

Кресан О.Д. Проблема переживання втрати і робота з нею в гуманістичній та екзистенційній психології і психотерапії // *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Випуск 48. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2022. 98 с. С.47-50.

ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ І РОБОТА З НЕЮ В ГУМАНІСТИЧНІЙ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОТЕРАПІЇ

Кресан Ольга Дмитрівна

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології НДУ ім. М.Гоголя

м.Ніжин

alias_olga@ua.fm

Серед психологічних труднощів та особистісних проблем, що перешкоджають соціальній адаптації та психологічному здоров'ю людини особливе місце займає проблема втрати та її переживання. Особливо актуальною вона стала зараз – із початком військових дій та повномасштабного вторгнення в Україну російських військ, коли щодня відбуваються втрати людьми здоров'я, майна, близьких людей, відносин, руйнування життєвих цінностей, що були актуальними колись і т.ін. Втрата є глибокою психологічною проблемою, що вимагає спеціальної внутрішньої роботи з проживання і переживання. Непережита втрата може призводити до невротичних, емоційних, тривожних розладів особистості, а також зумовлювати дезадаптацію, соціальні труднощі та особистісну деструктивність.

Переживання втрати як психологічне явище і наукове поняття почало досліджуватись із початку ХХ століття, коли З.Фройд опублікував працю «Печаль і меланхолія» (1917), де виокремив «роботу горя» як окремий процес зі

звільнення людини від негативних почуттів, пов'язаних із втратою. На його думку, людина, яка відчуває скорботу, у певний момент часу має відчути катарсис – емоційне очищення і завершення переживання горя. Загалом сам процес вважався автором конструктивним явищем, що сприяє розвитку особистості. Проте пізніше було виявлено, що втрата і горе містять у собі деструктивний вплив у тому разі, коли людина не може погодитися із втратою і продовжує страждати протягом тривалого часу. Зокрема Е.Ліндемани виокремив нормальні та патологічні реакції втрати, що мають значні відмінності. Нормальні реакції сприяють продуктивному переживанню людиною втрати і подальшій адаптації до всього, що відбулося, а при патологічній реакції на втрату відбувається витіснення, пригнічення негативних почуттів, пов'язаних із нею. Тому, на думку автора, така людина потребує психологічної допомоги, що сприятиме полегшенню вираження клієнтом своїх негативних переживань і таким чином спонукати нормальній «роботі горя» та успішному проживанню людиною втрати.

Ще один напрямок дослідження переживання втрати виокремлює спеціальні етапи, стадії горювання, протягом яких відбувається проживання і прийняття своєї втрати. Це наступні стадії (Е.Кюблер-Росс, Дж.Боулбі, Дж.Ворден та ін.):

- Заперечення
- Гнів
- Компроміс («торг»)
- Депресія
- Прийняття.

Окремої уваги заслуговує вивчення проблеми переживання втрати у межах екзистенційної та гуманістичної психології (Дж.Бюджендаль, Р.Мей, К.Роджерс, В.Франкл, І.Ялом та ін.). Екзистенціалізм, на основі якого згодом виникла гуманістична психологія, набув поширення у другій половині ХХ століття. Основними ідеями обох напрямків стала ідея становлення як постійного процесу розвитку особистості та увага до її внутрішнього світу та суб'єктивних

переживань [1]. На основі філософських і психологічних поглядів представників даного напрямку виникли окремі школи гуманістичної та екзистенційної психотерапії з оригінальним підходом щодо терапії психологічних розладів та труднощів.

Важливе значення у методології гуманістичної та екзистенційної психології і психотерапії має робота з переживанням втрати, що відбувається в руслі *феноменології* – уваги до досвіду і переживань людиною тих чи інших феноменів замість настанов і готових рішень. Робота з переживанням втрати тут орієнтована на *прийняття* та *пошук сенсу* ситуації, що склалася, а не на поведінку чи виявлення її несвідомих чинників. Людина в ситуації втрати характеризується звуженням когнітивної сфери і неприйняттям своєї втрати, що може значно ускладнити її взаємодію з навколишнім світом та погіршити психологічне здоров'я.

Одним із методів такої роботи є особистісно центрована психотерапія (К.Роджерс). *Принципи*, на яких базується особистісно центрована психотерапія в гуманістичному напрямку це насамперед:

- визнання позитивної природи людини та унікальності її досвіду,
- відсутність критики та безоціночне ставлення до клієнта,
- емпатія,
- розуміння внутрішнього світу людини таким, який він є, без власних інтерпретацій та суджень [3].

Напрямами роботи із втратою в руслі екзистенційного та гуманістичного підходу можуть бути [2]:

- Спонування діалогу, фасилітація висловлювання людини про ситуацію та події, з яких вона складається. Ситуація втрати і події, які до неї призвели, пов'язані зі складними почуттями, які складно усвідомити і висловити.
- Сприяння вираженню почуттів, їх віддзеркалення. У процесі діалогу цьому сприяють увага до внутрішнього світу клієнта й емпатія.

- Вияв емпатії, розуміння людини, конгруентне ставлення, відсутність критики чи конфронтації. Людина, що переживає втрату, дуже чутлива до негативного ставлення і конфронтація з боку психолога, може ще більше травмувати її.
- Повага до людини, її прийняття, не залежно від характеру її досвіду. Часто клієнти вважають себе винними в тому, що сталося, особливо коли йдеться про трагічні події (смерть близької людини, катастрофа, насильство тощо). Прийняття будь-якого її досвіду і проявів з боку терапевта сприяє самоприйняттю і прийняттю того, що сталося.
- Пошук ресурсів для самоприйняття, саморозвитку і постановки майбутніх цілей.
- Спрямування клієнта на використання пережитого досвіду в майбутньому, інтеграцію всього пережитого для побудови майбутнього щасливого життя.

Схожої позиції щодо роботи психотерапевта в ситуації втрати дотримується представник екзистенційної психотерапії, логотерапії, В.Франкл [4]. На його думку, людина потребує переосмислення ситуації, що сталася, задля того, щоб знайти новий сенс у своєму житті. Водночас сенс стосується лише майбутнього, а не минулого чи теперішнього, і знайти його може лише сама людина, оскільки його не можна нав'язати чи дати ззовні. Сенсом, згідно з поглядом автора, можуть виступити:

- *Цінності творчості,*
- *Цінності ставлення,*
- *Цінності переживання,* куди можуть входити також страждання людини, які також можуть виступати для неї у ролі сенсу [4].

Сам В.Франкл, маючи досвід перебування у концтаборі під час другої світової війни, зміг знайти сенс тієї події і надавав психологічну допомогу з огляду на власний досвід втрат і екстремальних подій.

Таким чином, згідно з представниками гуманістичної й екзистенційної психології та психотерапії, переживання втрати становить собою об'єктивну та суб'єктивну, емоційну, смислову проблему, яка може стати джерелом емоційних розладів та інших життєвих та психологічних труднощів. Основними положеннями екзистенційної та гуманістичної психології і психотерапії є свобода внутрішнього світу і саморозвиток особистості, увага до суб'єктивного досвіду і переживань людини, а також її прийняття, що здатне змінити особистість і створити простір для її розвитку. У процесі переживання людиною втрати принциповими аспектами роботи психолога з клієнтом є емпатія, пошук нових сенсів на майбутнє, прийняття людини та її досвіду з боку психолога з метою спонукання самоприйняття. Людина, яка успішно пережила втрату, має можливість до *посттравматичного зростання* (П.Лайнлі, С.Джозеф, Р.Тедескі, Л.Калхун та ін.) в майбутньому. Зазначена проблема потребує подальшого вивчення у теоретичному і практичному аспектах, зокрема щодо роботи психолога із втратою клієнта у кризовій ситуації та в умовах військових дій.

Література

1. Гуманістична психологія: Антологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів: У 3-х т. / Упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. 252 с.
2. Кресан О.Д. Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок) // Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. – 169 с. – с. 68-73. URL: <https://bit.ly/3gDXGjO>
3. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер. с англ.] / Общ. ред. и послесл. Исениной Е. И. М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. 480 с. URL: <https://bit.ly/3AW2s2K>

4. Франкл В. Основные понятия логотерапии / Пер. А. Бореев, ред. В.Данченко
// Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997. С. 242-279. URL:
<https://bit.ly/3VfrJgL>