

Існує безліч теорій зародження життя на землі, і швидше за все вони всі не точні. Ніхто не знає правди до кінця... Ми можемо ділити майно, території, любити і ненавидіти, будувати і руйнувати. Головне пам'ятати що вся дійсність, що оточує нас, існує не вічно, і все швидко змінюється. *У цьому і є сенс духовного зору!* І саме це ми повинні зрозуміти і усвідомити за допомогою поглиблення в літературу, музику, філософію, психологію. І тільки після цього ми можемо вважати, що здатні виховати гідне продовження жителів цієї планети.

Література:

1. Бехтерев В. М. До лікування музикою // «Петербурзька газета», 1913
2. Бехтерев В. М. Об'єктивна психологія / М., 1991
3. Непомняща Н. Психодіагностика особистості / Непомняща Н. М., 2001
4. Орлов А. Психологія особистості і сутності людини / А. Орлов М., 2002
5. Коган М. Музика у світі мистецтв / М. Коган // Радянська музика, 1987, № 3.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-2>

INTRAPERSONAL CONFLICTS OF PEOPLE WHO EXPERIENCE LOSS OF HOME

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ ДОМУ

Vlasenko I. A. <i>PhD in Psychology, Associate Professor at the Psychology of Personality and Social Practices Department Institute of Human Sciences of the Borys Grinchenko Kyiv University Kyiv, Ukraine</i>	Власенко І. А. <i>кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка м. Київ, Україна</i>
---	--

Травмуючі масові події, такі як війна, грубо порушують усі компоненти безпеки людини і нещадно руйнують її. В умовах російської військової агресії проти України мільйони українців переживають кризи, пов'язані з втратами, зокрема кризи втрати дому. Їх будинки,

майно були знищені/пошкоджені, ці люди були змушені залишити свої домівки, звичні місця проживання і шукати безпечного притулку. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, що оприлюднені на його сайті, 5 988 696 осіб стали біженцями в Європейських країнах і 3 709 329 біженців з України зареєстровано на отримання тимчасового захисту в країні Європи (станом на 19 і 20 липня 2022 р. відповідно) [1].

Люди, які втратили дім, у більшості мають внутрішньоособистісні конфлікти (часто неусвідомлювані), що асоціюються із кризою втрати. Аналіз літератури показав, що втрата дому розглядається в різних аспектах. Зокрема, у дослідженні I. Marey-Sarwan зазначено, що для палестинських жителів, чий будинок були знищено/пошкоджено ворогом у ході Другої Ліванської війни, втрата дому значно загострила психологічні та політичні питання та вимагає серйозного переосмислення проблеми. Результати, отримані I. Marey-Sarwan (2021), засвідчили, що втрата дому і супутнє цьому вчинення насильства над населенням демонструє низьку соціальну справедливість і поточні структурні утиски цих людей. Вказано, що щоденні наслідки війни відображаються у втратах, які мали місце раніше (в минулому палестинців) і зараз, у дискримінації та нерівності частини населення Ізраїльської держави [2].

В результаті проведення структурованих інтерв'ю з людьми, що втратили дім через військові дії, I. Marey-Sarwan встановлено три центральні теми. По-перше, тема важливості дому та його втрати. Втрата дому має своїми наслідками постійну або щоденну травму, відображає втрату економічного і емоційного внеску людей впродовж багатьох років. Втрата дому провокує відчуття небезпеки, а також переривання сімейного життя і нормального соціального існування. По-друге, дім розглядається як джерело безпеки і стабільності. Респонденти наголошували, що дім був для них місцем притулку та інтимності. По-третє, люди, які втратили дім, підкреслювали емоційне значення дому: він трактувався як символ тривалості сімейної історії та джерело згадок про минуле. Руйнування дому загалом поєднувалось із втратою цінних (економічно і емоційно) об'єктів, що глибоко переживалось і має тривалі наслідки для людини [2].

L. Murgis (2021), яка досліджувала внутрішньо переміщених осіб в результаті військового конфлікту в Колумбії, стверджує, що їх переміщення через втрату дому переживається ними як втрата місця людини у світі. Ця втрата означає не лише втрату притулку, але й сприймається як втрата місця, в якому життя цих людей було наповнене екзистенційним значенням [3].

Який же механізм виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із втратою в ході війни? По-перше, в екстремальних умовах, зокрема при втраті дому виникає “розрив”, розбіжність між реальним і бажаним. Реальність війни ніби “перекреслює” картину світу людини, не залишає в ній місця для людини. Для багатьох людей прийняти реальність – означає відмовитись від частини себе. Такий конфлікт провокує численні страхи: страх смерті, небуття, а поряд з тим страх жити...

З іншого боку, у частини людей, які втратили дім, є виражений внутрішній конфлікт екзистенційного характеру. Його суть: як бути у світі, який на твоїх очах розпадається на частини, руйнується? Об'єктом цього конфлікту є буття, місце людини, доцільність її існування, сенси. Неможливість реалізувати власну сутність, на нашу думку, – одна з головних причин, що викликають апатію, розгубленість, втрату сенсу існування. Якщо власний дім асоціюється з ідентичністю людини (I. Marey-Sarwan), у ситуації втрати перед нею постає непросте завдання: зібрати, реконструювати власну ідентичність: Хто я зараз? Де моє місце у світі? Яка моя мета? У що я вірю? Де зона моєї відповідальності? У такому разі людина має створити новий образ себе, свого Я, взяти на себе відповідальність за власне існування (свободу бути, за Е.Фроммом). Досить складним завданням може стати інтеграція суперечностей власного Я, що може потребувати психотерапевтичної допомоги. Врешті, у індивіда порушуються зв'язки з іншими людьми, близькими, виникають нереалістичні очікування, нерозуміння, напруженість у відносинах, що асоціюється з внутрішньою суперечливістю.

Внаслідок переживання психологічної травми, пов'язаної з втратою дому, особистість може переживати (1) стан заціпеніння, (2) стан гіперзбудження. Тому актуальним стають психотерапевтичні заходи, спрямовані на нормалізацію та прийняття втрати, поступове відновлення нормального функціонування людини. При цьому доцільно опиратись на фази природного відновлення (natural recovery), за З. Беберашвілі [3]: шок → заперечення → гнів → визнання → горювання (депресія) → прийняття → знаходження сенсу → відновлення. Вартою уваги вбачається модель Юдіт Герман, спрямована на лікування комплексної травми (а саме з такою зараз стикаються українці). Ця модель включає три етапи: (1) Безпека; (2) Пригадування і траур; (3) Відновлення зв'язків, об'єднання, інтеграція [3].

На завершення відзначимо важливість комплексного і мультидисциплінарного втручання, що залучає представників різних професій для забезпечення ефективного відновлення різних компонентів безпеки людей, які втратили дім. А саме: соціальних працівників, які турбуються про покращення житлових умов людини, допомагають

знайти роботу, забезпечують підтримання соціальних зв'язків; юристів, що опікуються захистом прав людини і врегулюванням правоохоронних процесів; медичних працівників та психотерапевтів/психологів, які забезпечують питання підтримання фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Отже, втрата дому є складним переживанням для українців. В літературі підкреслюють, що втрата дому призводить до тривалої або щоденної психічної травми, провокує невизначеність, втрату почуття безпеки і стабільності; переживається людьми як втрата їх місця у світі. Виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, що пов'язані з втратою дому, провокується розбіжністю між реальним і бажаним, неможливістю реалізувати власну сутність в наявних екстремальних умовах. Перед людиною в ситуації втрати виникає завдання реконструювати власну ідентичність, вирішити задачу на відновлення сенсу існування. Актуальним у цій ситуації вбачаємо проведення комплексної роботи представниками різних професій, щоб забезпечити ефективне відновлення компонентів безпеки людей, які втратили дім. Для психологів/психотерапевтів помічною може стати трикомпонентна модель роботи з комплексною травмою. Перспективами подальших розвідок є створення та апробування моделі комплексної психологічної допомоги людям, які переживають кризу втрати дому.

Література:

1. Operational Data Portal: Ukraine Refugee Situation. URL https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine#_ga=2.228732760.514168680.1646989952-176134281.1646551413
2. Marey-Sarwan I. Personal trauma, structural violence, and national identity: the experience of the attacks on the homes of Palestinian citizens of Israel during the Second Lebanon war. *Social Identities*. 2020. MVol. 26 № 5. P. 660-674. DOI: 10.1080/13504630.2020.1787131
3. Murcia L. 'Physically sheltered but existentially homeless': Losing home in the aftermath of conflict and displacement *Migration Studies*. 2021. Vol. 9 № 3. P.1361-1379. DOI 10.1093/migration/mnaa020
4. Беберашвили З., Джавахишвили Д., Табаруга С. Травма, ее природа и пути исцеления. Тбилиси, 2021. 204 с.