

Доценко Вікторія В'ячеславівна,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного університету
внутрішніх справ,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЯ ГОРЯ І ВТРАТИ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ ЕТАП РОЗВИТКУ

Постановка проблеми. Життя сучасної людини наповнене нещасними випадками, насильницькими злочинами, природними і техногенними катастрофами, важкими хворобами та іншими явищами, що можуть призвести до раптових і трагічних подій, до втрати близької людини.

З усіма нами, рано и пізно, трапляються події, що не мають позитивної сторони, викликають страждання і кардинально змінюють життя. Кожна людина горює індивідуально і працюючи з конкретними клієнтами, які пережили втрату, у психологів-початківців може виникнути низка питань щодо етапності, адаптивності процесу горювання і ризиків переходу в патологію.

Для того, щоб зорієнтувати психолога-початківця в теоретичних і практичних підходах психології горя і втрати ми пропонуємо: здійснити історичний екскурс, систематизувати вагомні надбання науковців і розкрити особливості надання психологічної допомоги в процесі горювання на сучасному етапі розвитку психології.

Викладення основного матеріалу. Горе визначають як реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього; це переживання включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач [2]. При цьому втрата може бути дійсною або уявною, тимчасовою (розлука, життя далеко від близьких) та постійною (смерть), фізичною і психологічною.

В психології точкою відліку роботи з горем вважають книгу *З. Фрейда* «Печаль і меланхолія» (1917), в якій він зазначив про необхідність відокремлення переживання горя від депресії. Головна ідея З. Фрейда полягала в допомозі пацієнту розірвати зв'язок з померлою людиною за допомогою емоційного катарсису – процесу вивільнення негативних емоцій, що перетворює темні, важкі і болючі переживання в чисті, світлі і благородні. Проте, як показав час, цей метод не завжди спрацьовує.

Другим етапом в розвитку досліджень проблеми переживання горя є робота *Е. Ліндемана* «Клініка гострого горя» (1944). Власне Е. Ліндеману належить термін «робота горя» – процес переживання людьми великої втрати. Під час «роботи горя» людина звільняється від прив'язаності до померлого, адаптується до світу, в якому більше немає померлого і будує нові стосунки.

Автор виділив особливості гострого та нормального горя, описав не лише емоції і почуття, а й фізичні відчуття, пов'язані з реакцією на втрату, визначив і описав ознаки переживання горя [2]: соматичний дистрес; захопленість образом померлого; почуття провини стосовно померлого чи щодо обставин його смерті; реакції неприязні; нездатність функціонувати на попередньому рівні.

Е. Ліндеман говорить і про людей, які перебувають на межі патологічних реакцій, а саме: поява рис померлого в поведінці особи, що залишилася; «бачення» померлого тощо. Крім цього, він описує такі приклади горювання, коли жінки проводжали своїх чоловіків на війну і оплакували їх як вже померлих. А коли чоловіки поверталися живими, то ці жінки переживали складний комплекс емоцій, знову знаходячи відчуття рівноваги і повноти життя. Слід відзначити, що будучи психотерапевтом, Е. Ліндеман визнавав значущу роль психологічного консультування в процесі роботи з горем.

Наступним, третім етапом є відома робота *Е. Кюблер-Рос* «Про смерть і вмирання» (1969) в якій вона описала п'ять стадій горя:

- 1) заперечення;
- 2) гнів;
- 3) торг;
- 4) депресія;
- 5) прийняття [2].

Слід зазначити, що процес горювання за Е. Кюблер-Рос не є лінійним. Тобто, п'ять стадій горя не будуть послідовно йти одна за одною. Можливі варіанти, коли людина спочатку буде в депресії, а потім переживе гнів. Або спочатку прийме ситуацію, а потім відчує гнів чи повернеться до депресії. Все дуже індивідуально, тому не потрібно прив'язуватися до послідовності.

До цього ж третього періоду належить і *теорія прив'язаності Д. Боулбі* (1961) у якій він виділив чотири фази процесу горювання [2]:

- 1) «заціпеніння» (від декількох годин до тижня);
- 2) туга за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років;
- 3) дезорганізація;
- 4) реорганізація.

Крім фазності процесу горювання Д. Боулбі виокремлює типи горювання:

- тип А (унікаюча прив'язаність) – тривожно-унікаючий тип;
- тип В (надійна прив'язаність) – безпечний тип;
- тип С (амбівалентна прив'язаність) – двоякий, чинить опір;
- тип Д (дезорганізована прив'язаність) – дезорганізаційно-контролюючий тип.

До четвертого, сучасного етапу розвитку психології горювання ми відносимо працю «Життя після втрати. Психологія горювання» психоаналітика *В. Волкана* і журналістки *Е. Зінтл* (1981). Вони показують, що переживання горя

обумовлюється нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини.

Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті, дослідники розглядають її серед інших втрат: розлука подружжя, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе. Привносячи унікальне розуміння у психодинаміку переживання горя, В. Волкан і Е. Зінтл визначають нормальне або «неускладнене» горе і простежують розвиток патологічного горя. Крім цього автори виокремлюють критичні періоди процесу горювання:

1. Перші 48 годин – шок від перенесеної втрати і відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години.

2. Перший тиждень – необхідність організації похоронного обряду та інші клопоти заповнюють увесь час, почуття втрати часто переносять автоматично, що іноді супроводжується емоційним та фізичним виснаженням.

3. Від 2 до 5 тижнів. Домінує відчуття, що тебе залишили сім'я і друзі, які повернулися до своїх буденних справ після похорону.

4. Від 6 до 12 тижнів – шоковий стан змінюється усвідомленням реальності втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

5. Від 3 до 4 місяців. Починається чергуванням «хороших та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунітету зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

6. 6 місяців. Починається депресія. Слабшає тягар пережитого, але гнітючі емоції залишаються. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть викликати депресію.

7. 12 місяців. Перша річниця з дня смерті може бути травмівною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

8. Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникають зі словникового запасу слова «важка втрата» та «горе»; життя бере своє [2].

Дж. Вільям Ворден (2001) у своїй практиці переходить від етапності горювання до задач і виокремлює наступні:

1). Прийняти реальність втрати;

2). Пережити біль втрати;

3). Створити нову ідентичність, тобто знайти своє місце у світі де є втрати. Складається з трьох підзадач: зовнішнє пристосування; внутрішнє пристосування (робота з самооцінкою, самовизначенням, Хто Я?); духовна адаптація (пристосування) – смерть кидає виклик трьом базовим потребам: світ добрий (прихильний) до нас; світ і все, що в ньому відбувається має сенс; ми гідні люди, які заслуговують найкращого;

4). Необхідність після втрати знайти сенс життя, перенести енергію з втрати на інші сфери життя. При цьому потрібно знайти баланс між зв'язком з

померлим і «новим» життям. І. Ялом (2008) розглядає питання страху смерті характерне для кожної людини і пропонує способи його подолання [3]:

- визнати страх смерті;
- усвідомити власні інтереси і можливості;
- жити на повну силу;
- спілкуватися і взаємодіяти з оточенням;
- зайти сенс існування та багато інших.

М. Девайн (2020) пропонує розглядати смерть близької людини не як проблему або хворобливий стан від якого необхідно позбавитися якомога швидше і розпочати «нормальне» життя, а як процес роботи з горем шляхом вибудови життя поруч з трагедією. Авторка наголошує, що у скорботи немає часу і підтримка оточуючих важлива, але не та, що пропонують традиційні моделі суспільства: забути померлого, переоцінити життя і бути вдячним за втрату. За словами автора втрата не долається, не забувається з часом – вона «вбудовується» в наше життя [1, С. 23]

Висновки. В дослідженнях психології втрати і горя автори переходять від опису ознак і етапів до вирішення завдань горювання.

На сучасному етапі психологічної допомоги в ситуації горя автори наголошують на: визнанні індивідуальних відмінностей в переживанні горя; впливі культури, досвіду, особистісних особливостей на процес горювання; зазначають, що горе – це багатовимірна реакція яка впливає на емоції, когніції і поведінку; горювання – це процес, а не проблема яку необхідно вирішити, не хвороба яку необхідно лікувати; розвивається розуміння того, що людина має право горювати індивідуально, не вписуючись в рамки норми.

Список використаних джерел

1. Девайн М. Поговорим об утраті: Тебе больно, и это нормально ; пер. с англ. С. Лосевой. М. : Олимп-Бизнес, 2021. – 380 с.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с

3. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті ; пер. с англ. Н. Михайловська. Х. : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 304 с.