

# 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

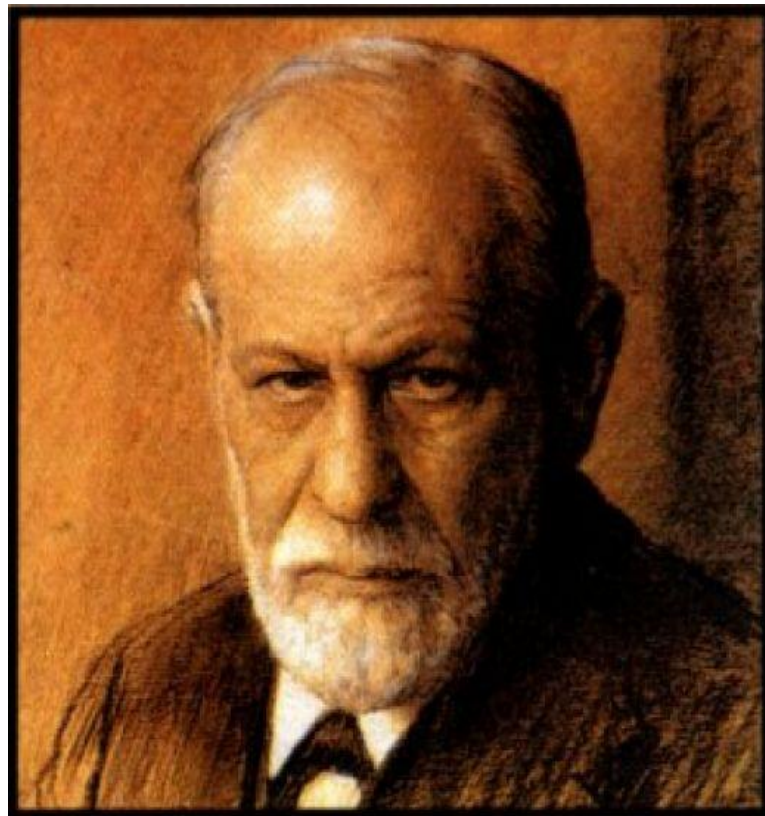
Горевание так же необходимо для  
возвращения в благополучное состояние,  
как физиологическое лечение необходимо  
после нанесения физической травмы (Д.  
Энгель, 1961)



# 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)

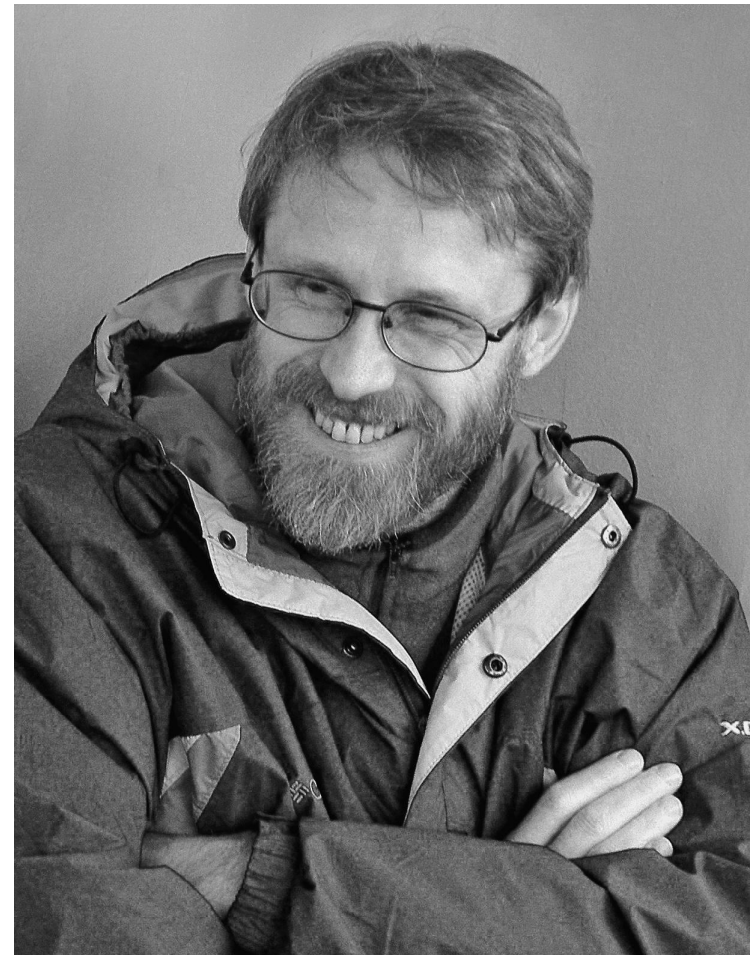


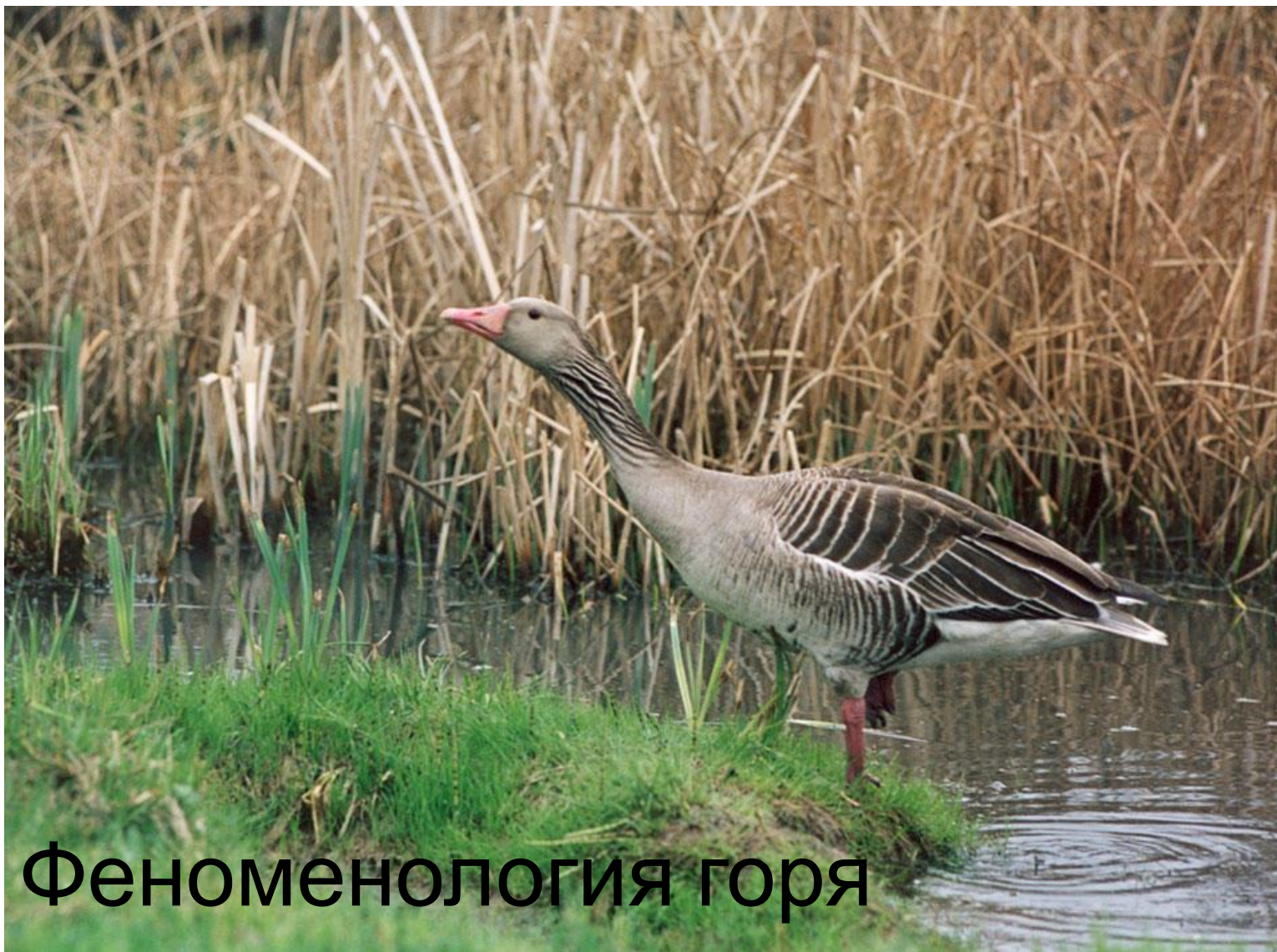


# Концепция переживания горя Ф.Е. Василюка

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

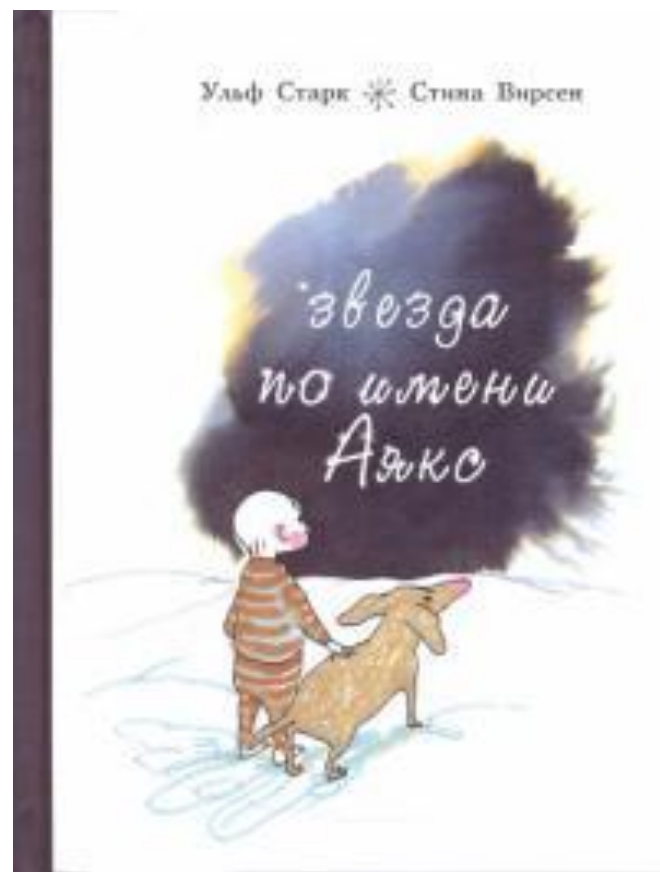
# «Разговор о разговоре»

- 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!**