

Особенности проживания утраты в разных семейных ролях: горе матерей и вдов участников военного конфликта

DOI 10.25991/y1442-4183-4410-g

УДК: 159.942

Старостенко Ю. А.,

Магистрант кафедры
психотравматологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
психолог-консультант,
волонтер службы
психологической
помощи АНО «ЯПомогу»,
Санкт-Петербург, Россия,
julholod@yandex.ru,

Защиринская О. В.,

Доктор психологических
наук, профессор СПбГУ,
заведующая кафедрой
психотравматологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
Санкт-Петербург, Россия,
zaoks@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-2666-3529>

Аннотация

Военный конфликт тесно связан с безвозвратными потерями личного состава. Утрата близкого — тяжелейший опыт для семьи. В статье рассмотрена специфика утраты в контексте боевых действий, а также риски развития патологического горевания. Представлен обзор зарубежных и отечественных подходов к пониманию горя и утраты, стадий и задач горевания. Автор рассуждает об особенностях материнского и супружеского горя, отмечает различия в его задачах, дает практические рекомендации при работе с гореванием с учетом семейной роли, характера эмоциональной привязанности и социального контекста.

Ключевые слова: утрата, горе, смерть, психологическая травма, горевание.

Yulia A. Starostenko

Master's student of the Department of Psychotraumatology at the RCAH named after F. M. Dostoevsky, consultant psychologist, volunteer of the psychological assistance service of the Autonomous Non-Profit Organization Yapamogu, St. Petersburg, Russia, julholod@yandex.ru

Oksana V. Zashchirinskaya

Doctor of Psychological Sciences, Professor at St. Petersburg State University, Head of the Department of Psychotraumatology at the RCAH named after F. M. Dostoevsky, St. Petersburg, Russia, zaoks@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-2666-3529>

Для цитирования:

Старостенко, Ю. А. & Защири́нская, О. В. (2026). Особенности проживания утраты в разных семейных ролях: горе матерей и вдов участников военного конфликта. Психология человека и социальной среды, (1), 182–187. doi:10.25991/y1442-4183-4410-g

The peculiarities of coping with loss in different family roles: the grief of mothers and widows of military conflict participants

Abstract

Military conflict is closely associated with irreparable losses of personnel. The loss of a loved one is a devastating experience for a family. This article examines the specifics of loss in the context of military operations, as well as the risks of developing pathological grief. It provides an overview of international and domestic approaches to understanding grief and loss, as well as the stages and tasks of grieving. The author discusses the characteristics of maternal and spousal grief, highlights the differences in their objectives, and provides practical recommendations for working with grief, taking into account family roles, the nature of emotional attachment and the social context.

Keywords: loss, grief, death, psychological trauma, grieving.

Военные конфликты сопровождают всю историю человечества. Есть мнение, что война, — это естественное состояние цивилизации, которое, как и мир, является только фазой цикла ее бытия (Владимиров, 2018). Боевые действия всегда тесно связаны с безвозвратными потерями. В настоящее время данные о числе погибших военнослужащих в мирное время при проведении специальных операций, включены в перечень сведений, являющихся государственной тайной. Последняя информация публиковалась в прессе в сентябре 2022 года — 5937 человек (РБК, 2022). Однако за сухими цифрами в сводках — трагедия семьи. Смерть взрослого сына или супруга — не просто тяжелое событие, а зачастую психотравма, которая приводит к разрушению жизненных смыслов и разделению картины мира на «до» и «после». Специальная военная операция продолжается, а значит тема переживания утраты не теряет своей актуальности.

У утраты в контексте боевых действий есть ряд особенностей: чаще всего смерть насильственна и происходит внезапно. Родные и близкие не имеют возможности проститься с членом семьи вскоре после гибели, выполнить семейные ритуалы и религиозные обряды.

Часто возникает так называемое неразрешенное горе, «неопределенная утрата» (Ambiguous loss) (Boss, 2004), в случае если военнослужащий пропал без вести, родным поступают противоречивые данные о его судьбе или опознание тела невозможно без экспертизы ДНК и т.д, тогда горюющий оказывается в подвешенном состоянии — он «застревает» и не может приступить к завершающей задаче горя — адаптации к новым жизненным обстоятельствам.

Влияет на горевание и социально-политический контекст: проживание утраты может быть затруднено из-за героизации (у женщины будто отсутствует право на эмоциональную разрядку, так как «надо держаться», «быть стойкой», «следует гордиться и быть достойной памяти павшего», «нести свое бремя с достоинством»). Или наоборот — из-за стигматизации, когда окружающие осуждают или обесценивают страдания горюющей, например, по политическим взглядам или личным соображениям.

Кроме того, высок риск повторной травматизации близких погибшего через контент в социальных сетях или по телевидению (видео боевых действий, насилия и т.д.).

Сочетание всех этих факторов повышает риск развития патологического горевания. Следует помнить, что не интенсивность боли делает горе патологическим, а отсутствие движения в решении задач горевания. Симптоматика «патологии» нашла отражение и в МКБ-11 («Пролонгированная реакция горя» (6B42) и в DSM-5 — его текстовой версии (DSM-5-TR — «Длительное расстройство горя» (F43.8 — prolonged grief disorder). Разумеется, психологи не ставят диагнозы,

но обязаны ориентироваться в этих нюансах. И тут важный момент — время (например, в случае если спустя полгода-год человек не может принять факт утраты, застревает и фокусируется на ней, не может справиться с тоской, не живет, а существует (т. е. нарушается функциональность)).

Впервые термин «работа горя» был приведен в очерке *З.Фрейда (2002)* «Печаль и меланхолия». В этой работе оба состояния рассматриваются как реакция на потерю, где печаль — нормальное («здоровое») горевание, а меланхолия — патологическое, когда психическая энергия не освобождается, а может привести к саморазрушению. Э. Линдемманн, изучая феноменологию острого горя, выделил различия нормальных и патологических реакций, а также описал его формы и стадии переживания и совладания с утратой (*Линдемманн, 1984*).

Позднее в научных трудах зарубежных исследователей продолжается исследование процесса горевания. Вспомним, некоторые из самых известных. Так, в работах *Э.Кюблер-Росс (1984)* и *Д. Боулби (2024)* были описаны стадии и фазы, а *У. Вorden (2020)* подробно описал четыре задачи горя:

1. Принять реальность утраты.
2. Пережить и переработать боль горя.
3. Адаптироваться к миру без умершего.
4. Продолжить жить, найдя устойчивую, продолжающуюся связь с умершим.

Глубоко осмыслено было горевание и в отечественной психологии, так *Ф. Е. Василюк (1984)* говорил о горе как об особом виде внутренней работы по восстановлению разрушенного жизненного мира, уделяя особое внимание задачи поминания и памятования («творить память»). Необходимость переосмысления жизненной истории и места умершего в ней можно найти и в работе *Ю. В. Заманевой (2007)*.

Классификация по субъекту переживания — детское, супружеское, родительское горевание — представлены в монографии *С. Шефова (2006)*. Так, родительское горе — реакция на смерть ребенка, сколько бы лет ему не было, «воспринимается как противоестественное событие и поэтому переживается особенно интенсивно и долго» (*Шефов, 2006, с. 7*). Супружеское горе также нагружено многими сложными чувствами, как реакция на утрату самого близкого человека, партнера, с которым были связаны планы на всю жизнь.

Родительское горе. В беседах с горящими матерями чаще всего звучат фразы, указывающие на нарушение порядка мироздания — «дети не должны уходить раньше родителей».

Наблюдается кризис идентичности «я — мать этого сына». Женщина испытывает крах — потерю будущего, опоры в старости. Также весьма распространено мощное чувство вины — «не уберегла», гнев на государство, армию, иногда перенос

боли в виде гнева на невесту погибшего или вдову, других родственников, иногда психолога, социального работника, наблюдается тенденция сакрализировать память (участие в памятных мероприятиях, программах, членство в специализированных организациях и объединениях). При этом есть риск одновременного застревания в единственной роли «мать погибшего» и ухода в изоляцию.

Задачи родительского горя:

1. Принятие факта смерти, сохранив живой образ сына в памяти.
2. Переработка разрушительной вины и выстраивание «достаточно хорошей» материнской истории — признание материнства, вложенных усилий и любви, несмотря на произошедшую трагедию.
3. Расширение идентичности «мать погибшего»: возвращение в поле зрения горюющей других ролей, отношений и смыслов.
4. Сохранение памяти о сыне во внутреннем мире, не останавливая собственную жизнь.

В случае супружеского горя разрушается диада — МЫ, становится невозможной совместная история и планы. Статус «жены» заменяется на «вдову». Из-за необходимости решения насущных вопросов — планирование бюджета, бытовые нужды, ребенок, которому тоже требуется поддержка в этот самый сложный период, иногда неоднозначное отношение окружающих (из-за социально-политического контекста) — горевание может быть отсрочено, «не время на это», что может привести к риску патологического течения.

Выделяют следующие задачи супружеского горевания:

1. Признание необратимости факта утраты.
2. Проживание боли, гнева и вины.
3. Переход от МЫ — к Я. Жизненная история рассматривается с учетом обстоятельств — «у меня есть другие роли».
4. Сохранение связи-памяти: через семейные ценности, внутренний диалог, детей. С возможностью дать себе право на продолжение — движение вперед, с благодарностью за прожитое.

Горе — глубоко индивидуальный процесс, но семейная роль влияет на задачи горя, риски и ресурсы.

Таким образом, в работе с проживанием утраты в практической работе ориентируемся на следующие параметры:

- на динамику задач горя, главное — добиться даже небольшого продвижения;
- всегда держать в фокусе семейную роль и систему: работая с матерью, учитывая других членов семьи, межпоколенческий контекст; работая с вдовой — удерживаем баланс между её личной историей и историей детей, других родственников;

- применяем интегративный подход: кризисное консультирование, а затем КПТ — при работе с виной и самообвинением, экзистенциальный — с вопросами смысла и вины, телесно-ориентированные техники — с травматическими симптомами и для восстановления способности к саморегуляции, нарративные — с историей утраты и т.д.;
- учитываем обстоятельства — «неопределенная утрата» (Ambiguous loss) и социально-политический контекст.

Рассматривая феномены материнского и супружеского горя, не стоит сравнивать «кто страдает больше», поскольку имеем дело с разными случаями разрушения и восстановления картины мира. Задача психолога-консультанта — замечать эти особенности и сопровождать горющую мать или вдову в поиске новых опор и новых смыслов.

	Мать погибшего	Вдова погибшего
Тип связи	Вертикальная, межпоколенческая, забота	Горизонтальная, партнёрская, интимная
Главный «удар»	Нарушение «порядка мироздания», кризис материнской идентичности	Разрушение диады «мы», совместного будущего
Основной риск	Застревание в роли «мать погибшего», тотальная вина	Перегрузка задачами, отложенное горевание
Фокус помощи	Новые смыслы, другие адресаты заботы	Новый жизненный проект, разрешение на будущее

Табл. 1. Материнское и супружеское горе: мишени работы, возможные риски и ресурсы

Литература

Боулби, Дж. (2024). Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва: Канон + РООИ "Реабилитация".

Василук, Ф. Е. (1984). Психология переживания. Москва: Московский Государственный Университет.

Владимиров, А. И. (2018). Основы общей теории войны в 3-х частях. Москва: Университет Синергия.

Ворден, В. (2020). Консультирование и терапия горя. Москва: Центр психологического консультирования и психотерапии.

Заманаева, Ю. В. (2007). Утрата близкого человека – испытание жизнью. СПб: Издательство Санкт-Петербургского университета.

Кюблер-Росс, Э. (2001). О смерти и умирании. Москва: София.

Линдемманн, Э. (1984). Клиника острого горя. В: Психология эмоций. Москва: Издательство Московского университета. 212-219

РБК, (2022). Шойгу назвал потери России в военных действиях на Украине. 21 сентября. <https://www.rbc.ru/politics/21/09/2022/632ab1759a7947822563d0e8>

Фрейд, З. (2002). Скорбь и меланхолия. *Вестник психоанализа*. № 1. 13-30

Шефов, С. А. (2006). Психология горя. Москва: Речь.

Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 66(3). 551–566. <http://www.jstor.org/stable/3600212>

References

Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 66(3). 551–566. <http://www.jstor.org/stable/3600212>

Bowlby, J. (2024). *Sozdanie i razrushenie emotionalnykh svyazey* [The Making and Breaking of Affectional Bonds]. Moscow: Kanon + ROOI "Reabilitatsiya". (In Russ.)

Freud, S. (2002). *Skorb' i melankholiya* [Mourning and melancholia]. *Vestnik psikhoanaliza*. № 1. 13-30 (In Russ.)

Kubler-Ross, E. (2001). *O smerti i umiranii* [On death and dying]. Moscow: Sofiya. (In Russ.)

Lindemann, E. (1984). *Klinika ostrogo gorya* [Symptomatology and management of acute grief]. *Psikhologiya emotsiy*. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta. 212-219 (In Russ.)

РБК, (2022). *Shoigu nazval poteri Rossii v voennykh deystviyakh na Ukraine*. <https://www.rbc.ru/politics/21/09/2022/632ab1759a7947822563d0e8> (In Russ.)

Shefov, S. A. (2006). *Psikhologiya gorya* [The psychology of grief]. Moscow: Rech'. (In Russ.)

Vasiluk, F. E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya* [The psychology of experiencing]. Moscow: Moskovskiy Gosudarstvennyy Universitet. (In Russ.)

Vladimirov, A. I. (2018). *Osnovy obshchey teorii voyny v 3-kh chastyakh* [Fundamentals of the general theory of war : in 3 parts]. Moscow: Universitet Sinergiya. (In Russ.)

Vorden, V. (2020). *Konsul'tirovanie i terapiya gorya* [Grief counseling and grief therapy]. Moscow: *Tsentr psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i psikhoterapii*. (In Russ.)

Zamanaeva, Yu. V. (2007). *Utrata blizkogo cheloveka – ispytanie zhiznyu* [Loss of a loved one — a test of life]. SPb: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo universiteta. (In Russ.)