

Sense of life, existential psychotherapy and COVID-19

Лариса Волошина
Богдан Леко
Леонід Кушнір

Буковинський державний медичний університет
Буковинський Державний Медичний Університет
Буковинський Державний Медичний Університет

В сучасній теорії та практиці консультування пошуку сенсу життя, профілактики і лікування («інтелектуальною вакцинацією») екзистенційний напрям взагалі не представлений, хоча його потреба очевидна і має право на життя. В основі екзистенційних криз може бути смерть, важка хвороба, перехідні періоди – позитивні і негативні в особистому житті і професійної діяльності, прийняття безповоротних рішень, раптова ізоляція, пошуки сенсу життя, і все це, яке вже стає, надіємось, тимчасовою основою – це COVID-19. Основний зміст екзистенціалізму свідчить, що це справді один із найбільш людиномірних, особистісно орієнтованих напрямків сучасної психологічної науки, який прагне пояснити сутність людини в нерозривній єдності з усіма структурами її екзистенції. Екзистенційна психотерапія – психологічна допомога, що ґрунтується на увазі, пошані й активному пізнанні терапевтом усіх особливостей та аспектів індивідуального буття (екзистенції) особистості пацієнта, без наміру з'ясувати патологічні чи неефективні характеристики його життя, поведінки і діяльності. Вагомим є гуманістичний потенціал, який утверджує людину як самодостатню особистість. Автори навели приклади застосування методу екзистенційної психотерапії в реабілітації хворих із постковідним синдромом та іншими патологічними станами.

Аналізуючи думки і дії наших пацієнтів, ми на практиці отримали підтвердження наукових праць учених, що займаються досліджуваною проблематикою. Перспективними напрямками можна вважати також створення школи «Екзистенційна психотерапія в реабілітації хворих з постковідним синдромом», проведення конференції на тему «Екзистенційна психотерапія в розвитку та реабілітації одужуючих під час COVID-19», відкриття «кабінету гуманітарної вакцинації» тощо.

З огляду на сучасні тенденції в суспільстві, екзистенційна психотерапія має велике майбутнє в пізнавальній, лікувальній сферах, а також реабілітації хворих і постковідних одужуючих.

Окремо варто наголосити, що усі дані, якими вони оперують у цій статті, наведені з урахуванням часових рамок до 14 лютого 2021 року.

Актуальність

Актуальність проблеми застосування екзистенційної психотерапії у консультативній і терапевтичній практиці під час пандемії COVID-19 не викликає сумнівів. Необхідність екзистенційного вибору як особливого виду активності особистості доводять факти збільшення невротичних проблем у людей сучасного світу. В основі екзистенційного вибору лежить ідея пошуку сенсу життя, а завдання психотерапії – допомогти пацієнтові здійснити і знайти вже свій сенс життя. Існують дві причини, які зумовлюють інтерес до екзистенційної психотерапії. По-перше, долучитись до екзистенційного руху, що отримав визнання у світі, і психотерапії, щоб втілювати в життя пацієнта, через «інтелектуальну вакцинацію», бажання жити і

боротись за своє життя. Сьогодні уявлення про людину, коли над нею висить загроза COVID-19, неадекватне і неоднозначне, тому завдання психотерапевтичної практики тут очевидне.

Аналіз останніх досліджень

Основні праці з екзистенційної психотерапії і сенсу життя належать Ж.-П. Сартру [10], Л.Бінсвангеру, В.Франклу [13], Р.Мею [8], Д.Б'юдженгалю [1], Еммі ван Дорцен [4], Р.Лейнгу [5], С.Мадді [7], І.Ялому [16] та іншим. У вітчизняній теорії питанням екзистенційних технік присвятили свої роботи Г.О. Балл, І.С. Булах, О.О. Демчук [3], Г.В. Чуйко [14], О.В. Золотухіна-Аболіна [5], О.С. Чабан та О.О. Хаустова [15], О.Г. Паркулаб [11], та інші.

Мета

Викладення наукової новизни, теоретичного та практичного значення досліджуваної проблематики у профілактиці, лікуванні та реабілітації хворих під час пандемії COVID-19 у постковідний період.

Виклад основного матеріалу досліджень

2020 рік з його коронавірусом (COVID-19), як мечем, та й блискавкою, вдарив по світу і зачепив кожного з нас – і ще довго ми будемо відчувати все це, але чи зуміємо щось цій біді протиставити і як ми це зробимо? Адже це – криза світового масштабу в усіх сферах життєдіяльності людства, спричинена вже новим коронавірусом SARS-CoV-2, вперше виявлений 31.12.2019 року, який викликає особливе інфекційне захворювання, яке негативно вплинуло не лише на економіку кожної країни, але й на повсякденне життя людини й особливо її соматичне і психічне здоров'я. тому дуже слушною є заява професора Гарвардського університету Геннадія Фузайлова (04.02.2021 р.) про те, чому на SARS-CoV-2 людські організми реагують настільки по-різному, що здається, ніби наші пацієнти мають різні діагнози. У цьому контексті варто додати, що нещодавно науковці виявили ще південноафриканський вірус і бразильський штам P.1 – від якого вакцина може не захистити, а натепер відомо про майже 4000 нових штамів.

COVID-19 не тільки інфекційне, але й імунологічне захворювання, яке несе імунологічні ризики для людей. Чим важчий і триваліший перебіг коронавірусної хвороби, тим більш виражений вплив на психологічний стан і психіку спостерігається у пацієнта. Стан паніки, страху людини додатково посилює гіпоксію тканин, знижує оксигенацію крові та дає додаткове навантаження на і так перевантажену серцево-судинну систему і не тільки. Надзвичайно важливою у таких ситуаціях є вчасна та кваліфікована психологічна підтримка лікаря, від якого пацієнт отримує медичну допомогу. Чуйність, стриманість, тактовність з боку медичного персоналу є важливим компонентом у лікувальній та реабілітаційній програмі ковідного хворого. Для цього вже створені психологічні кризові служби (ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій», «Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19»), ведеться робота зі створення в Україні центрів з реабілітації післяковідних хворих тощо.

Останні публікації все тривожніше повідомляють про зростання частоти розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади і посттравматичний стресовий розлад; агресії, домашнього насильства, проявів жорстокості, самогубств, схильності до алкоголізму, наркоманії та ін. [15]. В ООН наголошують на необхідності запровадження заходів для захисту психічного здоров'я людей, оскільки «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Хто сподівається лишень на вакцину – той уже програв. Безперечно, народ України треба готувати до вакцинації, і робити це вміло, фахово, без зайвої метушні. Тому ми хочемо

показати, що через екзистенційну психотерапію можна підготувати людей до розуміння й набуття змісту і сенсу життя, а це один із кроків до одужання, життя і здоров'я.

Ми пропонуємо «інтелектуальну вакцинацію» як спонукання людини до сенсу життя. Одним із таких напрямків, а саме формування сенсу життя, є екзистенційна психотерапія.

Екзистенційна (лат. *existentia* – існування) психотерапія – психологічна допомога, що ґрунтується на увазі, пошані й активному пізнанні терапевтом усіх особливостей та аспектів індивідуального буття (екзистенції) особистості пацієнта, без наміру з'ясування патологічних чи неефективних характеристик його життя, поведінки і діяльності [4]. Французький філософ Жан-Поль Сартр писав: «Можливо, бувають часи і прекрасніші, проте цей час наш; у нас лише це життя, щоб його прожити. У цьому житті багато «мерзеного, темного, липкого», багато підлості та нікчемності, але назвати речі їхніми іменами – вже значить перемогти їх». Людвіг Бінсвангер, швейцарський психіатр: «Немає єдиного простору та єдиного часу, а є стільки часів та просторів, скільки існує суб'єктів». Сальвадоре Мадді, професор психології університету Каліфорнії, висловлює думку про психологічні закономірності формування особистості екзистенційного типу – вільної, відповідальної, яка покладається на свої сили: «Якщо людина працює, заводить сім'ю, вступає в клуби, робить вечірки, закохується – все це тому, що це форми активності, які певним чином мають для неї смисл, ми вже не можемо уникнути запитання, чому ми встаємо з ліжка вранці?» [14]. Відомий екзистенційний психолог Ірвін Ялом окреслив коло означеного напрямку: ставлення людини до часу, життя та смерті; проблеми свободи, відповідальності та вибору долі; проблеми спілкування, любові, віри та самотності. Головним є – сенс життя людини, умови його знаходження, зміни та втрати [16].

Люди шукають сенс свого життя. Вони задають собі (хоча й не завжди свідомо) найважливіші питання, що стосуються буття: Хто Я? Чи варте життя того, щоб жити? Чи має воно сенс? Чи Я зможу здійснити своє людське покликання? Схильність якщо не до систематичних міркувань на цю тему, то, принаймні, до переживання таких проблем входить до числа універсальних можливостей людської натури. Кожен з нас у першу чергу сам відповідає за те, що він є і чим він стає. Як стверджував Сартр, «людина є не що інше як те, що вона сама із себе робить». Це є нашим власним вибором. Від відповідальності за своє Я нам нікуди не піти, як не піти від самого себе.

Екзистенціалізм виник як відображення соціальної і духовної кризи цивілізації. Соціальний світ у даному випадку «несправжній». Людина існує по-справжньому лише у самотності, сам-на-сам з Богом, власною смертю, абсурдністю існування. Фундаментальною характеристикою людини визнається звернення у майбутнє, свобода. Людина сама себе вибирає. Глибока криза європейської культури і самого буття європейського суспільства змусила багатьох думаючих людей того часу замислитися над обумовленою самим ходом історії зміною духовних орієнтирів і цінностей, що торкається світу життя, відчуттів орієнтації індивіда, тобто саме її існування. До культурно-історичних передумов становлення екзистенціалізму варто віднести крах моральних норм і цінностей у свідомості мільйонів європейців, що відбувся в ХХ ст., поширення в суспільстві нігілізму, кризи релігійної традиції, справжнє руйнування всіх підвалин, якого ще не знала історія. Індустріальна цивілізація змогла завоювати всю Землю, підкорити Місяць, готуватись до польоту на Марс, але виявилася неспроможною створити свої духовні цінності.

Австрійський психолог і психіатр Віктор Франкл (1906-1998), основоположник логотерії та логотерапії, зазначав: «Немає нічого в світі, що так ефективно допомагало б людині справитися з несприятливими умовами, як впевненість в тому, що сенс життя існує», «Чи могли б ви сказати мені однією фразою, що таке логотерапія? Хоча б, яка різниця між психоаналізом і логотерапією?», «В логотерапії пацієнт може сидіти на стільці, але повинен слухати речі, які зазвичай не прийнято вислуховувати», «Я бачив сенс свого життя у тому, щоб допомогти іншим побачити сенс у своєму житті; вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, що має здійснюватися

конкретною людиною за її власною потребою. Відсутність сенсу породжує у людини стан екзистенційного вакууму, що є причиною неврозів. Оптимізм – тому, що це віра в можливості людини, усе, що є кращим у ній. Трагічний – тому, що дуже часто зло в людині виявляється сильнішим, йому віддають перевагу». «Коли ми пригнічуємо в собі ангела, він перетворюється на диявола» («Підсвідомий бог») [7].

Головна теза вчення про сенс життя – життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Відповідно до теорії Франкла, сенс не суб'єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю. Він підкреслював, що відсутність сенсу життя або неможливість його реалізувати призводить до неврозу, породжує у людини стан екзистенційної фрустрації. Неврози нерідко виникають тоді, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, моральні падіння, лежить відсутність сенсу життя, що може бути частково компенсовано людиною потягом до влади, сексу, бажанням грошей. Досліджуючи можливості корекції поведінки, представники гуманістичної психології орієнтуються на розвиток у людей усвідомлення своєї відповідальності за власну поведінку, яка базується на усвідомленні себе і свого місця в світі. Потрібно допомогти людям упоратися зі щоденними вимогами, допомогти їм зрозуміти, що вони не безпорадні жертви, вони мають вибір і повинні бути відповідальними за свої вчинки навіть тоді, коли не здатні змінити ситуацію [13].

Ролло Мея (1909-1994) можна назвати однією з ключових фігур не лише американської, але й світової психології; він був одним з провідних екзистенційних психологів у США. За роки роботи психотерапевтом Мей розробив нову концепцію людини. Його підхід спирався більшою мірою на клінічні експерименти, ніж на кабінетну теорію. Людина, з точки зору Р.Мея, живе теперішнім, для неї актуальне в першу чергу те, що відбувається тут і тепер. У цій єдиної справжньої реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона в кінцевому результаті стає. Задумуючись про корінні відмінності між психічно здоровою людиною та хворою, Мей прийшов до таких висновків. Багатьом людям, думав він, бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути такого зіткнення призводять до того, що вони жертвують здебільшого своєю волею та намагаються уникнути відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, якими вони є насправді, і переймаються почуттям власної незначущості та відчуженості від світу. Здорові ж люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують і оберігають свою волю й живуть справжнім життям, чесним стосовно себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити сьогоднішнім днем [14].

Кожній людині (онтологічній) відведено прожити три дні. Перший день – все що відбулось до «вчорашнього» дня. Другий день – це сьогодні. Він дуже насичений і суперечливий, сповнений любові і ненависті, добра і зла, достатку і злиднів, слуги і раба, здорового і хворого, привабливого і покинутого, вольового і безвільного, щедрого і жадібного і т.п. І коли в очікуванні вакцини людина потрапляє до лікаря (не до патологоанатома), то радіє, що життя все ж удалось. Варто пам'ятати, що це може бути найкращим днем у житті. Сьогодні – це і є життя. І третій день – нічого глобального не планувати. Однак на нас з надією, як ми можемо собі думати, чекають наші студенти і пацієнти, медичний персонал лікарні. Ми всі перебуваємо на передньому фронті боротьби з недугою. Всі без винятку. До прикладу, Р.Мей (коли йому було трохи більше тридцяти) переніс туберкульоз і провів довгі три роки в санаторії... Людина, уражена фізичною чи психічною хворобою, на думку вченого, повинна бути активним учасником лікувального процесу. Р.Мей почав упроваджувати цей принцип у свою клінічну практику, виховуючи у пацієнтів здатність аналізувати себе та коригувати дії лікаря [8].

Основна одиниця вивчення в психотерапії – це «проблема», з якою прийшов пацієнт. Ця одиниця вивчення, швидше – існування двох особистостей (пацієнта і лікаря) у світі, що

представлений у даний момент кімнатою терапевта [14]. Одним із яскравих представників і засновником течії «антипсихіатрія» є Рональд Лейнг (1927-1989), професійний психолог і психіатр. Прихильники антипсихіатрії бачать своє завдання у викритті насилля людини над людиною в усіх його формах. «Душевно здорові» люди насправді не є здоровими, а психотики не настільки безумні, як це видається. Шизофренія трактується ним не як захворювання, навіть не як порушення окремих психічних функцій, а як етап процесу природного зцілення, виходу в царство «надздоров'я». Лейнг не тільки закликає «учитися в шизофреніка», що стає у його розумінні провідником в інші стани свідомості, закриті для «людини повсякденної», але й організує одну з перших у світі «альтернативних клінік» для психотичних пацієнтів, де досягає серйозних успіхів у лікуванні [12]. У своїй роботі «Розмова з дітьми» Лейнг розглядає раннє дитинство як той «природний стан» людини, що втрачається разом з появою соціальних норм, умовностей, навіть з оволодінням мовою. В усіх психоаналітиків дитинство відіграє вирішальну роль у житті індивіда, але в Лейнга воно стає «загубленим раєм», з якого вигнані дорослі. Сприймати світ їм потрібно учитися у власних дітей, яким ще відкриті всі таємниці буття. Діти такі щирі і справжні – ні однієї фальшивої емоції, діти відчувають навіть найменшу фальш, вони ще не навчилися ховати відчуття. Тому захоплюватися безпосередністю дитини природно для будь-кого з дорослих [5].

Джеймс Б'юдженталь (1915-2008), легенда світової психології та психотерапії, стверджує: «Пацієнт – це людина, яка не справилася з життєвими проблемами, але не тому, що неспроможна це зробити (і тому психотерапевт буде вирішувати за неї), а тому, що вона пішла не своєю дорогою» і, відповідно, психотерапевт може допомогти їй переглянути свій спосіб життя. Дуже важливо пам'ятати, що в кожній людині є таємниця, яку нікому і ніколи неможливо повністю пізнати. Тому «таємницю пацієнта» необхідно визначати та поважати – це вбереже від багатьох небезпечних ілюзій.

Життя можна прожити тихо, спокійно, без ніяких відхилень і катаклізмів, однак найкращі моменти життя дістаються тим, хто в житті буває безумним. Експресивність – «міра, якою людина схильна дозволити іншій дійсно пізнати себе в даній ситуації» [1].

Ірвін Ялом – американський психолог, психотерапевт, доктор медичних наук, професор психіатрії Стенфордського університету, вказує, що психологічна допомога людині більшою мірою необхідна саме в тих ситуаціях, коли нормальна тривога перетікає в невротичну.

Проілюструємо це положення на прикладі тривоги, що виникає через екзистенціальну вразливість людини стосовно смерті. Тривога вважається нормальною, якщо люди використовують екзистенційну загрозу смерті з користю для себе, як повчальний досвід, та продовжують розвиватися. Особливо яскравими є випадки, коли людина, що довідалася про смертельну хворобу, починає жити більш свідомо, проживати своє життя продуктивно та творчо. Свідченням невротичної тривоги є психологічні захисти. Наприклад, смертельно хвора людина, що відчуває невротичну тривогу, може невинувато ризикувати своїм життям, проявляючи маніакальний героїзм. Страх смерті має величезне значення у внутрішньому досвіді людини, а ставлення до смерті впливає на її життя і психологічний розвиток. Усвідомлення смерті може стати позитивним імпульсом, найсильнішим каталізатором серйозних життєвих змін. Проте усвідомлення смерті завжди болісне і викликає тривогу, тому люди схильні створювати різні психологічні захисти. Мета екзистенційної психотерапії полягає в тому, щоби знову, а можливо, і вперше, відчути, що ви живете по-справжньому. Це означає, що людина пізнає саму себе, що живе серед обмежень і можливостей людського життя, всім серцем бере участь у ньому, живе так, що життя приносить їй найбільше задоволення (4, с.5).

Традиційно екзистенційні виміри представлені у вигляді такої четвірки: фізичний (Umwelt), соціальний (Mitwelt), особистісний (Eidenwelt) і духовний (Uberwelt). Особливо вирізняється духовний вимір, пов'язаний з нашим ставленням до віри, ідей, цінностей і принципів, згідно з якими ми живемо. Це вимір нашого цілісного бачення життя та ідеологічної позиції, котра

визначає, як ми діємо в інших вимірах і як ми осмислюємо світ. Регулювання життя в природному вимірі не вирішить усіх проблем, але воно часто буває тим першим кроком, котрий ми робимо в напрямку більш повної оцінки життя в усіх його аспектах. Здатність бути у згоді з природним світом – і з власним тілом, і з біологічним і фізичним оточенням поза ним – є основною умовою подальшого розвитку. Здатність маневрувати між крайнощами у цій сфері дає людині найбільшу силу, котру тільки можна надбати, – так навчає Еммі ван Дорцен [4], професор, доктор медицини, доктор філософії і психології, практикуючий екзистенційний психотерапевт, директор Нової школи психотерапії і консультування в Лондоні. «Життя вартує, щоб жити». В житті багато всього: печалі і радості, вірності і зради, любові і ненависті. «Ми живемо десь між Раєм і Пеклом, – говорить Е. ван Дорцен, – напевно, тому наше життя піддається настільки різним з етичної і релігійної точок зору впливам. Щоби себе убезпечити, можна забитися в нору і дрижати там, як Премудрий піскар. Щоби не помічали і не завдавати болю, можна рідше і тихіше дихати, як це роблять, для прикладу, індійські йоги. Можна видумати собі прекрасний паралельний світ або кинутись, ламаючи голову, у світ, повний спокус гострих відчуттів, але все це не позбавить нас від необхідності ЖИТИ: вибудувати відносини, надати сенс, жертвувати і вибирати... Ніщо не робить нас настільки уразливими, як прагнення повністю себе застерегти» [4]. Життя постає перед нами у всій його повноті і правді.

«Інтелектуальна вакцинація», на нашу думку, в розумінні екзистенційної психотерапії для постковідних хворих означає, що психотерапевт разом з пацієнтом ідуть від страхів і тривожності, емоцій і надії до пошуку і знаходження сенсу життя.

Між психотерапевтом і пацієнтом повинна існувати принципова згода про наміри. Для терапевта істотно важливо вважати досвід і поведінку, до яких прагне прийти в результаті психотерапії пацієнт, принципово бажаними і прийнятними. Психотерапія, згідно з Лейнгом, полягає у «викиданні» всього того, що стоїть між психіатром і пацієнтом: бутафорії, масок, ролей, брехні, захистів, тривог і проєкцій – тобто усього, що традиційно використовується у взаємостосунках. Психотерапія має залишатися постійною спробою двох людей відновити повноту людського буття шляхом взаємовідносин між ними, а взаємно пов'язані особистості – через переживання та поведінку [14].

За останній рік поширення коронавірусної хвороби ми переконались, на прикладі нашої лікарні, що із симптомами COVID-19 потрапляють пацієнти з іншими, раніше набутими хворобами, а коронавірус знаходить серед них найбільш «болюче» місце і там «атакує». Лікуючи таких хворих, які нам довіряли, співпрацювали з нами і вірили в нас, ми виробляли власні психотерапевтичні підходи. Наведемо ряд прикладів.

Пацієнт В., 76 років, перехворів COVID-19 в умовах стаціонару. Як він нам розповів, у десятирічному віці після операції на ускладнений апендицит був у комі декілька днів у районній лікарні. «За моє життя боровся весь медичний персонал. Знав, що помираю, і не хотів, щоб рідні бачили, як я залишаю цей світ. Приходило багато усвідомлених думок: «Хто Я, для чого прийшов у цей світ, що зробив і що не встиг зробити...». Лікар-хірург часто мене відвідував, і коли я вже починав одужувати – він запропонував зіграти зі мною в шашки. Я тоді програв (він просто не розраховував мої сили), а потім я почав «вигравати» у лікаря, – як я пізніше виявив, лікар хотів дізнатись, чи є у мене жадова до життя. Але це вже була психотерапія, яка залишила для мене слід на все життя і мотивувала мене стати лікарем, терапевтом. У мене вже тоді був усвідомлений сенс життя».

Хвора Г., вчителька, 48 років, лежить з коронавірусною пневмонією у важкій формі в інфекційному відділенні: висока температура, на лиці киснева маска, уколи в живіт для розрідження крові, посиніння пальців і нігтів. Недавно від коронавірусу помер її чоловік, у нього також перед смертю посиніли нігті, вона зрозуміла, що земне життя для неї завершилось. Хвора попросила медсестер допомогти відправити смс своїм рідним, друзям, знайомим з такими словами: «Я йду, прощайте і простіть!». У відповідь вона отримала

обнадійливі побажання боротись і одужати. Через деякий час жінка поправилась і шле нові смс: «Доброго дня. Я була «Там», однак вирішила повернутись. Обнімаю і цілую, ваша Г. Сенс мого життя – вижити». І що виявилось для нас головним у цій ситуації – пацієнтка просила, щоб з нею поруч був лікар і вони могли спілкуватись. Таке важко коментувати...

Приклади з аутопсихотерапії: думки і дії людей, які знали, що помруть і все-таки ще щось робили. Пацієнтка Л., 18 років, одягла новеньку кофтинку, дістала свою косметичку, дзеркальце і підфарбувала губи, поправила зачіску... Її сенс життя: «Я хочу лежати в гробу красивою, бо краще за мене це ніхто не зробить».

Хвора Д., 35 років. Коли один з авторів цієї статті вранці зайшов у палату, то побачив, що його пацієнтка лежить на матраці під ліжком. Як вона розповіла, чи то у сні, а може, в маренні, до неї в палату прийшла смерть. І щоб її обдурити, жінка перебралась під ліжко. Важливо в цій ситуації: бути посередником – медіатором між пацієнткою і смертю.

Всі пацієнти, що пройшли аутопсихотерапію, на щастя, одужали, і тільки весело згодом посміялись над собою, – в усіх є не тільки сенс життя, а й дія, стремління до життя. Ми, лікарі, в ролі уже психотерапевтів, індукували у своїх пацієнтів «інтелектуальну вакцинацію» з метою виробити вже у них свою власну «ментальну вакцину», і ми помітили, що це спрацьовує. Вона виробляє вже свої «ментальні антитіла», особливо у важкі життєві моменти, в умовах стресу і тривоги, й спонукає до життя. І чим більше ми щирі у відносинах з пацієнтами, тим більше це їм допомагає.

У нас, лікарів, медичних працівників, при спілкуванні з пацієнтами виникає питання: що я дізнався від цього хворого, чого я навчився у нього? Упевнені: обов'язково повинен бути зворотний зв'язок: лікар – пацієнт – лікар. Ми не маємо права дати пацієнтові замкнутись у собі, він має тягнутись до нас. Дайте пацієнтові все, що він просить, у той момент, у тій ситуації, – це є дуже важливим для нього. Якщо ми лікуємо таблетками, мікстурою і т.п. від 7 до 30 днів, то екзистенційною психотерапією впливаємо на все життя, і нам від цього нікуди не дітись. І якщо, за результатами тестів, нам вдалось хоч трохи зменшити тривожність (яка спочатку зашкалювала в обидва боки), для чого використали відомий «Опитувальник із генералізованої тривоги GAD-7»[15], а в «лінії життя» [9] – продовжити на деякий час повноцінність життя, то це вже наш спільний вагомий здобуток разом з пацієнтом. Ми поділяємо думку, що у свідомості кожної людини є ніші, в яких живуть ангели, і якщо якась із ніш виявиться порожньою – то ту порожнину займе диявол.

У зв'язку зі сказаним вище доречно згадати про скульптурну групу «Харита», відому як пам'ятник Милосердю (відкритий ще у грудні 1910 року [11]), що розташована в парковій зоні на території Чернівецької міської дитячої клінічної лікарні (раніше – Фішеркіндешспиталь). Це єдиний в Україні пам'ятник милосердю, присвячений людяності і любові до ближнього, що символізує співчуття, материнську турботу і ніжність до хворих дітей. На тильній стороні пам'ятника можна прочитати відомий латинський вираз: «Mens sana in corpore sano», що в перекладі означає «У здоровому тілі здоровий дух». Приїжджайте, подивіться, помоліться і призадумайтесь! Людяність, співчуття, милосердя, щирість і довіра у стосунках між лікарем і пацієнтом, добре слово і лагідний погляд, віра і прагнення до одужання мають не менший вплив, ніж ліки. Тож будьмо милосердними!

Приємно зазначити, що пацієнти з постковідним синдромом, про яких мовилося раніше, вже одужали, але наше спілкування з ними не переривалося. Ми розповідали їм про свій сенс життя, вони – про свій. Такі бесіди ми назвали «інтелектуальною вакцинацією». Якщо під час гострого періоду хвороби у них було головним – це вижити, то в постковідному періоді вони будують досить грандіозні плани, що навіть рідні і близькі здивовані їхньою активністю. За нашими спостереженнями, серед цих пацієнтів уже не було атеїстів, коли вони просили «Господи Боже, допоможи!» – на що ми подумки відповідали: «Допоможи собі сам, щоби Богу було легше допомогти тобі!». Вони з вдячністю ставляться до всього медичного персоналу,

особливо до медичних сестричок, які були на передовій «ковідного фронту». Згадуємо Сократа – «Неможливо лікувати тіло, не лікуючи душу».

З огляду на сучасні тенденції в суспільстві, екзистенційна психотерапія має велике майбутнє в пізнавальній, лікувальній сферах, а також реабілітації хворих, у тому числі й постковідних одужуючих. Важливим є латеральне і клінічне мислення лікаря-терапевта. Перебуваючи біля ліжка хворого – це здатність інтуїтивно, ніби внутрішнім поглядом, охопити клінічну картину як дещо ціле і пов'язати її з аналогічними попередніми спостереженнями. Латеральне мислення має справу з нестандартним сприйняттям, воно не ігнорує і не замінює логічного мислення, але сприяє пошуку та появі нових альтернативних способів дій і тим самим збільшує кількість нових можливостей для людини [2].

Особиста історія психотерапевта і його залучення до терапевтичного процесу повинні бути відкритими: терапевт і пацієнт – вас тільки двоє і нікого більше, можна і треба у спілкуванні перейти на «ти», і тільки правда (повнота і правда) має панувати; і навіть якщо ви запримітили у свого пацієнта «деякі відхилення» у своїх висловлюваннях, то простіть йому це, він просто хоче бути кращим, ніж він є, – спрацьовує лінія захисту. Правда – це не те, що вам хочеться, а те, що ви змогли мовчки довести. Ми орієнтуємось не лише на досягнення мети психотерапії, а й на потреби пацієнта. Важливим завданням є також робота із сім'єю пацієнта, котра не лише переживає наслідки його хвороби, але й впливає на реакції та поведінку хворого.

Висновки і перспективи

Актуальність теми статті зумовлена тим, що у сучасному стресовому житті, куди непрошеним гостем зайшов COVID-19, на перший план виходить самоцінність людини як особистості, що потребує відповідних лікувальних, психологічних і терапевтичних підходів до життя. Як заявив 26.01.2021 року Генеральний секретар ООН Антоніо Гутерреш – спалах Covid-19 виходить з-під контролю, вакцина не вирішує цієї кризи. Масштабний спалах небезпечної і далеко ще не вивченої інфекції чинить негативний вплив на людей і суспільство в усьому світі. Сучасна пандемія COVID-19 спричиняє суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога і страх, агресія, втрата орієнтирів і планів на майбутнє... Це у свою чергу може призвести до гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, депресії, зростання аутоагресивних дій аж до суїциду.

Стаття не про те, щоб дивитись на життя збоку, а пробувати пірнути в це життя (життя повноти і правди) й допомагати змінювати це життя до кращого – як своє, так і своїх клієнтів і пацієнтів.

В екзистенційному підході найбільш суттєвим є те, що створити сенс життя можливо, і що є сенс у тому, щоб цим зайнятись. Ми, автори цієї статті, разом з пацієнтами намагаємось пробудити, викликати і сформувані у них сенс життя через «інтелектуальну вакцинацію». Отже, «інтелектуальна вакцинація» – це спроба вприснути у свідомість людини сенс життя, на підставі якої вже не біологічний організм, а розум людини продукує свою «інтелектуальну вакцину» і з нею, постійно оновлюючись, торує життєву дорогу.

Аналізуючи думки і дії наших пацієнтів, ми на практиці отримали підтвердження наукових праць учених, що займаються досліджуваною проблематикою. Перспективними напрямками можна вважати також створення школи «Екзистенційна психотерапія в реабілітації хворих з постковідним синдромом», проведення конференції на тему «Екзистенційна психотерапія в розвитку та реабілітації одужуючих під час COVID-19», відкриття «кабінету гуманітарної вакцинації» тощо.

З огляду на сучасні тенденції в суспільстві, екзистенційна психотерапія має велике майбутнє в пізнавальній, лікувальній сферах, а також реабілітації хворих і постковідних одужуючих.

Introduction

The urgency of the problem of using existential psychotherapy in counseling and therapeutic practice during the pandemic COVID-19 is beyond doubt. The need for existential choice as a special type of personal activity is proved by the facts of increasing neurotic problems in people of the modern world. The basis of existential choice is the idea of finding the meaning of life, and the task of psychotherapy - to help the patient to realize and find their meaning in life. There are two reasons for interest in existential psychotherapy. First, to join the world-renowned existential movement and psychotherapy to bring the patient to life, through «intellectual vaccination,» the desire to live and fight for one's life. Today, the idea of a person when the threat of COVID-19 hangs over him is inadequate and ambiguous, so the task of psychotherapeutic practice here is obvious.

Analysis of recent research

The main works on existential psychotherapy and the meaning of life belong to J.-P. Sartre [10], L. Binswanger, W. Frankl [13], R. May [8], D. Budgetal [1], Emmy van Dorzen [4], R. Laingu [5], C. Muddy [7], I. Yalom [16] and others. In the domestic theory the issues of existential techniques were devoted to the works of G.O. Ball, I.S. Bulakh, O.O. Demchuk [3], G.V. Chuiko [14], OV Zolotukhina-Abolina [5], OS Chaban and OO Haustova [15], OG Parkulab [11], and others.

The aim of the article is to present the scientific novelty, theoretical and practical significance of the studied issues in the prevention, treatment and rehabilitation of patients during the COVID-19 pandemic in the postpartum period.

Presentation of the main research material

The year 2020 with its coronavirus (COVID-19), like a sword and lightning, hit the world and affected each of us - and we will feel all this for a long time, but will we be able to counteract this trouble and how will we do it? After all, this is a global crisis in all spheres of human life, caused by the new coronavirus SARS-CoV-2, first detected on December 31, 2019, which causes a special infectious disease that has negatively affected not only the economy of each country but also everyday life. man and especially his somatic and mental health. therefore, the statement of Harvard University professor Gennady Fuzailov (February 4, 2021) about why human organisms react so differently to SARS-CoV-2 that it seems as if our patients have different diagnoses is very correct. In this context, it should be added that scientists have recently discovered a South African virus and the Brazilian strain P.1 - from which the vaccine may not protect, and now we know about almost 4,000 new strains.

COVID-19 is not only an infectious but also an immunological disease that carries immunological risks to humans. The more severe and prolonged the course of coronavirus disease, the more pronounced the impact on the psychological state and psyche is observed in the patient. The state of panic, fear of a person further exacerbates tissue hypoxia, reduces blood oxygenation and puts additional strain on the already overloaded cardiovascular system and beyond. Timely and qualified psychological support of the doctor from whom the patient receives medical care is extremely important in such situations. Responsiveness, restraint, tact on the part of medical staff is an important component in the treatment and rehabilitation program of covid patients. For this purpose, psychological crisis services have already been established (NGO «Ukrainian Association of Specialists in Overcoming the Consequences of Psychotraumatic Events», «Providing psychological assistance to vulnerable groups during and after quarantine due to the COVID-19 pandemic»). patients, etc.

Recent publications have increasingly reported an increase in the incidence of mental disorders such as depression, anxiety disorders and post-traumatic stress disorder; aggression, domestic

violence, violence, suicide, addiction to alcohol, drug addiction, etc. [15]. The United Nations emphasizes the need for measures to protect people's mental health, as the "panic virus" is worse than coronavirus infection. Those who only hope for a vaccine have already lost. Undoubtedly, the people of Ukraine need to be prepared for vaccination, and to do so skillfully, professionally, without unnecessary fuss. Therefore, we want to show that through existential psychotherapy it is possible to prepare people to understand and acquire the meaning and significance of life, and this is one of the steps to recovery, life and health.

We offer «intellectual vaccination» as a person's motivation for the meaning of life. One of these areas, namely the formation of the meaning of life, is existential psychotherapy.

Existential (Latin *existentia* - existence) psychotherapy - psychological care based on the mind, respect and active knowledge of the therapist of all features and aspects of individual life (existence) of the patient's personality, without intending to clarify the pathological or ineffective characteristics of his life, behavior and activities [4]. The French philosopher Jean-Paul Sartre wrote: «Perhaps there are times more beautiful, but this time is ours; we only have this life to live. There is a lot of «disgusting, dark, sticky» in this life, a lot of meanness and insignificance, but to call a spade a spade is to defeat them». Ludwig Binswanger, Swiss psychiatrist: «There is no single space and no single time, but there are as many times and spaces as there are subjects.» Salvatore Muddy, a professor of psychology at the University of California, commented on the psychological patterns of forming an existential personality - free, responsible, self-reliant: «If a person works, starts a family, joins clubs, has parties, falls in love - it's all because that these are forms of activity that make sense to her in some way, we can no longer avoid the question, why do we get out of bed in the morning?» [14]. Well-known existential psychologist Irwin Yalom outlined the range of this direction: a person's attitude to time, life and death; problems of freedom, responsibility and choice of destiny; problems of communication, love, faith and loneliness. The main thing is - the meaning of human life, the conditions of his stay, change and loss [16].

People are looking for the meaning of their lives. They ask themselves (though not always consciously) the most important questions about being: Who am I? Is life worth living? Does it make sense? Will I be able to fulfill my human calling? The tendency, if not to systematic considerations on this topic, then at least to experience such problems is among the universal possibilities of human nature. Each of us is primarily responsible for what he is and what he becomes. As Sartre argued, «man is nothing but what he does of himself.» This is our own choice. From the responsibility for my I we have nowhere to go, as not to leave myself.

Existentialism emerged as a reflection of the social and spiritual crisis of civilization. The social world in this case is «false». Man truly exists only in solitude, alone with God, his own death, the absurdity of existence. A fundamental characteristic of man is the appeal to the future, freedom. Man chooses himself. The deep crisis of European culture and the very existence of European humanity made many thinking people of that time think about the change of spiritual landmarks and values caused by the course of history itself, concerning the world of life, feelings of orientation of the individual, ie its very existence. The cultural and historical preconditions for the formation of existentialism include the collapse of moral norms and values in the minds of millions of Europeans in the twentieth century, the spread of nihilism in society, the crisis of religious tradition, the real destruction of all foundations that history has not yet known. Industrial civilization was able to conquer the whole Earth, conquer the Moon, prepare for a flight to Mars, but was unable to create their spiritual values.

Austrian psychologist and psychiatrist Victor Frankl (1906-1998), the founder of logotherapy and logotherapy, said: «There is nothing in the world that would help a person cope with adverse conditions as effectively as the belief that the meaning of life exists», «Could you tell me in one sentence what is logotherapy? At least, what is the difference between psychoanalysis and logotherapy?», «In logotherapy a patient can sit on a chair, but must listen to things that are not usually listened to», «I saw the meaning of my life in helping others see the meaning in their lives ;

believed that the driving force of human behavior and personal development is the search for the Logos, the meaning of life, which should be carried out by a particular person for his own needs». Lack of meaning creates a state of existential vacuum in humans, which is the cause of neurosis. Optimism - because it is a belief in the possibility of man, all that is best in him. Tragic - because very often evil in a person is stronger, it is preferred. «When we oppress an angel in ourselves, he turns into a devil» («Subconscious God») [7].

The main thesis of the doctrine of the meaning of life - human life can not lose its meaning under any circumstances; the meaning of life can always be found. According to Frankl's theory, meaning is not subjective, man does not invent it, but finds it in the surrounding reality, in what is of value to it. He emphasized that the lack of meaning in life or the inability to realize it leads to neurosis, creates a state of existential frustration. Neuroses often occur when a person realizes the futility of his life, the emptiness of existence. At the heart of such common phenomena as depression, delinquency, alcoholism, drug addiction, moral decline, is the lack of meaning in life, which can be partially compensated by a person's desire for power, sex, desire for money. Exploring the possibilities of correcting behavior, representatives of humanistic psychology focus on the development of people's awareness of their responsibility for their own behavior, which is based on awareness of themselves and their place in the world. We need to help people cope with daily demands, help them understand that they are not helpless victims, they have a choice and must be responsible for their actions even when they are unable to change the situation [13].

Rollo May (1909-1994) can be called one of the key figures not only in American but also in world psychology; he was one of the leading existential psychologists in the United States. Over the years as a psychotherapist, May has developed a new concept of man. His approach was based more on clinical experiments than on cabinet theory. Man, from the point of view of R. May, lives in the present, for him what is happening here and now is relevant in the first place. In this only true reality, man forms himself and is responsible for who he ultimately becomes. Reflecting on the fundamental differences between a mentally healthy person and a sick person, May came to the following conclusions. Many people, he thought, lacked the courage to face their destiny face to face. Attempts to avoid such a confrontation lead to the fact that they sacrifice mostly of their own free will and try to avoid responsibility by declaring the original lack of freedom of action. Not wanting to make a choice, they lose the ability to see themselves as they really are and become preoccupied with feelings of insignificance and alienation from the world. Healthy people, on the other hand, challenge their destiny, value and protect their will, and live a real life that is honest with themselves and others. They realize the inevitability of death, but they lack the courage to live today [14].

Each person (ontological) is given three days to live. The first day - everything that happened before «yesterday». The second day is today. He is very rich and contradictory, full of love and hate, good and evil, wealth and poverty, servant and slave, healthy and sick, attractive and abandoned, strong-willed and free, generous and greedy, etc. And when a person goes to the doctor (not to the pathologist) while waiting for the vaccine, he is happy that life has succeeded. Remember, this can be the best day of your life. Today is life. And the third day - do not plan anything global. However, as we can imagine, our students and patients, the hospital's medical staff, are waiting for us. We are all at the forefront of the fight against the disease. All without exception. For example, R. May (when he was a little over thirty) suffered from tuberculosis and spent three long years in a sanatorium... A person affected by a physical or mental illness, according to the scientist, should be an active participant in the treatment process. R. May began to introduce this principle into his clinical practice, educating patients in the ability to analyze themselves and correct the actions of the doctor [8].

The main unit of study in psychotherapy is the «problem» with which the patient came. This unit of study, rather - the existence of two individuals (patient and doctor) in the world, which is currently represented by the therapist's room [14]. One of the prominent representatives and founder of the «antipsychiatry» is Ronald Laing (1927-1989), a professional psychologist and psychiatrist.

Proponents of antipsychiatry see their task in exposing human violence against people in all its forms. «Mentally healthy» people are not really healthy, and psychotics are not as crazy as they seem. Schizophrenia is not interpreted by him as a disease, not even as a violation of certain mental functions, but as a stage in the process of natural healing, entering the realm of «health». Laing not only calls for «learning from schizophrenia», which in his view becomes a guide to other states of consciousness, closed to the «everyday man», but also organizes one of the world's first «alternative clinics» for psychotic patients, where he achieves great success in treatment [12]. In his work «Conversation with Children» Laing considers early childhood as the «natural state» of man, which is lost with the emergence of social norms, conventions, even with mastery of language. In all psychoanalysts, childhood plays a crucial role in an individual's life, but in Laing it becomes a «lost paradise» from which adults are banished. They need to learn to perceive the world from their own children, to whom all the secrets of existence are still revealed. Children are so sincere and real - not a single false emotion, children feel even the slightest falsehood, they have not yet learned to hide feelings. Therefore, to admire the immediacy of the child is natural for any adult [5].

James Bugental (1915-2008), a legend of world psychology and psychotherapy, states: "A patient is a person who has not coped with life's problems, but not because he is unable to do so (and therefore the psychotherapist will decide for her), but because she has not gone her own way and, accordingly, a psychotherapist can help her reconsider her lifestyle. It is important to remember that there is a secret in every person that no one can ever fully know. Therefore, the "patient's secret" must be defined and respected - it will protect against many dangerous illusions.

Life can be lived quietly, calmly, without any deviations and cataclysms, but the best moments of life go to those who are crazy in life. Expressiveness - "a measure by which a person tends to allow others to really know themselves in this situation" [1].

Irwin Yalom - American psychologist, psychotherapist, doctor of medical sciences, professor of psychiatry at Stanford University, points out that psychological help is more necessary in those situations when normal anxiety turns into neurotic.

Let's illustrate this situation with the example of anxiety that arises due to human existential vulnerability to death. Anxiety is considered normal if people use the existential threat of death for their own benefit as an instructive experience and continue to develop. Particularly striking are the cases when a person who has learned about a deadly disease begins to live more consciously, to live his life productively and creatively. Evidence of neurotic anxiety is psychological defenses. For example, a terminally ill person experiencing neurotic anxiety may risk their lives unjustifiably by exhibiting manic heroism. Fear of death is of great importance in the inner experience of man, and the attitude to death affects his life and psychological development. Awareness of death can be a positive impulse, the strongest catalyst for serious life changes. However, the awareness of death is always painful and alarming, so people tend to create different psychological defenses. The purpose of existential psychotherapy is to feel that you are truly alive again, and perhaps for the first time. This means that a person knows himself, that he lives among the limitations and possibilities of human life, participates in it with all his heart, lives in such a way that life brings him the greatest pleasure (4, p.5).

Traditionally, existential dimensions are presented in the form of the following four: physical (Umwelt), social (Mitwelt), personal (Eidenwelt) and spiritual (Uberwelt). The spiritual dimension associated with our attitude toward the faith, ideas, values, and principles we live by is particularly distinctive. It is a dimension of our holistic vision of life and ideological position, which determines how we act in other dimensions and how we understand the world. Regulating life in the natural dimension will not solve all problems, but it is often the first step we take towards a more complete assessment of life in all its aspects. The ability to be in harmony with the natural world - and with your own body, and with the biological and physical environment outside it - is a key condition for further development. The ability to maneuver between extremes in this area gives a person the greatest strength that can be gained, - says Emmy van Dorzen [4], professor, doctor of medicine,

doctor of philosophy and psychology, practicing existential psychotherapist, director of the New School of Psychotherapy and Counseling in London. «Life is worth living.» There are many things in life: sadness and joy, loyalty and betrayal, love and hate. «We live somewhere between Heaven and Hell,» says E. van Dorzen, «probably because our lives are so differently influenced ethically and religiously. To protect yourself, you can burrow into a hole and tremble there like a Wise Sandpiper. In order not to notice and not to cause pain, you can breathe less often and quieter, as do, for example, Indian yogis. You can imagine a beautiful parallel world or rush headlong into the world, full of temptations of thrills, but all this will not save us from the need to LIVE: build relationships, make sense, sacrifice and choose... Nothing makes us as vulnerable as the desire to fully warn themselves» [4]. Life appears before us in all its fullness and truth.

«Intelligent vaccination», in our opinion, in the sense of existential psychotherapy for postpartum patients means that the psychotherapist and the patient go from fears and anxiety, emotions and hope to finding and finding meaning in life.

There must be a fundamental agreement of intent between the psychotherapist and the patient. It is essential for the therapist to consider the experience and behavior to which the patient seeks to come as a result of psychotherapy, in principle desirable and acceptable. Psychotherapy, according to Laing, is to «throw away» everything that stands between the psychiatrist and the patient: props, masks, roles, lies, protections, anxieties and projections - that is, everything that is traditionally used in relationships. Psychotherapy should remain a constant attempt of two people to restore the fullness of human existence through the relationship between them, and interconnected individuals - through experience and behavior [14].

Over the last year of the spread of coronavirus disease, we have seen, on the example of our hospital, that patients with other previously acquired diseases get COVID-19 symptoms, and the coronavirus finds the most «painful» place among them and «attacks» there. By treating such patients who trusted us, cooperated with us and believed in us, we developed our own psychotherapeutic approaches. Here are some examples.

Patient B., 76 years old, had COVID-19 in the hospital. As he told us, at the age of ten after the operation for complicated appendicitis he was in a coma for several days in the district hospital. «All the medical staff fought for my life». I knew I was dying, and I didn't want my family to see me leave this world. There were many conscious thoughts: «Who am I, why did you come to this world, what did you do and what did you not have time to do...». The surgeon often visited me, and when I began to recover, he offered to play checkers with me. I lost then (he just didn't calculate my strength), and then I started «winning» from the doctor - as I later found out, the doctor wanted to know if I had a thirst for life. But it was already psychotherapy, which left a mark on me for life and motivated me to become a doctor, a therapist. I already then realized the meaning of life.

Patient G., a 48-year-old teacher, has severe coronavirus pneumonia in the infectious department: fever, oxygen mask on her face, injections into her abdomen to thin the blood, and bruising of her fingers and nails. Her husband recently died of coronavirus, his nails also turned blue before he died, and she realized that her earthly life was over. The patient asked the nurses to help send text messages to their relatives, friends, acquaintances with the following words: «I'm going, say goodbye and forgive!». In response, she received encouraging wishes to fight and recover. After a while, the woman recovered and sent new text messages: «Good afternoon. I was there, but decided to return. I hug and kiss, your G. The meaning of my life is to survive.» And what turned out to be the main thing for us in this situation - the patient asked that a doctor be with her and they could communicate. It's hard to comment...

Examples of autopsychotherapy: thoughts and actions of people who knew they were going to die and still did something. Patient L., 18 years old, put on a brand new blouse, took out her make-up bag, a mirror and painted her lips, corrected her hair... Her meaning of life: «I want to lie in the grave beautiful, because no one will do it better than me.»

Patient D., 35 years old. When one of the authors of this article entered the ward in the morning, he saw that his patient was lying on a mattress under the bed. As she said, whether in a dream or maybe in a delirium, death came to her ward. And to deceive her, the woman moved under the bed. It is important in this situation: to be a mediator between the patient and death.

All patients who underwent autopsychotherapy, fortunately, recovered, and only later laughed happily at themselves - all have not only the meaning of life, but also action, the desire to live. We doctors, already in the role of psychotherapists, induced «intellectual vaccination» in our patients in order to develop their own «mental vaccine», and we noticed that it worked. It already produces its «mental antibodies», especially in difficult moments of life, in conditions of stress and anxiety, and encourages life. And the more sincere we are in our relationships with patients, the more it helps them.

We, doctors, medical workers, when communicating with patients, the question arises: what did I learn from this patient, what did I learn from him? Sure: there must be feedback: doctor - patient - doctor. We have no right to let the patient shut himself in, he must reach out to us. Give the patient everything he asks for at that moment, in that situation - this is very important for him. If we treat with pills, potions, etc. from 7 to 30 days, then existential psychotherapy affects the whole life, and we have nowhere to go from it. And if, according to the results of tests, we managed to reduce anxiety at least a little (which initially went both ways), for which we used the famous «Questionnaire on generalized anxiety GAD-7» [15], and in the «lifeline» [9] - to continue for a while the fullness of life, it is already our common significant achievement together with the patient. We share the opinion that in the minds of every person there are niches in which angels live, and if any of the niches turns out to be empty, the devil will occupy that cavity.

In connection with the above, it is appropriate to mention the sculptural group «Kharita», known as the monument to Mercy (opened in December 1910 [11]), located in the park area on the territory of Chernivtsi city children's clinical hospital (formerly Fisherkind Hospital). It is the only monument of mercy in Ukraine, dedicated to humanity and love of neighbor, which symbolizes compassion, maternal care and tenderness for sick children. On the back of the monument you can read the famous Latin expression: «Mens sana in corpore sano», which means «In a healthy body a healthy spirit». Come, look, pray and think! Humanity, compassion, mercy, sincerity and trust in the doctor-patient relationship, a kind word and a gentle look, faith and the desire to heal have no less effect than medicine. So let's be merciful!

It is gratifying to note that the patients with postcovid syndrome mentioned earlier have already recovered, but our communication with them has not been interrupted. We told them about our meaning of life, they - about their own. We called such conversations «intellectual vaccination». If during the acute period of the disease their main goal was to survive, then in the postcopic period they make quite grandiose plans that even relatives and friends are surprised by their activity. According to our observations, there were no more atheists among these patients when they asked, «Lord God, help!» - to which we mentally replied: «Help yourself to make it easier for God to help you!». They are grateful to all the medical staff, especially to the nurses who were at the forefront of the «covid front.» Remember Socrates - «It is impossible to heal the body without healing the soul.»

Given the current trends in society, existential psychotherapy has a great future in the cognitive, therapeutic spheres, as well as the rehabilitation of patients, including postcocious recovering. The lateral and clinical thinking of the physician is important. Being at the patient's bedside is the ability to intuitively, as if inwardly, capture the clinical picture as a whole and relate it to similar previous observations. Lateral thinking deals with non-standard perception, it does not ignore or replace logical thinking, but promotes the search for and emergence of new alternative ways of action and thus increases the number of new opportunities for man [2].

The personal history of the psychotherapist and his involvement in the therapeutic process must be

open: the therapist and the patient - you are just two and no one else, you can and should go in communication to «you», and only the truth (completeness and truth) should prevail; and even if you notice «some deviations» in your patient's statements, forgive him, he just wants to be better than he is - the line of defense works. The truth is not what you want, but what you have been able to prove in silence. We focus not only on achieving the goal of psychotherapy, but also on the needs of the patient. It is also important to work with the patient's family, which not only experiences the consequences of his illness, but also influences the patient's reactions and behavior.

Conclusions and prospects

The relevance of the topic of the article is due to the fact that in modern stressful life, where COVID-19 came as an uninvited guest, the self-worth of a person as a person in need of appropriate medical, psychological and therapeutic approaches to life comes to the fore. As UN Secretary General Antonio Guterres stated on January 26, 2021, the outbreak of COVID-19 is getting out of control, the vaccine does not solve this crisis. A large-scale outbreak of a dangerous and far from studied infection has a negative impact on people and society around the world. The current COVID-19 pandemic causes societal psychological reactions such as stress, anxiety and fear, aggression, loss of landmarks and plans for the future. suicide.

The article is not about looking at life from the side, but trying to dive into this life (a life of fullness and truth) and help change this life for the better - both for yourself and your clients and patients.

In the existential approach, the most important thing is that it is possible to create the meaning of life, and that it makes sense to do it. We, the authors of this article, together with patients try to awaken, evoke and form in them the meaning of life through «intellectual vaccination». Thus, «intellectual vaccination» is an attempt to inject into the human mind the meaning of life, on the basis of which not the biological organism, but the human mind produces its «intellectual vaccine» and with it, constantly updated, paves the way of life.

Analyzing the thoughts and actions of our patients, we have in practice received confirmation of the scientific work of scientists dealing with the studied issues. Promising areas include the establishment of a school «Existential psychotherapy in the rehabilitation of patients with postcocious syndrome», a conference on «Existential psychotherapy in the development and rehabilitation of convalescents during COVID-19», the opening of a «humanitarian vaccination room» and more.

Given the current trends in society, existential psychotherapy has a great future in the cognitive, therapeutic spheres, as well as the rehabilitation of patients and postcovid recovering.

Додаткова інформація

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Посилання

1. Budgetal J. Psychotherapy Isn't What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment. Phoenix: Zeig, Tucker, and Theisen; 1999:288.
2. Voloshyna LO, Leko BA, Kushnir LD. Lateral thinking as an important component of clinical thinking of future doctors. Medychna Osvita. 2016;1:11-4.
3. Demchuk O. Existential trend in the modern psychology. Science and Education a New Dimension. 2016;44(92):73-6. URL: http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/demchuk_o_existential_trend_in_the_modern_psychology.pdf

4. Dorzen E. Practical existential counseling and psychotherapy. Moscow: Existential Counseling Association; 2007.
5. Zolotukhina-Abolina OV. Psychotherapy and death: notes of the philosopher. Moscow: Direct-Media; 2005:166.
6. Laing R. The facts of life. London: Penguin; 1976.
7. May R. Power and innocence. New York:WW Norton; 1998.
8. May R. The Art Of Counselling. New York: Gardner Press; 1990.
9. Parkulab O. Psychotechnical aspects of existential counseling. Ivano-Frankivsk: Play; 2000:152-8.
10. Sartre JP. Being and nothing, Experience of phenomenological ontology. Moscow: Republic; 2000:639
11. Selezinka V. The City of My Love. Chernivtsi: National Education; 2006:440.
12. Tikhonravov Y. Existential psychology. Moscow: Intel-Synthesis; 1998:238.
13. Frankl V. Man in search of meaning. Moscow: Progress; 1990:368.
14. Chuiko G. Existential psychology: textbook. Chernivtsi: Prut; 2009:308.
15. Chaban O, Haustova O. Mental health during the COVID-19 pandemic (features of psychological crisis, anxiety, fear and anxiety disorders): realities and prospects. NeuroNews. 2020;3(114):26-36. URL:
[https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/3\(114\)/nn20_3_26-36.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/3(114)/nn20_3_26-36.pdf)
16. Yalom I. Existential psychotherapy. Moscow: Klass; 2005:576.