УДК 316.613: 316.356.2

Оксана Лютак

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ В ОСИРОТІЛІЙ СІМ'Ї

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів переживання втрати близької людини дорослими й дітьми, нормальних та «застрягаючих» реакцій на смерть іншої людини; розкрито психологічну суть «роботи горя», висвітлено типові емоції, які переживає людина після смерті близьких і рідних. Даний матеріал допоможе правильно організувати психологічний супровід осиротілої сім'ї.

Ключові слова: *етапи переживання втрати, «робота горя», «застрягаючі» реакції на смерть, осиротіла сім'я.*

The article deals with theoretical analysis of psychological aspects of experience the loss of close man, the stages of an accomodation to mind about own death of, normal and the «sticked» reactions on the death of another man; It's uncovered psychological essence of a «work of a sorrow», ascertained typical emotions, what experience man post-mortem close and native. Given material will right arrange psychological accompaniment of an orphaned family.

Key words: *the stages of an accomodation to mind about own death of, a «work of a sorrow», the «sticked» reactions on the death of another man, an orphaned family.*

Постановка проблеми. Утрата людини – завжди важкий удар для її близьких, незалежно від того, унаслідок чого вона настала. Чоловіки і жінки, які пережили смерть шлюбних партнерів, набувають нового статусу й нової ролі – удівців і вдів. Для багатьох із них такий перехід супроводжується зміною способу життя й ризиком залишитись ізольованим від оточення; для певної частини – це довгоочікувана можливість розпоряджатись власним життям, позбавлення від обов'язку догляду за тяжкохворим тощо. Утрата дітьми батьків у ранньому віці призводить до неспецифічних психологічних травм, глибина й наслідки яких залежать від статі, біогенетичної вразливості, наявності людей, що могли б замінити померлого, від типу втрати (матір чи батько), доступності компенсаторної підтримки й від соціального статусу розвитку дитини.

Прорив у дослідженні психології втрати здійснила Е.Кюблер-Росс, яка у 60-х роках XX століття вивчала процес помирання важкохворих у лікарнях і вперше науково обґрунтувала етапи переживання смерті. Проте наразі ця проблематика залишається відкритою для дослідження, хоча актуальність роботи психолога з осиротілою сім'єю зростає з кожним роком.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз основних соціально-психологічних чинників, що сприяють «роботі горя», та особливостей впливу втрати одного члена сім'ї на її функціонування.

Виклад основного матеріалу дослідження. З.Фрейд у статті «Скорбота і меланхолія», американський психіатр Е.Ліндеманн у книзі «Симптоматологія і робота гострого горя» називають процес адаптації до нещастя «роботою горя». Вона полягає в тому, щоб психічно відірватись від померлої людини й навчитись жити без неї. Психічна енергія в цей момент спрямовується не на те, щоб забути померлого, стерти пам'ять про нього, а на створення його образу й переміщення цього образу в галерею інших образів пам'яті людини. Сучасні

© Лютак О., 2011

дослідники «роботу горя» характеризують як когнітивний процес, що містить зміну думок про померлого, біль утрати, спробу відмежуватись від утраченої людини, пошук свого місця за нових обставин [2, с.209].

Дж.Рейнуотер виокремлює три стадії переживання втрати близької людини [6]:

а) емоційний шок, заціпеніння та закам'янілість, під час яких людина щохвилини повинна нагадувати собі про те, що сталось;

б) горе й страждання, які часто корелюють зі злістю й провиною; мисленнєві ігри типу «якщо б я тільки…», «сентиментальні спогади»;

в) вирішення, прийняття й розуміння того, що сталося, або що життя продовжується і треба знайти в собі сили жити далі.

Слід зазначити, що не всі люди обов'язково переживають вищевказані стадії, проте переживання смерті близької людини, як й очікування власної, містить три основні стадії [5; 8]:

Першою фазою горя є *шок і заціпеніння*. Спочатку реакцією на смерть близької людини є думка, що цього не може бути. Такий стан може тривати від декількох секунд до декількох тижнів і в середньому завершується на 7–9-й день після смерті. Людина напружена, у неї важке дихання, відсутній апетит, інтерес до зовнішнього вигляду, млявість змінюється періодами метушливої активності; у свідомості з'являється відчуття нереальності того, що відбувається.

На 5–12-й день після смерті наступає *фаза пошуку*. У цей період людині здається, що померлий перебуває десь поряд; часто з'являються його видіння, людина відчуває страх, іноді їй здається, що вона божеволіє.

Далі настає *фаза гострого горя або емоційного вибуху*, яка триває 6–7 тижнів після трагічної події. Цей період характеризується відчуттям відчаю, самотності, сильного душевного болю, страждання, провини, тривоги, страху, злості, безпомічності, утрати смислу життя. Людину переслідують страшні думки й почуття, вона ридає, не може сконцентруватись на виконанні будь-якої роботи, їй важко довести роботу до кінця; іноді підсвідомо вона ототожнює себе з померлим, що проявляється в наслідуванні його рухів, жестів, міміки, голосу тощо. На фізіологічному рівні може з'явитись біль у серці, клубок у горлі, порушення сну, розлади шлунка, скорочене важке дихання, знижений або незвично змінений апетит тощо.

Ця фаза послідовно переходить у фазу *переживання втрати й початку примирення з неминучим*. Людина відчуває порожнечу, пригніченість, депресію, іноді в неї загострюються різні власні захворювання, іноді вона відчуває ті ж симптоми, що були в померлого перед смертю.

Наступна фаза – *відчуття розгубленості й паніки* – настає тоді, коли людина відчайдушно починає змінювати власне життя, щоб знайти в ньому місце без померлої близької людини.

Це відчуття переростає у *відчуття провини перед померлим* через те, що допустили до його смерті. Людині здається, що якби вона повелась інакше, смерть би не наступила.

Далі настає *фаза агресії та ворожості відносно причини горя*. Це може бути образа на померлого за те, що покинув; гнів на лікарів за те, що не зробили все можливе; агресія до людей чи події, які спричинили смерть. Ця фаза наступає тоді, коли людина не витримує тягаря, який ліг на її плечі, і намагається перекласти провину за те, що сталося, на когось іншого.

На фазі пробудження й надії людина відчуває, що може подолати горе й жити далі, що її сили відновлюються, жага до життя перемагає.

Ця фаза спричинює перехід до *фази остаточних поштовхів і реорганізації*, яка триває приблизно впродовж року. У людини відновлюється сон та апетит, переживання стають фрагментарними, гострі приступи горя виникають, як правило, лише на свята, життя входить у звичне русло.

Згодом настає *утвердження в реальності*, коли людина вступає в нове життя, у якому від померлого залишилася тільки пам'ять. Її спогади позбавлені болю, сліз, провини та образи; вона може ідеалізувати образ померлої близької людини, може залишити в пам'яті лише найцінніші спогади. У будь-якому випадку людина повертається до соціального життя, налагоджує стосунки з оточенням, вирішує назрілі проблеми матеріального благополуччя, професійної діяльності тощо. У багатьох культурах саме рік відводиться людині, щоб вона оволоділа своїм горем і повернулась до нормального життя.

Іноді людина не може пережити горе, що її спіткало, і тоді проявляються «застрягаючі» реакції втрати, або так зване ускладнене горе [3; 8]. Таке горе характерне для певних категорій людей: тих, що пережили декілька втрат одночасно або за короткий відрізок часу; хто мав із померлим тісний емоційний зв'язок або, навпаки, складні стосунки; для самотніх людей, що відчувають сильну провину перед померлим; для людей, які пережили важкі втрати в дитинстві й повністю зосередилися на власних переживаннях; для тих, кого горе спіткало раптово; для батьків, що втратили дитину; для людей, близькі яких покінчили життя самогубством або померли від СНІДу чи іншої «сороміцької» хвороби.

Учені виокремлюють такі «застрягаючі» реакції на втрату [7, с.60–61]:

Почуття власного безсилля, що доводить до відчаю, і повне заперечення втрати. Людина може шукати померлого, хоча докази його смерті очевидні.

Сум за померлим, який перешкоджає займатись повсякденними клопотами, охоплює всі думки й почуття людини; важкі спогади не дають повернутись до реальності.

Уникнення всього, що пов'язано з померлим: спогадів, речей, спільних знайомих тощо.

Ідентифікація з померлим: прояв деяких рис характеру й навіть симптомів хвороби, якою він хворів.

Ідеалізація померлого. У сім'ях, де помирає дитина, від ідеалізації найчастіше страждають її брати й сестри, оскільки образ померлої дитини за будь-яких обставин кращий від живих дітей.

Нічні жахи в поєднанні із соціальною ізоляцією. У цьому випадку людина боїться нічних сновидінь, але підсвідомо хоче їх повторення.

Керрол Е.Ізард стверджує, що смерть близької людини викликає в її рідних глибокий сум і горе [1, с.199]. Емоцію суму вони переживають як смуток, нудьгу, хандру. Сумна людина може сказати, що їй «важко на серці», проте важкість вона відчуває всюди – на обличчі, у грудях, у кінцівках, на плечах тощо. Переживання суму містить цілий комплекс почуттів, які звично супроводжуються конкретними образами, думками, спогадами. Інтенсивне переживання суму завдає людині болю. Спазми лицьових м'язів і больові відчуття в грудях, якими супроводжується інтенсивний сум, можуть бути психічним еквівалентом фізичного болю.

Жодну емоцію, у тому числі й сум, не можна вважати винятково позитивною чи негативною, доброю чи шкідливою. Коли сім'я втрачає котрогось зі своїх членів, інші оплакують його, відчуваючи при цьому глибокий міцний зв'язок, родинні вузи, особливу близькість, хоча й викликану смертю та стражданням. Спільне горе об'єднує сім'ю, стає джерелом тепла й підтримки, які дуже необхідні кожній людині для повноцінного життя.

В основі всіх психологічних причин горя лежить один спільний чинник – відчуття втрати цінного й улюбленого, того, до кого була сильна афективна прив'язаність. Утрата об'єкта прив'язаності означає для індивіда втрату джерела радості і, залежно від віку, кохання, безпеки, благополуччя [1, с.215].

Переживання горя різко ускладнюється, коли в ньому задіяні емоції, які важко контролювати. Якщо в людини з померлим були конфліктні стосунки, і конфлікт залишився невирішеним, вона починає відчувати провину й стид і спрямовувати гнів на себе. Вона звинувачує себе в смерті близької людини, навіть якщо цьому не можна було запобігти. Відчуття стиду стає нестерпним, коли оточуючі своїм ставленням натякають, що людина не турбувалася про померлого, була неуважною, черствою. Саме одночасне переживання суму, провини, стиду й гніву, особливо гніву, спрямованого на самого себе, часто призводить до важкої депресії. Загалом, учені дотримуються думки, що найбільш глибоке й всеохоплююче переживання виникає внаслідок утрати коханої людини [1; 3].

На думку І.Ялома, те, як людина зустрічає смерть, значною мірою залежить від моделі, закладеної батьками [9].

Утратити дитину – означає втратити майбутнє, життєвий смисл, адже дитина – запорука нашого безсмертя. На психологічному рівні втрата людиною батьків – це втрата «об'єкта» (важливої фігури, що конституює внутрішній світ людини), а втрата дитини – це втрата «проекту» (головного організуючого життєвого принципу людини, що визначає не тільки навіщо, але і як жити). Тому втрата дитини – найважча з усіх утрат, і батьки часто перебувають у скорботі до кінця своїх днів. Батьки відчувають провину й страх за власну безпомічність, вони озлоблені на бездіяльність й уявну черствість медиків; можуть нарікати на несправедливість Бога. Іноді діти, що залишились живими, страждають від того, що померлій дитині приділяють надмірну увагу, її обожнюють та ідеалізують. Деякі діти починають відчувати ненависть до померлого брата чи сестри за те, що він (вона) відбирає енергію й час їх батьків. Часто ненависть й обурення

співіснують поряд зі співчуттям до батьків і власним горем. Така комбінація провокує виникнення в дитини відчуття провини й власної нікчемності.

Другим варіантом розвитку подій є спроба батьків негайно народити іншу дитину взамін померлій. За такого розвитку подій у батьків можуть зруйнуватися стосунки з іншим дітьми. «Заміщуюча» дитина може страждати, якщо батьківське горе залишилося невирішеним; часто на дитину покладають надії, що вона повинна реалізувати ті цілі, яких батьки досягнути не зуміли, або бути втіленням «духу» померлої дитини, що може викликати серйозні проблеми з формуванням індивідуальності.

Ще один варіант розвитку подій – це перебільшена турбота батьків про дітей, що зосталися. Вона може проявлятись у надмірному хвилюванні за їх здоров'я, у страхові катастрофи тощо.

Багато шлюбів переживає період неблагополуччя й конфліктів після смерті дитини. Горе не об'єднує, а роз'єднує їх, оскільки переживають вони його по-різному; не здатні зрозуміти один одного, скорбота одного партнера заважає скорботі іншого, викликаючи відчуження й навіть розрив стосунків, розлучення.

Складно переживають смерть удівці літнього віку, котрі не одружились повторно. Надто ранній повторний шлюб також затягує «роботу горя». Учені помітили гендерні відмінності в переживанні смерті близьких людей [3]. Так, чоловіки рятуються від депресії активною зовнішньою діяльністю: організацією похорону, поминок тощо. Жінки більш схильні до внутрішнього переживання горя: нав'язливих станів, перепадів настрою, важких роздумів тощо.

Осиротілі діти по-різному реагують на смерть батька чи матері, залежно від віку, статі, сімейної атмосфери й особливостей поведінки другого дорослого в цій трагічній ситуації. Головне, щоб спільне горе згуртовувало сім'ю, а емоційні зв'язки з іншими родичами допомагали формуванню бережливого ставлення один до одного.

Тим не менше вчені вважають, що втрата батьків у ранньому віці призводить до неспецифічних травм, наслідки яких залежать від декількох чинників: статі, біогенетичної вразливості, наявності людей, що могли б замінити померлого, від типу втрати (матір чи батько), доступності компенсаторної підтримки й від соціального статусу розвитку [7].

Період гострого переживання горя в дитини коротший, ніж у дорослого, проте при зіткненні з новими життєвими обставинами відчуття непоправної втрати може актуалізуватись.

В основному, діти реагують на втрату котрогось із батьків глибокими страхами чи депресивними станами; ризик виникнення психічних порушень стає максимальним, коли дитина перебуває під час втрати на третьому чи четвертому році життя і її стать збігається зі статтю померлого. Дорослий відіграє особливу роль у процесі ідентифікації дитини, і його участь у формуванні відповідної поведінки в пізньому дитинстві та підлітковому віці для неї є необхідною.

Особливо гостро дитина відчуватиме відсутність померлого в ситуації сімейних свят упродовж першого року після втрати, пізніше емоційний зв'язок потрохи слабне. Таким чином, першочергове завдання вдови (вдівця) – допомогти дитині пережити горе, підтримати її, попередити розвиток неврозів.

Старші діти віддають перевагу самотності, треба надати їм таку можливість, але не ізолювати від сімейних турбот. Крім того, бажано обговорювати з дитиною її відчуття й після похорону. Через деякий час діти стидяться показувати свої почуття, вважаючи це проявом слабкості, безвольності тощо. Однак дитячі переживання, заховані всередині, можуть пізніше виявитись у вигляді таких наслідків, як енурез, заїкання, сонливість або безсоння [3; 7].

Діти, які ніколи не знали батька й матері, часто відчувають подвійні почуття: утрата сприймається ними як порожнеча, розрив у їх житті, але не горе. Дитина починає фантазувати й інколи ці фантазії набувають небезпечного характеру. Наприклад, дитина починає уявляти, що померлий, насправді, живий, а від неї це приховують, бо він злочинець, сидить у тюрмі, відмовився від неї. Через це дитину виховує прийомна матір. Через таку фантазію дитина по-справжньому починає горювати [8].

Підліток, глибоко переживаючи втрату, іноді «впадає в дитинство», починає спілкуватись із допомогою жестів, а не слів. Він може настільки поринути у власні роздуми, що втратить будь-який зв'язок із зовнішнім світом і навіть розумово дезорганізується. Діти старшого віку прагнуть до самотності у своєму горі, водночас відчуваючи гостру потребу в підтримці з боку дорослих, але не вміють це виразити. Деякі з них почувають провину, пригадуючи, що їм дещо не подобалось у померлому [7].

Поряд із нормальними реакціями дитини на смерть одного з батьків можуть з'явитись і тривожні симптоми, які повинні насторожити дорослих: відтягнуте переживання горя, надто затягнуте чи незвичайне хвилювання, відсутність переживань, довготривала неконтрольована поведінка, гостра чутливість до розлучення, повна відсутність будь-яких почуттів, анорексія, безсоння й галюцинації (найчастіше зустрічається в підлітків) [7].

У маленьких дітей душевні страждання не є настільки чітко вираженими й тривалими, як у дорослих. Загальний психічний стан дитини як на момент смерті дорослого, так і після неї часто залежить від поведінки вдівця (вдови). У випадку раптової смерті котрогось із батьків маленькі діти почувають себе глибоко нещасними, якщо не бачать страждань живого дорослого. Їм потрібна фізична близькість та емоційна підтримка, упевненість у тому, що хтось поділяє їх горе. Дитина може брати із собою в постіль одяг померлого батька, який вечорами читав їй казки. Часто дитина боїться залишити живого з батьків одного: їй здається, що на самоті він також помре [8; 9].

Більш складна ситуація виникає, коли батьки були розлучені. Якщо діти проживали з матір'ю, вони схильні звинувачувати її в смерті батька: якщо матір сумує, діти дивуються – адже батьки розлучені. Якщо мати не плаче, вони звинувачують її у відсутності почуттів. Це зумовлено тим, що діти вже раз пережили

втрату, а тепер, зіткнувшись з непоправною втратою, вони переживають її заново.

Багато дітей боїться, що вдівець (вдова) вступить у повторний шлюб, причому цей страх виникає буквально в день смерті. Вони різко протестують, не бажають визнавати нового члена сім'ї, бо переживають, що стануть менш улюбленими. Подібну ситуацію не слід сприймати як дитячу примху: інша людина навряд чи зможе замінити померлого, діти будуть порівнювати і, як правило, не на користь вітчима чи мачухи. Іноді, щоб зберегти любов живого родителя, діти можуть приховувати свої реальні почуття, що через багато років може призвести до нервових зривів [4].

На відміну від сім'ї, що стала неповною внаслідок розлучення, осиротіла сім'я дуже часто використовує образ померлого з виховною метою. Діти люблять розпитувати про своїх батьків, розглядати сімейні фотографії. Це пробуджує в них бажання бути гідними своїх батьків, схожими на тих, хто пішов із життя.

У деяких сім'ях можлива ідеалізація образу померлого, особливо якщо це був батько, а в сім'ї виростає дівчинка. Якщо сім'я була щасливою, дівчата плекають в уяві ідеалізований образ батька, з яким небагато чоловіків можуть порівнятись. Це може стати перепоною в пошуку майбутнього партнера. Тому для компенсації недостатнього впливу батька чи матері в осиротілій сім'ї, збагачення досвіду взаємних стосунків дуже важливо залучати до виховання осиротілих дітей родичів покійного [2; 7].

Висновок. Теоретичний аналіз психологічних аспектів переживання втрати близької людини дає підстави стверджувати: 1) «робота горя» проходить по-різному в дорослих і дітей; 2) реакції на втрату можуть бути нормальними й «застрягаючими»; 3) психологічна суть «роботи горя» полягає в адаптації людини до нового способу життя, нових ролей та функцій; 4) при патологічному переживанні втрати важливо правильно організувати психологічний супровід осиротілої сім'ї.

1. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – С. Пб. : Питер, 2000. – 464 с.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М. : Академический Проект, Триста, 2004. – С. 208–212.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – С. Пб. : Питер, 2000. – С. 898–917.
4. Лютак О. Соціально-психологічні особливості розлучення як ненормативної кризи сімї / О. Лютак // Збірник наукових праць : філософія, соціологія психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного ун-ту, 2010. – Вип. 15, Ч. 1. – С. 51–60.
5. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – С. 54–65.
6. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах : Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
7. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи : Книга для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 149–158.
8. Шефов С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – С. Пб. : Речь, 2006. – 144 с.
9. Ялом И. Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И. Д. Ялом. – М. : Класс, 2004. – 288 с.