

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПАНУВАННЯ ВАЖКИХ ВТРАТ ЧЕРЕЗ COVID-19

Яцюк М. В.

Пандемія COVID-19 за 13 місяців забрала 3,07 млн життів у світі, лише в Україні за офіційними даними померло 52250 людей (дані на липень 2021 року). У той час, як смертність на 2021 рік у країні за даними Державної служби статистики зросла на 33,8 %. Офіційні дані не відображають усієї сумної картини, адже значна кількість смертей, пов'язана з діагностованими хворобами органів дихання, інсультами та інфарктами, які є важкими наслідками перенесення хвороби COVID-19, залишилася поза статистикою. Тим у рази більше родин, які переживають горе втрати рідних.

У своїй роботі «Скорбота та меланхолія» З. Фройд обмірковує переживання скорботи як психічного процесу втрати ціннісного об'єкту. Горе є болем людини щодо усвідомлення втрати значущого об'єкту (людини, родини, Батьківщини, смислу, роботи, здоров'я, можливостей тощо). У такому стані відступає інтерес до оточення, зникають бажання і спонукання до дій. Лібідо, як символічна життєва енергія людини, слабшає у зв'язках із втраченим об'єктом, у такий спосіб зв'язок із ним згасає. Спонтанність, яка виникає в результаті зруйнованого зв'язку, дезорієнтує і водночас вивільняє людину. Інтрुзивні спогади трансформуються в усвідомлений сполин.

Звістка про смерть близької людини приголомшує і дезорієнтує особистість. Стрімко виникає гостра реакція на горе, описана Еріхом Ліндемманом. Для людини така новина є «сильним ударом». Тілесно та психічно людина прагне витримати його. Так у відповідь на звістку виникає сильний душевний біль, який спазмує горло, з'являється задуха, втрачається м'язова опора, виникає сильна напруга у тілі, яка проживається як страждання. Часто людина почувається сильно виснаженою першими проявами реакції, порушуються вітальні

функції (не відчуває голод, виникає розлад сну та ін.). У більшості людей спостерігається відсторонення від загалу людей, усамітнення, емоційне дистанціювання. Виникають змінені стани свідомості та прояви тунельного мислення, фокусом якого постає фігура втрати та взаємостосунок із нею. У переживанні втрати виникає хвороблива поглиненість образом рідної померлої людини. Додаткового страждання завдає почуття провини перед загиблою людиною. Зростає почуття роздратування до інших людей, втрачається гнучкість у поведінці з ними. Початково гостре нестерпне страждання від втрати рідної людини змінюється на прояви уникання сильних переживань, особа наче блокує біль втрати. Проте, відданість спогадам про померлу людину вивільняє значний спектр переживань та звільняє від психічної напруги.

На зміну шоку приходить почуття злості. Гнів виникає на фрустрацію можливості залишитися з померлим разом у минулому, фрустрацію реалізації бажань та планів майбутнього, в яких рідна людина відігравала ключову роль. Тривога і гнів виникають у відповідь на потужну потребу повернути втрачене. Людина спонукає себе на його пошук. Виникають ірреалістичні відчуття присутності померлого.

На стадії скорботи виникають грікі почуття провини, пригнічення та почуття безпорадності, страху, покинутості і самотності. Найменші помилки, неухважність, упущення перебільшуються і реалізуються у самозвинувачення. У взаєминах із іншими людьми подеколи втрачається теплота і природність, виникає потреба уникати інших. Ворожість до інших стає імпульсивною, малокерованою.

У поведінці людей, які переживають втрату, відмічається поспішність, непосидючість, метушливість у діях, вони оволодівають колом повсякденних справ заново. У висловлюваннях і вчинках людина виявляє ознаки ідентифікації з втратою через поглинутість

образом померлого. Типовою є ідеалізація померлого, підкреслення переваг, уникання поганих спогадів («про померлого або говорити добре, або ніяк»). Ця стадія є критичною, адже від її переживання залежить подальше самопочуття та поведінка особи. Відбувається віддалення від померлого, яке переживається із болем, водночас, виникають спогади та образ померлого у пам'яті.

Важкий перебіг втрати переживається як гостре горе. Спогади стають інтрузивними, а страждання нестерпно болючими. Відбувається нав'язливе відтворення втраченого зв'язку у світі фантазії. У суб'єктивному вимірі переживання зв'язку з людиною не втрачається, реальність втрати не приймається. Образ втраченого об'єкту, насичений емоційними спогадами, «інсталюється» в Я особистості. Суперечливі переживання до інтроєктованого Іншого значною мірою змінюють ставлення особистості до себе, спричиняють виникнення почуття провини, власної меншовартості. Ідентифікація з Іншим у такий спосіб зберігає символічний зв'язок із ним, але з іншого боку, переміщує негативні переживання до Іншого, як то гнів, образа тощо, у внутрішній світ особистості. Почуття гніву та образи виражають біль людини до того, що її залишили; до того, що різко змінилося її життя, а вона не готова до цього; до того почуття нестерпної порожнечі і страждання та ін.

«Тінь втраченого об'єкту падає на Я», тим самим притупляє контакт особистості з реальним життям. Колосальні психічні сили витрачає суб'єкт на утримування образу Іншого у внутрішньому світі, що значною мірою виснажує нервову систему. Страждання переживається спазматично: то наростає сила болю від усвідомлення втрати, то відступає, залишаючи почуття спустошеності.

Таким чином, чимало енергії людина несвідомо витрачає на утримування у фантазматичному вимірі образу цінного об'єкту. У переживанні меланхолії суб'єкт не може розлучитися з об'єктом,

поглинає його і звертає на нього усю силу власної любові і ненависті, тим самим руйнуючи себе. У першу чергу, на глибинному рівні це пов'язане з тим, що зречення втраченого об'єкту передбачало б втрату себе, відмову від бажань. Те, чим володіє у самій втраті особистість, яка страждає, придушує будь-яке реальне бажання. Відтак, хронічна апатія і туга – є неможливістю здійснити прощання.

Наступна стадія бідкання – дезорганізація, указує на виснаженість психіки, виявляється в депресивно-апатичному реагуванні. Особливо складними стають свята, дні народження, річниця або події, які нагадують про померлого (листи на його ім'я тощо).

На останній стадії реорганізації формується базис для становлення нового життєвого адаптивного підходу до зміненої реальності або ж актуалізуються психічні розлади. Втрата рідної людини проходить певний життєвий цикл, маркерами якого слугують пам'ятні дати та події у житті. З'являється усе більше спогадів вільних від болю, почуттів провини, образи. У людини впливають плани на майбутнє, в яких немає померлого.

Альтернативний погляд ми зустрічаємо у роботі Ф. Є. Василюка «Пережити горе», у якій науковець наголошує на трансформації горя втрати у «пам'ятування», спомин. Т. Солярі та А. Філіс запропонували процесуальноорієнтовану модель горя, у якій втрата розглядається як унікальний життєвий досвід: призупинення буття; переживання болю; переживання відсутності; утримання психологічного зв'язку з померлим; пошук виходу; переживання цінності взаємин з померлим.

Модель має практичну спрямованість і може бути використана в якості орієнтиру у психологічному супроводі особи, яка переживає втрату. Як зазначають науковці, усвідомлення причин розлучення з рідною людиною, здатне знизити негативні наслідки шоку від події. У

цьому допомагають спогади. У силу вступають механізми, згідно яких людина здатна сподіватися на майбутнє.

Прагнення повернути час назад, потужний гнів, сльози безпорадності, жах від усвідомлення власної покинутості, моління про симпатію та підтримку - є тими важкими переживаннями, які спонукають особистість звернутися за допомогою.

Щоб говорити про горе у безпечному контексті, який запобігає ретравматизації, у нарративній практиці пропонується створити «альтернативну безпечну територію ідентичності». Так, заслуговують на увагу спогади приємних хвилин минулого та планування дій, що можуть покращити ситуацію. Страждання від факту втрати може бути врівноважено обговоренням того, які спогади у людини про померлого.

Важливим етапом консультативної роботи є відновлення зв'язку почуттів дитини із втратою рідної людини, їх розпізнаванню, виділенню негативних переживань. Виникає також потреба звернутися до спогадів, особливо до тих, на яких зафіксувалася людина. Негативні почуття потребують вивільнення через дію, або ж емоційну розмову, моделювання сценічного діалогу (монодрами, психодрами, розстановки). Робота в методі скульптури дозволяє особистості проєктувати і вивільняти заборонені почуття на фігури близьких людей.

Також можуть бути запропоновані завдання з написання листів (померлому; собі від нього; собі у стражданні та ін.), техніки конфронтації «гарячий стілець», уявні діалоги з померлим. Усвідомленні почуття потребують власної розв'язки у дії (ритуалі, прибиранні речей тощо). Психолог обов'язково підтримує та схвалює таку поведінку, тим самим попереджує виникнення почуття провини. За негативними почуттями людина повертається до вираження любові і суму за померлим.

Якщо дозволяє час психолог надає увагу інтеграції досвіду пережитої втрати у біографію особистості клієнта та розробляє поле актуального теперішнього та майбутнього. У гештальттерапії відмічається, що призводять до завершення почуття горя феномени прощання, вибачення та вдячності. Перспективним поглядом є концепція футуโรปрактики М. Долгополова, яка передбачає відновлення відчуття майбутнього, замість «тут і зараз» на «тут і уперед».

Підтримка забезпечується простою позицією «Я поряд із тобою», тобто повноцінною присутністю, спостереженням за тим, що відбувається і проявом співчуття за умови збереження особистісних меж особистості.

Досвід та пам'ять про втрату довго та важко формуються у проживанні горя та туги. Пошук можливості визнати факт втрати, прожити її усвідомлення, відгорювати та відпустити є необхідним шляхом інтеграції переживання події втрати у ціннісний спогад, переживання вдячності, надання факту вагомого значення.

Література

1. Долгополов Н. Б. Аксиофутуโรปрактика // Психодрама на сцені і за кулісами. Вып. 2. – М. МИГИП, 2004.
2. Кристева Юлія (2010). *Чёрное солнце. Депрессия и меланхолия*. Когито-Центр, М., 220 с.
3. Томчук М. І., Яцюк М. В. (2016). *Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату* / Навчально-методичний посібник – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 58 с.
4. Фрейд З. (1998). *Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа: Сборник*. СПб., "Алетейя", 1998. / Фрейд З. Печаль и меланхолия. С 211 - 231.