

Література:

1. Карикаш В. Пять вершин на жизненном пути: терапия посредством трансформации экзистенциальной идентичности // Позитум Украина. - №3. – 2009. – С. 11 – 22.
2. Карикаш В. Формирование базовой самоидентичности на основе социально-психологических моделей общества от Э.Фромма до Н.Пезешкиана // Позитум Украина. - №6. – 2015. – С. 6 – 14.
3. Карикаш В. Идентичность как предмет психотерапии: дифференциальный, экзистенциальный и кросс-культуральный подходы // Життя конфлікти і любов у транскультуральному світі / Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н.Пезешкіана. – Одеса, 2017. – 289 с.
4. Операционализованный психодинамический диагноз (ОПД – 2). Руководство по диагностике и планированию терапии. – М.: Академический проект; Культура, 2011. – 454 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-семинары – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015. - 352 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996. - 344 с.
7. Peseschkian Hamid. The mission of Positive Psychotherapy in a transcultural world: The societal responsibility of positive psychotherapist as pioneers, enlighteners and bridgebuilders in today's multi – cultural Europe / Збірник матеріалів IX Міжнародної науково – практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. – Одеса, 2017. – 289 с.
8. Peseschiah Nossrat. In Search of Meaning – A Psychotherapy of Small Steps. – Springer – Verlag Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1985. - 241 p.
9. Електронний ресурс <https://www.europsyche.org/contents/13541/the-professional-competencies-of-a-european-psychotherapist>

ЖИТТЯ ПЕРЕД ОСТАННІМ ВИДИХОМ

Ковалишин Ірина Іванівна

iruna.kv@gmail.com

психолог, Тернопільська обласна лікарня «Хоспіс»

м. Тернопіль, Україна

Самосвідомість - це найбільший дар, скарб, рівне самого життя. Саме воно робить людину людиною. Однак ціна його висока - це біль від розуміння того, що ми смертні. Знання про те, що ми

*виростємо, розквітнемо і неминуче зів'янемо і помремо, -
одвічний супутник нашого життя.*

Ірвін Ялом

У нашому житті кожен з нас зустрічається із тим, що захоплює наші емоції в пута страждань, а наше тіло перебуває в постійному напруженні – це смертельні хвороби які вже не піддаються лікуванню, або старші люди які знаходяться на смертному одрі.

Поділюся своїми відчуттями бути біля вмираючої людини і сказати, що важко, це не опише красок відчуттів. Відтінки можуть бути самі різні в залежності біля якого хворого ти знаходишся. Ці відчуття є нормальними, адже коли нам боляче, відчуваємо розпач, тугу, ми сумуємо. Дуже приблизно описую свої відчуття, будучи біля вмираючої людини, адже вони варіюються між інтенсивністю, а також залежить у якому стані, на якій фазі вмирання перебуває хворий. Можна побачити, як вони перебувають в стадії люті, розпачу і торгу, сперечаються з Богом і навіть відмовляються від нього на деякий час. Один хворий говорив, «що в Рай не хоче, бо там знаходяться одні ледарі і нероби, а в пеклі і компанія і робота завжди є». Також хворі впадають у важку депресію від безпомічності. Але, якщо поруч буде хтось рідний, який допоможе їм з любов'ю, підтримає, просто побуде поруч, тоді є шанс, що вмираючий може досягти стану прийняття.

Бувають випадки, що хворі передчувають свою смерть, або у рідних появляється якесь дивне відчуття, що з рідною людиною біда. Про це описує Носсрат Пезешкіан, коли втратив свої маму, яка була на дев'ятому місяці вагітності, у нього було таке відчуття, як ніби йому ножем прокололи серце, з ним відбувалося, щось схоже на паранормальне переживання, на надчутливість[4, 13].

«Життя - подвиг, - говорила мати Тереза, - вмирання - вінець цього подвигу». Вмираючі дають нам безцінні уроки цінності життя. Мало бути живими - треба відчувати себе живими.

В самий несподіваний для себе момент і ти опиняєшся лицем до смерті.

Подивившись в безодню болі, ти не знаєш як жити, що робити? Буває, що рідні не повідомляють про хворобу, думаючи, що так допомагають. Ні, хворі страждають і здогадуються, або знають і перебувають постійно ще в більшій напрузі. Вони мають право знати.

В роботі з хворими я використовую балансну модель Носсрата Пезешкіана, яка розглядає чотири якості життя і чотири форми переробки конфліктів, виділяє чотири основні форми страхів і депресій, які можуть приводити до чотирьох механізмів втечі (в хворобу, в роботу, в самотність, в фантазії) [5].

Чотири форми переробки конфлікту:

Тіло: психосоматичні порушення, хвороби, страх болю.

Діяльність: перевантаженість роботою, втома, страх невдачі, незавершені справи.

Контакти: соціальна ізоляція, соціальні страхи, сором'язливість, депресія.

Фантазії: надія – безнадійність, подавлені здібності уявлень, безпорадність і страхи.

З самого початку розмови з вмираючим потрібно вилучати і складати список важливих справ (які він зробив), ресурсних сторін (які здібності сильні), що люблять (вони необхідні в роботі з хворими), а також на вашу думку справ які потрібно зробити, вирішити (наприклад: сварка і не тільки з рідними, важлива розмова, сповідь, справа, яку хворий може виконати тощо). Вмираюча людина повинна завершити земні справи, але й повинна розуміти цінність і сенс прожитого життя.

Якщо хочеться щось донести до хворого і не ранивши його, знахідкою стануть техніки із позитивної психотерапії: притчі, повчальні історії, позитивна ре-інтерпретація, крос-культурний підхід.

Що саме відбувається в момент вмирання? Елізабет Кюблер-Росс описує з власних досліджень, про загальне переживання, яке не залежить від того, хто ви - християнин або невіруючий, воно не залежить від віку і економічного статусу. Необхідно розуміти, що, коли ви підходите до ліжка вмираючого батька або матері, які вже знаходяться в глибокій комі, вони чують все, що ви говорите. І ні в якому разі не пізно вимовити: «Мені дуже шкода», «Я тебе люблю» або те, що ви завжди хотіли їм сказати. Для таких слів взагалі ніколи не буває пізно, навіть

після смерті, так як померлі все ще чують те, що ви говорите. Ви завжди можете завершити «незакінчені справи», навіть якщо вони були відкладені на десять або двадцять років, і тим самим спокутувати свою провину, щоб потім ви змогли жити спокійно [1].

Раймонд Моуді вивчав різні випадки людей які пережили клінічну смерть, людей які були дуже близько до фізичної смерті, а також вмираючі які розповідали про відчуття тим, хто знаходився біля них. Він описує, що в той момент, коли його фізичне страждання досягає межі, він чує, як лікар визнає його мертвим. Він чує неприємний шум, гучний дзвін або дзижчання, і в той же час він відчуває, що рухається з великою швидкістю крізь довгий чорний тунель. Після цього він раптово виявляє себе поза своїм фізичним тілом, але ще в безпосередньому фізичному оточенні, він бачить своє власне тіло на відстані, як сторонній глядач. Він спостерігає за всім, і знаходиться в стані деякого емоційного шоку.

Ірвін Ялом описує, що існує два стани небуття - до нашого народження і після смерті - абсолютно однакові, але ми все ж так боїмося другої чорної вічності і так мало думаємо про першу [6].

Тобто, інформація збігається про те, що померлий чує, навіть тоді, коли душа покинула тіло. Якщо подумати, то до народження в утробі матері дитина відчуває, про це пише Ялом.

Пригадую яскраво випадок з практики, коли я прощалася з вмираючим, він був у важкому стані, перебував так мовити в передсмертній агонії. Я зайшла глянула на нього, вигляд у нього був жахаючий, але я все ж не задумуючись про те, що він мене почує, чи не почує, сказала: «ти був прекрасною людиною, скоро тобі стане легше, прощай». Я дивилася на нього і несподівано здригнулася, побачивши як почали швидко рухатися повіки. Саме тоді вперше подумала, що напевно він мене почув.

Як для мене, знати різносторонні факти важливо, а у що вірити – це вибір кожного.

У момент смерті наша свідомість проходить три фази (Елізабет Кюблер-Росс).

Тілесна смерть подібна явищу, яке можна спостерігати при виході метелики з кокона. Кокон разом з личинкою - це тимчасове людське тіло. Але воно не ідентично вам, воно - лише

тимчасовий будинок. Як тільки кокон непоправно пошкоджується, метелик, тобто душа, звільняється.

На другому щаблі ви існуєте вже на рівні психічної енергії. У першій фазі ви ще маєте потребу, щоб спілкуватися з близькими. Якщо мозок, або кокон, занадто пошкоджується, у вас, природно, більше немає безсонної свідомості. Тобто кокон так пошкоджений, що ви вже не дихаєте, але пульс і мозкові хвилі ще можуть бути зареєстровані, метелик знаходиться вже зовні кокона. Це не означає, що ви вже мертві, просто кокон більше не функціонує.

Залишаючи кокон, ви потрапляєте на другу сходинку, яка забезпечується психічною енергією. Психічна і фізична енергія - це дві єдині види енергії, якими людина може управляти. Як тільки душа вийшла з тіла, ви стаєте вільним метеликом. По описанням вище, можете чути і «бачити» що відбувається навколо [2].

У мене завжди багато роздумів на цю тему, адже стикаюся із цим в роботі, а також пригадую смерть сестри, тата. Вони були у свідомості до самої смерті і чули все, що відбувається, сестра говорила як їй погано, що відчуває, хоч очі не могла вже відкривати. Існують мільйони явищ, які ми не в змозі пояснити. Це не означає, що ті речі, які ми не розуміємо, не можуть бути реальними. Та іноді можливо просто приймати, наповнювати життя сенсами.

Носсрат Пезешкіан зазначає, що ми не можемо зрозуміти смерть. Ми можемо тільки догадуватися, що у всьому, що відбувається в людському житті, існує високий сенс, який нам недоступний. Це і є наша задача - знайти відповідь на питання: в чому складається сенс і цінність Вашого життя?

Хочу підкреслити важливість технік позитивної психотерапії: метафори, притчі, історії, позитивна реінтерпретація, крос-культурний підхід, балансна модель, 5-крокова модель. За допомогою метафор, притч, можна говорити максимально екологічно, безпечно для хворого і при цьому донести бажане, за допомогою балансної моделі можна зрозуміти, що з ним відбувається зараз, на що звернути увагу, 5-крокова модель, коли є щось, що потрібно вирішити.

Література:

1. Элизабет Кюблер-Росс . Жизнь, смерть и жизнь после смерти. Что нам известно? — М.: Эксмо, 2012.
2. Элизабет Кюблер-Росс . О смерти и умирании.— М.:Издательство София, 2001.— 320 с.
3. Элизабет Кюблер-Росс, Девид Кесслер . Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть. — М.: Эксмо, 2015. — 275 с.
4. Носсрат П. Все хотят на небо, но никто не хочет умирать. Журнал «Позитум – Україна», № 5, 2013. – 6-31 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт/Пер с англ., нем. - М.: Издательство Март, 1996. – 336 с.
6. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. — М.: Эксмо, 2009. - 352 с.

**ДОСВІД ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ОНЛАЙН-
КОНСУЛЬТУВАННЯ В УКРАЇНІ НА ПЛАТФОРМІ
IPSO-CARE**

*Коростій Володимир Іванович¹, Поліщук Олександр Юрійович²,
Інге Місмаль³, Пендерецька Оксана Михайлівна², Крапівнік Ганна
Олександрівна⁴*

¹Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

²Буковинський державний медичний університет,
м. Чернівці, Україна

³Ipsos GmbH, м. Берлін, Німеччина

⁴Харківський національний педагогічний університет імені
Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна
vikorostiy@ukr.net

Впродовж останніх чотирьох років проблема внутрішньо переміщених осіб не втратила своєї актуальності, і для України це стало новим серйозним викликом. Серед країн з найбільшою кількістю осіб, що вимушено покинули місце постійного проживання, Україна займає 8-е місце у світі (2,45% із загальної чисельності населення). З жовтня 2017 р. в Україні започатковано реалізацію проекту "Психосоціальна допомога вимушено переселеним особам і населенню, постраждалому від військового