
НАУЧНЫЕ ОБЗОРЫ
RESEARCH REVIEWS

ПСИХОТЕРАПИЯ ГОРЯ: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ТЕКУЩАЯ ПРАКТИКА В ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

А.А. БАКАНОВА*,

Институт психологии, ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия,
ba2006@mail.ru

Психологическая помощь в ситуации горя является востребованной сферой практической деятельности, однако в отечественной психологической науке это направление, судя по малочисленным публикациям, посвященным концептуализации горя, практическим методам помощи или результатам эмпирических исследований, остается относительно новым. В этой связи представляется целесообразным знакомство с зарубежными исследованиями, выполненными в рамках психотерапии горя. В статье описываются три исторических движения в концептуализации горя, а также современные представления о психотерапии горя, подкрепленные результатами исследований среди студентов-психологов, психотерапевтов, клиентов и членов

Для цитаты:

Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 23—41. doi: 10.17759/cpp.2017250403

* *Баканова Анастасия Александровна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи, Институт психологии ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия, e-mail: ba2006@mail.ru

онлайн-сообществ. Приводятся примеры и методические рекомендации по индивидуальному, групповому и онлайн-технологиям психологической помощи в ситуации горя. Приведенный обзор зарубежных публикаций показывает обширные исследовательские перспективы для изучения этой темы в отечественной психологии, а также дает методические ориентиры для практикующих психологов.

Ключевые слова: горе, психотерапия горя, индивидуальные, групповые и онлайн технологии психологической помощи в ситуации горя.

Горе как реакция на значительные потери — почти универсальный человеческий опыт, который может воздействовать на эмоциональную, физическую, когнитивную, поведенческую и духовную сферу горящего. Переживание горя помогает отдать последний долг той части жизни, которая оказалась утраченной. Как показывают зарубежные исследования, большинство людей восстанавливаются после утраты без вмешательства специалистов и могут вернуться к привычному течению жизни [23; 40]. Однако функционирование существенной части переживающих горе — около 10—15% может быть затруднено на протяжении длительного периода времени, что значительно повышает риск дезадаптации и возникновения проблем в сфере психологического здоровья [37]. Особенно такому риску могут быть подвержены те, кто теряет близкого человека по причине неестественной, травматической смерти, например, ранняя смерть ребенка или внезапная смерть от несчастного случая, самоубийство или убийство [28]. К тому же, эти ситуации утраты с большей вероятностью могут вести к формированию симптомов ПТСР [12].

По некоторым зарубежным данным, у 15% тех, кто пережил тяжелую утрату, в течение первого года возникают реактивные психические состояния, депрессии или психозы [24; 33; 41]. Для этих людей, как показывают исследования, индивидуальные консультации с психологом являются эффективным способом психологической поддержки и восстановления своего эмоционального состояния наряду с психотерапевтической помощью [23; 40].

Помимо этого, актуальность психологической помощи может обуславливаться еще и тем фактом, что горе не всегда поддерживается близкими людьми в силу разных обстоятельств, например, из-за собственной растерянности перед событием утраты, эмоциональных затруднений в выражении поддержки, страха обидеть или сказать что-то не то, непонимания особенностей процесса горевания или из-за трудностей в признании значительности потери и т. д. К тому же, некоторые люди, переживающие утрату, могут испытывать затруднения обсуждать ее в связи с социальными стигмами, имеющими место в случае само-

убийства, смерти от ВИЧ или смерти партнера, который не является законным супругом: то, что можно назвать «бесправное горе» [25].

Таким образом, психологическая помощь в ситуации горя является востребованной сферой практической деятельности, однако в отечественной психологической науке это направление, судя по малочисленным публикациям, посвященным концептуализации горя, практическим методам помощи или результатам эмпирических исследований, остается относительно новым. В этой связи представляется целесообразным знакомство с зарубежными исследованиями, выполненными в рамках психотерапии горя и охватывающими достаточно широкий спектр вопросов, связанных с оказанием психологической помощи и подготовкой психологов.

История становления психотерапии горя

Научное изучение горя началось в 1917 году с эссе З. Фрейда «Печаль и меланхолия» [19], и за последние 100 лет претерпело значительные изменения. «Печаль и меланхолия» была первой работой, в которой горе рассматривалось как отдельное состояние, отличное от депрессии. Фрейд ввел термин «работа горя», полагая, что скорбь — это, по существу, процесс, в котором энергия либидо перенаправляется от умершего человека в другую область жизни или по отношению к другому человеку. Он считал, что людям нужно порвать связи с умершим в целях достижения здорового разрешения горя. В этот исторический период развития представлений о консультировании в ситуации горя считалось, что горе — это конечная точка, позволяющая скорбящим людям оставить прошлое позади и двигаться вперед без оглядки. По существу, «работа горя» расценивалась как эмоциональный катарсис, в котором скорбящий человек должен был эмоционально освободиться от своего горя [27].

Несмотря на вклад Фрейда в концептуализацию горя, к концу XX века исследователи предположили, что, хотя многие и могут получить пользу от эмоционального катарсиса во время горевания, это не обязательно будет полезно для всех. В частности, было показано, что некоторые скорбящие люди справляются с горем лучше через подавление эмоций или через применение стратегий отвлечения. Э. Даути (*E. Doughty*) пишет, что некоторые эксперты поддерживают идею о том, что люди используют не только аффективные, но также когнитивные и поведенческие стратегии, чтобы справляться с потерей [26]. Таким образом, для лиц, которые больше используют когнитивные или поведенческие стратегии, традиционный акцент на эмоциональном катарсисе в горе может в большей степени усложнить их естественный процесс горевания, чем помочь ему.

Второе влияние на концептуализацию горя связано с работами Эриха Линдемманна, который выделил нормальные и патологические реакции горя, а также утверждал, что отклонения от нормального горевания являются результатом подавления горя, поэтому участие консультанта в лечении патологических реакций горя может способствовать облегчению выражения клиентом своих внутренних переживаний [11]. Работы Линдемманна известны также тем, что он впервые выделил и описал 5 различных форм горя (искаженное, хроническое, отсроченное, подавленное и превосхищающее), а также 4 стадии переживания утраты (шок, протест, дезорганизация и страдание, отделение и реорганизация) [3].

Третье движение в концептуализации горя связано с представлениями о фазах горевания: пять стадий горевания Э. Кюблер-Росс (*E. Kubler-Ross*) [10], теория привязанности Дж. Боулби (*J. Bowlby*) [2], четыре задачи горя Дж.В. Ворден (*J.W. Worden*) [8] и других. Так как горе часто табуировано и может пугать начинающих консультантов, эти модели обеспечивают их конкретными инструментами для направления терапевтического процесса, позволяя придать неопределенности опыта клиента некоторую структуру. В этом же контексте можно рассматривать работы отечественного психолога Ф.Е. Василюка, чья теория строится на двух парадигмах: «парадигме забвения» и «парадигме памятования», а в переживании утраты выделяется 5 стадий (шок, поиск, острое горе, остаточные толчки и реорганизация, завершение) [6].

Кроме того, как отмечают Э. Даути и В. Хоскинс (*E. Doughty, W. Hoskins*), эти модели получили общественную известность и разрушили некоторые предубеждения, связанные со смертью [27]. Критика этих моделей в зарубежной литературе сфокусирована, в основном, на выводах об универсальности и логической последовательности фаз горевания, которые не учитывают сложность и индивидуальность опыта скорби.

В настоящее время среди зарубежных исследователей и практиков актуальным становится *четвертое направление в осмыслении горя*, в котором признается комплексность и высоко индивидуализированный характер этого процесса. Считается, что на человека, переживающего горе, влияет целый ряд факторов, включая культуру, опыт, личностные особенности и др., каждый из которых воздействует на индивидуальный способ горевания [27], и именно поэтому процесс горевания включает множество здоровых (нормальных) ответов на потери, основанных на индивидуальных различиях. С этой точки зрения консультантам необходимо выстраивать работу со своими клиентами, учитывая не только их личностные, но и социально-культурные особенности.

Поэтому, судя по зарубежным публикациям, все чаще консультанты отходят от универсальных стадий горевания к пониманию того, что

могут быть разные способы или стили горевания. В этом контексте появляется понятие *индивидуального стиля горевания* как отражения своеобразного использования человеком когнитивных, аффективных и поведенческих стратегий для совладания с потерей. Так, Терри Мартин (*T.L. Martin*) и Кеннет Дока (*K.J. Doka*) представили стили горевания как континуум, на одном конце которого находится «интуитивный стиль», на другом «инструментальный», а в середине «смешанный» [38]. Эти стили разграничивают как внутренние особенности переживания утраты, так и ее внешние проявления. В своей работе Т. Мартин и К. Дока следующим образом охарактеризовали каждый стиль.

Интуитивный стиль характерен для тех людей, которые переживают и выражают свою скорбь, в первую очередь, через аффект. Они характеризуются обостренным переживанием и выражением эмоций после потери. В сочетании с интенсивной эмоциональной реакцией, они чувствуют желание разделить с другими людьми попытки справиться со своей болью. Также их общей особенностью является способность выражать сильные эмоции длительное время после смерти значимого другого [38].

Люди с *инструментальным стилем горевания* переживают горе, в большей степени используя когнитивные и поведенческие способы, они более спокойны и сдержанны в своих чувствах. Эти люди, как правило, управляют своими эмоциями, а не выражают их открыто. Они склонны вкладывать свою энергию в конкретные действия, пытаясь овладеть собой и окружающей их средой. Им не помогает фокусировка на актуальной боли, связанной с их горем, и они могут иметь более выраженную ориентацию на будущее, чем проживание утраты в настоящем. Хотя эти люди могут искать социальную поддержку от других, они скорее будут обсуждать не эмоциональное благополучие, а проблемы, связанные с потерей (например, финансовые проблемы, дополнительные обязанности, изменение уклада жизни и т. д.) или же истории, связанные с умершим [38].

Люди со *смешанным стилем горевания* показывают некоторые характеристики обоих предыдущих типов и часто в состоянии легко переходить от одного к другому, в зависимости от ситуации. Было бы трудно найти человека с совершенно сбалансированным сочетанием стилей, но большинство людей используют стратегии, связанные как с интуитивной, так и с инструментальной моделью. По мнению авторов этой концепции, смешанный стиль встречается чаще других [38].

Однако целый ряд зарубежных исследователей отмечают, что, несмотря на новые представления относительно стилей горевания, среди специалистов в области психического здоровья все еще преобладают старые парадигмы и модели [22]. Так, в исследовании, проведенном американскими исследователями К. Бекетт и К. Дайкман (*C. Beckett*,

С. Dykeman) в 2015 году среди 99 студентов, получающих степень магистра-консультанта, изучался вопрос о том, в какой степени стиль горя клиента (интуитивный, инструментальный или смешанный) влияет на первоначальные представления о нем консультанта и, соответственно, какова будет вероятность использования в консультировании (терапии) стратегии эмоционального отреагирования [22]. В результате было выяснено, что, во-первых, студенты склонны соотносить эмоциональные переживания в процессе горевания и их выражение с меньшей степенью функциональности клиента, т. е. склонны оценивать людей с интуитивным стилем горевания как менее функциональных по сравнению с теми, у кого преобладает инструментальный стиль. Во-вторых, большая часть участников исследования (66%) сообщила о вероятности стимулирования у клиента с инструментальным стилем горевания эмоционального катарсиса, который может быть для них не вполне уместным методом. На основании полученных результатов исследователи делают вывод о необходимости обучать будущих консультантов не только знаниям в сфере различных стилей горевания, но также практическим методам работы с клиентами с инструментальным стилем горевания, чтобы скорректировать терапевтические установки консультантов и обеспечить их необходимыми инструментами для работы с клиентами, имеющими разные стили горевания [22].

В целом, можно отметить, что в настоящее время не только у нас в стране, но и за рубежом мало исследований о том, как психологи-консультанты воспринимают своих клиентов и какие психотерапевтические стратегии они используют при разных стилях горевания. Еще меньше исследований о том, как практикующие психологи и психотерапевты справляются со своим горем и как этот опыт влияет на их профессиональную деятельность. В качестве интересного примера такого исследования можно привести работу К. Куриатис и Д. Браун (К. Kouriatis, D. Brown) из Университета Суррея [36]. На основе феноменологического анализа полуструктурированных интервью с шестью психотерапевтами авторы описали их опыт потери. Так, горевание психотерапевтов может оказать различное влияние на их работу, не только вызывая трудности, но и стимулируя достижения. Среди возможных проблем психотерапевтами отмечалось переживание собственной уязвимости и опасность чрезмерной идентификации с клиентами. Достижения были связаны с увеличением способности «быть рядом с клиентом», повышением эмпатии, смелости в подходах, а также готовности говорить с клиентами о жизни и смерти. Некоторые участники исследования обнаружили, что их работа с клиентами во время горевания оказывалась очень полезной, позволяя им не только «убежать» от собственной утраты, но и почувствовать, что «жизнь может идти дальше». Другие психотерапевты

находили, что небольшой перерыв в работе или ее сокращение может выступать как форма самопомощи в этот период. В целом, исследование дает понять, что достижение баланса между тем, чтобы горевать и тем, чтобы быть открытым жизни может быть решающим для внутреннего благополучия; это позволяет не только оставлять пространство для горя, но также дает надежду на будущее [36].

Индивидуальные технологии психологической помощи в ситуации горя

Траур и ритуалы, связанные с гореванием, играют немаловажную роль для скорбящего. Человеку, переживающему утрату, психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби, среди которых может быть не только печаль, но также гнев, чувства вины и сожаления, тревога. Такие переживания являются характерной составляющей процесса горевания, так как система отношений не может быть перестроена моментально в момент смерти или потери близкого человека, и эти отношения еще продолжают «жить» внутри личности горюющего, не имея возможности быть реализованными.

Текущим трендом в работе с горем за рубежом считается продолжение отношений (поддерживание психологической связи) с умершим. За рубежом литература по этому вопросу подтверждает, что продолжение отношений с умершим является нормальной частью адаптации к потере [27]. Эти отношения рассматриваются как естественная часть процесса оплакивания потери и попытка поддерживать постоянную связь с умершим, несмотря на изменившийся контекст отношений с ним. Понятно, что в зависимости от культурального контекста клиента эта новая философия продолжения отношений с умершим может быть либо действующей, либо проблематичной. Многие западные психологи, как правило, работают в рамках системы культурных ценностей клиентов и стараются быть чувствительными к их уникальным потребностям и традициям; этот же подход предполагается также и области психотерапии горя.

В русскоязычной литературе есть публикации, содержащие методические рекомендации для психологов при работе с горем, направленные на описание стадий и задач консультирования, навыков, необходимых консультанту, принципов психологической помощи, а также эффективных и неэффективных стратегий [5; 7; 9; 14; 16; 17; 20].

В данной работе хотелось бы привести пример малоизвестной технологии, а именно — метод исцеления горя, предложенный Джоном Джеймсом (*J.W. James*) и Расселом Фридманом (*R. Friedman*) [35]. Этот

метод основан на том, что горе состоит из противоречивых эмоций, которые естественным образом возникают в ответ на любые потери или изменения привычных моделей поведения. Джеймс и Фридман утверждали, что непроработанное горе почти всегда включает в себя чувства, которые не были выражены [34]. С помощью этого метода скорбящие люди учатся выражать свои чувства и завершать эмоциональные отношения с объектом горевания. Преимуществом этого метода является также и то, что он может быть использован как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Работа с этим методом состоит из нескольких этапов, которые в данной статье можно представить в обобщенном виде [1]. На первом этапе клиент строит граф отношений, наглядно отражающий все значимые (и позитивные, и негативные) аспекты отношений с умершим человеком. На втором этапе клиенту предлагается заполнить таблицу, которая включает в себя 3 столбца. В графе «извинения» клиенту необходимо перечислить то, за что хочется извиниться перед умершим человеком; в графе «прощение» — то, за что клиент готов его простить; все невыраженные эмоциональные высказывания, которые субъективно не попадают в вышеперечисленные категории, находятся в графе «значимые эмоциональные высказывания». На третьем этапе клиенту предлагается написать письмо тому, по ком он скорбит. В письме клиенту предлагается выразить свои эмоции, извиниться и простить человека, которому адресовано письмо. Затем клиенту предлагается прочитать это письмо вслух, что помогает ему вербализовать свои чувства, а также быть услышанными другим человеком (психологом или группой). Авторы этого метода предполагают, что прочтение письма является важным этапом отпущения утраты, что в этом контексте означает не забвение, а, скорее, отпущение боли, вызванной горем, поэтому письмо призвано завершить процесс исцеления [35].

Исследование, проведенное шведскими учеными в Шведском Институте исцеления горя (SIGR) среди 218 участников программы психологической помощи, основанной на этом методе, показало, что данный метод может помочь людям оправиться от горя, так как способствует субъективному чувству облегчения, снижения тревоги и напряжения [32]. Согласно ответам участников исследования, в этом методе им было полезно, в первую очередь, написание письма, а во вторую — рисование графа отношений и заполнение таблиц, структурирующих их переживания. В то же время исследователи приходят к выводу, что наиболее целесообразно использование этого метода в ситуации, когда интервал между событием-триггером и применением метода в практике психологической помощи был не менее 1 года.

Следует отметить, что целью упомянутого исследования шведских авторов не являлась оценка эффективности описанного метода, а лишь

определение тех факторов, которые являются значимыми в процессе его применения. Помимо самого метода, участники этой программы выделили еще четыре таких фактора: собственные усилия, групповой формат работы, ведущий программы и климат в группе. Это еще раз указывает на то, что значимым аспектом психологической помощи при работе с горем является не только вербализация, которая помогает соединить воедино разные аспекты неосознаваемого психологического опыта, но также открытость клиента новому опыту и особое терапевтическое пространство отношений.

Групповой формат психотерапии горя

Большинство людей, переживающих утрату близкого человека в результате неестественной смерти, утверждают, что нуждаются в помощи со стороны помогающего специалиста. Также источником психологической помощи может выступать поддержка, которую они получают при посещении терапевтических групп или групп поддержки. По результатам зарубежных исследований, для горюющих значение таких групп очень высоко [29]. Участники указывают на важность группы, являющейся местом, где «реакции нормализуются и где болезненные чувства и мысли признаются и поддерживаются» [29, с. 46]. Например, участники отмечают, что встречи с теми, кто переживает подобный опыт, возвращают им «чувство нормальности», создают возможность говорить о своих мыслях и чувствах, «не боясь санкций и удивления», позволяют обмениваться идеями о горе, а также дают надежду на то, что после потери можно жить дальше [29].

В отечественной и переводной литературе есть методические рекомендации по вопросам организации групповой работы [21; 18], в том числе, при работе с горем, включая упражнения, которые могут быть использованы в тренингах типа «Исцеление от горя» [4; 13]. В то же время представляется целесообразным остановиться на некоторых отличительных особенностях группового формата работы с горем, основанных на современных зарубежных исследованиях.

Так, норвежскими психологами из Центра кризисной психологии в 2009—2011 годах было проведено исследование среди участников различных групп исцеления от горя, направленное на описание значимых для них информационных, организационных и содержательных аспектов групповой работы, связанной с гореванием [28]. Эти результаты представляются значимыми для консультантов, так как могут помочь организовать работу таких групп с опорой на потребности горюющих.

Информационный аспект представлен двумя основными задачами: 1) информирование потенциальных участников о наличии групп исцеления от горя; 2) информирование о цели, структуре, организации, а также о возможных последствиях и ограничениях участия в группе [28, с. 368—369]. Для участников групп важно иметь информацию о том, как найти такую группу. Предположительно, все учреждения, которые вступают в контакт с человеком, переживающим утрату (похоронные агентства, полиция, врачи и др.), должны иметь такую информацию и предлагать ее. Людям, переживающим скорбь, не всегда хватает энергии на поиск нужной информации, поэтому информация о таких группах должна быть представлена в СМИ и Интернете. Например, в Норвегии по результатам этого исследования создан веб-сайт «*www.sorggrupper.no*», на котором представлена информация по всем группам поддержки в ситуации горя, работающим в Норвегии. Примечательно, что на сайте описываются 3 типа таких групп: терапевтические, академические и группы самопомощи, реализуемые добровольцами.

Участники групп горя подчеркивали также значимость информации о групповой работе (как в устной, так и письменной форме), которая помогла бы принять решение относительно собственного участия в ней. Среди наиболее важных вопросов можно отметить следующие: гомогенная или гетерогенная группа в отношении причины утраты, открытая или закрытая, какие групповые процессы могут происходить в таких группах, опыт и компетентность ведущего, положительные и отрицательные стороны посещения таких групп (например, перевесит ли положительный эффект от получения поддержки при встрече с другими участниками возможные негативные последствия знакомства с их горем).

Организационный аспект групп горя в некотором смысле связан с информационным, так как информация о группе должна отражать специфику ее организации. Здесь можно выделить несколько вопросов, имеющих принципиальное значение для группового консультирования в ситуации горя:

— понимание возможностей групповой работы и ее ограничений (например, для клиентов, имеющих симптомы ПТСР или осложненное горе, целесообразнее было бы сначала получить индивидуальную психотерапевтическую помощь);

— наличие ведущего группы, который демонстрировал бы эмпатию, гибкость, демократический стиль взаимодействия с участниками, а также имел бы опыт в управлении групповыми процессами и дистанцию по отношению к собственной утрате;

— «идеальная» группа должна состоять из 5—8 человек и иметь гомогенную структуру по отношению к типу утраты (например, наиболее

предпочтительными однородные группы являются для скорбящих из-за самоубийства близкого);

— для многих участников закрытая группа с регулярными встречами (в течение 1 года или 10 встреч) представляется более безопасной формой работы (в частности — терапевтической), хотя могут быть и другие формы, например, открытые группы, к которым можно присоединиться в любое время, или даже общественные мероприятия, повышающие осведомленность о смерти и получившие название кафе смерти (*Death Cafe*) [39];

— время с момента ситуации-триггера до посещения группы связано с типом потери (например, для родителей, потерявших своего ребенка до, во время или после рождения, важно принять участие в групповой работе сразу, а для тех, кто пережил неестественную смерть близкого, чаще нужно 6—12 месяцев, чтобы быть готовыми обсуждать это в группе) [28, с. 369—371].

Наиболее подходящий *содержательный аспект* групповой работы определяется как полуструктурированный: большинство участников исследования подчеркивали преимущества подготовки (плана) относительно того, какие темы выбираются для обсуждения в группе. При этом важным аспектом групповой работы является возможность обсуждать пожелания участников (например, обсудить в группе прочитанную книгу или стихотворение о смерти), принимать или отклонять заявленные ведущим темы. Примечательно в этой связи, что для многих участников, являющихся родителями, представляется важной для обсуждения тема, связанная с заботой о детях и семье в период траура. В целом, основное содержание групповой работы должно быть направлено на помощь участникам в их возвращении к нормальной жизни, а также в поиске надежды и новых перспектив [28, с. 371—372].

Таким образом, вопросы организации групп психологической помощи в ситуации утраты имеют принципиальное значение, так как помогают избежать возможных негативных последствий участия в групповой работе: несоответствия ожиданиям или потребностям участников, повторной травматизации в ходе выслушивания историй потерь других людей, девальвации одних потерь в пользу других («конкурс на худшую потерю»), игнорирования потребностей участников, культивирования горя и др. [29]. Именно поэтому перед принятием потенциально-го участника в группу рекомендуется предварительная диагностика его психологического состояния (на предмет осложненного горя или травматических реакций), а также прояснение ожиданий от работы в группе. Скорбящим с осложненными формами горевания может быть предложена индивидуальная работа. Более того, ведущий такой группы должен иметь опыт управления групповыми процессами, а также быть готовым предлагать темы для обсуждения в рамках общей цели.

Онлайн поддержка в ситуации горя

Некоторые люди, как уже упоминалось выше, могут испытывать сложности в обсуждении смерти и утраты близких людей, среди причин которых не только отсутствие сильной системы поддержки из числа друзей и членов семьи, но также невозможность выразить свои чувства при общении «лицом к лицу» или же наличие возможности говорить об этом в определенное время дня или ночи. Для таких людей наличие виртуального сообщества может символизировать безопасное место, в котором у них есть возможность разделить свою печаль и воспоминания об умершем, а также попросить о помощи [25]. В таких сообществах можно найти людей, которые «говорят на языке печали» 365 дней в году, 7 дней в неделю и 24 часа в сутки, чья поддержка позволяет чувствовать себя не так одиноко и подавленно [30].

Терапевтические преимущества онлайн сообществ в сопровождении горевания были предметом зарубежных исследований на протяжении нескольких десятилетий, в то время как в нашей стране научные основания оказания дистанционной психологической помощи находятся в стадии разработки [15]. Однако этот факт не умаляет терапевтические возможности онлайн-сообществ, в том числе — в контексте психологической помощи в ситуации горя.

Так, отмечается, что онлайн-сообщества могут более эффективно поддерживать несколько диалогов, а участники онлайн-сообществ с большей вероятностью могут делиться сокровенными чувствами [31]. К тому же, такие группы уменьшают чувство изолированности (в том числе вызванное географическими, физическими или медицинскими ограничениями), могут выступать как дополнение к личной психотерапии, а также предоставляют возможности общаться по конкретным темам, с учетом возраста, пола и других особенностей [30]. Среди ограничений авторами отмечаются следующие факторы: разные этапы развития группы (возможность входить и выходить из группы в любое время), ограниченная обратная связь из-за отсутствия непосредственного контакта, недостаточная компетентность администратора группы, ограничения в языковых навыках участников, возможные этические проблемы и др. [30].

В то же время, по результатам исследования, проведенного американскими учеными, на основе анкетирования 185 членов онлайн-сообществ, поддерживающих друг друга в процессе горевания, было установлено, что они оценивают свой стресс в результате присоединения к виртуальной группе поддержки как значительно меньший, причем этот показатель тесно взаимосвязан со временем членства [31]. Несмотря на имеющиеся ограничения в исследовании, полученные результаты показывают, что членство в виртуальных группах самопомощи характеризуется терапевтическим эффектом. Это подтверждают и другие

исследования, показывающие, что чем выше уровень социальной поддержки и чем выше готовность человека использовать эту поддержку, тем меньше будет его психологический стресс после утраты [31].

Выводы

Таким образом, обзор зарубежных исследований в контексте психотерапии горя позволяет сделать несколько выводов.

1. Теоретико-методологические основания психологической помощи в ситуации горя за последние 100 лет не только расширились и дополнились различными исследованиями, но и претерпели изменения в сторону признания большей индивидуальности горевания и его связи с социокультурными условиями.

2. Текущая зарубежная практика в работе с горем предполагает, что продолжение отношений с умершим является нормальной частью адаптации к потере и рассматривается как естественная часть процесса оплакивания потери.

3. Психологи-консультанты имеют достаточно широкие возможности оказания психологической помощи людям, переживающим горе; такая помощь может быть организована не только в индивидуальном, но также и в групповом или онлайн формате. Представляется целесообразным апробировать некоторые методы психологической помощи (например, метод исцеления горя Джеймса и Фридмана), а также учитывать имеющиеся за рубежом методические рекомендации в отечественной практике консультирования.

4. В качестве перспектив исследования данной темы следует назвать разработку методов оценки эффективности разных технологий психологической помощи, исследование возможностей социальных сетей и виртуальных сообществ в исцелении горя, изучение влияния опыта потери на профессиональную деятельность психологов.

В завершении необходимо отметить, что вне зависимости от конкретных технологий психологической помощи, используемых при работе с горем, психолог-консультант должен оставаться чувствительным к потребностям своих клиентов, сохраняя баланс между признанием страданий клиента и верой в наличие у него ресурсов, помогающих находить свой путь выхода из горя.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баканова А.А. Метод исцеления горя по Дж. Джеймсу и Р. Фридману // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и*

- решения: материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 20—21 апреля 2017 г.). СПб.: СПбГИПСР, 2017. С. 18—19.
2. *Боулби Дж.* Создание и разрушение эмоциональных связей: пер. с англ. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
 3. *Бурина Е.А.* Основные подходы к изучению утраты // *Интерактивная наука. Психология.* № 6. 2016. С. 54—56.
 4. *Вагин И.О.* Психология жизни и смерти. СПб.: Питер, 2002. 152 с.
 5. *Вайтхед М.* Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи // *Психология зрелости и старения.* 2002. № 1 (17). С. 27—44.
 6. *Василюк Ф.Е.* Пережить горе // *О человеческом в человеке /* Под ред. И.Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991. С. 230—247.
 7. *Волкан В., Зинтл Э.* Жизнь после утраты: Психология горевания: пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2014. 160 с.
 8. *Ворден В.* Понимание процесса горевания [Электронный ресурс] // *Журнал практической психологии и психоанализа.* 2015. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871> (дата обращения: 20.03.2016).
 9. *Кондратенко С.* Избранные аспекты работы с горем в гештальт-методе // *Российский гештальт.* Вып. 5 / Под ред. Н.Б. Долгополова, Р.П. Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003. С. 46—55.
 10. *Кублер-Росс Э.* О смерти и умирании: пер. с англ. М.: София, 2001. 110 с.
 11. *Линдемани Э.* Клиника острого горя // *Психология эмоций. Тексты /* Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 212—219.
 12. *Луковцева З.В., Кускова А.А.* Опыт изучения структуры и динамики симптомов ПТСР при утрате близкого человека [Электронный ресурс] // *Психология и право.* 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66200.shtml> (дата обращения: 24.08.2017).
 13. *Малкина-Пых И.Г.* Психологическая помощь близким. М.: Эксмо, 2009. 192 с.
 14. *Меновицков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 109 с.
 15. *Меновицков В.Ю.* Психологическое консультирование и психотерапия в Интернете. М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2015. 424 с.
 16. *Моховиков А.Н.* Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с.
 17. *Ромек В.Г. Канторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
 18. *Фопель К.* Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие: пер. с нем. 5-е изд. М.: Генезис, 2004. 256 с.
 19. *Фрейд З.* Печаль и меланхолия // *Психология эмоций. Тексты /* Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 203—211.
 20. *Шефов С.А.* Психология горя. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
 21. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия: пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 685 с.
 22. *Beckett C., Dykeman C.* Preservice Counselors' Initial Perceptions of Client Grief Style: An Analogue Study // *OMEGA. Journal of Death and Dying.* 2015. Vol. 71 (3). P. 219—232. doi:10.1177/0030222815575501

23. *Boerner K., Wortman C. B., Bonnano G. A.* Resilient or at risk? A four year study of older adults who initially showed high or low distress following conjugal loss // *Journal of Gerontology*. 2005. Vol. 60 (2). P. 67—73.
24. *Clayton P.* Bereavement and depression // *Journal of Clinical Psychiatry*. 1990. Vol. 51 (7). P. 34—38.
25. *Doka K.* Disenfranchised grief // *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow* / K. Doka (Ed.). New York, NY: Lexington Books, 1989. P. 3—11.
26. *Doughty E.A.* Investigating adaptive grieving styles: A Delphi study // *Death Studies*. 2009. Vol. 33 (5). P. 462—480. doi:10.1080/07481180902805715
27. *Doughty E.A., Hoskins W.J.* Death Education — An Internationally Relevant Approach to Grief // *Journal for International Counselor Education*. 2011. Vol. 3 (1). P. 25—38.
28. *Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I.* Participants' recommendations for the ideal grief group: a qualitative study // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2013. Vol. 67 (4). P. 363—377. doi:10.2190/OM.67.4.b
29. *Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I.* Positive and negative experiences from grief group participation: a qualitative study // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2013—2014. Vol. 68 (1). P. 45—62. doi:10.2190/OM.68.1.c
30. *Gary J., Remolino L.* Online Support Groups: Nuts and bolts, benefits, limitations and future directions [Электронный ресурс] // *ERIC/CASS Digest*. 2000. URL: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED446330.pdf> (Accessed: 10.11.2017).
31. *Hartig J., Viola J.* Online Grief Support Communities: Therapeutic Benefits of Membership // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2016. Vol. 73 (1). P. 29—41. doi:10.1177/0030222815575698
32. *Ihrmark C., Hansen E.M., Eklund J., Stödberg R.* «You are weeping for that which has been your delight»: to experience and recover from grief // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2011—2012. Vol. 64 (3). P. 223—239. doi:10.2190/OM.64.3.c
33. *Jacobs S.* Pathologic grief: Maladaptation to loss. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1993. 388 p.
34. *James J.W., Friedman R.* The grief recovery handbook: 20th anniversary expanded edition. New York: Harper Paperbacks, 2009. 224 p.
35. *James J.W., Friedman R.* The grief recovery handbook: The action program for moving beyond death, divorce, and other losses. New York: Harper Paperbacks, 1998. 173 p.
36. *Kouriatis K., Brown D.* Therapists' experience of loss: an interpretative phenomenological analysis // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2013—2014. Vol. 68 (2). P. 89—109. doi:10.2190/OM.68.2.a
37. *Marks N.F., Jun H., Song J.* Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective U.S. National Study // *Journal of Family Issues*. 2007. Vol. 28 (12). P. 1611—1638. doi:10.1177/0192513X07302728
38. *Martin T., Doka K.* Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel, 2000. 188 p.
39. *Miles L., Corr C.A.* Death Cafe: What Is It and What We Can Learn From It // *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2015. Vol. 75 (2). P. 151—165. doi:10.1177/0030222815612602

40. Parkes C.M. Bereavement studies of grief in adult life. 3rd ed. London; New York: Routledge, 1996. 271 p.
41. Rynearson E. Pathologic grief: The Queen's croquet ground // *Psychiatric Annals*. 1990. Vol. 20 (6). P. 295—303. doi:10.3928/0048-5713-19900601-05

GRIEF THERAPY: THE HISTORY OF FORMATION AND CURRENT PRACTICE IN THE FOREIGN STUDIES

A.A. BAKANOVA*,
Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia,
ba2006@mail.ru

Psychological assistance in grief is one of the highly solicited areas of practice in the field of psychology. Nevertheless, the modest amount of publications devoted to the conceptualization of grief, practical methods of assistance or the results of empirical research in the national psychological science still attest to the fact that this area of psychology requires further investigation. In this regard, we find it advisable to analyze the studies of our foreign counterparts in the field of grief therapy. Thus, the article describes three historical movements in the conceptualization of grief, as well as modern concepts of grief therapy, backed up by the findings provided by psychology students, psychotherapists, clients and members of online communities. There are examples and methodological recommendations on individual, group and online technologies of psychological help in the situation of grief. This review of foreign publications shows extensive prospects for the research in this area for the national psychology, but also provides some guidelines for practicing psychologists.

Keywords: grief, grief therapy, individual, group and online technologies of psychological help in grief.

REFERENCES

1. Bakanova A.A. Metod istseleniya gorya po Dzh. Dzheimsu i R. Fridmanu [Method of healing grief by J.W. James and R. Friedman]. *Psikhologo-sotsial'naya rabota v sovremennom obshchestve: problemy i resheniya: materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* (Sankt-Peterburg, 20—21 aprelya 2017 g.). [*Psychological and social work in the modern society: issues and solutions: proceedings*

For citation:

Bakanova A.A. Grief Therapy: The History Of Formation And Current Practice In The Foreign Studies. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [*Counseling Psychology and Psychotherapy*], 2017. Vol. 25, no. 4, pp. 23—41. doi: 10.17759/cpp.2017250403. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Bakanova Anastasiya Aleksandrovna*, Ph.D. (Psychology), Associate Professor, Department of Clinical Psychology and Psychological Help, Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia, e-mail: ba2006@mail.ru

- of the International scientific and practical conference]. Saint Petersburg: SPbGIPSR, 2017, pp. 18—19.
2. Bowlby J. Sozdanie i razrushenie emotsional'nykh svyazei [The creation and destruction of emotional ties]. Moscow: Akademicheskii proekt, 2004. 232 p. (In Russ.).
 3. Burina E.A. Osnovnye podkhody k izucheniyu utraty [The main approaches to the study of loss]. *Interaktivnaya nauka. Psikhologiya*, 2016, no. 6, pp. 54—56.
 4. Vagin I.O. Psikhologiya zhizni i smerti [The psychology of life and death]. Saint Petersburg: Piter, 2002. 152 p.
 5. Vaitkhd M. Konsul'tirovanie cheloveka v sostoyanii gorya: model' pomoshchi [Advising a person in a state of grief: model of care]. *Psikhologiya zrelosti i stareniya [Psychological maturity and aging]*, 2002, no. 1 (17), pp. 27—44.
 6. Vasilyuk F.E. Perezhit' gore [Through all that grief]. In Frolov I.T. (ed.) *O chelovecheskom v cheloveke [About the human in man]*. Moscow: Politizdat, 1991, pp. 230—247.
 7. Volkan V., Zintl E. Zhizn' posle utraty: Psikhologiya gorevaniya: per. s angl. [Life after loss: the psychology of grief]. Moscow: Kogito-Tsentr, 2014. 160 p. (In Russ.).
 8. Vorden V. Ponimanie protsessa gorevaniya [Elektronnyi resurs] [Understanding the Morning Process] *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza [Journal of practical psychology and psychoanalysis]*, 2015, no. 3. Available at: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871> (Accessed: 20.03.2016).
 9. Kondratenko S. Izbrannye aspekty raboty s gorem v geshtal't-metode. [Selected aspects of grief in Gestalt method]. In Dolgopolov N.B., Efimkina R.P. (eds.) *Rossiiskii geshtal't. Vyp. 5 [Russian Gestalt. Issue 5]*. Novosibirsk: Nauchno-uchebnyi tsentr NGU, 2003, pp. 46—55.
 10. Kübler-Ross E. O smerti i umiranii [About death and dying]. Moscow: Sofiya, 2001. 110 p. (In Russ.).
 11. 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 Russ.).
 12. Lukovtseva Z.V., Kuskova A.A. Opyt izucheniya struktury i dinamiki simptomov PTSR pri utrate blizkogo cheloveka [Elektronnyi resurs] [A study of the structure and dynamics of symptoms of PTSD after the loss of a loved one]. *Psikhologiya i pravo [Psychology and law]*, 2013, no. 4. Available at: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66200.shtml> (Accessed: 24.08.2017).
 13. Malkina-Pykh I.G. Psikhologicheskaya pomoshch' blizkim [The psychological help to relatives]. Moscow: Eksmo, 2009. 192 p.
 14. Menovshchikov V.Yu. Vvedenie v psikhologicheskoe konsul'tirovanie [Introduction to psychological counseling]. 2nd ed. Moscow: Smysl, 2000. 109 p.
 15. Menovshchikov V.Yu. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie i psikhoterapiya v Internete [Psychological counseling and psychotherapy on the Internet]. Moscow: Institut konsul'tativnoi psikhologii i konsaltinga, 2015. 424 p.
 16. Mokhovikov A.N. Telefonnoe konsul'tirovanie [Telephone counseling]. Moscow: Smysl, 2001. 494 p.
 17. Romek V.G. Kantorovich V.A., Krukovich E.I. Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh situatsiyakh [Psychological assistance in crisis situations]. Saint Petersburg: Rech', 2004, 256 p.

18. Vopel K. Psikhologicheskie gruppy. Rabochie materialy dlya vedushchego: Prakticheskoe posobie: per. s nem. 5th ed. [Psychological groups. Handbook and materials for group leaders]. Moscow: Genezis, 2004. 256 p. (In Russ.).
19. Freud S. Pechal' i melankholiya [Mourning and Melancholia]. In Vilyunas V.K., Gippenreiter Yu.B. (eds.). Psikhologiya emotsii [Psychology of emotions]. Moscow: MGU Publ., 1984, pp. 203—211. (In Russ.).
20. Shefov S.A. Psikhologiya gorya [Psychology of grief]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 2006. 144 p.
21. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya [Existential psychotherapy]. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass», 1999, 685 p. (In Russ.).
22. Beckett C., Dykeman C. Preservice Counselors' Initial Perceptions of Client Grief Style: An Analogue Study. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2015. Vol. 71 (3), pp. 219—232. doi:10.1177/0030222815575501
23. Boerner K., Wortman C. B., Bonnano G.A. Resilient or at risk? A four year study of older adults who initially showed high or low distress following conjugal loss. *Journal of Gerontology*, 2005. Vol. 60 (2), pp. 67—73.
24. Clayton P. Bereavement and depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 1990. Vol. 51 (7), pp. 34—38.
25. Doka K. Disenfranchised grief. In K. Doka (ed.) *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. New York, NY: Lexington Books, 1989, pp. 3—11.
26. Doughty E.A. Investigating adaptive grieving styles: A Delphi study. *Death Studies*, 2009. Vol. 33 (5), pp. 462—480. doi:10.1080/07481180902805715
27. Doughty E.A., Hoskins W.J. Death Education - An Internationally Relevant Approach to Grief. *Journal for International Counselor Education*, 2011. Vol. 3 (1), pp. 25—38.
28. Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I. Participants' recommendations for the ideal grief group: a qualitative study. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2013. Vol. 67 (4), pp. 363—377. doi:10.2190/OM.67.4.b
29. Dyregrov K., Dyregrov A., Johnsen I. Positive and negative experiences from grief group participation: a qualitative study. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2013—2014. Vol. 68 (1), pp. 45—62.
30. Gary J., Remolino L. Online Support Groups: Nuts and bolts, benefits, limitations and future directions. 2000. ERIC/CASS Digest. Retrieved from <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED446330.pdf> (Accessed: 10.11.2017)
31. Hartig J., Viola J. Online Grief Support Communities: Therapeutic Benefits of Membership. *OMEGA. Journal of Death and Dying*. 2016. Vol. 73 (1), pp. 29—41. doi:10.1177/0030222815575698
32. Ihrmark C., Hansen E.M., Eklund J., Stödberg R. “You are weeping for that which has been your delight”: to experience and recover from grief. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 2011—2012. Vol. 64 (3), pp. 223—239. doi:10.2190/OM.64.3.c
33. Jacobs S. Pathologic grief: Maladaptation to loss. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1993. 388 p.
34. James J.W., Friedman R. The grief recovery handbook: 20th anniversary expanded edition. New York: Harper Paperbacks. 2009. 224 p.
35. James J.W., Friedman R. The grief recovery handbook: The action program for moving beyond death, divorce, and other losses. New York: Harper Paperbacks. 1998. 173 p.

36. Kouriatis K., Brown D. Therapists' experience of loss: an interpretative phenomenological analysis. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 2013—2014. Vol. 68 (2), pp.89—109. doi:10.2190/OM.68.2.a
37. Marks N.F., Jun H., Song J. Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective U.S. National Study. *Journal of Family Issues*, 2007. Vol. 28 (12), pp. 1611—1638. doi:10.1177/0192513X07302728
38. Martin T., Doka K. Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel. 2000. 188 p.
39. Miles L., Corr C.A. Death Cafe: What Is It and What We Can Learn From It. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 2015. Vol. 75 (2), pp.151—165. doi:10.1177/0030222815612602
40. Parkes C.M. Bereavement studies of grief in adult life. 3rd ed. London; New York: Routledge, 1996. 271 p.
41. Rynearson E. Pathologic grief: The Queen's croquet ground. *Psychiatric Annals*, 1990. Vol. 20 (6), pp. 295—303. doi:10.3928/0048-5713-19900601-05