

Джон В. Джеймс та Рассел Фрідман

Практичний посібник

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВТРАТ

*Програма дій, як жити далі
після смерті близьких, розлучення та інших втрат*

Як «Відновлення після втрат» працює з травмами та ПТСР

The Grief Recovery Handbook

by John W. James and Russell Friedman

Copyright © 2009 by John W. James and Russell Friedman
All rights reserved

HarperCollins Publishers,
195 Broadway, New York, NY, 10007

ISBN 978-0-06-168607-8

Переклад Альбіни Боднарюк

Видано на замовлення та за сприяння The Grief Recovery Institute®

УДК 159.942

Д 40

Джеймс, Джон В.; Фрідман, Рассел

Відновлення після втрат. Практичний посібник / Дж. В. Джеймс;
Р. Фрідман [переклад з англ. А. Боднарюк]. — К. : Книгоноша, 2024. — 208 с.

ISBN 978-617-7930-49-4

Практичний посібник «Відновлення після втрат» покроково пояснює дії, які допомагають повернутися до життя без емоційного болю, що виник внаслідок життєвих втрат.

Поняття втрата передбачає понад 40 типів подій — розлучення, втрата близьких, відносин, довіри, кар'єри, грошей і можливостей, здоров'я, будь-які травмувальні події, ПТСР, втрата відчуття нормальності, відчуття своєї цінності, переїзд до іншого місця проживання та багато іншого.

Книга подає принагідні приклади використання Методу.

УДК 159.942

© The Grief Recovery Institute®, 2024

Усі права застережені. Жодну частину цієї книги не можна ніяк відтворювати будь-якими засобами без попередньої письмової згоди видавця.

Синові, якого я ніколи не знав. — Дж. В. Джеймс

Матері — ти для мене була переможницею! — Р. Фрідман

Для вас — усіх, хто долає втрату.

Зміст

Передмова до українського видання	8
Вступ	12
ЧАСТИНА ПЕРША. ПОБАЧИТИ ПРОБЛЕМУ	16
Як користуватися <i>Практичним посібником</i> <i>«Відновлення після втрат»</i>	17
<i>1. Скорбота: знехтуваний та незрозумілий процес</i>	18
Скорбота та відновлення	21
Залишатися відкритим до скорботи	22
Відновлення після втрат: як це працює?	22
Приречене майбутнє через незавершене минуле	23
<i>2. Ускладнення проблеми</i>	25
Плутанина зі стадіями скорботи	25
Що ж із гнівом?	26
Поширені реакції	27
Подолати, завершити	28
Коли вдалий час починати відновлюватися?	29
Самогубство, вбивство, СНІД та інші трагічні обставини	31
Слово на літеру «П»	32
Той, хто вцілів: ще один хибний опис	33
З вами все гаразд	34
<i>3. Ми погано підготовані до втрат</i>	35
Нас вчать здобувати, але не вчать втрачати	36
Міфи, які ми використовуємо, щоб подолати скорботу	37
Бути учасником свого відновлення	46
Втрата довіри	46
Практика дорівнює звичка	47

4. <i>Інші погано підготовані допомогти нам подолати втрату</i>	49
Вони не знають, що сказати	49
Вони бояться своїх почуттів	50
Вони намагаються змінити тему	51
Вони інтелектуалізують	52
Вони не чують нас	54
Вони не хочуть говорити про смерть	54
Професійні викривлення	55
Вони хочуть, щоб ми зберігали віру	57
5. <i>Показове відновлення</i>	60
Ідеалізувати чи демонізувати?	60
Ми прагнемо від інших схвалення	61
«У мене все добре» — зазвичай це брехня	62
Відчуття суттєвої втрати енергії	63
Ми відчуваємо втрату життєвих сил	64
ЧАСТИНА ДРУГА. ПІДГОТУВАННЯ ДО ЗМІН: ПОЧАТОК ВІДНОВЛЕННЯ	66
6. <i>Початковий вибір: вибір відновлення</i>	67
То чия відповідальність?	68
Другий вибір: партнерство або самостійна робота	71
Пошук партнера	72
7. <i>Визначення принципів</i>	74
Перша зустріч із партнером	74
Узяти зобов'язання	75
Перше домашнє завдання	77
Перегляньте думки та ідеї	78
Друга зустріч із партнером	79
8. <i>Визначення засобів тимчасового полегшення</i>	81
Тимчасове полегшення не працює	83
Визначення ваших засобів тимчасового полегшення	85
Друге домашнє завдання	85
Третя зустріч із партнером	87

9. <i>Графік Історії Втрат</i>	88
Порівняння і применшення	89
Приклади Графіків Історії Втрат	89
Що заносити на Графік Історії Втрат	99
Третє домашнє завдання:	
підготування вашого Графіка Історії Втрат	100
Час та інтенсивність	101
Вивчення Графіка Історії Втрат	103
Четверта зустріч із партнером	104
ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ЗНАЙТИ ВИХІД	106
10. <i>Незавершеність: що це таке?</i>	107
Як визначити, де незавершеність	109
Вибір втрати, яку треба завершити	110
Ще трохи про вибір першої втрати	
для опрацювання та питання про інші втрати	111
11. <i>Ознайомлення з Графіком Відносин</i>	113
Графік Відносин відрізняється від Графіка Історії Втрат	113
Завершити не означає забути	114
Точні картини пам'яті: ваш хід	115
Правда — ключ до відновлення	116
Навіть довга хвороба закінчується незавершеністю	117
Надії, мрії та очікування	117
Графік Відносин	119
Четверте домашнє завдання:	
створення вашого Графіка Відносин	125
Перший свідомий спогад – смерть немовляти	126
П'ята зустріч із партнером	129
12. <i>Фінішна пряма: перетворення Графіка Відносин на компоненти відновлення</i>	131
Вибачення	131
Жертвам складно вибачатися	132
Прощення	133
Важливі думки й почуття	135
П'яте домашнє завдання: з'єднуємо все до купи	136

Шоста зустріч із партнером	138
Перехід від виявлення до завершення	139
Останнє домашнє завдання: Лист Завершення	140
Важлива примітка	145
Завершальна зустріч із партнером.	
Читання вашого листа	145
Що означає відновлення?	148
Застрягання у болісній уяві	150
Що робити з новими відкриттями?	
Історія про Коула і вікно	151
Трохи більше про Графіку Відносин і Листи Завершення	153
<i>13. Що ж далі?</i>	154
Прибирання	155
ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. БІЛЬШЕ ПРО ВИБІР ТА ІНШІ ВТРАТИ	
	159
<i>14. Більше про вибір: яку втрату опрацювати першою?</i>	160
Починайте зі стосунків, які ви пам'ятаєте	160
Інші занепокоєння щодо першого вибору:	
приховані або замасковані втрати	162
<i>15. Настанови щодо роботи з певними втратами</i>	164
Смерть або відсутність батьків у ранньому віці	164
Втрата немовляти та безпліддя	167
Хвороба Альцгеймера та деменція	168
Зростання у родині алкоголікв	
або іншій дисфункціональній сім'ї	170
Травма — ПТСР	171
Своєрідні втрати: віра, кар'єра, здоров'я, переїзд	182
Переїзд	192
Інші поради	195
Завершальне слово	199
<i>The Grief Recovery Institute®: послуги та програми</i>	200
Подяка	202

Передмова

до українського видання

Поява українського перекладу *Практичного посібника «Відновлення після втрат»* — це справді позитивна подія серед повномасштабної війни в Україні. Бо як нація ми вже маємо справу зі втратами, та й будемо ще мати після Перемоги.

Для мене знайомство з Посібником і Методом сталося у 2017 році, коли я шукав, що мені робити зі своїми втратами. На той час мені було 47, значущі події мого життя я вважав «звичайними» (в інших буває гірше), але їх було вдосталь, щоб я міг відчутти їхній вплив, що «щось усередині не те».

Зміни, які настали після практикування Методу, надихнули мене зробити його частиною своєї свідомості та допомогти іншим ознайомитися з ним.

Пройшовши частину свого шляху емоційного відновлення, я маю сказати.

Ваша зацікавленість темою втрат і відновлення — це не випадковість. А голос вашої душі, яка бажає зцілення, прагне змін, воліє внутрішньої свободи.

Ця книга саме про це.

Що ще було важливим для мене і вартим уваги — це те, що Метод Відновлення після втрат відбув наукові дослідження, які підтвердили, що підходить Методу є такими, що «ґрунтуються на фактах і є ефективними».

Дякую всій команді перекладу — ваші зусилля та віра в проєкт вдихнули в нього життя!

І вдячний усім, хто пожертвував часом і талантами! Без вас цієї важливої події не відбулося б.

В'ячеслав Наумов, координатор та редактор української локалізації *Практичного посібника «Відновлення після втрат»*, сертифікований фахівець поглибленого рівня

Методу Відновлення після втрат
www.griefrecoverymethod.com/grms/vyacheslav-naumov

У 42 роки я збагнула, що мої знання та досвід більше не є живодайними. Щодня перебувала на гойдалках своїх емоцій. У моєму оточенні не надавали особливої ваги скорботі, втратам і тому, як цьому зарадити. Я відчувала, що потребу нових знань — як допомогти собі жити це життя. Жити в злагоді з тим, що є, що було, з тим, хто я є, з тим, що я побудувала.

Я нічого не знала про Посібник, мені одразу запропонували пройти Програму навчання та підтримки, яка побудована на кроках, описаних у цій книзі.

На програмі фахівчиня говорила про свої почуття, про свої втрати, і я відчула, що тут я зможу сказати все як є, я працюватиму з тим, що відчуваю насправді. Мені не потрібно це загортати в обгортку порядності, фільтрувати, що я кажу, перейматися, як це сприймуть, що подумують.

Використовуючи Метод Відновлення після втрат, я почала відчувати звільнення та свободу. Деякі речі я усвідомила тільки на програмі, склалися пазли мого мислення, моїх життєвих рішень та звичок. Втрати ставали досвідом, який я могла сприймати вже спокійно.

Зараз в Україні війна — це жорстке випробування. Багато людей зазнали декількох втрат. Водночас вони змушені виживати й відчувати біль від утрат. Тому інформація з Посібника про ПТСР і травму потрібна як ніколи.

Я щаслива, що тепер ви маєте змогу читати цю книгу і виконувати дії, які приведуть вас до емоційного відновлення.

Тетяна Наумова, координаторка та редакторка української локалізації Практичного посібника «Відновлення після втрат», сертифікована фахівчиня поглибленого рівня Методу Відновлення після втрат
www.griefrecoverymethod.com/grms/tetiana-naumova

Уперше я почула про *Практичний посібник «Відновлення після втрат»* у 1999 році. Зараз, двадцять п'ять років по тому, я є Інструкторкою фахівців Методу Відновлення після втрат і дуже пишаюся тим, що мені випала нагода представити *Практичний посібник «Відновлення після втрат»* та його ефективні індивідуальні та групові програми українською мовою.

Уперше я пройшла Метод Відновлення після втрат разом із подругою. Дивовижні відкриття, які я зробила тими вихідними, призвели до повнішого самоусвідомлення і набагато покращили мої відносини з дорослою донькою. Я шкодую, що мені знадобилося на десять років більше часу, аби зрозуміти, що я мала пережити важливіші втрати. Коли я випробувала Метод у групі із сертифікованим фахівцем, я змогла погасити велику тривогу в моїх взаєминах із дорослим сином. Відтоді я й далі повсякчас використовую інструменти Методу. Подолання скорботи, травм із дитинства (обоє моїх батьків рано померли) і важливих утрат у міру їх появи покращило якість мого життя багатьма відчутними способами.

Незалежно від того, чи вирішите ви просто працювати із цією книгою самостійно, чи знайдете собі партнера, який би вас слухав, чи приєднаєтеся до 8-сесійної групи Методу Відновлення після втрат, чи пройдете програму з фахівцем сам на сам — я бажаю вам, щоб ви виконували дії Методу, викладені в цій книзі, й не відкладали їх на потім.

Ваше життя занадто цінне, щоби знехтувати цю чудову можливість.

Tammy Taxter Fleming, тренерка фахівців Методу Відновлення після втрат, сертифікована фахівчиня поглибленого рівня Методу Відновлення після втрат
www.tammytaxterfleming.com

Посібник, що його ви тримаєте в руках — це коштовний скарб. Одразу ж попрошу вас не сприймати це як вихваляння з боку людини, причетної до його перекладу українською мовою. Є два важливих моменти, на які варто звернути увагу.

Перший — моє скептичне ставлення до Методу. Він здавався нереалістичним і поверховим. Мені як людині, яка має чималий досвід терапії з психологом, складно було повірити в те, що якась маленька книжечка зможе відкрити мені очі на щось нове. Проте я спробувала, адже інакше я б не змогла повністю заглибитись у процес перекладання. І зробила важливі відкриття, яких навіть не усвідомлювала.

Це допомогло мені вийти на новий рівень сприйняття різних життєвих ситуацій, розуміння себе і своїх почуттів.

Другий момент — цінність скарбу в тому, що ви з ним зробіте. Це важливо. Скористайтеся скарбом, який потрапив до вас не випадково. Подаруйте собі шанс на нові відкриття. Дотримуйтеся настанов, і ви все зможете. Прийміть цей подарунок долі з удячністю і відкритим серцем.

Щиро радію, що в такі буремні для українського суспільства часи ця книга зможе відчинити двері спокою багатьом людям.

*Альбіна Боднарюк, перекладачка, мама,
яка щаслива від можливості трішки
покращити себе й цей світ для своїх дітей
інстаграм: [albina_bodnariuk](#)*

Вступ

Навряд чи хтось прокидається вранці з думкою: «Скорбота!»¹ Що за чудове поняття! Гадаю, варто присвятити його дослідженню своє життя». І з нами теж це сталося зовсім не так. Ми — Джон В. Джеймс та Рассел Фрідман — засновники The Grief Recovery Institute, хочемо поділитися з вами короткою історією наших життів, заснування Інституту² та розвитку *Практичного*³ посібника «Відновлення після втрат».

Джон зазнав болісної втрати дитини в 1977 році. Після відкриття для себе послідовності дій, які привели його до успішного завершення скорботи⁴, він і далі будував кар'єру в галузі розробляння сонячних батарей. Близькі знайомі, які знали про його втрату та успішне відновлення, приводили до нього своїх друзів, які також зазнавали втрат. Зовсім скоро Джон проводив зі скорботними стільки ж часу, скільки й із підрядниками, відчуваючи від перших набагато більше віддачі. Час спливав. Джон збагнув, що Метод Відновлення після втрат — його покликання, і це спонукало його заснувати *The Grief Recovery Institute*.

¹ У оригіналі *grief* — скорбота або горе, а також смуток, збентеження, печаль, сум, жаль, страждання, засмучення, журба, туга, муки, жалощі, розпач, гіркота та інші синоніми.

Як головне слово для описування цих почуттів ми вибрали «*скорбота*». — *Ред.*

² The Grief Recovery Institute® — дослівно *Інститут відновлення від скорботи*. — *Ред.*

³ Тут і далі з великої літери ми позначатимемо ключові терміни та слова. — *Ред.*

⁴ У оригіналі *successful process for completing his grief*. У перекладі буквального розуміння цього звороту. Послідовність дій, яку він виявив, стала надалі запатентованою програмою The Grief Recovery Method®. — *Ред.*

Знайомство Рассела з Методом Відновлення після втрат відбулося не через смерть когось близького, а внаслідок уже другого розлучення, яке супроводжувалося банкрутством. Він ніколи б не прирівняв обставини свого життя до *скорботи*, якби не потрапив на лекцію Джона про відновлення після втрат. Саме на тій лекції Рассел усвідомив, що є спосіб упоратися з болісними почуттями, які його повністю заповнили. Наступного дня він прийшов до *The Grief Recovery Institute* як волонтер. І ось уже 21 рік як він досі там.

Основною метою *The Grief Recovery Institute* була й залишається *допомога щонайбільшій кількості людей за найкоротіший час*. Для досягнення цієї мети розробили Програму навчання і підтримки в США та Канаді. Зворотний зв'язок від новостворених груп підтримки показав потребу в додатковій інформаційній допомозі. Саме для того, щоб задовольнити цю потребу, і видали перший примірник *Практичного посібника «Відновлення після втрат»*. Успіх першого видання показав нам, що провідні видавці могли б розширити доступ до нашої книги, і так ми змогли б допомогти більшій кількості людей у скорботі.

У 1988 році HarperCollins (пізніше Harper & Row) погодились опублікувати оновлене видання, що забезпечило доступ до нього ширшій аудиторії. Це була надзвичайно успішна співпраця. Національний рівень видавництва HarperCollins посприяв тому, що *Посібник* став доступним навіть для найменших спільнот. З доступністю приходило відновлення.

Немає точного способу визначити число людей, яким допомогли три попередні видання *Практичного посібника «Відновлення після втрат»*, проте навіть занижена оцінка вказує на кількість, далеко більшу за мільйон осіб. Ми надзвичайно зворушені та щасливі, що маємо змогу оновлювати посібник, проте хочемо почати з подяки всім тим, хто частково відповідальний за його попередній успіх.

Особлива подяка тисячам скорботних людей за їхні життєві історії, якими вони ділились у своїх листах та дзвінках. Ваші відгуки — це ваш внесок, який спонукав нас

змінюватися задля допомоги іншим зраним душам. Також хочемо висловити подяку всім професіоналам своєї справи, які пройнялися нашою роботою. Ваші заохочення і поради були неоціненними.

У 1998 році HarperCollins опублікували *Посібник «Відновлення після втрат. Доповнене видання»*. У нього ми вклали 10 років свого життя і чимало нового досвіду, тому це був грандіозний крок уперед. Доповнене видання дало нам змогу запропонувати читачам удосконалені кроки, які приведуть їх до відновлення. Новий матеріал, який ми виклали в цьому виданні, ще раз підтверджував початкову ідею Джона: *«Правдива інформація та слушні кроки допоможуть будь-якій людині впоратися з будь-якою суттєвою втратою»*.

І ось 2008 рік, і минуло ще 10 років. Працюючи з тисячами нових скорботних, ми розвідали нові та кращі шляхи, щоб подолати скорботу. Ми надзвичайно щасливі, що маємо змогу ділитися з вами своїм новим досвідом, роблячи ваше відновлення доступнішим. Новий матеріал міститься в Частині Четвертій на сторінці 159.

Ми відвідували з лекціями та консультували в кожній із можливих організацій: університетах, медичних школах, лікарнях, реабілітаційних центрах для алко- та наркозалежних, ритуальних бюро та кладовищах, державних та приватних школах, а також соціальних, релігійних та філософських групах у всьому світі. Цей список може вражати з академічного погляду, проте можете зовсім не звертати на нього уваги. *Хоча він і є інтелектуально правильним, однак емоційно не має жодної ваги.*

Як чудово ілюструють наші життєві історії, ми не прийшли до наших кар'єр у справі відновлення після втрат завдяки інтелектуальним пошукам, а тільки завдяки тому, що сюди нас буквально заштовхнули наші зранені душі. Кожен із вас натрапив на цю книгу тому, що ваша душа теж поранена. І ви могли поставити собі логічне запитання: «Що ж робити із цим?». Відповідь — у цьому посібнику. Концепція відновлення після втрат, представлена тут, — це революційний підхід до успішного відновлення людей у скорботі.

Здебільшого експерти розглядали скорботу з концептуального та інтелектуального поглядів. *Це часто спонукало скорботних людей до кращого розуміння горя, але не кращого відновлення.* Книга, яку ви тримаєте, цілком зосереджена на відновленні від емоційного болю, завданого смертю, розлученням та іншими втратами.

Для всіх тих, хто страждає від неподоланої скорботи: ми знаємо, що дії, які викладені в цій книзі, приведуть вас до завершення болісних почуттів. Ми також знаємо, що шлях до відновлення — це аж ніяк не легка подорож. Ми знаємо, що втрата могла змусити ваше серце закритися. Якби ми могли — ми були б поруч із вами, коли ви проходите свій шлях відновлення і знову відкриваєте свої серця для світу. Ви можете боятися починати, або ж вам може стати страшно на певному етапі шляху. Будь ласка, пам'ятайте про сотні тисяч людей, які ступали такі ж самі кроки. Ми знаємо, що всі ці люди заохочують вас залишити побоювання та почати процес емоційного відновлення.

Зичимо вам успіхів на цьому шляху і залишатися на ньому.

*Завжди до ваших послуг,
Джон і Рассел*

ЧАСТИНА ПЕРША

Побачити проблему

Якщо ви почали читати цю книгу — є велика ймовірність того, що ваша душа зранена.

Причиною цього може бути смерть когось близького зовсім нещодавно або давно.

Причиною цього може бути розлучення або розрив романтичних стосунків.

Причиною цього може бути будь-яка з понад 40 втрат, що можуть траплятися на життєвому шляху.

Це може бути викликано усвідомленням того, що ваше життя не таке щасливе й наповнене, як вам хотілося б.

Незалежно від причини того, чому ваша душа зранена, ви знаєте, що відчуваєте, і це, ймовірно, недобрі почуття.

Ми не будемо розповідати вам що ви відчуваєте. Ви й самі це вже знаєте. І ми не будемо стверджувати: «Ми знаємо, що ви відчуваєте». Тому що ми не знаємо. *Ніхто не знає.* У найліпшому разі ми просто пам'ятаємо, що ми відчували, коли самі зазнавали втрат.

Якщо ви пройшли крізь болісні зміни, причиною яких стали певні життєві обставини, ми хочемо запропонувати вам кроки, які допоможуть вам відновити відчуття щастя та наповненого життя.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПРАКТИЧНИМ ПОСІБНИКОМ «ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВТРАТ»

Читаючи цей посібник, не варто забігати наперед. Є суттєва різниця між тими, хто рішуче налаштований покласти край болісним відчуттям, і тими, хто ще не готовий. Ті, хто зуміли відновитися — дотримувалися чіткого плану. Ми хочемо, щоб ви також його мали, щоб ваше відновлення стало успішним.

Цей посібник містить інформацію, що потрібна для відновлення після втрат тим людям, які справді хочуть почуватися краще. Він здатен змінити *відчуження* та *уникнення* на *відновлення* та *завершеність*. І цей процес буде вдсятеро швидшим, якщо ви вдумливо сприйматимете кожне прочитане слово.

У тексті ви знайдете поради, примітки та настанови. Ми вас просимо не оминати їх. Інакше ви можете повернутися назад до своїх колишніх упереджень, що не сприятиме відновленню. Дотримуйтеся плану програми, щоб якісно відновитися.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Книга, що її ви тримаєте в руках, не є посібником для навчання інших людей, тому ми застерігаємо вас уникати думок, що прочитання книги або виконання дій, описаних у ній, дасть вам змогу якісно допомагати людям навколо. Для цього ми створили спеціальну Програму сертифікації фахівців із Відновлення після втрат. Наприкінці книги ви знайдете адреси та номери телефонів, за якими можете зв'язатися з нами, щоб дістати додаткову інформацію про всі наші програми.

1

Скорбота: знехтуваний та незрозумілий процес

Скорбота — цілком нормальна та природна реакція на будь-яку втрату, відповідно, ваші почуття теж цілком нормальні та природні. Проблема полягає в тому, що оточення навчило нас вірити в ненормальність і неприродність цих почуттів.

Бувши нормальною і природною, а також найсильнішою з емоцій, скорбота водночас залишається *найбільш знехтуваною та незрозумілою і для самого скорботного, і для його оточення.*

Скорбота — це суперечливі почуття, спричинені закінченням або зміненням звичної поведінки. Що ми маємо на увазі, кажучи про суперечливі почуття? Розгляньмо на прикладі. Коли близька вам людина помирає після довгої й важкої хвороби, ви можете відчувати полегшення, бо людина, яку ви любили, більше не страждатиме. Це — позитивні почуття, попри те, що вони пов'язані зі смертю. Водночас ви можете розуміти, що більше ніколи не зможете побачити або торкнутися дорогої людини, і це може бути дуже болісно. Ці суперечливі почуття — полегшення і болісність — є цілком природною реакцією на смерть.

А що ж із розлученням? Воно теж спричиняє суперечливі почуття? Звичайно. Ви можете відчути омріяну свободу.

Нарешті всі суперечки залишилися в минулому. Це — позитивне почуття. Водночас вам може бути страшно, що ви

ніколи знову не знайдете «такого гарного / такого надійного партнера». Ці суперечливі почуття — свободи та страху — також є природною відповіддю на втрату.

Будь-які відносини мають певні аспекти близькості — чи то романтичні, чи соціальні, чи родинні, чи робочі. Які ж інші втрати можуть спричинити такі суперечливі почуття? Смерть і розлучення є очевидними, проте досить багато інших втрат можна визначити як такі, що породжують скорботу. Ось деякі з них:

- Смерть улюблених собак, кішок та інших тварин
- Переїзд
- Початок навчання в школі
- Смерть колишнього партнера
- Шлюб
- Закінчення навчального закладу
- Позбавлення від залежності
- Суттєві зміни в здоров'ї
- Вихід на пенсію
- Фінансові зміни — як позитивні, так і негативні
- Відпустки
- Проблеми із законом
- Синдром порожнього гнізда

Часто наведені життєві ситуації не сприймають крізь призму скорботи, та ми можемо відчувати скорботу за будь-якими відносинами, які мають для нас вагу, — у такий спосіб наділяючи їх емоційною складовою частиною.

Навіть якщо складні події вашого життя не пов'язані зі смертю — не відкладайте цю книгу.

Після 30 років роботи зі скорботними людьми ми змогли виділити певну кількість інших втрат, як-от: втрата довіри, втрата безпеки, втрата контролю над власним тілом (фізичне або сексуальне насилля). Але в суспільстві й досі не заведено асоціювати ці втрати зі словом «скорбота».

Втрати довіри зазнає майже кожна людина. Це може мати негативний вплив на все подальше життя. Можливо, ви мали

досвід втрати довіри до батьків, до Бога або до будь-яких інших відносин, та чи можна назвати втрату довіри скорботою? Так. Проблема залишається тією самою — ми геть погано підготовані до того, щоб успішно впоратися з природним і нормальним почуттям скорботи. *Скорбота — про зранену душу, а не зранений розум.* Будь-які спроби зцілити розбите серце за допомогою розуму даремні тільки тому, що логіка — хибний інструмент для цього. Це можна порівняти з фарбуванням стін за допомогою молотка — досягти можна тільки ще більшого гармидеру.

Майже всі інтелектуальні коментарі починаються з фрази: «Не засмучуйся». У 1977 році, коли Джон втратив новонародженого сина, його друг, звісно ж, з найкращих міркувань, сказав: «Не засмучуйся — ти ж зможеш мати ще дітей». Логічно коректне твердження про те, що Джон має фізичну змогу мати інших дітей, було не тільки недоречним, а й ненавмисно образливим, адже воно применшувало його природні та цілком нормальні емоції. Джон почувався дуже зле, його серце було розбите.

Коли Рассел розлучився зі своєю першою дружиною — він був спустошений. Один із його друзів сказав: «Не засмучуйся — наступного разу буде краще». Здебільшого коментарі, що їх люди в скорботі чують після втрати, логічно слухні, проте емоційно порожні й беззмістовні.

Через це вони часто відчуваються спантеличеними та роздратованими, а ці почуття — прямий шлях до емоційного відчуження.

Через те, що більшість із нас виховувало суспільство, яке вчить розв'язувати всі проблеми за допомогою розуму, — скорбота залишається велетенською проблемою.

Цей акцент на розумі навіть описували в деяких наукових статтях, у яких автори висловлювали припущення, що стать людини впливає на почуття скорботи. Ми також визнаємо, що жінок і чоловіків виховують по-різному, проте наш досвід указує на те, що й чоловіки, і жінки однаково скуті рамками, коли йдеться про сумні, болісні та негативні почуття. Почуття самі собою перебувають поза гендером.

Немає такого поняття, як дівочий сум чи хлопчачий сум, жіноча радість або чоловіча радість.

Ми не маємо на увазі, що інтелект зовсім некорисний для роботи зі скорботою — ви ж читаете книгу, а це — розумова діяльність. Книга попросить вас осягнути концепції та виконати дії, тож, очевидно, інтелект до певної міри буде потрібен.

СКОРБОТА ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Багато людей бачать слова «скорбота» і «відновлення», які стоять поруч, уперше в житті саме на обкладинці цієї книги. Релігійні та духовні лідери століттями стверджували, що ми маємо сприймати втрату як можливість для особистісного розвитку. Проте у сучасному світі проходити крізь сильний емоційний біль стало таким незрозумілим процесом, що більшість з нас має дуже слабе уявлення про те, як реагувати на втрату.

Що ми маємо на увазі, кажучи про відновлення? Відновлення — це почуватися краще. Відновлення — це самому вирішувати, як почуватися, а не дозволяти обставинам позбавляти вас щасливого життя. Відновлення — це шукати новий сенс життя, не боячись повторення болю. Відновлення — це насолоджуватися теплими спогадами без жалю, болю і докорів сумління. Відновлення — це визнати, що цілком нормально час від часу сумувати й говорити про це без огляду на те, як реагує оточення. Відновлення — це пробачити іншим людям слова або дії, в основі яких лежить незнання, як підтримати скорботних. Відновлення — це якогось дня зрозуміти, що ви здатні цілком спокійно говорити про свою втрату і сприймаєте це як показник вашого психічного здоров'я.

Найголовніше — набути навичок відновлення, яких нас мали навчити ще змалку. Наявність цих навичок дає нам змогу справлятися зі втратами. Багато людей розуміють, що немає гарантій того, що люди, яких вони люблять, ще й досі будуть живими, коли вони повернуться додому, так само люди, які мали досвід розлучення, розуміють, що немає гарантій

того, що ваш партнер і далі кохатиме вас, коли ви повернетеся додому. Навички відновлення після втрат зціляють душу від ран і дають змогу прилучитися в стосунки на 100%, адже завершення втрати дає знання і свободу. Це неоціненно — любити віддано аж так, як це можливо.

Очевидно, що відновлення після значної емоційної втрати не є легким завданням. Дії, які призводять до відновлення, потребують вашої уваги, відкритості, прагнення та сміливості.

ЗАЛИШАТИСЯ ВІДКРИТИМ ДО СКОРБОТИ

Усі ми колись чули вислів: «У житті неминучими є дві речі: смерть і податки». Та ми з вами можемо додати ще одну річ до цього списку: втрати. У житті нам доводиться зазнавати багатьох втрат. Попри те, що втрати — невіддільна частина нашого життя, ми надзвичайно мало знаємо про відновлення після них.

Єдине, у чому ми впевнені — це те, що скорботні люди завжди прагнуть відновлення. Вони шукають допомоги у всіх доступних джерелах. Люди в стані скорботи відвідують групи підтримки, читають різні буклети, купують книжки. І тільки коли вони спробують усі ці речі, вони стикаються з розумінням, що суспільство надзвичайно погано споряджене інструментами допомоги після втрат. Поступово біль від незавершеної скорботи накопичується. Незважаючи на те, чи біль це від загибелі, чи від розлучення або чогось іншого, він призводить до невтішних наслідків у житті людини та її почуванні щастя.

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВТРАТ: ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Відновлення після втрат можна досягти послідовністю маленьких і слухних рішень та дій, свідомо зроблених скорботною людиною.

На жаль, ми майже не діставали потрібних відомостей про ці кроки. Ця книга має унікальну мету — навчити всіх,

хто має щире бажання, як виявити й завершити будь-який емоційний біль, завданий утратою. Ми знаємо, що принципи, викладені тут, — дієві для всіх, хто зазнав втрати близької людини, розлучення або будь-якого іншої втрати.

Смерть близької людини викликає емоції, які можна описати так, наче це *почуття, коли вам хочеться звернутися до когось, хто завжди був поруч, і зараз потрібен вам знову, але цієї людини більше немає.*

Дехто з вас читає цю книгу, щоб дати раду складним стосункам із людиною, яка вже померла. Ми можемо назвати це «неоднозначними відносинами»⁵. Це почуття, коли *ти тягнешся до людини, якої ніколи не було поруч і вже ніколи не буде.* Це твердження також правдиве для тих із вас, кому ще випаде виявити й завершити незакінчені емоції, прив'язані до людини, яка ще досі жива, але стосунки з нею болісні для вас.

Майже завжди втрата через розлучення належить до категорії «неоднозначних відносин», адже, хоч розлучення і розриває шлюбні, сексуальні та соціальні зв'язки, *та воно не завершує емоційних зв'язків.* Без успішного відновлення попередні помилки повторюються в наступних шлюбах. Це властиво людям, які розлучались — як чоловікам, так і жінкам.

ПРИРЕЧЕНЕ МАЙБУТНЄ ЧЕРЕЗ НЕЗАВЕРШЕНЕ МИНУЛЕ

Ми не маємо моральних, релігійних, юридичних або соціальних упереджень щодо розлучення, ми тільки хочемо сказати, що всі, хто залучені в розлучення — скорботні люди. Це стосується дітей, батьків, братів / сестер та друзів пари. Таке

⁵ У оригіналі *less than loved one* — ця ідіома описує складні відносини та має відтінок сарказму й гіркоти: наприклад, це можуть бути взаємини з батьком, якого ви ніколи не знали, тож і відносин, фактично, немає, або з гвалтівником, чи з людиною, з якою ви маєте прохолодні стосунки, однак ви змушені перебувати в них. — Ред.

сприйняття насправді дуже спрощує все. Ми завжди знаємо, що первинна причина всього — незавершена скорбота.

Розлучення (або розірвані романтичні стосунки) творять скорботу. Це може суттєво обмежувати сприйняття реальності, що негативно впливає на якість майбутніх стосунків. Через незавершену скорботу за колишнім / колишньою будуть побоювання будувати стосунки знову. Незавершена скорбота плодить надмірну пильність для самозахисту від подальшого емоційного болю. На жаль, ця надмірна обережність обмежує здатність бути відкритим, довірливим і люблячим, прирікаючи подальші стосунки на невдачу.

Ми сподіваємося, що ви матимете сміливість, щоб визнати потребу повернутися до попередніх стосунків і завершити їх для того, щоб покращити теперішні або майбутні. Для тих, хто й досі почувається самотнім — ми маємо надію, що ця книга додасть вам сміливості покласти край минулому й поринути в пошуки нових здорових романтичних стосунків.

2

Ускладнення проблеми

Сама собою скорбота дуже складна, але є багато чинників, які можуть ускладнити нашу реакцію на неї та обмежити наші можливості відновлення. У цьому розділі ми попередимо вас про деякі поширені помилки та проблеми, які ви можете спіткати або які можуть заважати вашому відновленню.

ПЛУТАНИНА ЗІ СТАДІЯМИ СКОРБОТИ

Можливо, ви зустрічали провідну роботу докторки Елізабет Кюблер-Росс, у якій вона виділила п'ять емоційних етапів, що їх може проходити людина, якій діагностували невиліковну хворобу: заперечення, злість, торг (компроміс), депресія і прийняття.

Одним із результатів роботи докторки Кюблер-Росс є те, що здебільшого люди тепер приміряють концепцію стадій горя на інші аспекти людських емоцій. Ми вважаємо, що не варто розглядати скорботу після смерті близької людини, розлучення та інших втрат із такого погляду. Природа і глибина почуттів, спричинених втратою, опираються на унікальність та індивідуальність стосунків.

Робота докторки Кюблер-Росс дала чітке розуміння процесу *помирання*, проте вона мала поганий побічний вплив. Багато професіоналів та звичайних людей пробували застосовувати ці стадії, щоби зрозуміти почуття, що виникають

після втрати, та докторка визначала заперечення як першу стадію, що йде саме за сповіщенням про невиліковну хворобу. За відсутністю іншої корисної інформації, її роботу витлумачили хибно, тому що припускали, що стадію заперечення може відчувати також людина, яка проходить через втрату когось близького або розлучення.

За всі роки нашої роботи зі скорботними ми ще не зустрічали людину, яка б «заперечувала», що втрата сталася. Найперше, що ми чуємо, це: «Моя мама померла», «Мій собака помер» або «Моя дружина покинула мене». Чи є в цих твердженнях хоч натяк на заперечення? Якщо ви читаете цю книгу, то *ви не заперечуєте* те, що зазнали втрати.

ЩО Ж ІЗ ГНІВОМ?

Здебільшого література про скорботу запевняє, що гнів — обов'язковий атрибут зазнавання втрати. З усією пошаною, ми не погоджуємося із цим. Гнів часто асоціюють з обставинами втрати. Часто він є чинником саме в «неоднозначних відносинах». Тому такі припущення про гнів є хибними й небезпечними. Смерть близької людини часто зовсім не спричиняє гніву та злості, ось один коротенький приклад:

«Моя 92-річна бабуся, з якою я мав прекрасні взаємини, захворіла й померла. На щастя, усе сталося швидко, і вона померла, не страждаючи. Мене це дуже заспокоює. Я провів із нею багато часу і зміг сказати, як сильно її люблю. Я щасливий, що зробив це. Церемонія поховання повністю зображала характер моєї бабусі. Багато людей прийшли попрощатися з нею. Це так приємно. На церемонії мені нагадали про прощання, і я це зробив. Мені від цього тепло на душі. Я не гніваюся».

Це історія із життя. Якби історія була іншою, вона викликала б інші почуття. Якби онук не мав змоги попрощатися з бабусяю перед її смертю, можливо, він гнівався б на обставини, які перешкодили йому. Якби бабуся була тією, з ким він

мав «неоднозначні відносини», він міг би гніватися, що не встиг виправити їхні стосунки.

Ми вас просимо не розглядати гнів як невіддільну частину скорботи, адже хтось гнівається, а хтось — ні. Але якщо гнів є, то варто його знайти й завершити.

ПОШИРЕНІ РЕАКЦІЇ

Скорбота не має стадій, проте багато скорботних людей мають дуже схожі реакції.

Зниження зосередженості. Скорботний перебуває в спальні. Йому спадає на думку сходити по щось на кухню. Тільки-но він приходить туди — він не має ані найменшої гадки, по що саме він сюди прийшов. Зацикленість на емоціях втрати та зниження зосередженості здаються універсальною реакцією на скорботу.

Відчуття оніміння. Скорботні часто кажуть, що першою реакцією на втрату є щось схоже на оніміння. Воно може бути фізичним, емоційним, або й тим і тим. Оніміння триває різні проміжки часу, що залежить від особистості людини. Ми рідко бачимо, що це відчуття триває довше ніж кілька годин. Саме цю реакцію часто плутають із запереченням.

Порушення сну. Скорботні часто не можуть спати взагалі або сплять занадто багато. Можливі обидві реакції по черзі.

Змінення харчових звичок. Люди після втрати часто не мають апетиту зовсім або ж їдять геть чисто все. Можливі обидві реакції по черзі.

Емоційні гойдалки. Люди у скорботі говорять про те, що вони відчувають підйоми та спади емоцій. Результатом цих гойдалок є емоційне та фізичне виснаження. Цю реакцію ми обговоримо пізніше в цій книзі.

Будь-яка із цих реакцій природна й нормальна. Їхня тривалість є унікальною для кожної людини, і ми не можемо