

Рекомендації щодо імплементації ритуалів у систему психологічної підтримки у горі

Крістіна Бут

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ButKO@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6690-588X*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Повномасштабна війна Росії проти України загострила вже наявну проблему браку психологічної допомоги для осіб, які зазнали втрат. Лише за офіційною статистикою ООН (січень 2024), зафіксовано 30010 втрат серед цивільного населення, понад 19 тис. з яких – отримали поранення. І хоча наведені статистичні дані вказують на те, що тема горювання та втрати є актуальною для багатьох українців та українок, спроба детального аналізу теоретико-методологічних джерел з обраної проблеми продемонструвала брак ґрунтовних досліджень про інструменти психологічної допомоги.

Проведене І. Сингаївською й А. Берестовською анкетування експертів у наданні психологічної допомоги жінкам у втраті під час війни вказує на те, що підтримка тези про необхідність проведення ритуалів у експертному середовищі є досить високою [1]. Вважаємо, що у контексті повномасштабного вторгнення, коли доступ до тіл для поховання іноді є неможливим, коли деякі військовослужбовці мають статус зниклих безвісти, коли майже понад 20% України є окуповано (відповідно, не завжди є можливість відвідати поховання або приїхати на могилу до близьких і родичів), ритуали як форма підтримки стають ще більш актуальними.

Пропонуємо таку дефініцію ритуалу як інструменту психологічної підтримки: ритуал – це символічна одноразова або повторювана дія з наміром, яка має на меті створити новий сенс. Якщо спиратися на дослідження ритуалів, створених Арнольдом Ван Геннепом [2], Рональдом Граймсом [3], то традиційно ритуали стосуються таких подій: від'їзд або розлука; початок або перехід, а також – повернення або створення.

Спираючись на розробки канадської платформи ВеCeremonial по використанню ритуалів, що стосуються завершення життя та прощання, структурна побудова ритуалів включає у себе такі основні етапи:

1. Відкриття: вхід у ритуальний простір.
2. Минуле: визнання того, що було, і звільнення від минулого.
3. Присутність: визнання того, що є, й усвідомлення себе у стані «тут і зараз».
4. Майбутнє: усвідомлення того, що буде, і встановлення намірів на май-

бутнє.

5. Закриття: вихід із ритуального простору [4].

На нашу думку, такий структурований підхід є корисним у роботі практиків, адже дозволяє встановити чіткі рамки для роботи з клієнтом чи клієнтами, а також – дозволяє фактично дотримуватися у роботі дуальної моделі проживання горя. Це знаходить відображення у тому, що під час роботи клієнт(и) отримують час і простір як на думки про минуле та спогади про людину, яку вони втратили, так і на роздуми про майбутнє та пошук нових сенсів.

На основі здійсненого теоретичного аналізу, проведеного емпіричного дослідження та практичного досвіду авторок у сфері роботи з втратою пропонуємо ключові рекомендації щодо застосування ритуалів у системі психологічної підтримки у горі:

1. Ритуал – це динамічний, адаптивний інструмент. Використовуйте його як простір і можливість для ко-креації з конкретним кейсом.

2. Перед впровадженням ритуалу важливо чітко прокомунікувати з клієнтом(кою), щоб уникнути потенційної ретравматизації.

3. Ефективними є не тільки індивідуальні, але і парні та групові ритуали – вони сприяють укріпленню зв'язків.

4. Варто активно застосовувати техніки арттерапії та письмових ритуалів (наприклад, листи, які пускають на воді у вигляді «корабликів»). Ці ритуали сприяють зовнішньому вираженню травми, допомагаючи жінці відділити власне «Я» від її горя та уникнути поглинання травматичною історією.

5. При роботі з невизначеною втратою необхідно відмовитися від спроб «вирішити» непевність. Натомість, слід заохочувати ритуали, що керують тривою та проєктують майбутнє, незалежно від остаточного результату.

6. Не менш важливою є підтримка самоспівчуття. При стигматизованих втратах (зокрема, суїциді) критично важливо використовувати ритуали, спрямовані на відновлення особистої гідності, допомагаючи жінці встановлювати здорові особисті кордони.

7. У випадку розробки та запуску інституційної підтримки (наприклад, на рівні громад, у великих колективах тощо), рекомендовано звертати увагу на розбудову спільнот «Рівна-рівній». Соціальним і державним інституціям варто активно підтримувати та фінансувати програми, засновані на сестринстві та наставництві, де жінки, які пережили подібні втрати, можуть зцілювати одна одну.

8. На рівні інституцій більше уваги слід приділяти психоедукації, особливо у сфері травма-обізнаності та чутливості до горя. Необхідно проводити навчання медичного, освітнього та соціального персоналу щодо чутливості та застосування ритуалів турботи.

9. Соціальним структурам варто розглянути механізми публічного вшанування пам'яті зниклих безвісти, які не суперечать надії на повернення, наприклад, через встановлення кенотафів.

10. Вважаємо, що фахівець, який супроводжує людину у горюванні, по-пер-

ше, сам має бути горе-чутливим і емпатійним, не засуджувати людину, а по-друге, залученим у публічну протидію стигмі та осуду.

11. У випадках, коли внутрішнє сімейне коло є джерелом вторинної травматизації, психологічне втручання повинно включати сімейне консультування, спрямоване на усунення стигми та навчання конструктивним, підтримуючим формам ритуалізації.

Отже, ритуали мають потенціал бути додатковим складником психологічної допомоги для тих, хто горює. За умов належного дотримання етичних стандартів і практикування травма-чутливого підходу він може стати ефективним інструментом у роботі з тими, хто втратили.

Список використаних джерел

1. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1 (73). С. 214–226. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-214-226> (last accessed: 22.02.2025).
2. Genep A. v. *Rites of Passage*. Taylor & Francis Group, 2013. 256 p.
3. Grimes Ronald L. *Deeply into the Bone: Re-Inventing Rites of Passage*. 1st Ed., Vol. 1. Berkeley : University of California Press, 2000. 396 p.
4. *Be Ceremonial – Daily Rituals and Ceremonies for Self Care*. *Be Ceremonial*. URL: <https://www.beceremonial.com/> (date of access: 23.11.2025).