

**ВТРАТА, ДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ  
ТА ШЛЯХ ВІДНОВЛЕННЯ  
ЧЕРЕЗ ПОБУДОВУ МАЙБУТНЬОГО**

**Макарова Леся Терентіївна**

*член Інституту психодрами, сучасної психології і психотерапії,  
психодрама терапевт, сертифікований  
Європейською Асоціацією Психодрами (PAfE),  
кризовий психолог, дитячий психолог  
м. Запоріжжя, Україна*

Що таке час? Це проміжок життя, який контролює більшу частину нашої взаємодії з подіями в нашому внутрішньому і зовнішньому житті. Зазвичай ми думаємо про наслідки наших дій в гіпотетичному часі, і ця динаміка впливає на нашу оцінку майбутніх здобутків і минулого досвіду. Нам властиво ділити свій життєвий досвід на тимчасові відрізки. Це допомагає нам упорядкувати події життя, надати йому сенсу. Вони можуть включати циклічні періоди (зміна сезонів, дні народження, традиції) або поодинокі події (день, з якого щось почалося). Ми використовуємо це для кодування, зберігання, актуалізації і вибудовування очікувань, цілей, ймовірних планів і уявних сценаріїв. І було б, напевно, все набагато простіше, якби на нашу часову перспективу не впливали події, які зберігають негативні спогади. Особливо багато страхів, переживань і стереотипів нам передається від оточуючих «інших». Бо й сама «Я-позиція» особистості змінюється і формується відповідно до вимог і умов соціуму, яке оточує людину.

Успадкування моделі життєвого шляху, що містить повторення травматичних переживань, уникнення ситуації, що виявляється в інфантилізації, прокастинації, ігри з вибором як випадковістю та як фатумом, може спрямувати неконструктивний шлях вирішення, який у масштабі життєвого шляху особистості призводить до кризи буття та особистих досягнень. Викладені приклади з точки зору розуміння прогнозування життєвого шляху можемо називати, як «нав'язана доля», з відмовою від власного вибору чи, так званий, «вдаваний вибір». І це успадкування може бути результатом передачі міжпоколінного досвіду, коли одне покоління виживає завдяки певним моделям і передає їх наступним поколінням. Насправді ж, будь-яке спонукання амбівалентне і має, як мінімум, два шляхи розгортання подій.

Подієвість життя відповідає певним закономірностям: засвоєння нових соціальних ролей, їх удосконалення та поступове знецінення. Це ми аналізуємо на основі щільності подієвості певних періодів. Психологічний час є досить асиметричним щодо подій минулого, теперішнього, майбутнього та знаходиться під впливом двох мотиваційних тенденцій – власних домагань і очікувань з боку «інших».

За теорією Я.Л.Морено, немає минулого і майбутнього - є тільки сьогодні, все, що відбувається переживається в реальній дії. Це дає можливість її учаснику об'єктивізувати своє минуле, проявити його зовні, розкрити своє внутрішнє «Я» незалежно від того, чи йде мова про минуле, майбутнє, сьогодні. Адже, за великим рахунком, що таке минуле, сучасне, майбутнє? За фактом, наше сьогодні - майбутнє для минулого і, в той же час, минуле для майбутнього. Якщо припустити, що ми могли б змінити своє сьогодні, змінюючи свої поведінкові і смислові надбудови, заглянувши в «кишені часу» гіпокампу і відновити ланцюжок часу в пам'яті. Тоді, за такою ж теорією, ми можемо змінити своє майбутнє сьогодні, змінюючи щось в своєму реальному сьогодні. Адже минуле є резервуаром можливостей, накопичених знань та вмінь; майбутнє – це джерело сенсу життя. Теперішнє – це арена, на якій відбуваються зміни.

Втрата завжди більше, ніж просто подія. Це глибокий, часто безмовний, процес переосмислення себе. Травма втрати не завжди виглядає як драма. Частіше – як тиша. Внутрішнє завмирання.

Коли ми говоримо про втрату ідентичності, ми говоримо не тільки про зміни на рівні ролей – ми говоримо про втрату відчуття «Я є». Ті, хто пережив травму, не завжди кричать про це – іноді вони просто замовкають і втрачають контакт із собою. Це може виглядати як апатія, втрата інтересу, злість, ізоляція. Це може супроводжуватися фразами: «Я не впізнаю себе», «Я вже не знаю чого хочу» Але все це – сигнали, які варто почути, бо це сигнали дезорієнтації. В сучасному світі, де безліч потоку людей, інформації, різних емоцій, подій, контактів, дуже легко «спіймати» відчуття «Я загубився», особливо, коли є факт втрати. І ця подія, ніби, викидає нас у цей інформаційний і подієвий потік, втрачаємо контакт із власним шляхом, але – це не кінець. Це точка відліку. В кожній травмі закладено потенціал до зцілення і, навіть, нової сили.

Ідентичність – динамічна психічна структура, що формується упродовж життя під впливом особистісного досвіду, соціальних контактів і культурних чинників. Розвиток ідентичності проходить крізь низку стадій, на кожній з яких можливе виникнення так званої «кризи ідентичності» – періоду внутрішньої невизначеності, переоцінки цінностей і смислів. І зараз йде мова про вікові кризи, які, неминуче,

стаються з кожним з нас. Важлива й інша сторона, яка суттєво впливає на успішне формування ідентичності – відповідальність і пошук (дослідження себе). Саме тому важливо не занурювати людину у страх «почати з самого початку», а дати уявлення, що вже є досвід, є конкретні навички і уміння, є моральні цінності і культурна спадщина, але настав час його переглянути. Доопрацювати простіше, ніж «будувати заново».

Людина – істота соціальна. Чим вона відрізняється від інших живих істот? Тим, що вона може продукувати страхи уявні, з огляду на те, що відбувається в соціальному середовищі. А ми, як нація, відчуваємо наслідки колективних травм – на цьому фоні ще якимось чином має «втриматися» «Я-позиція» окремої людини. І наша задача перевести страх з категорії «пряма загроза» в категорію «ймовірний ризик». А ризики можна опрацьовувати і прогнозувати стратегічний план долаття ризиків, активізуючи свою енергію, зміцнюючи свою позицію. Ідентичність можна втратити. Ту ідентичність, яка була до кризової ситуації, але її також можна знову зібрати. Почути і відчувати себе в цьому неперервному «шумовому потоці» – подолати цю кризу – кризу ідентичності.

З огляду на складний період, який обумовлений війною на території України, у багатьох людей обірвалося звичне життя: темп, побут, умови, оточення, територія. І в таких реаліях невизначеності, неозначене майбутнє стало ще більш незрозумілим і хитким. Відбулася певна «зупинка» в часі, яка спровокувала падіння надій, мотивів щось робити, втрата орієнтирів. Війна занурила людей в стан шоку, обезцінила всі культурні і ціннісні здобутки, які формувалися роками і не одне покоління. І це зупинило внутрішній рух власних бажань і відчуття власних потреб. Наша задача – подарувати надію, яка має властивість повертати віру. І починати варто з найменшої перспективи «Перших кроків», коли беремо найменший, комфортний для людини, ракурс з поступовим його розширенням. Потім звертаємось до нашої уяви і здатності фантазувати – створювати нові образи. Щоб повернути людині здатність відтворити своє життя і стати творцем власної історії, неодмінно важливо відчувати спонтанний потік ідей.

Тому й коректно обрати шлях «лагідного» погляду, через омріяні окуляри подивитися на події, на себе, що відбувається. З цими «окулярами мрії» побачити ймовірні шляхи вирішення або виходу. Коли людина знає куди і як, має хоч якісь орієнтири і підґрунтя, на яке може спертися, а ми спираємось на її власний ресурс, тоді можна «зняти окуляри», подивитися на реальність і вирішити що і як можна зробити: що спростити, а що додати. Маленькими кроками, але рухатися вперед.

Ми маємо попрощатися з нами такими, що були «до». Перебрати свій досвід, пригадати, як «помирала» поетапно дитина

і «народжувалася» доросла людина, як непотрібне «залишали» в дитинстві, а нове зустрічали і «нарощували». Так і зараз: новий етап – нові ми. Ми живемо – маємо силу. Звідки черпаємо сили? Як можемо використати? Що можемо збільшити? В якому напрямку спрямувати ці сили?

І є ще одна цікава штука, коли, нібито, на долю людини, або народу, випадає настільки багато випробувань і страждань, що інший би зневірився і «опустив руки», а вони живуть і продовжують витримувати, «удар за ударом», всі потрясіння. Таких називають «незламними», люди в високим запасом пружності, які «черпають сили» з «джерела життєвої енергії», у них є власний стрижень, вроджений і неосяжний оком, зв'язаний з енергією «полі-матері» або «полі-батька». Нажаль, це не означає, що трагічна ситуація непохитне їхніх нащадків, адже, якщо не вплинула сама ситуація, то матиме вплив «свист снаряду». Отже, нащадки будуть більш травмовані, ніж ті, хто боровся і пережив трагедію, оскільки, травма, що передається, набагато сильніша тої, яку отримують. Тому є сенс працювати з ймовірним майбутнім, де є можливість програти різні стратегії і побачити наслідки. У такому випадку людина отримує лагідний (що не травмує) досвід, можливість «приміряти роль», в результаті якого отримує дієвий інструмент.

Таким чином, базова безпека, або «внутрішній стрижень», формується старшим поколінням в момент народження або навчання: як же встояти, коли робиш «перші» кроки. У тварин це відбувається, коли вони вилізують своїх дитинчат, інакше виходять «хворі ведмеді», «кволі коти», «приречені птахи». Однак, ми можемо робити «акт вилізання» і самостійно, не поспіхом, дуже уважно до усіх деталей, дбайливо стосовно відчуттів. Тому, вкрай, важливо повернути віру і надію батькам і молодим людям, які готуються бути батьками, бо на їхні плечі лягає вагома ноша відповідальності, не як тягар, а як достойний привілей.

### **Висновки**

Важливо не те, як символічно ми відображаємо речі, події, ситуації, важливішим є те, який зміст вкладаємо. Від змісту залежать сенси. Сучасний світ дуже нестабільний (і не завжди іде шляхом розвитку) і успіх впоратися залежить від нашої гнучкості – розуміти свої потреби, співставляти бажання, переглядати позиції, корегувати сенси.

Наше життя і наш досвід – найцінніший здобуток – тому, коректно і екологічно, повертаємо контроль над власним життям: відновити подієвість на лінії часу, побачити сильні сторони, взяти ресурс, покласти нові сенси і розробити план «маленьких кроків» до самого себе.

Про важливість генної регуляції пишуть нейробіологи, З. Фрейд писав про важливість трансгенераційної пердачі, а Я. Морено оформив це в поняття «теле»: «Якби психічні процеси одного покоління не передавались би іншому, не продовжувалися б в іншому, кожному прийшлося вчитися жити з самого початку, що виключало б усякий прогрес і розвиток». Але... Що ми використовуємо і якими способами ми це робимо? Які стани передаємо? Має цінність турбота про екологічність передачі того, що передаємо своїм нащадкам.

### Література:

1. Беберашвілі З. Травма, її природа і шляхи зцілення. Тбілісі [Грузинського Центру психосоціальної і медичної реабілітації жертв туртур (GCRT)], 2021. 203 с.
2. Горностаї П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
3. Гражина Г. Відносини з авторитетом і інтеграція власної сили. Вільнюс : [Вільнюський університет]: Vilnius University Press, 2020. 200 с.
4. Зімбардо, Ф. Парадокс часу. Нова психологія часу, яка покращить ваше життя / Ф. Зімбардо, Дж. Бойд. New York : Free Press, 2008. 354 с.
5. Карп М. Життя проти виживання: мандрівка психотерапевта. *Психодрама і сучасна психотерапія*. 2002. №1. С. 5–20
6. Кіпер Д. Psycoterapy throught clinical role playing. New York : Brunner/Mazel, 1986.
7. Лейтц Г. Психодрама: теорія і практика. Класична психодрама Я.Л. Морено / у кн.: Baim, C., Burmeister, J., Maciel, M. (ред.). Psychodrama: Advances in Theory and Practice. London : Routledge, 2007. 33–52 с.
8. Морено Я.Л. Театр спонтанності. Beacon, NY: Beacon House, 1947. 113 с.
9. Ноар Я. Театр холокосту. *Психодрама і сучасна психотерапія*. 2005. №4. С. 15–30
10. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / П.П. Горностаї, О.А. Ліщинська, Л.Г. Чорна та ін.; за наук. ред. П.П. Горностаї. К. : Міленіум, 2014. 252 с.
11. Шутценбергер А.А. The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychoterapy and the Hidden links in the Family Tree. London : Routledge, 1998.