

Введение

Будучи психотерапевтами, мы посвятили добрую часть своей профессиональной жизни пониманию природы горя и заботе о людях, проживающих тяжелую утрату. В то же время мы пытались ужиться с нашими личными потерями. Опыт и уроки, полученные из этих двух сфер жизни — профессиональной и личной, — внесли свой вклад в наше понимание важности той роли, которую играет привязанность в жизни в целом, а также в эмоциональном и физическом проживании утраты в частности. Вопросы, интересующие нас — о любви, утрате и исцелении, — занимали других людей на протяжении многих столетий. Поэтому, с одной стороны, мы не можем сказать что-то разительно новое касательно этих тем. Однако с другой стороны, теория привязанности и активное развитие нейробиологии открыли для нас новый взгляд на привычные проблемы.

Теория привязанности, послужившая причиной нашего профессионального пробуждения, стала неотъемлемой частью нашей практики в качестве терапевтов горя. Мы постоянно применяем открытия, полученные из теории привязанности и нейробиологии, так как это помогает нам понимать способ, с помощью которого клиенты справляются с утратой, а также осознавать, что мы делаем и почему это делаем. Мы написали эту книгу, чтобы поделиться своим восхищением и открытием этой чрезвычайно полезной модели природы человеческой связи и реакции человека на потерю этой связи.

Выводы, полученные из теории привязанности, также помогли нам придать смысл собственным утратам. Каждый из нас столкнулся со смертью родителя в раннем возрасте: Филлис потеряла мать, когда ей было 9 лет, а Джек в свои 26 потерял отца. И мы оба потеряли оставшегося родителя за два года до написания этой книги. Теория привязанности помогла нам лучше понять собственную реакцию на утрату, мы осознали, что пожизненный процесс горевания является нормальным для всех людей. Наш интерес в написании книги по теории привязанности объясняется тем, что эта теоретическая модель помогла нам обоим как в личной, так и в профессиональной сфере жизни.

Традиции, повлиявшие на формирование нашего подхода

В дополнение к теории привязанности, центральной в этой книге, на нас оказали влияние еще несколько идейных течений. Одно из них — развитие интерперсональной нейробиологии. В нейробиологии задействован впечатляющий объем знаний о работе мозга, способствующий лучшему пониманию различных видов человеческих отношений: от романтической привязанности до детско-родительских отношений. А также отношений между терапевтом и его клиентом [Cassidy & Shaver, 2008; A.N. Schore, 2012]. Большое влияние на нас оказала наука о психологических травмах. Ее достижения помогли нам понять, как травмирующие ситуации влияют на жизнь человека, в том числе травмы, полученные в раннем возрасте при взаимодействии с родителями или опекунами, а также травмирующие утраты во взрослой жизни [Allen, 2013; Lanius et al., 2010; M.S. Stroebe et al., 2013]. И, конечно же, на нас значительно повлияли изменения, произошедшие в практике общей психотерапии за последние годы. Современные психодинамические подходы, на которые в значительной мере повлияла теория привязанности, объясняют проблемы, с которыми клиент обращается за помощью к терапевту, а также ту роль, которую терапевтические отношения играют в исцелении и изменениях к лучшему [Costello, 2013; Obegi & Berant, 2010; Wallin, 2007]. За исключением нескольких случаев, разработки из этой области не были ранее использованы в литературе об утрате и горевании, как и не были задействованы в практике терапии горя [Mikulincer & Shaver, 2008b, 2013; Shaver & Freley, 2008; Shear & Shair, 2005; Zexh & Arnold, 2011].

Как организована книга

Терапия горя, основанная на привязанности разделена на три большие секции. В первой части мы обсуждаем происхождения теории привязанности и описываем путь ее развития от теории о развитии младенцев до того, что Аллан Шор назвал “теорией регуляции” [A.N. Shore, 2003a, 2003b]. Совершив радикальное отхождение от традиционной психоаналитической теории, Джон Боулби представил абсолютно новую идею о существовании врожденной биологической системы привязанности, побуждающей младенцев искать близость

с матерью, если они оказываются в стрессовой ситуации или испытывают болевые ощущения [Bowlby, 1982]. Идеи Боулби о привязанности заложили фундамент для формирования восхитительной и на данный момент процветающей традиции эмпирического исследования [Cassidy & Shaver, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007]. В главе 1 “Основные понятия теории привязанности” мы также рассмотрели исследование “Незнакомая обстановка”, проведенное Мэри Эйнсворт. В ходе этого исследования была доказана и подкреплена целесообразность гипотезы Джона Боулби о влиянии ощущения уверенности в привязанности на поведение младенцев [Ainsworth et al., 1978].

В главе 2 “Вторая волна исследований о теории привязанности” говорится о том, как теория привязанности выросла в учение о детском, а потом и взрослом развитии, а также как человек функционирует в близких отношениях. Мэри Мэйн, исследователь в области психологии развития, внесла свой вклад в развитие исследований о теории привязанности, создав опросник “Стиль привязанности у взрослых” — метод исследования, который может быть использован для определения стиля привязанности у взрослых людей [George et al., 1985; Main et al., 1998; Main et al., 2008]. Примерно в то же время Питер Фонаги развил концепцию ментализации, способности рассматривать свое собственное поведение, а также поведение других людей с точки зрения чувств, эмоций и психологической защиты [Fonagy et al., 2000]. С этого времени ментализация стала одним из основных компонентов, лежащих в основе уз привязанности [Allen et al., 2008; Jurist & Meehan, 2009]. Эти теоретические разработки и достижения, из них последовавшие, повысили уровень понимания того, как стиль привязанности передается из поколения в поколение, а также помогли привлечь внимание к тому влиянию, которое травма, полученная в самых ранних отношениях, имеет на всю последующую жизнь человека. После обзора идей Мэйн и Фонаги авторы уделили внимание работам по теории привязанности, написанным специалистами, изучающими привязанность с точки зрения социальной психологии (а не психологии развития) [Cassidy & Shaver, 2008; Mikulincer & Shaver, 2007].

В главе 3 “Теория привязанности во времена «Декады мозга» мы рассмотрели работы теоретиков и исследователей в сравнительно новой области интерперсональной нейробиологии. Эти работы помогли укрепить научный фундамент теории привязанности [Cozolino, 2014; Montgomery, 2013; A.N. Shore, 2002c, 2009; D.J. Siegel, 2012b]. Глава 3 вместе с предыдущими главами об эволюции теории привязанности

в социальной психологии и психологии развития содержит научную основу для теоретических и клинических материалов, описанных в последующих главах.

Во второй части авторы представляют свой взгляд относительно применения теории привязанности в области танатологии и терапии горя. В главе 4 “Ненадежная привязанность и проблемное проживание горя: современные модели и их применение на практике” рассмотрены две модели горевания, наиболее созвучные с теорией привязанности: модель двух процессов и модель двух путей горевания [Rubin et al., 2011, 2012; M.S. Stroebe & Schut, 2010]. Мы обсуждаем теоретические аспекты и практические исследования о роли отсутствия чувства уверенности в привязанности в проблематичном проживании горя, а также рассматриваем различные стили привязанности с точки зрения терапии горя. Как вы сможете убедиться, прочитав книгу, мы предоставляем множество примеров из личной практики, чтобы подкрепить свои слова.

В главе 5 “Влияние, оказываемое отношениями с умершим” рассматривается важный фактор, влияющий на траекторию горевания, — отношения с ушедшим человеком. Этот обзор включает в себя как вид родственных отношений (потеря партнера, ребенка и т.д.), так и природу внутреннего отношения к близкому человеку, которое остается даже после его смерти, т.е. характер связи с умершим. Мы также говорим о необходимости расширения анализа отношений между привязанностью и утратой. Идеи Джона Боулби были основаны на наблюдениях за реакцией детей, разлученных с фигурой (или фигурами) привязанности. Эта модель соответствует некоторым потерям, но не всем. К примеру, она не может объяснить того горя, чувства вины и беспомощности, которые ощущает родитель, потерявший ребенка. Мы считаем, что эти реакции вызваны утратой родительской роли взрослого как человека, предоставляющего опеку и уход.

В главе 6 “Травма и вид смерти” авторы рассматривают влияние природы смерти на реакцию, которую утрата вызывает у скорбящего. Здесь внимание уделяется влиянию травмирующей утраты — внезапной смерти близкого человека, зачастую в результате насилия — на то, как горюющий реагирует на потерю, и на то, как он с ней справляется. Мы говорим о природе психологической травмы в целом, а также рассматриваем нейробиологическую реакцию на травму. Кроме того, травмирующая смерть изучается с точки зрения теории привязанности, исследуется дисрегуляция эмоций и поиск смысла после травмирующих

смертей. Все вышеперечисленное легло в основу клинической работы в сфере терапии горя, основанной на привязанности.

В третьей части мы объединяем всю вышеупомянутую информацию о теории привязанности, нейробиологии и утрате для того, чтобы показать, как могут использовать этот материал практикующие специалисты, работающие в сфере терапии горя. В главе 7 “Модель терапии горя, основанной на привязанности” мы представляем вниманию читателя такую модель. Эта глава содержит рабочее определение терапии горя, основанной на привязанности, а также понятное объяснение всех наших предположений о привязанности, горе и сложном проживании утраты. После этого мы приводим основные компоненты терапии горя, основанной на привязанности, а также объясняем их важность для помощи горюющим клиентам в исцелении. Эти компоненты включают в себя терапевтические отношения, улучшение эмоциональной саморегуляции, восстановление или укрепление смысла, а также внедрение новой информации и навыков с целью использования их в дальнейшем. Эти компоненты описаны в главах 8–10.

В главе 8 “Терапевтические отношения: основные характеристики психотерапевта, руководствующегося привязанностью” говорится об особенностях, которые делают отношения терапевтическими в рамках терапии горя, а также о важности таких отношений в работе с горюющим человеком. В этой главе авторы также определяют и описывают пять основных качеств, которыми, на их взгляд, должен обладать терапевт, чтобы построить эффективные рабочие отношения с горюющим клиентом.

В главе 9 “Укрепление самодостаточности” уделено внимание улучшению эмоциональной регуляции в качестве компонента восстановления после утраты. Здесь мы привели случаи из личной практики, иллюстрируя отдельные техники, которые помогают клиентам упорядочить эмоции, связанные с утратой, и справляться с ними.

В главе 10 “Обретение смысла как составляющая адаптации к утрате” продолжаем говорить о техниках, основанных на привязанности, особенно акцентируя значимость восстановления смысла в рамках терапии горя. Кроме того, авторы также демонстрируют связь между способностью человека придавать смысл событиям своей жизни и способностью к ментализации. В завершающей главе книги авторы сравнивают достижения теории, исследований и практики в области танатологии, привязанности и нейробиологии, а также говорят о богатом потенциале взаимодействия между этими областями.

Чем эта книга является, а чем — нет

Терапия горя, основанная на привязанности не является книгой, описывающей принципиально новую модель терапии, новый протокол или набор техник терапии горя. Действительно, большинство идей этой книги позаимствованы из литературы по общей психотерапии. Большинство техник, приведенных в книге, являются “агностическими” — т.е. они не принадлежат к какой-то определенной школе или подходу в терапии в целом или терапии горя в частности. В этой книге авторы постарались объединить новые идеи из нескольких передовых линий клинических исследований и психотерапии, а также использовать их собственный многолетний личный опыт в качестве терапевтов, работающих с горем, чтобы предложить новый образ понимания горя и терапии горя, которые будут полезны людям, занимающимся тем же, чем и они.

Стоит отметить, что, на наш взгляд, терапия, направленная на решение хронических проблем с привязанностью в межличностных отношениях [Holmes, 2001, 2010, 2013; Wallin, 2007], отличается по своей сути от терапии горя, основанной на привязанности. Эти различия порождены насущной проблемой проживания утраты. В отличие от дисфункциональных паттернов мышления, чувствования и поведения, связанных с привязанностью и имеющих в своей основе пренебрежение, абьюз или травматизацию в раннем детском возрасте, типичный клиент, прибегающий за помощью к терапии горя, имеет настоящую эмоциональную травму в реальном времени, причиной которой являются события недавнего прошлого. Основное внимание в течение всего курса терапии обычно уделяется тому, чтобы помочь человеку справиться со своей реакцией на произошедшее травмирующее событие. Стоит упомянуть, что работа с личностными проблемами и чертами характера не является основной целью терапии горя. Однако мы все же проводим очень много времени, работая с этими проблемами, и в этой книге мы показали, как сложности личностного характера влияют на проживание утраты. Мы также уверены в том, что все клиницисты должны понять одну важную вещь: человек, находящийся перед ними, столкнулся с очень сложным заданием, с реальностью, которую невозможно изменить никакими волевыми усилиями, — с окончательной сепарацией от человека, который был очень важен для него. Основная цель терапии горя состоит в том, чтобы помочь клиенту приспособиться к этому изменению и в итоге принять его.

Еще одно различие между терапией горя и общепринятой психодинамической психотерапией состоит в использовании переноса

и контрпереноса. Хотя авторы считают, что отношения между терапевтом и клиентом очень важны в рамках проведения обоих видов терапии, терапия горя не акцентирует перенос клиента в той мере, в какой это встречается при использовании других видов психотерапии.

Также стоит отметить тот факт, что много лет назад Джеймс Уильям Уорден предложил разделить терапию горя и консультирование о горе. Консультирование в этом случае означает поддержку человека при возникновении незначительных проблем и проблем средней тяжести, вызванных потерей близкого, а терапия горя включает в себя более интенсивное лечение того, что сегодня называется *сложным проживанием утраты* [Worden, 1983/2008]. Так как в большинстве примеров, приведенных в книге, речь идет именно о сложном проживании утраты, для облегчения задачи мы решили использовать термин “терапия горя” на протяжении всей книги.

Мы также хотим дать некоторые объяснения относительно многочисленных примеров из практики, используемых в книге. Разумеется, мы изменили некоторые факты и имена в наших примерах с целью защиты конфиденциальности тех людей, о которых идет речь. Некоторые примеры являются комбинацией историй разных людей, призванных проиллюстрировать то, о чем мы говорим. В некоторых случаях мы также изменили пол клиента и терапевта. Не стоит считать, что если терапевт женского пола, то речь идет о первом авторе, а если мужского — то о втором.

В конце введения стоит отметить, что наша модель терапии горя, основанной на привязанности, не призвана заменить или в чем-то превзойти другие существующие подходы в терапии горя. Мы не ставили перед собой цели заново изобрести терапию горя. Приступая к написанию этой книги, мы хотели помочь практикующим терапевтам лучше понять своих скорбящих клиентов, а также взглянуть на свою работу под другим углом. Мы уверены, что, понимая те модели отношений, которые человек “выучил” в своей жизни, а также те надежды и потребности, которые лежат в основе его привязанности, мы можем помочь человеку исцелиться. Надеемся, что знания, которыми мы с готовностью делимся в этой книге, помогут читателям по-новому увидеть природу горя и практику терапии горя.

Ждем ваших отзывов

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>