

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК



# ЖИТТЯ В НАДІЇ

Особливості психологічного супроводу  
членів родин зниклих безвісти



**Зміст**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Про Автора .....</b>   | <b>03</b> |
| <b>Вступ .....</b>  | <b>06</b> |
| <b>Розділ 1</b>   |           |
| • Неоднозначна втрата .....   | 10        |
| • Безправне горе .....  | 19        |
| • Теорія неоднозначних втрат<br>в рамках сімейної системи .....       | 21        |
| <b>Розділ 2</b>   |           |
| • Нормальні реакції горя при переживанні<br>невизначеної втрати ..... | 28        |
| • Емоційні та когнітивні реакції .....                                | 30        |
| • Хронічна скорбота .....   | 37        |
| <b>Розділ 3</b>   |           |
| • Практичні рекомендації .....  | 41        |
| • Програма психологічного супроводження<br>в групі .....              | 48        |
| <b>Список використаної літератури .....</b>                           | <b>55</b> |



## Автор Лариса Рибик

- ◆ Президент Міжнародної асоціації психологів по роботі з горем та тяжкою втратою
- ◆ Кандидат психологічних наук
- ◆ Автор апробованої програми психологічної допомоги при переживанні втрати близької людини
- ◆ Викладач авторських навчальних курсів для психологів в темі горя та втрати
- ◆ Організатор Міжнародного форуму «Терапія горя»
- ◆ Автор циклу Щоденників самодопомоги
- ◆ Практикуючий психолог

### **Поштовхом для активної професійної та наукової діяльності Лариси Рибик у сфері психології горя став її особистий досвід та власна історія родинних втрат**

Втративши чоловіка, а згодом й обох батьків, у пошуках методів та інструментів психологічної допомоги собі та своїй родині, пані Лариса наочно зрозуміла, що в сучасній українській психологічній школі, серед наявного інструментарію практикуючих психологів відсутнє чітке розуміння покрокової психологічної допомоги, терапії та супроводу тих, хто переживає втрату близької людини.

Саме звідси й прийшло усвідомлення, що професійна психологічна спільнота в Україні потребує більш якісної, вузькоспрямованої та глибокої освіти в темі горя та важкої втрати, щоб мати можливість через призму важливих знань та вмінь надавати дієву допомогу скорботним.

**Тримаючи в фокусі актуальність та недооціненість теми горя та втрати, як напрямку психологічної науки, Лариса Рибик не тільки стала першим психологом в Україні, який захистив дисертацію на тему психологічної допомоги тим, хто переживає втрату близької людини, але й заснувала та очолила Міжнародну асоціацію психологів по роботі з горем та тяжкою втратою.**

Глибоке занурення у вивчення типології втрати та кратне збільшення кількості втрат через повномасштабну війну змусили Ларису Рибик звернути особливу увагу на особливості переживання невизначеної втрати та необхідність розробки сучасної та науково обґрунтованої програми психологічної допомоги родинам зниклих безвісти.

Протягом останніх років пані Лариса у своїй професійній діяльності постійно знаходить підтвердження актуальності цієї проблеми. Через те, що базові наукові дослідження в темі переживання невизначеної втрати були реалізовані в західних країнах в мирний час, знання в цій сфері потребують адаптації під українські реалії сьогодення.

**На думку Лариси Рибик, українці зараз набувають важкого та болісного, але унікального досвіду з переживання невизначеної втрати на тлі та в результаті військових дій.**

І опрацювання цього досвіду, врахування його в програмах психологічної допомоги, підтримки та супроводу родин зниклих безвісти є неоціненним вкладенням у світову психологічну науку в частині дослідження цієї особливої втрати та актуальним й затребуваним українським суспільством тут і зараз.

## ПРО АВТОРА

В цьому посібнику було поєднано академічні знання в темі невизначеної втрати, специфіку переживань членів сімей осіб, зниклих безвісти через повномасштабні військові дії, та навчальну програму для психологів з психологічного супроводу таких родин в умовах гнітючої невизначеності в країні, охопленій війною.

## ВСТУП

**Збройні конфлікти, що постійно займаються та затухають в різних точках планети, несуть людям втрату:**

- ◆ **Втрату миру**
- ◆ **Втрату безпеки**
- ◆ **Втрату звичного способу життя**

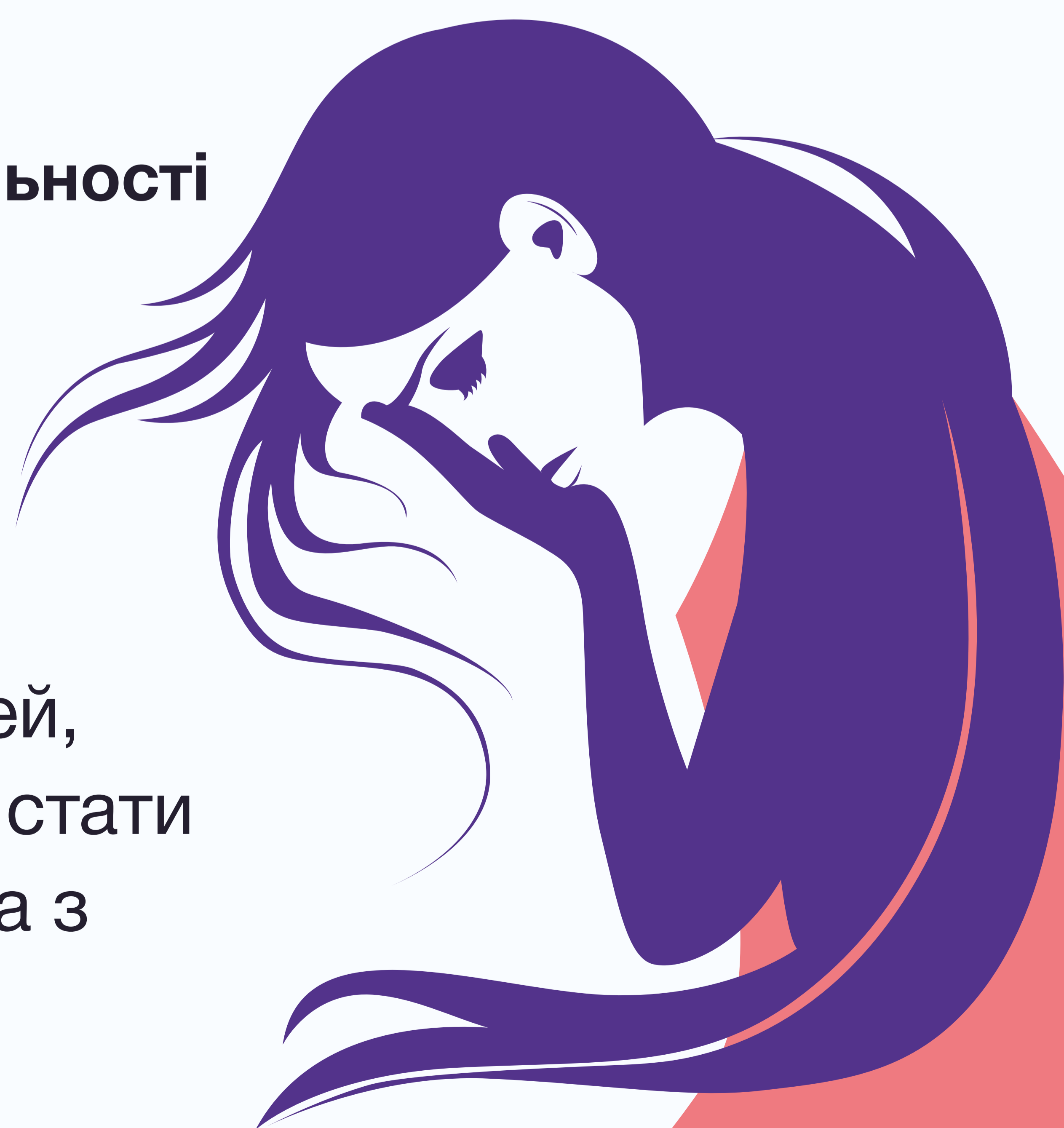
Такі втрати є загальними для країни та всіх її громадян. Вони впливають на суспільство та психологічне здоров'я нації на колективному рівні.

Але війна не обмежується лише колективними втратами, примножуючи й індивідуальні, особисті втрати кожної окремої особи, що потерпає від військових дій та знаходиться в осередку збройного конфлікту.

**На індивідуальному рівні війна призводить до наступних втрат:**

- ◆ **Втрата будинку**
- ◆ **Втрата роботи або фінансової стабільності**
- ◆ **Втрата спроможності**
- ◆ **Втрата соціального оточення**
- ◆ **Втрата частини тіла**

Якщо загальні втрати об'єднують людей, індивідуальні втрати, навпаки, можуть стати фактором роз'єднання, оскільки кожна з таких втрат має свої унікальні риси та особливості переживання.




## ВСТУП

І якщо в мирний час ми можемо говорити про **«гарну смерть»**, тобто смерть у власному ліжку в поважному віці в оточенні найрідніших, то війна додає до «звичних» причин смерті або загибелі жахливого різноманіття. У військовий час можлива як природна смерть літньої людини, смерть від тяжкої хвороби, так і смерть від влучання ракети, коли мирні люди сплять у своїх оселях, коли загинути одночасно може вся родина: від немовлят та підлітків до дідусів і бабусь.

В мирний час, щоб попрощатися з людиною, що помирає, поховати та вшанувати пам'ять померлого родича, збирається вся родина. Але під час повномасштабної війни, коли кількість внутрішньо переміщених осіб та осіб, що виїхали за кордон, обчислюється мільйонами, велика кількість літніх людей помирає на самоті через відмову залишити рідну домівку, в якій прожили все своє життя. Хтось помирає на чужині, назавжди залишившись в чужій землі, а хтось – на окупованих територіях, розділений з сім'єю лінією бойового зіткнення.

**Вочевидь, під час війни шанси на «гарну смерть»**

**є мізерними**

An illustration showing a hand in a dark purple glove holding a bright red flame. The flame is stylized with jagged edges, resembling fire. The background is a light pinkish-red gradient.

На противагу, війна примножує страшні та важкі для усвідомлення втрати – масові вбивства цивільних, тортури та катування, полон, викрадення та примусове вилучення дітей з родин на окупованих територіях.

## ВСТУП

При цьому, паралельно з так званими фактичними втратами під час війни мають місце й втрати неоднозначні. Вони характеризуються відсутністю фактичних або документальних підтверджень факту смерті людини.

Скільки існує людство, існує й невизначена втрата та унікальні історії щасливого порятунку. **Так, щороку величезна кількість людей губиться у лісових хащах та в горах, губиться у великих містах - сучасних кам'яних хащах.** Але є книга Редьярда Кіплінга «Мауглі», де дитина дивовижним чином вижила в дикій природі. Це означає, що у свідомості та уяві людей народжувалися ідеї такого порятунку.

Скільки кораблів, галер, човнів за часи існування людства виходили в море й не поверталися? Скільки років жінки зниклих моряків, стоячи на березі, щодня вдивлялися в горизонт, уявляючи собі долю зниклої команди?

**Скільки існує людство, існує  
й невизначена втрата та унікальні  
історії щасливого порятунку**

Можливо, вони борються з бурею та штормом, намагаючись приборкати стихію та з останніх сил тримаються, щоб навіки не залишитися в морській безодні. А можливо, зіткнувшись з повним штилем, вони не мають змоги підняти вітрила, і, не дивлячись на спеку, втому та знесилення, взялися за весла, щоб скористатися цим шансом дістатися рідної домівки.



## ВСТУП

**Скільки жінок так і не дочекалися своїх чоловіків? Але Гомер написав історію Одиссея, який мандрував 22 роки, а Пенелопа сумлінно чекала на нього – не дружина і не вдова.**

Скільки сторіч жорстокі вороги нападали на українські села, спалюючи домівки, вбиваючи чоловіків та забираючи в полон найвродливіших жінок та дівчат.

Вони знущалися з них, ґвалтували, катували та позбавляли навіть шансу на порятунок. Але наш народ зберіг та проніс крізь віки історію про Роксолану, що втілює надію на порятунок, на кохання, на щасливу жіночу долю попри всі випробування.



# Неоднозначна втрата

У цій роботі ми зосередимося на родинах зниклих безвісти, але торкнемося й більш широкого розуміння невизначеної втрати, щоб описати складність питання та окреслити коло осіб, які можуть переживати невизначену втрату в різних її видах та проявах.

Психологічну та фізичну відсутність близької людини можна охарактеризувати як невизначену або неоднозначну втрату.

**Відсутність «факту» смерті** призводить до блокування психологічного прийняття втрати та, за Фрейдом, роботи горя [ 4 ].

**Серед численних втрат війни є ті, що їх можна віднести до фактичних втрат, коли наявний факт підтвердження втрати.**

Це може бути згарище на місці будинку, як фактичне підтвердження втрати домівки, або тіло та обряд поховання, що є незаперечним підтвердженням втрати близької людини.

При цьому, паралельно з так званими фактичними втратами під час війни мають місце й втрати неоднозначні. Вони характеризуються відсутністю фактичних або документальних підтверджень факту смерті людини.



**Втрати, що не є настільки визначеними, незаперечними та безальтернативними, як смерть, можуть викликати нерозуміння:**

### **«А що саме було втрачено?»**

Це призводить до блокування процесу переживання горя, його завершення та інтеграції цього досвіду в своє подальше життя.

#### **01. Фактичні**

Коли є наявний факт підтвердження втрати

##### **Це може бути:**

згарище на місці будинку, як фактичне підтвердження втрати домівки, або тіло та обряд поховання, що є незаперечним підтвердженням втрати близької людини

#### **02. Неоднозначні**

Втрати, що не є настільки визначеними, незаперечними та безальтернативними, як смерть, можуть викликати нерозуміння:

##### **◆ Інвалідизація**

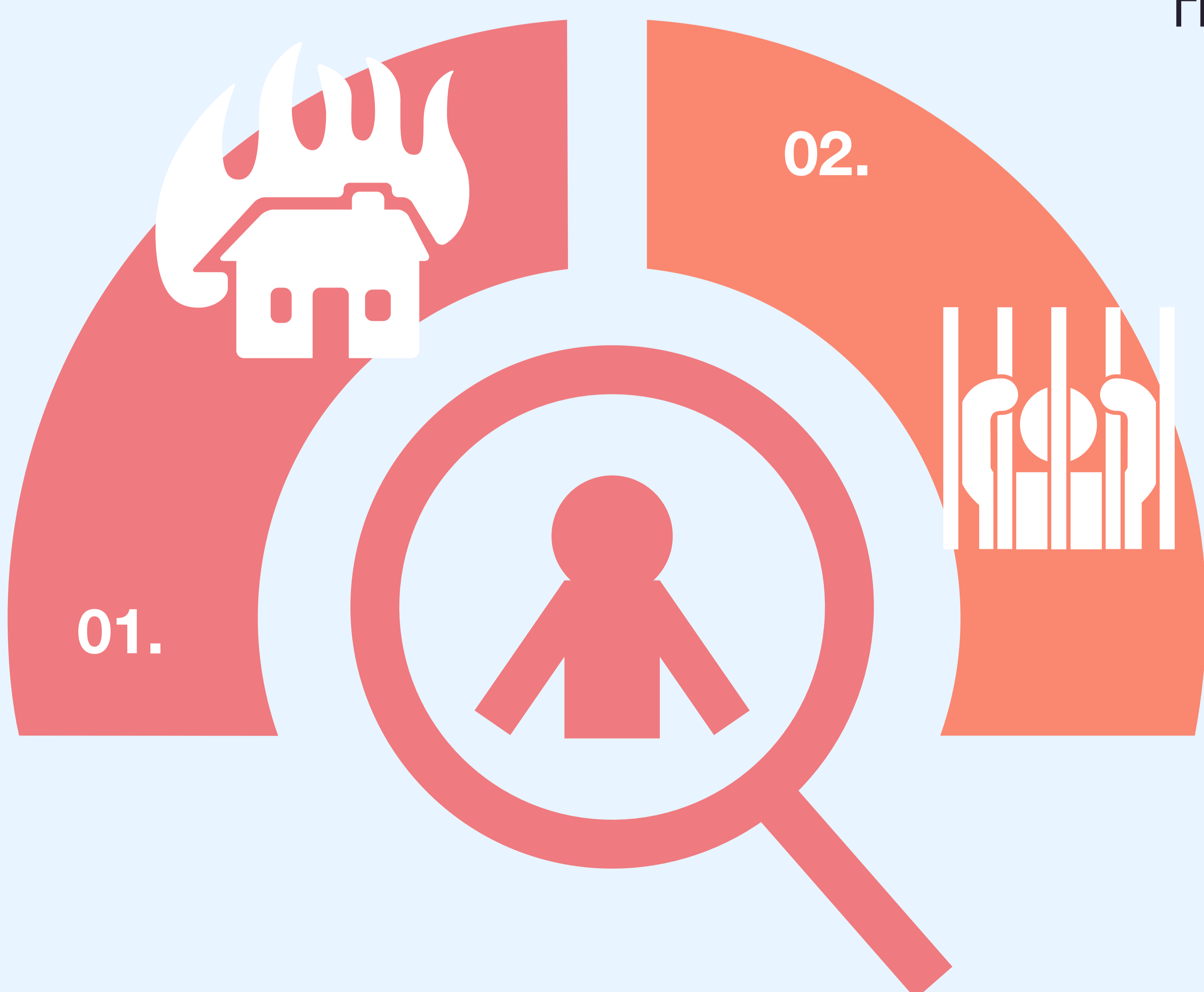
Втрата однієї або кількох частин тіла в свою чергу призводить до втрати спроможності.

##### **◆ Полон**

Члени родин військових, що потрапили в полон, не можуть не уявляти всіх жахів полону: тортури, знущання, ґвалтування, холод і голод.

##### **◆ Зниклі безвісти**

Родини, які тривалий час не мають жодної звістки про зниклу рідну людину, опиняються у замкненому колі невизначеності, якій об'єктивно не можна покласти край.



### Полін Босс у дослідженні 1999 року виокремлює два типи неоднозначної втрати:

- Коли особа фізично присутня, але психологічно відсутня.
- Коли особа фізично відсутня, але психологічно присутня.

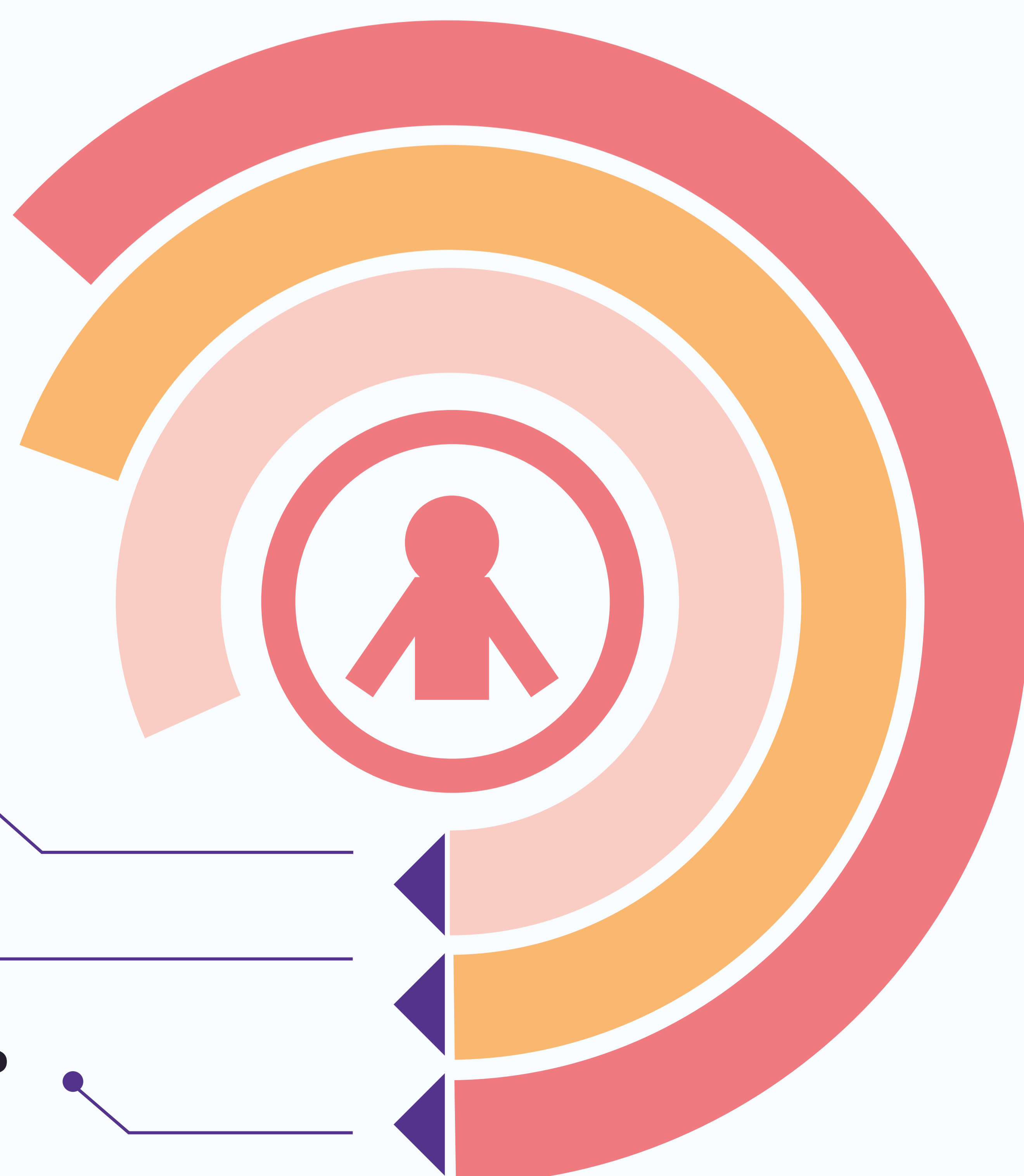
Невизначена втрата супроводжується безліччю запитань без відповідей, адже зниклої людини немає ані серед живих, ані серед мертвих. Родини зниклих безвісти в певний момент опиняються на роздоріжжі. Не вистачає інформації, щоб рухатися далі, і родина завмирає в заціпенінні й очікуванні.

### Таке блокування відбувається як на індивідуальному рівні, так і на рівні суспільства.

Оскільки втрата не визнається офіційно через відсутність тіла та, відповідно, позбавлення можливості зробити аналіз ДНК, зникла людина номінально є серед живих, але фактично її немає.

### Це має наслідки на різних рівнях [ 7 ] :

- ◆ Індивідуальний рівень
- ◆ Сімейний рівень
- ◆ Суспільний рівень





## Індивідуальний рівень

Оксана, 32 роки

### Історія

Оксана отримала звістку про зникнення безвісти чоловіка на одній з найгарячіших ділянок фронту лише 4 місяці тому.

Вона каже, що не може зрушити з місця, щось робити. Вона не готова щось вирішувати, щось змінювати, адже їй здається, що це означатиме, що вона погодилася з тим, що це сталося з чоловіком, з нею, з їхньою родиною.

#### **Оксана страшенно мучиться від сорому**

та провини через те, що нічого не робить, щоб шукати чоловіка. Вона витрачає накопичення родини, продовжуючи вести те саме життя, що й раніше.

**– Я не хочу говорити про це, думати про це. Я хочу, щоб цього всього не було!  
– говорить жінка.**

### Висновки

Спостерігається уникнення дій, уникнення думок, але при цьому емоційне переживання душевного болю, замаскованого соромом та провиною.

Прийняття реальності – це перший крок, але саме ця реальність блокується. Адже прийняти потрібно не лише правду про долю близької людини, а й відповідальність за себе і за родину. Треба прийняти нову соціальну роль і новий стиль життя. А ще треба прийняти свій біль і розпач. Занадто багато.

#### **Рекомендації:**

Ми можемо починати працювати з прийняття невідомості стосовно долі близької людини. А вже другим кроком – психоедукація стосовно емоційних реакцій при втраті.



## Індивідуальний рівень

Оксана, 32 роки

### Історія

***– Якщо я зроблю хоч крок, зважаючи на його зникнення, це все стане моєю реальністю. Я цього просто не витримаю...***

### Висновки

При цьому ми створюємо простір, де людина може переживати свій біль і своє горе.



## Сімейний рівень

Марія, 34 роки

### Історія

Чоловік Марії зник безвісти рік тому. І весь цей час жінка не може визначити для себе, що з ним сталося, у що їй вірити.

***– Я постійно чую різні версії того, що сталося з моїм чоловіком. Його мати відмовляється навіть думати про те, що він міг загинути. Вона твердо переконана, що він у полоні. Його брат***

### Висновки

У кожного члена родини є своя версія того, що сталося зі зниклим безвісти.

З часом ці версії будуть кардинально змінюватися або доповнюватися «новими деталями», що додасть ваги конкретній ідеї.

#### Рекомендації:

Для того, щоб уникнути ілюзій і розбіжностей у версіях, що



## Сімейний рівень

Марія, 34 роки

## Історія

**зв'язувався з побратимами Сергія, вони кажуть, що забрали всіх своїх, коли відходили з позиції. Тож, якщо його немає серед поранених, він точно загинув. Моя мати вірить, що він десь в госпіталі, втратив пам'ять і через це не може вийти на зв'язок з родиною...**

Жінку бентежать різні сценарії, вона каже, що вони розривають її зсередини.

**– Я, ніби, маю погоджуватися з кожним. Адже вони такі переконані у своїй версії. Кожен в родині намагається перетягнути мене на свій бік, наче, якщо збере більше голосів на користь своєї версії, вона виявиться правдивою... Але я не можу зрозуміти для себе, у що вірю я. Я просто**

## Висновки

може стати причиною конфлікту в родині, ми пропонуємо практику усвідомленості:

- **Що з того, що ми знаємо, є правдою?**
- **Чи нові версії підкріплюються відповідними документами, відеофіксацією або офіційними даними?**
- **Чи це тільки припущення?**

Таким чином практика усвідомленості дозволить тримати фокус уваги на фактах, уникаючи свідчень, які є лише інтерпретацією фактів.



## Сімейний рівень

Марія, 34 роки

### Історія

***чекаю, просто роблю все, що потрібно, щоб віднайти бодай слід коханого. Я захлинаюсь у різних припущеннях. Я хочу просто дізнатися правду, якою б вона не була.***

### Висновки



## Суспільний рівень

Наталія, 61 рік

### Історія

***– Я розгубила всіх своїх подруг, – з сумом говорить жінка.***

***– Річ у тім, що, як ми, матері, дружини, не знаємо, що з цим робити, так і наші родичі, друзі. Вони не знають що сказати. Всі, хто намагався бути зі мною***

### Висновки

Головною задачею для громадського суспільства постає психоосвіта.

#### **Рекомендації:**

В конкретному випадку стосовно жінки – не обов'язково обирати “оплакувати” чи “шукати”. Бо процес горя вже триває





## Суспільний рівень

Наталія, 61 рік

### Історія

***– Я розгубила всіх своїх подруг, – з сумом говорить жінка.***

***– Річ у тім, що, як ми, матері, дружини, не знаємо, що з цим робити, так і наші родичі, друзі. Вони не знають що сказати. Всі, хто намагався бути зі мною поруч, говорили або те, що я хочу почути, або те, як бачили ситуацію вони самі.***

***– Хтось радив відплакати і жити далі, хтось говорив, що шукав би до останнього... Але вони такі категоричні, бо не на моєму місці.***

Наталія каже, що не може спілкуватися зі своїм колишнім оточенням, бо все, що радять, чим намагаються заспокоїти, викликає спротив і роздратування.

### Висновки

і процес пошуку також триває.

Стосовно суспільства - ми можемо зробити лише 2 речі при соціальній підтримці в горі.

1. Слухати, без аналізу та критичних зауважень.
2. Організувати спільну діяльність: разом сходити за покупками, помити вікна, плести маскувальні сітки для воїнів.

М'язова активність призводить до вироблення в певних клітинах мозку дофаміну, який, у свою чергу, передає емоційну реакцію мотивації та задоволення. Цей гормон також бере участь у навчанні, пам'яті та уважності. Тобто, відновлює когнітивні функції, які були порушенні під час



## Суспільний рівень

Наталія, 61 рік

### Історія

***– Мені нема, про що з ними говорити. Я не можу говорити на інші теми. Я можу говорити тільки про сина. Але кому це потрібно?***

Жінка зізнається, що зараз їй легше бути самій. Бо так нічого не відволікає її від думок про свою дитину, не треба удавати, що її цікавить ще щось...

### Висновки

повідомлення поганих новин.

Якщо суспільство зможе забезпечити ці пункти, то кількість осіб, що потребують психологічної допомоги, значно знизиться.

Відсутність близької людини викликає симптоми, схожі з травматизацією, тривогою та депресією, але насамперед ці симптоми вказують на складне горе, яке не визнається, яке не визнається, і яке Дока [10] називається **безправним горем**.

# Безправне горе

Горе, як правило, розглядають та досліджують як індивідуальний когнітивний, емоційний та фізіологічний процес. Але це ще й соціальний процес. Оскільки кожен з нас є частиною соціальної спільноти, те, що відбувається на індивідуальному рівні особистості, відображається передусім **на першому соціальному колі – родині**, а далі а далі й на більш широкому соціальному колі – у взаємодії з колегами, друзями і т.п.



**Досвід горя формується під впливом соціальних факторів, таких як:**

- ◆ стосунки з померлим
- ◆ сімейна система
- ◆ рівень соціальної підтримки
- ◆ релігійні переконання
- ◆ вік
- ◆ стать
- ◆ етнічна приналежність
- ◆ клас та обставини смерті [ 15 ]

На індивідуальний процес переживання горя впливає і значення, яке надається смерті та її обставинам соціальною спільнотою. Індивідуальний процес скорботи перебуває під впливом колективного соціально схваленого досвіду. Стигматизація деяких видів смерті та певних відносин між людьми призводить до безправного горя.

**Безправне горе апріорі належить до категорії складного горя.**

Тобто, фактори втрати можуть впливати на появу патологічних проявів та реакцій і сформувати тривалий розлад скорботи.

## РОЗДІЛ 1

**Безправне горе – це горе, яке не визнається відкрито, не приймається суспільством або не визнається публічно [ 10 ].**

Його ще називають соціально заборонене горе або **мовчазне горе**, адже про нього не прийнято говорити відверто.

**К. Дока у своїй роботі 1987 р. визначає 3 способи позбавлення прав горя [ 9 ].**



- ◆ Відносини не визнаються
- ◆ Втрата не визнається
- ◆ Скорботний не визнається

**Пізніше до цього переліку було додано ще два пункти:**

- ◆ Стигматизований тип смерті
- ◆ Прояви скорботи не відповідають соціо-культурним традиціям

**Цей досвід горя обумовлений подвійним впливом індивідуальних та соціальних факторів**

# Теорія неоднозначних втрат в рамках сімейної системи

Неоднозначна втрата, на думку фахівців, є одним з найскладніших видів втрати, оскільки не може бути вирішена. Джерелом розвитку теорії неоднозначної втрати **стала не теорія горя, а теорія сімейного стресу.**

Так, оскільки не існує жодних маркерів втрати, то не відбувається й прийняття реальності втрати, що має бути відправною точкою при переживанні горя. «Ясність, необхідна для збереження меж (у соціальному сенсі) або закриття (у психологічному сенсі), недосяжна» [ 4 ].

**Неоднозначна втрата є проблемою порушення системи – родинної та соціальної.**

Ця зміна загальної структури призводить до неоднозначності кожної позиції в родинній системі. Члени сім'ї ціпеніють, перестають розуміти, що передбачає їх роль, або залишаються в моделі попередньої ролі, ігноруючи виклики сьогодення. В реальності це виглядає як ігнорування батьківської ролі, відкладення важливих рішень, скасування родинних свят тощо.

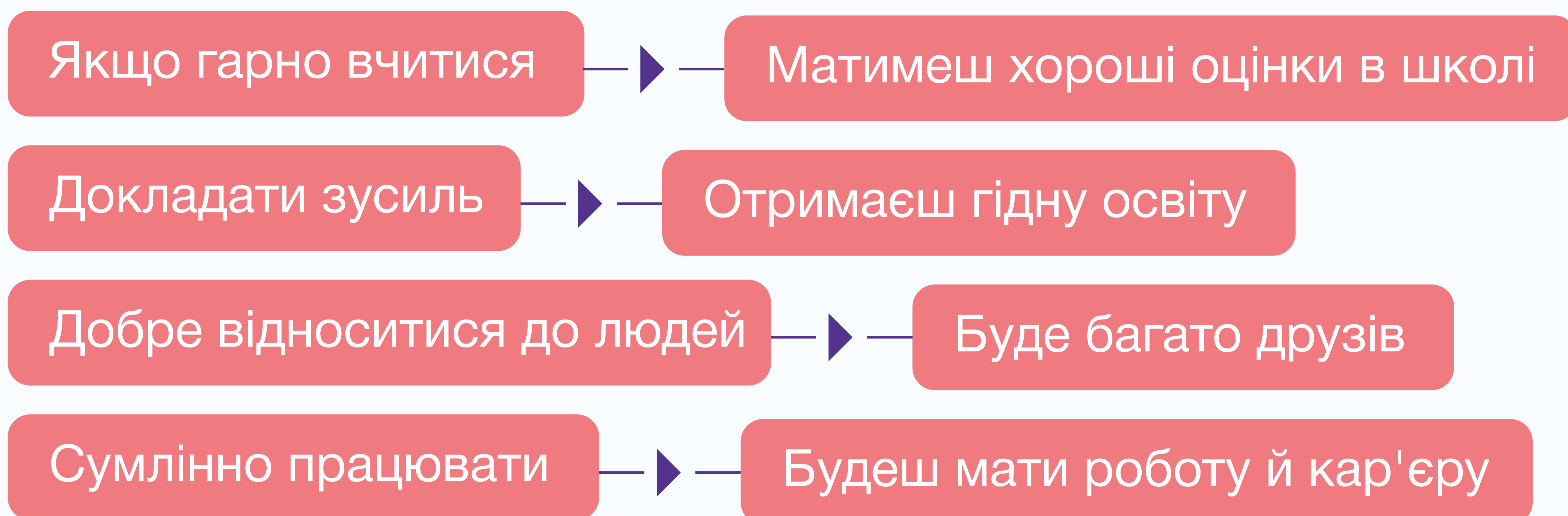
**Втрата близької людини також означає втрату контролю.**

Приходить усвідомлення, що світ несправедливий і небезпечний. З'являється почуття безсилля, зневіри, ніби тебе десь обдурили.

## РОЗДІЛ 1

**Суспільство живе, дотримуючись норм та правил, і у кожного з нас є система цінностей, яка формується з дитинства, відповідно до соціальних норм.**

**Ми звикли, що:**



**Саме так, крок за кроком, формується система цінностей особистості:**

- ◆ Моральність
- ◆ Патріотизм
- ◆ Родинність
- ◆ Вірність
- ◆ Розвиток
- ◆ Любов
- ◆ Повага

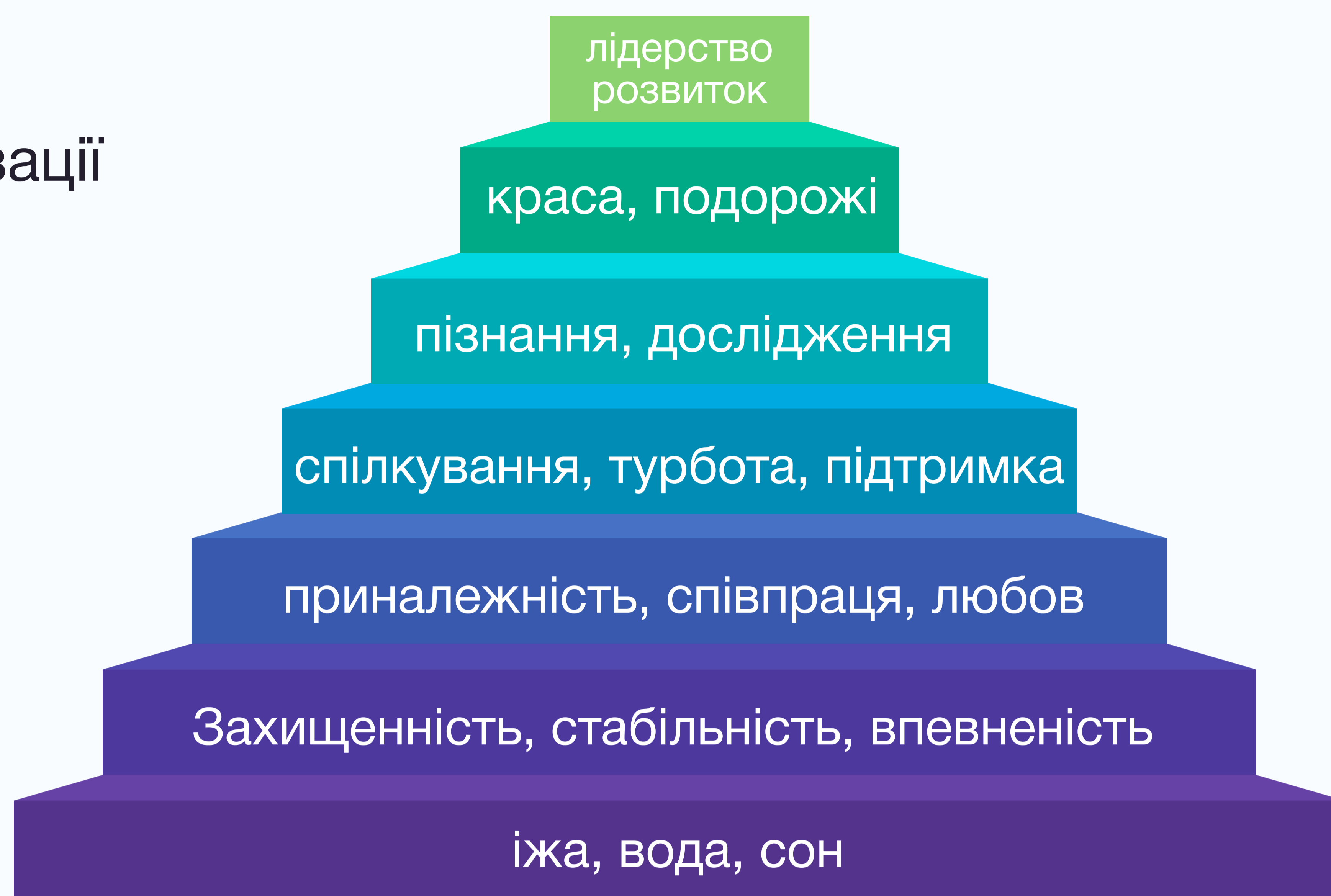
**Так формується ідентичність.**

Родини формуються та розвиваються під впливом цих цінностей. При втраті відбувається руйнація віри в справедливий світ, приходить усвідомлення, що і з хорошими людьми трапляються погані речі.

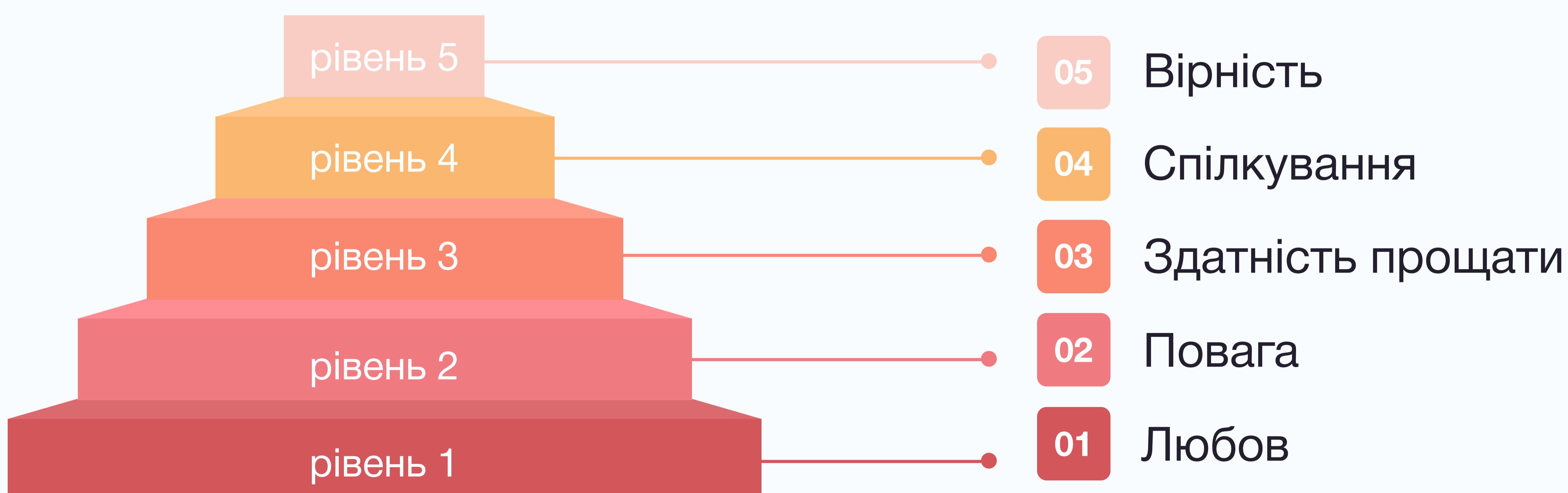
Це призводить до внутрішнього аудиту власних цінностей та переконань.

### Система цінностей людини:

- 07 Потреба у самоактуалізації
- 06 Естетичні потреби
- 05 Потреба у творчості
- 04 Потреба в повазі
- 03 Потреба в любові
- 02 Потреба в безпеці
- 01 Фізіологічні потреби



### Система цінностей родини:



Відбувається трансформація особистості і трансформація родинної системи [ 6 ].

Кожен член родини має свою версію того, що сталося зі зниклим безвісти. Іноді ці версії в родині співпадають, іноді вони є кардинально різними. Під впливом цих версій формується ставлення до ситуації. При цьому, формування цих версій впливає на взаємодію в сім'ї, адже призводить до обговорення, пошуку нових деталей. Саме з обговорення **витікає 3 варіанти подальшого розвитку взаємодії.**

### 01. Конфлікт – протистояння різних версій

Протистояння може бути мовчазним, коли не обговорюються деталі, блокується прийняття важливих рішень, не сприймається необхідність зміни соціальних ролей, що призводить до невиконання певних соціальних обов'язків. А це в свою чергу порушує функціонування сім'ї.

Також протистояння може відбуватися в процесі обговорення. Це провокує конфлікти та скандали, що також порушує функціонування родинної системи.

### 02. Погодження – всі дорослі мають спільну версію

В такому випадку планується діяльність відповідно до спільної версії: або пошуки, або створення ритуалів прощання і, відповідно, процес скорботи.

**В цьому випадку можливі негативні наслідки, якщо офіційна інформація не співпадає з версією родини**

### 03. Компроміс – версії різні, але діяльність узгоджена

Здатність до компромісу дає можливість злагоджено діяти в складних ситуаціях. Ця здорова ситуація поваги до іншої людини, її почуттів, її точки зору. І, одночасно, можливість донести свою думку, свій власний погляд на ситуацію. Це є результатом наявності навичок відкритого спілкування в родині.

**Вікові та соціальні розбіжності також перешкоджають досягненню компромісу.**



## РОЗДІЛ 1

### ◆ Люди похилого віку

Вони занадто вразливі й слабкі. Їх намагаються захистити, приховуючи від них частину правди, адже їхня думка не є важливою при обговоренні.

### ◆ Діти

Існують міфи щодо дитячого горя, які перешкоджають відкритому спілкуванню. Наприклад вважається, що діти не розуміють втрату, а отже немає сенсу їм щось розповідати. Ще існує думка, що діти не зможуть впоратися з таким ударом долі, тож краще, щоб вони нічого не знали. Будь-які міфи стають на заваді залученню дітей до обговорення.

### ◆ «Чужа кров»

Є категорія членів родини, стосовно яких вважається, що вони ніколи не зможуть відчувати увесь біль повною мірою. І першим номером в цьому списку є невістка – дружина зниклого безвісти. Далі йдуть всі ті, хто є родичами по закону, але не по крові. Якщо з першим номером, тобто дружиною, може мати місце конфлікт, то з іншими «навіть нема про що говорити». Їхні переживання – це горе в тіні. І тут ігноруються навіть близькі стосунки зі зниклим безвісти, адже вони не є «кровними» родичами.

**За наявності бажання та прагнення, сторони можуть пройти крізь перешкоди та досягти компромісу в загальній діяльності.**

### Типи родин

#### Підтримуючі

Мають досвід підтримки одне одного

- ◆ Модель функціонування родини спрямовано на активну кооперацію та комунікацію.
- ◆ Члени родини мають достатній рівень емпатії та співчуття одне до одного.
- ◆ Родина готова до перерозподілу сімейних обов'язків.
- ◆ Можуть мати місце проблеми з вирішення питань поза сімейним колом.

#### Вирішувачі конфлікту/кризи

Мають досвід акумулювання ресурсів задля вирішення нагальних питань

- ◆ Родина наділена здатністю мобілізуватися та активно діяти в складних умовах.
- ◆ Така мобілізованість допомагає на спринтерській дистанції, але розшук зниклих безвісти – це марафон, де треба вміти не лише активно діяти, але й чекати.
- ◆ Це родини, які влаштовують акції протесту на площах та в кабінетах координаційних штабів, флешмоби в соцмережах тощо, адже для них важливо діяти.

### Типи родин

#### Ворожі

Мають досвід побудови відносин на конфліктах

- ◆ В родині відсутня повага до почуттів одне одного.
- ◆ Члени родини не виражають готовності вислуховувати **іншу думку** або міркування.
- ◆ В таких сім'ях зазвичай немає спільних цінностей.
- ◆ Можливий авторитарний стиль взаємовідносин, що унеможлиблює розгляд кількох варіантів.

Кожен з членів родини робить щось під впливом невизначеної втрати. Це може мати активний або пасивний характер, може бути зовнішньо спрямованим або мати внутрішній вектор.

**Важливо комунікувати з усіма членами сім'ї, щоб виробити адекватний алгоритм взаємодії в родині для подальшого переживання невизначеної втрати та, можливо, для зміни взірців реагування.**

Це важливо насамперед для того, щоб горе, яке вони переживають, не стало руйнівним для кожного окремо і для родини загалом.

# Нормальні реакції горя при переживанні невизначеної втрати

В попередніх розділах ми вже зазначили, що людина, яка переживає зникнення безвісти близького знаходиться в стані горя. Але психологічні симптоми неоднозначної втрати відрізняються від тих, що є при фактичній смерті, і мають інші психологічні наслідки.

Інтенсивні пошуки призводять до сильних емоційних переживань. Відсутність поряд близької людини викликає сум, гнів, провину та інші страждання. Розгляд версій зникнення може стати причиною міжособистісних конфліктів в родині. Відокремлення від соціальної групи скорботних при фактичній втраті і родин військовослужбовців може мати наслідки емоційної та соціальної самотності. Постійні думки про можливу долю зниклого та його щасливе повернення **розхитують гойдалку «надія — безнадійність»**

При цьому треба створити нові життєздатні взірці реагування на щоденні виклики, ґрунтуючись на трансформації внутрішнього світу, як реакції на невизначену втрату.



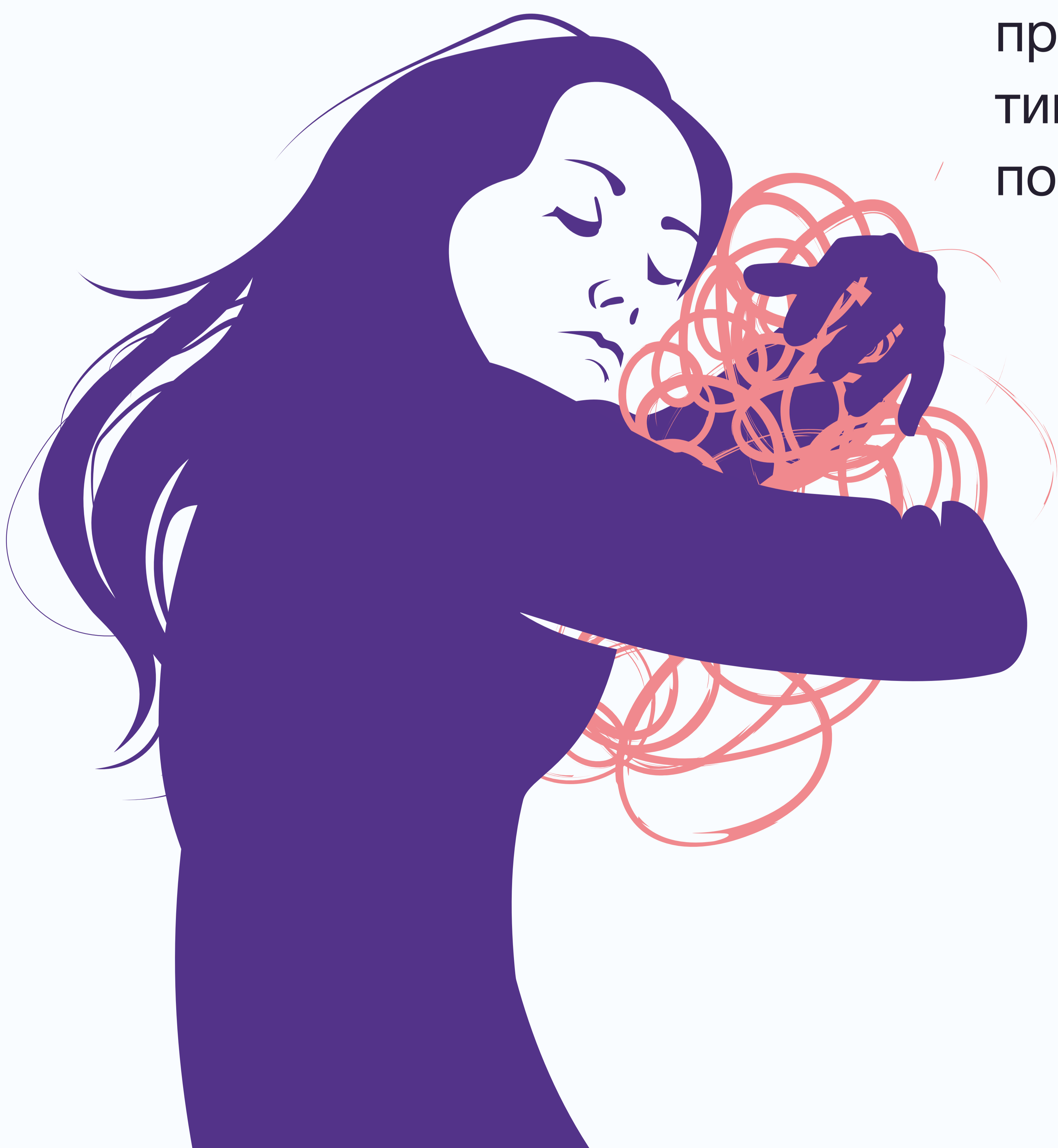
### Нові переконання ґрунтуються на реальності травматичного досвіду

Існують «**закони жанру**», за якими розвивається сюжет переживання втрати. На провідних детермінантах нормального переживання і можливих патологічних проявах ми хотіли б акцентувати увагу [ 3 ].

Будь-яка втрата впливає на емоційну, когнітивну та поведінкову сферу. Здебільшого, реакції будуть подібними, як і при фактичній/кінцевій втраті, але навіть схожі реакції мають інший контекст. З попередніх досліджень відомо, що робота горя **починається з прийняття.**

### Прийняття реальності, яка є невизначеною

При невизначеній втраті єдина форма прийняття – це погодження з тим, що близької людини немає поряд. Інший вид прийняття недоступний, оскільки прийняти невизначеність неможливо, а будь-які версії стосовно долі близької людини – це лише фантазія. Можливо, вона ґрунтується на свідченнях, але за відсутністю офіційних доказів залишається припущенням.

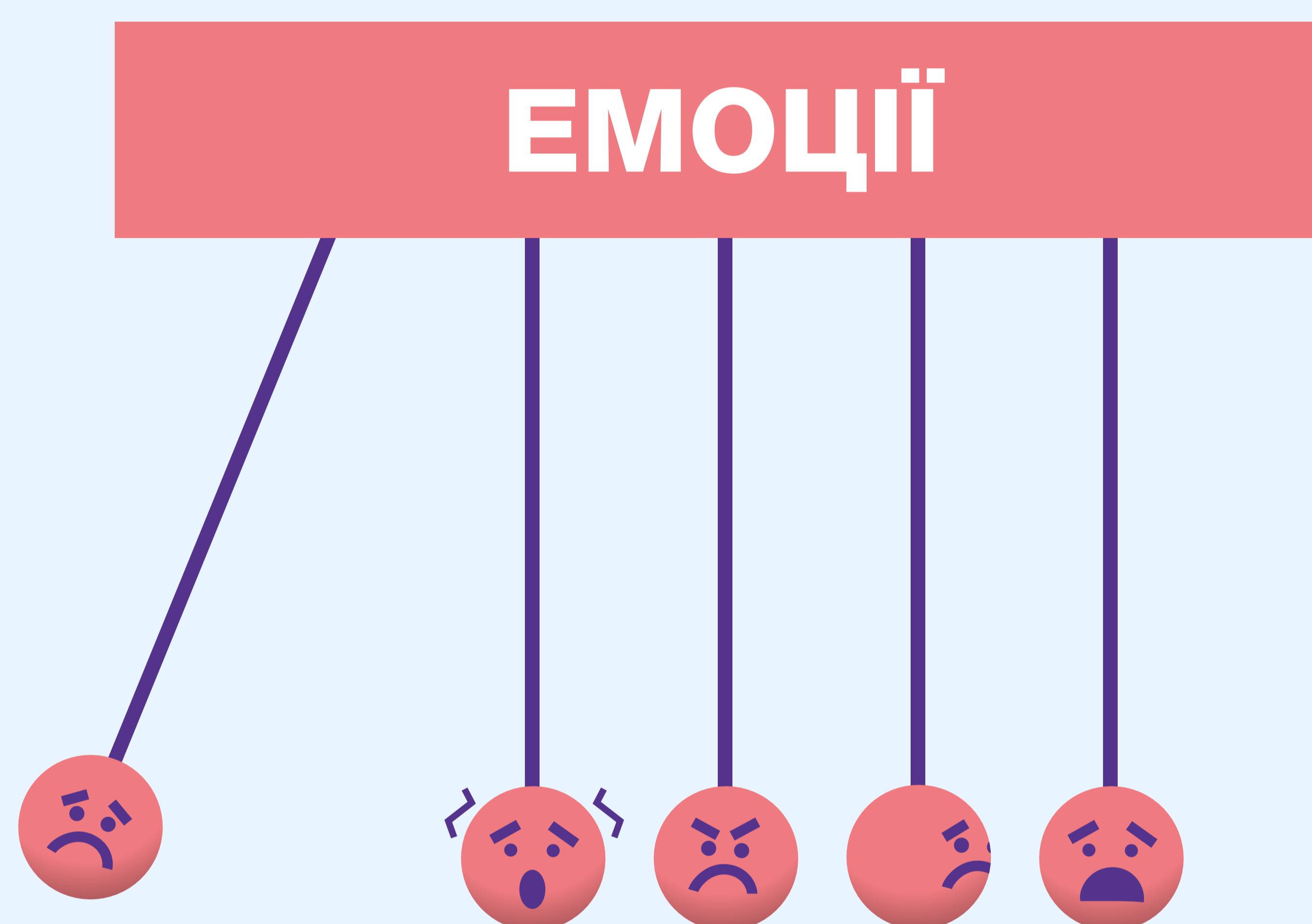


# Емоційні та когнітивні реакції

Якщо говорити загально, що відбувається з членами родини зниклих безвісти, то це можна назвати «душевний біль». Цей біль можливо описати, лише розклавши на компоненти.

## 01. Сум

У випадку втрати це єдина адекватна реакція. «Печаль, сповільнюючи загальний темп життя людини, дає йому можливість «озирнутися назад. Часом лише розлука дає розуміння цінності сімейних зв'язків.



## Сум досить часто супроводжується плачем або риданнями

Старі говорять, що в кожної людини в грудях стоїть своя склянка сліз, і тільки коли ти його виплачеш, біль зникне.

**Сум є основною емоцією в стані горя.** Феномен горя взагалі розглядається як зв'язок фундаментальних емоцій з сумом. На думку Ейвріла, горе детерміновано генетично, має біологічні передумови і сприяє адаптації [ 5 ].

### Сумуючи, людина адаптується до свого нового стану

В нашій мові та культурі ми розрізняємо сум за інтенсивністю:

- ◆ Безнадійна печаль – це туга та журба
- ◆ Легка печаль – смуток

### 02. Оніміння/заціпеніння

Невизначена втрата здебільшого характеризується станом певного зупинення, оскільки відсутня об'єктивна можливість зробити щось більше для близької людини, і немає розуміння, як пережити цей досвід.

Оніміння – досить розповсюджена реакція. Отримавши погані новини, людина перебуває в шоківому стані. Постшокова реакція має безліч варіантів: від спалаху емоцій до ступору.



### 03. Гнів/злість

Злість і гнів лежать в основі процесу скорботи. Джерелом виникнення цих емоцій може бути розпач від того, що немає можливості знайти. Водночас з'являється гнів і образа на тих, хто сприяв зникненню близької людини, або на держструктури, які займаються пошуком зниклих.

**Будь-яка втрата викликає лють.....**

## РОЗДІЛ 2

І хвиля звинувачень ллється на долю, на Бога, на колег, на керівництво відповідної структури і країни загалом, на суспільство в цілому. Весь комплекс тяжких емоцій, від елементарної роздратованості до ненависті, а іноді навіть і жаги помсти, ускладнює спілкування з оточуючими.

### 04. Уникнення

Уникнення є розповсюдженою моделлю реагування у важких життєвих обставинах. Родини зниклих безвісти схильні уникати предметів, ситуацій, інших людей.

#### Уникнення негативних думок чи негативної інформації

Особливістю невизначеної втрати є те, що, незважаючи на активні пошуки, є певне свідоме чи несвідоме уникнення негативних думок чи негативної інформації.

◆ **З одного боку**, є жага отримати достовірну інформацію, і, якщо близький загинув, віддати останню шану, попрощатися, поховати тіло.

◆ **А з іншого**, поки немає конкретної інформації стосовно смерті, є надія, що близький в дивовижний спосіб врятувався і скоро повернеться. Таке уникнення призводить до блокування негативних думок.



### Уникнення визнання факту смерті

Наступний тип – уникнення визнання факту смерті без аналізу ДНК. Ми вже зазначали вище, що на території України ворог використовує хімічну зброю. Це позбавляє можливості зробити тест ДНК.



### Уникнення соціуму

Ми вже вказували на невизначений статус родин зниклих безвісти – вони не можуть доєднатися до тих, хто вже має точні дані про смерть, де відбувся ритуал поховання, бо в них відсутні перевірені факти стосовно загибелі близької людини.

Та й ті, хто переживає втрату, не приймають родини зниклих безвісти до свого кола, бо там є надія на диво, якої вони вже позбавлені. А до родин, в яких все гаразд, всі живі й здорові, немає бажання доєднатися в самих членів родин зниклих безвісти.

**Начебто, логічне запитання з боку таких друзів: «Ну що, є якісь новини?»**

через півроку виводить зі стану емоційної рівноваги. Бо новин немає. І невідомо, коли будуть і чи будуть взагалі.

***Уникнення призводить до патологічних реакцій горя, яке є тривалим по своїй природі.***

### 05. Самотність

Коли близька людина зникає безвісти, особистий простір кожного члена родини руйнується. Особистий простір неможливо окреслити у фізичному просторі, це не якийсь певний стан.

Це процес взаємодії з оточуючими впродовж усього життя. Самотність може бути двох типів – соціальна та емоційна.

#### Соціальна самотність

Це відчуття відсутності зацікавленої соціальної мережі та відсутності соціальної інтеграції, а також впевненість, що навколо немає нікого, на кого можна було б розраховувати та від кого можна отримати підтримку.

#### Емоційна самотність

Відчуття повної ізоляції та самотності, незалежно від доступності інших. Втрата близької людини призводить до емоційної самотності, адже соціум не може замінити об'єкт прихильності і не може вплинути на цей тип самотності, тому соціальна підтримка не завжди сприймається [ 2 ].

### 06. Страх

Страх – це реальна частина нашого життя. Звичайно, в нас присутня і раціональна, і емоційна складові, що балансують між правою та лівою півкулею головного мозку. Проте, ми є емоційними істотами, і нашою панівною емоцією є страх.

# Страх – це та величезна рушійна сила, яка штовхає людину.

Ми переживаємо страх у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, коли відчуваємо, що наша безпека та спокій перебувають під загрозою. Коли емоції страху нас поглинають, ми не в змозі розібратися в лабіринтах причинно-наслідкових зв'язків, і нашим **природним бажанням є позбутися цих емоцій. Проте, парадокс у тому, що дуальність нашої свідомості полягає у прагненні досліджувати об'єкт страху й водночас – уникнути його.**

## Страх невідомості і невизначеності

Бажання знати і розуміти навколишній світ є частиною людського стану. Те, що відбувається з людиною, що зникла безвісти, невідомо. Через брак інформації уява малює страшні картини. **Цей страх невідомості стосується не тільки наших близьких, а й нас з вами. Ми не знаємо, що принесе завтрашній день.**

Тривога – природний стан, який може проявитися при переживанні невизначеної втрати. Справлятися з тривогою, означає переживати це горе в адаптивний спосіб.

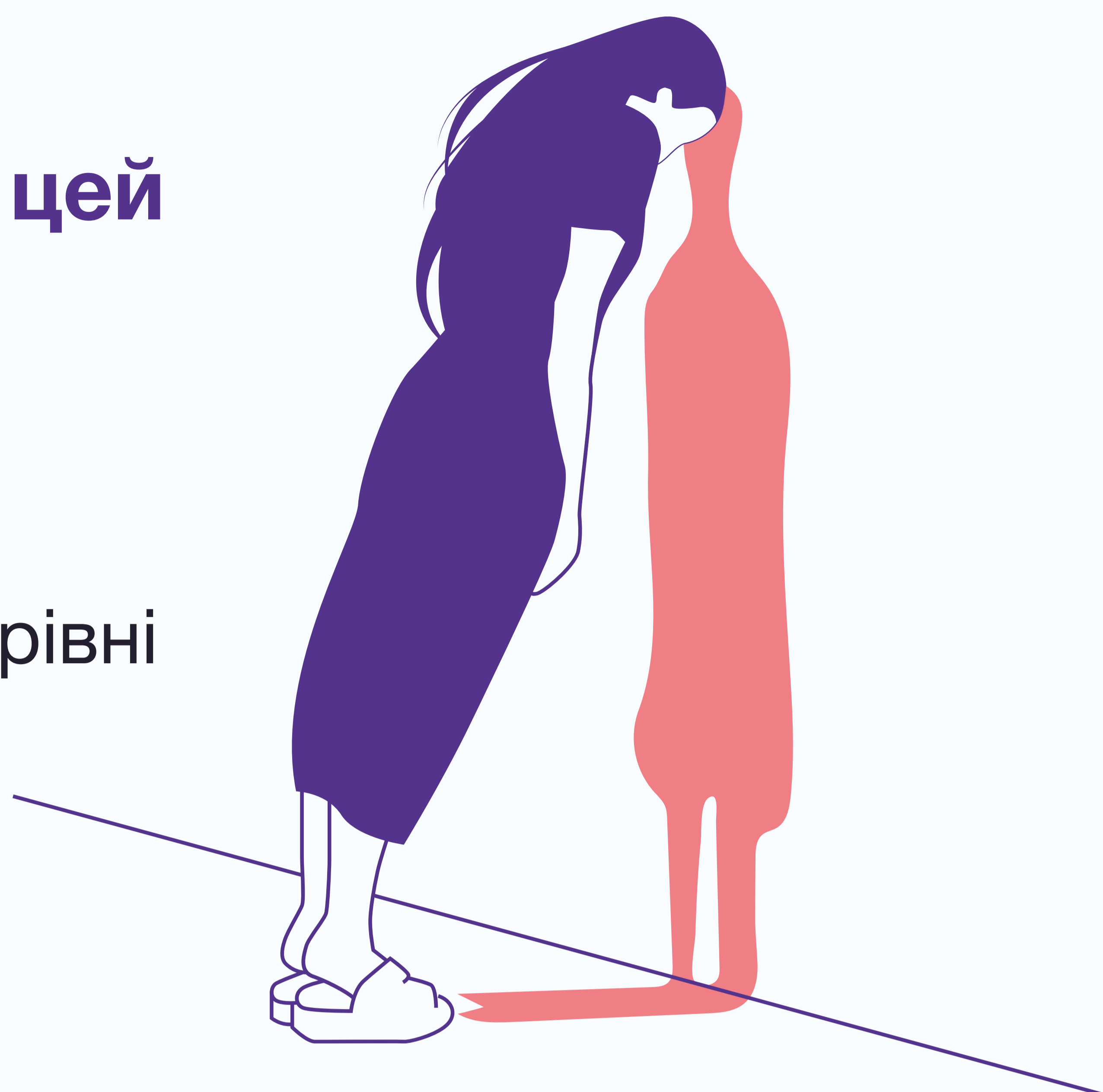


## Страх самотності

При втраті близької людини ми відчуваємо стан самотності. Нам здається, що люди нас не розуміють і не поділяють наших почуттів. Тимчасова ізоляція і дистанціювання від інших людей – нормальна реакція при переживанні горя.

### Ми можемо умовно розділити цей страх на складові:

- ◆ Страх фізичної відсутності людей
- ◆ Страх самотності на ментальному рівні
- ◆ Страх безшлюбності
- ◆ Страх втрати контролю



Як і знання, контроль – це те, до чого прагнуть люди. Зазвичай, такий страх супроводжують уявні картини про те, що сталося, і він носить характер нав'язливого страху.

Усвідомлення того, що доля близької людини знаходиться поза будь-яким контролем підвищує загальний рівень тривожного стану. Страх втрати контролю переноситься на інші сфери життя.

### Страх болю, хвороби або втрати гідності

Деякі люди, зіткнувшись з невизначеною втратою, бояться обставин, які часто супроводжують зникнення безвісти. Вони можуть боятися сильного болю, виснажливої хвороби або навіть пов'язаної з цим втрати гідності.

**Ці страхи, як правило, виснажливі.** Люди втомлюються від цієї страшної кінострічки, що крутиться у нас в голові. І це також впливає на загальний рівень психічного здоров'я.

# Хронічна скорбота

Горе – це біологічно обумовлений процес. Переживання горя – це пристосування до життя після втрати. При цьому, інтенсивність та тривалість скорботи залежать від унікальних факторів втрати.

**«Кінцеві» втрати мають певні точки відліку: дата народження близької людини, дата її смерті і початок скорботи, а згодом – повернення до життя. У кожної людини свій термін скорботи. Відповідно до наших соціокультурних норм та релігійних традицій, траур триває 1 рік.**

**В сучасній психології хворобливі прояви діагностуються:**

**МКБ-11**

**DSM-5**

6 місяців після втрати

12 місяців після втрати

Для характеристики ознак інтенсивного горя ми використовуємо термін **«Розлад тривалого горя» (РТГ)**. Це нещодавно визнаний психічний розлад, що характеризується поширеним інтенсивним горем, яке триває довше, ніж культурні чи соціальні очікування, і заважає функціонуванню [ 11 ].

## РОЗДІЛ 2

**Розлад характеризується наявністю дистресу розлуки, тобто інтенсивним бажанням возз'єднання з втраченою близькою людиною, тугою, сумом та одержимістю думками про неї, а також супутніми симптомами.**

Для діагностування розладу тривалого горя, в особи, що переживає втрату, мають бути наявні **щонайменше 3 з 8 зазначених симптомів.**

### Симптоми РТГ

- ◆ Втрата почуття ідентичності
- ◆ Виражене почуття недовіри щодо реальності
- ◆ Уникнення нагадувань
- ◆ Інтенсивний емоційний біль
- ◆ Труднощі у відновленні контактів з іншими чи з власним життям
- ◆ Відчуття емоційного заціпеніння
- ◆ Відчуття, що життя є безглуздим і не має подальшого сенсу
- ◆ Емоційна та соціальна самотність

### Такі сильні переживання впливають на:

01. Соціальну та професійну реалізацію
02. На стан здоров'я людини, зокрема це може проявлятися у розвитку або загостренні серцево-судинних захворювань (синдром розбитого серця)
03. На появу суїцидальних думок, що згодом можуть призвести до самогубства

### Такі сильні переживання впливають:

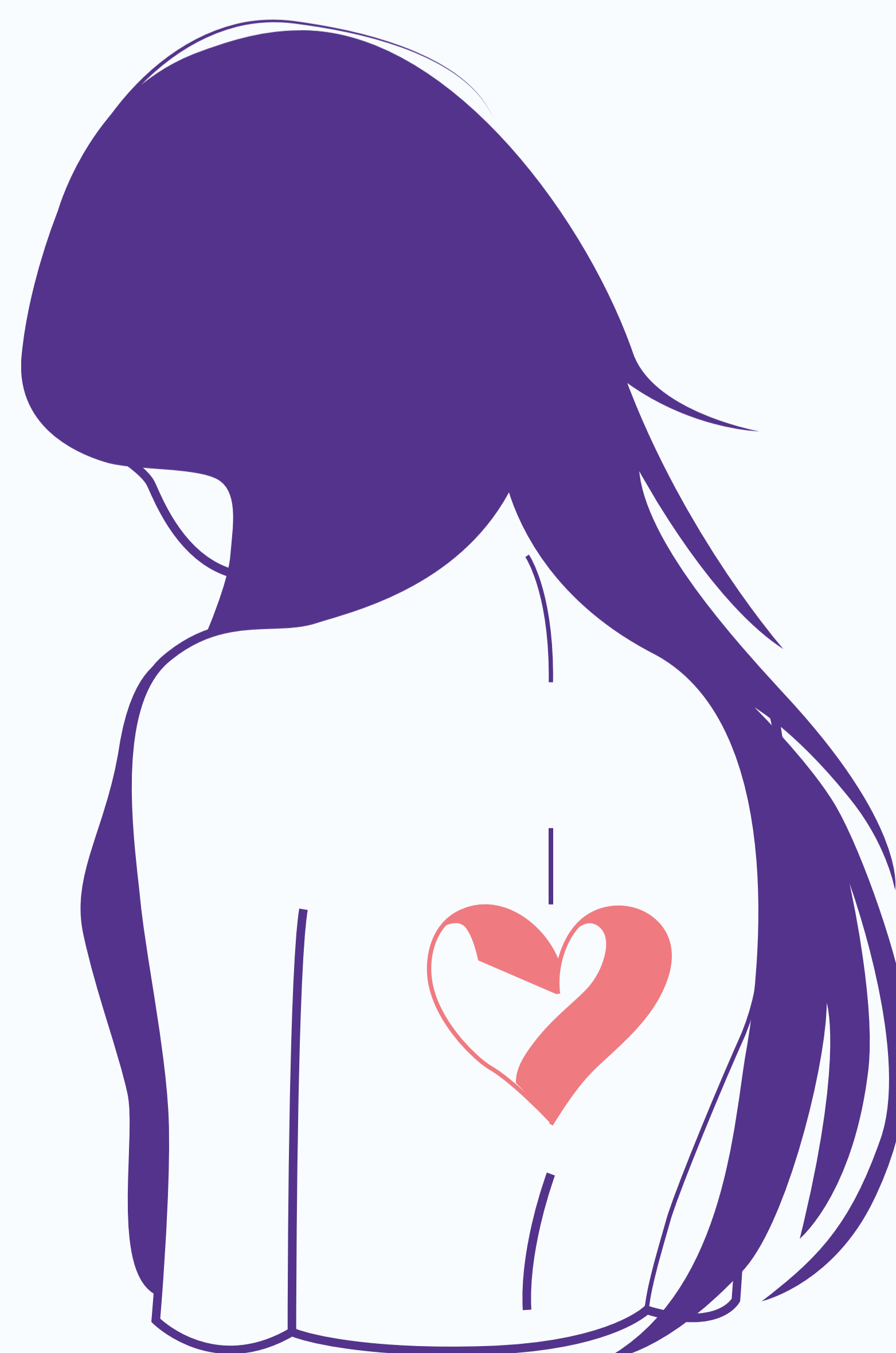
04. На виникнення деструктивних взірців переживання: вживання психоактивних речовин, релігійність, що набуває категоричної та навіть фанатичної форми, звернення до езотериків, ясновидців, віщунів, медіумів, гадання на картах Таро і т.п.

Модель з пошуку езотеричних доказів того, що людина жива, часто використовується в нашій країні членами родин зниклих безвісти при переживанні невизначеної втрати.

**Отже, зникнення безвісти близької людини апріорі можна віднести до складного горя, яке має свою траєкторію розвитку реакцій.**

Природа невизначеної втрати перешкоджає процесу пристосування до життя без близької людини або завершенню горя. При цьому, хронічна скорбота є динамічним станом, на який впливають зовнішні та внутрішні фактори, вона є періодичною або постійно прогресуючою. Доктор Венді Торлі визначає хронічну скорботу **як «живе горе» за втратою когось, хто не помер [ 14 ]**.

Переживання процесу горя, яке починається з прийняття реальності, не відбувається через постійний пошук, опір просуванню вперед в трансформації особистості та намагання зберегти сталість.



## РОЗДІЛ 2

Реакції скорботи можуть бути інтенсивними та суперечливими, що зазвичай важко сприймається оточенням і може діагностуватися як складна втрата.

Але найскладніше, що родина адаптується до хронічної скорботи, і це стає **«нормою життя»** [ 13 ].

***Родина здатна переживати позитивні емоції, надія може додавати членам сім'ї оптимізму та ресурсу, але все, що відбувається в родині, хороше й погане, відбувається на фоні хронічної скорботи.***



# Практичні рекомендації

Під час підтримки родин зниклих безвісті психологи організовують свою діяльність наступним чином.

## Психологічна допомога

(самодопомога) – це комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання особистістю психотравмуючих обставин та збереження її психічного здоров'я.

## Психологічна підтримка

Спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів. Вона в профілактичному плані надається з метою запобігання розвитку негативних психологічних явищ, а як засіб психологічної корекції застосовується по відношенню до осіб з симптомами не патологічних і патологічних психогенних реакцій.

## Психологічне супроводження або психологічний супровід

Це підтримка психічно здорових людей, у яких в деякі періоди життя виникають особистісні труднощі.

## Психологічне супроводження

Це системна діяльність психолога, спрямована на створення комплексної концепції клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних заходів, що сприяють

## РОЗДІЛ 3

розвитку знань, умінь і навичок ефективної адаптації, реабілітації, особистісному становленню, налагодженню стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості.

### Психологічний супровід

Вид психологічної діяльності, що є одним з елементів допомоги у складних життєвих ситуаціях, наряду з такими як: психологічна реабілітація, психолого-педагогічна реабілітація, соціальна допомога, психологічна корекція, психологічна терапія, психологічне консультування, психологічна профілактика, психологічна підтримка, психологічна адаптація [ 1 ].

### Інвентаризація неоднозначних втрат

#### Автори:

**Ханна Комтесс** – концептуалізація, методологія, формальний аналіз, написання – оригінальна чернетка;

**Клер Кіллікеллі** – методологія, написання – рецензування та редагування;

**Sophie MC Hengst** – концептуалізація, перевірка, написання – рецензування та редагування;

**Лоннеке І. М. Ленферінк** – методологія, написання – рецензування та редагування; Сімона М. де ла Рі, Пол А. Булен – концептуалізація, методологія, перевірка, написання – рецензування та редагування;

**Герт Е. Смід** – концептуалізація, перевірка, написання – перегляд і редагування;

**Лариса Рибик** – переклад та адаптація українською.

## РОЗДІЛ 3

### Для оцінки психологічних наслідків зникнення безвісти близької людини, в дослідженнях та практичній роботі необхідні надійні інструменти.

До теперішнього часу такі наслідки оцінювалися виключно за допомогою інструментів, що були розроблені для корелятив тривалого горя, та спеціальних питань або інтерв'ю.

Щоб вирішити проблему відсутності інструментів для оцінки психологічних наслідків зникнення безвісти близької людини, було створено спеціальний опитувальник, що наочно демонструє показники конкретних психологічних наслідків зникнення значущої особи. Цей опитувальник, що отримав назву «Інвентаризація неоднозначних втрат – плюс» (ALI+), складається з тестів для оцінки психологічних реакцій, характерних для неоднозначної втрати.

### ALI+

#### Анкета 1 (страждання в розлученні пов'язаним зі зникненням) [ 8 ]

|   | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Завжди |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1 Нав'язливі думки або зображення, пов'язані з особою, яка зникла                       | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 2 Глибокий емоційний біль, почуття суму або напади горя                                 | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 3 Сильне прагнення або туга за особою, яка зникла                                       | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 4 Уникаються місця, об'єкти або думки, які нагадують вам про те, що ця особа зникла     | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 5 Гіркість або гнів, пов'язаний з його/її зникненням                                    | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 6 Важкість перейти далі (наприклад, заведення нових друзів, розвивання нових інтересів) | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |

## РОЗДІЛ 3

### ALI+

#### Анкета 1 (страждання в розлученні пов'язаним зі зникненням)

|    |   | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Завжди |
|----|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| 7  | Відчуття емоційної оціпенілості   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 8  | Життя не має сенсу або воно несповнене без нього/неї  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 9  | Значне зниження соціальної, професійної або домашньої функціональності через його/її зникнення  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 10 | Негативні думки про себе у зв'язку з зникненням (наприклад, думки про самоквивд)  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 11 | Відчуття самотності або відчуження від інших осіб   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 12 | Відчуття, що це нереально, що він/вона зник   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 13 | Інтенсивне обвинувачення інших через його/її зникнення  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 14 | Частина вас відійшла разом із особою, яка зникла  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 15 | Труднощі з відчуттям позитивних емоцій  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 16 | Ваша туга більш важка (наприклад, інтенсивніша, серйозніша і/або триваліша) порівняно з тим, що відчувають інші з вашої громади чи культури | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 17 | Обурення думками або зображеннями, пов'язаними з особою чи зникненням   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |

ЧИТАЙТЕ ДАЛІ: АНКЕТА 2

## РОЗДІЛ 3

### ALI+

#### Анкета 2 (загальні психологічні реакції на зникнення)

|    |   | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Завжди |
|----|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1  | Роздуми про обставини, за яких він/вона зникли  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 2  | Пошуки його/її  |        |       |       |       |        |
| 3  | Думки про те, де він/вона зараз може бути   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 4  | Надія на те, що він/вона ще живий (-а)  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 5  | Відчуття того, що ви можете продовжувати своє життя лише коли дізнаєтесь, що з ним/нею сталося                      | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 6  | Розбіжності з іншими щодо того, як впоратися з його/її зникненням   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 7  | Бажання допомогти йому/їй   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 8  | Засмучення через думки, що він/вона міг померти без належних церемоній чи ритуалів (наприклад, похорону)            | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 9  | Почуття, що ви більше не в змозі терпіти невизначеність того, що з ним/нею сталося                                  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 10 | Уникнення розмов про його/її зникнення, тому що це вас надто засмучує   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 11 | Відчуття, ніби зраджуєш або зневажаєш його/її, погоджуючись, що ти ніколи не зможеш дізнатися, що з ним/нею сталося | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 12 | Відсутність емоційної та/або практичної підтримки у справі з його/її зникненням                                     | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 13 | Нерозуміння щодо вашої поточної ролі в житті через його/її зникнення  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 14 | Негативне ставлення інших людей через його/її зникнення   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |

## РОЗДІЛ 3

### Traumatic Grief Inventory Self Report Plus | TGI-SR+ | Ukrainian

Нижче наведено декілька реакцій горя. Вкажіть, як часто ви переживали ці реакції після смерті близької людини протягом останнього місяця. Чи пережили ви численні втрати?

**Сфокусуйтеся на тій втраті, яка найчастіше вас турбує та/або найбільше засмучує на даний час.**

|    |  | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Завжди |
|----|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1  | В мене були небажані та раптові думки або образи пов'язані з людиною, що померла.              | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 2  | Я відчував (-ла) сильний емоційний біль, сум або страждав (-ла) від напливів горя.             | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 3  | Я тужив (-ла) та відчував (-ла) скорботу за померлим.  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 4  | Я відчував (-ла) невизначеність щодо своєї ролі в житті або відчував (-ла) втрату власного Я.  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 5  | Мені було важко прийняти втрату.   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 6  | Я уникав (-ла) місць, предметів або думок, що нагадують мені про те що він/вона помер (-ла).   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 7  | Мені було важко довіряти іншим.  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 8  | Я відчував (-ла) гіркоту або гнів через його/її смерть.  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 9  | Я відчував, що жити далі (наприклад, знаходити нових друзів, шукати нові інтереси) мені важко. | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 10 | Я відчував (-ла) себе емоційно онімілим (-ою).   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |

## Traumatic Grief Inventory Self Report Plus | TGI-SR+ | Ukrainian

|    |   | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Завжди |
|----|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| 11 | Я відчував (-ла), що життя втратило сенс безглузде або порожнє без нього/неї.   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 12 | Я був (-ла) приголомшений (-а), шокований (-а) або вражений (-а) його/її смертю.  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 13 | Я помітив (-ла), що моє функціонування (в соціальній, професійній та інших важливих сферах життя) було серйозно порушено в результаті його/її смерті. | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 14 | У мене були небажані та раптові думки і образи, пов'язані з обставинами його/її смерті.   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 16 | В мене були негативні думки про себе, у зв'язку з втратою (наприклад, самозвинувачення)   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 17 | В мене виникало бажання померти, щоб бути з покійним.   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 18 | Я відчував (-ла) себе самотнім (самотньою) та відірваним (-ною) від інших людей   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 19 | Його/її смерть здавалася мені нереальною  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 20 | Я дуже сильно звинувачую інших через його/її смерть   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 21 | В мене було відчуття, ніби частина мене померла разом із покійним   | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |
| 22 | Мені було важко переживати позитивні почуття  | 1      | 2     | 3     | 4     | 5      |

# Програма психологічного супроводження в групі

## Блок 1 – Вербалізація

### Зустріч № 1. Знайомство. (від 2 до 5 зустрічей)

**Мета:** Познайтися з учасниками групи.

**Д/з:** Написати свою історію (автобіографію!). Мета цього завдання – розширити рамки сприйняття своєї втрати та свого життя.

### Зустріч № 2. Психоедукація.

**Мета:** Ознайомити учасників з можливими реакціями, нормалізувати стани.

**Частина 1:** Розмова про те, що таке невизначена втрата і які вона має особливості.

**Частина 2:** Обговорення Д/з.

**ВАЖЛИВО!** Ми не даємо можливості переказати історію, а лише свій стан під час виконання письмової роботи.

**Частина 3:** Тілесні вправи, на кшталт руханок.

**Мета:** Зняття блоків.

**Д/з:** Написати історію зникнення близької людини. На цьому етапі група ще занадто слабка, щоб витримати біль один одного. Може відбутися ретравматизація, тому пропонується прописати. Написання дає можливість «вивантажити» важкі почуття на папері.



### Блок 2 – Практика усвідомлення

#### Зустріч № 3. Тут і зараз. (від 3 до 5 зустрічей)

**Мета:** Усвідомлення свого стану.

**Частина 1:** Вчимося звертати увагу на свої відчуття та відмічати, що відбувається у зовнішньому світі. Надалі це дасть можливість контролю свого стану.

#### **Вправа «3 речі» або вправа «Slow».**

**Частина 2:** Розмова (або міні-лекція), що таке усвідомлення свого стану і чому важливо знаходитись «тут і зараз».

**Частина 3:** Завершуємо заняття вправами на усвідомлення (тілесними практиками з концентрацією на окремих частинах тіла/«3 речі» /«Slow»).

**Д/з:** Практикувати вправу «3 речі» /«Slow».

#### Зустріч № 4. Переживання горя при невизначеній втраті.

**Мета:** Продовження нормалізації станів та «дозвіл» на переживання горя. Зняття «табу» на проживання горя втрати.

**Частина 1:** «3 речі» /«Slow», обговорення Д/з.

**Частина 2:** Розмова (або міні-лекція), чому той стан, в якому знаходяться родини зниклих безвісті, називається горе (невизначене горе), чому важливо визнавати, що це горе і переживати його.

## РОЗДІЛ 3

**Частина 3:** Вправа «Втрати та придбання», обговорення.

**Д/з:** Письмова робота «Що я втратила/втратив, коли близька людина зникла безвісти».

### Зустріч № 5. Міфи і факти.

**Мета:** Навчити розділяти факти, якими володіють учасники, і те, що вони думають про долю зниклої людини.

**Частина 1:** «3 речі» /«Slow», обговорення Д/з.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про міфи та факти при переживанні невизначеної втрати.

**Частина 3:** Письмова вправа «3 факти» (можна до 7), які я знаю про близьку людину, обговорення.

**Д/з:** Контроль думок – «Що з того, що я знаю, є фактом?».

### Блок 3 – Сімейна криза

#### Зустріч № 6. Одне горе на всіх, чи у кожного своє горе.

**Мета:** Розуміння індивідуальності процесів переживання горя.

**Частина 1:** «3 речі» /«Slow», обговорення Д/з.

**Частина 2:** Розмова про те, що кожен переживає втрату по-своєму.

**Частина 3:** Вправа-малюнок «Як виглядає моє горе», обговорення.

**Д/з:** Намалювати, як переживають невизначену втрату усі члени родини.

#### Зустріч № 7. Сімейна система.

**Мета:** Рівномірний розподіл обов'язків між усіма членами родини. Усвідомлення зміни соціальних ролей.

**Частина 1:** «3 речі» /«Slow», обговорення Д/з.

**Частина 2:** Розмова про зміну сімейної системи.

**Частина 3: Вправа – розподіл сімейних ролей.**

**Д/з:** Розписати основні побутові потреби та відповідальних членів родини. Ця вправа на обговорення у сімейному колі (якщо людина живе одна, розписати пріоритетність виконання).

### Блок 4 – Соціальна підтримка

#### Зустріч № 8. Ізольованість.

**Мета:** Усвідомити унікальність різних видів втрат та важливість формування адаптивного кола підтримки.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція), чому потрібно шукати підтримку серед тих, хто тебе розуміє, і скільки повинна тривати ця підтримка.

**Частина 3:** Вправа «Мости».

**Д/з:** Намалювати мости для формування соціальної комунікації.

#### Зустріч № 9. Соціальне коло.

**Мета:** Формування стійкого кола соціального оточення.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про те, що таке адаптивне коло підтримки.

**Частина 3:** Вправа «Моє соціальне оточення».

**Д/з:** Доповнити таблицю соціального оточення.

## РОЗДІЛ 3

### Блок 5 – Самоспівчуття

#### Зустріч № 10. Співчуття до себе.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про те, що таке співчуття до себе.

**Частина 3:** Вправа «Комплексні еквіваленти співчуття».

**Д/з:** Прописати до 8 комплексних еквівалентів.

### Блок 6 – Копінг стратегії

#### Зустріч № 11. Адаптивні моделі подолання.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про те, що таке адаптивні моделі реагування.

**Частина 3:** Вправа «Виявлення притаманних моделей реагування».

**Д/з:** Прописати приклад дезадаптивного реагування в емоційній, поведінковій та когнітивній сфері.

#### Зустріч № 12. Дезадаптивні моделі подолання.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про те, що таке адаптивні моделі реагування.

**Частина 3:** Вправа «Трансформація моделей».

## РОЗДІЛ 3

**Д/з:** Прописати по 1 кроку, як можна змінити дезадаптивні моделі реагування.

### Блок 6 – Значення

#### Зустріч № 13. Яка моя роль після зникнення близької людини.

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція) про те, що таке соціальні ролі.

**Частина 3:** Вправа «Як мої духовні чи філософські переконання допомагають мені?».

**Д/з:** Прописати, які переконання змінилися за останній час.

#### Зустріч № 14. Інтеграція досвіду. (від 2 до 4 зустрічей)

**Частина 1:** Вправи на розвиток усвідомленості.

**Частина 2:** Розмова (міні-лекція), зміна історії життя після зникнення близької людини.

**Частина 3:** Вправа «Лінія життя».

## Список використаної літератури

1. Про реабілітацію інвалідів в Україні: Закон України.– від 06.10.05 N 2961-IV // Відомості Верховної Ради України. – 2006. – N 2-3. – С. 36,, с. 5
2. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання втрати – чи можемо ми допомогти людям пережити горе? *Psychological Journal: Scientific Review*. 2018. Vol. 20. P. 61–77. DOI:10.31108/1.2018.10.20.4
3. Рибик Л.А. Теоретикоприкладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків: дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : спец 19.00.06 юридична психологія 053 - Психологія, НАВС, 2019
4. Фрейд З.,Брейер Й. Очерки об истерии (Этюды об истерии). [2-е изд.].Лейпциг и Вена : Франц Дойтикке, 1909. 77 с.
5. Averilli. R. Grief: Itsnatureandsignificance. - *PsychologicalBulletin*, 1968, 70, 721-748
6. Boss, Pauline. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*. 66. 551 - 566. 10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x.
7. 7. Boss P., Ambiguous Loss, above note 7; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, above note 1. // Pauline Boss, Susan Roos and Darcy L. Harris, “Grief in the Midst of Uncertainty and Ambiguity”, in Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer and Gordon F. Thornton (eds), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, Taylor and Francis, New York, 2011
8. Comtesse H, Killikelly C, Hengst SMC, Lenferink LIM, de la Rie SM, Boelen PA, Smid GE. The Ambiguous Loss Inventory Plus (ALI+): Introduction of a Measure of Psychological Reactions to the Disappearance of a Loved One. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Mar 14;20(6):5117. doi: 10.3390/ijerph20065117. PMID: 36982023; PMCID: PMC10049427.
9. Doka, Kenneth. (1987). Silent sorrow: Grief and the loss of significant others. *Death Studies - DEATH STUD*. 11. 455-469. 10.1080/07481188708252210.]
10. Doka, Kenneth. (2009). Disenfranchised Grief. *Bereavement Care*. 18. 10.1080/02682629908657467
11. Kobak K, Shear MK, Skritskaya NA, Bloom C, Bottex G. A Web-Based Therapist Training Tutorial on Prolonged Grief Disorder Therapy: Pre-Post Assessment Study. *JMIR Med Educ*. 2023 Mar 27;9:e44246. doi: 10.2196/44246. PMID: 36972105; PMCID: PMC10131787
12. Lenferink LIM, Eisma MC, Smid GE, de Keijser J, Boelen PA. Valid measurement of DSM-5 persistent complex bereavement disorder and DSM-5-TR and ICD-11 prolonged grief disorder: The Traumatic Grief Inventory-Self Report Plus (TGI-SR+). *Compr Psychiatry*. 2022 Jan;112:152281. doi: 10.1016/j.comppsy.2021.152281. Epub 2021 Oct 21. PMID: 34700189.
13. Roos, S. (2002). *Chronic sorrow: A living loss*. New York: Bruner-Routledge, Taylor and Francis Group
14. Thorley, Wendy. (2022). *Chronic Sorrow Let's talk about*.
15. Vera M.I. Social dimensions of grief. In: Bryant C.D., editor. *Handbook of Death and Dying*. Volume 2. Sage Publications, Inc.; Thousand Oaks, CA, USA: 2003. pp. 838–846.

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

# ЖИТТЯ В НАДІЇ