

## Ліки від смерті

Щороку тисячі людей приймають рішення розлучитися з життям. Що штовхає людину перейти межу і що можна зробити для тих, хто перебуває на межі? Думка психотерапевта [Джона Хендена](#).





### **Робота над собою**

Ефективний підхід до роботи з людьми, які обрали суїцид як позбавлення від страждання, практикує відомий британський психотерапевт **Джон Хенд** \*. В основі його роботи лежать принципи короткострокової психотерапії, орієнтованої на рішення (ОРКТ), розробленої ще в 80-х роках минулого століття **Стівом де Шазером і Інсу Кім Бергом** \*\*. Надихнувшись ефективністю й короткостроковістю методу (в більшості випадків достатньо п'яти сесій, щоб допомогти клієнту впоратися з проблемою), **Джон Хенд** почав застосовувати цей підхід і в ситуаціях кризової допомоги – допомагаючи людям знову знайти аргументи на користь життя, а не проти неї. Для **Дж. Хенда** все почалося під час роботи в психіатричній лікарні Національної служби охорони здоров'я

Великобританії, де він стикався з випадками самогубств серед пацієнтів. Його **вражало**, чому це відбувається, адже в клініці працювали команди досвідчених професіоналів, які були націлені на те, щоб надавати пацієнтам допомогу. Пізніше він зауважив : на лекціях і семінарах експерти обговорювали фактори ризику та статистику, проводили аналітику методів самогубства, але ніхто не звертався до самої суті – стражданню пацієнта. Джон Хенд прийшов до висновку, що проблемою було те, чим фахівці не займалися : **не зверталися безпосередньо до суїцидальних думок, не вели з пацієнтами осмислені розмови на екзистенційні теми, про життя й смерть, а всі зусилля прикладали до того, щоб не дати людині вчинити самогубство .**

Хенд впевнений, що про самогубство хоч раз замислюється кожен з нас. Для одних поштовхом до цих думок стає особиста катастрофа – руйнування сім'ї, втрата близьких, звільнення, для інших – події глобального масштабу: економічна криза, війна. Іноді обставини складаються так, що завдання вижити здається набагато складніше. **«Самогубство стає кращим рішенням, тому що воно доступне і може гарантувати негайне полегшення»**, – говорить **Джон Хенд**.

Ключовий принцип ОРКТ – не розбирати причини проблем, а створювати нові рішення. Методи роботи з людиною, що опинилися в кризовій ситуації, побудовані на основі питань, які допомагають побачити сильні сторони своєї особистості, поставити нові, досяжні цілі і почати рухатися до них, нехай і маленькими кроками.

У орієнтованої на рішення роботі клієнт і терапевт спочатку створюють образ бажаного майбутнього. У найдрібніших деталях обговорюють, що людина хоче робити, думати й відчувати. Вивчають його сильні сторони, знання і вміння, знаходять те, на що він може спертися, щоб діяти по-іншому.

У роботі психотерапевта є **чотири важливих етапи** \*\*\*.

1. На початку необхідно отримати достатнє розуміння суті проблеми чи занепокоєння, що призвели до тривожних думок. Потім, співпереживаючи, дати місце цим почуттям, не заперечуючи, а приймаючи їх. Більшість людей позитивно відгукуються на ідею про те, що думки про суїцид – це нормально, що вони можуть відвідувати звичайних (нормальних) людей у відповідь на ненормальні обставини.

2. Наступний важливий етап – підтримати людину в тому, щоб вона зробила маленький крок вперед. Зазвичай для цього клієнту дають домашнє завдання після першої сесії: «Намагайтеся помічати все моменти, коли бажання покінчити з собою відчувається менш гостро. Зверніть увагу на те, що саме відбувається з вами в цей момент».

3. Під час другої сесії Джон Хенд пропонує допомогти клієнту озвучити бажану мету. Важливо, щоб вона була сформульована в позитивному ключі, наприклад, не позбутися суїцидальних думок, а відчути бажання жити. Потім необхідно визначити, які дії можна було б зробити, щоб почати рух до цієї мети. При цьому від людини не можна чекати великих кроків. Важливіше, щоб вони були здійсненні. Відомо, що для людини в суїцидальній змозі

навіть мікродействія – згадати про хороше, вийти в магазин, подзвонити другу, зробити манікюр – можуть виявитися кроком у бік життя.

4. Після того як людина переконається в тому, що у нього є здатність діяти, впливати на свій стан, у нього можуть з'явитися ресурси більш продуктивно справлятися зі стресом і складними життєвими обставинами, більш творчо підходити до вирішення проблем і вибудовувати своє життя в бажаному напрямку .

Джон Хенд (John Henden), міжнародний тренер, психотерапевт, коуч, член Британської асоціації консультування і психотерапії.

**\*\* Докладніше про орієнтованому на рішення підході: [sfbt.ru](http://sfbt.ru)**

**Джерело** : матеріали статті Т. Паласової.– Режим доступу до статті : [http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/\\_article/lekarstvo-ot-smerti/](http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/_article/lekarstvo-ot-smerti/)