

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ВТРАТ: ДЕЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВДОВАМИ ТА МАТЕРЯМИ, ЩО ВТРАТИЛИ РІДНИХ В АТО

Медицина, психологія, педагогіка - гуманістична сфера людської активності, покликана підносити цінність людини, її життя, її психічного здоров'я та благополуччя. Тому в освіті медиків, психологів та педагогів особливе місце займає формування особливих компетентностей, що пов'язані з темами загрози життю, втрати близької людини та життя після втрати. Ми можемо стверджувати необхідність формування знань, умінь, навичок надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, в спроможності лікаря контактувати з родиною померлих та інших осіб, що пережили психологічне травмування.

В нашому сьогоденні, коли в країні точиться війна, і щоденна інформація про військові дії супроводжуються повідомленнями про поранених та загиблих, необхідна особлива політика формування суспільного ставлення та суспільної підтримки родин загиблих бійців АТО. Практично кожен українець стикається в родині, серед знайомих, друзів та колег з сім'ями, які мають втрати.

Особливо це стосується психологів, які наважуються працювати з темами втрати та смерті в психотерапевтичній роботі, в групах підтримки, пропонувати їм свою допомогу та супровід.

Ці наші тези є стислим узагальненням дворічного досвіду роботи з членами сімей загиблих в АТО, спробою пояснити, як саме змінюється життєдіяльність та сприйняття у людей, що пережили тяжку втрату близької людини.

I. Розширення функцій та зміна статево-рольових моделей

1. Після втрати вдова змушена взяти на себе додаткові функції загиблого чоловіка і щодо господарства, і щодо дітей, а інколи і щодо батьків загиблого. Це створює значні додаткові навантаження та підвищує психологічну напругу за рахунок почуття особистої відповідальності не тільки перед членами своєї сім'ї, але й перед загиблим. Однією із коупінг-стратегій є гіперкомпенсація, мобілізація, відволікання від процесу горювання за рахунок занурення в безліч справ, "вихід" з яких як правило не є добровільним, а пов'язаним з хворобою... У інших таке перевантаження викликає почуття безвиході, особистої неспроможності відповідати і новим, і старим статево-рольовим моделям одночасно, що призводить до стратегії "опускання рук", пригніченого, депресивного стану.

2. Тривалість горювання продовжується більше 2-х років, за суб'єктивним відчуттям вдів та батьків інтенсивність переживання горя не знижується. Стадії горювання змінюють одна одну хаотично: агресія змінюється прийняттям, а після прийняття може знову початися заперечення, ця конкуренція може схилити до агресії. Досить часто у вдови відбувається зміщення фокусу уваги на дітей, знецінювання особистих потреб навіть таких базових як потреба у їжі, сні та відпочинку.

3. У тих, хто переживає втрату, виникають питання зміни світогляду. Як далі жити і навіщо? Чи є сенс у житті без загиблого? Чи зможе вона справитися з новими викликами? Чи можна взагалі отримувати радість від життя, від дітей і т.д. після цього? Від багатьох можна почути, що вони втратили життя, втратили велику частку себе, занурилися в смерть психологічно...

Як сказати дитині про втрату батька? Як зафіксувати пам'ять про загиблого, як передати дітям і соціальному оточенню взагалі цінності загиблого, його відношення до різних сфер, його життєві надбання та здобутки? Ця пам'ять про загиблого є в першу чергу цінність для вдови, але вона також виконує захисну функцію у соціумі по відношенню до родини. Ця пам'ять здійснює "компенсуючу" функцію втрати в громаді, найближчому соціальному оточенні, особливо для дітей. Батька у дитини фактично немає, але дитина може ним пишатися, може розповідати друзям чи дорослим, навіть міфологізувати та героїзувати батька в грі. І така компенсація дає дитині можливість посилювати, стабілізувати своє позитивне Я, яке ідентифікується з позитивним образом загиблого батька. Крім того, така зовнішня робота по створенню різного типу пам'яток (музеї, меморіали, книги, фото, ритуали, поминальні заходи і т.д.) про загиблого виконує функцію об'єктивації процесу горювання.

4. Особливістю переживання втрати вдовою та іншими дорослими членами родини мають великий вплив на те, як переживають втрату діти. Якщо вдова застрягла у горюванні, то і діти не можуть відпустити болючі спогади та продовжують ярити свої душевні рани. Інколи буває навпаки, коли вдова робить спробу вийти із процесу горювання, дитина гальмує її в цьому, в т.ч. і в побудові нових стосунків матері з іншими чоловіками, особливо на фоні ідеалізації батька.

II. Відносини з суспільством.

1. Дуже важливо наголосити, що в суспільстві є позиція осудження вдови у формі фраз, на кшталт: "Навіщо ти його відпустила", "Навіщо відправила на війну", "Чому не втримала, не відмовила, не переконала лишитися", "Сама винна" і т.ін. Найцікавіше, що лунають вони найчастіше у ближньому оточенні від членів родин, подруг, співробітників, колег, безпосереднього керівника на роботі. Таким чином суспільство провину відносно уникнення особистої відповідальності щодо захисту батьківщини переносить як проекцію на тих, хто цю відповідальність на себе прийняв і поніс втрату. І в психотерапії ми спостерігаємо такий феномен, що часто вдови приймають на себе цю проекцію і дійсно живуть з почуттям провини з приводу того, що вони несуть відповідальність за втрату перед суспільством, родиною, своїми дітьми. Вдова замість підтримки та захисту громади отримує ще глибшу дестабілізацію свого стану.

2. Зміна в статусі заміжньої жінки на статус вдови. Дуже швидко більшість жінок виявляє, що їх соціальний статус залежав від статусу їх чоловіка. З втратою близької людини, вони втрачають значну кількість соціальних стосунків та їх соціальна позиція загалом знижується. Для неї закриваються "двері" сімей, стосунок з якими був більш орієнтований на чоловіка, його статус. Нерідко причиною віддалення є небажання сімейних подруг мати в своєму оточенні самотню жінку, не рідко причиною в неспроможності говорити на теми смерті та навіть знаходитися поруч з людиною, яка наблизилася до цієї теми впритул. Інколи до цього призводить небажання самої вдови "псувати" свята друзям, бувати у тих місцях де вона була з чоловіком та її установка на те, що подружні пари її не розуміють. Таке психологічне уникнення є захисною формою поведінки.

3. Соціальна стигматизація вдови. Жінка сприймається як неспроможна побудувати своє життя самостійно, фінансово забезпечити себе та дітей, здійснити в повному обсязі захист родини без чоловіка. Історично, якщо жінка опинялася в ролі вдови, то всі ці функції брали на себе інші чоловіки роду. Феміністичні процеси у суспільстві, з одного боку, похитнули уявлення про жіночу залежність від чоловіка, та з іншого вони зруйнували традиційні механізми соціалізації та підтримки вдови родом та родиною, які домінували у патріархальному суспільстві. Тож жінка після втрати лишається самотньою, психологічно обособленою, і водночас стигматизується старими уявленнями про безпорадність та ущербність жіночого відвіства. Часто вдова не помічає ті питання та проблеми, які вона вдало вирішує, її фокус уваги зафіксовано на тому що не вдалося, не зроблено, чи зроблено не так гарно, як хотілося б, і це також підсилює стигматизацію.

III. Особливості процесу горювання на рівні тіла.

Горювання може стати пусковим механізмом для загострення хронічних хвороб та появи нових. Дія постійного стрес-фактору призводить до змін в статурі (опущені плечі, "згорнута" грудна клітина, направлений додолу погляд), в темпі реагування та взагалі життєдіяльності (у деяких він значно уповільнюється, у інших навпаки, стає швидшим та хаотичнішим).

Після втрати близької людини часом можна спостерігати ідентифікацію з загиблим на рівні тіла. Мати, що втратила єдиного сина мала скарги на те, що майже не відчуває нижню половину тіла. При цьому фізіологічні, біомеханічні процеси в її тілі не були порушені. Лікарі не виявили жодної патології, яка б могла призвести до таких симптомів. Її сина, який загинув в АТО, привезли у труні без ніг.

Тема смерті, яка блокує майже всі життєві процеси в родині загиблого, врівноважується темами зародження нового... Деякі вдови врівноважують дуже велике занурення в тему смерті тим, що приходять до надзвичайно активного життя. Їх активне проживання горя може мати різні входи: інтерес до нових, абсолютно до горя не представлених у них в житті тем та справ, допомогу тим, хто переживає подібне горе, надбання нової жаги до життя. І величезну роль в подоланні горя втрати відіграють різні аспекти роботи з тілом: фізичних активностей, дихальних практик до комплексних, наприклад, туристичних подорожей, розважальних заходів тощо. В оточенні інших людей вдови ведуть себе стримано та скуто, а в товаристві вдів можуть влаштувати собі досить активні розваги (аквапарк, дискотеки, парки розваг і т.ін.).

Таким чином, є очевидним, що збільшення кількості військових втрат в країні робить втрату не особистою проблемою, а тісно пов'язане з усіма суспільними процесами. І все суспільство має бути ресурсом і підтримкою для тих, хто втратив близьку людину. Віддавши життя члена родини за громаду вони мають повне право на підтримку цієї громади. Суспільство зобов'язане виробити свій моральний імператив щодо загиблих і членів їх родин, створити здорове середовище для збереження та підтримки психічного здоров'я тих, хто найбільше постраждав від війни. До того ж суспільство повинно мати достатню кількість спеціалістів, які вміють і здатні надавати кваліфіковану допомогу постраждалим та підвищувати психологічну культуру суспільства в цілому у питаннях підтримки тих, хто переживає горе втрати. У терапевта повинен бути свій досвід вирішення екзистенційних питань, що дає можливість не тільки втримати свою стабільну позицію, а й стабілізувати психологічний стан постраждалих.

