

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕНОМЕНУ ВТРАТИ

Пенькова Світлана

Головний удар військового протистояння прийняли на себе воїни Збройних Сил України, багато з яких, захищаючи не тільки суверенітет і незалежність України, але й екзистенційну можливість її існування, загинули як справжні Герої. Саме тому у колах наукової спільноти проблема переживання втрати членами сім'ї загиблих воїнів стає предметом все більш глибокого та детального дослідження у психології.

Метою дослідження є здійснення психологічної характеристики феномену втрати, визначення його основних проявів та чинників, що впливають на переживання втрати, а також окреслення можливостей використання отриманих результатів у практиці психологічної допомоги та підтримки особистості.

Синдром втрати (гостре горе) – це сильна емоційна реакція на втрату близької людини, яка може бути як реальною, так і уявною, тимчасовою або остаточною. Процес горювання включає глибоку тугу, біль, безнадію, але також є способом збереження зв'язку з тим добрим, що було. Хоча домінує печаль, часто присутні також гнів, провина, страх і сором. Втрата значущої фігури може порушити звичний емоційний баланс, впливаючи на сон, апетит, увагу. Більшість людей здатні адаптуватися, однак у 10–20% випадків горювання ускладнюється й потребує професійної допомоги.

Завдання горювання – адаптація.

Алгоритм дій щодо адаптації в ситуації гоювання адаптація[1, 2]:

1. Визнати втрату реальною. Віра і заперечення часто виникають одночасно. Розуміння того, як сталася смерть, також є важливою частиною прийняття реальності втрати.

2. Поступово відчувати біль втрати, залишаючись при цьому на зв'язку з життям та іншими. Існує Подвійний процес – орієнтація на втрату і орієнтація на

відновлення. Орієнтація на втрату – це фокус на емоціях, пов'язаних із померлим: туга, спогади, жаль. Орієнтація на відновлення передбачає поступове повернення до активного життя: турботу про себе, стосунки, фізичну та психічну підтримку. Помірне уникання почуттів може бути корисним, але надмірне – ризикує призвести до ускладненого горювання [2, 3].

3. Трансформувати і продовжувати стосунки з померлими. Відносини змінюються від фізичної присутності до більш інтерналізованої присутності, пам'яті та особистого провідника [3].

4. Перебудувати, модифікувати, розширювати своє відчуття себе та свою ідентичність – запитайте себе «Хто я зараз?», коли ви стикаєтесь з потенційними новими ролями, статусом та обов'язками. Чи відповідає ваша поточна система підтримки вашим зміненим потребам [6].

5. Віднайти сенс і довіру до життя та інших людей. Смерть може кинути виклик фундаментальним життєвим цінностям, очікуванням та філософським/екзистенційним переконанням. Часто це завдання пов'язане з переоцінкою відчуття свого призначення у світі, а також з переосмисленням своїх цілей і пріоритетів. Види горювання [1, 3]:

1. Антиципаторне (випереджувальне) горювання – страх втратити близьку людину під час бою чи нападу на цивільне населення.

2. Відстрочене горювання – громадяни зосереджуються на виживанні сім'ї; накопичуються численні втрати. Ветерани бойових дій не можуть проявляти сильні емоції під час бою.

3. Невизначене горювання – трапляється, коли смерть має запитання без відповіді, наприклад, зниклі безвісти люди.

4. Ускладнене горювання (розлад подовженого горювання) – інтенсивне гостре горювання стає хронічним із поширеними хворобливими симптомами та дисфункцією. ПГ зазвичай 10-15% не під час війни)[1].

Горювання – це природна реакція на втрату значущої прив'язаності, що супроводжується емоційними та психофізіологічними порушеннями (тривога, туга, гнів, провина, порушення сну й апетиту). Втрата «безпечної бази» може призводити до дезорганізації та соціального відчуження, однак більшість людей здатні адаптуватися й досягти «нової норми». У 10–20% випадків горювання набуває ускладненого, подовженого характеру з хронічними симптомами та порушенням функціонування, що потребує комплексної психологічної допомоги.

Нетипові симптоми (патологічні): тривалі переживання горя (кілька років), затримка реакції на смерть близького (немає вираження страждань протягом 2 і більше тижнів), сильна депресія, яка супроводжується безсонням, напруга, грікі докори на свою адресу і необхідність самокритики, поява хвороб психосоматичного характеру, таких як виразковий коліт, ревматичний артрит, астма, іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий, гіперактивність: людина починає розвивати кипучу діяльність, не відчуваючи болю втрати, яскрава ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжувана погрозами, однак тільки на словах, неадекватна нормальному соціальному і економічному існуванню поведінка, може бути повна зміна стилю життя, стійкий дефіцит ініціативи, нерухомість, слабковиражені емоції; нездатність емоційно відчувати, різкі переходи від страждань до самозадоволення за короткі проміжки часу. Можливе виношування суїцидальних планів, зміна відношення до друзів і родичів; подразливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності; прогресуюча самотність [1, 2].

Існує низка теорій, що пояснюють, чому люди мають такі сильні емоції після тяжкої втрати. Перший напрям досліджень в межах психології втрати стосується втрати близької людини. Психодинамічна модель, розроблена на основі праць З. Фрейда та його послідовників, є однією з найвпливовіших у поясненні наслідків тяжкої втрати [1, 3].

Психодинамічна модель, розроблена на основі праць З. Фрейда та його послідовників, є однією з найвпливовіших у поясненні наслідків тяжкої втрати. Відповідно до даної моделі, формування перших і найбільш важливих відносин відбувається в перші роки життя, коли виникає прихильність до людей, які забезпечують догляд та турботу, найчастіше до батьків. Пізніше людина витрачає свою емоційну і фізичну енергію на спроби знайти ще когось, хто може його зрозуміти, дати те, чого йому не вистачало в дитинстві, встановити близькі стосунки. Тому коли вмирає хтось близький, людина відчуває себе знедоленим. В емоційному сенсі він відчуває, що як би «відрізали» частина його [2, 3].

Модель жалоби за Фройдом. Власне мислення Фройда про горювання пройшло складний внутрішній розвиток, який призвів до розширення чутливості у стосунках. У праці «Печаль та меланхолія» (1917) З. Фройд розглядав горювання як процес «відриву» лібідозної енергії від втраченого об'єкта та її перенесення на новий. Він визнавав, що цей процес є болісним і повільним, а відмова від прив'язаності – неохочою. У випадку порушення процесу горювання, за Фройдом, виникає меланхолія, де «тінь об'єкта падає на его», викликаючи самозвинувачення та амбівалентність. Через ідентифікацію з втраченим об'єктом любов зберігається в модифікованому вигляді: зовнішній зв'язок трансформується у внутрішній, забезпечуючи психічну безперервність.

Досить поширеною є лінійна теорія горювання за Е. Кюблер-Росс: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Ці етапи можуть проходити в довільному порядку або вибірково. Більшість людей так чи так зустрічали ці стадії проживання горя. Люди не обов'язково проходять через усі стадії, їхній порядок може змінюватися й залежати від індивідуальних особливостей людини, її соціального оточення, також ці стадії можуть повторюватись, або ж людина може «застрягнути» на одній із них [1].

Модель подвійного практикування подолання втраченого. Згідно цієї моделі скорбота – це поступовий подвійний процес. Модель розділяє два процеси у почутті скорботи. Для більшості людей скорбота ніколи не завершується; вона може повернутися в певній формі в кожному новому життєвому контекст [2, 3].

Теоретичні основи на основі праць Роберта Столороу. Столороу описує феноменологічними термінами кілька потенційних ефектів нестерпних травматичних емоційних переживань. Один із них він називає «втратою абсолютизмів повсякденного життя». Люди кажуть, що їхній погляд на світ змінився назавжди після травматичної події, яку неможливо опрацювати. Столороу описує це як «руйнування власного емпіричного світу». Можна також описати аспект цього руйнування як втрату здорового заперечення або абсолютизму [3].

За Р. Столороу, травматичні переживання призводять до втрати «абсолютизмів повсякденного життя» – зруйнованої віри у стабільність, безпеку й передбачуваність світу. Людина більше не сприймає реальність «нормально», відчуваючи постійну загрозу, що відокремлює її від оточення, яке продовжує жити у звичному ритмі [3. с. 499].

Таким чином, аналіз основних праць з теми горя дозволив розширити коло знань і, відповідно, понятійний апарат стосовно феномена горя. Горе є універсальним переживанням всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач.

Список використаних джерел

1. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 19. 2020. С. 10-20
2. Власенко А. Вінник Н. Переживання втрат: специфіка, конфлікт, транстенденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 3. Т. 1. С.33-37.
3. Sussillo M. Beyond the grave-adolescent parental loss: «Letting go» and «holding on». *Psychoanalytic Dialogues*, 2005. №15(4). Р. 499-527.