

**Психологические основы  
успешного переживания утраты  
и помощи в горе**



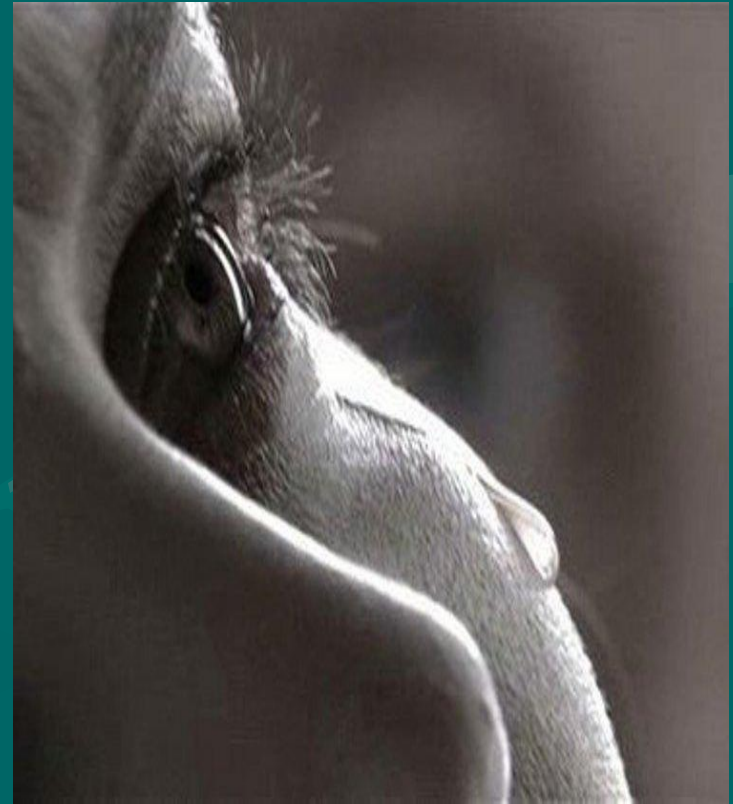
# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- *Горе - это реакция на утрату значимого объекта, психический процесс, развивающийся по своим законам. Суть этого процесса универсальна, и не зависит от того что именно человек утратил.*



# Функции «горя»

- Биологическая (нормализация эмоционального состояния человека)
- Социальная (облегчает социальную привязанность и групповую сплоченность)
- Адаптивная (создает возможности для приспособления к потере. Горе является способом отдать дань любимому человеку и побуждает горюющего к восстановлению личностной автономии)



# Задачи горя (Дж. Вильям Ворден)



*Если задачи горя не будут решены горюющим человеком, горе не будет развиваться дальше и стремиться к завершению. Невозможно начать переживать потерю пока сам факт потери не будет признан*

1. Признание факта потери
2. Пережить боль потери
3. Налаживание окружения, где ощущается отсутствие усопшего
4. Выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить

# Список, чего не следует делать в общении с горюющими людьми (A.D. Wolfelt)

- отстраняться от человека, лишая его своей поддержки;
- рационализировать позитивные аспекты смерти; внушать позитивные выводы из утраты;
- упоминать, что смерть можно было предотвратить неким образом;
- сравнивать реакции горя потерпевшего утрату с горем других знакомых вам людей;
- рассуждать о своем горе, чтобы показать вашу печаль;
- пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации;
- пытаться говорить с горюющими, не затрагивая их чувств;
- применять силу (сжимать в объятиях, хватать за руки и т. д.);
- расценивать отказ горюющего от разговора или от предлагаемой помощи как личный выпад против вас или против ваших взаимоотношений с ним.

Распространенные «убийственные клише», связанные с утратой, которые встречаются в речи (R. Friedman и J. W. James)

- «Вы должны бы уже справиться с этим»
- «Вам нужно чем-то занимать себя»
- «Время лечит все раны»
- «Будь сильным»
- «Тебе нужно держаться»
- «Не следует давать волю слезам»

Все эти словесные установки загоняют горе в подполье

Зарубежные специалисты предлагают горюющим ряд мыслей, которые помогают адекватно отнестись к утрате и связанным с ней

### переживаниям

- Знайте, что вы способны продолжать жить..
- Знайте, что вы можете быть переполнены интенсивными чувствами, но все ваши чувства нормальны.
- Помните, что вполне нормально чувствовать себя подавленным.
- Когда люди подавлены, у них нередко появляются мысли о самоубийстве. Однако очень важно, что вы не предпринимаете действий согласно этим мыслям.).
- Помните, что вам будет лучше; поверьте в это.
- Готовность смеяться с другими или внутри себя есть признак исцеления.
- Позвольте себе чувствовать боль и потерю.
- Открыто выражайте свои чувства. Позвольте себе плакать.
- Выявите любые «незавершенные дела» и попытайтесь разрешить их. Не бойтесь говорить с человеком, который умер, — это здоровый путь. Напишите письмо к умершему.
- Найдите хорошего слушателя, с которым можно разделить свое горе

## Зарубежные специалисты предлагают горюющим ряд мыслей, которые помогают адекватно отнестись к утрате и связанным с ней переживаниям

- Принимайте помощь и поддержку, когда они предлагаются. Не стесняйтесь сами обратиться за помощью.
- Если это важно для вас, находите утешение в религии и духовности
- Заботьтесь о себе и своем физическом самочувствии.
- Старайтесь сохранить свой основной жизненный стиль. Избегайте принятия кардинальных решений и больших жизненных перемен
- Прислушивайтесь к себе или к доверенным членам семьи или к друзьям (если вы в неопределенности)
- Устанавливайте границы возможного. Не бойтесь сказать «нет» себе или другим.
- Осознавайте боль вашей семьи или друзей, если они тоже были поражены утратой
- Делайте что-нибудь для других людей. Это может несколько облегчить вашу боль
- Позвольте себе паузу в горевании (можно найти подходящее «отвлечение»)
- Ожидайте рецидивов, вы можете переживать незавершенную часть горя
- Обращайтесь за профессиональной помощью, читайте книги о боли, посещайте группы поддержки
- Приготовляйтесь к годовщинам , связанными с утратой
- Особенно
- Важно «стремиться сознавать все свои мысли и чувства и делиться ими с теми, кто сочувствует вам»



# Общие принципы и стратегии психологической помощи в горе

- Быть рядом.
- Дать дорогу чувствам. Чувства — это живой двигатель работы горя
- Принятие - значит отказаться от осуждения и признать право человека на ошибку.
- Идти в ногу с клиентом. Помочь человеку в последовательном переживании всех чувств, связанных с утратой, и прохождении всех индивидуальных этапов горя, ведущих к исцелению и реорганизации.

# Техники

1. «Техники» **нерефлексивного слушания** — группа вербальных и невербальных средств, реализующих две задачи: внешнее выражение внимания к тому, о чем говорит клиент, и поощрение его высказываний.
2. «Техники» **рефлексивного слушания** — группа словесных приемов (выяснение, перефразирование, отражение чувств, резюмирование), направленных, во-первых, на углубление и проверку понимания клиента психологом, во-вторых, на возникновение у клиента чувства, что психолог его понимает, в-третьих, на углубление понимания клиентом самого себя. Из приемов рефлексивного слушания особенно важная роль при работе с горем принадлежит отражению чувств, что иногда специально выделяют как эмпатическое слушание
3. Если в отношениях с умершим остались неразрешенные конфликты, незавершенные дела, что-то недосказанное, все это может быть сделано и завершено в символической форме, через **диалог клиента со своим покойным близким**. Специалисты предлагают разные способы воплощения этого диалога: в форме письма к умершему или в форме разговора с ним (как вариант — на кладбище или перед его фотографией).
4. **Техника «пустого стула»**
5. **Творчество**

# Психология детского горя

## Психологические особенности детского горя

Реакция детей на смерть близкого часто остается для взрослых тайной за семью печатями. Ведь иногда они даже не знают, переживает ли ребенок утрату, а если да, то как именно он ее переживает.

Детскому горю в целом свойственны такие особенности, как:

- **Отсроченность** (Ребенок может не проявлять немедленного горя, а острая реакция иногда откладывается на месяцы)
- **Скрытость** (У ребенка могут отсутствовать явные проявления горя, такие как плач или словесное выражение эмоций);
- **Неожиданность;**
- **Неравномерность**



# Возможные детские реакции на утрату

- Вопросы, интерес
- Изменения в поведении
- Невротические и психосоматические симптомы
- Тревога, страх
- Печаль, слезы
- Чувство вины
- Резкое снижение школьной успеваемости
- Частые и необъяснимые вспышки гнева
- Стойкая тревога или фобии
- Постоянные ночные кошмары
- Гиперактивность, непоседливость
- Множественные жалобы на физические недуги
- Употребление алкоголя или наркотиков;
- Воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение;
- Избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти;
- Чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания;
- Повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;
- Затянувшаяся депрессия

# Информация для взрослых

1. **У ребенка есть горе!** Иногда родитель так поглощен своим горем, что не замечает горя ребенка или недооценивает его.
2. **Горе ребенка имеет протяженность во времени.** Потеря одного из родителей не может быть преодолена ребенком за короткий срок.
3. **Ребенку нужно рассказать о смерти немедленно.** Обычно это должен сделать другой родитель (близкий человек, которому ребенок доверяет).
4. **Детское горе отличается от взрослого.** Взрослый человек, потерявший супруга, лишается партнера, спутника, друга и любимого. Ребенок теряет защитника, учителя, воспитателя, образец для подражания. Поэтому он будет реагировать иначе.
5. **Ребенку нужен второй родитель (близкий человек) как образец для подражания.**  
Хотя переживание потери близкого человека неодинаково у родителя и ребенка, родитель (близкий человек) может быть полезным примером в том, как он переносит эту смерть. Желательно открыто выражать свои мысли и чувства.
6. **Ребенок не может взять на себя тяжесть горя родителя.** Хотя ребенок должен видеть горе другого родителя, он не может как-то помочь перенести это горе или быть какой-либо заменой умершему.
7. У маленьких детей чаще всего существуют три основных вопроса. **Взрослый должен их услышать и ответить на них:**
  - *Не был ли я причиной этой смерти?*
  - *Случится ли это когда-либо со мной?*
  - *Кто теперь будет заботиться обо мне?*
  - Необходимо быть откровенным с ребенком. Для этого найдите спокойное, знакомое ребенку место, где вы сможете поговорить с ним. Честно расскажите ему, как умер его отец (или как умерла его мать). Например: «Ты знаешь, что папа долго болел раком. Сегодня утром папа умер от рака».
  - Подготовьте ребенка к приходу смерти. Если родитель (кто-то из близких) страдает неизлечимой болезнью в последней стадии, ребенок должен знать об этом. Для осознания реальности ситуации лучше использовать точные медицинские термины, доступные пониманию ребенка. Детские страхи и фантазии обычно проявляются гораздо серьезнее, если ребенку не рассказали, что случилось или он получил ложное объяснение. Кроме того, знание правильного диагноза помогает ребенку понять разницу между неопасными заболеваниями, которые все мы время от времени переносим, и серьезными болезнями, способными вызвать смерть. Ребенок поймет, что в настоящее время вы оба здоровы и всегда будете вместе.
  - Если родитель (близкий человек) умер внезапно (в результате несчастного случая, сердечного приступа, убийства или самоубийства), также постарайтесь найти спокойное или знакомое ребенку место, чтобы рассказать о том, что случилось. Все бывают в состоянии шока в такой ситуации, но все равно ребенок должен знать о происшедших событиях.

# Стадии переживания «горя» ребенком

- шок и оцепенение
- отрицание
- поиски
- гнев
- вина
- страдание
- реорганизация
- завершение



# Стадии переживания «горя» ребенком

- Перечисленные стадии детского горя имеют свои возрастные особенности, однако независимо от возраста сохраняются два общих момента: факт наличия динамики в переживании утраты и основная логика этой динамики. Автор теории привязанности и разлуки Дж. Боулби обнаружил, что уже на второй половине первого года жизни ребенок испытывает страдание в ответ на насильственное отделение его от матери. Примечательно, что описанный им синдром реакций на разлуку с матерью во временном плане «проходит ряд типичных стадий: протест, который заключается в энергичных попытках обрести вновь мать или человека, осуществляющего уход; отчаяние, которое характеризуется горем и рыданиями; и отчуждение, которое заключается в развитии различного рода защиты с целью компенсировать утрату». Согласно Боулби, в фазе протеста доминирующая эмоция — страх как реакция на одиночество. «Когда страх уменьшается, младенец может выказывать гнев, упрек за то, что случилось, и протест против того, чтобы это случилось снова». Когда ребенок, пройдя через горе, доходит до завершающей фазы, он переориентирует привязанность на других людей. Таким образом, даже в младенческом возрасте последовательность реакций на потерю во многом напоминает динамику горевания более старших детей и взрослых.

# Возрастные особенности переживания горя у детей

- 1. Возраст до двух лет.** Смерть родителя не может быть понята. Однако ребенок заметит отсутствие родителя и эмоциональные перемены в тех, кто о нем заботится. Даже маленький ребенок может стать раздражительным, более крикливым; могут измениться привычки питания; возможны расстройства кишечника или акта мочеиспускания.
- 2. От двух до трех лет.** В возрасте около двух лет дети знают, что если люди отсутствуют в поле зрения, то их можно позвать или найти. Поиски умершего родителя — типичное выражение горя в этой возрастной группе. Может потребоваться время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не возвращается. Эти дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна. Им особенно необходимы внимание и любовь.
- 3. От трех до пяти лет.** Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено. Детям этой возрастной группы нужно знать, что смерть не является сном. Им нужно мягко объяснить, что папа (мама) умер и никогда не вернется. Хотя периоды печали, вероятно, будут короткими, возможны проблемы с кишечником и мочевым пузырем, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, падения настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.). Ребенок может вдруг начать бояться темноты, испытывать периоды печали, гнева, тревоги, плача. С этого возраста дети могут также думать, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти (например, если не дал родителю игрушку, рисунок или подарок); их нужно уверить, что это не так. Детям важно знать, что о них будут заботиться и что семья останется вместе. Полезно вспоминать с детьми некоторые позитивные или особенные вещи, которые родитель делал с ними, такие как совместные игры, праздники и т. д.



# Возрастные особенности переживания горя у детей

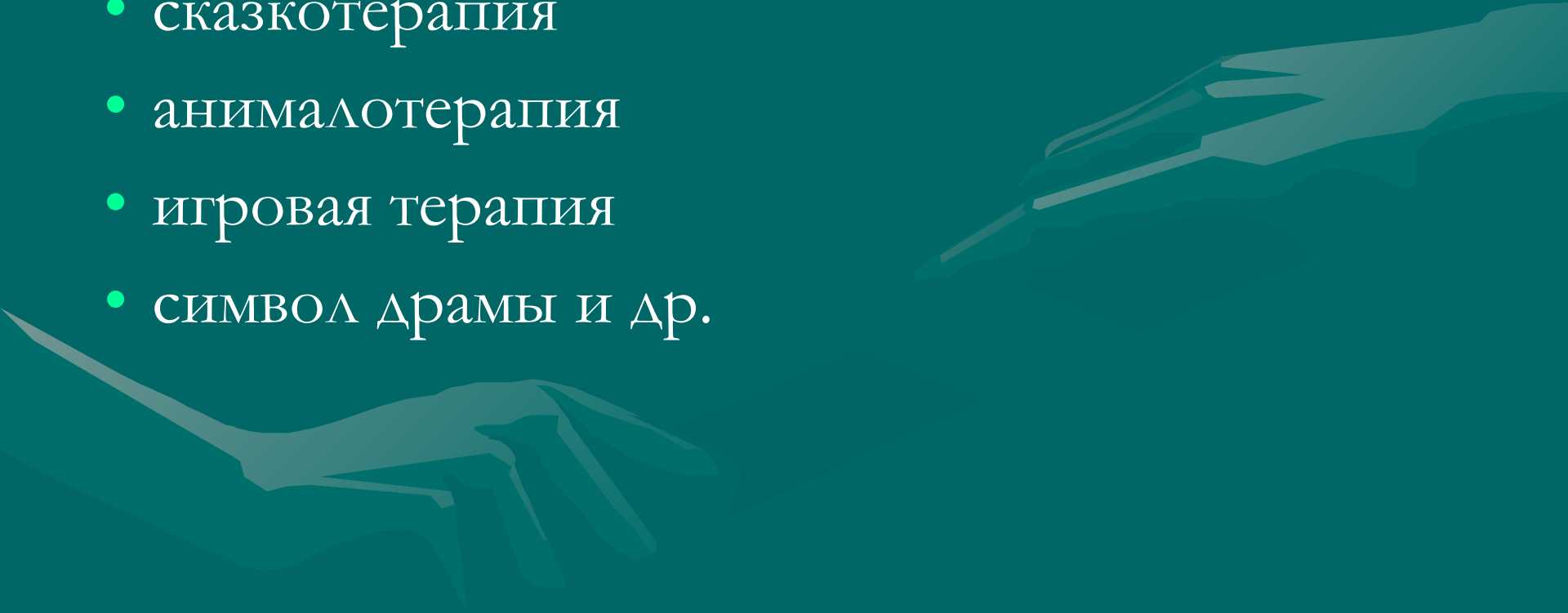
**4. От шести до восьми лет.** В этом возрасте дети все еще испытывают трудности в понимании реальности смерти. Они испытывают чувства неопределенности и ненадежности, имеют склонность цепляться за живого родителя. Горюющие дети могут вести себя в классе не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев в адрес учителей. Детей желательно подготовить к вопросам со стороны других людей, посоветовать им говорить просто: «Мой папа (или другой близкий человек) умер». Им нужно сказать, что это нормально — не вдаваться в подробности смерти родителя. Ребенок должен сам решить, кому он хочет открыться.

**5. От девяти до двенадцати лет.** Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности — тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Они могут скрывать свои эмоции, но тем не менее обижаться на замечания, сделанные в школе. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов. Дети этой возрастной группы также могут пытаться принять на себя роль матери или отца. Это не должно поощряться, особенно эмоционально, но взрослым следует осознать, что «структура» семьи изменилась, и оставшимся членам семьи необходимо перегруппировать и отсортировать их правила, привычки. У ребенка должно быть достаточно времени для игры, спорта и досуга. Важно, чтобы у него были друзья его возраста. Горюющим детям нужно дать понять, что быть все-таки счастливым и радоваться текущим событиям — это нормально.

**6. Подростковый возраст.** Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции, потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Подростки могут вести себя несвойственным им образом. В крайних случаях они могут испытывать депрессию, убегать из дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распушенными или даже иметь суицидальные нужды в «позволении» выразить то, что они думают и чувствуют, в поощрении здоровых путей высвобождения эмоций через спорт или культурную деятельность. Подросткам нельзя говорить, что они будут занимать место умершего родителя, скорее, им нужно помочь сфокусироваться на их потребностях, связанных с будущим, таких как образование или подготовка к работе. Старшие подростки будут ясно видеть, как смерть родителя влияет на семью и их собственную жизнь. Они могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Тем не менее, им нужно

# МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

- арттерапия
- сказкотерапия
- анималотерапия
- игровая терапия
- СИМВОЛ драмы и др.



# Работа с острым горем.

## Коррекционная работа с девочкой 10 лет, потерявшей мать и братика

У Ксюши погибли в автокатастрофе мать и братик. Она осталась с папой, бабушкой и дедушкой. Когда она пришла на отделение, спокойная, немного замкнутая, не было похоже, что она переживает горе. Разговаривать о маме она не хотела. Бабушка рассказала, что Ксюша «разговаривает» с мамой дома и в школе на перемене, отойдя к окну. Плачет редко, чаще успокаивает бабушку, боится ее слёз. Ксюша вытеснила свои чувства по поводу утраты, отчасти не вполне осознавая, что произошло. В этом смысле, её чувства были почти «заморожены». Эмоционального «отреагирования» или «прощания» с мамой не получалось. Психолог посоветовала не сдерживать своих слёз ни бабушке, ни Ксюше. Девочке было предложено писать маме. Ксюша выполнила рекомендации, ей понравилось писать письма, хотя с мамой она по-прежнему разговаривала.

Позже девочка согласилась на игру «разговор с мамой». Игра выполнялась в технике психодрамы. Ксюша сидела на стуле, напротив - кукла, символизирующая маму. Психолог стояла сзади девочки, положив руки ей на плечи, и дублировала роль Ксюши, стараясь быть её психологическим двойником. Договорились, что она будет отрицательно качать головой, если слова психолога не будут отражать её чувств и мыслей. В этом случае, психолог должна будет что-то изменить в своём монологе. Психодрама показала, что девочка испытывает чувство вины перед мамой (мало говорила, что любит её, иногда говорила неправду). Это чувство было «отреагировано» в ходе психодрамы. Кроме того, стало ясно, что необходимо продолжить психологическую игру в отношении проявления и осознания чувств девочкой. Легче это было делать с помощью сказкотерапии. Были написаны три психотерапевтические сказки.

# Работа с острым горем.

## Коррекционная работа с девочкой 10 лет, потерявшей мать и братика

Содержание первой сказки было направлено на эмоциональную поддержку ребёнка, переживающую горе. Её печаль, её боль утраты - это нормально. «Когда переживаешь, грустишь - растёт душа». Два символа из сказки (Волшебные птицы - лебеди) взяты из «страны», которую девочка выстроила в песочнице. Они являются ресурсными образами, помогающими пережить горе и посмотреть в будущее, в котором она будет свободна и счастлива. Вторая сказка нацелена на «отреагирование» чувства вины перед мамой. Третья сказка необходима была для «отреагирования» негативных эмоций по поводу смерти братика, а также помогла бы ребёнку обнаружить чувство гнева по поводу утраты близких людей, сопереживая персонажам сказки.

Так случилось, что братика она не видела живым, только прощалась с ним во время похорон. Казалось, девочка переживает больше утрату братика, чем мамы.

В песочнице, где она выстроила свою «страну», главными персонажами были она сама и братик. Возможно, ребёнок не совсем ещё осознаёт утрату мамы и боится сильных чувств, с которыми может не справиться. Утрата брата похожа на потерю любимой игрушки. Для ребёнка это тоже горе, но вполне переносимое. Сказки читались в «релаксационной комнате», под музыку. Девочка отметила те слова и выражения, которые ей не нравятся, и они были заменены на другие. Каждая сказка читалась с промежутком в 1 неделю, и затем, она забрала их домой. Со слов девочки, сказки помогли ей понять свои чувства и, главное, осознать, что переживание и выражение этих чувств естественны и нормальны, и не надо стыдиться и прятать их.

# Работа с острым горем

## Сказкотерапия

### Сказка для Ксюши

Психотерапевтическая сказка , помогающая пережить состояние горя после утраты близких людей.

Одна девочка жила себе и жила в большом городе вместе с мамой , папой , бабушкой и дедушкой. Разные мысли были у девочки в её умной головке. Одна из них о том, как хорошо было бы иметь братика. Может быть, ей не с кем было поговорить по душам или повеселиться от души. Может быть.

Мама и папа решили подарить ей братика, ведь они очень любили её.

Был день как день. Ехали в машине родители девочки с братиком, которого мама должна была скоро родить. Вдруг они услышали странный звук и почувствовали ,что машина как- бы взлетела. Папа увидел, как мама и братик оказались в карете, запряженной двумя сказочными птицами, которые напоминали черного и белого лебедей. Карета мчалась вверх, за облака и быстро скрылась из вида. Когда папа рассказал об это небывалом происшествии дочери, она долго не могла поверить ему и ждала вместе с ним маму и братика обратно домой. Вот- вот они появятся и все расскажут, все объяснят. Может быть они увидели что-то страшное, а может быть что-то

прекрасное, что и не снилось никому.

Девочка успокаивала своих родных и верила в то, что мама вернётся. Однажды девочке приснился сон: мама, братик и она на небе вместе с ангелами. Им было хорошо. Поблизости от них плавали в облаках два прекрасных лебедя, белый и черный.

Мама сказала девочке: «Я дам тебе черного лебедя, он будет напоминать о нас, но ты будешь грустить, глядя на него. Я дам тебе белого лебедя, ведь нельзя все время грустить. Глядя на него, тебе будет весело и спокойно. Человеку бывает грустно и весело пока он живет.

Когда человеку грустно- это значит, что растет его душа. Когда ему весело, он становится здоровее и умнее. Ты подрастешь и сможешь обходиться без этих замечательных птиц, и тогда я заберу их к себе, и они будут являться к тебе только во сне. Ты должна научиться жить без них. Не обижайся ,они нужны мне для того ,чтобы помогать другим детям ,которые потеряли своих родных. Прости меня и прощай».

Когда девочка проснулась, она увидела рядом с собой маленького стеклянного лебедя. Он был черного цвета. И она загрустила. Вдруг рядом появился белый лебедь. Девочка все поняла, улыбнулась и стала собираться в школу.

А мамыны сказочные птицы ждали её дома.

# Рисунки после прочтения сказки



# Ещё одна сказка для Ксюши.

«Ксюша, - позвала девочку волшебная птица, - мама хочет рассказать тебе сказку, ей кажется, ты слишком много грустишь. Слушай...»

В одной сказочной стране жила старая женщина, которая умела настроение любого человека из грустного превратить в весёлое, чтобы каждый мог радоваться жизни.

Однажды, пришла к ней девочка и попросила у неё, что бы её настроение было ещё более грустным «Зачем тебе это», - удивилась старая женщина, - «Все просят у меня счастья и веселья».

«Я хочу, что бы никому не было грустно и моей маме тоже. Я её грусть возьму себе», - ответила девочка.

«Ты чувствуешь себя в чём-то виноватой перед мамой», - догадалась старая женщина.

«Да», - ответила девочка, - «Я редко говорила маме, что люблю её, а один раз я её обманула, сказав, что я не съела конфету. А теперь её нет рядом, и мне, кажется, что она обижается на меня».

«Если ты возьмешь на себя столько вины, чтобы загрустить на всю жизнь, то этим дело не исправишь и никому не поможешь». «Маме твоей не станет легче. Она хочет, чтобы дочка была веселой, а грусть и печаль её были светлыми и быстро проходили».

«Что же мне делать?», - печально спросила девочка и чуть не расплакалась.

«Это можно исправить», - тихо сказала женщина и подошла к девочке совсем близко. «Попроси у мамы прощение», - шепнула она ей на ушко, - «Скажи ей, что ты любила и любишь её. Тогда уйдут обида и вина – эти унылые, серые феи. Я их не люблю, но они вездесущи и прилипчивы, как жвачка, но я знаю, как с ними бороться. Например, они не переносят, когда люди просят прощения друг у друга. Тогда эти феи сразу улетучиваются, становятся серыми облаками, растворяются в небе».

«Я так и сделаю», - сказала девочка. «Мне, кажется, что ты очень добрая и мудрая. Уж не волшебница ли ты?»

«Ну, что ты, я просто долго живу. И разные люди приходили ко мне со своими горестями и обидами. Я научилась различать, кто хороший, а кто плохой человек. Мне всем хотелось помочь, но плохому человеку помочь труднее. Он обвиняет всех, кроме себя. Хороший же человек, слишком много вины берет на себя. Ему трудно жить, но легче помочь. Ты хорошая девочка. Я тебе помогу».

Женщина поднесла к лицу девочки ракушку. «Говори в ракушку свои слова, и они свернутся в ней, как улитка».

«А мама, когда поднесет ракушку к уху, то услышит твой голос, конечно, обрадуется и простит тебя».

Девочка все сделала, как ей велела женщина. Затем она опустила ракушку в речку и та унесла её в неведомые края.

Девочка хотела поблагодарить мудрую, старую женщину, оглянулась, но никого рядом не было. Она подняла голову вверх и увидела несколько облаков серого цвета, которые быстро рассеялись. Девочка всё поняла и улыбнулась.

# Рисунки после прочтения сказки





# Последняя сказка для Ксюши.

«Вот ты уже стала сильной,- сказали Волшебные птицы,- твоей маме нравится, как ты умеешь не скрывать свои чувства. Хочешь – плачешь, хочешь- смеешься, хочешь- печалишься, а хочешь- дерёшься.

«Что Вы, - воскликнула девочка, - я никогда не дерусь, да и зачем? Это неприлично, так делают только плохие дети. К тому же это больно и шумно. И то и другое я не переносу».

«А если надо кого-то защитить? Тогда как?»

«Не знаю, - задумчиво сказала девочка. А может быть как-то иначе можно?»

«Можно, - сказала Волшебная птица. Например, можно так крикнуть, что все испугаются».

«Опять громко, зачем?» - укоризненно сказала девочка.

«Тогда можно зашипеть, ш.., ш.., страшно, да?»

«Теперь я вижу, что Вы просто лебеди, а не волшебные птицы, Вы так противно шипите».

«Что ты, когда мы злимся или защищаемся, мы еще страшнее шипим. Показать?»

«Нет, нет, - забеспокоилась девочка. – Не надо. Вы всегда были такими смиренными, что с Вами стряслось?»

«Ты знаешь, мы услышали одну историю о девочке с маленьким братиком. Послушай её».

«Однажды, девочка шла со своим маленьким братиком домой. Вдруг большой Коршун налетел на них, схватил братика и унес его

в

свой страшный замок на вершине высокой скалы. Девочка сначала горько заплакала, а потом утерла кулачком слёзы и пошла

искать

братика.

Долго ходила она по лесам и долинам, по городам и странам. Ей помогали хорошие люди, и даже звери. Они очень хотели, чтобы девочка не страдала и нашла поскорее своего брата. Наконец она оказалась у подножья скалы, где находился замок Коршуна.

Волшебная птица подхватила девочку, долетела до вершины скалы и опустила ее недалеко от ее братика. Она побежала к нему с радостным возгласом. Но он её не узнал. Злой Коршун ослепил его и лишил слуха. Тогда девочка взяла его за руку, но рука беспомощно повисла, как плеть. Он ничего не чувствовал. Это было самым страшным. От отчаяния и гнева девочка громко закричала,

и на её крик прилетел Коршун. Девочка не испугалась его, она заслонила братика от Коршуна и закричала еще громче. «Я не

отдам

тебе его, слышишь, - закричала она, – не отдам». Её крик был слышен на всей земле. Заволновались леса и моря, звери и птицы,

в

недоумении остановились люди и стали прислушиваться.

Вдруг задрожали веки у братика, и он открыл глаза. Он услышал голос своей сестры. Какая-то сила подняла его вверх, высоко в

небо и

он превратился в ангела. Столько силы и гнева было в крике девочки, что Коршун испугался и улетел в свой замок». Волшебные

птицы

закончили свой рассказ.

«Я поступила бы так же» - воскликнула Ксюша - и голос её был сильным и звонким, а взгляд был решительным и полным любви.

«Вот теперь ты можешь выражать свои чувства и не обязательно драться» - сказали волшебные птицы, а Ксюша в ответ рассмеялась.

# Рисунки после прочтения сказки



# Техники, которые использовались в работе с ребёнком, пережившим потерю:

- Нереклексивное слушание
- Реклексивное слушание
- Песочная терапия
- Психодрама (техника «пустого стула»)
- Сказкотерапия
- Арт-терапия
- Техника «написания письма»

# Эмоционально-образная терапия зависимости и утраты.

Эмоциональной зависимостью называется вызванная эмоциональным причинам утрата индивидом личной автономии либо чувства личной автономии. Клиент находящийся в состоянии эмоциональной зависимости, испытывает страдания в силу недоступности объекта своего чувства либо в силу невозможности изменить его поведение, либо в силу неадекватной власти объекта над ним. Он может долгие годы страдать от чувства, делающее его зависимым, порой даже не осознавая его, порой смирившись с ним, а порой не желая с ним расстаться.

# По какой причине возникает эмоциональная зависимость?

- С точки зрения традиционной психологии тут нет вопроса. Просто объекту нравится, и на нём фиксируется либидо субъекта. «Почему любимый человек остаётся дорог, даже когда бросил зависимого от него, человека или давно умер? Ответ: потому что для либидо он всё равно остаётся желанным объектом.
- Точка зрения Н.Д. Линде на это вопрос существенно отличается от общепринятой. Суть его модели, которую можно назвать «инвестиционной», состоит в том, что зависимый человек вкладывает в объект свои чувства и далее части личности в надежде получать от этого те или иные «дивиденды». Эмоциональная зависимость же возникает только в той ситуации, когда один «вкладывается», а другой — нет.

# По какой причине возникает эмоциональная зависимость?

Поэтому предлагаемая И.Д. Линде мелодика направлена не на то, чтобы прогнать или забыть любимого, а вернуть свои «капиталы» и тем самым автоматически отпустить последнего, таким образом отняв у объекта любви фиксированное на нём либидо. Для решения этой задачи не пользуется основным качеством эмоционально-образной терапии, а именно то, что собственные чувства представляются клиентом в виде спонтанно создаваемых им же образов.

# Методика состоит из нескольких последовательных этапов:

1. в ходе предварительной беседы выясняется, что клиент страдает от эмоциональной зависимости или чувства потерн;
2. терапевт получает от клиента согласие, что тот хочет освободиться от зависимости или попрощаться с потерей;
3. клиенту объясняется инвестиционная теория образования зависимости и предлагается осознать свои чувства, притягивающие его к объекту, от которого он зависит;
4. клиенту предлагается представить, что эти чувства находятся перед ним на стуле, и его спрашивают, как выглядит образ этих чувств;
5. если необходимо, созданный образ анализируется с точки зрения того эмоционального конфликта, который нашёл в нём своё выражение;
6. если не возникает сомнения в том, что данный образ выражает чувства клиента, которые он «потерял» или «оставил» в объекте, то ему предлагается вернуть эти чувства себе, так чтобы вместе с образом они вошли в его тело и снова стали частью его личности;
7. терапевт проверяет с помощью контрольных вопросов, насколько полно клиент вернул себе все ранее инвестированные чувства;
8. терапевт проверяет общий результат терапии с помощью воображаемой критической ситуации, например, клиент представляет себе встречу с объектом любви и окончательное прощание с потерей;
9. если эмоциональная реакция клиента показывает, что он действительно освободился от зависимости, если не возникает побочных эффектов, то на этом работа заканчивается;
10. бывает, что клиенту требуется некоторое дополнительное время, чтобы адаптироваться к новым ощущениям, отдохнуть. Иногда ему предлагается приветствовать образ нового ясного дня или подтвердить своё согласие с достигнутыми результатами и желание, чтобы они сохранялись всегда.

# Техники, которые использовались в работе с клиентом (аудиозапись)

- Нереплексивное слушание
- Рефлексивное слушание (эмпатия)
- Техника «пустого стула»
- Символ –драма
  - визуализация «образа чувств» клиентом
  - возвращение «образа чувств» к себе
- Работа со сном
  - визуализация предмета
  - возвращение объекта любви
- Техника «написания письма»
- Прощание



# Используемая литература:

1. Василюк Ф. Е. Психология горя // Педология, новый век, октябрь, № 8, 2001.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. Издательство: СПб.: Издательство «Речь»; «ГЦ Сфера», Серия: Психологический практикум, Год выпуска: 2001, - 400 с.
3. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980,
4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999
5. Линде Н.Д. Трансформация образа как метод изменения эмоционального состояния/ Журнал практического психолога 1998 г., №8
6. Линде Н.Д., Корнеева Е.В. Эмоционально-образная терапия зависимости и утраты/ Вопросы психологии, № 1, 201- г.
7. Литвак М. Е. Как преодолеть острое горе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, 320 с
8. Лурье Ж. В. Горевание и потеря // Школа здоровья, т. 6, № 4, 1999, с. 53–57.
9. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002
10. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. К.; М.: София, 2003, 288 с
11. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практического психолога, № 1–2, янв.-фев., 2001, с. 110—118.
12. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993
13. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006 г. - 144 с.
14. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001, 240 с