстро сменяющиеся реакции отрицания, расщепления и уговоров являются типичными в данной ситуации. Успокаивает и понимание того, что переживание горя – это период сильного душевного волнения и боли, которая может проявляться у всех по-разному.
- 3) Важно поощрять человека на откровенные разговоры с друзьями и родственниками о смерти и собственных чувствах.
- 4) В подростковом возрасте следует не щадить подростков, а побуждать их к открытому выражению чувств и участию в похоронной церемонии. Они способны горевать как взрослые[50]. Даже маленькому ребёнку нужно знать, что горе – это переживание, у которого есть начало и конец. Важно, чтоб ребёнок видел, взрослые погрузились в горе, а затем из него вышли.
- 5) Для небольшого числа людей, нуждающихся в психотерапевтической помощи – лечение варьирует от краткосрочной терапии до психоанализа. Чтобы быть эффективной терапия должна занять какое-то время, необходимое для изучения значимости утраты для данного человека и причин, которые привели к осложнённому горю, включая и утраты, понесённые в детском возрасте.

И в завершении – о том, как «выжать» пользу из горя.

...Поздно, поздно –

Тебя уже нет у меня,

Лишь надгробья стена.

Роза красная – ты и любовь, и война!

Всё проходит, лишь имя

Твоё остаётся в веках,

Имя Розы. Живая слеза

Упадёт на могилу твою – никогда

Не разбудит тебя

Мой безудержный плач

И молитва моя.

Об творческих сублимациях написано немало, да и что остаётся – дать слова скорби или вместить горе в творческие порывы. В.Волкан отмечает, что творческая работа отражает многие стороны переживания горя: не затихающую в душе художника борьбу чувств, связанных с утратой, творческий связующий объект, желание залечить раны и победу над горем! И хотя в связующих объектах можно увидеть неспособность творческих людей разрешить горе, тем не менее, это несомненный шаг вперёд от безмолвия поглощённых горем к постепенно возникающей способности к символизации и перспективе его разрешения.

Способность облекать переживания в слова является решающей для горевания. Язык помогает Эго внести порядок в противоречивые и зачаточные импульсы, восприятия и переживания, помогая преодолеть обездоленность и приобрести структуру, - отмечает Дж. Хэгман[51], поскольку без слов наши переживания становятся бессмысленными и травматичными. Дж. Хэгман отмечает, что горевание часто сравнивается с аналитическим процессом. Освобождение от привязанности к репрезентациям ранних отношений и имаго фантазийных драм и являются ядром каждой терапии. И аналитик и «реальные» Другие играют ключевую роль в конечном освобождении пациента от тирании прошлого. Так же и при горевании – человек, перенесший утрату, в нормальных случаях использует Других, чтоб сохранить прошлое, получить заботу и удовлетворение в настоящем и стремиться к будущему.

18 мая 2010г.

[1] Журнал «Психология» май 2006г. №5. «Ценить возможность стать самим собой», интервью с Марселем Рюфо, с.96-100.

[2] Остер Г. Домашние и одичавшие взрослые. Как выжить среди родственников и выжать из них пользу. Росмэн-Пресс, 2009.

- [3] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет, Жизнь после утраты: Психология горевания /Пер. с англ. - М.: «Когито-Центр», 2007. – 160с. (Современная психотерапия).
- [4] Психоаналитические термины и понятия: Словарь/Под ред. Барнесса ЭМура и Бернарда Д Файна/ Перев. С англ. А.М.Боковикова, И.Б. Гриншпуна, А. Фильца. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - с.197-198. (Библиотека психологии и психотерапии, вып.79).
- [5] Фрейд З. Печаль и меланхолия. В кн. Влечения и их судьба. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – с.152-176.
- [6] Кинодо Жан-Мишель. Приручение одиночества/Пер. с фр. М.: «Когито-Центр», 2008. с.44-46.
- [7] Там же,с.14-15.
- [8] Там же, с.14-15.
- [9] Там же, с.15.
- [10] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания/Пер. с англ. – М.: «КогитоЦентр», 2007, с.15.
- [11] Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/ Российская академия наук, Институт русского языка им. В.В. Виноградова. 4-е изд., дополненное. – М.: Азбуковник, 1997. с.606.
- [12] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания/Пер. с англ. – М.: «КогитоЦентр», 2007, с.16.
- [13] Высоцкий В. Избранное/ Сост. Г. Грибовская; Мн.: Маст. Літ., 1993. – с.51.
- [14] Психоаналитические термины и понятия: Словарь/Под ред. Баресса Э Мура и Бернарда Д Файна/ Перев. С англ. А.М. Боковикова, И.Б. Гриншпуна, А Фильца. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – с.197-198.
- [15] Нагера У. Реакции детей на смерть значимых объектов. Журнал практической психологии и психоанализа, №1, март 2002г.
- [16] Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – с.144.
- [17] Там же.
- [18]В. Волкан.
- [19] Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа, №1-2, май 2001г.
- [20] Боулби.Д, Создание и разрушение эмоциональных связей/ Пер. с англ. В.В. Старовойтова – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2004, -с.67-98.
- [21] Боулби Джон, Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. В.В. Старовойтова -2-е изд. – М.: Академический Проект, 2004. – с.67-98 – (Руководство практического психолога)
- [22] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007, с.25-26.

- [23] Психоаналитические термины и понятия: Словарь/ Под ред. Барнесса Э. Мура и Бернарда Д. Файна. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – с.197-198.
- [24] Линдемманн. Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд./ Под ред. В.К. Виллюноса, Ю.Б. Гипенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с 224-232.
- [25] Бродский И.А. Назидание. Стихи 1962-1989. – Ленинград: СП «Смарт», 1990. Сост. В.И. Уфлянд, с. 115.
- [26] Фрейд З. Печаль и меланхолия. В кн. Влечения и их судьба». – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. С.152-176.
- [27] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания / Пер. с англ. – М.: «КогитоЦентр», 2007. с.30.
- [28] Бродский И.А. Назидание. Стихи 1962-1989. – Ленинград: СП «Смарт», 1990. – с. 248.
- [29] Стихотворение К. Симонова.
- [30] Кинодо Жан Мишель. Приручение одиночества/ Пер. с фр. – М.: «Когито-Центр», 2008. – с.70.
- [31] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания/ Пер с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – с.34.
- [32] Цит. по Волкану В.
- [33] Фрейд З. Влечения и их судьба. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – с.153-176.
- [34] Тэхке В. Психика и её лечение: психоаналитический подход/ Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2001. – с. 162-182. – («Концепции»)
- [35] Бродский И.А. Назидание. Стихи 1962-1989. – Ленинград: СП «Смарт», 1990. –с.251.
- [36] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания/ Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – с.40.
- [37] Тэхке В. Психика и её лечение: психоаналитический подход/ Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – с. 162=182.
- [38] Боулби Джон. Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ.В.В. Старовойтова – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2004. – с. 135.
- [39] Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: Пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999г., с. 206-212.
- [40] Хэгман Дж. Роль Другого в горевании. Журнал практической психологии и психоанализа №3 сентябрь 2002г.
- [41] Тэхке В. Психика и её лечение: психоаналитический подход/ Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – с.162-182.
- [42] Там же.
- [43] Там же.

[44] Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я. В кн. Психоанализ и культура. Леонардо да Винчи. Издательство «Алетейя», СПб., - 1997, с.80-162.

[45] Сидорова В.Ю. «Четыре задачи горя», Журнал практической психологии и психоанализа, №1-2, май 2001г.

[46] Кинодо Жан-Мишель. Приручение одиночества / Пер. с фр. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 254.

[47] Там же. С.33.

[48] Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания/ Пер. с англ. – М.: «Когито_Центр», 2007. – с.83-96.

[49] Вамик Волкан, элизабет Зинтл. Жизнь после утраты: Психология горевания/Пер. с англ. М.: «КогитоЦентр», 2007, -с. 97-105.

[50] Поскольку классификация подросткового возраста предполагает деление на три периода: ранний подростковый возраст 13-15, собственно подростковый возраст – 15-17 лет, когда защиты уже наработаны, поздний подростковый возраст – 17-18-21, может быть, до 25, то я думаю, что говоря о способности горевать как взрослые, Вамик Волкан имеет в виду возраст собственно подростковый, 15-17 лет. А деликатно побуждать к выражению чувств важно в любом возрасте.

[51] Хэгман Дж. Роль Другого в горевании. Журнал практической психологии и психоанализа, №3 сентябрь 2002г.