

Секция «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»

Задачи психологической помощи в ситуации утраты и горя

Иванюшина Полина Валентиновна

Выпускник (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия

E-mail: malinavb@mail.ru

В современном обществе проблема переживания утраты близкого человека практически не обсуждается. Средства массовой информации заостряют внимание на катастрофах и потерях, однако на уровне общественного сознания эта проблема представлена очень слабо. Ритм нашей жизни постоянно увеличивается, что требует от человека все большего вложения сил и все меньше оставляет времени на работу со своими внутренними переживаниями, что приводит к болезням и социальным проблемам. Исторически в России была традиция проживания горя утраты, позволяющая скорбящим переходить на новый жизненный этап без ущерба для личности и физического здоровья. Однако в силу ряда культурно-исторических событий данная традиция была утрачена.

Мы провели исследование, чтобы выявить особенности трансформации образа утраченного Другого в процессе проживания горя у людей с различными типами привязанности. Теоретическую основу данной работы составили принципы культурно-деятельностной методологии, в частности деятельностно-смысловой подход к изучению работы горя М.Ш. Магомед-Эминова.

Утрата близкого Другого вызывает разрыв (с точки зрения классических теорий горевания) [5] или трансформацию (с точки зрения модернистских и постмодернистских теорий) привязанности [3; 4]. В ходе горевания человек последовательно проходит ряд стадий [2; 4], на каждой из которых образ утраченного Другого трансформируется, поскольку утрата Другого влечет за собой изменения как на психическом и бытийном уровнях, так и в социальной, культурной, материальной сферах. Проживание горя может протекать нормально (в итоге обогащая личность) или аномально (приводя к девиантному поведению и психосоматическим расстройствам).

Мы получили подтверждение, что поскольку базовый тип привязанности, сформированный в детстве, выступает в качестве структурной основы личности субъекта [1], он является одним из ключевых факторов предрасположенности к определённому набору особенностей проживания горя утраты. Согласно нашим данным люди с ненадежной привязанностью как к родителям, так и к утраченному Другому, должны провести более серьезную духовную работу для преодоления последствий утраты, чем люди с надежной привязанностью.

Это связано с тем, что у людей с ненадежным типом привязанности низкий уровень так называемого «базового доверия к жизни». Поэтому при потере близкого человека они ищут внешнюю опору, которая позволила бы заместить потерю, и таким образом переносят точку опоры с потерянного Другого на другую внешнюю опору, при этом фиксация на прошлом и на негативных эмоциях не дает оценить возможности сегодняшнего дня.

Кроме того, люди с ненадежными типами привязанности больше «застревают» на переживании своего горя, чем люди с надежным типом привязанности. В связи с этим они больше думают о пережитой утрате, в том числе и о ее духовных аспектах. Человек, у которого первая привязанность была надежной (пусть и с элементами ненадежных типов) и так воспринимает свою жизнь как ценность и ориентирован на поиск новых возможностей. В то время как для человека, у которого базовое доверие к жизни сформировано в

меньшей степени, понимание ценности своей жизни и нахождение новых возможностей будет являться результатом осознанной внутренней работы, которая активизируется в связи с утратой.

Данные нашего исследования позволяют сделать более эффективной психотерапевтическую работу с людьми, пережившими горе. Психотерапия как метод помощи может заменить утраченную в современной России традицию проживания горя. Однако сейчас в нашей стране практически отсутствует налаженная система оказания психологической помощи людям, потерявшим близких и столкнувшимся с горем утраты. Эта сфера психотерапии сейчас находится в стадии становления.

Эффективность психологической помощи в ситуации горя и утраты становится очевидной, если рассмотреть понятие психотерапевтической ситуации в том аспекте, в котором его выделяет М. Ш. Магомед-Эминов.

«Психотерапевтическая ситуация» определяется как жизненная ситуация в ходе психотерапии, обладающая своими законами, принципами и особенностями развития. Принципиальным для эффективного понимания «психотерапевтической ситуации» параметром является выделение конструкции трех реальностей, в которых происходит взаимодействие: реальный мир, символическо-травматический мир и транзитный мир.

Психотерапевт начинает движение со своей позиции в реальном мире, он соприкасается с символическо-травматическим миром, в котором находится клиент, чтобы через переходное пространство транзитного мира вывести его в реальный мир, который «полон всякими удовольствиями». При этом, по сути, первоначально психотерапевт действует в реальном и транзитном мирах, а клиент - в символическо-травматическом и транзитном. Таким образом, транзитный мир является не только точкой соприкосновения, местом взаимодействия участников «психотерапевтической ситуации», но пространством, в котором возможна трансформация личности, метапсихическая работа по выстраиванию новой внутренней структуры субъекта. В ходе психотерапевтической ситуации психотерапевт постепенно вовлекает клиента в реальный мир, нивелируя внимание, которое клиент тратит на неподлинный символическо-травматический мир. В результате этого симптомы постепенно «зависают», утрачивают свои глубинные основания и поддержку со стороны субъекта, и в итоге градуально устраняются. При этом включение клиента как активного действующего лица в психотерапевтическую ситуацию способствует снижению роли инфантильной части личности и принятию клиентом на себя ответственности за ход психотерапии.

Таким образом терапевт, будучи более зрелой личностью, и оказывая поддержку зрелой части личности клиента, выводит его из травматического «застревания» на пережитой утрате. В транзитном мире клиент с помощью терапевта выстраивает новую структуру собственной личности, в которой образ утраченного Другого занимает новое место, а привязанность к Другому трансформируется, утрачивая болезненность и приобретая духовную глубину.

Источники и литература

- 1) Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей – М., Академический проект, 2004.
- 2) Василюк Ф.Е. Пережить горе // Человеческое в человеке. М.: Политиздат, 1991.
- 3) Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.

- 4) Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека. От психологии субъекта к психологии бытия: в 2-х тт. Т.2. М.: Психоаналитическая Ассоциация Российской Федерации, 2007.
- 5) Фрейд З. Печаль и меланхолия / Психология эмоций. М., 1984.