УДК 159.942:364.64
DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6

І. А. Власенко
старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Київський університет імені Бориса Грінченка

Н. Д. Вінник
старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Київський університет імені Бориса Грінченка

ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ: СПЕЦИФІКА, КОНФЛІКТ, ТРАНСЦЕНДЕНЦІЯ, ПОДОЛАННЯ

У статті представлено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо переживання втрати, показано специфіку переживання втрати близької людини. Підкреслено індивідуальний характер перебігу горя. Вказано на особливості горювання в ситуаціях втрати батьками дитини, перинатальних втрат, у разі дитячих втрат (близьких або сиблінгів). Наведено фактори ризику при переживанні втрат у дитячому віці, що підвищують імовірність психологічних відхилень: втрата у віці менш ніж 5 років, втрата матері для дівчинки до 11 років і батька для хлопців-підлітків; конфліктні відносини з померлим.

Проаналізовано феномени, етапи, стадії та особливості переживання горя. Наголошено, що події, пов'язані з втратами, займають провідні позиції за ступенем стресогенності, проте як екзистенційний досвід такі переживання мають значний конструктивний потенціал. Зосереджено увагу на стадії реорганізації життя, коли людина відновлює втрачені соціальні зв'язки, повертає цінність життя, причому часто відкриваються ще і нові смисли, перебудовуються наявні плани на майбутнє, з'являються нові цілі.

Запропоновано технологію «Колесо життєвого балансу», психологічний вплив якої спрямований на переосмислення життя, трансценденцію як процес духовного відродження та подолання горя. З'ясовано, що втрата для індивіда може набути характеру кризи чи екзистенційного конфлікту, коли він стикається з «даностями існування» - смертю, свободою, ізоляцією, відсутністю сенсу. Виникає неможливість реалізації життєвого задуму: руйнуються плани, надії, перспективи. Під час конфлікту індивід має відійти від буденності, глибоко зануритись у міркування про власне існування, обмеження і можливості. Розв'язання екзистенційних проблем – це завжди досвід, особистісна відповідь людини на унікальну ситуацію. При цьому людина має знайти, вистраждати власну відповідь на втрату, що вимагає значних ресурсів. Також представлено рекомендації для осіб, які переживають втрату, що спрямовані на прийняття горя, прояв почуттів, пошук підтримки, турботу про своє життя і здоров'я.

Ключові слова: *горе, втрата дитини, втрата батька/сиблінга, фактори ризику, «робота горя».*

Постановка проблеми. Ситуації втрати стають атрибутом існування сучасної людини у зв'язку з ціннісними трансформаціями, соціально-політичною нестабільністю, кризовими явищами в економічній сфері, військовими конфліктами тощо. Відомо, що одним із найскладніших викликів для людини є переживання горя і втрати. Вони є стресогенними для індивідів незалежно від соціального, гендерного, вікового статусу. Ми погоджуємось із думкою Ю. Заманаєвої [4] про те, що проблема переживання втрат мало обговорюється в сучасному суспільстві. Загострення уваги на катастрофах і втратах в національному та глобальному інформаційному просторі поєднується з не пропрацьованістю цієї проблематики на рівні суспільної свідомості. Наразі відсутні навички осмислення того, як люди долають переживання втрати і як оточення можуть допомогти їм у цьому. Актуальність вивчення цієї проблеми зумовлена вимогами практики психологічної допомоги людині, яка через різні причини стає чутливою до переживання втрат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що автори досліджують переживання втрат в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (Е. Кюблер-Росс, Е. Ліндеманн, З. Фрейд, В. Шефов та інші), особливості переживання втрати близької людини (В. Волкан, Ю. Заманаєва, J. Littlewood), дитини (J.M. Snaman, В. Отрадинська), втрати в дитячому віці (В. Шефов). Також у літературі висвітлюють переживання критичних життєвих ситуацій (Ф. Василюк), втрати смислу (С. Мааді, О.Новохатько, Є. Осін, В. Франкл), втрати батьківщини (Н. Хрусталева), аспекти соціальної підтримки в ситуаціях втрат (І.Добряков, Lehman D.R. et al, Philpott E. et al).

Мета статті. Виходячи з вищеозначеного головною метою цієї роботи є теоретичне осмислення феномену переживання втрати в літературі.

© Власенко І. А., Вінник Н. Д., 2019

Сформульовано завдання: проаналізувати теоретичні підходи до переживання горя і втрат у контексті екзистенційного конфлікту і подолання, представити техніку переосмислення життя та надати рекомендації для осіб, які переживають втрату.

Виклад основного матеріалу. Переживання Ф. Василюк трактує як «особливу внутрішню діяльність, внутрішню роботу, за допомогою якої людині вдається перенести певні (зазвичай важкі) життєві події та стани, відновити втрачену душевну рівновагу, словом, впоратися з критичною ситуацією» [1, с. 12]. Горе – важке переживання особистістю втрати значущих для неї цінностей: здоров'я, близьких людей, певних відносин, інших вітальних смислів [8, с. 25]. Залежно від глибини переживання, горе виявляється в психічних (душевний біль) і фізичних стражданнях (спазми, напади задишки), зниженнях життєвого тонусу, безсонні, пригніченому настрої, апатії до світу, зниженні вітальних і соціальних потреб.

Перший напрям досліджень у межах психології втрати стосується втрати близької людини. Вона є винятковою подією, не лише перевертає поточне життя, але й може мати серйозні наслідки в далекому майбутньому. Велике нещастя часто трактують як випробування, поштовх до перебудови життя. Горе ставить перед людиною завдання, які необхідно вирішити, щоб по-справжньому пережити втрату і повернутися до життя. Для цього повинні пройти певні внутрішні процеси та має бути виконана важлива внутрішня робота – «робота горя». Це поняття ввів у науковий обіг З. Фрейд в роботі «Сум і меланхолія». Він характеризує печаль так: «Важка печаль – реакція на втрату коханої людини – відрізняється ... скорботним настроєм, втратою інтересу до зовнішнього світу, оскільки він не нагадує померлого, – втратою здатності вибрати який-небудь новий об'єкт любові, що означало б замінити загиблого, відмовою від будь-якої діяльності, яка не стосується пам'яті померлого… ця затримка і обмеження «Я» є вираженням виняткової заглибленості в печаль, при якій не залишається ніяких інтересів і намірів для чогось іншого» [9, с. 216].

Складну гаму емоційних компонентів переживання горя представляють Р. Моуді і Д. Аркенджел, на їхню думку «горе – це не емоції, а процес, що залучає різні почуття» [6, с. 91], серед яких називаються покинутість (почуття ізоляції), гнів, тривога, паніка, депресія (пригніченість), страх, досада, жаль, фрустрація, провина тощо, любов та почуття, що відбиваються саме процесуальний аспект переживання горя: розрада, смиренність або прийняття. Підкреслюється індивідуальний характер переживання втрати.

Втрата близької людини розглядається Ю. Заманаєвою як системне багатокомпонентне переживання, що має формально-динамічні та змістовні аспекти. Автор систематизує дослідження, присвячені психології втрати. В них переживання втрати трактується як процес, що має афектні, когнітивні та поведінкові симптоми; послідовне вирішення психологічних завдань; процес трансформації зв'язку з людиною, що померла; подія, що травмує особистість; процес «смислової реконструкції»; процес змін, що відбуваються на духовному рівні особистості [4].

D. Littlewood описує особливості переживання втрат у дорослому віці, зокрема викликаний втратою близької людини суб'єктивний досвід (соматичний, психологічний, емоційний). Автор акцентує увагу на зміні атитюдів щодо смерті та помирання в західному суспільстві: заперечення та уникання цих тем. Для частини дорослих процес втрати трансформується в пошук сенсу, глибше розуміння себе і життя [14].

В літературі вказують на те, що для батьків смерть дитини є подією, що спустошує їх, призводить до глибокого горя і значущих психосоціальних та психічних патологічних проявів. Після смерті своєї дочки Софі З.Фрейд написав другу, що пережити дитину – жахлива річ [цитата за 2]. Це найбільш важка втрата для людини. Із зачинанням дитини батьки звикають до відчуття майбутнього, що включає цю дитину. Зі смертю дитини батьки втрачають не лише зв'язок із нею, але і заплановане в їх уявленнях майбутнє.

За J. Snaman et al, батьківське горе є комплексним феноменом, що потребує залучення нових моделей втрати, в яких головний акцент робиться на відносинах і усвідомленому досвіді батьків, що пережили втрату. J. Snaman et al вдались до аналізу батьківських наративів щодо втрати дитини від онкозахворювання. Це дало змогу виявити чотири концепти: 1) опис траєкторії горя і розгортання втрати з плином часу; 2) механізми батьківського копінгу в ході «роботи горя»; 3) фактори, що поглиблюють горе батьків; 4) джерела батьківської підтримки під час траєкторії горя [15].

У дисертаційній роботі В. Отрадинська досліджує переживання і опанування втрати дитини матерями під час Бесланської трагедії, коли відбувся теракт [7]. Автором виявлено специфіку переживання втрати дитини в результаті теракту. Розроблено соціально-психологічну технологію допомоги матерям, які пережили втрату дитини. Вона включає напрями: роботу з уявленнями матерів про роль оточення в ситуації втрати та підвищення адаптивних стратегій подолання, роботу з невідреагованими емоціями горя, сприяння їх переробці; зниження депресивного фону і пошук сенсу життя; корекцію ірраціональної поведінки та переконань.

Предметом опрацювання були такі аспекти незавершеного горювання: комплекс провини, унікальність переживання, патологічний зв'язок

з дитиною, що відійшла, неможливість вибудувати відносини, втрата звичних моделей поведінки. Автор наголошує увагу на тому, що важливо проводити як соціально-психологічну роботу з матерями, що втратили дітей під час терористичних актів, так і групи взаємопідтримки [7].

Проблема перинатальних втрат батьків висвітлена в сучасній літературі недостатньо. І. Добряков та співавтори наводять особливості горювання матері при перинатальній втраті. Акцентовано увагу на переживанні матір'ю психічної травми в такій ситуації, високій ймовірності виникнення у неї саморуйнівної поведінки, недостатній підготовленості медичного персоналу у сфері супроводу втрати. Автори розкривають необхідність інформаційної, психологічної та духовної підтримки матері в цей період [3].

В літературі також вказують на специфіку переживання втрат дітьми. Дитячому горю властиві такі особливості, як відстроченість, прихований характер, несподіваність, нерівномірність. Дитина може не виявляти негайного горя, а гостра реакція інколи відкладається на місяці [10]. Серед можливих дитячих реакцій на втрату С. Шефов відзначає запитання, інтерес; зміни в поведінці; невротичні, психосоматичні симптоми, тривогу, страх; печаль, сльози.

Закордонні автори наводять чинники ризику у разі переживання втрат (одного з батьків/сиблінга) у дитячому віці, що підвищують імовірність психологічних відхилень: втрата у віці менш ніж 5 років або ранньому підлітковому віці; втрата матері дівчини у віці менш ніж 11 років і батька у хлопців-підлітків; психологічні труднощі в дитини, що передували втраті; конфліктні відносини з померлим, які були у дитини перед його смертю [12].

Також факторами ризику є психологічна вразливість того з батьків, хто залишився в живих; нестача належної підтримки з боку сім'ї/громади батька/матері, що залишився/лась, або нездатність скористатись наявною підтримкою; досвід повторного шлюбу батька/матері у разі, коли наявні негативні відносини між дитиною та особою, що «заміщує» одного з батьків; нестабільність, непостійність оточення; нестача базових знань про смерть; наявність самовбивства /домашнього вбивства батьків або сиблінга [12].

Переживаючи втрату, індивід опиняється у кризовій ситуації [1], стикається з екзистенційним конфліктом, за якого виникає неможливість реалізації життєвого задуму: руйнуються плани, надії, перспективи, відчуття опори. Ці конфлікти є феноменом, що розкривають основи існування людини – через зіткнення з «даностями існування» [за 11]) – смертю, свободою, ізоляцією, відсутністю сенсу. В ході конфлікту індивід має відійти від буденності, глибоко зануритись у міркування про власну ситуацію, існування, обмеження і можливості. Розв'язання екзистенційних проблем – це завжди досвід, особистісна відповідь людини на унікальну ситуацію, що складається в її житті. Цю відповідь складно «взяти», її потрібно знайти, вистраждати, що доводить життя і творчість В. Франкла. Як вказує сучасний психотерапевт В. Волкан, «коли ми повністю переживаємо горе, ми глибше пізнаємо себе» [2, с. 18].

Отже, втрата близьких – неминучість, одна з найтрагічніших подій в житті людини, що залишає шрам в її душі. Так, за шкалою життєвих змін Т. Холмса і Р. Рейха, події, пов'язані з втратами, впевнено займають провідні позиції за ступенем стресогенності. Як екзистенційний досвід переживання втрати містить значний потенціал (можливість переосмислити життя, знайти нові сенси, розпізнати істинно значущі речі, глибше пізнати себе і світ).

Психологи вказують, що горе буває нормальним і патологічним. У разі нормального горя людина, що пережила втрату, згодом долає потрясіння і починає знову жити повноцінним життям. За патологічного ж варіанту переживання горя залишається не вирішеним, не завершеним, що зумовлює психологічні проблеми, призводить до дезадаптації. Наведемо характеристику динаміки переживання втрати за класичною моделлю Е. Кюблер-Росс [за 10]. У закордонній літературі зроблено спробу співвіднести її етапи з назвами стадій горя, запропонованими іншими авторами [13]. Ми представимо картину горя у часовій перспективі:

1) стадія шоку і заперечення. У багатьох випадках виникає сильний удар, який приголомшує потерпілого і вводить його в шоковий стан. Швидше за все, психіка людини не в змозі винести удару і прагне на якийсь час відгородитися від реальності, створивши ілюзорний світ;

2) стадія гніву та образи. Після того як факт втрати починає визнаватися, все гостріше відчувається відсутність померлого. Думки потерпілого все більше обертаються навколо біди, що його спіткала. Він прагне збагнути те, що трапилося, відшукати причини, у нього виникає маса різних «чому»;

3) стадія провини та нав'язливості. Подібно до того, як у багатьох вмираючих настає період, коли вони намагаються бути зразковими пацієнтами та обіцяють вести правильне життя, якщо одужають, так і у людей, що переживають втрату, в душі може відбуватися щось схоже, лише в минулому часі та на рівні фантазій;

4) стадія страждання і депресії. Те, що в послідовності стадій горя, страждання виявилося на четвертому місці, не означає, що спочатку його немає, а потім воно з'являється. Йдеться про те, що на певному етапі страждання досягає свого піку і затьмарює собою всі інші переживання;

5) стадія прийняття і реорганізації. Врешті людина, як правило, приходить до емоційного прийняття втрати, послаблюється душевний зв'язок з померлим, поступово повертається здатність повноцінно жити в цій навколишній дійсності та з надією дивитися в майбутнє. Людина відновлює втрачені соціальні зв'язки та заводить нові, повертається інтерес до значущих видів діяльності, відкриваються нові точки докладання своїх сил і здібностей. Життя повертає для неї втрачену цінність, причому часто відкриваються і нові смисли.

Один із прийомів психологічної допомоги на останній стадії – інструмент «Колесо життєвого балансу», що підходить як для психологічної допомоги фахівця, так і для самодопомоги. У нього є варіації застосування. Ми пропонуємо класичний варіант: Виберіть, будь ласка, 8 (мінімум 6, максимум 10) найбільш значущих сфер свого життя. Це повинні бути ті сфери, без яких ви не будете відчувати, що живете повноцінним життям. У кожного вони будуть свої, як приклад можна навести кілька – сім'я, робота, відпочинок, здоров'я, фінанси та ін. Намалюйте на аркуші паперу коло і розділіть його на стільки секторів, скільки у вас вийшло сфер життя. Кожен сектор назвіть однієї з обраних вами сфер. Тепер вам необхідно кожен сектор оцінити за 10-бальною шкалою – наскільки ви задоволені цією своєю областю життя, де «1» (вісь колеса) – зовсім не задоволений, «10» (верх колеса) – повністю задоволений. Погляньте на те, що у Вас вийшло? Які думки приходять вам в голову?

А тепер ще раз дуже уважно подивіться на своє колесо. Зміни в якому одному сегменті максимально відіб'ються в кращу сторону на всьому вашому колесі? Які це мають бути зміни? Коли ці зміни відбудуться, як буде виглядати ваше колесо? Відзначте пунктиром нові значення. Погляньте ще раз на нове колесо і подумайте, який найлегший крок ви можете зробити, щоб прийти до цього варіанту колеса? Коли ви готові зробити цей крок?

Згаданий прийом може бути корисним для стимулювання міркувань, рефлексії, пошуку і зівставлення варіантів дій людини задля її адаптації до життя. На закінчення вслід за Р. Моуді та Д. Аркенджел зауважимо, що позитивним результатом психологічного впливу є трансценденція як різновид подолання горя. Трансценденція – це процес духовного відродження, що вимагає глибокого проникнення в скорботу, чого не кожен може або хоче. Після цього його базові особистісні особливості підлягають змінам, бачення світу збагачується, а життя отримує якісний розвиток [6]. Людина стає більш мужньою, мудрою, доброю, починає більше цінувати життя. Змінюється ставлення до інших: зростають співчуття, розуміння і безкорислива любов. З іншого боку, можлива і фіксація людини на горі, що характеризується відчаєм, гнівом, при цьому відчувається нестача духовної віри, сенсу життя, можливості адаптуватися. Ці прояви потребують звернення за допомогою до фахівців, що допоможуть пережити втрату.

Теоретичний аналіз психологічної літератури уможливив надати рекомендації потерпілим: потрібно прийняти своє горе; не боятися проявляти свої почуття, відчай; не забувайте турбуватися про своє здоров'я; будьте терплячими; діліться своїм горем зі знайомими; спілкуйтесь з людьми, які пережили або переживають таке ж горе. Пам'ятайте, що скорбота є духовним пошуком, не соромтесь звернутися до релігії; допомагаючи іншим, допоможете собі; не приймайте кардинальних рішень; спробуйте ще раз адаптуватися до життя. Заздалегідь готуйтесь до пам'ятних дат, пов'язаних із людиною, яку ви втратили. Добре мати поруч людину, готову вислухати вас, доцільно виконувати традиційні ритуали.

Таким чином, було проаналізовано теоретичні підходи до переживання горя і втрат, показано специфіку переживання втрати близької людини. Підкреслено, що у кожного перебіг горя є індивідуальним, як і прийняття втрати. Вказано на особливості горювання в ситуаціях втрати дитини, перинатальних втрат, у разі дитячих втрат (близьких або сиблінгів). Подано модель переживання втрати за Е.Кюблер-Росс.

Втрата для індивіда може набути характеру кризи чи екзистенційного конфлікту, коли він стикається з «даностями існування» і має знайти власну відповідь на втрату. Представлено техніку «Колесо життєвого балансу», надано рекомендації для осіб, які переживають втрату, пов'язані з прийняттям горя, проявом почуттів, турботою про своє здоров'я та наповненість життя. Перспективами подальших розвідок є виявлення специфіки проведення груп зустрічей, що спрямовані на завершення роботи горя, опис ефективних практик навчання спеціалістів, що допомагають у ситуаціях втрати.

Література:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва, 1984.
2. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты : Психология горевания / пер. с англ. 2-е изд. Москва : Когито-Центр, 2014. 160 с.
3. Добряков И.В., Блох М.Е., Фаерберг Л.М. Перинатальные утраты : психологические аспекты, специфика горевания, формы психологической помощи. *Журнал акушерства и женских болезней.* 2015. № 3. С. 4–10.
4. Заманаева Ю.В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем

мире личности : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. СПб., 2004. 20 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
6. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. Киев ; Москва : София, 2003, 288 с.
7. Отрадинская В.В. Социально-психологические особенности переживания и совладания с ситуацией потери ребенка в террористическом акте: на примере матерей Беслана : автореф. дис… канд. психол. Наук : 19.00.05. Москва, 2011. 20 с.
8. Психология личности : Словарь-справочник / Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Киев : Рута, 2001. 320 с.
9. Фрейд З. Печаль и меланхолія. Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. Москва : Изд-во МГУ, 1993, С. 215–223.
10. Шефов С. Психология горя. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 144 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
12. Bereavement : Reactions, Consequences, and Care. Osterweis M, Solomon F, Green M, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 1984. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK217849/ (Дата доступу 02.05.2019)
13. Coping with grief and loss / Composed by A. Reith. URL: http://www.csustan.edu/counseling/grieflosshandout.html
14. Littlewood J. Aspects of Grief : Bereavement in Adult Life. Tavistock / Routeledge, London ; New-York 2015. 191 p.
15. Snaman J.M., Kaye E.C., Torres C., Gibson D., Baker J.N. Parental Grief Following the Death of a Child from Cancer : *The Ongoing Odyssey Pediatric Blood & Cancer.* 2016. Vol 63. Is. 9.

Vlasenko I. A., Vinnyk N. D. Experience of bereavement: peculiarities, conflict, transcendence, coping

The theoretical analysis of psychological literature concerning bereavement is presented in the article. An emotional experience is described as a special inner work by means a person can get over difficult life events and conditions and recreate a lost balance of mind in short cope with difficult situation. It is emphasized that bereavement is individually specific. The peculiarities of parents' bereavement after child's loss, perinatal death, (parent/sibling's) loss in childhood are described. Risk factors connected with a loss experience in childhood have been identified that increases a probability of psychological deviations such as a loss at the age younger 5, mother's loss for girls younger 11, father's loss for boys adolescents, conflict relations with deceased. In the article have been analyzed a phenomenon, stages, parts and peculiarities of grieving. It is shown loss events are considered among the most stressful ones for a person while at the same time such experience has a great constructive potential such the opportunity to reconsider one's existence, find a new life sense, better understand his/her inner world.

The attention is focused on life reconstruction stage of grief when a person renew lost social cohesion, return lost value of one's life while plans for future are being rebuilt. The loss can be perceived by a person as a crisis/existential conflict when he/she faces "givens of existence" as a death, a freedom, an isolation as well as absence of sense. While having such conflict experience the griever has to deeply reflect his/her existence, limitations, possibilities and therefore one can find, suffer his/her own response for the loss. It has been proposed an instrument of a Life Balance Wheel that can be used for reconsidering a griever's life, seeking his/her resources. The authors have also given the recommendation to grievers.

Key words: *grieving, child's loss, parent/sibling's loss, risk factors, work of mourning.*