

УДК 159.964

**ВТРАТА ЯК ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ЗУСТРІЧ (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ АСПЕКТ)****Сивопляс Н.В., Беркутов К.Ю.**

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглянуто один із аспектів екзистенційної Зустрічі індивіда з психологічним переживанням втрати як наслідок смерті близької людини. Викладено теоретико-методологічні аспекти екзистенційних даностей та фундаментальних мотивацій людського буття. Представлено динаміку емоційного переживання втрати. Висвітлено психотерапевтичні стратегії в роботі з екзистенцією людини. Акцентом даної роботи є поєднання даностей та мотивацій як структурно-будівного конструкту в психотерапевтичному значенні.

**Ключові слова:** екзистенція, екзистенційні даності, фундаментальні мотивації, автентичні почуття, циклічність, травматичні переживання, втрата.

*І все на світі треба пережити,  
І кожен фініш – це, по суті, старт.  
Ліна Костенко*

**Постановка проблеми.** Багатоміліардна історія людства надає численні приклади функціонування окремих явищ й даностей, які позначають усталені та статичні форми існування. Природничий світ та світ людського буття підпорядковуються певним законам, один із яких – це циклічність екзистенції. Час і простір є постійно діючими перемінними, у яких відбуваються універсальні зміни: від пори року та опадаючого листа до народження та смерті людини.

Соціокультурний простір, темпоритм та стиль життєдіяльності, комунікаційні традиції, соціально-психологічні, релігійні та міфологічні ритуали тощо, є змістовним контекстом в екзистенції людства. Епохи, періоди змінюють контекст, але залишається світ психічних переживань людини в її індивідуальному існуванні.

Слово *existentia* перекладається з латинської як існування. Поняття використовується у філософській, а згодом у психологічній науці для розкриття фундаментальних основ людського життя: народження і смерть, свобода і відповідальність, ізоляція і сенс буття.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Австрійський психотерапевт екзистенційного аналізу А. Ленгле співвідносить глибокі наслідки травмуючих переживань з концепцією чотирьох *фундаментальних мотивацій* людської екзистенції [1; 2; 3].

**Мета статті.** Розкрити екзистенційні переживання Зустрічі особистості з даностями буття при втраті близької людини. Дослідити динаміку емоційного ставлення до екзистенційних даностей в поетапній трансформації змісту фундаментальних мотивацій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поле травмуючих подій, обставин, які провокують екзистенційну Зустріч достатньо широке: війна, землетрус, невиліковна хвороба, нещасний випадок і т. ін. Відбувається раптове та інтенсивне вторгнення в особистісні кордони, втрата природного функціонування. Порухення звичайного способу життєдіяльності, насильницьке проникнення в індивідуальну цілісність, послаблення структури буття викликають почуття жаху, ураження базового сприйняття життя, страждання й біль. Руїнування ілюзії контролю, безпеки за-

гострює страх перед непередбачуваністю, невідомістю кожного майбутнього моменту дійсності. Безвихідь та безсилля поглиблюють важкі переживання особистості.

Перша ФМ: співвіднесення зі світом як онтологічна опора екзистенції. Ставиться питання про надійність і безпечність світу, тобто «Чи можу я бути в цьому світі?», «Чи можу бути саме в цих умовах та з власними можливостями?». Необхідними передумовами даної ФМ є психічний та фізичний Захист, прийняття іншими; Опора на зовнішнє середовище та внутрішні структури, тілесний та духовний простір; Довіра. За умови реалізації даної мотивації стає можливим протистояти труднощам, витримувати втрати, зустрічатися з глибоким Неможливим і прожити всі почуття, відновлювати порушення власної цілісності, тобто Бути в змозі Бути.

Друга ФМ: співвіднесення з життям як основа цінності. Постають такі запитання: «Я живий, але чи подобається мені жити?», «Чи добре мені тут Бути?». Передумовами цієї ФМ є Ставлення як сприйняття себе та іншого у відповідності з ним; переживання Часу як ресурс для ціннісного ставлення до себе та до стосунків з іншим; Близькість, де має місце відкритість для проникнення образу іншої людини і виникнення почуттів навзаєм. Наявність цих складових завертає активність особистості на себе і на інших, досягається фундаментальна цінність та значущість життя.

Третя ФМ: Зустріч як джерело автентичності. Ключове запитання про самоцінність, гідність, що веде до ідентичності та автентичності: «Чого я вартий?», «Я є, але чи маю право Бути таким?». Передумовами виступають наступні тези: виправдання та справедливості як здатність диференціювати власні норми на «добре-погано»; шанобливе сприйняття проявляється в «баченні самого себе» та «бути побаченим», тобто сприйняття власної неповторності й різниці з іншими; оцінка цінності як виявлення надзвичайно власного Я. Виконання передумов дозволяє особистості Зустрітися з власною персоною, такою, як є, приймати себе, відчувати самоцінність й автентичність.

Четверта ФМ: сенс як перспектива дії. Головне питання звучить так: «Я є, але чи добре це?». Основними передумовами є структурні взаємозв'язки як інтегрованість у сімейні, соціальні, культурні системи; поле діяльності з відповідальністю, наданням можливостей та значу-

пості; майбутнє як реалізація потенціалу змін. Здійснення цих передумов дозволяє людині набутти сенсу як орієнтуру для дій, відчувати стан, що можеш жити далі, переживати сповненість власного буття.

Нездійснення та нереалізованість передумов кожної *фундаментальної мотивації* створює внутрішньо-психологічний дефіцит, який загрожує проживання Зустрічі з сильними почуттями і станами в надзвичайних ситуаціях. Наслідками дефіцитарного досвіду за кожною з них можуть бути свідоме та несвідоме саморуйнування, деструктивні агресивні реакції, активізація захисних механізмів та психосоматичних проявів, високий ризик генералізації страхів, фобій, тривожних розладів, заперечення та розщеплення, самовідчуження, відчай та екзистенційний вакуум, різноманітні залежності, депресія тощо.

Концепція *фундаментальних мотивацій* А. Ленгле та дефіцит базових передумов допоможе нам в розумінні механізмів складних почуттів при втраті близької людини, а саме: відчаю, страху та безсилля.

Смерть як даність природного циклу переноситься і приймається багатьма людьми. На час написання статті за вікном майже середина осені, опадає листя, помітно знижується температура повітря, період цвітіння закінчився, і наче все рослинне готується до Небуття. Такі явища не несуть травматичних переживань, бо сприймаються як необхідні складові реального буття.

Психологічні труднощі Зустрічі зі смертю, з Небуттям близького полягають в багатовимірності людської екзистенції. Фундаментальні мотивації апелюють до досвіду формування індивідуальної психіки суб'єкта, а їх базові передумови – до змістовного контексту. У надзвичайних, травматичних ситуаціях, таких як смерть, переживання втрати викликає страждання, радощі життя більше не є фігурою, а передусім постають змішані почуття відчаю, злості, провини, страху, безсилля. У чистому вигляді надглибокими, автентичними є переживання відчаю, страху, які невідворотно організують внутрішній контакт з самим собою, інші почуття (провини, не примирення, бунтівної злості, тривоги) – розміщуються в площині відносин з померлою людиною. Автентичними переживаннями ми позначаємо ті почуття, які передають Зустріч із глибокими екзистенційними даностями.

Отже, необхідно внести уточнення, на які саме екзистенційні даності ми спираємося в нашому дискурсі.

Грунтовний підхід до проблеми екзистенційної сутності людини представлено в роботах американського психіатра та психотерапевта І. Ялома [4]. На його погляд, в існуванні людини і людства в цілому неможливо ігнорувати універсальні даності буття, а саме: Смерть, Свободу (Відповідальність), екзистенційну Ізоляцію, Безглуздя.

Смерть – найбільш усвідомлена даність, принаймні, на когнітивному рівні, бо кожен індивід знає, що прийде день, коли існування зупиниться. Смерть невідворотна, і ця жахлива правда наповнює «смертельним» страхом. Екзистенційне протиріччя полягає між усвідомленням кінцевості та бажанням продовжувати життя.

Свобода, даність, яку в сучасності часто плутають з уседозволеністю, безкарністю. В екзистенційному сенсі, свобода – це відсутність жорсткої зовнішньої структури, тобто суб'єкт як Творець сам наповнює свій індивідуальний Всесвіт. Тому зворотною стороною цієї даності є Відповідальність Творця за основу, опори та зміст наповнення власного життя. Якщо Свободу розглядати в її цілісному розумінні, то первинним почуттям може бути жах.

Екзистенційна Ізоляція – це даність про фундаментальну самотність від інших і всього світу. Враховуючи масовість міжособистісних контактів, близькість стосунків, приналежність до соціокультурного простору, залишається неусвідомлений абсолют індивідуальної ізоляції, як «кожен з нас в самотності приходиться у світ і в самотності його має покинути».

Безглуздя, або відсутність сенсу. Даність, яка загрожує дилемі пошуку сенсу в психічних структурах, установках, розвитку, стосунках, та організує перевірку на витримку власних опор в розмаїтті світу.

Смерть, Свобода (Відповідальність), екзистенційна Ізоляція, Безглуздя – це ті основи людської Світобудови, Зустріч із якими викликає інколи суперечливі почуття, але сильні та інтенсивні, такі як жах, страх, відчай, безсилля, сум. Найглибші – провокує така даність як Смерть. Її особливість полягає в досягненні крайнього Абсолюта, певної точки Неможливості існування, невідворотності Небуття. Якщо, наприклад, у ситуації втрати близької людини почуття злості свідчить про те, що не відбувається примирення; бунтарство проти даного факту, страх передає напрямок інтенції до себе («Я боюся за себе») і до інших («Я боюся втратити тих, хто є живий і близький мені»), то відчай, безсилля і сум є надважкими в переживанні Зустрічі з Абсолютним Небуттям.

Яким чином людина в змозі винести втрату? Смерть, яку через нестерпність сильного страждання, можна хитросплетіннями побутової свідомості завуалювати невротичними захисними стратегіями за допомогою відсторонення від почуттів, втечі до різноманітної діяльності та інших людей, знецінення попереднього досвіду, релігійних вірувань тощо.

Розглянемо деякі психотерапевтичні ідеї. По-перше, теза І. Ялома про те, що «хоча реальність смерті руйнує нас фізично, ідея смерті може врятувати», є ефективно діючим засобом в психотерапії, тобто усвідомлення смерті сповнює мудрістю та збагачує життя [4]. По-друге, дієвим є залучення всіх зазначених даностей: прийняття екзистенційної Ізоляції як те, що вже є досвід рухатися в самотності народження; Відповідальність як усвідомлення власного авторства та Свобода вибору наступної дії; аналіз життя в широкому спектрі від Безглуздя до Сенсу Буття.

На наш погляд, у сучасних психотерапевтичних стратегіях цінним буде поєднання екзистенційних даностей із фундаментальними мотиваціями. Таке сполучення розгортає бачення динаміки когнітивно-емоційного сприйняття при переживанні смерті близької людини. Цей аспект розкриємо в таблиці 1.

Розкриваючи зміст зведеної таблиці, необхідно зазначити, що кожна екзистенційна даність

володіє відносно самостійною динамікою в розвитку та зміні емоційного ставлення. Але все ж таки зовсім виокремлено розглядати кожну даність не можна, оскільки між ними існує перехресний взаємозв'язок.

У якості тлумачення змісту таблиці наведемо приклади з психотерапевтичної роботи. Клієнтка похилого віку після втрати доньки говорить: «Що тепер робити самій, і навіщо тепер все те, що ми побудували (мається на увазі майно)?». Жінка відчуває самотність через покинутість донькою та стикається з відчаєм про сенс свого буття.

Молода жінка висловлюється про втрату матері: «Навіщо було потрібно закінчувати інститут, будувати дім?». Тобто зі смертю близької людини нівелюється сенс власного життя. Інший приклад при втраті матері: «Страшно повторити таку ж саму смерть на самоті, як мати. Чи зможу я старіти по-іншому, не так, як вона?» – передає яскраве сполучення страху власної смерті та тривоги повторення ізоляції.

У психологічній відданості померлій людині також поєднуються даності. «Я більше не хочу виходити заміж, ніхто, крім нього, мені не буде таким чоловіком. Ще й любити, а тоді знов прощання – це зовсім неможливо. Краще з моїм чоловіком вже там зустрінемося (на небі)». Така позиція міцно підтримана когнітивними твердженнями про те, що дійсно таким самим чоловіком ніхто не зможе бути, і жінка ізолюється та обмежує власну свободу в тому, щоб знову переживати почуття любові, щастя, радості. На емоційному рівні страх повторної зустрічі з почуттями відчаю, безсилля через можливу втрату робить безглуздим стосунки з іншими чоловіками. У випадку з цією жінкою їй допомагала віра в небесну зустріч душ, тому й відповідальність вона перенесла в містичну площину.

Отже, з практичних фрагментів видно, що екзистенційна даність не проявляється одна, а декілька діють водночас, тому вони є в постійній перехресній взаємодії. Їх відмінність проявляється

в актуальності кожної, на даний конкретний момент часу, та інтенсивності проживання почуттів, у різній емоційній фіксованості суб'єкта. В останньому прикладі задіяні всі даності в достатньо короткому висловлюванні. Причому, втрата чоловіка відбулася понад 30 років тому, і четверта фундаментальна мотивація ґрунтовно наповнена. А саме: прийняттям та смиренністю з феноменом смерті, рішенням дочекатися зустрічі душ (хоча й за допомогою містичної свідомості), реалізованістю в соціальних контактах та частковою переорієнтацією змістовного контексту (праця для задоволення, онуки, піклування про стан фізичного здоров'я).

Таким чином, з таблиці та клієнтських прикладів бачимо, що жодну даність не можна обійти. Питання до психологічної унікальності кожної особистості в тому, у який спосіб, з якою швидкістю та які акценти будуть розставлені в свідомих та несвідомих пріоритетах. Які емоційно-когнітивні рішення приймуться для виходу з надважких переживань при втраті і чого це буде вартувати? Відповідь у неповторному та індивідуальному досвіді психічного життя кожної людини. Тому психотерапевтична робота з переживаннями втрати має бути не заангажована навіть попередньо викладеним матеріалом.

Динаміку емоційного ставлення проілюстровано за кожною даністю, від першої фундаментальної мотивації до останньої. Фундаментальні мотивації відображають психоемоційні зміни в часовому просторі людини. Головним новоутворенням на кожному етапі фундаментальних мотивацій буде трансформація почуттів: через Зустріч та проживання болючого безсилля до перспективи бажання, від жаху свободи до натхнення і гідності, від самотності до задоволення і через відчай до сенсу в індивідуальному змістовному контексті.

**Висновки.** Екзистенційні даності мають природу статичної міцності, яка залишається незмінною в багатовіковій історії людства. Статика даностей та динаміка фундаментальних моти-

Таблиця 1

Динаміка емоційного переживання втрати

Екзистенційні даності	СМЕРТЬ	СВОБОДА	ІЗОЛЯЦІЯ	БЕЗГЛУЗДЯ
<b>ФМ</b>				
ФМ1: співвіднесення зі світом як онтологічна опора екзистенції (Чи можу бути саме в цих умовах та з власними можливостями?)	Страх Безсилля Тривога Провина Безвихідь	Жах Інтерес Довіра	Жах Самотність Тривога Злість	Відчай Надія
ФМ2: співвіднесення з життям як основа цінності (Я живий, але чи подобається мені жити?)	Страх Злість Прийняття Розчарування	Страх Відповідальність Інтерес Тривога	Сум Інтимність Близькість Відкритість	Надія Бажання Інтерес Відкритість
ФМ3: Зустріч як джерело автентичності (Я є, але чи маю право Бути таким?)	Прийняття Смуток Сум Зрілість	Тривога Повага Справжність Гідність Радість	Унікальність Близькість Сум	Тривога Інтерес Прийняття рішення Гордість
ФМ4: сенс як перспектива дії (Я є, але чи добре це?)	Сум Перспектива бажання	Натхнення Гідність Реалізація потенціалу Задоволення Радість	Сповненість Радість контактів Задоволення	Конкретний змістовний контекст сенсу Щастя Задоволення Сповненість

вацій знаходяться в стані комплементарної взаємодії. Індивідуальна свідомість має здатність змінювати їх суб'єктивне сприйняття залежно від того, чи виконуються передумови фундаментальних мотивацій.

Повнота й істинність проживання екзистенційних даностей не обходиться без дії логіко-

розумової структури та чуттєво-експресивного відреагування. Втрата близького як травматична подія вражає всі фундаментальні мотивації буття і зіштовхує з даностями. Фундаментальні мотивації розкривають складові сповненої екзистенції людини та несуть в собі структурно-будівний психотерапевтичний вплив.

### Список літератури:

1. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2005. – 159 с.
2. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5-23.
3. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. – 349 с.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

**Сивопляс Н.В., Беркутов К.Ю.**

Государственное высшее учебное заведение  
«Донбасский государственный педагогический университет»

### ПОТЕРЯ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ВСТРЕЧА (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

#### Аннотация

В статье рассмотрен один из аспектов экзистенциальной Встречи с психологическим переживанием потери, как следствие смерти близкого человека. Изложены теоретико-методологические аспекты экзистенциальных данностей и фундаментальных мотиваций человеческого бытия. Представлена динамика эмоционального переживания потери. Освещены психотерапевтические стратегии работы с экзистенцией человека. Акцентом данной работы является соединение данностей и мотиваций, как структурообразующего конструкта в психотерапевтическом значении.

**Ключевые слова:** экзистенция, экзистенциальные данности, фундаментальные мотивации, аутентичные чувства, цикличность, травматические переживания, утрата.

**Sivoplyas N.V., Berkutov K.Yu.**

State Higher Educational Institution  
«Donbas State Teachers' Training University»

### LOSS AS AN EXOISTICAL MEETING (PSYCHOTHERAPEUTIC ASPECT)

#### Summary

The article considers one of the aspects of the existential Meeting with the psychological experience of loss, as a consequence of a loved one's death. Theoretical and methodological aspects of existential data and fundamental motivations of human existence are described. The dynamics of the emotional experience of loss is presented. Psychotherapeutic strategies of work with human existence are highlighted. The focus of this paper is the combination of existential entity and motivations, as a structure-forming construct in the psychotherapeutic sense.

**Keywords:** existence, existential entity, fundamental motivations, authentic feelings, cyclicity, traumatic experiences, loss.