

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ВИНОЮ ТОГО, ХТО ВИЖИВ

Психологи часто в своїй роботі зустрічаються з таким поняттям як травма, але тільки в нинішніх українських реаліях, травма набула чіткої векторну спрямованість – і тепер наукове співтовариство говорить в основному про військову травму і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Коло наслідків для психіки людини при ПТСР досить широке і було описаний Б. Колодзіним у 1992 році. Автор у своїй класифікації описав невмотивовану пильність і вибухові, емоційні реакції, агресивність з нападами люті, загальну тривожність, відстороненість і холодність (притупленість емоцій), порушення концентрації уваги і пам'яті, депресію, зловживання наркотичними і лікарськими препаратами, галюцинаторні переживання, непрохані спогади або flashback, безсоння, думки про суїцид, латентний стан страху і "вину того, хто вижив". На останній ми хочемо зупинитися більш детально.

В результаті травми людина може відчувати почуття провини, тому що вона вижила, а інші не змогли. І вона намагається уникати спогадів, нагадувань про подію, що травмує та страждає від емоційної глухоти (нездатності пережити радість, любов, співчуття і т.д.). Сильне почуття провини іноді провокує напади саморуйнівної поведінки, коли, за образним висловом одного ветерана, він намагався "відлупцювати" сам себе.

На наш погляд, "вина того, хто вижив" – це особливий феномен, химерне переплетення ірраціональної провини і бажання людини контролювати ситуацію. Контроль своїх дій, проявів своєї психіки, дій соратників і опонентів. У Карен Хорні є поняття "невротичної" вини, тобто почуття, яке переживає людина, яка бере на себе відповідальність, що їй не належить і знаходиться далеко за межами її існування. І феномен "вини того, хто вижив", на наш погляд, можна віднести до невротичної вини, оскільки то стан, за якого учасник або очевидець катастрофи чи військових дій бере на себе додаткову відповідальність і відчуває себе винуватим за те, що він живе як ніби замість загиблих.

Даний тип вини можна ідентифікувати, якщо клієнту характерні наступні висловлювання або варіації на тему цих висловлювань:

- Він помер / постраждав, а я ні. Як я тепер можу жити далі? Як інші люди можуть жити далі?
- Він помер, а я живу. Навіщо? Він був краще за мене, більш достойним, ніж я. Чому я не пішов замість нього?
- Я не зробив того, що необхідно і тому трагедія трапилася. Я зробив недостатньо, якби я постарався, він би ще жив. Зараз я зроблю так, щоб таке ніколи не повторилася.
- Я іноді погано думав про нього, можливо, він здогадувався про мої думках і саме це підштовхнуло його до смерті.
- Я зараз вивчу всю інформацію, що надходить і знайду, хто винен насправді.
- Я буду допомагати всім, кого знайду, необхідна їм зараз допомога чи ні, не важливо. Я хочу допомогти. Зараз і відразу!

У 1997 році американські психологи L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson розробили опитувальник IGQ (опитувальник міжособистісної вини) за

допомогою якого можна було діагностувати «провину вижив». Для роботи в пострадянському просторі він був адаптований Є.В. Белінської (Коротковой) в 2001 році (Опитувальник малоадаптивних форм провини), яка досліджувала види дезадаптивної міжособистісної вини. Опитувальник складається з чотирьох шкал: вина відділення, яка виникає зі страху нашкодити іншим, переслідуючи свої цілі; вина гіпервідповідальності виникає з альтруїзму і передбачає перебільшене почуття відповідальності за турботу про щастя інших; вина ненависті до себе, яка може виникати як наслідок жорстокого і неуважного ставлення батьків, близьких і коханих людей і вина того, хто вижив, яка характеризується патогенним віруванням, що досягнення однією особою в чомусь успіху (наприклад, виживання), змусить інших страждати або відчувати себе нещасними.

Самостійно (якщо вони не звертаються за спеціалізованою психологічною допомогою) клієнти з даним типом вини можуть справлятися як деструктивно, так і умовно "продуктивно". При деструктивних способах, клієнти можуть впадати в алкоголізацію, наркотизації або інші види залежних станів, які тимчасово полегшують тиск сильних почуттів і емоцій. При умовно "продуктивних" способах, які допомагають прожити почуття вини, клієнти йдуть "з головою" в певний вид діяльності, який дозволяє цю провину та інші сильні почуття "заглушити" (не думати про це, не відчувати) або асимілювати. Це може бути тяжка фізична праця, наприклад, будівництво, або більш творчі прояви – малювання, скульптурство, ліпка. За допомогою творчості клієнти на підсвідомому рівні прагнуть "компенсувати" світу втрату чудової людини. Часто, коли клієнт намагається самостійно впоратися з виною в умовно "продуктивний" спосіб, він стає частиною групи, яка "приносить користь суспільству". Особливість таких груп полягає в тому, що вони діють спільно для мінімізації збитку, створюють нові ресурси, відрізняються взаємною підтримкою, її члени обмінюються досвідом, поділяють відповідальність і переживання між собою (тобто між реально існуючими людьми).

При роботі з клієнтами, які демонструють "вину того, хто вижив" на перших етапах можна підтримувати такі "умовно" продуктивні способи проживання почуття провини, навіть якщо спосіб їх реалізації йде врозріз з вашими особистими цінностями або громадською позицією. В подальшій роботі для звільнення клієнта від почуття "вини того, хто вижив" можна використовувати конструкт "подяки". У деяких випадках за "невротичної" виною ховається подяка, яку вчасно не вдалося висловити або навіть відчувати. А як відомо, почуття які своєчасно не були висловлені, а навпаки придушувалися або витіснялися, можуть переродитися у що-небудь невпізнанне, наприклад, любов – у ненависть, а не виражена вдячність – у вину. "Невротичну" вину досить складно, як справжню, пережити в повному циклі і розрядити катарсисом чи прощенням, бо фантазії про вину зазвичай у свідомості представлені більш роздуто і об'ємно, ніж здатна бути будь-яка реальна вина. Тому одним із способів роботи з "виною того, хто вижив" – це подяка. Психологу потрібно допомогти клієнту висловити свою подяку тим, хто пішов. Для цього можна використовувати техніки "Листа-прощання", "Гарячого стільця" або "Два стільця" чи можливість програвання у драматерапії, але основною метою має бути певна дія в якій клієнт скаже "дякую" і відчуває внутрішнє спустошення і полегшення.

Чаплінська Ю.С. Психологічні аспекти роботи з виною того, хто вижив / Ю.С. Чаплінська // Психологія травми: дискусійні питання психологічної

допомоги: Тези міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 20-21 квітня 2017 року) / упорядник Іщук О.В. – Запоріжжя : “Сору Art”, 2017. – С. 74-75