

**Филиппова Светлана Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РАБОТА С УТРАТОЙ БЛИЗКОГО В КПТ-ПОДХОДЕ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблема оказания психологической помощи при проживании утраты близкого после завершения острого периода горевания в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Показаны механизмы выявления потребностей, эмоциональных состояний, представлений о себе, являвшихся основой и составлявших ценность близких отношений. Позитивные изменения предполагают поиск ресурсов для восполнения утраченного.

*Ключевые слова:* психологическая помощь, утрата близкого, КПТ.

Отношения с другим отражаются на отношениях человека с самим собой. Чем больше в нас самих возникает благодаря другому (хорошего отношения к себе, ресурсов, навыков), тем более ценными являются отношения. Отношения могут казаться нам бескорыстными (мне от другого ничего не надо), но, если они представляют для нас ценность, значит, в том или ином виде мы что-то получаем для себя. Если не касаться материальных осязаемых вещей, ценность отношений с другим возникает как следствие его отношения к нам и возникновения у нас определенного отношения к себе. В терминах когнитивно-поведенческого подхода ценность отношений складывается из ценности чувств (эмоциональных состояний), ценности представления о себе (позитивных представлений), а также возможности удовлетворения потребностей при помощи отношений (с помощью другого).

Возможность испытывать в отношениях состояние близости, доверия, комфорта, безопасности, дает возможность хорошо себя чувствовать (испытывать положительные эмоции), а также хорошо о себе думать (быть нужным, важным, ценным, принятым, понятым). Возможность удовлетворения собственных потребностей за счет другого возникает, когда один человек распола-

гает ресурсами (материальными и нематериальными) недоступными другому – жильем, деньгами, поддержкой, стрессоустойчивостью, оптимизмом, организованностью и пр., и готов ими делиться (обеспечивать, поддерживать, помогать справляться со стрессом, внушать уверенность в себе, помогать планировать). В итоге за счет ресурсов другого и наших отношений мы можем больше, становимся «лучшей версией себя».

Таким образом, отношения с другими позволяют человеку удовлетворять собственные потребности: базовые, социальные, психологические. Это справедливо и в ситуациях, когда сам человек является источником комфорта, безопасности для другого (он сам защищает, он заботится). Возможность давать что-то другому (ребенку, партнеру) возвращает человеку положительные ощущения и помогает поддерживать позитивный образ «Я». Я забочусь, значит я важен, нужен, значим, ценен. В этом смысле, даже отношения с неподходящим партнером (обесценивающим, жестоким, зависимым мужем) могут восприниматься как ценность, поскольку дают возможность женщине чувствовать себя сильной, поддерживающей, необходимой, важной, единственной, особенной (он без меня не справится, он никому не нужен кроме меня). Разрыв таких отношений, воспринимаемый с внешней точки зрения как однозначное благо, для женщины чреват возникновением чувства вины перед самой собой и актуализацией негативных самооценочных утверждений: не справилась – слабая, ненужная, бесполезная. При внешней картине страдания в дисфункциональных отношениях положительный образ «Я» женщины зависит именно от этих отношений и именно в этом состоит их ценность: страдать = быть хорошей, расстаться – значить стать плохой.

Работа с гореванием утраты близкого в рамках КПТ-подхода (не экстренной кризисной помощи) предполагает прояснение ноэтических аспектов отношений, ценности этих отношений для клиента: чем важны были отношения, как клиент чувствовал себя рядом с этим человеком, каким был для этого человека, каким был в этих отношениях для себя (что думал о себе). Прояснение важных для человека чувств и эмоций, значимых представлений о себе, потребностей,

которые удовлетворялись в отношениях, позволяет наметить те пути, по которым будет вестись работа, направленная на достижение изменений, т.е. поиск ресурсов удовлетворения собственных потребностей самостоятельно. Имеющиеся у клиента воспоминания об утраченном близком являются ресурсом для личностных изменений: интонация голоса, фразы, жесты, – материал для обучения навыкам самоподдержки. То, что было ценного в отношениях, то, что человек делал, его привычки, его оценки, – должны стать новыми навыками, привычками, частью личности клиента.

Естественным является возникновение сопротивления. Во-первых, у клиента могут отсутствовать большое количество навыков, обеспечивающих потребности, фрустрированные в связи с утратой близкого. Во-вторых, идея развития самостоятельности, возможности «справляться без кого-то» может восприниматься как эквивалент обесценивания утраты. Коррекция сопротивлений первого порядка возможна за счет соблюдения технологии: опора на реальные возможности клиента, постепенное накопление эффекта, постепенное повышение сложности, положительное подкрепление. Устранение сопротивлений второго порядка предполагает выход из слияния с собственным горем, оценку текущей ситуации и прогнозирование собственных перспектив (что будет, если ничего не менять). Эффективным является гипотетическое привлечение к оценке других заинтересованных лиц (старший ребенок), и воображение возможной оценки ситуации умершим родственником (другом) – что он сказал бы по поводу вашего страдания о нем, учитывая, что этот человек всегда желал (желал бы) вам добра?

Одним из аспектов работы по проживанию утраты является выявление невосполнимых моментов в отношениях: запаха, прикосновений, т. е. того, что нельзя «научиться делать» самостоятельно. Вполне естественно, что невозможно полностью «заполнить собой» место другого человека в своей жизни, именно в этом и заключается ценность человеческих отношений; но такая задача и не стоит. Однако невосполнимые моменты – это несколько недостающих кусочков общей картины (личности клиента, его жизни), а не значительная часть.

Именно такое соотношение показывает достижение функционального состояния и дает позитивный прогноз.

Сходные проблемы и, соответственно, аналогичная работа, строится при запросах на страх прекращения отношений (боюсь, что он меня бросит), при дисфункциональных переживаниях по поводу прекращения отношений, ревности, дисфункциональных переживаниях в детско-родительских, партнерских отношениях.

Безусловно, горевание утраты близкого не всегда сопряжено с переживанием фрустрации ощущения безопасности, комфорта, позитивных представлений о себе. Уход из жизни близкого может случиться в момент сложностей в отношениях, конфликтов, отношения могли сопровождаться серьезными разногласиями, в которых клиент всегда чувствовал фрустрацию своих потребностей. В этих случаях клиент переживает другой спектр чувств: сожаление об упущенных возможностях, потерянное время, нереализованных намерениях. В этом случае работа будет иметь специфическое содержание, при сохранении общей канвы: исследование потребностей, чувств, представлений о себе, необходимости обращаться к ресурсам самоподдержки.

### ***Список литературы***

1. Бек Д. Когнитивная терапия: от основ к направлениям / Д. Бек. – СПб.: Питер, 2018. – 416 с.

2. Варга А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А.Я. Варга, В.А. Смехов // Вестник Московского университета. Серия: Психология. – 1986. – №4.

3. Грекова-Кононова А.И. Динамика образа мира личности в ситуации утраты близкого человека / А.И. Грекова-Кононова // Вестник СПбГУ. Серия: Психология. Педагогика. – 2024. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EuS9d> (дата обращения: 18.11.2024). – EDN EESRZU

4. Китева М.П. Идентификация и отчуждение при переживании горя / М.П. Китева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023. – №12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EuSCe> (дата обращения: 18.11.2024).

5. Нозикова Н.В. Особенности переживания горя утраты близкого человека / Н.В. Нозикова, Е.С. Колесник // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – №8–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EuSG4> (дата обращения: 18.11.2024). – EDN UGRIDF

6. Наумова Ю.А. Изучение кризисных ситуаций: горе и утрата как значимый аспект в работе современного психолога / Ю.А. Наумова, Д.С. Цвигун // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2024. – №2 (54) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EuSL3> (дата обращения: 18.11.2024).

7. Семья в психологической консультации / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1981.

8. Филиппова С.А. Психологическая безопасность личности как запрос в работе практического психолога / С.А. Филиппова // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 126–128. – EDN TYVMRO