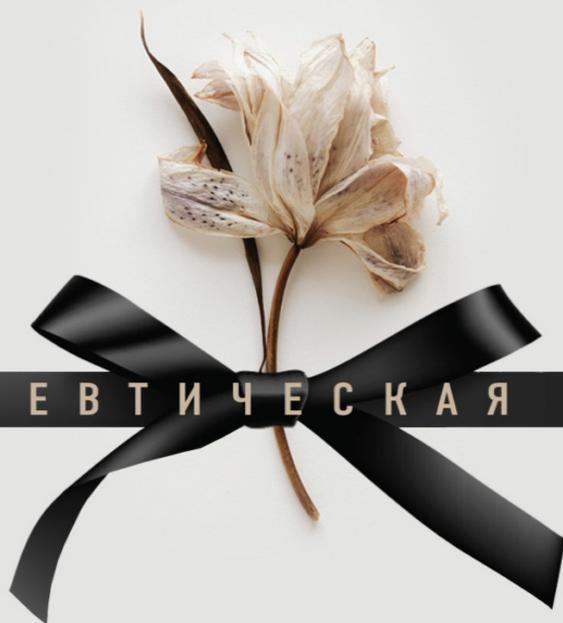


**МАРИЯ КОКОВА**  
психолог, автор подкаста  
«Смертельный номер»

# смертельный номер



ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КНИГА

КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ,  
ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ И ИЗМЕНИТЬ  
СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



**Мария Викторовна Кокова  
Смертельный номер. Как пережить  
утрату, помочь горюющим и изменить  
свое отношение к смерти.  
Терапевтическая книга**

*Памяти Виктора Кокова, моего отца*

© М.В. Кокова, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Признаться, я с некоторым опасением бралась за эту книгу: не разбередит ли чтение раны от недавних потерь? Но надежда получить хоть небольшое утешение в горьких утратах оказалась сильнее – и она оправдалась. Я не ожидала, что книга о смерти может согреть душу. Но трогательные наблюдения и тактичное остроумие писательницы действуют очень умиротворяюще. Мария Кокова бережно общается со скорбящим читателем. Опираясь на современные психологические модели и данные своего исследования, она нормализует замалчиваемые мысли и объясняет, почему люди проживают смерть близкого по-разному. А еще поднимает темы, о которых редко говорят всерьез. Например, о тяжести потери нерожденного ребенка. Или о тоске по питомцу. Или скорби по погибшему кумиру. Благодаря искренности и чуткости писательницы действительно становится легче!

Мне, как врачу, кажется важным просвещение в табуированных медицинских темах: паллиативной помощи, хосписах, эвтаназии, завещании органов и прочих важных вопросах. Также показались очень ценными практические советы, например, как поддержать горющего, рассказать о смерти ребенку или понять, что близкий хочет совершить суицид. А еще в книге просто очень много занимательных фактов: никогда не думала, что буду с интересом читать, как составить завещание или как разные соцсети поступают с аккаунтами умерших.

*Ирина Галеева, невролог, сомнолог, автор книги «Вынос мозга. Чудеса восприятия и другие особенности работы нервной системы» и медицинского блога @doctor\_galeeva*

# Предисловие

Меня зовут Мария, я психолог и исследователь death studies (совокупность гуманитарного знания о смерти и умирании). Эта книга написана с двумя целями – терапевтической и просветительской. Некоторые ее главы посвящены переживанию утраты и поддержке горюющих и содержат практические советы; в других я анализирую исследования горевания, описываю похоронные обряды и способы осознанной подготовки к собственной смерти. Надеюсь, каждый сможет найти здесь для себя что-то полезное и актуальное.

Долгое время я занималась «смерть-просветом» в аудиоформате. Вместе с моей подругой, лингвистом Марией Миронос, мы ведем подкаст «Смертельный номер», где обсуждаем с разными людьми тему смерти и всего, что с ней связано. Также я проводила психологическое исследование с целью изучить, как именно люди переживают потерю и что им в этом помогает, о результатах которого тоже расскажу на страницах книги.

В настоящее время я работаю практикующим психологом, и нередко ко мне приходят клиенты, потерявшие любимого человека. Наконец, и в моей жизни была тяжелая утрата, сильно повлиявшая на меня, – внезапная смерть отца. Эта трагедия повлекла за собой развитие тревожного расстройства: я жила с ним несколько лет и смогла преодолеть благодаря стараниям психолога и психиатра. Так что я сталкивалась (и сталкиваюсь) со смертью не только как исследователь и практикующий психолог, но и как обычный человек. Все это в той или иной степени отразилось в тексте.

Я не могу предложить вам универсального способа пережить потерю. Разумеется, если бы существовал столь чудотворный рецепт, я не стала бы его скрывать. Но горькая правда состоит в том, что каждая потеря уникальна и не может быть средства, подходящего всем. Для меня важно показать вам разнообразие

человеческого опыта и выделить аспекты, влияющие на процесс горевания, чтобы вы могли выстроить собственный путь восстановления и получить помощь, если она потребуется.

Я убеждена, что разговоры о смерти повышают ценность жизни, избавляют от страхов, а еще это проявление заботы о себе и близких. Вот почему я приглашаю вас в это путешествие.

*Memento mori* – помни о смерти.

Главы не обязательно читать по порядку, каждая из них – законченное повествование. Выбирайте то, что может быть полезным для вас в текущий момент жизни. Если чтение дается тяжело, не заставляйте себя продолжать, выберите другую часть книги или отложите ее на время.

# Глава 1. Что мы знаем о горевании

Что происходит с человеком, который теряет близкого? Этим вопросом задавались многие психологи, начиная с Зигмунда Фрейда. Он первым ввел термин «работа горя», размышляя о том, что проживание такового позволяет психике человека адаптироваться к новой реальности. А вот в массовой культуре широко распространена теория пяти стадий принятия смерти Элизабет Кюблер-Росс. Вы наверняка слышали о ней: горюющий проходит определенные шаги, чтобы вернуться к полноценному существованию. Стадиальная теория Кюблер-Росс закрепилась как некий эталон, с которым можно свериться и дать заключение – «нормально» ли протекает горе. Благодаря характерной симптоматике стадий, или фаз, можно предположить, на каком этапе сейчас находится человек, чего ждать дальше и когда же произойдет «освобождение» от горя. Такой взгляд на переживание утраты чаще всего предполагает видение горя как болезни, от которой нужно избавиться. В этой главе я познакомлю вас с самыми известными теориями горевания – как стадиальными, так и нестадиальными, – чтобы вы смогли увидеть более полную картину.

# Стадиальные подходы к переживанию утраты

## «КЛИНИКА ОСТРОГО ГОРЯ» ЭРИХА ЛИНДЕМАННА

В начале 1940-х годов немецко-американский психиатр Эрих Линдемманн (1900–1980) проводил исследование эмоционального состояния горя, работая с родственниками погибших во время пожара в бостонском ночном клубе. Согласно Линдемманну, острое горе – это синдром с психологическими и соматическими симптомами, который может проявляться в разной степени интенсивности сразу же после кризиса или спустя некоторое время<sup>[1]</sup>. Психиатр выделял ряд общих симптомов переживания горя: приступы физического страдания, спазмы в горле, потребность вздохнуть, приступы удушья, пустоту в животе, напряжение, отсутствие аппетита, усталость и прочее.

Еще один характерный признак – изменения сознания, при которых теряется связь с реальностью или даже происходят галлюцинации.

Пациенты Линдемманна испытывали чувство вины: им казалось, что они не были достаточно внимательны к умершим или не смогли их спасти.

Исследователь заметил, что переживающие утрату люди зачастую враждебно относятся к окружающим, эмоционально дистанцируются от них и стараются избегать коммуникации. Попытки же скрыть раздражение и враждебность по отношению к собеседнику приводят к натянутой, искусственной манере общения. Линдемманн также наблюдал изменение привычных форм социального поведения горящих: они постоянно искали себе какое-нибудь занятие, но часто были не в состоянии что-либо делать без стимула извне. Повседневные дела, которые раньше выполнялись на автомате, теперь требовали большего количества усилий и внутренних ресурсов.

Линдемманн считал, что работа горя состоит в избавлении зависимости от умершего, приспособлении к обновленному миру и формировании новых отношений. Психиатр подчеркивал, что горе необходимо эмоционально пережить, так как это единственный способ прекращения страдания. Он выделял виды болезненных реакций горя, разрешение которых может происходить через трансформацию в нормальные реакции.

К болезненным относятся отсрочка реакции и искаженные реакции. Отсрочка реакции обычно случается, если утрата происходит, когда у человека нет времени или права ее пережить. Например, он должен решать какие-то важные вопросы, заботиться о других либо по каким-то причинам не может горевать открыто. Отсроченная реакция может настичь человека спустя недели, месяцы или даже годы в результате каких-то травмирующих событий.

К ИСКАЖЕНИЯМ РЕАЛЬНОГО ГОРЯ, или, как их понимал сам Линдемманн, «поверхностным проявлениям неразрешившейся реакции горя», относятся следующие симптомы:

- горящий становится чрезмерно активен и не выказывает чувства утраты, при этом проявляет особый интерес к сферам, которыми интересовался умерший;
- горящий начинает страдать от того же заболевания, которое было у умершего человека;
- психосоматические реакции;
- отчужденность и агрессия по отношению к друзьям и родным, социальная изоляция;
- выраженная враждебность по отношению к людям, условно связанным со смертью близкого, например лечащим врачам, которые халатно относились к своим обязанностям;
- сокрытие враждебной реакции, приводящее к отстраненному поведению, «одеревенению» и апатичности горящего;
- снижение социальной активности, утрата инициативы;

- активность, наносящая урон социальному и экономическому состоянию человека (бессмысленные траты, раздаривание имущества, распад семьи и пр.);
- сочетание депрессивных и тревожных симптомов (бессонница, возбуждение, хроническое напряжение, суицидальные мысли, самообвинение).

Любопытно, что, по наблюдениям исследователя, на проживание горя скорее влияет интенсивность общения с покойным непосредственно перед его смертью, нежели привязанность.

Острая картина горя наблюдалась и у тех пациентов, кто относился к умершему с сильной враждебностью.

Подход Линдемманна предполагал, что горе следует лечить. Психиатр должен был разделять с пациентом работу горя, помочь преодолеть зависимость от умершего.

Линдемманн был первым, кто выделил четыре стадии горевания и принятия утраты:

**1. ШОК.** Первая стадия характеризуется оцепенением и непониманием происходящего.

**2. ПРОТЕСТ И ТОСКА.** Вторая стадия отличается нарастанием напряжения и раздражения. Горюющему все напоминает об утрате, он начинает видеть умершего среди других людей, узнавать какие-то его черты в посторонних.

**3. ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ И СТРАДАНИЕ.** На третьей стадии человек осознает потерю в полной мере. Этот этап характеризуется депрессивными симптомами.

**4. ОТДЕЛЕНИЕ И РЕОРГАНИЗАЦИЯ.** Здесь происходит окончательное отделение от умершего и способность создавать новые отношения<sup>[2]</sup>.

## **СТАДИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС**

Самая популярная модель описания горя принадлежит американскому психологу Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004). Она

была пионером хосписного движения и наблюдала за смертельно больными пациентами, осознающими близость своей кончины. В 1969 году вышла ее знаменитая книга «О смерти и умирании», обобщившая наблюдения исследовательницы. Модель, предложенная Кюблер-Росс, изначально описывала стадии принятия смерти неизлечимо больными, но впоследствии распространилась и на людей, переживающих утрату близких. Работа Кюблер-Росс была положительно воспринята врачами, психологами, специалистами паллиативной помощи. Другие исследователи – в том числе и те, о которых пойдет речь ниже, – также стали представлять собственные модели стадий переживания утраты. Очень скоро концепция прочно укоренилась в массовом сознании и обрела статус непреложной истины.

### **КАКОВЫ ПЯТЬ СТАДИЙ ПРИНЯТИЯ СМЕРТИ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ КЮБЛЕР-РОСС?**

**1. ОТРИЦАНИЕ.** Горюющий отказывается верить в произошедшее, ему кажется, что случилась какая-то ошибка и на самом деле близкий не умер, а, например, в отъезде.

**2. ГНЕВ.** Здесь проявляется агрессия, направленная на себя, окружающих и несправедливый мир.

**3. ТОРГ.** На третьей стадии человек пытается дать обещания, договориться с собой, высшими силами или другими людьми, чтобы вернуть утраченное.

**4. ДЕПРЕССИЯ.** Горюющий находится в отчаянии и теряет интерес к жизни.

**5. ПРИНЯТИЕ.** Пятая стадия характеризуется смирением и адаптацией к новой реальности.

Хотя даже сама Кюблер-Росс говорила о том, что стадии не всегда следуют друг за другом, могут повторяться или не проявляться вовсе, чаще всего эту модель представляют как последовательную. И несмотря на то что новые стадийные модели неоднократно разрабатывались в дальнейшем, именно концепция Кюблер-Росс

приобрела наибольшую популярность<sup>[3]</sup>.

## **ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И СТАДИАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ ДЖОНА БОУЛБИ, КОЛИНА МЮРРЕЯ ПАРКСА, ДЖУДИ ТЕЙТЕЛЬБАУМ**

Английский психолог и психоаналитик Джон Боулби (1907–1990) рассматривал смерть как утрату объекта привязанности. По его мнению, то, как будет переживаться уход близкого человека, зависит от взаимоотношений с матерью во младенчестве. На основе этого опыта ребенок формирует систему ожиданий касательно того, как мать откликается на его потребности. Эти ожидания определяют поведение ребенка в ситуации, когда ему необходимы защита и внимание. Теория привязанности Боулби<sup>[4]</sup> была вдохновлена Фрейдом, который одним из первых исследовал связь между событиями раннего детства и структурой личности человека впоследствии. Позже на теорию привязанности будут опираться Вильям Ворден и Колин Мюррей Паркс.

### **ТРИ ФАЗЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ ПО ДЖОНУ БОУЛБИ**

**1. ШОК И ОНЕМЕНИЕ.** Первая фаза характеризуется ощущением нереальности потери и физической симптоматикой.

**2. ТОСКА И ПОИСК.** Во второй фазе начинаются попытки заполнения пустоты, возникшей по мере осознания утраты, и адаптации к будущему, больше не включающему умершего человека.

**3. ОТЧАЯНИЕ И ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ.** В третьей фазе горюющий понимает, как изменилась жизнь и что невозможно вернуться к прошлым надеждам на будущее. Основные эмоции, которые испытывает человек, – отчаяние и гнев.

Британский психиатр Колин Мюррей Паркс, специализирующийся на исследовании горевания, предложил отметить также четвертую фазу – реорганизацию и восстановление. На этом этапе человек способен принять свое существование в новой реальности без

близкого человека и продолжать жить. Боулби был согласен с идеей Паркса и в трехтомной работе «Привязанность и утрата» использовал уже дополненную модель.

Американская исследовательница, психиатр и автор нескольких популярных книг, посвященных переживанию горя, Джуди Тейтельбаум выделяла три фазы.

**1. ШОК.** В первой фазе человек не верит в произошедшее и фактически не испытывает боли.

**2. СТРАДАНИЕ И ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ.** Во время второй фазы, самой длинной и болезненной, его сознание сосредоточено на утрате, человека преследуют чувство вины, печаль, страх, гнев и подавленность. Для этой фазы характерны также физические проявления в виде нарушений сна и аппетита, невозможности сконцентрироваться, проблем с сексуальными функциями, головных болей, слабости и усталости.

**3. ОСТАТОЧНЫЕ ТОЛЧКИ И РЕОРГАНИЗАЦИЯ.** В третьей фазе мысли об умершем и его образ отходят на второй план, жизнь постепенно возвращается в привычное русло<sup>[5]</sup>.

### **ПАРАДИГМА ПАМЯТОВАНИЯ ФЁДОРА ВАСИЛЮКА**

Российский психотерапевт Фёдор Васильевич Василюк (1953–2017) также придерживался стадийной концепции горя, основываясь на трудах Тейтельбаум, Паркса и Линдемманна<sup>[6]</sup>. Он делил горе на пять фаз:

**1. ФАЗА ШОКА И ОЦЕПЕНЕНИЯ.** Василюк отмечает, что шоковые реакции представляют собой скорее отрицание себя-в-реальности, нежели реальность самой утраты. Скорбящий на этом этапе апатичен, скован, напряжен, утрачивает аппетит и отключается от настоящего.

**2. ФАЗА ПОИСКА.** Здесь сосуществуют реалистическое восприятие смерти близкого человека с верой в чудо. Горюющий в полной мере не осознает этого противоречия, ему трудно концентрироваться на внешнем мире – он словно существует в двух плоскостях. Человек

стремится вернуть утраченное, всюду ощущает присутствие умершего (звонок в дверь, лицо в толпе, знакомый голос).

**3. ФАЗА ОСТРОГО ГОРЯ И ДЕЗОРГАНИЗАЦИИ.** Период душевной боли, одиночества, отчаяния, ощущения пустоты. Наряду с отделением от образа любимого человека и разрывом старых связей происходит создание новых. Жизнь разделяется на «до и после».

**4. ФАЗА ОСТАТОЧНЫХ ТОЛЧКОВ И РЕОРГАНИЗАЦИИ.** Здесь Василюк следует концепции Тейтельбаум и описывает фазу как восстановление жизни в привычном русле.

**5. ФАЗА ЗАВЕРШЕНИЯ.** Образ умершего закрепляется в «продолжающемся смысловом целом» жизни человека и становится частью ценностного измерения его бытия.

Важное отличие стадийной модели Василюка – введение парадигм памятования и забвения. Он говорит, что все западные концепции, начиная с Фрейда, относятся к переживанию смерти как к способу забыть объект утраты и перенаправить энергию любви и привязанности на другие объекты. Василюк, напротив, отмечает, что даже процесс похорон символизирует собой сохранение, а не отбрасывание.

## **ДРУГИЕ СТАДИАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ**

Кипрский психиатр Вамик Волкан (род. 1932) выделяет две фазы переживания горя<sup>[7]</sup>. Первая стадия – кризис горя – запускается в момент утраты. В это время человек переживает отрицание, расщепление<sup>[8]</sup>, гнев, тревогу. Кризис заканчивается с принятием необратимого характера смерти. Вторая стадия – работа горя – запускает сложный процесс преодоления, в ходе которого утраченные отношения перестают занимать человека полностью и превращаются в воспоминания<sup>[9]</sup>.

Эшли Пренд, американский психотерапевт, консультирующая по вопросам горевания, говорит о двух его уровнях – психологическом и духовном: переживание горя затрагивает и тот и другой

одновременно<sup>[10]</sup>. Внутри этих уровней работают два этапа – первоначальная адаптация и развитие. Первый содержит традиционные стадии от шока до реконструкции. Параллельно на духовном уровне происходит путь от задавания риторических вопросов и потерянности до обнаружения новых смыслов. Второй этап – «жизненное влияние горя» – делится на «синтез» и «трансценденцию», где происходит интегрирование утраты в реальность и создание новой организации жизни соответственно: «Я уверена, что вы не можете и не должны пытаться разорвать узы. Образ любимого человека – в вашем сердце, в вашей душе; он есть глубинная суть того, кем и чем вы являетесь. Всю оставшуюся жизнь вы будете вспоминать, осознавать и переосмысливать свою утрату. Смерть человека вовсе не означает, что ваши чувства и отношения тоже мертвы»<sup>[11]</sup>.

Также существуют стадийные классификации Ф. Паркинсона, Б. Дейта, Г. Старшенбаум, Л. Пергаменщика, которые используют подходы, подобные перечисленным выше<sup>[12]</sup>.

## **Нестадияльные подходы к переживанию утраты**

Здесь мы рассмотрим подходы, не использующие концепцию стадияльного переживания горя. Нужно отметить, что некоторые из них тоже довольно прикладные – по ним также можно оценить процесс переживания утраты и предположить, насколько эффективно человек справляется с горем. Другие же исследуют феномен горевания индивидуально, учитывая не только общие черты поведения, но и культурный контекст, личностные особенности, а также копинг-стратегии<sup>[13]</sup>. Должна признаться, вторые мне гораздо ближе, и две такие концепции я использую в собственной практике.

### **«ПЕЧАЛЬ И МЕЛАНХОЛИЯ» ЗИГМУНДА ФРЕЙДА**

Зигмунд Фрейд (1856–1939) в своем знаменитом эссе «Печаль и меланхолия» (1917) рассматривает горевание как процесс смирения с новыми обстоятельствами. Печаль – более легкая форма проживания горя, которая обычно со временем проходит без последствий. Фрейд говорит, что такое поведение не относится к патологии, поскольку означает исключительную погруженность в печаль, которая вытесняет любые другие желания и интересы.

Меланхолия же как реакция на потерю близкого человека характеризуется страданием, потерей интереса к внешнему миру, неспособностью выбрать новый объект любви и отказом от всего, что не напоминает горющему о потере: «При печали, – пишет Фрейд, – обеднел и опустел мир, при меланхолии – само “Я”»<sup>[14]</sup>.

**МЕЛАНХОЛИЯ МОЖЕТ ОСЛАБИТЬ САМООЦЕНКУ ЧЕЛОВЕКА И НЕСТИ ДЕСТРУКТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.**

Работу горя психоаналитик видит в том, чтобы человек пересмотрел свое отношение к реальности и освободил либидо от

объекта скорби. Преодолев потерю, человек перестает направлять всю свою энергию на утраченное и открывается новым привязанностям.

Стоит отметить, что позднее Фрейд изменил отношение к горю. Вспоминая свою дочь Софи, умершую во время эпидемии испанки в 1920 году, он писал Людвигу Бинсвангеру<sup>[15]</sup>: «Моей умершей дочери сегодня исполнилось бы тридцать шесть <...> Конечно, острая скорбь со временем утихнет, но все равно мы останемся безутешными и никогда не найдем полноценную замену. То, чем мы заполняем эту пустоту – даже если она будет заполнена полностью, – остается чем-то иным. Так и должно быть. Это единственный способ увековечить любовь, от которой мы не готовы отречься»<sup>[16]</sup>.

### **ЗАДАЧИ ГОРЯ ВИЛЬЯМА ВОРДЕНА**

Философ и психолог Вильям Ворден, возвращаясь к фрейдовскому пониманию работы горя, формулирует четыре задачи, которые предстают перед скорбящим при нормальном течении горя. Эти задачи похожи на процесс сепарации ребенка от матери, что возвращает нас к теории привязанности Боулби – Ворден опирается на нее в том числе. Задачи горя решаются последовательно, и если они не будут выполнены, спустя годы могут возникнуть проблемы.

Первой задачей Ворден называет признание реальности утраты – как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровне. В этот период человек неосознанно стремится войти в контакт с умершим, пытаясь позвонить ему или узнавая его лицо среди прохожих. В норме скорбящий должен осознавать действительность и напоминать себе о том, что умершего уже нет с ним. Если горящий продолжает отрицать факт смерти, работа горя блокируется.

Отрицание потери может иметь множество вариаций: некоторые люди проводят вместе с покойным несколько дней, не замечая его смерти, что, разумеется, говорит о крайней форме реакции, или же

пытаются законсервировать образ жизни в таком виде, словно ожидают его возвращения. Бывает и обратная сторона, когда горюющие сразу избавляются от всего, что хоть как-то напоминает об объекте утраты. Иногда люди отрицают значимость утраты, а не саму ее в целом: они могут утверждать, что не были близки с покойным или находились с ним в плохих отношениях. Считается, что подобные реакции могут быть признаком патологии.

Иногда отрицание способствует выборочному забыванию отдельных черт или событий, связанных с покойным, например, стирается из памяти его внешность. Отрицание необратимости смерти – еще один способ избегания. Как правило, отмечает Ворден, оно обусловлено религиозной верой в загробную жизнь: «Надежда на воссоединение с умершим человеком – нормальное чувство, особенно в первые дни и недели после потери. Тем не менее надежда на такое воссоединение, ставшая хронической, уже не нормальна»<sup>[17]</sup>

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

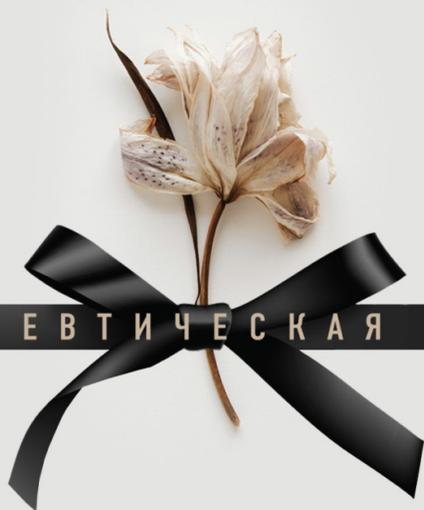
Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

**МАРИЯ КОКОВА**  
психолог, автор подкаста  
«Смертельный номер»

# смертельный номер



ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КНИГА

КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ,  
ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ И ИЗМЕНИТЬ  
СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



# Примечания

## 1

Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 247–255.

[Вернуться](#)

## 2

Бурина Е. А. Основные подходы к изучению утраты / Е. А. Бурина // Интерактивная наука. Психология. 2016. № 6. С. 54–56. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-utraty> (дата обращения: 05.06.2021).

[Вернуться](#)

## 3

Мохов С. История смерти: как мы боремся и принимаем. М.: Индивидуум, 2020. С. 20–25.

[Вернуться](#)

## 4

*Теория привязанности* – модель возрастной психологии, в рамках которой изучается связь между опытом взаимодействия ребенка со значимым взрослым и характером межличностных отношений, выстраиваемых человеком в дальнейшей жизни. До исследований Джона Боулби считалось, что привязанность к матери генетически запрограммирована и появляется автоматически после рождения.

Однако Боулби обосновал тезис, что чувство привязанности отличается широкой вариативностью и формируется под влиянием того, как мать реагирует на потребности ребенка – в пище, безопасности, общении и т. д. Исследования, проведенные ученым и его последователями, позволили выделить три типа детской привязанности: безопасный, небезопасно-избегающий и небезопасно-тревожный. Позднее был выделен четвертый тип – смешанная дезорганизованная привязанность.

[Вернуться](#)

## 5

Tatelbaum J. The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief. – N.Y.: Lippincott & Crowell, 1980. 192 p.

[Вернуться](#)

## 6

Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991, С. 230–247.

[Вернуться](#)

## 7

Volkan V. D. Linking Objects and Linking Phenomena: A Study of the Forms, Symptoms, Metapsychology and Therapy of Complicated Mourning. New York: International Universities Press, 1981. 395 p.

[Вернуться](#)

## 8

Под расщеплением Волкан понимал психологический механизм, позволяющий одной части сознания человека знать об утрате, а другой – отрицать ее. Тот же механизм описывал и Фёдор Василюк, говоря о фазе поиска и «двойном бытии» скорбящего.

[Вернуться](#)

## 9

Волкан Вамик. Жизнь после утраты: психология горевания / Вамик Д. Волкан, Элизабет Зинтл. М.: Когито-центр, 2014. 160 с.

[Вернуться](#)

## 10

Prend A. D. Transcending loss. N.Y.: Berkley Books, 1997. 304 p.

[Вернуться](#)

## 11

Prend A. D. Transcending loss. N.Y.: Berkley Books, 1997. 64 p.

[Вернуться](#)

## 12

Руслина А. О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия / А. О. Руслина // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 3. URL: [https://psyjournals.ru/mpj/2012/n3/57257\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/mpj/2012/n3/57257_full.shtml) (дата обращения: 05.11.2020).

[Вернуться](#)

## 13

*Копинг-стратегии* – действия, которые помогают человеку адаптироваться в сложной ситуации и справиться со стрессом.

[Вернуться](#)

## 14

Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций: тексты / Под ред. В. К. Вильнюса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 237–247. URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/freud1.htm> (дата обращения: 05.11.2020).

[Вернуться](#)

## 15

Людвиг Бинсвангер (1881–1966) – швейцарский психиатр, философ и основоположник экзистенциальной психологии. В 30-е гг. XX в. Бинсвангер, опираясь на идеи, теорию и методологию экзистенциальной философии М. Хайдеггера, феноменологию Э. Гуссерля и данные антропологии, переосмыслил психоаналитические идеи З. Фрейда и создал собственную версию психоанализа – экзистенциальный анализ.

[Вернуться](#)

## 16

Freud, S. (1929). Letter from Sigmund Freud to Ludwig Binswanger, April 11, 1929. Letters of Sigmund Freud 1873–1939, 386. URL: <http://www.pep-web.org/document.php?id=zbk.051.0386a> (дата обращения: 15.04.2021).

[Вернуться](#)

## 17

Ворден В. Консультирование и терапия горя: пособие для специалистов в области психического здоровья. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. С. 64.

[Вернуться](#)