

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

Модуль 9. Адаптація до нових умов (посттравматичне зростання, переоцінка цінностей, нові цілі)

Прийняття втрат та адаптація до змін

«У цьому світі мужність має багато облич. Іноді мужність полягає у зреченні від свого життя в ім'я чогось більшого... або заради когось. Іноді мужність має вигляд відмови від усього, раніше знаного вам, або всіх, колись люблених вами на користь чогось більшого. Та іноді мужність — зовсім не про це.

Іноді — це не що інше, як зціпити зуби крізь біль і важку працю кожного дня, повільне крокування в напрямку... життя. Це — той ґатунок мужності, необхідний мені зараз». Вероніка Рот «Аллегіант» (Трилогія «Дивергент»)

Мабуть, ця цитата добре передає той досвід мужності, якого потребує людина в процесі переживання втрати, у час жалоби. Сьогодні ми поговоримо про втрату в ширшому контексті, як про втрату близьких людей, що є одним із найважчих досвідів, який доводиться переживати людям на землі, так і про втрату житла, роботи, мрій, планів, стосунків... На жаль, досвід війни, як і інших глобальних криз, часто супроводжується суцільними травматичними втратами. Існують також певні особливості, що ускладнюють процес переживання втрати, а саме: відсутність простору та ресурсу на жалобу, невідкладні обставини загрози життю й безпеці, відсутність належного похорону, переїзд – новий соціальний контекст, нові виклики адаптації, супутні втрати. Але попри «цунамі горя», ми точно вистоїмо, переможемо й відродимося.

Зупинимось на ключових речах щодо переживання втрати. Найперше важливе послання згідно з дослідженнями про життєстійкість говорить про те, що в більшості людей **існує природний механізм переживань втрат**. Більшість людей, за результатами досліджень, оговтуються після травматичних переживань без жодних медичних і терапевтичних втручань. Інколи навіть кризові психологи, які звикли працювати з людьми, що зазнали важких втрат і горя, дивуються здатності відновлюватися, дивуються тому, як працює життєстійкість. Багато з них пов'язують це з тим, що люди запрограмовані виживати. Так, не всі справляються з тим добре, але більшість. Тож прийміть той факт, що ви здатні й зумієте змиритися з цією втратою; хоча це може потребувати наполегливих зусиль із вашого боку. Отож, це перша гарна новина.

Другий момент — існує широкий спектр нормальних реакцій на переживання втрати: збентеження, гнів, оніміння, фрустрація, страх, тривога, полегшення, нервозність, смуток, відчуття безсилля, запитання, що не дають спокою, і думки, яких важко спекатися, туга за знайомим і звичним та багато інших. Також можуть бути фізіологічні реакції: втрата сну — одразу після події люди часто перестають спати. Деякі починають уживати снодійні. Навіть якщо люди не сплять 48 годин – вони не погано справляються далі. Ліки можуть у майбутньому призвести до відтермінованих проблем. Втрата апетиту. Розсіяність — перші 3-4 місяці після важкої втрати люди стають дуже забудькуваті — де мої ключі? Телефон? Гроші? Люди починають більше помилятися. І що більше людина усвідомлює, що цей стан очікуваний та нормальний, то менше він її лякає.

Третій момент. Як зазначає Люсі Хон, мама, яка втратила 9-річну доньку в автокатастрофі та присвятила своє життя дослідженням у галузі переживання втрати: «Ми знайдемо шлях; кожен – свій. Немає «правильного» способу пережити втрату, як і немає правильного способу любити. Кожен із нас відкриє для себе те, що допомагає

саме йому/їй і шкодить саме йому/їй в процесі того, як ми працюємо над інтегруванням втрати у свої життя. Часто ми можемо заблукати в цьому відкритті, однак знаючи, що не існує єдиної дороги, а радше багато різних доріг, ми зможемо вільно опрацьовувати втрату в такий спосіб, який відчуваємо автентичним і помічним».

Спираючись на дослідження в царині втрати (G.A. Bonanno, *The Other Side of Sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*, New York, NY: Basic Books, 2009), можемо говорити про **певні стратегії, що допомагають краще давати собі раду**.

Згадана нами Люсі Хон говорить про шість стратегій, що допоможуть **одразу** після втрати.

- ✓ Немає жодних правил — робіть те, чого потребуєте. У вас — свобода дій робити все потрібне, щоб якимось прожити перші дні й тижні. Спіть, скільки вам заманеться, робіть що завгодно, відчувайте що завгодно. Ніхто не може вказувати вам, як поводитися чи діяти.
- ✓ Виберіть, на що спрямувати свою увагу. В процесі переживання втрати ресурси уваги дуже обмежені, це важливо пам'ятати.
- ✓ Не поспішайте.
- ✓ Допустіть біль. **УВІЙДІТЬ ПРЯМІСІНЬКО В ЕПІЦЕНТР; ПІДІЙДІТЬ ДО БОЛЮ ВТРАТИ, ЗАЗДРОСТІ Й ТУГИ З ШИРОКО РОЗПЛЮЩЕНИМИ ОЧИМА.**
- ✓ Очікуйте раптових нападів горя.
- ✓ Відновіть рутину. Через поступове відновлення рутини ми повертаємо відчуття контролю в своєму житті, оскільки втрата дуже «вибиває ґрунт з-під ніг» і викликає відчуття безсилля.

Варто теж згадати про важливість базової турботи про себе: режим сну, харчування, особиста гігієна.

Під час переживання втрати вкрай важливо мати підтримуючі й емпатичні зв'язки. Саме підтримка та люди, готові вислухати, вкрай важливі. Втрата потребує бути розділеною. Тому **дозвольте іншим вас підтримати** — складіть перелік людей, які можуть підтримати — бути поруч із іншими дуже важливо.

Потрібно розуміти, що **не існує обхідного шляху проживання горя**. Якщо ви справді хочете загоїти рани, вам доведеться рухатися вперед. Деякі люди відмовляються йти далі, наче застигають у своєму горі. Можливо, ви зустрічали тих, хто й за рік, і за два переживає ситуацію як свіжу, травмуючу. Такі люди не визнають того факту, що можуть зцілитися. Якщо ви хочете прожити горе, то доведеться обрати зцілення. Ви маєте щоденно працювати над цим: буде це дихальна практика чи планування маленьких радощів, ваша віра й реалістичний оптимізм, ви маєте йти далі. Ми маємо «допомогти собі самі» видряпатися з безодні на сонячне світло.

«Переживання горя — це не лише те, що стається з нами, коли смерть, втрата й реакції горя входять у наше життя. Переживання горя — це також наші дії, те, що ми робимо далі аби прийняти цей стан. У той час як реакція горя — пасивна й позбавлена вибору, наша діяльність у горі — активна і сповнена виборів». Тому **«ОБЕРІТЬ ЖИТТЯ, А НЕ СМЕРТЬ. НЕ ВТРАЧАЙТЕ ТОГО, ЩО МАЄТЕ НА ПОТАЛУ ТОМУ, ЩО ВЖЕ ВТРАЧЕНО»** (T. Attig, *How We Grieve: Relearning the world*, rev. edn, New York, NY: Oxford University Press, 2011).