



ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОБОТИ З УСВІДОМЛЕННЯМ СМЕРТІ

Підлужна Ольга

директор бібліотеки *Приватного вищого навчального закладу*
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна

Филипчук Світлана

головна редакторка
видавництва «Левит»,
м. Здолбунів, Україна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент *Оксана Мороз*

Випробування українців російсько-українською війною зумовлює пошук нових технік психотерапії в усвідомленні смерті. Екзистенційна терапія, маючи філософське коріння, не притримується суворо визначеного набору технік, фокусуючись на світосприйнятті клієнта і на зроблених досвідних висновках [3]. Основні техніки з усвідомлення смерті в екзистенційній психології:

1. Замиріння з тривогою і допомога в цьому процесі під час конструктивних дій (обговорення, бесіда, діалог, дискусія);
2. Техніка «дозвіл терпіти» (осмислення миттєвості часу життя, певного логічного виходу, певного плану «згори», тощо);
3. Техніка роботи з захисними механізмами (ідентифікація неадекватності механізмів заперечення смерті та їхні негативні наслідки);
4. Техніка роботи із сновидіннями (бесіда про сновидіння з акцентуванням на темі смерті та екзистенційних конфліктів, пов'язаних із смертю);
5. Техніка нагадування про тлінність існування (обговорення ознак фізичного старіння, несправедливих життєвих втрат, несподівана смерть близьких, вбивство близьких, тощо);
6. Техніки поглиблення усвідомлення смерті (укладання власного некрологу, заповнення анкет із питаннями про відношення до смерті, уявлення про власні похорони, спостереження за невиліковно хворими людьми);
7. Техніка зменшення сенситивності до смерті (занурення в ситуацію страху смерті, викликаного в зменшених дозах);

8. Техніка сенсорної переоцінки смерті (при втраті близької людини обговорення того, що було б, якби першим вмер пацієнт, а не його близька людина).

Сучасна екзистенційна терапія функціонує в межах чотирьох підходів та шкіл, кожна з яких пропонує дієві навчальні програми. Перша школа – Дазайн-аналіз (Daseinsanalysis), друга – логотерапія (В. Франкл), третя – британська школа екзистенційної психотерапії (Е. ван Дерцен, Р. Д. Ленг), четверта – американський підхід Р. Меєма (наставника Дж. Бюджентала, І. Ялома, К. Шнайдера), представлена двома школами: підтримувально-експресивна групова терапія для онкохворих та емпірично-екзистенційна терапія з емпіричними інтервенціями [4].

Зрештою, читаючим людям, особливо німецькою мовою, зразу згадаються тексти Е. М. Ремарка «Ніч в Ліссабоні» та «На західному фронті без змін» - вони рясніють словом Dasein. Саме ж слово дазайн – німецьке, з філософської царини М. Хайдеггера (у мислителя дазайн – жива душа, яка наділена властивістю задавати питання про буття). Дослівний переклад – «ось-буття», «тут-буття», «спів-буття»; варіанти перекладу: «існування тут і зараз», «присутність», «буття присутності».

Поява дазайн-аналітики зумовлена працями швейцарських психіатрів Л. Бінсвангера, М. Босса, які побачили у праці М. Гайдеггера «Буття і час» можливість іншого, відмінного в медицині, погляду на страждання своїх пацієнтів. Повністю успадувавши від психоаналізу вимогу аналізу життєвої історії людини, психотерапевт мусить аналізувати Дазайн свого пацієнта цілісно настільки детально, наскільки це можливо, максимально звільняючи себе від усіх суджень щодо пацієнта: моральних, етичних, естетичних, соціальних, медичних тощо, аж до тієї міри, допоки у повній мірі не розгорнуться «ті форми Дазайн, якими індивідуальність наділена в цьому світі» [2].

На основі аналізу методології К. Юнга, герменевтики М. Хайдеггера та синтезу даних про емоційний стан за принципами Ж.-П. Сартра, швейцарські психологи уклали найбільш стійку форму дазайн-аналітичної психотерапії, сфокусовану навколо трьох полів для аналізу:

1. **Umwelt** (нім. – «світ навколо») – вивчення зовнішніх факторів, дратівливості, емоційного спаду, творчої кризи;

2. **Mitwelt** – вивчення світу близьких людей, які безпосередньо впливають на почуття та емоції клієнта, його взаємозв'язки та соціальна установка;

3. **Eigenwelt** – вивчення самості, «свого світу», який клієнт створює для того, щоб закритися від проблем, творення під час терапії ідеального образу, який стане ядром психологічного захисту.

Основні види почуття вини в екзистенційній психології:



1.заперечення, відмова і неможливість (творчо) самореалізуватися, вільної активності як прояву докорів совісті;

2.повторне заперечення, коли клієнт намагається за допомогою роботи та творчості забути про вину, але не може зосередитися на активній та тривалій діяльності;

3.вина як неможливість задоволення своїх потреб і потреб оточуючих;

4.вина сепарації, коли клієнт не уявляє, який життєвий вибір чи сценарій здійснити;

5.вина онтологічна, яка й обумовлює неможливість вибору (потайний страх);

6.вина через страх, який характеризується зворотною ситуацією, коли клієнт відчуває страх постфактум.

При аналізі емоційного спаду та творчої кризи Р. Мей пропонує не акцентуватися на страху та тривозі, «як це робили раніше» [1], а зосередитися на відчутті вини та сильних емоціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мэй Р. Открытие Бытия (1992). URL: https://4italka.site/nauka_obrazovanie/psihologiya/258164.htm
2. Binswanger L. Daseinsanalyse und Psychotherapie II (1960). URL: <https://www.jstor.org/stable/45107914>
3. Langdridge D. Existential Counselling and Psychotherapy (2013). DOI: 10.4135/9781473914773
4. Vos J. Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes (2015) / J. Vos, M. Craig, M. Cooper. DOI: 10.1037/a0037167