



Олександр Гершанов

Ця невелика книжка заснована на моєму особистому та професійному досвіді. На досвіді переживання втрати моїх рідних та близьких, і на досвіді супроводу в горюванні сотень людей під час моєї роботи в Israel Crisis Management Center.

Я думав, як назвати цей текст... «Методичний посібник по роботі із втратою»? Занадто академічно і для спеціалістів... «Інструкції щодо правильного горювання»? Так не існує якогось «правильного»...

Цим текстом я хочу розділити з Вами Ваш біль, поділитися своїми спостереженнями та рекомендаціями, можливо застерегти від якихось необачних кроків, та й просто бути поруч із Вами у важкі години Вашого життя.

Умовіть слово, яке можна перекласти як «інструктор», «супервізор», «вожатий». Це слово однокореневе зі словом «дорога» (укр. шлях, путь). «Той, хто йде з тобою шляхом»...

На цій ділянці шляху я буду з Вами....

*Олександр Гершанов,
міжнародний експерт з роботи з травмою
та втратою, консультант ООН. Ізраїль.*

**Той, хто йде
з тобою шляхом**

Всі, напевно, знають притчу про кільце царя Соломона, на якому було вигравіровано два написи: «Це мине» і «І це також мине» або інша версія «Все минає і це теж мине...»

Мало хто знає про третій напис на цьому кільці. Цей напис докорінно змінює ставлення, зокрема, до переживання втрати.

«НІЩО НІКОЛИ НЕ МИНАЄ...»

Адже, правда? Всі навколо кажуть – Ну що ти? Пройшло вже багато часу, має ж «пройти»!

Або цитують перші два написи на цьому кільці, але вони ж були про інше - про почуття печалі, що минає і почуття радості, що минає. Про мінливе життя. Але не про те, що всі емоційно-сильні події, особливо такі як втрата близьких людей, залишаються занотованими в нашій душі назавжди.

То що все-таки минає, якщо «ніщо не минає»?

Горювання це процес і як будь-який процес, характеризується часом та інтенсивністю його протікання. Час – все наше життя. Інтенсивність може змінюватись. Знижуватися та посилюватися.

Це змінна величина і залежить від «погоди». Як наші фізичні «старі рани» або шрами від ран ниють на погоду, так само і переживання з приводу втрати можуть давати про себе знати у відповідь на щось, що нагадало про людину, що пішла – образ, музика, пам'ятна дата, запах, схоже обличчя.

Можна знизити інтенсивність переживань, зробити так, щоб вони не «висіли перед очима» і не прикривали повсякденне життя.

Як це робити?

Насамперед хочу Вам читач, сказати, що не існує якогось однозначного рецепту і моделі «правильного проживання горя». Мене часто запитують: «Що почитати, щоб допомогло»? В таких випадках мені важко відповісти, тому що про горювання пишуть, кажуть і психологи, і священники різних релігій, і люди, які пережили втрату і діляться своїм досвідом. Однозначного рецепту, що особисто Ви повинні відчувати і як проходити процес горювання немає.

На жаль, у суспільстві є страх теми смерті і втрати і люди вважають за краще або не знаходитись поруч, або говорити якісь загальноприйняті штампи, які знецінюють переживання нашого горя.

2002 рік, у віці 32 років померла від онкологічного захворювання моя перша дружина. Мені 35 і в мене дві доньки - 12 і 2 років, і дуже багато хто для «розради» говорили фрази «Ти ще молодий, ще одружишся» або «Подумай про дітей – шукай нову дружину, як ти тепер один?». Ці фрази викликали в мене дику агресію. Я любив свою дружину, у нас був дуже легкий шлюб і тут практично відразу після похорону мені кажуть таке... Чому я повинен не відчувати те, що я відчуваю і «думати про дітей»? Та й чи потрібно це дітям? Через роки, коли я працював в Ізраїльському кризовому центрі з супроводу сімей, що пережили трагічні події, то неодноразово чув розповіді про такий вид «підтримки»:

- *Ти молода, ще народиш ...*
- *Навіщо так вбиватися, вона своє пожила...*
- *Ви його навіть не бачили, він ще й народитися-то не встиг...*

Такі поради йдуть «від щирого серця» тих, хто начебто і хоче підтримати, але не знає як.

Їм теж страшно... Але нам страшніше і важче, тому дбаємо про свою рівновагу та дозуємо контакти. Особливо в перший місяць після трагічної події.

З ЧОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ ГОРЮВАННЯ ТА НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

Процес горювання починається з того моменту, коли ми отримуємо інформацію (звістку) про смерть близької людини. Навіть якщо наша близька людина довго хворіє, навіть якщо захворювання тяжке і лікарі говорять про «залишилося кілька місяців», до тих пір, допоки людина жива і ми можемо з нею бути в контакті будь-яким доступним способом, навіть просто тримати за руку, поки ця рука тепла, процес горювання не вмикається. Навіть якщо тяжко хвора людина з нами прощається і пише заповіт. Поки вона жива, ми можемо переживати, сумувати, але не горювати.

І ось ми отримуємо трагічну звістку...

ЦЕ І Є ТОЧКА ВІДЛІКУ

У цій точці закладено все – і чорнота, і тяжкість, і те горе, яке тепер буде з нами. Але там також є і Світло, яке допомагає нам вижити. Як побачити цю «руку допомоги», яка є в нас самих?

У кожному з нас є ресурси, які вмикаються і роблять нас істотами, що виживають, а якщо ми усвідомлюємо ці ресурси і можемо ними керувати, то наша здатність протистояти ударам долі зростає в рази.

Згадайте, що Ви робили одразу після того, як отримали трагічну звістку? І я не маю на увазі реакції – будь-які реакції нормальні та природні. Нормально і природно плакати чи навпаки замкнутися у собі, нормально застигнути і не реагувати на якісь слова оточуючих.

Будь-яка Ваша реакція є нормальною. І тут знову все дуже індивідуально. Тут не працюють рекомендації «поплач і тобі стане легше». Якщо плачеться, то плачте, якщо течуть сльози, не стримуйте. Якщо немає таких реакцій, це теж нормально. Іноді люди сміються «нервовим сміхом», іноді на обличчі з'являється «блукаюча безглузда» посмішка. Реакції різні та дуже індивідуальні. Але це реакції.

Те, що рятує і надалі не раз допомагатиме це те, що Ви робили. Я наведу цитати із розмов з людьми, яким надавав підтримку:

- *«Після того, як вийшов лікар і сказав, що мами більше немає, я вийшла з лікарні, ходила колами і вставила у вуха навушники з улюбленою музикою.»*
- *Мені зателефонували і повідомили про смерть батька, я пішов на кухню, нарізав сала, чорного хліба, налив горілки. Випив одну чарку і сидів ось так, сльози текли, а я сидів допоки не прийшла дружина і не вивела мене з цього стану...»*
- *«Я одразу зателефонувала подрузі та запитала, що мені робити. Вона приїхала, і ми разом поїхали до лікарні, де помер*

мій чоловік і подруга супроводжувала мене в оформленні всіх документів. Я би сама не впоралася, але я розуміла, що для мене зараз це дуже важливо...»

– *«Коли помер мій чоловік, я зателефонувала священникові, і він мені сказав, які молитви треба читати і що мені робити.»*

– *Після того, як моя мама відійшла в інший світ, я сиділа в коридорі хоспісу і плакала. До мене підійшла медсестра, забрала мене та відвела до ординаторської. Там вона мене напувала чаєм і щось розповідала. Я не пам'ятаю, що вона говорила, але смак чаю та печива пам'ятаю досі.»*

– *«Коли військові оповіщувачі пішли, я сіла за інструмент (піаніно) та грала. Сльози течуть, а я граю, плачу і граю...» (прим. «військові оповіщувачі» - ті військові, що приходять до родини, в якій загинув родич, частіше син або донька. Вони приносять трагічну новину).*

Всі ці способи подолання чи порятунку себе від того, щоб не розсипатися та не розвалитися ізраїльський професор Шмуель Лахад описав як модель «Міст, що з'єднує».

Що з'єднує цей міст і з чого він будується?

«Міст», складається із способів подолання, з тих дій, які нам допомагають утриматися на плаву та знаходити у собі сили. А з'єднує він «До» та «Після», допомагає вийти з тієї чорноти та порожнечі, куди тягне нас горювання.

За цією моделлю існує шість способів реагування, шість шляхів, йдучи яким ми черпаємо сили і вмикаємо наші внутрішні ресурси:

1. **Фізичний ресурсний канал.** Через тіло, через фізичні відчуття такі як: рух, прогулянки, фізична робота в саду, на городі, перебування на природі, їжа, запахи, душ, ванна, фізичний контакт з близькими людьми – обійми. Гладити тварин, прибирати та підтримувати чистоту в будинку, у дворі.
2. **Канал розуму чи когнітивний.** Планування, ведення щоденника, пошук інформації, впорядкування, наведення ладу в будинку, в речах.
3. **Емоційний канал.** Занурення у перегляд серіалів, читання художньої літератури, слухати музику, виражати свої емоції, говорити про емоції, гра з дітьми чи тваринами.
4. **Канал вірувань та переконань.** Релігійні ритуали, молитви, перегляд передач та читання літератури про «загробний світ», амулети, будь яка віра у щось.
5. **Канал соціальної підтримки.** Розмови з близькими і не тільки людьми, побути серед людей, у звичному оточенні людей, яким довіряєш.
6. **Канал творчості.** Чимось зайняти руки - майструвати, плести, вишивати, в'язати. Писати вірші, оповідання, малювати. Або в уяві переноситися у вигадані світи та ситуації, де немає болю та смутку.

У кожної з цих шести «цеглинок» є темна та світла сторони. Світла сторона – те, що приносить сили і не шкодить нам. А ось «темна» може прикидатися ліками, але дуже і дуже шкодити.

УВАГА! АЛКОГОЛЬ ТА ІНШІ «ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ»

Я не став винятком і вечорами, після того, як вкладав молодшу доньку спати, став наливати собі коктейль – горілку з апельсиновим соком. «Трохи розбавленого алкоголю буде мені як снадійне» - так думав я.

Якоїсь миті я відчув, що в склянці стало набагато більше горілки, ніж соку, але це мене не зупинило. Зупинило мене відчуття розбитості вранці, неможливість швидко сконцентруватися, вранішній головний біль та інші принади похмільного синдрому.

Алкоголізація, переїдання – це одні з проявів «темної сторони» Фізичного каналу і, хоч як це дивно, каналу Творчисть. Тому що у творчості ми йдемо у фантазії, у ті фантазії, які ми можемо втілити – задум картини, моделі одягу і т.д.

А ось «темна сторона» цього каналу – втеча від реальності, втеча у світ, що створений алкоголем, наркотиками або хімічними препаратами.

Тому не лякайтеся «темних» проявів, але придивіться, що всередині них. І тоді можна знайти свій – здоровий шлях відновлення ресурсів. Я став готувати та писати короткі оповідання. Теж пов'язано з тілом та з фантазією.

33, 9, 40 ... РІК АБО 7, 30 ... РІК
АБО 3, 52 ... РІК – ЗНАЧИМІ ЦИФРИ

Ці цифри – прийняті у християнстві, іудаїзмі та ісламі дні

жалоби. Дні жалоби є у всіх культурно-релігійних традиціях. І навіть якщо Ви не дотримуєтеся жодної з них або вважаєте себе абсолютно світською людиною, то все одно існує гострий період близько місяця, в якому дуже потрібна опора. Традиції, ритуали, певні дії – усе це створює як би опору, стіни, на які можна опертися.

Час лікує? І так, і ні...

Вважається, що перший рік після смерті близької людини найскладніший і це так. Відбувається перебудова всіх звичних дій, звичок, відбувається зміна сімейних та фінансових функцій.

За рік ми вчимося проходити з болем через дати – дні народження, свята, дати, пов'язані з особистими традиціями, та й вихідні дні теж важкі після смерті близької людини.

Дати - це частина тієї «погоди», на яку ниють шрами душі. Це нагадування про те, що перебіг життя змінився і наше Життя продовжується без близької людини в ньому.

Які дати чекають на Вас протягом року?
Які з них є найбільш значущими для Вас?

БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ЖИТТЯ

Після смерті близької людини наше Життя зламалося і розділилося на «До» та «Після». Але наше Життя різноманітне у своїх щоденних проявах, діях, у нашій звичній поведінці і не все ламається, не все змінюється і після смерті близької людини.

Дуже важливо зберігати ті безперервності, які тільки наші – особисті. Найпростіші та звичні – вмиватися, чистити зуби, виносити сміття, гуляти з собакою... Саме прості речі можуть утримувати нас на плаву, не давати розсипатися чи піти у депресивний стан.

Аркуш Безперервностей

Тільки мої	Пов'язані з доглядом за тваринами/рослинами	Пов'язані з домашніми функціями	Пов'язані з іншими членами сім'ї

СМЕРТЬ ЧОЛОВІКА ЧИ ДРУЖИНИ...

На смерть дружини

Казалось, сердце разорвётся,
Но вот ведь - не разорвалось.
Как камень в глубину колодца
С тяжёлым эхом сорвалось.

И долго там качалось небо -
В квадрате гулком и сыром...
Я сирота, как стол без хлеба,
Как с очагом
потухшим
дом...

Анатолій Сухаржевський

26 березня 2002 року мені зателефонували з лікарні, де вкотре лежала моя дружина та попросили приїхати. Сказали, що телефоном «таке» не кажуть. Я приїхав, пройшов до кабінету соціального працівника і там мені повідомили те, що я боявся почути, але розумів, що почую. У дружини була прогресуюча карцинома (вид раку) із метастазами.

...

Коли помирає чоловік чи дружина – людина, з якою ми прожили ту чи іншу кількість років, то рвуться нитки... Нитки, якими ми були зв'язані, нитки, які виростили за час спільного життя.

І що більше цих ниток-зв'язків, то важче переживається втрата. По цим ниткам – каналам перетікали різного виду енергії – емоції, з'являлися різні відчуття. За час спільного життя у нас у мозку формуються численні нейронні зв'язки, з яких формується образ коханої людини. І цей образ застигає після її смерті.

«Нитки, що зв'язують»:

- Секс;
- Загальні інтереси;
- Почуття емоційної наповненості під час спілкування;
- Спільна діяльність. Друзі – соратники;
- Розділяли «витончені емоції» – театр, спільне прослуховування музики, бачили однаково красу світу;
- Розуміння з півслова та схожа думка з багатьох важливих питань;
- Подібний світогляд.

По суті, всі ці «нитки» – це мої особисті стани, тільки якісь можуть існувати окремо, наприклад: «Загальні інтереси» – я можу й сам згодом продовжити ходити в походи або займатися улюбленою справою або волонтерити – «Спільна діяльність» .

Але є «нитки», які безпосередньо пов'язані з людиною, що пішла, і тоді сильний біль може тривати роками. Це, як правило, все, що пов'язано з емоціями, з нашими станами, які ми відчували у присутності близької людини. Ми оплакуємо ту нашу частину, наші приємні переживання, які

пішли разом із близькою людиною. І такий стан може бути не тільки у випадку смерті, але й у разі розриву відносин.

Я не стверджую, що можна і потрібно шукати подібні відчуття, але усвідомити, що кожен стосунок є унікальним і кожен наші стани — це наші стани. Тобто ми можемо з ними – станами щось зробити.

Для початку зрозуміти за чим саме я дуже сильно сумую? Як нитка порвалася і чи можу я її відновити в тому чи іншому вигляді. І, певно, найголовніше – «відновлена нитка» може бути зовсім іншою, ніж у стосунках із близькою людиною, що померла.

Із вдівцями часто трапляється «компенсаторний зв'язок» після смерті дружини. І чим більш шлюб був легким і приємним, тим сильнішим є бажання повернути ці відчуття. Саме відчуття.

І в цьому криється небезпека, яку я зустрічав у своїй практиці: вдівець зав'язує нові стосунки з метою відновити свої відчуття, але це нові стосунки, інша жінка і вона згодом стає ініціатором розриву стосунків, бо вдівець тягне її у свій сценарій. І тоді вдівець переживає ще одне почуття втрати і часто я стикаюся з такими випадками вже в кабінеті.

Мене особисто, як кажуть: «Бог уберег», хоча бажання відновити «як раніше» було дуже сильним.

Тож, як жити? Що робити?

Йти через біль – продовжувати працювати, спиратися на допомогу близьких людей, повернутися чи зануритися у хобі.

Пройти через перший рік після смерті близької людини.

Звертати увагу на депресивні стани – вони нормальні, так буває...

Вибудувати нові звички – фінансові та побутові.

Увічнити пам'ять людини, що пішла – поставити пам'ятник на кладовищі, зробити пам'ятний альбом, створити щось на згадку про померлу людину, провести благодійну акцію на її пам'ять, зробити пожертву в лікарню, хоспіс тощо.

Навчитися перерозподіляти свою енергію у бік побудови нового життя без присутності в ньому близької людини, але зберігаючи зв'язок із нею у своїй пам'яті.

СМЕРТЬ ВСУПЕРЕЧ ЗАКОНАМ ПРИРОДИ

Статистика каже, що після смерті дитини від 40 до 50 відсотків пар розлучаються...

Горювання після смерті дитини триває все життя.

Є такий термін «Тихі пологи», коли смерть настала до народження. У таких випадках суспільство, зазвичай, не приймає сам факт втрати. «Чого ти сумуєш, її ж ще практично не було!», «Ти молода, наступного разу все вийде!» і інші подібні фрази може чути жінка, яка пережила «Тихі пологи». Часто жінка залишається без підтримки близького оточення через неприйняття такого виду втрати за критеріями:

- **Соціальними** – ненароджена дитина не була прийнята соціальними інститутами та соціальними нормами

(реєстрація імені, фотографії, речі – атрибути тощо);

- **Релігійними** – не було проведено релігійних обрядів. У деяких релігійних течіях смерть в утробі або протягом кількох тижнів після народження не вважається «людською» смертю.
- **Психологічними** – близьке оточення переживає такий вид втрати, але через причини, викладені вище, капсулює свої переживання. Батько, що так і не став батьком, бабуса, дідусь та інші родичі близького кола, переживають, але не показують цього і якщо говорити більш простою мовою: кожен вариться у своїх переживаннях і не має енергії на взаємопідтримку.

Нерідко у жінки, що переживає наслідки «тихих пологів», виникає почуття провини перед рештою членів сім'ї і перед живими дітьми. Щоб знизити інтенсивність переживань, необхідно пустити процес горювання по «визнаному» шляху. Тобто, дати йому легітимацію, незважаючи на невизнання з боку соціуму.

Як це зробити? Насамперед не залишатися одним – шукати систему підтримки. Це можуть бути родичі, друзі, волонтери з гуманітарних організацій, групи підтримки таких самих сімей. Зверніться до спеціаліста, який зможе супроводжувати вас у процесі горювання.

І, мабуть, найголовніше – ритуалізуйте процес горювання. Побудьте в жалобі, дотримуючись жалобних ритуалів: запалюйте свічку пам'яті, знайдіть спеціальні молитви. Зробіть церемонію – посадіть дерево, проведіть благодійну акцію. Зробіть пожертву.

Переживання без правил

Коли вмирає або гине дитина, з якою ми прожили якийсь час разом, то у таких випадках процес горювання триває все життя. Змінюється інтенсивність переживань, але процес горювання не припиняється.

Багато горючих батьків говорять про «заморожений рік» - період приблизно в рік, під час якого всі почуття притуплюються, рухи і думки стають уповільненими, відчувається непотрібність і втрата смислів і цілей, можуть бути напади відчаю та сильної туги, зорові та слухові галюцинації, тяжкі і нав'язливі думки та інші сильні стани, що лякають.

Біль не щохвилини!

Інакше ми б не витримали цього болю. Щось ще відбувається у нашому житті, і на це «щось» необхідно звертати увагу. На найпростіші речі, вибудовуючи Порядок із Хаосу.

Що Ви робите протягом дня? Саме дії, навіть автоматичні, знижують відчуття нескінченного болю. Спробуйте зосередитись на цих діях, озвучуючи те, що Ви робите. Просто скажіть: «Я зараз мій посуд». Називаючи – озвучуючи дії, мозок активізує нейронний зв'язок «дія – образ», що у свою чергу послабить вплив важких думок, забираючи увагу-енергію на себе.

Знайдіть ті звичні дії, які не були пов'язані з дитиною і були у вашому житті і до її появи.

Освойте ряд вправ та практик, за допомогою яких Ви

навчитеся контролювати свої фізичні стани – розслабляти м'язи, регулювати ритм дихання. У процесах горювання ми дуже часто не помічаємо реакцій нашого тіла, а воно постійно посиляє сигнали про дискомфорт.

Ці сигнали про фізичний дискомфорт повідомляють про втрату контролю над тілом і мозок їх може інтерпретувати у вигляді тривоги і страхів аж до панічних атак. Тому, начебто, прості вправи можуть відновити почуття контролю.

І обов'язково шукайте «своїх» - насамперед групи підтримки таких же батьків, що горюють, тематичні форуми в інтернеті, фахівців, які можуть вас підтримати, коло спілкування, що приймає.

Дуже важливо побачити свого партнера - чоловіка/дружину, який/яка також переживає втрату дитини. Побачити той унікальний-особистий шлях подолання, який не дає йому «розвалитися на частини». У кожного такий шлях свій і нерозуміння часто веде до відчуженості та розриву.

Наведу приклад. Загинула єдина дочка і батьки були на межі розриву через нерозуміння і неприйняття способів, якими вони рятували себе від того, щоб не захлинутися в страшних переживаннях. І тут я хочу нагадати про модель «Міст, що з'єднує» професора Шмуеля Лахада, про яку я говорив вище. Батько загиблої дівчини сидів за комп'ютером і щось вишукував в інтернеті, мати раптом стала дуже релігійною жінкою і багато часу проводила або в молитвах, або в розмовах про потойбічне життя. Також вона багато спілкувалася з родичами та подругами. Вона ж звинувачувала свого чоловіка в «черствості та бездуш-

ності» і в тому, що він «прилип до комп'ютера» чого не бувало раніше.

Згідно з моделлю «Мосту, що з'єднує», батько загиблої дівчини рятував себе по когнітивному каналу - шукав інформацію про подібні випадки, дивився статистику - дочку збила машина неподалік будинку. Він намагався зрозуміти виходячи з технічних характеристик машини, чи був шанс загальмувати й інші речі. Взаємодія з інформацією, впорядкування інформації і знижувала рівень його переживань. Його дружина рятувала себе по каналу Віри та каналу Соціальної підтримки.

Коли ми з колегою пояснили, що шляхи подолання подружжя індивідуальні і кожен намагається зберегти себе в цій ситуації, то стосунки потеплішали та подружжя стало одне одного підтримувати.

Оскільки в горюванні по дитині, що пішла, немає правил і норм, то кожен горючий батько чи мати вибудовує свій Індивідуальний Шлях Подолання.

Це одні із складових такого Шляху:

- Вихід на роботу, хобі;
- Використання ресурсних каналів (модель «Міст, що з'єднує»);
- Соціальна активність – участь у благодійних заходах;
- «Несучі конструкції» світогляду – глибинні переконання (історія сім'ї, особиста історія);
- Культурно – релігійні цінності;

- Інші індивідуальні способи подолання.

Ми ніколи не перестанемо бути батьками дітей, що пішли, ми стаємо горючими батьками...

«ТЕПЕР ТИ СТАРШИЙ ...» СМЕРТЬ БАТЬКА ЧИ МАТЕРІ.

«Здавалося б, природна смерть, та й пожив чимало, але от бачиш, діти ніяк не оговтаються...» Цю фразу я почув на поминках – сороковинах дуже давно, але вона запала мені в душу і я її згадую кожного разу, коли до мене звертаються вже цілком дорослі люди, які горюють за батьками або коли я сам сумую, згадуючи свого батька.

Ми всі соціальні істоти і поза соціумом не можемо існувати, тому його - соціуму вплив дуже великий.

Очікування від суспільства після смерті батька чи матері, а особливо вже не молодих, прості та зрозумілі – швидке повернення до повсякденного життя та таке ж швидке зниження інтенсивності переживань.

Однак, наслідки такого роду очікувань можуть призвести до почуття ізолюваності, яке може перерости в депресивні стани та до проблем у близьких стосунках через нерозуміння процесів горювання особливо у близькому колі.

Відбулася зміна поколінь і той, хто горює по комусь із батьків, повинен побути в цій «Точці зупинки», входячи в новий для себе статус. Потрібно усвідомити ту «спадщину», з якою ми підемо далі і створюватимемо на її основі свою, яку передамо своїм дітям. Це риси характеру, які ми

приймаємо чи ні, але вони є, це ті схожості у поведінці чи мові, це переконання і правила та багато іншого, що ми переймаємо свідомо чи несвідомо у наших батьків.

Перебираючи речі померлого батька чи матері, ми поринаємо у спогади, ми оживляємо якісь моменти нашого життя, пов'язані з ним чи нею.

Крім речей ми можемо збирати свідчення про життя померлого батька чи матері, розмовляючи з його чи її друзями, товаришами по службі, тим самим доповнюючи образ, впізнаючи наново з якихось сторін, невідомих нам раніше.

З мого професійного та особистого досвіду «оживленню» образу дуже сприяє сімейна історія. Розглядаючи альбоми з фотографіями, ми створюємо безперервність образу, доторкаємося до сімейної історії як до розповіді.

Дуже важливо відзначити, що після смерті батька чи матері може залишитися «недоговорене» або «невисловлене»: гнів, образа, звинувачення, почуття провини, вираження любові.

Знайдіть свій спосіб висловити ці почуття та стани.
Я наведу кілька із них:

- Написання «не надісланого листа».
- Складання вірша чи оповідання, зверненого до померлого батька чи матері.
- Діалог із уявним співрозмовником, не обов'язково з померлим батьком чи матір'ю, але з якоюсь фігурою старшою за віком.

Як і при будь-якій втраті важливо увічнити пам'ять, і це також можна зробити різними шляхами:

- Вечір пам'яті у колі сім'ї та з близькими людьми.
- Пам'ятний альбом із фотографіями.
- Пожертвування чи благодійна акція в тому місці, де працювала або провела останні дні або любила бути людина, яка пішла.

Розповідають про кондитера, який увічнив пам'ять своєї матері дуже оригінальним чином: він замовив вибити на надгробку рецепт печива, яке готувала його мати.

КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ РЕЧЕЙ НА ЗАВЕРШЕННЯ:

Переживання втрати назавжди залишається з нами і наше завдання навчитися з ним жити, знижуючи його інтенсивність. Шукати та вибудовувати свій – індивідуальний шлях життя після втрати.

Я дуже сподіваюся, що читаючи цей текст Ви відчували мою щирі підтримку та співучасть. І що рекомендації, наведені тут, допоможуть Вам.

Щиро бажаю Вам, щоб у найважчий час з Вами був «той, хто йде з тобою шляхом».

*С любов'ю,
Алекс Гершанов*

Переклад: Тетяна Федорова



Психотерапевт з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Випускник Харківського та Єрусалимського університетів. Міжнародний експерт по роботі із травмою. Консультант психоосвітніх програм ООН та Ради Європи.

Директор освітніх програм International Psycho-educational Projects (Ізраїль).

В галузі душевного здоров'я з 1997 року. Олександр 10 років працював як координатор в Israel crisis management center, за його плечима робота з населенням в районах, що обстрілюються, під час чотирьох війн.

Олександр має більш ніж 10-річний досвід у соціально-психологічному супроводі сімей, які втратили близьких. Співавтор методу Ресурсно-поведінкової терапії та колоди метафоричних асоціативних карт «OMNIS».

З 2014 року проводить освітні програми по роботі із травмою для фахівців допомагаючих професій в Ізраїлі та в інших країнах світу. У складі ізраїльських та міжнародних команд надавав підтримку спеціалістам у місцях масової загибелі людей у різних країнах.



https://instagram.com/gershanov_alex



gershanoff@gmail.com