

Група психологічної підтримки для людей, які втратили близьких, як метод психологічної допомоги

Берестовська А. В.

*магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: alina.berestovska@gmail.com*

Сингаївська І. В.

*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*

В своєму житті кожен зустрічається з подіями, які ставлять під сумнів базові уявлення про світ як передбачуваний, доброзичливий та контрольований. Особливо складні переживання виникають у людей, коли вони вимушені переносити втрату близьких. В цей період їм вкрай потрібна психологічна допомога, одним із дієвих методів якої є група психологічної підтримки.

Вільям Ворден пропонує розглядати чотири «завдання» горя як особливої реакції на втрату близької людини:

1. прийняти реальність втрати, що означає визнати, що близька людина померла;
2. пережити біль втрати;
3. звикнути до нового життя без близької людини, яка померла;
4. знайти стійкий зв'язок із померлим у розпал початку нового життя (знайти місце

для померлого, яке дозволить людині, яка переживає горе, бути пов'язаною із померлим, але таким чином, щоб це не перешкоджало продовженню життя) [1, с. 39-53].

Групи психологічної підтримки для людей, які втратили близьких, дозволяють:

- зустріти інших, які опинилися у схожій ситуації;
- дати відчуття захищеності, забезпечити знаннями про процес горювання,

допомогти впоратися зі своїми думками та почуттями, а також навчити контролювати своє тіло;

- сприймати свою ситуацію свідомо й отримати допомогу, щоб визначити проблеми; встановити контроль і побачити можливості; визнати ситуацію; інтегрувати свій досвід втрати в історію свого життя;

- зберегти спогади;
- сконцентрувати увагу на взаємодії та взаєморозумінні в сім'ї;
- сприяти більшому розумінню та взаємній повазі до способів прояву горя один одного;

- бути здатним триматися разом і вчитися один в одного, як можна впоратися з ситуацією;

- дати можливість до роздумів, знайти в собі сили, побачити цінність життя, яким воно є, цінувати тих, кого любиш [2, с. 31].

Групи психологічної підтримки для горюючих з подібним досвідом переживання втрати забезпечують пов'язаність із іншими, чий втрати (наприклад, дитини або партнера) дуже схожі на свої власні. Коли людина відчуває, що її безоцінно слухають, що можливо ідентифікуватися із іншим (не таким як до втрати), але реально існуючим соціальним світом, тоді кризу зв'язку проти ізоляції можна легше вирішити у напрямку

самоприйняття, тобто співчутливого самоусвідомлення того, що власний біль зрозумілий, нормальний і відображається в житті інших людей, які зазнали подібних втрат [3, с. 6].

Серед переваг груп психологічної підтримки можна виділити:

- вселення надії шляхом спостереження за тими, хто йде далі в процесі горя, хто добре функціонує та здатен впоратися;
- розуміння з боку інших як підтвердження того, що людина не є самотньою у цьому світі (є багато інших, які також переживають горе);
- обмін інформацією та думками може допомогти людині отримати корисні пропозиції, гарні поради та загальне розуміння;
- в групі є можливість практикувати та отримувати альтруїзм, який сам по собі є цілющим (надавати свої поради, підтримку, допомогу іншим людям);
- групова згуртованість, приналежність можуть допомогти людині відчувати, що її приймають і визнають її досвід [4].

Водночас слід усвідомлювати, що участь у групах психологічної підтримки може мати свої складнощі:

- коли людина почувається вразливою, їй може бути непросто витримувати чужі прояви почуттів;
- якщо людина має завищені очікування щодо швидкого поліпшення стану після участі в групі, їй може чекати розчарування;
- немає гарантій, що в групі людина захищена від поганих порад, негативних коментарів, порівнянь чи осуду; існує можливість, що хтось зачепить людину або вона мимоволі заподіє біль іншим;
- існує ризик перейняття на себе чужих переконань, ідентифікації себе з поглядами інших учасників групи, які не є корисними саме для цієї людини [5]. Також варто враховувати, що в групі може посилюватися соціальний дискомфорт, тривога, депресія, сором'язливість, почуття нерозуміння, гніву, ізоляції, сорому, а потреба в конфіденційності може бути ослаблена/порушена (наприклад, якщо в групі людина зустрине того, кого вона знає або з ким має спільних знайомих).

Для людей, які втратили близьких, групова робота є найбільш вигідною, коли вона створює простір для взаємних і чесних переживань та вивчення практичних, когнітивних, афективних, екзистенційних та духовних питань із співчуттям і прийняттям, без упереджень та стигм. Щоб групова робота відповідала потребам людей, керівники груп мають зробити все можливе, щоб створити достатньо безпечну групу і забезпечити збереження конфіденційності.

Важливо відзначити роль керівників в групах психологічної підтримки. Хоч є потенційні виклики у структуруванні групи з двома керівниками (такі як різні стилі керівництва, додаткова енергія, необхідна для розвитку та підтримання стосунків, змагання за прихильність та контроль), спеціалісти у груповій роботі визнають багато переваг наявності двох лідерів, які доповнюють і підтримують один одного в груповій роботі з горючими людьми. Модель спільного сприяння допомагає керівникам ефективніше «читати групу», використовуючи вербальні та невербальні повідомлення як окремих людей, так і групи в цілому. Два керівники групи з різною підготовкою, стилями, використанням гумору та/або інтелектуальною основою, сприяють розвитку групової ідентичності учасників. Спільне ведення групи дозволяє розподілити багато завдань, необхідних для ефективної роботи групи підтримки (скринінг потенційних

членів, проведення ритуалів відкриття та закриття, вирішення надзвичайних або кризових ситуацій, вирішення мовчання групи та ефективно розв'язання складних ситуацій). До того ж наявність двох людей, які виконують функції керівників, допомагає зменшити вигорання та втому від співчуття при задоволенні потреб групи [6, с. 223-227].

Щодо алгоритму створення групи можна зазначити наступне. Перед формуванням групи кожному учаснику рекомендується запропонувати індивідуальну бесіду, де надати інформацію про те, як функціонує група, дізнатись історію втрати, переконатися, що стан людини є стабільним, після втрати пройшло 4-6 місяців (для дітей-мінімум 3 місяці), у людини відсутній травматичний досвід і не спостерігається проявів психічних розладів, визначити, чи є участь у групових зібраннях найкращим засобом для цієї конкретної людини, або ж індивідуальний супровід буде більш оптимальним варіантом. Якщо в процесі групової роботи відкриється витіснений травматичний досвід якогось учасника, що не дозволить йому рухатись в процесі подолання горя, доцільно рекомендувати такому учаснику залишити групу і індивідуально попрацювати над травматичним досвідом з іншим терапевтом. Після інтеграції травматичного досвіду учасник може заново взяти участь у груповій терапії (з іншою групою). Попередню його групу вже не варто поповнювати новими учасниками після його вибуття з неї-доцільно, щоб вона продовжувала роботу в тому складі, який залишився.

Керівник групи, як її лідер, веде за собою усю групу. Часом він може відчувати піднесення від того, що йому все вдається, а іноді в нього може виникати бажання опустити руки. Однак, продовжуючи свою систематичну роботу, керівник може відчути безпеку і впевненість-це питання тренування. Одне з головних завдань для керівника групи-створити в учасників відчуття «ми», що даватиме простір для безпеки і довіри. Групі важливо працювати разом, мати чіткі та узгоджені цілі для всіх, що створюватимуть відчуття єдності.

Слід зважати на те, що людям, які переживають втрату, необхідно висловити багато різних, часто суперечливих граней себе [7]. Наприклад, людина, яка горює, зазвичай відчуває, що одна частина внутрішнього «я» каже: «Добре, тепер ти повинен звикнути до того факту, що померлого немає», а інша частина кричить: «Однак я хочу, щоб він повернувся». Практичний і ефективний підхід до роботи з горем полягає у зверненні до тих, хто переживає втрату, з точки зору «частин Вас». («Частина Вас відчуває, що ви не можете продовжувати?» замість «Ви відчуваєте, що не можете продовжувати?»). Це дає людині більше можливостей для згоди, не відчуваючи, що це повне формулювання поточного стану. Твердження «частини Вас» може допомогти тому, хто переживає втрату, визнати: «Так, частина мене відмовляється продовжувати, хоча інша частина мене знає, що я продовжу» [8]. Важливо, щоб керівник групи був відкритим до всіх аспектів виявів людини: як потреби уникати думок про втрату, так і потреби говорити про це в деталях (навіть повторювати історію), проявляв емпатію (небайдужість до горя учасників), тим самим показуючи приклад іншим учасникам групи, визнавав їх почуття.

Таким чином, групи психологічної підтримки можуть використовуватись як дієвий метод допомоги людям, які втратили близьких. Завдяки участі в групі такі люди можуть легше проходити процес засвоєння та включення їх болючого досвіду втрати у розуміння своєї нової ідентичності та нового місця в цьому світі.

Ключові слова: група психологічної підтримки, втрата близької людини, горе,

горювання, психологічна допомога.

Список використаних джерел

1. Worden, J. William (James William) *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. 4th ed. New York, NY: Springer Pub. Company, 2009. 314 pp.
2. Сантандер Х., Рьокхольт Е., Селнес А. Групи психологічної підтримки для дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин: Методичний посібник. Університетська клініка округу Акерсгус. 2017. 151 с.
3. Neimeyer R. *Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention*. New York, NY: Routledge. 352 pp.
4. Ackerman C. 3 *Grief Counseling Therapy Techniques & Interventions*. Режим доступу: <https://positivepsychology.com/grief-counseling/>
5. Haley E. *Grief Support Groups: Positives and Pitfalls*. Режим доступу: <https://whatsyourgrief.com/grief-support-groups-positives-and-pitfalls/>
6. Neimeyer R. (переклад та адаптація Зливков В., Лукомська С.). *Терапія горя*. Київ. 2021. 259 с.
7. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. *Методи юнганського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя)*. Правничий вісник Університету «КРОК». К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 229–234.
8. Blatner A. *Some principles of grief work*. Режим доступу: <https://www.blatner.com/adam/psyntbk/grief.htm>