https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-2
УДК: 159.938

Оксана КОРОЛОВИЧ
доктор філософії з психології, психотерапевт,
Територія розвитку та освіти Оксани Королович, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-8055-1424
e-mail: info.korolovych@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми психологічних аспектів динаміки переживання втрати людиною. Встановлено зміст феномену втрати, досліджено різновиди втрати, реакції людини на втрату: нормальні, патологічні, травмівні. Досліджено чинники та особливості динаміки горювання, як комплексної реакції людини на травму, яка включає у себе такі рівні як: афективний, когнітивний, соціальний, ціннісний, тілесний. Встановлено, що при нормальному протіканні процесу опрацювання втрати, людина вирішує такі завдання: визнання втрати, усвідомлення емоцій, пов'язаних із втратою, вивчення, дослідження та інтеграція (втрати у своє нове життя без втраченого). При патологічному горюванні ця динаміка порушується, що призводить до руйнівних для особистості та системи її взаємодій, наслідків.

Ключові слова: *втрата, горювання, нормальне горе, патологічне горе, травмівне горе, динаміка горювання, етапи горювання*

Oksana KOROLOVICH
Territory development and enlightenment Oksani Korolovich, Kyiv

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE LOSS EXPERIENCE DYNAMICS

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of the person's experiencing loss dynamics psychological aspects.

The phenomenon of loss content has been established: loss is an event that causes a grief state and triggers the grieving process: death, separation, death of a pet, physical capabilities loss and material losses. The reaction to the loss is an emotional experience, which is classified as grief and the grieving process as its dynamic characteristic.

The factors and features of the grieving dynamics as a complex human response to trauma, which includes such levels as: affective, cognitive, social, valuable, bodily, have been studied.

It was found that the main elements of any grieving process are the meaning of the loss, emotional and cognitive strategies, and coping strategies. The grieving process depends on the resilience (psychological elasticity) and adaptability of the individual, as well as on the degree and type of attachment to the lost.

It was determined that processes of self-regulation, adaptation, protective mechanisms and coping mechanisms, processes of social interaction, that is all available internal and external resources of a person experiencing a loss, are involved in processing the loss.

It was concluded that during the loss processing process normal course, a person solves the following tasks: recognition of the loss, awareness of the emotions associated with the loss, study, research and integration (of the loss into his new life without the lost).

In pathological grief, this dynamic is disrupted, which leads to devastating consequences for the individual and their interaction system.

It was determined that grieving process psychological support and accompaniment is a purposeful systemic process that solves the following main tasks: 1) client's internal and external resources determination; 2) cognitive and emotional processing of the client's loss; 3) facilitation of grieving processes.

Key words: *loss, grieving, normal grief, pathological grief, traumatic grief, grieving dynamics, stages of grief.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В нашій країні наразі йде війна, тож кількість людей, що переживають втрату із кожним днем лише зростає. Але навіть у мирних умовах, життя людини – це низка втрат, період горювання, перехід на інший виток життя до наступної втрати.

У широкому розумінні втрата – це подія, що викликає стан горя та запускає процес горювання: смерть, розлука загибель домашньої тварини, втрата фізичних можливостей та матеріальні втрати. Реакцією на втрату є емоційне переживання, що класифікується як горе та процес горювання як динамічна його характеристика.

Процес горювання при переживанні втрати може бути нормальним чи патологічним. Тож особливості та закономірності його динаміки, психологічного супроводу та подолання, викликають стійкій інтерес у зарубіжних науковців та практиків. І в вітчизняній психологічній науці актуальність означеної проблеми на даному етапі зростає.

Аналіз досліджень та публікацій

Теоретичний аналіз виявив, що зарубіжні та вітчизняні науковці вивчають переживання втрат в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (EJ. De Keijzer, J. De Bout, P. Boelen, B. S. Van Loghum, З. Фрейд, J. Maes, Z.-S. Leuven, І. Власенко, М. Войтович, М. Лім, Н. Оніщенко та ін.), особливості переживання втрати близької людини (R. Neimeyer, L. Machin, В. Волкан, J. Littlewood та ін.), дитини (J. Snaman та ін.) тощо.

Крім того, висвітлюються переживання критичних життєвих ситуацій (О. Василюк, Л. Наугольник та ін.), втрати смислу (С. Маді, В. Франкл, Т. Attig та ін.), розлучення (Т. Rodenburg and L. van der Maarel та ін.), аспекти психологічної підтримки в ситуаціях втрат (О. Аврамчук, В. Зливков, С. Лукомська, М. Лім, Дж. Боулбі, R. Neimeyer, D. Lehman, Philpott E. et al, J. Be, J. Van Wielink,

L. Wilhelm, D. Van Geelen-Merks, J. Van den Bout, P. Boelen, J. De Keijser та ін.).

Формулювання цілей статті

Метою статті є виклад зарубіжних теорій втрати, горювання, його психологічних і динамічних особливостей.

Виклад основного матеріалу

Втрата визначається як факт зміни у звичній картині світу людини через зникнення якогось елементу (елементів). У психологічній літературі виділяються типи втрат: соціальні втрати (смерть близької людини, розлучення, втрата стосунків, роботи, навчання); психічні й фізичні (розумових здібностей, здоров'я, працездатності); духовні (розчарування, втрата віри); матеріальні (втрата домівки, грошей); психологічні втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною [2]. Наприклад, переживання втрати молодості, фізичної привабливості). Іноді одна людина може переживати водночас декілька втрат одночасно.

Втрати можуть бути фактичними (дійсними) або уявними [1]. Фактична втрата означає, що втрата вже відбулася за фактом і вона є очевидною для інших людей. Уявна втрата має, як правило, психологічне підґрунтя, така втрата значуща лише для людини, що її переживає.

J. Wielink, L. Wilhelm and D. Van Geelen вирізняють втрати локалізовані – такі, які можна чітко розпізнати в часі і прив'язати до певного моменту (смерть, розлучення, переїзд тощо) та дифузні – такі, для яких важко визначити час або період [10]. Це може бути нездійснене бажання мати дітей, погані стосунки, втрачена надія і так далі.

Також розрізняють втрати постійні чи тимчасові, невидимі (викидень, втрата ілюзій) та явні (розлучення, смерть, згоріла домівка) [2]. Розрізняють втрати первинні (фізична інвалідність), вторинні (через ефект доміно, коли, наприклад, людина з інвалідністю втрачає дохід, соціальні контакти), множинні (втрата близьких, житла, речей в результаті лиха або катастрофи), старі (попередні), майбутні (повідомлення про звільнення), очікувані (запланована міграція чи процес довгого вмирання), шокуючі (вбивство, самогубство, нещасний випадок), партисипативні тощо [2].

Загальна реакція людини на втрату визначається як феномен горя або його динамічна характеристика – горювання. Більшість сучасних моделей горювання сходяться на наступному:

– Горе – це процес адаптації до втрати. Цей процес – складний і вимагає різних стратегій у різних сферах життя, протягом усього життя.

– Основними елементами будь-якого процесу горювання є сенс втрати, емоційні та когнітивні стратегії і стратегії подолання (копінг-стратегії).

– Процес горювання залежить від резильєнтності (психологічної пружності) та адаптивності особистості.

Таким чином, втратою можна назвати все, що було дуже важливим для людини і що зникло у реальності її соціального чи психологічного простору, через це запускається процес горювання для опрацювання втрати, метою якого є інтеграція втрати, померлої людини, тощо у цей змінений соціальний чи психологічний простір людини. Ця мета вирішується на протязі усього життя особистості, адже динаміка процесу горювання не має кінцевої точки.

Переживання втрати, процес горювання тісно пов'язаний зі ступенем прив'язаності до втраченого, горе можна вважати ціною прив'язаності. Дж. Колрізер описав взаємозв'язок між прив'язаністю та горюванням у вигляді такого циклу: встановлення контакту – прив'язаність – близькість, прощання – горювання – створення сенсів – контакт і далі по колу [6]. Оскільки у кожної людини свої особливі стилі та ступені прив'язаності (надійна, тривожна, уникаюча тощо), то і горювання – це індивідуальний процес, який може мати лише умовні загальні для усіх людей закономірності.

Але при цьому психологічні дослідження доводять, що горювання відбувається на багатьох рівнях життєдіяльності людини: на рівні тіла (відчуття порожнечі, біль у м'язах, головний біль, скарги на болі у шлунку, серці та кишківнику, напруження, нудота, підвищена чутливість до світла та звуків тощо), на рівні емоцій (смуток, страх, паніка, гнів, жаль, провина, полегшення тощо), на когнітивному рівні (труднощі з концентрацією, сплутаність свідомості, недовіра, обструктивне пізнання тощо), на конативному рівні (неспокій, проблеми зі сном, сновидіння, розлади харчової поведінки, залежності, пошук або уникнення тощо), на соціальному рівні (горювання відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, яке може бути як опорою (підтримкою), так і перешкодою), на духовному, ціннісному рівні (пошук більш глобального сенсу речей, особисті переконання людини) [1; 6; 11].

Загалом реакція горя може бути приголомшливою (людина, яка переживає втрату, засмучена, панікує і не бачить нічого, крім великої втрати, відчуває безнадійність і безсилля), стійкою (людина, яка

переживає втрату, може подивитися на втрату та відчути, що має внутрішні і зовнішні ресурси впоратися з нею) та контрольованою (людина, яка переживає втрату, прагне контролювати свої емоції, те, що відбувається з нею і те, що відбувається навколо).

Динаміку процесу горювання піддавали аналізу ціла низка зарубіжних і вітчизняних вчених. Узагальнимо коротко існуючі моделі.

В рамках моделі, запропонованої В. Ворденом [11] скорбота розглядається як динамічний процес, в якому скорботна людина повинна виконати чотири завдання: визнання того, що втрата відбулася, усвідомлення болю, що пов'язаний із втратою, вивчення, дослідження (життя без померлого або втрати) та інтеграція (втрати у своє нове життя без втраченого).

За Е. Кюблер-Росс, модель горювання включає у себе сім основних стадій, що людина послідовно проходить: шок, заперечення, фрустрація, депресія, експеримент, рішення, інтеграція [5].

У моделі подвійного процесу за M. Stroebe, H. Schut визначені два типи стресорів: ті, які пов'язані з реальністю втрати і ті, які пов'язані з реальністю відновлення, повсякденного життя, заповнення нових ролей і тому ця модель демонструє процес горювання, який нагадує коливальний рух маятника (назад-вперед): від втрати до відновлення [7].

Горювання має таким чином дві цілі: прийняття і визнання втрати та орієнтація на відновлення [8]. Орієнтація на втрату проявляється як сепарація від померлої людини, має своє вираження у реакціях плачу, тузі, горі, крику тощо, а орієнтація на відновлення проявляється у діяльності, в процесі якої людина починає будувати нове життя і нову ідентичність, в якій померлий присутній духовно і символічно, але не фізично [6].

Адаптація до втрати полягає у коливаннях між цими двома орієнтаціями, що відбувається доти, поки не буде знайдено сенс як у втрачених відносинах, так і в новому (повторно) побудованому житті.

Автори зазначають, що людині, яка переживає втрату, потрібен цей рух в обидві сторони. Коли людина занадто глибоко «занурюється» у втрату, рівень її енергії та резильєнтності зменшується. Натомість, коли людина занадто глибоко «занурюється» у відновлення, з'являється ризик того, що вона просто уникає втрати. Тож коливання – це якість нормального протікання процесу горювання, а застрягання на якійсь з однієї із сторін – це патологічний процес горювання.

У науковій літературі патологічне горювання – психіатрічний термін, що є синдромом у групі розладів. Патологічне горювання має декілька видів:

– хронічна реакція горя – тривала (пролонгована) реакція горя, що не приходить до завершення, людина не має можливості та змоги повернутись до нормального життя;

– відкладена (пригнічена) реакція горя – почуття слабші за значущість втраченого, але надалі можуть призвести то афективної кризи;

– перебільшена реакція горя: фобія (сильний страх) чи панічна атака;

– замаскована реакція горя – людина зазнає болісних переживань, але зі смертю, або іншою втратою, їх не пов'язує.

У наукових дослідженнях називається низка чинників, що можуть викликати патологічне горювання: конфлікт із померлим перед самою смертю, невиконані перед ним обіцянки, раптовість смерті, відсутність з об'єктивних причин тіла для поховання тощо [1].

Нормальне горе відрізняється від патологічного рядом параметрів:

1. Наявність динаміки стану. Горе – це не стан, а процес.

2. Періодичне переключення уваги від втрати.

3. Поява позитивних почуттів протягом перших шести місяців після смерті близької людини.

4. Перехід від гострого горя до інтегрованого.

5. Здатність суб'єкта, що пережив втрату, не тільки визнати смерть близької людини і сепаруватися від неї, але і здатність до нових і конструктивних способів продовжувати стосунки з померлим, таких як зберігання пам'яті про нього.

Крім того, у психологічній літературі зустрічається термін «травмівне горювання» [6].

Травмівне горювання – це глибина переживань людини, яка раптово втратила когось близького внаслідок, наприклад, смерті, пов'язаної з насильством, ДПТ, через вбивство чи самогубство, військових боїв, катастроф і при цьому ця людина вважає, що мала змогу якимось чином запобігти цьому смертельному випадку.

Вказується декілька основних причин травмівного горювання:

– перша й основна – це раптовість;

– друга – сукупність симптомів гострого горя та постравматичного стресового розладу одночасно через травматичні обставини смерті близької людини;

– третя – травмівні втрати запускають фрустрацію потреби у безпеці і викликають безліч питань (Чому так сталось? Що сталось? В чому сенс?);

– після травмівної втрати спроби пригадати кохану людину часто асоціюються з обставинами її смерті [6].

Тобто, як бачимо, динаміка горювання залежить від типу втрати, обставин, через які трапилась втрата, індивідуально-типологічних особливостей людини, що переживає втрату і, якщо мова йде про смерть близької людини, значення має також тип та інтенсивність прихильності до неї.

В опрацюванні втрати беруть участь процеси саморегуляції, адаптації, захисні механізми й особливості копінгу, процеси соціальної взаємодії, тобто усі наявні внутрішні та зовнішні ресурси людини, що переживає втрату.

Якщо динаміка горювання не дійшла до стадії інтеграції, якщо горе невідреаговане, непережите, придушене, прийняло приховану хронічну форму, це має серйозні негативні наслідки для усієї подальшої життєдіяльності людини і навіть для усієї системи її взаємодій.

Так, у системно-сімейній парадигмі психотерапії існує та розробляється феномен синдрому річниці [9], суть якого полягає в тому, що у сімейній системі якісь значущі події (наприклад, хвороба або смерть) відбуваються в одну й ту саму дату або в тому ж віці, у декількох поколіннях. Причиною синдрому річниці А. Шутценбергер називає приховані факти із сімейної історії (про самогубство, втрату дітей тощо), невідпрацьоване горе (у тому числі феномен дитини, що заміщує померлу – такі діти народжуються менше, ніж через рік після смерті), невидимі лояльності (прихильність до померлих предків) тощо [9].

Досвід одного невідпрацьованого горя може призвести до передчасної динаміки горювання, яке описує Е. Ліндеман [4]. Дослідник виявив «справжні реакції горя» у пацієнтів, які перенесли не смерть, а лише розлуку з ним, пов’язану, наприклад, із мобілізацією сина в армію. Зокрема, мати зосереджувалася на тому, як вона буде переживати смерть, якщо сина вб’ють, і проходила всі стадії горя, що згодом заважало відновленню відносин з сином, коли він повертався додому. Дослідник вказував, що солдати, які повернулися з фронту, скаржилися, що дружини більше не люблять їх і вимагають негайного розлучення. У такій ситуації передчасна робота горя, очевидно, робиться так ефективно, що жінка внутрішньо звільняється від чоловіка. Причиною цього є досвід неопрацьованої болісної втрати у минулому.

Таким чином, чисельні дослідження доводять що, не зважаючи на те, що опрацювання втрати це процес, що не має кінцевої точки, він все одно повинен пройти свої стадії до самої інтеграції втрати у нову реальність без того, що втрачене. Сама динаміка процесу залежить від багатьох чинників.

Висновки з даного дослідження
і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз показав, що втрата – це важливий та іноді тяжкий досвід, який переживає кожна людина неодноразово. Закономірною реакцією на втрату є горе, скорбота.

Горювання – це динамічний процес, що може мати нормальну та патологічну динаміку. При нормальному протіканні процесу опрацювання втрати, людина вирішує такі основні завдання, що є одночасно етапами цього процесу: визнання того, що втрата відбулася, усвідомлення болю, що пов'язаний із втратою, вивчення, дослідження (життя без померлого або втрати) та інтеграція (втрати у своє нове життя без втраченого). При патологічному горюванні ця динаміка порушується. Наслідками порушення можуть бути синдром річниці, синдром дитини, що заміщає, синдром передчасного горювання, застрягання на якійсь зі стадій тощо.

Динаміка горювання має пряму залежність від того, що саме втрачено, при яких обставинах, від індивідуально-типологічних особливостей людини, зовнішніх і внутрішніх ресурсів для опрацювання втрати у людини, що переживає втрату, а також типу та інтенсивності прихильності до неї.

У наших подальших наукових розвідках у рамках досліджуваної проблеми, основним завданням ми вбачаємо аналіз та визначення методологічних аспектів психологічного супроводу клієнтів у процесі опрацювання втрати та ефективного вирішення завдань процесу горювання. Поки лише зазначимо, що це, на наш погляд – цілеспрямований системний процес, який вирішує такі основні завдання: 1) визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта; 2) когнітивне й емоційне опрацювання втрати клієнта; 3) фасилітація процесів горювання.

Література

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 45. С. 11-39.

2. Власенко І. А., Винник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33-39.

3. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Випуск 19. С. 10-24.

4. Lindemann, E. Symtomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 1944, vol. 101 (2).

5. Kiubler-Ross E. On death and dying. NY : Scribner, 1969. 260 p.

6. Neimeyer R. A. Techniques of grief therapy: Assessment and intervention. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська. Київ. 2021. 259 с.

7. Schut, M. S. H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death studies, 1999. 23(3), 197-224.

8. Schut, H. A. W., Stroebe, M. S. Effects of social support, counselling, and therapy before and after the loss: Can we really help bereaved people? *Psychologica Belgica*, 2010. 50. P. 89-102.

9. Schützenberger A. A. The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree. 1998. New York. *Psychology Press*.

10. Wielink J., Wilhelm L. and Geelen-Merks D. Professional guidance in the event of loss. 2017. Boom Publishers.

11. Worden, J. W. Theoretical perspectives on loss and grief. Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices, 2015. 91- 103.

References

1. Avramchuk O. Kliniko-psykholohichni aspekty perezhyvannia vtraty ta diahnostyky uskladnenoho horiuvannia. Problemy suchasnoi psykholohii. 2019. Vyp. 45. S. 11-39.

2. Vlasenko I.A., Vynnyk N.D. Perezhyvannia vtraty: spetsyfika, konflikt, transtsendentsiia, podolannia. Teoriia ta praktyka suchasnoi psykholohii. 2019. № 3, T. 1. S. 33-39.

3. Voitovych M.V. Psykholohichni osoblyvosti horiuvannia. Aktualni problemy psykholohii. 2019. Tom V. Vypusk 19. S. 10-24.

4. Lindemann, E. Symtomatology and Management of Acute Grief. American Journal of Psychiatry, 1944, vol. 101 (2).

5. Kiubler-Ross E. On death and dying. NY: Scribner, 1969. 260 p.

6. Neimeyer R.A. Techniques of grief therapy: Assessment and intervention. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська. Київ. 2021. 259 с.

7. Schut, M. S. H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death studies, 1999. 23(3), 197-224.

8. Schut, H. A. W., Stroebe, M. S. Effects of social support, counselling, and therapy before and after the loss: Can we really help bereaved people? Psychologica Belgica, 2010. 50. P. 89-102.

9. Schützenberger A.A. The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree. 1998. New York. Psychology Press.

10. Wielink J., Wilhelm L. and Geelen-Merks D. Professional guidance in the event of loss. 2017. Boom Publishers.

11. Worden, J. W. Theoretical perspectives on loss and grief. Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices, 2015. 91- 103.