

Предисловие редактора¹

В течение последних 20 лет мы были свидетелями чрезвычайного возрастания интереса к теме таких универсальных явлений, как горе и утрата. Пожалуй, это произошло скорее из-за воздействия факторов, выходящих за рамки исследований на тему горевания (т.е. из-за учащения террористических актов, смертей от природных и антропогенных катастроф, случайных актов насилия, более широкого распространения организаций, оказывающих паллиативную помощь населению), нежели в результате стараний профессионалов сферы ментального здоровья. Но все же и клинические исследователи, и практикующие терапевты отреагировали на рост уровня осознанности относительно этой темы, разрабатывая огромное количество техник, направленных на терапию горя, и гораздо меньшее количество теорий и моделей адаптации к утрате, позволяющих сделать динамику приспособления к потере близкого человека более видимой. Однако этим попыткам не доставало обширной и глубокой *метатеории*, которая могла бы охватить все концептуальные наработки в этой области, а также предложить компетентную модель применения этих разработок на практике с использованием необходимых методов в работе с людьми, проживающими тяжелую утрату.

Теперь все это у нас есть.

В своей книге Филлис Космински и Джек Джордан предлагают нам то, о чем так мечтали многие терапевты и в чем нуждается каждый из нас, независимо от того, осознаем мы это или нет. Эта гибкая, всеобъемлющая модель помогает понять то общее для всех людей, столкнувшихся со смертью близкого человека, — сильнейший сепарационный дистресс и сложные эмоции, лежащие в основе горевания, — а также индивидуальную реакцию каждого человека: то, как мы реагируем на одни и те же эмоции. Если принять во внимание определение горя как потери значимого человека, становится понятным, почему авторы обратились к богатой базе классических и современных исследований в сфере привязанности. Это позволяет достичь более глубокого понимания всех нюансов того, как каждая отдельно

¹Предисловие редактора серии книг *Death, Dying, and Bereavement* (Смерть, умирание и утрата) издательства *Routledge*. Серия начата в 1996 г. и к 2022 г. насчитывает 55 книг.

взятая личность справляется с непростыми переживаниями и преобразует их в личную историю.

Наиболее удивительным — и наиболее полезным — в этой книге является тот уровень внимания и бережности, с которым авторы соединили воедино крохи знаний из различных источников. Объединив наблюдения за взаимосвязью между уверенностью или неуверенностью в привязанности в детстве и отношениями во взрослой жизни, а также результаты исследований из области интерперсональной нейробиологии, травматологии и суицидологии, авторы смогли соотнести данные из разных областей с конкретными моделями адаптации к смерти близкого человека. Эти наработки, несомненно, наиболее ценны для практикующих специалистов, работающих с горем и утратой.

Терапевты, знакомые с моделью двух процессов горевания с ее диалектическим акцентом на утрате и восстановлении способности справляться с ежедневными жизненными задачами, или с моделью двух путей горевания, учитывающей биопсихологические аспекты горя и восстановления внутренних отношений с умершим, заметят, что эти модели приобретают новый смысл, если взглянуть на них через призму привязанности. Терапевты, которых вдохновляет процесс поиска смысла после утраты и нарративные модели, найдут и эти аспекты в книге, а также смогут расширить их понимание более близким знакомством с теорией привязанности. В любом из этих случаев практикующие специалисты усовершенствуют свои навыки работы с клиентами благодаря тому, что смогут по-новому использовать уже знакомые модели, рассматривая их с точки зрения привязанности.

Все то время, пока я наслаждался этой книгой, написанной простым и понятным языком с уместными примерами из клинической практики, в моей голове крепились два ключевых убеждения. Первое — это более тонкое понимание и признание того, что разные люди, проживающие особенно сложный период после потери близкого человека, имеют разные трудности и потребности, связанные с их личным опытом привязанности. Поэтому, разобравшись в том, какой уровень уверенности (или неуверенности) в привязанности ощущает клиент, и в том, какие выученные стратегии эмоциональной регуляции он использует в результате того, что в детстве выбрал тревожную, избегающую или хаотичную модель привязанности, терапевт может изменять собственный стиль поведения таким образом, чтобы подстроиться под потребности каждого отдельно взятого клиента. Исходя из этого, терапевт может выбрать необходимый подход и техники из представленных в этой книге, чтобы наиболее

эффективно поддержать клиента и помочь ему понять свои чувства, вызванные тяжелой утратой, а также найти смысл в новой жизни, события которой начали развиваться по неожиданному сценарию.

Уделив особое внимание личности терапевта, а не набору техник, имеющихся у него в арсенале, Космински и Джордан сделали терапию горя более гуманистической по своей сути. Модель, предложенная авторами, сочетает в себя отзывчивость в отношениях и сострадательную заботу о человеке в состоянии глубокого эмоционального потрясения. Если рассмотреть этот подход под таким углом, можно понять, что само по себе отношение, основанное на привязанности, к человеку, находящемуся в эмоциональном разладе, помогает улучшить его состояние. Это отношение предоставляет тот самый “контейнер” для эмоций, который так необходим горюющему, чтобы начать осознавать значимость утраты, размышлять о том, какое значение она имеет в его жизни, а также смело исследовать адаптивные изменения, которые необходимо произвести, чтобы приспособиться к новой жизни без значимого человека. Еще более важным является то, какое влияние оказывает отношение терапевта на совершенствование доминирующего стиля привязанности клиента, как и на регуляцию интенсивности его проявления в момент терапевтических встреч. Более точное понимание процесса терапии благодаря взгляду через призму привязанности помогает терапевтам изменять свой стиль общения для того, чтобы соответствовать потребностям клиентов и, что еще более важно, помогать им понимать и самостоятельно регулировать свое состояние дистресса, а также наполнять смыслом утрату и всю свою жизнь.

Говоря кратко, Космински и Джордан поставили перед собой истинно непростую задачу: понять эволюционное, социальное и нейропсихологическое значение привязанности и применить это понимание в момент наиболее серьезного испытания для этой самой привязанности. Другими словами, в тот момент, когда человек испытывает перманентную физическую сепарацию от близкого вследствие его утраты. И, в чем читатели смогут самостоятельно убедиться, проглатывая одну главу за другой, авторы блестяще справились с поставленной задачей. Я верю, что, прочитав эту книгу, вы сможете стать лучшим терапевтом. По крайней мере так произошло со мной.

Роберт А. Неймайер, д-р философии, редактор серии книг *Death, Dying, and Bereavement* (Смерть, умирание и утрата), Мемфис, шт. Теннесси, США.
Сентябрь, 2015