

Горювання – стадійна послідовність чи унікальний процес?

Аліна Берестовська

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: alina.berestovska@gmail.com*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Втрата порушує фізичну, емоційну рівновагу людини і горювання виступає тим процесом, за допомогою якого вона може відновити цю рівновагу шляхом когнітивної, емоційної та поведінкової адаптації до змін. При цьому відновлення після втрати близької людини передбачає як гомеостатичне врівноваження негативного афекту, спричиненого стражданням втраченої прихильності, так і пристосування до нової реальності після втрати. З огляду на останнє постає питання, як варто розуміти процес горювання – як якусь стадійну послідовність, яку проходить кожен, хто переживає втрату, чи унікальний процес, що не вписується в загальні схеми.

Появу теорії стадій горя зазвичай приписують монографії Е. Kübler-Ross «Про смерть та вмирання» [1]. У цій книзі вона детально виклала свої спостереження під час інтерв'ю з пацієнтами, які помирали від смертельної хвороби. Уже в даній роботі Е. Kübler-Ross розширила застосування п'яти стадій до досвіду тих, хто очікувано переживатиме втрату, включивши главу «Сім'ї пацієнтів». Однак лише десятиліттями пізніше Е. Kübler-Ross і D. Kessler акцентували увагу саме на переживанні втрати, написавши книгу «Про горе та горювання» [2]. Науковці запропонували виділяти наступні п'ять стадій горя (в літературі їх часто позначають аббревіатурою DABDA – від назви стадій англійською мовою – denial, anger, bargaining, depression, acceptance):

1. заперечення;
2. гнів;
3. торг;
4. депресія;
5. прийняття.

Спираючись на п'ять стадій горя Е. Kübler-Ross, в 2019 р. D. Kessler (вже після смерті Е. Kübler-Ross) запропонував додати шосту стадію – сенс. При цьому не обов'язково розуміти, чому хтось помер, щоб знайти сенс – сенс приходить через пошук способу підтримувати любов до померлого, продовжуючи рухатись вперед у житті [3].

Уявлення про стадії горя значною мірою укорінилося в наших культурних уявленнях про втрату, а сама модель досі залишається надзвичайно популярною. Провівши систематичний нарративний огляд за допомогою Google, щоб

перевірити, як модель Е. Kübler-Ross представлена в Інтернеті, К. Avis, М. Stroebe та Н. Schut виявили, що 61,1% веб-сайтів, присвячених горю, включали опис моделі – причому описи варіювалися від короткого згадування до детального окреслення [4]. При цьому варто зауважити, що певні автори вважають за доцільне застосовувати модель лише до проблем, пов'язаних з наближенням смерті, інші – тільки до питань, пов'язаних із втратою і ускладненим горюванням, а деякі – до обох феноменів. Водночас в інших наукових працях наголошується, що стадійна модель має бути замінена моделями, заснованими на завданнях або процесах переживання втрати [5].

С. Corr піддає сумніву, що люди обмежені не більше ніж п'ятьма способами реагування, а п'ять стадій, визначених Е. Kübler-Ross, як і будь-які інші способи реакції на смерть, обов'язково пов'язані в лінійний набір етапів [6]. Насправді Е. Kübler-Ross погодилася з цією думкою. В першій своїй книзі «Про смерть та вмирання» (1969) вона зауважила, що «ці стадії не замінюють одна одну, але можуть існувати поруч одна з одною і часом накладатися» [1, с. 263]. В другій книзі «Про горе та горювання» (2005) Е. Kübler-Ross і D. Kessler підкреслили, що: «Стадії ніколи не були призначені для того, щоб допомогти запхати безладні емоції в акуратні пакети... Це – інструменти, які допомагають нам сформулювати та визначити те, що ми можемо відчувати. Однак вони не є зупинками на лінійній часовій шкалі скорботи. Не всі проходять усі з них або проходять у встановленому порядку. Ми сподіваємося, що разом із цими етапами прийде знання про місцевість горя, що зробить нас краще готовими долати життя та втрату» [2, с. 22]. В такому разі цілком обґрунтовано виникає питання щодо доцільності використання слова «стадії», яке передбачає впорядкований лінійний перехід від однієї фази до іншої, і може призвести до використання моделі не як описової, а як директивної. До того ж цілком логічним виглядає аргумент С. Wortman про те, що не всі особи, які переживають втрату, досягнуть останньої стадії прийняття [7].

С. Corr зауважує, що широко застосувати модель п'яти етапів до втрат, горя і горювання, враховуючи нове розуміння цих тем і появу альтернативних моделей протягом останніх 20-30 років, «подібно до того, що покладатися на онколога, який не читав нової книги 50 років» [8, с. 331-332]. С. Corr, D. Corr, К. Дока, пояснюючи, як значно змінилось розуміння процесу горювання в останні часи, ключовими моментами в цьому описі визначили те, що:

1. немає емпіричних доказів для універсальних, лінійних стадійних теорій горя;
2. спостерігається поступовий відхід від розгляду реакцій горя як універсальних стадій на користь визнання особистих шляхів і супутнього наголосу на індивідуальності та автономії;
3. приходить усвідомлення, що горювання включає в себе більше, ніж просто низку афективних реакцій на втрату (тобто, що воно також включає зусилля керувати життям у світі, який змінився внаслідок значної втрати);
4. робиться наголос на виборі людьми того, що вони будуть робити зі свої-

ми втратами і горем (це веде до можливостей зміни людей, які переживають втрату, і їх стосунків). [9, с. 213-214].

Модель стадій не враховує ресурсів, тиску і характеристик найближчого оточення людини, яка переживає втрату. С. Hall наголошує, що «теорії стадій не в змозі охопити складність, різноманітність і своєрідність досвіду горя», адже не охоплюють «численних фізичних, психологічних, соціальних і духовних потреб, які відчувають люди, які переживають втрату» [10, с. 8]. Останнє може породжувати ще одну небезпеку. Як слушно зауважує С. Wortman, помилкова віра в стадійну модель може не тільки змусити людей, які переживають втрату, відчути, що вони не справляються належним чином, але і призвести до неефективної підтримки з боку членів їхньої соціальної мережі. [7]. Це припущення, на жаль, знаходить підтвердження в житті. R. Friedman, J. James розповідають, що стикались з багатьма історіями, почутими від засмучених людей, які ділились своїм досвідом про те, як модель стадій завдала їм шкоди [11]. М. Stroebe теж звертає увагу на можливі помилкові припущення щодо визнання обов'язковості проходження людьми тієї чи іншої стадії, наприклад, щодо гніву як необхідної стадії процесу зцілення [12, с. 517].

Попри значну кількість критики серед науковців, варто віддати належне доробку Е. Kübler-Ross, яка наважилась привнести в суспільство усвідомлення смерті, гуманізувати та нормалізувати досвід тих, хто помирає, і переживає втрату. Модель Е. Kübler-Ross є привабливою з точки зору своєї простоти, структурованості в розумінні процесу горювання, а також усвідомлення можливості його потенційного завершення (після досягнення стадії прийняття). Водночас, попри те, що модель досі знаходить практичне застосування серед спеціалістів і широкої громадськості, вона може сформувати викривлене розуміння горювання як загальної схеми, яку має пройти кожен після смерті близької людини, а тому призводити до стигматизації тих людей, горювання яких не підпадає під дану схему, змушувати їх приховувати своє горе, соромитись його і підводити до думки про необхідність швидше подолати цей стан. З огляду на це та зважаючи на наявність альтернативних емпірично підтверджених моделей, які дають більший простір для унікальних виявів горя (зокрема, моделі подвійного процесу у вправлянні з втратою – the Dual Process Model, розробленої М. Stroebe, Н. Schut, моделі створення сенсу після втрати R. Neimeyer), підтримуємо думку численних науковців щодо недоцільності сприйняття стадійної моделі в якості такої, на яку варто опиратися при роботі з горем. Не слід сприймати горювання як лінійний процес з фіксованою траєкторією. Воно є дуже суб'єктивним складним, динамічним людським досвідом – кожна людина має власний баланс коливання між орієнтацією на втрату і орієнтацією відновлення, віднаходить свій шлях руху до нового життя, нової саморозповіді, в яку інтегрована втрата. Особливості процесу горювання визначаються як особистісними рисами людини, яка переживає втрату (наприклад, стилем прихильності, здатністю до саморегуляції), так і контекстом (зокрема, наявністю соціальної підтримки). Загалом усвідомлення людиною власних слабких і сильних сторін, адаптивність,

гнучкість, здатність розрізняти, розуміти, витримувати свої почуття й знаходити способи, щоб впоратися з ними, можуть слугувати збереженню кращого психологічного самопочуття [13, с. 102], навіть якщо доводиться переживати втрату.

Немає єдиного шляху крізь горе – існують різні шляхи, які можуть вести як до стійкості й інтеграції втрати, так і до ускладнень й нездатності адаптуватись до змін. В кожному конкретному випадку треба досліджувати той шлях, який проходить людина, враховувати особливості її горювання, її потреби та готовність до змін. Хоч людина і безсила перед фактом настання втрати, вона має силу її пережити, витримавши своє горе, переосмисливши досвід і, можливо, навіть використавши роботу над втратою як підґрунтя для особистісного зростання.

Ключові слова: втрата близької людини; горе; горювання.

Список використаних джерел

1. Kübler-Ross E. *On Death and Dying*. New York, NY: Macmillan. 1969.
2. Kübler-Ross E., Kessler D. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss*. New York, NY: Scribner, 2005.
3. Kessler D. *Finding meaning: The sixth stage of grief*. Simon and Schuster, 2019.
4. Avis K. A., Stroebe M., Schut H. *Stages of grief portrayed on the internet: A systematic analysis and critical appraisal*. *Frontiers in psychology*. 2021. 12. P. 772696.
5. Corr C. A. *Elisabeth Kübler-Ross and the “five stages” model in a sampling of recent American textbooks*. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. 2020. 82(2). P. 294-322.
6. Corr C. A. *Let’s stop “staging” persons who are coping with loss*. *Illness, Crisis & Loss*. 2015. 23(3). P. 226-241.
7. Wortman C. B. *The stage theory of grief*. *JAMA*. 2007. 297(24). P. 2692-2694.
8. Corr C. A. *Elisabeth Kübler-Ross and the five stages model in selected social work textbooks*. *Illness, Crisis & Loss*. 2022. 30(2). P. 320-332.
9. Corr C. A., Corr D. M., Doka K. J. *Death & dying, life & living (8th ed.)*. Boston, MA: Cengage, 2019.
10. Hall C. *Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement*. *Bereavement Care*. 2014. 33(1). P. 7-12.
11. Friedman R., James J. W. *The myth of the stages of dying, death and grief*. *Skeptic (Altadena, CA)*. 2008. 14(2). P. 37-42.
12. Stroebe M., Schut H. *Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical framework*. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. 2021. 82(3). P. 500-522.
13. Soroka I., Synhivska I. *The research on peculiarities of emotional intelligence of Indian students*. *Правничий вісник університету «КРОК»*. 2019. Вип. 36/37. С. 100-103.