

# Путівник із супроводу горювання

## COVID-19



**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

Trabajamos junto a nuestras  
colegiadas y colegiados para mejorar  
la calidad de los servicios psicológicos  
y el bienestar de la ciudadanía

**Валерія Моріконі  
Хав'єр Барберо Гутьєрес**

**Березень 2020**

## Колеги!

У вирі всіх обставин, що постійно змінюються, непросто виробити чіткий протокол, але таки є певні ідеї, що допомагають нам спільно працювати на випередження. Незалежно від психотерапевтичної спеціалізації кожного з нас, можна віднайти певні спільні точки дотику, які будуть для нас корисними.

Йдеться про орієнтовні норми для слідування. У кожному випадку слід буде застосовувати їх з гнучкістю, пристосовуючи до реалій кожної особи і обставин, у яких діє той, хто супроводжує горювання та втрату.

Ми також усвідомлюємо, що в нашому розпорядженні не так багато часу, і що відповідні переживання горя, як правило, характеризуються тривалим розвитком, зазвичай, не менше року, а потім людина вдруге може переживати коло втрати. Нам, крім того, відомо, що те, що відбувається у моменти, які передують смерті і слідують відразу за нею, значною мірою зумовлюють розвиток горя, а тому слід терміново ставати до роботи вже з тими знаннями, якими ми наразі володіємо.

Ми намітили кілька сеансів-зустрічей. Можливо, перший з них матиме у своїй основі терапевтичну присутність та підтримку, щоб познайомитись і спростити вираження емоцій, а для іншого ще не буде нагоди. Може бути так, що певним особам вистачить і одного сеансу, а іншим буде потрібен триваліший супровід. Так, можливо, нам потрібно буде навести мости, щоб в подальшому, коли ми зможемо вийти на вулицю, пацієнти мали доступ до більш нормалізованих засобів ніж ті, що передбачає інтервенція «життєво-соціально-емоційної швидкої допомоги». Будемо розбиратися по ходу...

Цей протокол ми зробили нашвидкоруч і, хоча він зроблений під конкретні поточні обставини, він є незавершеним і, що точно, тимчасовим. Жодним чином він не претендує бути путівником, який накладає рамки на ваші індивідуальні здібності та креативність. В усякому разі, будь-яка порада з удосконалення вітається. Ми поставили деякі фрази у лапки та взяли курсивом лише як приклад того, як можна розпочинати встановлення комунікації у певних випадках. І не більше того... Просто приклад.

Глобальна мета інтервенції в горювання – підтримати та бути поруч, щоб пацієнт не поринав у свій біль на довший строк, а продовжував вести життя, Життя з великої літери. Крім того, з огляду на попередні дослідження, що проводилися в обставинах

катастроф, ми знаємо як емоційний супровід стає захистом від розвитку складного сталого горя.

Зрештою, нехай це допоможе, як висловився Джордж Санд: «щоб мій спогад не отруїв твоїх майбутніх радощів, але не дозволяй твоїм радощам зруйнувати мій спогад».

Валерія та Хав'єр.

## I. ІНТЕРВЕНЦІЯ БЕЗ ПРИСУТНОСТІ

Під телепсихологічною інтервенцією розуміється дистанційна терапія, що спирається на методику та проводиться фахівцями. Завдяки терапії он-лайн ми досягаємо того, щоб пацієнт почувався зручніше і впевненіше через те, що здійснює взаємодію з власного дому, тобто, із захищеного місця. З іншого боку, професіонал має прямий доступ до інформації щодо середовища, в якому живе пацієнт. До того ж, є емпіричні дані, які гарантують ефективність таких інтервенцій.

Переваги, які має цей тип дистанційна інтервенція:

- певною мірою становить собою невідкладну підтримку, будучи корисною у поточній надзвичайній ситуації, яку ми переживаємо;
- у критичні періоди може виконувати роль проміжної ланки при очікуванні, якщо це потрібно, терапії в інших умовах;
- є корисним як **превентивне фокусування**, щоб інформувати, сприяти, підтримувати та супроводжувати осіб, даючи їм інструменти контролю та управління своїм болем, маючи змогу, таким чином, приборкати проблеми до того, як вони спровокують складніші синдроми з **ризиком хроніфікації чи будь-якого іншого дезадаптивного прояву горювання (самоушкодження, надмірне споживання психофармакологічних препаратів, різного роду соматизації тощо)**.

У випадках інтервенцій по телефону та/або через чат (без візуального контакту):

- брак візуального контакту та мімічних проявів підвищує анонімність, що спрощує отримання інтимної інформації без попередньо налагодженого зв'язку, **адже тут первісно наявні менші перешкоди ніж у форматі віч на віч**;
- **наявність певного часу для формулювання відповіді** підвищує можливості для рефлексії та **самопостереження**. Простий факт письмового викладу власних проблем або конфліктів допомагає «відособитися» від цих проблем і сприяє їх опрацюванню;
- **сеанс залишається завжди доступним для пацієнта** (у випадку чату текст зберігається, а якщо це аудіоінтервенція, то її можна записати). Крім того, терапевт після завершення сеансу може перечитати текст, щоб додатково порозмірковувати над аспектами, яким не було приділено достатньої уваги впродовж сеансу;
- «віртуальна присутність», зменшуює супротив, сприяє фокусуванню на власних проблемах.

Нашою метою є підтримання самої суті терапевтичного спілкування, хоч би ми й потребували зміни його форматів. Фундаментальна умова: **терапевт та пацієнт мають взаємодіяти**. Терапія онлайн має спиратися на почуття. Он-лайн це гідна довіри альтернатива. Чимало досліджень та метааналізів демонструють ефективність терапії через інтернет з окремих визначених позицій (Andersson, Rozental, Rück та Carlbring, 2015; Gristy Cavanagh, 2013).

## 2. ПРОПОЗИЦІЇ СТОСОВНО СЕАНСІВ

### СЕАНС I

Дуже важливий момент. Навіть, якщо людина сама попросила про нашу інтервенцію, видається головним те, що треба бути делікатними від першої секунди. Нам надано доступ у «що», але із застереженнями щодо «як» і «коли». Ми входимо, певною мірою, до чийогось дому. Ми запитано, чи це вдалий момент, чи людина хоче, щоб спілкування відбулося іншим разом тощо.

#### 1. Знайомство і перша розвідка

Ми представляємося самі і просимо представитись клієнта, висловлюємо емпатичне узагальнення («Це дуже особливий момент для вас, я знаю...»), висловлюємо співчуття, використовуючи теплий голос, що відповідатиме делікатності ситуації.

Повідомляємо, що будемо ставити прості питання, щоб розібратися в ситуації. Збираємо інформацію: повне ім'я особи, як краще її називати, вік, з ким проживає. Потім коротко викладаємо суть та формат роботи.

#### 2. Формат роботи

- Число зустрічей визначається у міру необхідності. Зазвичай, орієнтування робиться на 4-6 зустрічей, але здебільшого все здійснюється у гнучкий спосіб. Наприкінці сеансу ми за будь-яких обставин плануємо, як нам продовжувати (наприклад, укласти певну «угоду про терапевтичну допомогу», що матиме велику гнучкість).
- Тривалість сеансів: зазвичай, приблизно 25–30 хв.
- Гарантія конфіденційності.
- Гарантія підтримки.
- Спосіб зв'язку: телефон, імейл, онлайн засоби тощо.
- Пояснення рамок терапії: *«метою є допомога Вам у цій ситуації ізоляції, коли ви опинилися наодинці з цим болем, ми знайдемо можливість його мінімізувати, підтримуючи спогад про того, кого ви любите, і намагаючись зберегти сили для того, щоб вийти з цієї ізоляції і могли дивитись у майбутнє; наша основна мета – це гарантія підтримки: Ви не самотні в цій ситуації!»*

#### 3. Огляд мережі підтримки

Як у місці проживання, так і за його межами.

«Хто вас Вас підтримує у цій ситуації?»

#### 4. Встановлення зв'язку з емоціями та спрощення емоційної вентиляції.

Ми всі знаємо, що темпи емоційних реакцій різних людей можуть варіюватися у процесі горювання. Метою роботи є забезпечення підтримання емоційного контакту з людиною. А тому, якщо вона не готова до розмови про свої переживання, буде необхідним зважити на це і кинути рятівне повідомлення, запросити до цього (тобто, «підтримувати, не штовхаючи») і, за будь-яких обставин, постаратися, щоб ця взаємодія дала можливість дістатися цього світу емоцій на наступній зустрічі.

В усякому разі, щоб розібратися в цьому, ми могли б піти на емоційний абордаж, ставлячи питання у подібній манері:

*«Я знаю, що втрата того, кого любиш, зазвичай завдає багато болю, і розумію, що дуже непросто про це говорити, але я знаю, що нам допоможе підступитися до цього, щоб зрозуміти як це контролювати. В цьому сенсі, що з того, що відбулося, болить Вам найбільше? Я можу уявити, про що йдеться, але в кожного з нас, людей, усередині цілий світ, і тому мені було би краще дізнатись про це саме від Вас».*

Розглянемо деякі ключі для того, щоб потрапити до сфери емоцій:

Коли все, у чому була впевненість, розвалилося, коли розум вже не зберігає ясності та не показує певної стежки для того, щоб вибратися з темряви, найпершим дороговказом може бути те, що ми відчуваємо. Перед обличчям невпевненості здається важливим дослухатися до почуттів. Емоції є підмурком, на якому ми споруджуємо наш світ, вони є найпервіснішим шляхом, що веде нас до конструювання послання, яке емоції нам сповіщають, на основі них ми вчиняємо дії. Емоції – це спосіб, у який організм реагує на втрату. Тому вони можуть підказати нам вихід.

*"«Яким є почуття, що найбільше дає про себе знати у Вашій ситуації?... Що ви відчуваєте зараз?... Яке послання сповіщає Вам це почуття?...»*

Важливість валідації конкретних емоцій.

- **Смуток:** Ми сумуємо тому, що того, кого ми любили, вже немає, ми сумуємо, бо разом з ним/нею відійшов увесь наш світ і неясно, що робити. Як же нам не бути сумними! Дозволити бути сумними і прийняти цю емоцію як все ще суттєву форму зв'язку з померлим чи померлою сприяє переживанню смутку в інший спосіб. Під великим смутком зазвичай ховається велика любов.

- **Страх:** коли ми шоковані болем від втрати, всяке почуття видається терпимішим, включаючи й страх. Страх виникає щоразу, коли відбуваються зміни, і цим підтримується спроба уберегтися від можливого страждання через відчуття спустошеності. У зажурі присутній страх зміни стратегій протистояння, страх відчувати і навіть страх відпустити емоції, які ми вважаємо негативними, неначе ми збираємось себе зламати. Але найглибшим є страх йти вперед, оскільки нам би хотілося спинити годинник життя, для недопущення, щоб пішла рідна людина. Тому страх – це не лише страх порожнечі, а й страх забуття.
- **Злість:** зажурені часом відчувають злість на себе та інших. Неважливо, є для цього причини чи немає, найголовніше знати про наявність злості. Це одна з настільки частих емоцій упродовж горювання, що Кублер-Рос ідентифікує її як фазу самого процесу адаптації, визначаючи її природнім етапом цього процесу. Злість – це спосіб замаскувати смуток і відтермінувати зустріч з ним віч на віч. Спершу ця емоція є зрозумілою та адаптивною, але якщо в неї немає належних шляхів для виходу, експресії, вона закінчує перетворенням на відчуття образи й горя, маючи змогу кристалізуватися у невирішену справу стосовно когось чи чогось.

Емоційний стан у горювання не є лінійною прогресією. Це радше певна постійна адаптація до американських гірок емоцій, що не мають ні логіки, ні часових рамок. Якщо одного дня прокидаєшся вільним від злості, то це не означає, що завтра злість знову не повернеться. Те, що ми можемо зробити – це знизити інтенсивність почуття і зрозуміти причину його присутності. В усякому разі, на цій першій стадії може бути дві крайнощі: емоційний вибух, стриманий більшою чи меншою мірою (їх називають «куколами болю»), або емоційне блокування. Слід буде дослідити (якщо треба – підтвердити) будь-яку з цих двох ситуацій.

Саме по собі самоопанування не знижує рівнів емоційної активації, але таки допомагає пацієнтам надати сенс тому, що їм говорить емоція, ідентифікувати ціль, потребу та стурбованість, що виходить у них на перший план.

Будуть вторинні та дезадаптивні емоції, які потребуватимуть опрацювання для того, щоб можна було їх регулювати. Вторинні емоції є тими реакціями, що є допоміжними в інших первісніших внутрішніх процесах і, як такі, можуть слугувати для захисту. Наприклад, відчуття відчаю може бути вторинним відносно до невисловленого первісного почуття гніву.

Приймаючи та ідентифікуючи емоцію замість її стримування, терапевт допомагає



пацієнтові її використовувати, як для того, щоб розібратися в собі, так і для того, щоб мобілізуватись. Крім цінності усвідомлення емоції як джерела інформації, символізація емоції у свідомості розвиває рефлексію над досвідом, щоб утворити новий сенс, який допомагає пацієнтам формулювати нові розуміння для пояснення свого досвіду.

В цьому аспекті корисними будуть подібні питання:

*«Як Ви зазвичай висловлюєте свої загальні почуття? Як здебільшого виражаєте поганий настрій? Як ви це робите зараз, на цьому настільки складному етапі?»*

### **5. Самопідтримка (співіснування з рутинною, гігієна, харчування тощо).**

*«Важливо в майбутньому активізуватися, хоча й можуть бути сили лише для того, щоб попрощатися так, як він/вона цього заслуговує, і яке необхідне Вам самому/самій...»*

Переживання журби пов'язане з емоційним, а також фізичним стресом. З великою частотою ми можемо стикатися з наслідками для здоров'я типу нападів головного болю, високого артеріального тиску, здавленості у грудях, напруження м'язів, безсоння, розладів травлення тощо. Для відвернення того, щоб ці стани повторювалися і переходили у хронічну форму, нам треба дбати про себе і мати достатньо сил. Тут ми перелічимо деякі засоби, які можуть сприяти психофізіологічній рівновазі і бути корисними як рекомендації для будь-якого сеансу.

- ✓ Важливо добре харчуватися та спати впродовж належної, залежно від віку, кількості годин, знаючи, що в перші періоди горювання є нормальними порушення сну і апетиту.
- ✓ Протидія проблемам безсоння: регулярність відходу до сну та підйому, хоч і без бажання (зробіть з цього певного роду ритуал).
- ✓ Допустити для самого себе «острівці» горювання, зобов'язуючи себе до здійснення в окремі моменти відволікаючих видів діяльності та до відпочинку від нав'язливих думок. Підключитися до програм телебачення та інтернет-сторінок, що не мають стосунку до коронавірусу.
- ✓ Щонайбільше прив'язатися до рутини щоденного побуту та дотримуватись моментів відпочинку, якщо активність всередині дому характеризується безперервністю (часом це «працює», щоб не «засумувати»).
- ✓ Виражати свої емоції, коли вони на межі, кричати і плакати, якщо хочеться.
- ✓ Дозволити собі періоди для усамітнення і впродовж них згадувати живі спогади про того, кого ти любив(ла).

- ✓ Пошукати, кому можна висловитися, щоб бути почутим, когось чуйного, і з усією повагою, але тікати від тих, хто хоче лише нажитися та скористатися твоїм болем.
- ✓ Сказати собі, що найгірший біль пройде і в твоєму серці наступить мир.
- ✓ Утримуватись від кардинальних рішень, адже нам відомо, що коли емоції інтенсивні, то здатність до раціоналізму найменша
- ✓ Облишити відносини, які виснажують твою енергію.
- ✓ Пам'ятати, що ти все ж не забудеш того, кого любив(ла), коли потрошку вчитимешся не згадувати і не оплакувати його/її.
- ✓ Дозволити собі розслабитись і отримати натхнення від досягнень прогресу.
- ✓ Не втрачати владання, коли раптом повернеться смуток («уколи болю»), це нормально і не означає, що «настало погіршення». Зробити, щоб ці епізоди прямували до нових імпульсів у напрямі хорошого настрою.
- ✓ Дати собі час для відновлення миру та стабільності у житті. Журба потребує часу.
- ✓ Повернутися до здорових духовних та чуттєвих засобів: молитва, медитація, фотографії та спогади, у яких відобразилася частина спільного життя з особою, яку ти любив. Пам'ятати, що ми не хочемо, щоб її було забуто.
- ✓ Намагатися не втягувати себе у питання, які не мають відповідей. Ніхто і ніщо не зможуть вирвати величезне багатство того, що Ви разом переживали та любили. Почати звикатися з ідеєю про знаходження нового місця для присутності цієї особи у Вашому житті (але тепер присутності духовної) і продовжувати жити та любити тих, хто поруч і є важливими.
- ✓ Звертатися до нас чи до когось, кого любиш у моменти найбільшої складності. Все це лише певна низка способів, які можуть бути корисні при вказуванні на них на різних сеансах.

Завершити сеанс, дякуючи за довіру і щедрість у розповіді. Нормалізувати свою емоційну інтенсивність, сприяти емоційній вентиляції у своєму оточенні. Якщо була якась «домашня робота», про яку ми домовились у певний момент, згадати про неї. Уточнити дату і час наступного сеансу.

## СЕАНС II

### 1. Зустріч із травмою – історія втрати

*«На наступний день мені сказали, що все сталося дуже швидко і... (зазвичай 4 обставини)...*

*- не вдалося допомогти у лікарні так, як йому/їй би сподобалось,*

- не вдалося попрощатися і висловити наскільки сильно його/її любив(ла),
- не вдалося закутати так, як він/вона хотіли,
- не вдалося надати виражену та значущу соціальну й родинну підтримку, що зазвичай робиться на початку горювання...».

Вміння переказати в деталях історію втрати забезпечує керування емоціями, інтеграцію та регуляцію на противагу витісненню та дисоціації (можна запропонувати завдання для виконання вдома: письмо, мистецтвотерапія, книготерапія, що пов'язані з побудовою нових розповідей)..., щоразу беручи до уваги попередні можливості особи та її поточну здатність.

## 2. Валідація страждання

Родини, охоплені журбою, часто борються проти подвійної ізоляції. Одна з них – добровільна, оскільки є страх навантажувати свою мережу підтримки своїм невгамовним сумом. Інша – примусова, оскільки люди відчують, що підтримка з часом зменшується. В нинішній ситуації ізоляція вимагається ще більшою мірою задля запобігання зараженню. Люди відчують себе соціально самотніми і думають, що ця соціальна реальність не зміниться, оскільки немає можливостей, щоб її пересилити. Упродовж горювання зазвичай відчувається покинутість, коли втрачаються контакти, губляться друзі, близькі, колеги, додаючи вторинну втрату до нестерпної втрати близької людини.

Часом відчувається, що ніхто нас не розуміє і хто, час від часу, намагається це робити, здатен сказати зовсім неприпустимі речі, щоб щось порадити і почуватись корисним. Через це журба може перетворитися на ще самотніший стан і стати чинником ізоляції всього життя певної особи.

Люди перед лицем своїх проблем відчують, що лише вони проживають цю реальність, доходять до висновку, що вони єдині страждають у такій формі і мають неприйнятні іншими складнощі, переживання та емоції.

Саме спілкування у процесі терапії є тим місцем, де ті, хто страждає, починають відчувати потужний обов'язок розслаблення, з'ясувавши, що їх емоції поділяються та приймаються іншими. Ідентифікація з іншими, хто страждає, сприяє наданню внутрішнього дозволу відчувати власний біль. Так можна побачити, як щось загрозливе і нездорове приходить до норми як частина життя. І звідси можна починати дивитись на це як на етап початку зарубцювання рани.

### 3. Емоційне виховання

Важливо продовжувати його відпрацьовувати впродовж усіх сеансів.

### 4. Угода про короткострокові цілі

Домовитись впродовж терапевтичного спілкування про реалізацію маленьких домашніх робіт – це форма посилення прив'язки і довіри до самого себе та до життя.

## СЕАНС III

### 1. Незавершені справи

Незавершені справи є продуктом минулих ситуацій і невирішених психічних конфліктів, всіх невиражених і невисловлених речей, які залишаються всередині і не відпускаються. Вони є джерелом глибокого психологічного дискомфорту, можуть бути продуктом невисловленої любові, непогашеної вини, неприйнятих вчинків з минулого. Вони виникають, коли людина відчувається ураженою, розлюченою, обуреною на когось чи щось і не знаходить форм для виходу цих почуттів.

Коли люди позбавлені змоги адекватно це зачинити, коли не можуть забути діяння, що сталися в минулому, або коли не приймають події такими, якими вони є, то такі люди не можуть функціонувати як здорові та енергійні.

В такі моменти дуже часто трапляється так, що існує «незавершена справа» часів завершення стосунків, коли не вдалося попіклуватися, бути поруч, попроситися, відправити ритуал, як це було би бажаним. Слід розбирати це в такому ключі. Побачити подібним чином можливість прийняття реальності процесу як реального, - не як позитивного -, символічної компенсації, вираження усього цього.

### 2. Емоційна вентиляція

Продовжуємо опрацьовувати її на всіх сеансах.

### 3. Динаміки завершення

Мінімізувати переживання щодо смерті чи стосунків, зокрема, відчуття вини тим, хто пережив померлого, та його самодокори.

Звідси, важливість надання собі дозволу сумувати, але так само прийняти (з болем, але прийняти), вирішити проблему та/або рухатись уперед. Виявити перешкоди і можливості для «надання самому собі таких дозволів».

## СЕАНС IV/IV

### 1. Глибше представлення померлої близької людини

Метою є підтримувати зв'язок з історією, спільно прожитою з близькою людиною

*«Можеш пригадати свою близьку людину у формі зображення? Яка вона? Де вона перебуває? Які її найвиразніші якості?... Що її найбільше репрезентує?... Як би вона себе описала?... І як би її описав(ла) ти? Що в тебе є від неї?»*

Валідизувати право на спогади.

### 2. Спадщина: розглянути досвід та різні настанови від близької людини

Ми називаємо спадщиною наявність певного відношення, внутрішнього зв'язку, що продовжується з померлою особою. Фігура близької людини, втрачена з фізичної точки зору, переходить всередину і її спадщина, її настанови стають моделлю для наслідування та продовження її присутності, що заспокоює та привносить у життя новий сенс.

Важливо наводити мости, що об'єднують з померлою людиною і повертають у інший спосіб зв'язок, щоб допомогти впоратися із втратою. Головним є з'ясувати, як нам слід розмістити втрату у доброму місці, де вона сяятиме і світлитиме для нас, щоб ми продовжували нашу дорогу замість того, щоб вперто чіплятися за спогади, вкорінені у минуле або намагатися поховати їх. Важливо відвести всередині нас нове місце замість того, щоб боятися чи шукати забуте.

*«Як присутність цієї людини змінила твоє життя, в яких аспектах? Чого вона тебе навчила? Які цінності передала тобі? Що з цього ти хотів(ла) би відпустити? Як би ти міг/могла оволодіти цим надбанням і привнести його в теперішній час?»*

(Можна запропонувати домашню роботу: письмо, мистецтвотерапія, книготерапія тощо, пов'язані з конструюванням сталих зв'язків зі спочилою людиною). Йдеться про роботу над тим, в чому, як видається пацієнтові, полягає його відповідальність і бажання перед лицем цієї спадщини

## СЕСІЯ V/VI

(цей сеанс буде складним в частині надання часу, але він дасть підказки, що міститимуть натяк на те, як працювати в майбутньому).

### 1. Інтерв'ю, що відтворює сенс

Процес створення сенсу розвивається трьома специфічними шляхами: пошук сенсу, пошук переваг і зміна ідентичності.

Згідно з різними авторами пошук сенсу стосується намагання індивідів, що горюють, ставити питання, шукати у знаходити смисл у своєму досвіді страждань, втрат і журби. Певні питання, що ставляться людьми на цій стадії, могли б стосуватися того, чому сталася смерть, чому померла саме моя близька людина, чому вона, а не я чи інші, що означає ця втрата у контексті життя, яке я вів і як мої емоції в журбі співвідносяться з моїм досвідом журби.

Згідно з Жилем і Наймаєром (2006), пошук переваг передбачає процес, впродовж якого зажурені знаходять певний позитивний аспект для свого життя, що не мав би місця, якби не сталася втрата, зокрема, – досконаліше бачення світу чи вивчення чогось нового про самих себе. З усіх боків, у ситуації такої свіжої та гострої журби, яку ми переживаємо, важко, щоб цей процес спрацював, але теоретично він може спрацювати.

**Зміна ідентичності** передбачає процес набуття індивідами досвіду в своєму горюванні, що включає певний ступінь особистісної трансформації, зростання емпатії, гнучкості, солідарності або незалежності як результату втрати.

Виходячи з цих трьох процесів, є автори, які пропонують індивідам досягати асиміляції та акомодатії і, в такий спосіб, скорочують горювання, спровоковане відчутими відмінностями між структурами глобального сенсу і сенсу особистої втрати

*«Від часу цієї втрати чи ти відчуваєш, що хочеш шукати нових форм знання та навчання? Яких? Чи думаєш ти над тим, що можеш отримати від того ,хто помер, у його спадщині та місії, яку ти хочеш чи повинен довести до завершення?»*

*«Ця втрата, як вона вплинула на твоє бачення самого(ої) себе або твого світу? Чи ти цінуєш ті самі речі? Як позначився цей досвід на пріоритетах у твоєму житті?»*

Створити мету, життєвий задум, намагаючись, щоби пам'ять про того, хто помер, жила в інших людях. Перетворити журбу та емоційний біль у сенс, роблячи справи, що створюють щось добре і надають допомогу. Використовувати духовний досвід як інструмент створення комфорту і прокладання дороги для руху вперед.

## ЗАВЕРШЕННЯ ОСТАННЬОГО СЕАНСУ: БАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО

Важливо зробити адекватне зачинення.

Деякі підказки:

- Нехай особа, з нашою допомогою, перелічить вивчене/випробуване для того, щоб це їй допомагало надалі.
- Можливі зобов'язання, які вона може набути після завершення періоду ізоляції.
- Залишити свої контакти на випадок, якщо у якийсь момент людина захоче, щоб ми їй допомогли підшукати можливі варіанти підтримки з боку фахівців.
- Терапевтові разом з пацієнтом відправити якийсь ритуал самотурботи, щоб спростити власне розставання (наприклад, зробити перелік пісень журби та життя, запалити свічку і помедитувати удвох тощо)...
- Висловлення вдячності за довіру та щедрість у посвяченні до чогось настільки інтимного і глибокого як пережитий досвід журби.

### 3. ЛІТЕРАТУРА

Greenberg, L. (2012). Emotions, the great captains of our lives: their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychologist*, 67(8), 697-707.

Kubler-Ross, E. (1969). *On death and Dying*. (Macmillan, Ed.) New York.

Lichtenthal, W., Sweeney, C., Roberts, K., Corner, G., Donovan, L., Prigerson, H., & Weiner, L. (2015). Bereavement follow-up after the death of a child as a standard of care in pediatric oncology. *Pediatr Blood Cancer*, 62, s834-s869.

O'Connor, K., & Barrera, M. (2014). Changes In parental self-identity following the death of a child to cancer. *Death Stud*, 38, 404-411.

Gillies J, Neimeyer. Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of constructivist Psychology*. 2006; 19: p. 31-65.



**Переклав Олександр Малишев,  
спеціально для Національної психологічної асоціації**