

Психология утраты и горя

Лина Коган-Лернер

Структура курса

- Основные концепции в психологии утраты и горя (З. Фрейд, Дж. Боулби, Э. Линдемманн, Э. Кюблер-Росс, У. Ворден)
- Феноменология «нормального» горя
- Консультирование в ситуации острого горя (цели, техники)
- Представление об «осложненном»/«патологическом» горе. Работа с «осложненным» горем
- Горе в семейной системе

Библиография

- Techniques of Grief Therapy. Creative Practice for Counseling the Bereaved. Ed. by R.A. Neimeyer (2012)
- Worden J. W. Grief Counseling and Grief Therapy (2009)
- Family Focused Grief Therapy
- Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический Проект (2004)
- Боуэн М. Реакция семьи на смерть. // Теория семейных систем Мюррэя Боуэна (2012)
- Василюк Ф.Е. Пережить горе (1991) // <https://www.psychology.ru/library/00062.shtml>
- Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. М.: Когито-Центр, 2007
- Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер (1984)
- Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании (2001)
- Сидорова В. Четыре задачи горя (supporter.ru)
- Сидорова В. Горе в семейной системе (supporter.ru)
- Уакфильд Дж. Горе в DSM-5: оценки и решения, касающиеся предложений признать горе патологией (2013) // Всемирная психиатрия. Т. 12. Вып. 2. С. 164-166.

J. William Worden

Grief
Counseling
and Grief
Therapy



A Handbook for the
Mental Health Practitioner

FOURTH EDITION

Основные понятия

Утрата – исчезновение или нарушение (реальное или переживаемое как таковое) того, что даёт ощущение безопасности или обеспечивает самоидентичность человека или какой-то её части. Потеря, к которой человек пытается адаптироваться.

Реакция утраты – процесс психических изменений, направленный на приспособление к произошедшей утрате (в случае необратимой утраты – **горе**). **Горевание** – процесс, через который проходит человек, адаптируясь к смерти.

Технические особенности работы с утратой

- формат
- сеттинг
- отличия от работы с другими темами
- терапевтическая позиция
- терапевтические «ловушки» (то, что может помешать в работе)

Технические особенности работы с утратой

- большая активность терапевта (вплоть до прямого проявления сочувствия и эмпатии)
- аффекты, проявившиеся на сессии, должны быть на сессии завершены
- скорость работы
- часто клиенты не мотивированы
- резкие движения, чрезмерный напор терапевта недопустимы

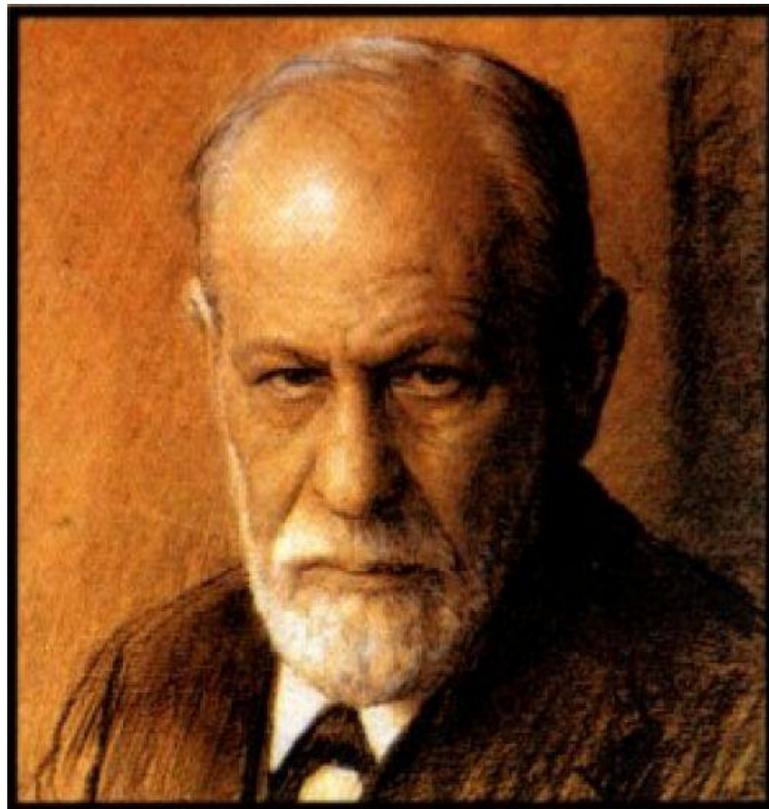
Нормальное горе. История вопроса

Горевание так же необходимо для
возвращения в благополучное состояние,
как физиологическое лечение необходимо
после нанесения физической травмы (Д.
Энгель, 1961)

Нормальное горе. История вопроса

Фрейд З. (1856-1939)

«В чем же состоит работа, проделываемая печалью? Я полагаю, не будет никакой натяжки в том, если изобразить ее следующим образом: исследование реальности показало, что любимого объекта больше не существует, и реальность подсказывает требование отнять все либидо, связанные с этим объектом. Против этого поднимается вполне понятное сопротивление...»
(«Печаль и меланхолия», 1917)



Нормальное горе. История вопроса

**Линдемманн Э. (1900-1980),
описал симптоматику
острого горя**

- соматическое, телесное недомогание;
- захваченность образом погибшего;
- чувство вины по отношению к погибшему или в связи с обстоятельствами смерти;
- враждебные реакции;
- неспособность функционировать так же, как до потери



Нормальное горе. История вопроса

Боулби Дж. (1907-1990)

Теория привязанности

Горе как реактивный
сепарационный синдром.

- фаза оцепенения
(несколько часов –
неделя)
- фаза острой тоски и
поиска утраченной
фигуры (несколько
месяцев)
- фаза дезорганизации и
отчаяния
- фаза реорганизации



Периодизация горевания (Э. Кюблер-Росс)

- Отрицание (шок)
- Агрессия
- Торг (сделка)
- Депрессия
- Принятие



Классификация У. Вордена (по задачам)

- **Принять реальность потери** (факт утраты, ее значение и необратимость)
- **Прожить боль утраты**
- **Заново научиться жить – без умершего**
- **Создать устойчивую связь с умершим в этой новой жизни**

Особенности сеттинга
(время – самое раннее через неделю после похорон, место)





J. William Worden

"Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition"

Отрицание факта утраты

«Самому Христофору эти средства были без надобности, потому что тридцать лет назад жена его погибла. За сбором трав их застала гроза, и на опушке леса ее убило молнией. Христофор стоял и не верил, что жена мертва, поскольку только что была живой. Он тряс ее за плечи, и ее мокрые волосы струились по его рукам. Он растирал ей щеки. Под его пальцами беззвучно шевелились ее губы. Широко открытые глаза смотрели на верхушки сосен. Он уговаривал жену встать и вернуться домой. Она молчала. И ничто не могло заставить ее говорить».

(Е. Водолазкин, «Лавр»)

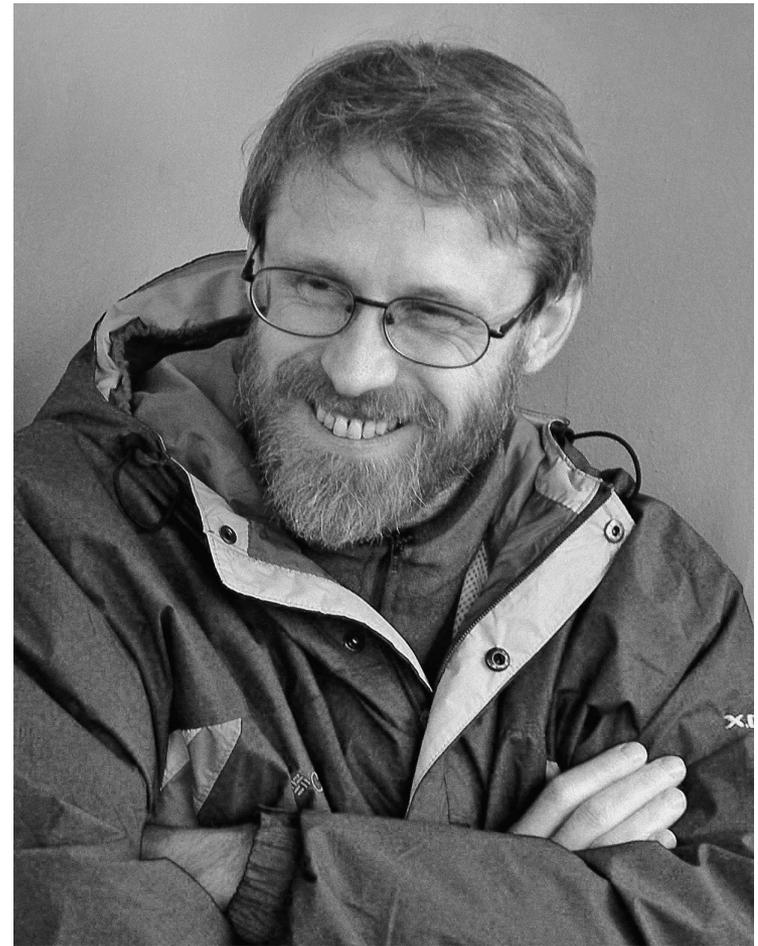
Бесчувствие (not feeling)

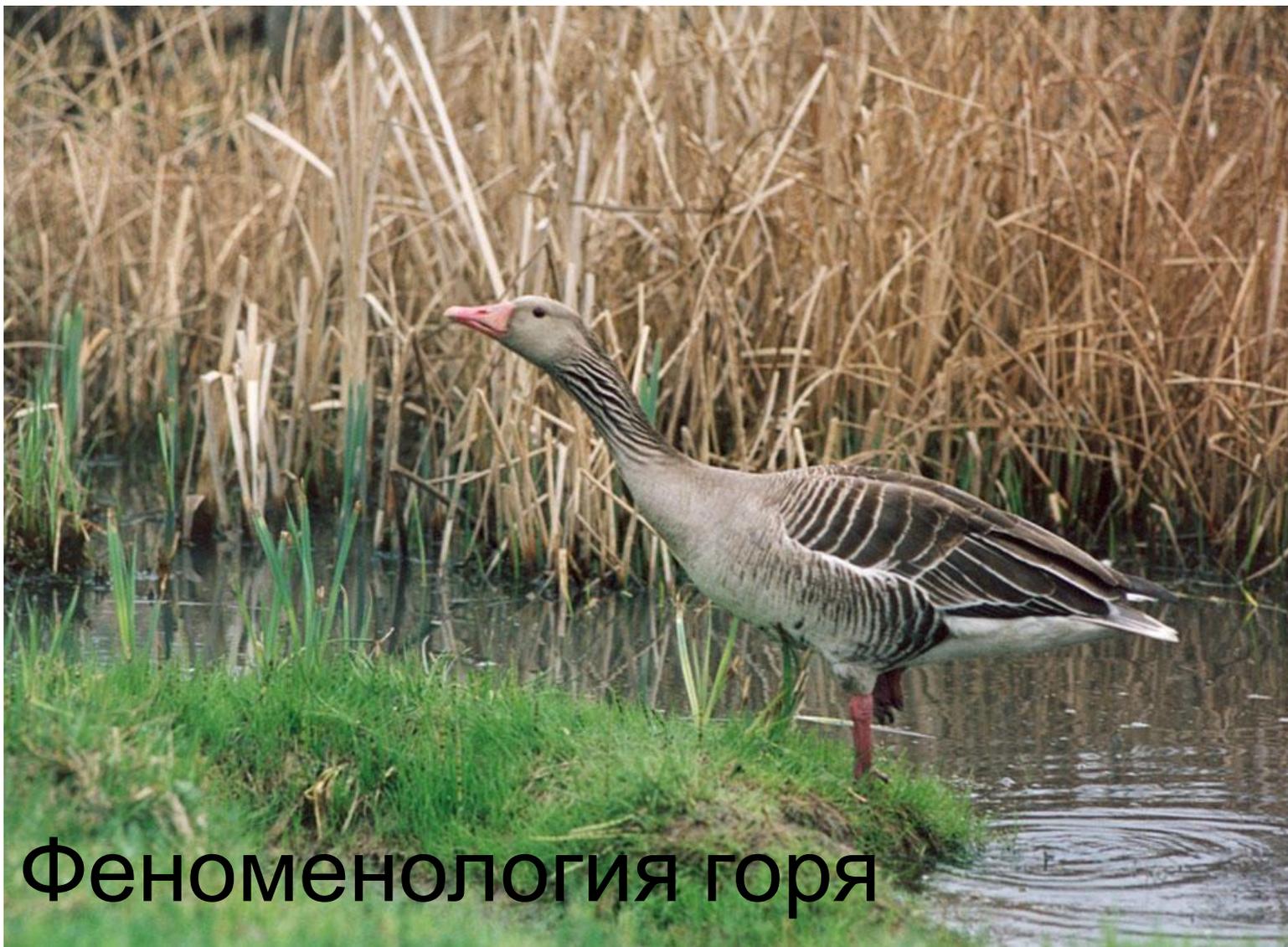


Концепция переживания горя Ф.Е. Василюка

Горе – постепенный переход горюющего из этапа пребывания в прошлом, где жив объект утраты, в настоящее.

- Шок и оцепенение
- Поиск
- Острое горе
- Остаточные толчки и реорганизация
- Завершение





Феноменология горя

Феноменология горя

- **Чувства** (печаль, гнев, вина, тревога, одиночество, усталость, беспомощность, шок, тоска, освобождение, успокоение)
- **Физические ощущения** (живот, напряжение в груди, комок в горле, сверхчувствительность к шуму, деперсонализация, дереализация, затрудненность дыхания, слабость, упадок энергии, пересыхание во рту)
- **Мысли** (неверие, спутанность, навязчивые мысли, ощущение присутствия, галлюциноз)
- **Поведенческие паттерны** (нарушение сна, нарушение аппетита, безотчетные действия, избегание социума, сберегание вещей умершего, избегание того, что напоминает об умершем, поиск, активность без усталости, плач, частое посещение памятных мест)

Концепция индивидуальных стилей горевания Т. Мартина и К.

Докка

- Интуитивный
(аффективный)
стиль горевания
- Инструментальный
(когнитивно-
поведенческий)
стиль горевания
- Смешанные стили
горевания

Цели психологического консультирования в ситуации острого горя

- Работаем с конкретными последствиями конкретных событий на материале конкретных переживаний и воспоминаний
- Не подбадриваем, не утешаем, не говорим «Я знаю, что вы чувствуете»
- Признать реальность утраты
- Помощь в проживании эмоциональной боли
- Помощь в адаптации к отсутствию близкого в реальной жизни человека
- Помощь в установлении новых связей с умершим и возможности жить дальше

Психологическое консультирование в ситуации острого горя

1. Говорить об утрате

Где произошла смерть? Как это случилось?
Кто сказал вам об этом? Где вы были, когда
услышали о смерти? Какие были похороны?
Что говорилось во время службы? Посещает
ли могилу? Что это значит для него?

*Не надвигайте шляпу на глаза,
Вы горю слово дайте. Всякий знает:
Боль шепчущая разбивает сердце.*

Психологическое консультирование в ситуации острого горя

2. Помочь идентифицировать и прожить чувства

Гнев. «По чему вы скучаете, утратив его?» - «А по чему вы не скучаете?»; «А чем она разочаровывала вас?»

Важно: сохранять баланс между разными переживаниями – и позитивными, и негативными (очень осторожно)

Вина. Деконструкция («Я не сделал достаточно» - «Что именно вы делали?» – «Я сделал все, что я мог в тех обстоятельствах»)//Психодраматические техники

Тревога, беспомощность.

Печаль.

!! Не только проявление чувств, но их проживание.

Психологическое консультирование в ситуации острого горя

3. Помочь обустроить жизнь без умершего

С какими проблемами сталкивается клиент и как они могут быть решены? (Может работать problem-solving)

4. Помочь найти значение утраты

Как эта утрата изменила меня?

5. Фасилитировать процесс построения новой связи с умершим

6. Давать время горю. Процесс горевания занимает время. Процесс горевания не равномерен (3 месяца, 1 год, 2 и 3 годовщины)

7. Интерпретировать «нормальное» поведение

8. Допускать индивидуальные различия (горе в семье)

9. Распознавать копинг-стратегии

10. Распознать патологическое горе

Техники

- **Присутствие, процесс и процедура** (Neimeyer R.A.)
- **Язык.** Избегать эвфемизмов при упоминании о смерти («Ваш муж умер»); использование прошедшего времени при разговоре об умершем
- **Использование предметов.** Фотографии, письма, записи, вещи, украшения
- **Записи.** Письма, в которых выражаются мысли или чувства к умершему
- **Рисунки**
- **Инсценировка**
- **Книги памяти**
- **Управляемое воображение**

Осложненное горе. Трудности диагностики

DSM-V (2013)

Стойкое комплексное расстройство, вызванное тяжелой утратой

1. по крайней мере 1 из 4 признаков сепарационного дистресса: тоска/печаль, интенсивная скорбь, поглощенность воспоминаниями об умершем, поглощенность обдумыванием обстоятельств смерти;
2. по крайней мере 6 из 12 дополнительных симптомов: трудность принять утрату, потрясение/ошеломление/онемение, отсутствие положительных воспоминаний, ожесточение/злоба, самобичевание, избегание напоминаний, трудности доверия, желание присоединиться к умершему, одиночество/отчужденность, отсутствие целей/пустота, чувство, что умерла частица себя, а также трудности поддержания интересов или выполнения намеченных планов.

!!Интенсивность, продолжительность, динамика!!

Факторы осложненного горя

Осложненное горе, патологическое горе
(complicated, abnormal grief)

Разница с «нормальным» горем – в
длительности и интенсивности реакции горя.

- Отношения с умершим
- Обстоятельства смерти
- «Исторический» фактор
- Социальные факторы

Процедуры работы с патологическим горем

- Исключить физические заболевания
- Заключение контракта и установление альянса
- Оживлять воспоминания об умершем
- Определить, какая задача горя не решена и выстроить работу в соответствии с этим
- Иметь дело с аффектом или отсутствием аффекта при воспоминаниях
- Работа с фантазиями о конце горевания

Смысловая реконструкция

Переживание утраты - процесс смысловой реконструкции (воссоздание символической связи с ушедшим).

- нарративный пересказ о потере,
- терапевтическое письмо,
- использование метафор
- визуализация

(R.A. Neimeyer; Hendricks L.D.; Silverman P.R.; Browning D.)

Нарративная практика

- Если бы вы могли сейчас посмотреть на себя его/ее глазами, чему бы вы порадовались, чем бы могли гордиться?
- Когда вы вспоминаете то хорошее, что связывает Вас с ушедшим, что это говорит о Вас?
- Что видел(а) он/она, когда смотрел(а) на вас любящими глазами?
- Какие ваши поступки и слова делали Вас особенным для него/нее? Что это говорит о Ваших отношениях?

M. White, B. Myerhoff, L.Hedtke, J.Winslade

«Адаптивные» паттерны семейного функционирования при утрате

- открытость и честность в выражении чувств;
- близость;
- возможность делиться тяжелыми переживаниями;
- оказывать поддержку через взаимное уважение;
- терпимость как к позитивным, так и к негативным чувствам.

Ответ на столкновение с утратой – рост близости и совместности. (Kissane and Bloch)

Дезадаптивные паттерны семейного функционирования при столкновении с утратой

- Избегание
- Искажение
- Усиление
- Пролонгация

Теория семейных систем и горевание

М. Боуэн о горевании в семье:

- «открытые» и «закрытые» системы
 - эмоциональное равновесие семьи и волна эмоционального потрясения
1. Функциональная позиция, роль умершего в семье
 2. Эмоциональная интеграция семейной системы
 3. Выражение эмоций и возможность получить поддержку

Горе в семейной системе

- Признание факта утраты и осознание уникальности опыта каждого члена семьи
 - Реорганизация семьи в связи со смертью
 - Установление связи с умершим
-
1. Работа с коммуникацией
 2. Ритуалы и церемонии, позволяющие установить и поддерживать новую связь с умершим

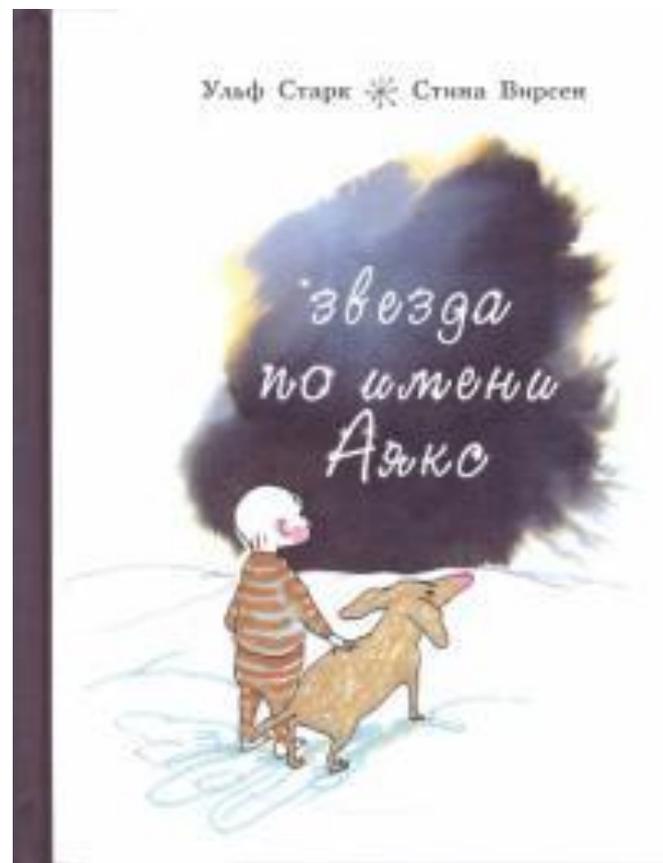
«Разговор о разговоре»

- Как это было бы для вас – говорить о вашей боли, которую вы испытываете?
- Что может быть пугающего в том, чтобы выразить это своему партнеру?
- Как это было бы для вас, если мы бы поговорили о вашем умершем брате?
- Как это было бы для вас – услышать о трудностях и горе вашей дочери?
- Какими историями было бы ценно поделиться?
- Сейчас правильное время для того, чтобы говорить о том, как вы пытаетесь справиться с этой потерей?
- С кем, как вы думаете, для вас было бы хорошо поделиться вашим горем?
- Что может быть важного, ценного в том, чтобы не делиться вашим горем с другими?
- Каково было это для вас – выразить это вашему отцу?
- Каково вам было – видеть маму плачущей, когда она рассказывала о вашей умершей сестре?
- Чувствовали ли вы, что ваш партнер слышит вас в вашем горе?

Разговор о смерти с ребенком

- Говорить правду
- Сообщает о смерти близкий и родной ребенку человек
- Не затягивать с разговором
- КАК, ЧТО, ЧТО ПОТОМ
- Брать ли на похороны

«Случилось горе. Это страшно/больно/плохо. И все-таки жизнь продолжается. И все будет хорошо»



Ульф Старк «Звезда по имени Аякс»

Спасибо за внимание!