

Семинар

**ЗАДАЧИ РАБОТЫ ГОРЯ И  
РОЛЬ ДРУГОГО В  
ГОРЕВАНИИ**

# Четыре задачи горя

- ◎ Горе - это реакция на утрату значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего. Уровни горевания: видимый / символический.
- ◎ Реакция на утрату значимого объекта - специфический психический процесс, развивающийся по своим законам.
- ◎ Задачи горя неизменны. Различаются только его длительность и интенсивность, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека и его окружения.

## Первая задача - *признание факта потери*

- ⦿ Поведение «поиска» направленное на восстановление связи (Дж. Боулби)
- ⦿ Смена на поведение, направленное на отказ от связи с умершим близким.
- ⦿ Блокировка: отрицание факта потери, ее значимости, либо необратимости (а также болезни, критичности ситуации и т.п.).
- ⦿ Вариации отрицания: аутизация, «мумификация» (создание эмоционального «буфера»), идентификация и проекция, отрицание значимости, избирательное забывание.

## Вторая задача горя - *пережить боль потери*

- ⦿ Диапазон чувств («котел жизни»). Вариации траура, роль социальных форм горевания.
- ⦿ Внутреннее пространство субъекта и доступ к нему.
- ⦿ Значение Другого в горевании - отсроченное переживание боли затруднено.
- ⦿ Послания и «запреты» (отрицание наличия боли, идеализация, избегание воспоминаний, «географический способ», работа с большим напряжением, эйфория/депрессия).
- ⦿ Проработка страха перед тяжелыми чувствами, смена стереотипа поведения – преодоление запрета на открытое проявление чувств.

## *Третья задача - наладка окружения*

- ◎ Лишение определенного уклада жизни (осознанные и не осознанные роли человека) – ткань жизни. Вопросы нарциссизма, укрепления силы «Я» (идентичность, наблюдающее Я и др.).
- ◎ Восполнение пустоты и опоры на себя – преодоление регресса и переход от «Это происходит со мной» к «Я делаю это».
- ◎ Другой позволяет «балансировать» между регрессом и развитием, стабилизируя горющего. Задачи контейнирования.

*Четвертая задача - выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.*

- ⦿ Перестройка эмоций, их инвестиция в здесь и сейчас.
- ⦿ Способность направлять большую часть чувств другим людям - продолжение жизни и установления новых эмоционально насыщенных отношений. Принятие и целостность.
- ⦿ Восприимчивость к новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об умершем без сильной боли («переход» умершего на символический уровень).
- ⦿ Неочевидность момента завершения горевания.

## Роль Другого в горевании

- Скорбь - это в высшей степени социальный процесс. Субъект дискордантен и рассогласован.
- Роль других людей в облегчении процесса горевания. "Работа" скорби состоит из трех последовательных взаимосвязанных фаз; успех каждой фазы влияет на последующую:
  - 1) понимание, принятие и совладание с утратой и сопровождающими ее обстоятельствами;
  - 2) собственно скорбь, характеризующаяся отходом от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис);
  - 3) возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости, что часто включает установление новых отношений (рекатексис).

## Функции Другого при горевании

- 1) Понимание реальности потери
- 2) Проработка шока
- 3) "Холдинг ситуации»
- 4) Удовлетворение либидинальных потребностей
- 5) Нарциссический ресурс
- 6) Облегчение, модулирование и контейнирование выражения аффекта
- 7) Облечение аффекта в слова (символизация)
- 8) Помощь в трансформации внутренних отношений с утраченным объектом



Спасибо за внимание!