

«УТРАТА» АБО ЯК ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ.



Цей нарис присвячено одній з найскладніших тем, але й в той самий час — неминучій. Людина на життєвому шляху рано чи пізно приречена переживати втрати та знаходити шляхи з ними справлятися, знаходити їм місце в своїй буденності. В цій статті я продемонструю психоаналітичний погляд на роботу зі скорботою, який має під собою більш ніж 120 річний клінічний досвід. В кінці я додам список літератури, який не потрібно читати, я наведу його для наочності, щоб було зрозуміло, на що саме я спираюсь; адже, щоб перекласти суть зі складної клінічної мови на більш доступну, я змушена буду скористатися метафорами, які будуть зрозумілі кожному.

Як будуються стосунки з іншими і яке відношення це має до переживання втрати?

Уявімо, що психіка людини — це башта, яка складається з цеглин одного кольору, наприклад, — сірих. Коли ми говоримо про психіку, яка функціонує в нормі, ця велика сіра башта ніколи не буде монолітною, а завжди лишатиметься «гнучкою» за рахунок того, що одна цеглинка може бути заміненою на іншу у разі потреби чи бажання. Ці цеглини є структурними компонентами психіки.

Як ми будуємо стосунки з іншими людьми? Уявімо, що інша людина — це така сама башта, але, припустимо, жовтого кольору. Її цеглини так само рухливі. Побудова стосунків — обмін цеглинами один з одним до тієї межі, поки це не загрожує структурності башти. Але, ці цеглини, які ми віддаємо іншим, а вони нам, **НЕ ЛИШАЮТЬСЯ ЗОВНІ** чи між нами.

Якщо ви є сірою баштою, а інший — жовтою, це виглядатиме, як заміна ваших сірих цеглин жовтими, і навпаки. Наші башти певною мірою стануть сіро-жовтими. Таким чином ми говоримо про те, що **СТОСУНКИ БУДУЮТЬСЯ ВСЕРЕДИНІ** кожної окремої башти. Так, ми поміщаємо частину об'єкта всередину себе і насправді всередині будуємо ці стосунки. Коли цей обмін вичерпав себе, ми займаємося поступовою «деконструкцією» жовтих цеглин з нашої структури, та «конструємо» на їх місці власні — сірі. Так виглядає клінічна норма, так і виглядає ця гнучкість психіки. Ці цеглинки побудовані за принципом і любові, і образ, і підтримки, і заздрощів. Одним словом, ці цегли дуже чуттєво амбівалентні. Але ключове те, що ми маємо на них запит та потребу в них.

Що відбувається, коли людина з жовтими цеглинами вмирає?

1. Наша психіка абсолютно не готова до початку «деконструкції». Надто швидко необхідно це робити. Це викликає шоківий стан.
2. В нас залишається запит та потреба на продовження обміну цеглинами з жовтою баштою. В цей час жовті цегли є, але померлий суб'єкт їх вже не наповнює емоційно. Тому вони є, але нічому не служать.



3. Зі зникненням жовтої башти, ми лишаємося в специфічній ситуації:
- а) наші сірі цеглини, які ми інвестували в стосунки, тепер просто лежать без діла на тому місці, де стояла жовта башта. Ми маємо з ними емоційний зв'язок, але знайти їм місця поки не можемо.
 - б) в нас залишається багато жовтих цеглин. І це — ключовий момент в процесі горювання та скорботи. Іншими словами ми лишаємося з надто

великою кількістю цеглин двох кольорів, і без жодного розуміння, що з цим робити.

Враховуючи вищесказане про побудову стосунків всередині себе, можна сказати, що ми не «втрачаємо» людину, бо втратити можна щось «зовнішнє», а переживаємо «утрату», утрачаємо щось, що було поміщено в нас. **Утрата в цьому випадку — це необхідність утратити жовті елементи, замінивши їх назад на свої власні.**

Психоаналітичною мовою цей процес називається «робота горя», можливо ви чули. А його відсутність = залишитися з частинами жовтих елементів всередині себе, — називається «меланхолією», яка є дуже болісною і може тривати роками, адже в цьому випадку ми продовжуємо будувати стосунки з тим, кого вже немає. Людині в цьому стані потрібна додаткова допомога, щоб перейти до скорботи та роботи горя, і як слідство — нормального функціонування поза зоною побудови стосунків з померлим; зробити структуру знов гнучкою і готову до стосунків з іншими.

Важлива деталь: **Людину не потрібно забути, їй треба ЗНАЙТИ НОВЕ МІСЦЕ.**

Як би це могло і має відбуватися?

Звертаючись до нашої метафори про башти, це б виглядало так:

1. Відділення жовтих елементів чужої структури, що поміщена в нашу сіру башту.
2. Відбудова з жовтих цеглин чогось окремого від нас — «символу», «монумента», «пам'ятника» тому, кого вже немає.
3. Поміщення назад, інвестованих в іншого, своїх сірих цеглин. Коли з'явиться місце, звільнене від жовтих елементів, цей процес відбудеться майже автоматично.

Як це зробити?

Мовлення. Наша психіка зашита на декількох рівнях — символічний та когнітивний. Коли ми говоримо когнітивний, то маємо на увазі, що наша психіка зашита в мові і в букві. Ми репрезентуємо психічні процеси через принцип букв

та слів. Через говоріння розгортається свідомість, і помітні сліди безсвідомих процесів. Саме тому омовка (оговорка), заміни слів місцями, переплутані імена та «каламбури» в мовленні є невідривними від бессвідомого суб'єкта. Але сьогодні не про це. Через мовлення психіка розвантажується та розряджає афективні стани.

Ви правильно зрозуміли, що наші «цеглини» складаються з цих самих символів і букв. А значить, щоб відділити від себе жовту цеглину, про неї треба говорити — розгорнути через мовлення, через букви. Людською мовою — це означає говорити про цю втрату, про біль, про людину, про стосунки з нею і тд. **ЧИМ БІЛЬШЕ БУДЕ ВИСКАЗАНО, ТИМ ШВИДШЕ ЗАВЕРШИТЬСЯ ПРОЦЕС СКОРБОТИ.** Можна уявити, що кожна буква і слово, що виходить наружу стає тією жовтою вже окремою цеглиною, з якої в процесі говоріння і споруджується той самий «монумент чи пам'ятник».

Половина успіху будь-якої психотерапії полягає саме в говорінні, не залежно від проблематики.

Конструювання «Міфу» про людину, що пішла. Ви помічали, що коли помирає друг, родич чи колега, люди починають розповідати про нього історії? Це відбувається безсвідомо. Таким чином ми конструємо «Міф», в якому тепер «житиме» усопший + це допомагає іншим запустити процес скорботи та оплакування втрати. Це зазвичай добрі, ліричні чи смішні історії, які «переписують» старий образ померлого. Трохи ідеалізує його. В родині це буде сімейний міф, серед побратима частіше це — міф про героя та брата по зброї. Серед друзів — свій. Але він так чи інакше обов'язково конструюється. Загиблій чи померлих житиме в ньому, але не в нас.

Міф є формою вираження сімейної чи колективної ідеї, що поєднує всіх членів сім'ї чи групи людей. Це — загальне для всіх членів системи знання, яке відповідає на запитання: ким був померлий, ким вже ніколи не буде та ким він лишається? Міф покликаний зв'язати тривогу і втримати психіку кожного окремо і всіх разом в цілості, немов латка на найтоншому місці її структури.

Конструювання символічного поля утрати. Символізація — це процес, з допомогою якого психіка людини перетворює переживання утрати на усвідомлювані образи, символи, думки чи дії.

Це — психічна переробка: замість того, щоб повністю витіснити біль утрати, людина має знайти способи висловити її через символи, наприклад, — ритуали. В різних культурах існують символічні форми горювання — жалобний одяг, погребальні ритуали, періоди прощання — похорон, дев'ятий день, сороковий день, річниці та обіди, присвячені померлому. Якщо людина зникла безвісти, навіть, на законодавчому рівні існують прописані терміни, коли людину вважатимуть померлою. Це зроблено не лише з погляду нотаріальних правил, але й символічних. Людину, рано чи пізно, необхідно визнати мертвою та увійти в скорботу. Прекрасно, коли людина, що переживає утрату, може знаходити власні способи її вираження, власні символи і ритуалістику. Чим якісніші та сенсовніші ритуали ми побудуємо, тим легше ми переживатимемо горе.

БУДЬ ЯКИЙ РИТУАЛ СЛУЖИТЬ ТОМУ, ЩОБ ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОГИ ТА БОЛЮ, незалежно від того, чи говоримо ми про горювання, чи про буденне життя. Це дуже помітно при неврозах нав'язливих станів (ОКР). Така людина в буденному житті створює «ритуал», щоб впоратися з тривогою та надмірними афектами. Наприклад, щодня перед виходом на роботу шість разів перевірити, чи вимкнено газ, щоб відчувати контроль над власним станом і реальністю.

Таким чином, висловивши достатньою мірою біль та всі слова адресовані померлому, сконструювавши міф про людину та засимволізувавши утрату, всі жовті цеглини відділяються від нас через букви, образи і символи наружу. Ми маємо однорідну сіру башню та стоячий поряд з нами жовтий монумент. Люда не зникає, вона тепер має іншу символічну форму, до якої ми можемо звертатися при необхідності.

Чому втрачати близьких родичів та коханих найважче?

Наші батьки, хочемо ми чи ні, є сновою наших башт. Вони не лише стали фундаментом та формообразующим елементом для побудови башти, тут все складніше. В нашій метафорі батьки — це ті, що сформували принцип кольору

наших цеглин. Якщо башта сіра, уявимо, що батько як структура має зелений колір, а матір — червоний. Змішавшись вони утворюють той самий принцип сірості, який ми визнаємо як наше «Я». В цій сірості зосереджено і наш травматичний досвід з батьками, і не можливість уявити себе без їх існування, бо ми не застали своє життя без них, і наша схожість з ними, і наша втеча від цієї схожості. Утрата батьків — це безпрецедентний досвід для психіки кожної людини і, на мій погляд, завжди потребує допомоги на цьому шляху.



Що нормально для першого місяця після втрати?

Заспокою вас, майже все, що завгодно. Безсоння чи надто тривалий сон, стан шоку та перепади настрою, тривожність, постійні сльози, підвищена агресія, стагнація та бездіяльність або навпаки зайва рухливість та афективний стан, самозвинувачення, депресивний епізод із втратою сенсів у перші два-три тижні — це нормально. Все це є способом справлятися з обваленням цих «цеглини іншого кольору». Це є способом відреагування на це «пошкодження» та тимчасовою латкою на місці цих «пустот». До місяця такий стан має почати покращуватись. Вже з перших днів можна починати роботу з психотерапевтом чи психоаналітиком. Це буде великою допомогою і пришвидшить процес переживання горя та символізації втрати.

Будь-яка реакція, **окрім галюцинацій, марення та бредових конструкцій в мовленні суб'єкта, повної чи періодичної втрати контакту з реальністю і своїм тілом, самоушкоджень та нав'язливих думок про самогубство чи спроб — є нормальною. Якщо ж відбувається вищеписане — це привід негайно звернутися до фахівця-психіатра. Не до психолога, не до психоаналітика чи психотерапевта, а терміново до психіатра. І не важливо сталося це в перший день чи через місяці.**

ЛІТЕРАТУРА:

- Грін А. «Мертва мати» – аналіз депресії та її зв'язку з материнськими фігурами.
- Лакан Ж. «Семинар IV: Відносини об'єкта».
- Лакан Ж. «Функції і поле мовлення».
- Кляйн М. «Дитячий психоаналіз».
- Кляйн М. «Заметки о некоторых шизоидных механизмах».
- Кляйн М. «Любов, заздрість и благодарность».
- Кляйн М. «Скорбота і її зв'язок із маніакально-депресивними станами».

- Фрейд З. «Спогад, відтворення та переобробка».
- Фрейд З. «Скорбота та меланхолія».
- Абрахам К. «Короткий нарис розвитку лібідо, розглянутого з психоаналітичної точки зору».
- Крістева Ю. «Чорне сонце. Депресія і меланхолія» – феноменологічний та психоаналітичний аналіз депресивних станів.
- Болл К. «Меланхолія: утрата та підсвідомий опір».
- Ледерман Л. «Фантазія та реальність у процесі скорботи» – роль уяви у переживанні втрати.

- **© Автор статті Афанасьєва Анастасія Сергіївна. Член Українського Психоаналітичного Союзу та Асоціації Клінічних Психологів.**
- Використання матеріалів у власних цілях без вказання авторства заборонено. Усі матеріали захищено авторським правом відповідно до частини другої статті 5 Закону України «Про авторське право і суміжні права».
- Фото використані в цьому нарисі належать Astrid Verhoef.