

УДК 159.9

DOI: 10.25629/RMPJ.2025.01.07

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСЛОЖНЕННОМ ГОРЕВАНИИ

Панченков Е. Ю., Милованова Е. И.
Воронежский государственный университет

Аннотация

В статье представлен научно-теоретический анализ исследования процесса горевания родственников военнослужащих, погибших или пропавших без вести в ходе специальной военной операции. Определены ключевые понятия и описаны сложности, связанные с этой темой, представлены критерии и характеристики осложненного (отсроченного) горевания как психологического состояния. Обозначены современные подходы и представления о психотерапии осложненного (отсроченного) горевания, подкреплённые результатами исследований. Особое внимание уделяется современному протоколу психологической помощи при отсроченном горевании и размышлениям автора о методах работы психологов Благотворительного фонда св. Антония Смирницкого г. Воронеж.

Ключевые слова

процесс горевания, осложненное (отсроченное) горевание, травмирование, технологии оказания психологической помощи родственникам военнослужащих погибших и пропавших без вести, особенности психологического консультирования, православный психолог

Об авторах

Панченков Евгений Юрьевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Общая и социальная психология» Воронежского государственного университета

Милованова Елена Ивановна, магистрант Воронежского государственного университета, сотрудник Благотворительного фонда св. Антония Смирницкого



Введение

Психологическая поддержка и помощь в период переживания утраты является ключевым направлением в профессиональной психологической практике, актуальность которых значительно возросла в последние годы. Несмотря на растущий интерес к теме, существует дефицит научных исследований и публикаций, посвящённых теоретическим аспектам горя, в том числе и осложненного (отсроченного) горя, а также конкретным технологиям психологического консультирования и их эффективности в разных возрастных группах горюющих.

Семьи военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, сталкиваются с тяжёлыми психологическими испытаниями и состояниями, вызванными ожиданием возвращения своих близких. В ситуациях, когда становится известно о гибели близкого человека в результате боевых действий или, когда его судьба остаётся неизвестной, родственники сталкива-

ются с глубокими эмоциональными потрясениями, которые порой бывает трудно пережить самостоятельно. Особенно разрушительными для здоровья человека являются патологические формы переживания утраты.

В связи с этим, проблема оказания психологической поддержки близким родственникам военнослужащих, которые погибли или пропали без вести, приобретает особую остроту, требует пристального внимания и высокой квалификации психологов и специалистов, оказывающих психологическую помощь.

Краткий обзор исследования отсроченного горевания

Патологическое горе представляет собой отклонение от естественного процесса переживания утраты. Оно проявляется не в конкретных симптомах или поведении, а в интенсивности или продолжительности эмоционального переживания. Горе чаще проявляется в двух формах: отсроченная реакция и искажённая реакция.

В первом случае человек может не осознавать своё горе в течение длительного времени, например, нескольких недель, если на момент утраты у него были важные задачи или он был сосредоточен на поддержке других. Э. Линдемманн [13] в работе «Клиника острого горя» даёт определение нормального и патологического горя, описывает различные формы патологического горя: *хроническое, отсроченное, подавленное, предвосхищающее*.

К разрушающим и деструктивным последствиям патологического горевания можно отнести серьёзные нарушения психического и физического здоровья, такие как депрессия, тревожные расстройства, психосоматические заболевания и даже попытки самоубийства. При этом резко ухудшается интенсивность социальных контактов, что приводит к социальной изоляции. Горюющий проявляет раздражительность, нежелание общаться, что усугубляет его состояние. В попытке забыть о потере человек может прибегнуть к употреблению психоактивных веществ, таких как алкоголь, наркотики или психотропные препараты. Переживаемый дистресс мешает выполнению профессиональных обязанностей, а также создаёт проблемы в семейных отношениях. Человек блокирует эмоционально-чувственную сферу, ограничивая проявление негативных эмоций.

В результате они накапливаются, проникая в психологическую структуру жизненного опыта человека. Даже спустя месяцы и годы после утраты человек может внезапно столкнуться с сильными переживаниями горя, которые могут показаться чрезмерными в текущей ситуации.

Обычно сам человек и его близкие замечают эту чрезмерность, но не могут понять, что это проявление отложенного и непрожитого ранее горя.

Отсроченные (отложенные) реакции горя – это явление, возникающее в ситуациях утраты, когда по разным причинам естественные проявления горя подавляются. Оно возникает также в ситуациях, когда потеря не очевидна или не установлен факт потери, когда в условиях участия в боевых действиях смерть военнослужащего может наступить при неясных обстоятельствах или он может пропасть без вести.

Доктор Авигейл Лев считает, что «при отсроченном горевании стадия отрицания длится дольше, то есть человек находится в состоянии отрицания более длительный период. Чем травматичнее горе, тем больше вероятность того, что люди испытают отсроченную версию, когда их механизмы отрицания действуют дольше, и им требуется больше времени, чтобы переварить и принять то, что произошло» [12].

Переживание горя – сложный и многогранный процесс, который может значительно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека, его культурного и социального контекста, а также жизненного опыта. В некоторых случаях недостаток опыта или навыков в области эмоциональной саморегуляции и работы с утратой может стать серьезным препятствием на пути к психотерапевтическому прогрессу. Клиенты, переживающие утрату, часто ожидают, что психотерапия поможет им справиться с болью, восстановить душевное

равновесие и вернуться к прежнему уровню функционирования. Однако психотерапевтический процесс требует времени и усилий, так как он направлен на глубинное исследование и переработку эмоциональных и когнитивных аспектов горя. «Хотя эти изменения будут менять жизнь в лучшем направлении, неотгорёванные потери прошлого могут становиться препятствием и выражаться в неосознанном саботировании психотерапевтического процесса. Необходимо помочь клиенту вырасти вокруг своей боли утраты, сохранив её и свою уникальность [8. С.24].

Каждый человек уникален в своём переживании утраты и горя, поэтому, как считает А.О. Мхитарян [8], задача терапевта и терапии горевания «помочь клиенту вырасти вокруг своей боли утраты, сохранив её и свою уникальность.

По мнению Ф. Е. Василюка [3], в период острого горя переживание становится ведущей деятельностью человека, оно составляет основное содержание всей его активности и становится сферой развития его личности. Поэтому фазу острого горя можно считать критической в отношении дальнейшего переживания горя, а порой она приобретает особое значение и для всего жизненного пути. Некоторые люди могут испытывать эмоциональные и физические симптомы, которые могут проявляться по-разному. Поп-Йорданова Н. [13] включает в эмоциональные симптомы отсроченного горевания, следующие:

- чувство онемения или отрешенности;
- сильные эмоциональные реакции в ответ на вещи, которые напоминают вам о потере;
- чувство постоянной грусти;
- навязчивые мысли или воспоминания о вашем любимом человеке;
- изменения в том, как вы относитесь к себе, своей цели или своей идентичности;
- чувство вины или сожаления.

Физические симптомы отсроченного горя могут включать:

- изменения во сне, аппетите или массе тела;
- чувство усталости или немотивированности;
- физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе, мышечное напряжение, частые болезни и проблемы с пищеварением.

Элизабет Кюблер-Росс [7] рассматривает симптомы «запертой агрессии» как одной из составляющих процесса проживания утраты. Она анализирует стадию агрессии, где горящий человек направляет агрессию на себя (аутоагрессия) в форме переживания чувства вины или гнева на себя и наружу: на мир, окружающих, обстоятельства, врачей. Выражаться она может в разных формах протеста, злости на обстоятельства, Бога, других людей, в поиске причин случившегося.

Горевание представляет собой многоаспектный и сложный процесс, который может принимать различные формы в зависимости от множества обстоятельств. В некоторых случаях этот процесс может быть неполноценным или затяжным, что часто обусловлено отсутствием социальной поддержки, нехваткой квалифицированной психологической помощи или чрезмерным стрессом, вызванным кризисными ситуациями или другими жизненными трудностями.

В случае патологического горевания ключевую роль играет психолог или психотерапевт, который становится проводником в этом эмоциональном лабиринте. Специалист создаёт безопасное пространство для открытого выражения чувств, где клиент может свободно говорить о своих переживаниях и получать необходимую поддержку. Психотерапевт помогает упорядочить эмоции, осознать утрату и найти новые жизненные ориентиры после потери близкого человека. Это особенно верно в ситуации оказания психологической помощи при отсроченном горевании, которое является наиболее травматичным.

Опыт консультативной работы с отсроченным гореванием

Опыт работы психологов с проблемами горевания на базе Благотворительного фонда св. Антония Смирницкого показывает, что осложненные формы горевания, случаи осложненного горевания занимают 40 % от общего количества оказания психологической помощи горюющим. Это можно объяснить ведением страной специальной военной операции.

По исследованиям в зарубежной психологической литературе случаи работы психолога с осложненным гореванием «встречается примерно у 7% людей, переживших утрату, и характеризуется настолько сильными симптомами, что людям трудно функционировать или продолжать жить» [15].

По результатам нашего исследования, только 19 % горюющих были мужчины в возрасте от 25 до 45 лет, которые обратились за квалифицированной психологической помощью. Среди особенностей переживания утраты мужчинами, нами было выявлено, что они предъявляют высокие требования к специалисту, с которым взаимодействуют в рамках психологической помощи.

В частности, мужчины уделяют значительное внимание возрасту, наличию детей и опыта работы психолога с горюющими. Они стремятся понять, насколько специалист компетентен в данной сфере и способен ли он проникнуться их чувствами и переживаниями. Однако, несмотря на важность этих аспектов, они не являются первостепенными. Гораздо большее значение для мужчин имеет возможность открыто обсудить свои проблемы и получить адекватную эмоциональную поддержку. Поэтому в ходе предварительного собеседования психолог должен быть готов ответить на все вопросы, вызывающие беспокойство у клиента, даже касающиеся его личности.

В ходе первых встреч с военнослужащими, пережившими утрату боевых товарищей, были выявлены специфические психологические проблемы и деструктивные переживания. Это позволило определить ключевые аспекты, требующие внимания в рамках психологической поддержки. Мужчины не стремились обсуждать свои переживания, связанные с боевыми действиями, а фокусировались на проблемах в семье, отношениях с близкими и детских травмах. Именно психотравмирование в детстве, связанное с гибелью или умиранием родных, было триггером, усиливающим деструктивную реакцию агрессии и вины. После снижения уровня тревожности и стабилизации эмоционального состояния, основное внимание уделялось проработке и устранению негативных эмоциональных переживаний, вызванных травмирующими событиями в прошлом. Психолог сосредотачивается на разрешении детских психологических травм, вызванных смертью близких, чаще всего матери. Работа включает анализ деструктивных паттернов реагирования на утрату близких и помощь клиенту в преодолении болезненных переживаний, связанных с потерей, а также в осознании и проработке этих эмоций.

Работа проводится в техниках краткосрочной терапии: психодинамики, системно-образный психотерапии с интегративно-когнитивным подходом. Анализ взаимодействия с данной категорией клиентов позволяет сделать вывод о том, что терапевтическая работа может быть неструктурированной и включать чередование очных и онлайн консультаций. Однако, в некоторых случаях сеансы прерывались из-за возвращения военнослужащих к месту службы.

Чаще всего за психологической помощью к православному психологу обращаются близкие родственники пропавших без вести воинов – отцы, жёны и матери. Состояние «маятника», в котором находятся родственники погибших и пропавших без вести воинов, от надежды до полной безысходности, приводит к тяжёлым последствиям для физического и психического состояния близких.

С одной стороны, у родственников может запускаться процесс горевания по прошлой совместной жизни с погибшим или пропавшим. Родные горюют по утрате своей идентичности, роли в социуме (мать, жена), а также невозможности строить дальнейшее совместное будущее с пропавшим без вести. Ожидаемые планы разрушены, они не могут быть осуществлены. Новой жизни с погибшим или пропавшим родственником пока нет, следовательно, происходит замораживание процессов жизнедеятельности, замирание.

С другой стороны, для горюющих, у которых родственник пропал без вести, еще остается надежда и они сами себе запрещают горевать, пока нет тела и факт смерти не будет доказан. Они испытывают огромное чувство вины и стыда перед пропавшим и окружающими людьми. Для них начать горевать значит признать его погибшим, следовательно, предать его, потерять надежду и веру.

И: Я знаю, что он погиб. Мне точно сообщили название улицы, перекресток, где упала бомба. Но я не могу поверить в это пока нет тела, пока не было похорон.

Близкие продолжают писать сообщения в мессенджерах и звонить пропавшим. Рассказывают о своих планах на день, поздравляют с важными для них датами и т.д. Такое поведение становится каждодневным ритуалом, помогающим сохранять иллюзию общения и надежду.

Близкие люди часто склонны к идеализации пропавшего без вести военнотружашего. В процессе идеализации происходит забвение негативных аспектов его личности, что приводит к формированию образа героя и мученика. По мнению О. Б. Полушиной [9], семья и общество могут способствовать созданию идеализированного образа, особенно в случае, если речь идет об участнике боевых действий. Такая идеализация может привести к подавлению процесса горевания. Невыраженные эмоции и мысли, связанные с утратой, могут подвергаться соматизации, что в дальнейшем может стать причиной развития депрессивных состояний, тревожных расстройств и нарушений сна.

Близкие пропавших без вести часто сталкиваются с глубоким эмоциональным стрессом, который может проявляться в различных формах, включая сны. В результате возникновения рассогласования между психическими процессами и физиологическими реакциями человека, психика, через механизмы сновидений, может порождать сценарии, в которых происходит признание факта смерти близкого человека, в то время как тело продолжает испытывать потребность в физическом контакте, тепле и общении.

Зарубежные и отечественные исследования показывают, что сновидения играют важную роль в процессе переживания утраты и могут служить механизмом психологической адаптации. В состоянии стресса мозг может пытаться обработать информацию о пропавшем человеке через сны, создавая символические образы и сценарии, которые отражают желание увидеть и услышать близкого. Эти сны могут быть как реалистичными, так и абстрактными, и часто сопровождаются сильными эмоциональными переживаниями. Для близких пропавших без вести такие сны могут стать важным способом поддержания связи с утраченным человеком, даже если это происходит только в мире сновидений. Эти встречи имеют важное психологическое значение для них («Почему он не приходит ко мне?»).

В случае появления военнотружашего в сновидении, клиент охотно делится подробностями своего сновидения на консультациях. Родственники придают подобным снам особую значимость, полагая, что пропавший родственник посещает их по собственной воле, вступает в контакт, предоставляет советы и прощается с ними навсегда. Однако, такие сны могут становиться навязчивыми или вызывают значительное беспокойство, требующее квалифицированного психиатрического вмешательства.

В этой связи интересна техника рескриптинга, которая позволяет прорабатывать травматические воспоминания, ставшие причиной возникновения дисфункциональных убеждений или схем. Данную технологию предложил Ремко ван дер Вайнгаарт [2] в книге «Рескриптинг в воображении. Теория и практика».

На близких людей оказывает сильное воздействие любая информация о пропавших без вести родственниках: при каких обстоятельствах произошла пропажа, когда была потеряна связь, рассказы сослуживцев, достоверность информации и личность рассказчика и так далее. В некоторых случаях близкие люди принимают решение утаить от окружающих статус бойца, мотивируя это стремлением оградить родных от излишних страданий. К сожалению, они не осознают, что сокрытие информации может привести к возникновению конфликта, вызванного обманом, и ещё большему травмированию всей семьи.

Зная об обстоятельствах предполагаемой смерти, близкие испытывают чувство вины. Они примеряют на себя возможную боль, которую мог испытывать боец при получении ранения и длительном нахождении без помощи.

К: Мне сказали, что над ним летала птичка, был сброс, но тело так и не нашли. Все видели взрыв. Так больно и страшно представлять себе, как он раненый лежит там в блиндаже, истекает кровью, и никто не может прийти к нему на помощь.

Люди, находящиеся в состоянии неопределенности и испытывающие страх за жизнь близкого человека, готовы предпринять любые действия для его поиска. Все близкие и родные пропавших без вести военнослужащих начинают активный поиск в различных военных чатах, а также обращаются к украинским интернет-каналам, где публикуются фотографии и видеозаписи, связанные с погибшими бойцами, пленными и ужасающими сценами пыток. Просматривая интернет-каналы, родственники могут испытывать так называемую травму свидетеля, которая усугубляет их эмоциональное состояние. Вследствие этого они могут проецировать увиденные события на своих близких, что усиливает их беспокойство и тревогу.

Родственники часто обращаются за помощью в государственные, общественные организации, при этом испытывают чувство непонимания со стороны окружающих. Они стремятся справиться с ощущением безысходности и отчаяния, обращаясь в различные инстанции, такие как министерство обороны, прокуратура и благотворительные фонды. Однако многократные обращения не приводят к желаемому результату, вызывая лишь негативные эмоции. В то же время, близкие и друзья, стремясь оказать поддержку, могут неосознанно усугублять стресс родственников своими расспросами и навязчивым вниманием. Это может создавать дополнительную психологическую нагрузку и препятствовать эффективному поиску пропавшего.

Процесс горевания так же может быть осложнён отсутствием эмоциональной поддержки со стороны близких, социальных институтов и государственных структур. В попытке избежать эмоционального вовлечения социум может вступать в конфликт с родственниками пропавших без вести военнослужащих. Горюющие часто подавляют свои эмоции, поскольку ещё не решены все формальные вопросы, связанные с признанием утраты, такие как оформление статуса семьи и получение соответствующих документов.

Взаимодействие с жизнью у родственников пропавших без вести военнослужащих может проявляться в двух основных сценариях:

1. Возвращение близкого человека, участвовавшего в боевых действиях, домой.
2. Получение информации о том, что тело погибшего было обнаружено.

В соответствии с концепцией Ф. Е. Василюка [3], данные события выступают триггером для начала официального процесса переживания утраты и способствуют переходу к последующему существованию, открывая новые жизненные перспективы. Процесс переживания утраты сопровождается необходимостью решения множества задач, связанных с организацией похорон, что может вызывать значительные сложности. Сообщение о гибели близкого человека, как правило, носит внезапный характер. Это событие вызывает шоковое состояние, сопровождающееся утратой надежды, что приводит к переходу горюющего в новую фазу жизненного цикла. Отсроченное переживание утраты представляет собой адаптивный механизм психики, направленный на снижение интенсивности эмоциональной боли и психологического стресса, вызванных потерей близкого человека или другого значимого объекта.

Однако данное состояние может иметь негативные последствия для психоэмоционального благополучия горюющего, поэтому необходима квалифицированная психологическая помощь для предотвращения развития острого стрессового расстройства.

Направления оказания психологической помощи горюющим

Стратегия психологической поддержки в процессе переживания утраты и горевания, реализуемая Благотворительным фондом св. Антония Смирницкого в г. Воронеж, основывается

на принципах конструктивного и позитивного влияния на эмоциональное состояние горюющего. Основные элементы стратегии включают эмпатическое слушание, безоценочное принятие, а также поддержку разнообразных социально приемлемых форм выражения эмоций, которые могут быть актуальны для православно верующего человека в текущий момент.

Ф. Е. Василюк считал, что «... главные акты мистерии горя – не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память...» [3].

Психологическая помощь на этапе острого переживания утраты включает признание и нормализацию эмоциональных реакций, связанных с потерей, а также создание условий для вербализации и выражения чувств боли и скорби в процессе взаимодействия с квалифицированным специалистом.

В процессе работы с клиентами, переживающими утрату, психолог сталкивается с рядом эмоциональных и психологических барьеров. Среди них могут быть чувства вины, стыда, гнева, обиды, а также утрата чувства поддержки и уверенности в себе.

Поэтому, главная цель психологической работы – это создание условий для проживания и осмысления всех аспектов внутреннего мира человека, которые могут препятствовать естественному процессу горевания.

По мнению А. Моховикова, чтобы «сделать выносимой эту невыносимость, очень важно о своей боли кому-то сказать, превратить ее в рассказ. И когда мы говорим о боли, сам рассказ локализует ее, она перестает быть равной всему внутреннему миру. Боль становится феноменом контакта, что снижает невыносимое напряжение. Если я начинаю относиться к боли, то боль перестает быть мной...» [5].

В процессе психотерапевтического консультирования лиц, переживающих утрату, применяются различные методы и техники, направленные на адаптацию к ситуации и восстановление психоэмоционального равновесия. Основные направления деятельности включают:

1. Информирование о психофизиологических и психологических аспектах переживания утраты:

- предоставление точной и понятной информации о физиологических и психологических реакциях на утрату;
- объяснение стадий горя и их временных рамок;
- ознакомление с распространенными симптомами, такими как депрессия, тревожность, апатия и физические проявления;
- обучение методам психологической самопомощи и снижения стресса.

2. Активизация социальных ресурсов для помощи в период горевания:

- создание для горюющих на базе фонда групп взаимопомощи;
- организация совместных мероприятий и встреч для взаимной поддержки.

3. Развитие личностных ресурсов для преодоления кризисных состояний:

- поддержка духовной составляющей, наполненной любовью Господа в поиске новых жизненных целей и смыслов;
- обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом;
- развитие позитивного мышления и укрепление внутреннего ресурса;
- формирование навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов на основе православных религиозных ценностей;
- поощрение физической активности, помощи другим людям, участия в волонтерском движении для выражения и переработки эмоций.

Психотерапевтическая помощь при отсроченном горевании включает психологическое сопровождение клиента для снижения интенсивности эмоциональных реакций, связанных с утратой, и формирования адаптивных копинг-стратегий.

Результаты научных исследований показывают, что работа с переживаниями, связанными с утратой, помогает снизить интенсивность симптомов посттравматического стрессового расстройства, которые сохраняются длительное время. Одна из главных задач психолога – помочь человеку, пережившему утрату, изменить деструктивный сценарий жизни. Этот процесс включает в себя осознание и принятие реальности, которая отличается от желаемого состояния.

В процессе работы важно помочь горюющему вернуться в реальность, чтобы он мог более осознанно и целенаправленно решать свои проблемы. В рамках этой концепции психолог может предложить клиенту обратить внимание на конкретные действия, которые он может предпринять в текущей ситуации для решения своей проблемы, например, для поиска пропавшего человека. Важно поддерживать баланс между психическими ресурсами человека, которые помогают ему перерабатывать травматический опыт, и его способностью объективно воспринимать информацию о трагических событиях.

Поэтому психологу не следует создавать необоснованных ожиданий у близких погибшего или пропавшего без вести военнослужащего. Полное разрушение этих ожиданий также нежелательно, так как это может привести к нарушению механизмов психологической адаптации и ухудшению качества терапевтического взаимодействия вплоть до полного отказа от сотрудничества.

При данном подходе широко используются психотехнологии:

1) *экспозиционная терапия, амплификация переживаний, а также написание писем с целью выражения и проработки эмоций;*

2) *когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)*, при которой происходит выявление и коррекция иррациональных или дисфункциональных когнитивных паттернов, которые могут препятствовать эффективному преодолению переживания утраты;

3) *техники снижения стресса* на основе практики осознанности, направленные на улучшение самосознания и концентрации на текущем моменте, что способствует снижению тревожности и управлению интенсивными эмоциональными состояниями. релаксационные методики (дыхательные упражнения).

По мнению А. В. Пригоды, если клиент застревает на одной из стадий горевания нужно в работе с ним ориентироваться на телесные ощущения: «остановиться, выдохнуть и переключить свое внимание на себя и осознание реакции своего тела. Необходимо смотреть на происходящее вокруг здоровым, неосуждающим взглядом» [10, С. 42–45]. При этом психотерапия идет более эффективно при включении горюющих в структуру религиозных обрядов и молитв.

Религиозный подход к работе с отложенным горем представляет собой комплекс мероприятий, направленных на поддержку людей, переживающих утрату и откладывающих процесс горевания. Этот подход акцентирует внимание на духовных изменениях в человеческом опыте, структурирует процесс выражения эмоций и поиска утешения. Он широко используется психологами Благотворительного фонда св. Антония Смирницкого г. Воронежа. Нами разделяется мнение Ф. Е. Василюка, что «молитва не «избавляет» от страдания, а помогает пережить – прожить горе, боль утраты, совладать с собой, смириться и не впасть в самоубийственное отчаяние» [4].

Концептуальная основа религиозного подхода в психологической работе с лицами, переживающими горе, основывается на признании неизменяемости фактических обстоятельств, связанных с утратой или травматическим событием. При этом акцентируется внимание горюющего на необходимости принятия и интеграции этих обстоятельств в жизнь человека, вместо попыток их полного отрицания или игнорирования. В этом случае основная цель психологической поддержки заключается не в устранении горя, а в том, чтобы помочь человеку найти новые, более конструктивные способы осмысления и переживания своего состояния, сохраняя при этом связь с прошлым опытом. В этом направлении наша работа строится на концепции

долга и служения, которые играют важную роль в принятии решения военнослужащего участвовать в боевых действиях. Мы всегда обсуждаем, почему близкий человек ушёл на СВО, и делаем выводы о его высокодуховных мотивах. Это согревает семью.

Сёрен Кьеркегор [6], один из родоначальников экзистенциальной философии, называл эту стратегию «возвращением к началу». Этот процесс заключается в переосмыслении событий с точки зрения первого лица в настоящем моменте. Человек должен осознать необходимость изменения своих привычных способов справляться с утратой и открыть для себя новые методы переживания и интеграции прошлого опыта в свою жизнь. Кьеркегор утверждал, что истинное понимание и принятие утраты возможно только через глубокое и честное прохождение всех этапов горя, включая боль, отчаяние и принятие.

Этот подход демонстрирует высокую степень корреляции с методикой «контейнирования», которая способствует эффективному переживанию утраты. Она помогает человеку идентифицировать и удерживать свои эмоции и импульсы в контролируемом темпе. Это особенно важно при утрате, когда переживания боли, горя и других сложных эмоций могут быть особенно сильными. Контейнирование позволяет не подавлять чувства, а выражать их в безопасной и управляемой форме. Она помогает осознать и принять свои чувства, интегрируя их в личностное пространство горящего. Это способствует глубокому самопознанию и снижает риск посттравматического стрессового расстройства и других психологических проблем.

Методика также помогает лучше справляться с деструктивными переживаниями, именно при отсроченном горевании. Она позволяет не только выразить эмоции, но и интегрировать их в опыт, что способствует полному принятию утраты и переходу к новому этапу жизни. *Мы всегда обсуждаем, где пропавший без вести окажется, если он погиб. Этот вопрос был предварительно обсуждён со священником. Мы говорим о пропавшем как о герое и воине Христовом. Православные родственники, которые воцерковлены, живо реагируют на такие рассуждения. Им важно слышать подтверждение своих представлений и мыслей при каждой встрече.*

Параллельно психолог может использовать такие техники, как ведение дневника, телесно-ориентированные практики и холодинамические техники. Важно, чтобы окружающие поддерживали и понимали человека, что способствует успешному контейнированию, помогает обрести внутреннюю психическую стабилизацию.

В ходе работы с горящим мы обнаружили, что при осложненном (отсроченном) переживании утраты и при наличии у клиента достаточной психической устойчивости, использование техники контейнирования не всегда оправдано или необходимо. Более эффективным может быть предоставление клиенту возможности выразить свои эмоции и чувства. Это помогает ему получить эмоциональную поддержку в рамках психологической консультации и сочувствие со стороны окружающих.

Важным аспектом религиозного подхода является идея о том, что горе – это не только личное испытание, но и возможность для духовного роста и трансформации. Религиозные учения часто предлагают концепции прощения, милосердия и сострадания, которые могут помочь человеку не только справиться с утратой, но и стать более зрелым и мудрым. Прощение, например, может помочь освободиться от обиды и гнева, а сострадание – найти в себе силы для поддержки других людей, переживающих подобные трудности.

Таким образом, религиозный подход в психологической работе с горящими ориентирован на помощь в трансформации восприятия и переживания утраты, способствуя интеграции прошлого опыта в новый контекст. Он также помогает человеку найти новые смыслы и цели в жизни, а также обрести внутреннюю силу и мудрость для дальнейшего существования.

Основные методы работы психологов православного религиозного сообщества с отсроченным гореванием:

1. Создание безопасной социальной среды. Православный психолог, руководствуясь основными религиозными принципами, формирует условия, благоприятствующие оказанию психологической помощи. В такой среде клиент, переживающий горе, чувствует поддержку и

принятие, что способствует снижению уровня стресса и психологического напряжения. Это повышает готовность клиента к получению психологической помощи.

2. Ритуалы и обряды играют значимую роль в контексте психологического консультирования, являясь важным инструментом для преодоления утраты и адаптации к изменениям. Они помогают на уровне осознания и принятия структурировать процесс переживания утраты, предоставляя возможность выражения эмоций через конкретные действия.

3. Духовное консультирование. Религиозные учения содержат философские и теологические концепции, которые помогают осмыслить переживание утраты. Для некоторых горюющих религиозные практики становятся способом восстановления утраченной связи с духовными ценностями, что способствует обретению внутреннего равновесия и гармонии. Вера в высшие силы или божественный замысел может выступать источником утешения и надежды на продолжение жизни после потери.

4. Социальная интеграция. Участие в деятельности православных религиозных сообществ предоставляет возможность горюющему общаться с другими людьми, переживающими схожие утраты. Это способствует обмену опытом, получению поддержки и понимания.

5. Практика осознанности в психологии. Молитвенные и практики осознанности направлены на концентрацию на эмоциональных переживаниях людей, переживающих горе. Эти практики помогают осознавать и принимать свои чувства, не подавляя их. Осознанность включает наблюдение за мыслями, эмоциями и телесными ощущениями без оценки и осуждения. Это позволяет лучше понять свои реакции и найти внутренние ресурсы для преодоления трудностей.

Выводы

В работе с горем православный психолог использует особые методы, которые основаны на принципах православной веры и базовых принципах психологического консультирования. Человек, который переживает горе, приходит в храм в поисках надежды и утешения. Он ожидает поддержки не только от священника, но и от психолога, и верит, что только православный человек может понять его состояние.

Родственники военнослужащих, пропавших без вести, приходят к психологу в храм, чтобы поделиться своими душевными переживаниями и мыслями, поэтому для них важен искренний и добросердечный подход в работе психолога.

Перед православным психологом встаёт дилемма: поддерживать клиента до конца или постепенно говорить о реальности происходящего. Некоторые клиенты хотят получить разрешение на горевание, признать пропавшего без вести погибшим, отслужить панихиду и жить дальше. Поэтому психолог может вместе с близкими пропавших рассуждать о необходимости посещения храма, молитвы и объяснять, что это является дополнительным ресурсом для семьи.

Результативность психологической помощи в работе с прихожанами, переживающими феномен отсроченного горевания, зависит от способности психологов создать безопасное консультативно-терапевтическое пространство. Оно должно обеспечивать горюющему возможность открытого обсуждения своих проблем и эмоциональных переживаний в контексте с религиозными и жизненными ценностями, что является ключевым фактором для успешного преодоления психологических трудностей.

Профессиональная компетентность психолога должна базироваться на его духовном и жизненном опыте, а также на способности выстраивать доверительные и эмпатические отношения с горюющими, умения применять различные консультативно-терапевтические методы и техники без конфликта с православными канонами, навыках анализа и правильной интерпретации эмоционального состояния клиента, чтобы предложить клиенту наиболее эффективные стратегии преодоления деструктивного состояния. Именно наличие религиозного опыта позволяет психологу находить адекватные слова и подходы, способствующие снижению уровня боли и страданий у горюющих клиентов с религиозными убеждениями.

Опыт работы психологов Благотворительного фонда святого Антония Смирницкого в городе Воронеж позволяет нам сформулировать ряд научных представлений и практических подходов к применению современного протокола оказания психологической помощи родственникам военнослужащих, погибших или пропавших без вести в ходе специальной военной операции. Однако эти подходы требуют дальнейшего углубленного теоретического и практического исследования.

Библиография

1. Баканова А. А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях /А. А. Баканова // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. – С. 23-41.
2. Ван дер Вайнгаарт Р. Рескриптинг в воображении. Теория и практика / Р. Ван дер Вайнгаарт. – Москва : ИОИ, 2023, – 270 с.
3. Василюк Ф. Е. Пережить горе / Ф. Е. Василюк. – Москва: Политиздат, 1991. – С. 230-247. – URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=158548>.
4. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е Василюк. – Москва : Смысл, 2005 – 191 с.
5. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый /А.Н. Моховиков, Е.А. Дыхне. – Москва : Изд-во Московского Гештальт Института, 2006. – 52 с.
6. Кьеркегор С. / С. Кьеркегор. пер. А. Лызлова – Москва : АСТ, 2023 – 586 с.
7. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – Москва : София, 2001.– 480 с.
8. Мхитарян А. О. Проживание утраты: стадии и дуальная модель / А. О. Мхитарян //Транзактивный Анализ в России / Выпуск 1 (том 3), 2023. – С.24.
9. Полушина О.Б. Влияние самосознания личности на становление профессионального самосознания // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2020. – № 2 (11). – С. 73–78.
10. Пригода А. В. Кризисная психологическая помощь родственникам военнослужащих, принимающих участие в специальной военной операции // Шаг в науку. – 2023. – № 2. – С. 42–45.
11. Corr CA (23 October 2018). "The 'five stages' in coping with dying and bereavement: strengths, weaknesses and some alternatives".
12. Kendra Cherry Can you have a slow reaction to grief? Sometimes sadness takes its time[https://Kendra Cherry](https://Kendra%20Cherry). URL: <https://www.verywellmind.com/can-you-have-a-delayed-reaction-to-grief-8425426>.
13. Lindemann E. Klinika ostrogo gorya [Symptomatology and Management of Acute Grief]. In Vilyunas V.K., Gippenreiter Yu.B. (eds.). Psikhologiya emotsii [Psychology of emotions]. Moscow: MGU Publ., 1984. pp. 212–219. (In Rus.).
14. Pop-Yordanova N. Grief: etiology, symptoms and treatment. Adj (Maked. Academy of Sciences and Arts, Department of Medical Sciences). 2021;42(2):9-18. doi:10.2478/prilozi-2021-0014.
15. Shir M.K. Grief and grief that got out of control: a prolonged path and the course of complicated grief. Dialogues in the field of clinical neuroscience. 2012;14(2):119-128. doi:10.31887/DCNS.2012.14.2/mshear.

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO RELATIVES OF MISSING SERVICEMEN

Panchenkov E. Y. Milovanova E.I.

Voronezh State University

Abstract

The article presents a scientific and theoretical analysis of the study of the grieving process. The key concepts are identified and the complexities associated with this topic are described. The criteria and characteristics of delayed grief as a psychological state are presented. Modern approaches and ideas about the psychotherapy of delayed grief are outlined, supported by the results of research among relatives of military personnel who died or went missing during a special military operation. Special attention is paid to the modern protocol of psychological assistance for delayed grief and the author's reflections on the methods of work of psychologists of the St. Anthony Smirnitsky Charitable Foundation in Voronezh.

Keywords

grieving process, delayed grieving, trauma, technologies of psychological assistance to relatives of military personnel missing, diagnosis, psychological counseling, therapy, orthodox psychologist