

**УДК 159.9**

**Анастасія Довгань**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТАТИВНО-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ КЛІЄНТАМ У СТАНІ ГОРЮВАННЯ ЧЕРЕЗ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

**Anastasiia Dovhan**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University , Ukraine

### **FEATURES OF CONSULTATIVE AND THERAPEUTIC ASSISTANCE TO GRIEVING CLIENTS WHO LOST THEIR CLOSE PERSON**

Актуальність даної роботи зумовлена тим, що процес горювання рано чи пізно торкається майже усіх людей, так як втрати близьких осіб є невід'ємною частиною життя. Особливо важливою ця тема є у період війни, оскільки військові дії супроводжуються щоденними втратами.

У вирішенні проблем, пов'язаних із прийняттям смерті іншої особи, людям часто потрібна консультативно-терапевтична допомога спеціаліста, компетентного у психологічному супроводі скорботи, який допоможе впоратись із завданнями процесу горювання, особливо, якщо воно ускладнене.

Процес горювання досліджувався багатьма науковцями і психологами, серед яких Ч. Дарвін, З. Фройд, К.Г. Юнг, Дж. Боулбі, М. Штребе, Дж. Енджел, К. Паркс, В. Ворден, В. Волкан, В. Каст, Р. Фралі, Л. Шут та безліч інших.

Не існує єдиного визначення понять горя та горювання, проте цей процес намагались окреслити безліч дослідників. В. Ворден називає горе особистим досвідом втрати, а горювання – процесом, який спостерігається після втрати (В. Ворден, 2018). З. Фройд у відомій роботі «Печаль і меланхолія» визначає роботу горя як внутрішнє і зовнішнє пристосування після втрати (З. Фройд, 1917). В. Ворден також дає означення ускладненому горюванню, називаючи його інтенсифікацією горя до рівня, коли людина або перевантажена, що веде до неадаптивної поведінки, або перебуває на одній стадії горя без прогресу в бік завершення горювання (В. Ворден, 2018).

Оскільки горювання є природним процесом, у більшості випадків з його проявами людина можна впоратись самостійно. Проте іноді без допомоги спеціаліста людина не може пройти через цей процес. Прогорювати – означає впоратись із завданнями горювання, якими є наступні: прийняття реальності втрати, пропрацювання спричиненої горем болі, адаптація до життя без людини, яка померла, збереження зв'язку із померлим таким чином, щоб це не заважало почати нове життя.

Із цими завданнями люди зустрічаються на певних стадіях горювання. Науковці пропонують різне формулювання стадій горювання. Наприклад, К. Паркс виділяє наступні фази: заціпеніння, туга, дезорганізація та відчай, реорганізація поведінки (В. Ворден, 2018).

Консультавання людини, що знаходиться у процесі горювання через втрату близької людини передбачає допомогу у виконанні завдань горювання та полегшенні проявів нормального горя. Якщо ж воно ускладнене, тоді варто застосувати психотерапію. Ускладнене горе відрізняється від неускладненого переліком ознак, узагальнивши які, можна сказати, що ускладнене горе розтягнуте в часі, має інтенсивніші симптоми та заважає людині самостійно адаптуватись до втрати.

Оскільки як індивідуальні особливості горюючого, так і обставини втрати у кожної людини відрізняються, то єдиного шаблону терапії горя немає. Терапія горювання полягає у підтримці клієнта при вирішенні завдань горювання, в той час як психотерапія має на меті виявлення та вирішення конфліктів, що заважають вирішувати задачі горювання.

Методика терапії горювання включає наступні пункти: психолог повинен допомогти людині усвідомити факт втрати; психолог повинен допомогти горюючому дослідити та сформулювати значення елементів, почуттів та переживань, що пов'язують померлого та горюючого.; консультавання має допомогти людині визнати невідворотність втрати; психолог повинен допомогти клієнту ставити нові цілі, будувати плани на майбутнє, у якому вже не буде людини, яка померла.

Отож, відмінність у переживанні горювання вимагає індивідуальних підходів у консультаванні та терапії горя. Ефективність роботи консультанта у цьому випадку визначатиметься позитивними змінами у поведінці, полегшенні симптомів горювання та суб'єктивним досвідом клієнта.

### **Перелік використаної літератури:**

1. Volkan V. Life after loss: the lessons of grief. New York: Springer Publishing Company, 1994. 165 с.
2. Freud Z. Mourning and Melancholia. 2005. 19 с. URL: <http://www.columbia.edu/itc/hs/medical/clerkships/psych/misc/articles/freud.pdf> (дата звернення: 07.11.2022).
3. Worden J. Grief counseling and grief therapy. New York: Springer Publishing Company, 2018. 244 с.