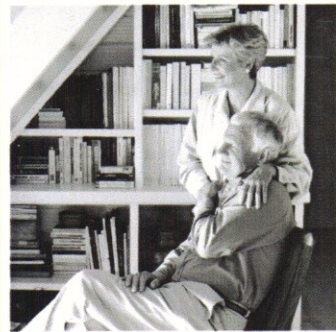
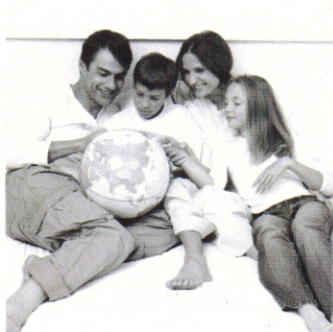
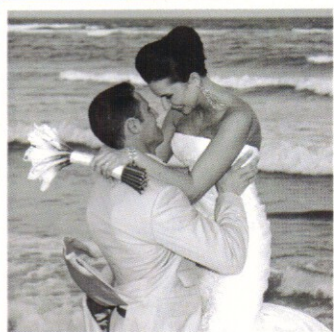


научно-практический журнал

# Семейная психология и семейная терапия



2012 № 2

тематический номер

«РАБОТА С СЕМЬЕЙ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО  
ИСКУССТВА»

Москва

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ В СЛУЧАЕ СМЕРТИ РЕБЕНКА: ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И ОБУЧАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ КИНОТЕРАПИИ

В статье обобщен опыт использования кинотерапии в консультировании семей переживающих смерть ребенка и в обучении психологов работе с данной темой. Выделены этапы консультирования с использованием кинотерапии, методы работы. Описаны критерии возможности использования фильма для кинотерапии в случае переживания горя в связи со смертью ребенка.

*Ключевые слова:* кинотерапия, фильмотерапия, смерть ребенка, семейное консультирование, этапы консультирования.

### **Использование кинотерапии при подготовке психологов в работе с семьей, переживающей горе**

Негативные кризисные ситуации, необратимо изменяющие структуру семейной системы, являются одной из самых сложных тем в психологическом консультировании семьи. Работа с такими ситуациями, как смертельная болезнь или смерть близких, в особенности смерть ребенка – это работа с острым переживанием клиента, у которого одновременно сосуществуют два разнонаправленных вектора: потребность получить помощь и поддержку и стремление избежать обсуждения травмирующей ситуации в «небезопасной среде», чтобы не получить дополнительную травму.

Формирование такой «небезопасной среды» зачастую происходит во взаимодействии переживающих горе людей с окружающими, пытающимися помочь, но не понимающими специфики самой ситуации или закономерностей процесса переживания горя другим человеком. Кризисная ситуация такой силы является кризисом не только для переживающего человека, но и для того, кто узнает о такой ситуации, и таким образом попадает в категорию вторичных жертв. Включение собственных механизмов психологической защиты в сочетании с отсутствием нормативных форм реагирования, принятых в социуме, заставляет вторичную жертву предлагать переживающему горе человеку свои собственные переживания, не совпадающие с защитными механизмами переживающего. Это вызывает непонимание и непринятие у переживающих горе людей.

---

*ЧИЖОВА Марина Алексеевна* – проректор НОУ «Институт перинатальной психологии и психологии репродуктивной сферы» [marina-chizhova@yandex.ru](mailto:marina-chizhova@yandex.ru)

К сожалению, в категорию вторичных жертв могут попадать и профессионалы (медицинские и социальные работники, и даже психологи), задачей которых является именно создание безопасной среды для оказания помощи. Неподготовленный специалист, не обладающий специальными знаниями об особенностях переживания горя, в таких случаях зачастую вызывает у нуждающегося в помощи человека отторжение и даже агрессию.

При подготовке психологов работе в кризисной ситуации очень важен аспект понимания того, что переживает клиент. Но далеко не каждую ситуацию можно и нужно переживать непосредственно, для того, чтобы эффективно помочь. Кинотерапия предоставляет специалисту достаточный ресурс для того, чтобы через опосредованное погружение в мир персонажей фильма прочувствовать «внутреннюю картину горя» клиента и может быть эффективно использована в обучающих курсах. Кроме этого, кинотерапия, являющаяся составной частью более широкой обучающее-терапевтической программы, позволяет профессионалу проработать собственные проекции и выработать механизмы оказания помощи в кризисной ситуации.

В рамках обучения психологов работе с потерями мной активно используется обучение элементам кинотерапии в работе с переживанием горя. Экологичность для клиента этого метода психологического консультирования делает кинотерапию приоритетным выбором в работе с кризисными ситуациями. Именно этот метод может быть применен для эффективного оказания помощи клиенту даже специалистом, не имеющим большого опыта работы.

#### **Терапевтические возможности кинотерапии в работе с семьей, переживающей горе**

Кинотерапия (или фильмотерапия, эти слова в контексте данной статьи употребляются как синонимы) в ситуации переживания горя обладает рядом преимуществ перед другими методами психологического консультирования:

1. Создаются условия для катарсических переживаний клиента вне терапии, при просмотре фильма. Правильно подобранный фильм, отражающий чувства людей, находящихся в подобной ситуации, сам по себе обладает терапевтическим эффектом.
2. Отодвигается на второй план «неравенство» переживаний психолога и клиента. Они оба становятся наблюдателями сюжета, происходящего с героями фильма. О важности этого параметра говорит то, что большинство книг, написанных для родителей, переживающих смерть ребенка (как перинатальную, так и в раннем детстве) написаны самими родителями (см., например [4], [5],

- [6]), и это не случайно. Зачастую человек переживающий горе говорит: «Тот, кто не был в этой ситуации — не поймет меня», и это создает внутренние ограничения для принятия помощи. Позиция наблюдателя уравнивает психолога и клиента.
3. Задается отправная точка обсуждения проблемы. Фильм задает класс ситуаций, вызывающих узнавание и желание их обсудить, вне зависимости от степени принятия ситуации. Для многих людей, переживающих горе, одно то, что проблема или эмоция, которая казалась им уникальной, переживается и героями фильма, является чрезвычайно значимым. Темы, которые обычно выделяются клиентом, описаны ниже.
  4. Задаются или обсуждаются общие нормативные способы поведения в данной ситуации. В современном обществе отсутствуют традиционные способы реагирования в случае смерти ребенка. Кинофильм, как объект доступный разным носителям данной культуры, задает нормы поведения (выражения соболезнования, способы реагирования и др.) в этой ситуации.
  5. Единое пространство кинотерапии позволяет объединить семью. Депрессия как этап переживания горя зачастую отдаляет человека даже от других членов семьи [2]. В этой ситуации совместная работа с фильмом позволяет синхронизировать эмоции всей семьи, включить в процесс конструктивного переживания как взрослых, так и детей (в частности, подростков).
  6. Обеспечение диссоциации от тяжелых переживаний. Фильм позволяет отвлечься от непосредственной ситуации клиента, сохранив при этом возможность обсудить ключевые моменты этих переживаний. На определенных этапах переживания горя, особенно в случае смерти ребенка, человек не может говорить о своих переживаниях непосредственно (подробнее об этом можно прочитать в [1], [3]). В этом случае терапия начинается (а в ряде случаев и ограничивается этим) с обсуждения чувств персонажей, без перехода на личные переживания клиента.
  7. «Зона ближайшего развития» терапии определяется самим клиентом, так как клиент сам неосознанно и/или осознанно выбирает те аспекты переживаний, которые близки ему в этот момент, и которые он готов обсуждать.
  8. Действие не носит принудительного или неестественного характера. Просмотр кинофильмов сам по себе является одной из форм привычной деятельности человека на определенных этапах переживания горя.



### **Этапы консультирования с использованием кинотерапии**

Предлагаемая схема выработана и используется мной в консультировании при переживании горя в случае смерти ребенка, но может быть применена и в других случаях, например, консультирование в ситуации развода. Под словом «клиент» здесь имеется в виду как индивидуальный клиент, так и семья в целом.

1. Первичное консультирование. Работа с потерей и переживанием горя. Диагностика и активация ресурсного состояния.
2. Просмотр фильма. Может быть осуществлен клиентом самостоятельно дома, или в условиях, организуемых психологом. Правила просмотра, которые необходимо соблюдать клиенту: необходимо выделить время, достаточное для и просмотра, и последующего обсуждения фильма в кругу семьи. В случае просмотра фильма одним человеком после просмотра выделяется время на переживание и осмысление.
3. Обсуждение фильма в семейном кругу. Просмотр фильма подразумевает обсуждение как продолжение совместной деятельности просмотра или проводится после отдельного просмотра фильма. Члены одной семьи могут увидеть совершенно разные стороны ситуации. В обсуждение может быть включена вся семья, включая подростков.
4. Обсуждение фильма на психологической консультации. При этом психолог не задает тему для обсуждения, а лишь стимулирует рассказ клиента. При этом могут быть использованы направляющие вопросы, например: Что показалось Вам самым важным? Какие моменты фильма запомнились больше всего? Какие чувства испытывали персонажи в этой ситуации? Важно отметить, что у психолога не должно стоять задачи «создания инсайта» для клиента, так как степень осознанности проблемы или её решения не играет важной роли в данном методе терапии.
5. Выполнение заданий, подразумевающих разную степень активности клиента. Такими заданиями могут быть рисование, психодраматическое проигрывание сцен фильма, изменение динамики этих сцен, смена ролей, создание и съемка собственного сюжета, подбор фотографий и/или создание коллажей с целью передачи состояния персонажа или собственного переживания. В такой деятельности создается установка на активное переживание, что очень важно в ситуации беспомощности и бессилия.

### **Требования к фильмам для кинотерапии в ситуации переживания горя**

Необходим тщательный отбор фильмов для кинотерапии в ситуации переживания горя. Важнейшим параметром здесь является экологичность фильма для клиента, возможность с помощью фильма перейти в ресурсное психологическое состояние.

К фильмам, рекомендуемым для включения в список фильмов для работы в ситуации переживания смерти близкого человека должны предъявляться следующие требования:

1. Фильм должен точно соответствовать проблемной ситуации клиента. При этом сам фильм может быть и метафорическим, и близким к документальному по стилю изложения.
2. Фильм должен получить положительный отклик нескольких людей, не только психолога.
3. Фильм должен показывать позитивное движение в развитии событий. Фильм, который может быть использован в обсуждении темы смерти в экзистенциальном контексте не всегда подходит для ситуации острого переживания горя.
4. Психолог должен посмотреть фильм не менее трех раз. Только в этом случае возможно отвлечение от собственных защитных механизмов на восприятие многоуровневого воздействия художественного произведения на человека.

Кинофильм должен соответствовать всем этим требованиям, только в этом случае его можно включить в свой реестр фильмов для работы.

#### **Темы, которые могут быть подняты клиентом при обсуждении фильма при переживании горя в случае смерти ребенка (на примере фильма Д.К. Митчела «Кроличья нора»)**

В фильме Джона Камерона Митчела «Кроличья нора» (Rabbit Hole, США, 2010 г.) показаны типичные для семей переживающих смерть ребенка ситуации. Фильм находит живой отклик у родителей. Фильм рекомендован для просмотра как в ситуации кинотерапии, так и при обучении психологов.

Приведем некоторые типовые особенности и проблемы семей, потерявших ребенка, отраженные в этом фильме:

1. Невозможность испытывать положительные эмоции и ощущение, что ничего радостного в жизни больше быть не может.
2. Поиск смысла в произошедшем.
3. Разобщенность партнеров, желание уберечь чувства супруга, но при этом избегание обсуждения собственных эмоций и намерений.
4. Нарушение сексуальных отношений у супругов.

5. Невозможность говорить о пережитом и о семейной ситуации с теми, кто не знает о смерти ребенка. Поиск единомышленников.

6. Возможность переживания положительных эмоций только в кругу переживших подобную ситуацию людей.

7. Неправомерность сравнения потери разных членов семьи (брата и ребенка у главной героини).

8. Переживание в случае смерти детей и внуков (мать главной героини, потерявшая и сына, и внука).

9. Социальная изоляция, невозможность говорить о себе (с соседями, с бывшими сослуживцами).

10. Агрессивное или амбивалентное отношение к известиям о беременности других женщин. Нежелание слушать о жизни детей из других семей.

11. Постоянное возвращение к свидетельствам реальности жизни ребенка (видео, фотографии, рисунки, одежда).

12. Переживание одиночества, так как друзья, которые не знают как вести себя в переживающими людьми, выходят из контакта.

13. Развод в случае несовпадения стратегий совладания мужа и жены или ситуации осложненного горевания.

14. Потеря веры в Бога.

15. Неэффективность посещения группы поддержки, без проработки

16. Невозможность представить себе перспективу быть счастливым когда-либо.

Итак, кинотерапия является приоритетным выбором как в обучении психологов работе с гореванием, так и непосредственно в работе с клиентом.

### **Литература**

1. Чижова М.А. Этапы переживания горя у матерей при перинатальной смерти ребенка и их лингвистические маркеры // Перинатальная психология и психология родительства. 2009. № 4.

2. Kubler-Ross E., Kessler D. On Grief and Grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York, Scribner, 2005.

3. Kubler-Ross E. On Children and Death. Simon & Shuster, 1997.

4. Vredevelt P. Empty Arms: Emotional Support for Those Who Have Suffered Miscarriage or Stillbirth. Questar, 1994.

5. Ilse Sh. Empty Arms Coping with Miscarriage, Stillbirth and Infant Death. Wintergreen Press, Maple Plane, USA, 2008.

6. Nelson T. A Guide for Fathers. When a Baby Dies. St. Paul, MN: A Place to Remember, 2004.