

ЯК ПІДТРИМАТИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ У СКОРБОТІ ТА ГОРЮВАННІ

СКЛАДНІ ПИТАННЯ ПРОСТОЮ МОВОЮ

гайд для цивільних громадян
та фахівців допоміжних професій



soah
kurshn

Авторка - Наталія Фролова
м.Дніпро, 2024

Фролова Н. В. Як підтримати близьку людину у скорботі та горюванні. Складні питання простою мовою. Дніпро. 2024. 18 с.

Рецензенти:

Голова ГО «Кризова Психологічна Допомога» м. Дніпра та області Єрмолаєва Т. В.
К. психол. н., доцент Четверик-Бурчак А. Г.

Гайд, що допоможе відчувати трошки більше впевненості у ваших бажаннях та намірах підтримати рідну, близьку або знайому людину у горюванні, укладено кризовою психологинєю та фахівчинєю по роботі з втратою, кандидатом психологічних наук, доцентом Наталією Фроловою.

Авторка ілюстрації на обкладинці - Софія Курилишин

Випробування воєнного часу в країні повертають нас до процесу горювання особливо-травмувальним чином: ми не тільки стикаємося з ним тоді, коли взагалі цього не очікуємо, але що є найголовнішим - в тій кількості та концентрації, до якої не є готовими. Адже навіть після майже трьох років повномасштабної війни до цього неможливо бути готовим. Якщо ми не є травмованими горем та втратою особисто, то маємо в близькому та відповідних соціальних колах людей, які горюють. Тож наше бажання підтримати й допомогти рідним, друзям, знайомим, колегам є цілком природним та зрозумілим.

Ми вважаємо своїм обов'язком висловити співчуття і запропонувати допомогу, проте мало хто з нас уміє робити це тактовно і не обтяжливо.

Саме тому в цьому довіднику головний акцент зроблено на аналізі засобів, форм та навіть слів підтримки, адже іноді вони можуть сприйматися не так, як ми на це розраховуємо, додатково травмувати й бути руйнівними для людини, яка горює. Ми зосередимось на словах та діях, які насамперед НЕ ВАРТО казати або робити, та запропонуємо дбайливі альтернативи. Мінімізувати вплив травмування шляхом співчуття та підтримки є нашою метою.

Оскільки цей матеріал створено орієнтуючись на підтримку та супровід, загальна інформація щодо горювання буде дуже стислою. Однак на початку ми дуже коротко означимо якості цього процесу та особливості поведінки людини, яка горює.

Горе не є лінійним процесом

Це передусім визначає той факт, що процес горюванні не є чимось цілком однаковим для кожної людини, оскільки має індивідуальний характер, глибину та темп. Навіть авторка всесвітньо відомої моделі горювання Е. Кюблер Росс, яка у 1969 році визначала п'ять стадій переживання горя: заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття, за 25 років роботи з горюванням змінила свою думку. У 2004 році разом із Д. Кеслером вона опублікувала оновлену версію своєї моделі та визнала, що горе не є лінійним процесом, де люди проходять через усі ці п'ять стадій в певній послідовності (E.Kubler-Ross 1969, 2014). Їх порядок може змінюватися та залежить від індивідуальних особливостей людини, її соціального оточення. До речі, саме цей базовий момент якнайкраще пояснює те, що в одній і тій самій родині люди можуть горювати по-різному і виходити із стану гострого горювання в різні проміжки часу.

Горе є процесом динамічним

Словосполучення «робота горя» окреслює цей характер і надає можливість визнавати за людиною право реагувати по-різному в різні проміжки часу. Також специфіка цього реагування може відрізнитися залежно від настрою, самопочуття та стану того, хто горює. Вам може здаватися, що людині нібито стає краще, а вже наступного дня вона знов відчуває апатію і не хоче нічого робити. Важливо визнавати: той, хто горює, має на це право. І динаміка горювання може бути не зовсім прийнятною для вас. Потрібно розуміти, що це — єдина можливість та свідомий вибір саме так проживати процес горювання та скорботи.

СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ ТА ОСОБИСТІСНІ КОРДОНИ



Кожна людина прагне та очікує підтримки у своєму горюванні. Хай, навіть, несвідомо.

Ускладнює цей процес надання соціальної допомоги те, що люди навколо не знають / не вміють / можуть мати страхи щодо доцільності та ефективності своєї підтримки. Деякі взагалі не хочуть цього робити, адже мають власні причини на це. Такі моделі поведінки оточення не відповідають так званим соціальним очікуванням того, хто горює. Крім того, людина у скорботі часто не усвідомлює та не розуміє, як саме вона бажає, щоб її підтримали, і більша кількість спроб з боку інших не є для неї дієвою.

З іншого боку, люди, які намагаються підтримати, також можуть мати порушення певних соціальних очікувань, оскільки часто роблять це без розуміння стану того, хто горює і розгублюються через брак зворотної реакції, на яку вони сподіваються.

У скорботі та горюванні соціальні очікування стосовно поведінки та вимог до близьких людей можуть не підтверджуватись ще й тому, що стають надвисокими за замовчуванням. Саме ця тенденція пояснює той факт, що коло спілкування в людини, яка горює, може суттєво мінятися, адже вона має право шукати та обирати людей, комунікація з якими є для неї бажаною та безпечною.

Разом із колом спілкування певних змін зазнають особистісні кордони людини, яка горює. «Я рік / пів року жила у так званій мушлі й, саме таке життя було для мене тим, що я могла жити» — у індивідуальній та груповій роботі з втратою ця метафора виникає в розмовах досить часто і ілюструє специфіку горювання, яку людина також має право обирати. Небажання відповідати на телефонні дзвінки та повідомлення, зустрічатися з друзями та знайомими, уникати спілкування або навпаки — прагнути уваги в будь-якому обсязі — усе це також може бути маркером кордонів, які допомагають людині горювати.

Ці аспекти роботи горя варто брати до уваги як у процесі спілкування, так і у діях та вчинках стосовно тих людей, яких ви прагнете підтримати. Адже процеси спілкування та взаємодії у горюванні мають свою специфіку, про яку ми поговоримо далі.

МОВА ПІДТРИМКИ



Як зазначалось, вербальна підтримка є суттєвою частиною супроводу у горюванні, тому ми досить детально зупинимось на мовних конструкціях, які варто та не варто вживати у спілкуванні з людиною в скорботі.

1. Розпочнемо з відверто формалізованих конструкцій реагування:

Топ 5 деструктивних фраз та слів підтримки:

- **«Тримайся»** — коли не має за що.
- **«Кріпись»** — від чого і навіщо?
- **«Мужайся»** — особливо жахливо це звучить в підтримку жінки.
- **«Телефонуй, якщо щось буде потрібно»** — дуже формально і водночас дратує, адже зазвичай людина, яка горює, не має сил про щось просити і майже ніколи не телефонує.
- **«Все буде добре!»** — звідки ви знаєте, як буде? Хто вам повірить? За цією дратівливою рекламною фразою відчувається брак такту, співчуття і розуміння.

Усі ці конструкції є автоматизмами, які людина, що горює, чує сотні разів. Вони не наповнені будь яким змістом крім формального і досить часто не тільки взагалі не допомагають, а й додатково дезорієнтують.

2. Також наведемо зразки деструктивних тверджень, що негативно впливають на процес переживання втрати (Основи реабілітаційної психології, 2018)

«На все воля Божа» — людина не така всезнаюча, щоб знати Божу волю, до того ж таке не надто втішає.

«Мені знайомі ваші почуття» — ніхто не може знати, що відчуває інша людина, стикнувшись із смертю, і ніколи не зможе пережити її почуття. Кожна ситуація унікальна. Фразу «я вас розумію» ви можете використати тільки у випадку, коли були в абсолютно ідентичній ситуації.

«Вже минуло три тижні після його смерті, а ви ще не заспокоїлися?» — немає ліміту часу, відведеного на страждання. В класичному перебігу переживання горя триває від шести місяців до року, але в кожного горювання носить індивідуальний характер.

«Дякуйте Богові, що у вас є ще діти» — навіть якщо в сім'ї є ще діти, батьки важко переживають смерть дитини. Це не зменшує їхньої любові до решти дітей, однак відображає втрату унікальних взаємин. Ту саму втрату унікальності містять слова «підтримки» жінкам, які втратили на війні чоловіків: «ти ще молода і знайдеш собі іншого»

«Бог обирає найкращих» — це означає, що всі, хто живе на землі, у тому числі й та людина, якій ми намагаємося співчувати, не є досконалими в очах Бога.

«Він прожив довге і чесне життя, настав його час» — немає часу, відповідного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть — завжди горе. Незважаючи на те, що смерть може нести звільнення від страждань, фізичних чи душевних, близькі люди все ж переживають втрату.

«Ви повинні бути сильними заради своїх дітей, дружини тощо» — людині яка переживає втрату, немає необхідності бути сильною задля кого б то не було, навіть для самої себе.

3. У висловленні співчуття є наче і підтримувальні фрази, але вони додатково навантажують та обурюють людину, яка горює:

«Мені дуже шкода» — ця автоматична реакція реагування є однією з самих розповсюджених, проте, не зовсім зрозуміло, що має відповісти людина: «Дякую», «Розумію»?

«Я дуже хочу тебе підтримати, але не знаю як» — висловлювання ваших думок та переживань може бути дуже важливим, але не в цьому випадку: ви ніби пропонуєте людині пояснювати вам, як саме це зробити, тоді як їй взагалі не до цього.

«Увесь час думаю тобі написати, але не хочу тебе турбувати, та копірсити твої почуття» — яка тут має бути відповідь? Єдине, що відчувається, — бажання формально заявитись із власними переживаннями. Власними, а не людини, яка горює.

Не варто використовувати *банальні фрази*: «Ти ж доросла людина», «Будь чоловіком», «Ти сильна жінка», «Подумай про дітей» *та ті, що містять, так званий, токсичний позитив*: «Треба жити далі» «Герої не вмирають», «Не забудемо, не пробачимо».

А також, слід уникати слів, що містять заборону щодо реагування: «Не бійся», «Не кричи», «Не плач». (зазвичай у стресовому стані людина чує: «Бійся», «Кричи», «Плач»).

Тримайтеся подалі від мовного кліше про те, що *«час лікує всі рани»*, бо втрата та горе ніколи не минають. Вони змінюються, зміщуються проте залишаються з нами до кінця нашого життя.

Важко знайти слова, коли хтось помирає, не кажучи вже про правильні слова.

Проте ми зазначимо ті, вплив яких може бути найменш шкідливими і навіть рятівним.

““

Будь ласка, прийміть мої співчуття

Звучить просто, чи не так? Можливо, навіть банально. Проте це краще, ніж сказати «мені шкода», тому що це не ставить людину, яка втратила близьких, у становище, коли їй доводиться втішати вас, кажучи, що все гаразд.

““

Я не можу уявити, як вам важко, тож, я посилаю вам свою підтримку та любов

Одна з найгірших речей, яку можна сказати тому, хто горює, — що ви точно знаєте, через що він проходить. Навіть якщо ви також маєте досвід втратили близької людину, кожна втрата унікальна.

““

Ваш чоловік був чудовою людиною. У мене залишився про нього світлий спогад, коли ...

Історії про тих, кого втрачено, і які людина ніколи раніше не чула, схожі на маленькі золоті самородки — це спосіб зберегти пам'ять про них і показати, що ви дійсно любили та пам'ятаєте їх.



Нічого, якщо я зайду через кілька днів з обідом? Я знаю, що діти беруть участь у багатьох заходах. Тобі потрібна допомога, щоб відвести їх до школи, на тренування ?

Пропозиції щодо повсякденної допомоги можуть бути дуже помічними, особливо, коли в них є реальна потреба.



У моєму серці є місце для тебе

Люди не завжди мають звичку говорити іншим, що вони «тримають місце» для них, проте це простий спосіб дати людині зрозуміти, що ви думаєте про неї і що справлятися з втратою неймовірно важко.



Я завжди пам'ятатиму її або його посмішку/ почуття гумору/ любов до тварин...

Це потужний спосіб увічнити чиясь фізичну присутність і запевнити близьких, що вони не будуть забуті.

В



Тобі потрібна моя допомога, чи ти хочеш, щоб я просто послухав/послухала?

Іноді, навіть не усвідомлюючи цього, ми впадаємо режим порад і це не завжди те, що комусь потрібно. Найцінніше, що ви можете зробити, — це вислухати. Якщо ваш людина запитує, чи вже розповідала вам історію про того, кого оплакує, ви завжди можете сказати, що так, але що ви б хотіли почути її ще раз, тим самим надати можливість говорити та виговорюватись у своєму горюванні.



Я знаю, що цей день був особливим для тебе і твого тата. Просто думаю про вас

Можливо, ваша подруга та її батько ходили разом на прогулянку щонеділі вранці. У першу, другу, третю або будь-яку неділю після його смерті завітайте до неї, щоб нагадати, що ви поруч. Не робіть жодних припущень щодо того, що може відчувати людина, дозвольте відповіді вашої близької людини спрямувати розмову в потрібному напрямі.

Незалежно від того, скільки часу минуло з моменту смерті людини, згадуйте про неї, коли відчуваєте, що вам це потрібно. (Haupt A. 2024)



Я дивився фільм, гру... і пам'ятаю, що ваш син/дружина/батько дуже любив їх. Я посміхнувся, коли згадав про це

ДІЇ ТА ВЧИНКИ



Іванка Димид

ФБ допис від 7 серпня 2024 року

(публікується з дозволу авторки та із збереженнями авторського стилю)

GOLDEN STAR FAMILIES

Американці знають, хто це. Це ми, родини, які втратили одного з нас у справедливій (з нашого боку) війні.

Мої подруги-мами іноді заморочуються, як нас назвати. Мене більше турбує бажання описати, які ми і що з нами **не слід робити**.

Ми дивні. Ми інші.

Будь ласка, сприймайте нас такими і :

- 1. Не треба в нашій присутності згадувати ваших успішних чоловіків/ синів** які десь там у Празі/Мюнхені/Чикаго вчатьсЯ/працюють/ розмножуються. Нам болить це.
2. Підходячи до могили наших рідних, не треба зойкати: Боже, який молодий.. який гарний БУВ... **Для нас вони Є**.
- 3. Не треба знецінювати наш біль.** Так, ми тримаємося. Ми в терапії, на снодійних і антидепресантах. Нас тримають наші діти/внуки/рідні/ друзі/пси і коти. Не питайте: чи ви вже ТО пережили? Чи вам вже легше? **Краще помовчіть.**
4. Дехто з нас дуже любить тишу, обійми, дружній потиск руки, доброзичливий погляд. **Спитайте, перш ніж кидатися обіймати.**
- 5. Ви не мусите нічого говорити.** «Я не знаю що сказати, у мене нема слів...» Слова часто є джерелом непорозуміння.

Співайте з нами, ведіть нас в ліс/гори, готуйте кольорову їжу, ми тоді зможемо розслабитися/розкритися можливо плакати...

Дозвольте нам плакати....

Отже:

- Коли ви зустрінете людину у горюванні або вирішуйте їй зателефонувати, не треба починати жаяхатися, плакати, нагнітати ситуацію і всіляко демонструвати свої емоції занадто яскраво: від цього людині стає тільки гірше.
- Не чекайте відповіді на ваші повідомлення.
- Не змушуйте того, хто горює витратити час і нерви на пояснення, чому ваша допомога зараз не потрібна. (Коли потрібна, чомусь її досить складно знайти).
- Не питайте, чи потрібні гроші. Якщо справді хочете дати грошей, напишіть: «Ми зібрали гроші, як їх передати?». Або передайте не питаючи.
- Не треба питати: «Чи потрібно допомогти?». Якщо ви можете запропонувати дієву допомогу, напишіть про це СМС або через соціальну мережу.
- Також не пропонуйте «будь-яку допомогу», а тільки ту, яку дійсно можете надати, наприклад: «Можу кілька днів гуляти з вашою собакою» або «Можу допомогти з машиною у вихідні цілодобово, а у будні з 19 до 22» — але тільки в тому разі, якщо ви дійсно можете це зробити.
- Окремо звертаємо вашу увагу щодо наміру інформування інших людей про трагічну подію. Зупиніться та прислухайтеся до себе, перш ніж починати це робити. Цілком прийнятно лякатися та вражатися від сумної та завжди неочікуваної новини, але ділитися нею треба свідомо та обережно. Адаже досить часто ті, кому ви цю новину приносите, не допомагають людині в скорботі, проте починають телефонувати їй, вимагати уваги та подробиць. Це не тільки не підтримує, а й дає додаткового роздратування та болю.
- Не слід висмокувати почуття з пальця. Прості слова підтримки і співчуття — це найдієвіший засіб. Якщо їх чомусь важко витиснути із себе — нічого страшного, адже у кожного з нас свій досвід, темперамент та й зрештою своє життя.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- недооцінювати або знецінювати ситуацію;
- давати неправдиві обіцянки;
- говорити неправду (якщо це виявиться, то рівень тривожності, страху й недовіри зросте);
- давати поради щодо вирішення проблеми (особливо, коли в вас ніхто про це не питає);
- звертатися до логіки.

Що ВАРТО робити, аби підтримати людину, яка горює:

- Будьте поруч. Дайте можливість відчутти та усвідомити, що за потреби до вас можна звернутися і що біля вас безпечно.
- Дайте людині час і простір для горювання. Слухайте розповіді людини в горі, навіть якщо вони йдуть по колу. Так відбувається процес прийняття;
- Запропонуйте допомогу з нагальними та рутинними справами.
- З часом, якщо це доречно, повертайте людину в «тут і тепер». Можете запропонувати прогулятися, поговорити про повсякденні справи абощо.
- Турбуйтеся про людину, проте не нав'язливо. Тепленькі шкарпетки або чай, якщо він доречний, — приємні дрібниці, які нагадують, що ви готові бути поряд. Так, наприклад, дружина полеглого військового час від часу отримує від його побратимів перекази з приміткою «це тобі на квіти», «це — на таксі, бо ти працюєш до ночі». Зовсім прості та повсякденні речі можуть надати підтримки мимовільно та змістовно.

P.S. Супроводу в горюванні можна навчитися. Інтуїтивно або шляхом опанування інформації. Звісно, це абсолютно не той досвід, якого людина прагне. Проте, на жаль, із цим кожен стикається рано чи пізно протягом життя. І обізнаність в цьому контексті звісно не стане рятівною, але може стати допоміжною вам і вашим близьким.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Іванка Димид. Golden Star Families. URL: <https://cutt.ly/7eHe3lzY> (дата звернення: 15.11.2024).
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. пос. / за заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Elisabeth Kubler-Ross, On death and dying, New York, Scribner[en], 1969, 260 p. ISBN 0-02-605060-9
4. Elisabeth Kübler-Ross , David Kessler, On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. 2014. 272p ISBN-10-1476775559
5. Haupt A., 11 Things to Say When Someone Dies Besides «I am Sorry». Time, July 24, 2024. URL: <https://cutt.ly/teHe3NqU/> (дата звернення: 15.11.2024).



Благодійний фонд «Право на захист» — це провідна в Україні правозахисна організація, що надає багатопільову допомогу ВПО, постраждалим від воєнних дій, біженцям, шукачам захисту та особам без громадянства.

Фонд реалізовує програми з юридичної, психологічної та матеріальної підтримки ВПО та постраждалого від воєнних дій населення, а також надає соціальну допомогу та здійснює моніторинг захисту прав. Окрім того, БФ «Право на захист» сприяє соціальній згуртованості в громадах та економічній включеності ВПО й постраждалого населення.

**Більше про діяльність БФ «Право на захист»
ви можете дізнатися на сайті:**



r2p.org.ua