

ФЕНОМЕЛОГІЯ ГОРЮВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

PHENOMENOLOGY OF GRIEF IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF POST-TRAUMATIC GROWTH

У статті представлений аналіз феноменології горювання військових в контексті посттравматичного зростання.

Представлена концептуальна модель посттравматичного зростання військових, яка включає послідовні фази динаміки переходу від екстремальної бойової мобілізації до реадптації, інтеграції, нової ідентичності.

*Перший етап – «Бойова зона» – характеризується домінуванням, активізацією *Mortido* (агресивної, захисної енергії) за рахунок пригнічення *Libido*, що забезпечує швидку реакцію на загрозу, але водночас створює психологічну дисоціацію з мирним існуванням. Наступний «Лімінальний стан» характеризується відкладеним запуском процесу горювання: ветерани залишаються у «бойовому режимі», не здатні зупинитися для усвідомленого переживання втрат і внутрішніх змін. Третій етап – «Процес горювання» – пов'язаний із поступовим залученням парасимпатичної нервової системи, що дозволяє прожити сум і скорботу, викликати часткову розблокову *Mortido* та відновлення лібідозної енергії. У результаті цього досвіду починається трансформація внутрішніх ресурсів, необхідних для повернення до повноцінного емоційного життя.*

На етапі «Інтеграція архетипів» військові опрацьовують подвійну природу своєї ролі – «героя» й «вбивці» – визнають моральні конфлікти та перетворюють надлишкову агресію на конструктивну силу, спрямовану на соціальну практику і самореалізацію. Завершальним кроком моделі є «Формування нового «Я» та посттравматичне зростання» (ПТЗ), коли інтегрований досвід страху, горя й агресії слугує основою для побудови цілісної особистості, здатної поєднувати життєві енергії в нормативному режимі та ефективно адаптуватися до цивільного контексту.

Практична значущість моделі полягає у створенні багатозадачної стратегії реабілітації. Запропонована модель відкриває нові перспективи для наукових досліджень: верифікація її компонентів у проспективних когортах ветеранів, розробка стандартів оцінки горювання та інтеграції ролей, а також дослідження нейрофізіологічних і культурних корелятів посттравматичного зростання.

Ключові слова: горе, ускладнене горе, горювання, сенс, реадптація, інтеграція, архетип, військові, ветерани, військовослужбовці.

The article presents the phenomenology of military grief analysis in the context of post-traumatic growth.

A conceptual model of military personnel's post-traumatic growth is presented, which includes dynamics' successive phases of the transition from extreme combat mobilization to readaptation, integration, and a new identity.

*The first stage – “Combat Zone” – is characterized by dominance, activation of *Mortido* (aggressive, defensive energy) due to the suppression of *Libido*, which ensures a quick response to the threat, but at the same time creates a psychological dissociation from peaceful existence.*

The next “Liminal State” is characterized by a delayed launch of the grief process: veterans remain in “combat mode”, unable to stop for a conscious experience of losses and internal changes.

*The third stage – “Grief Process” – is associated with the gradual involvement of the parasympathetic nervous system, which allows experiencing sadness and grief, causing partial *Mortido* unlocking, and libidinal energy restoration. As a result of this experience, the transformation of internal resources necessary to return to a full emotional life begins.*

At the stage of “Archetype Integration”, the military processes the dual nature of their role – “hero” and “killer” – recognizes moral conflicts and transforms excessive aggression into a constructive force aimed at social practice and self-realization. The final step of the model is “Formation of a new “Self” and post-traumatic growth” (PTG), when the integrated experience of fear, grief and aggression serves as the basis for building a holistic personality capable of combining vital energies in a normative mode and effectively adapting to the civilian context.

The practical significance of the model lies in the creation of a multi-phase rehabilitation strategy. The proposed model opens up new perspectives for scientific research: verification of its components in prospective cohorts of veterans, development of standards for assessing grief and role integration, as well as research into neurophysiological and cultural correlates of posttraumatic growth.

Key words: grief, complicated grief, grieving, meaning, readaptation, integration, archetype, military, veterans, military personnel.

УДК 364.62-058.835-055.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.40>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Королович О.В.

доктор філософії у галузі психології, психотерапевт

Вступ. Військові конфлікти та бойові дії неминуче призводять до глибоких психологічних трансформацій в особистості, зокрема це стосується і військовослужбовців. Із початком війни в Україні, на захист нашої вітчизни пішли чоловіки різного віку та жінки. Тому поняття «військовий», «воїн», «військовослужбовець», зазначимо одразу, ми у нашій статті будемо вивчати не вдаючись у гендерний контекст.

Зазначимо також, що повернення до цивільного життя вимагає складної та багатоетапної реадп-

тації, що часто супроводжується значними психологічними викликами.

Метою цієї статті є дослідження феномену горювання як ключового та необхідного етапу в процесі посттравматичного зростання (ПТЗ) військових, а також його взаємозв'язку з іншими психологічними процесами, критичними для їх успішної та повноцінної реадптації у цивільному житті.

Почнемо з об'єкту нашого дослідження – феномену ПТЗ. Посттравматичне зростання (ПТЗ) вперше окреслили Р.Дж. Тедескі та Л.Дж. Калгун.

Автори визначили ПТЗ як позитивні психологічні зміни після пережитої травми, що проявляються в п'яти основних сферах – нові можливості, поліпшені стосунки, особиста сила, духовний розвиток та цінність життя [8]. Ця концепція дозволяє відходити від патологічного фокусу ПТСР і розглядати кризу як потенціал для психологічного оновлення. І при цьому немає досліджень, що визначають зв'язок горювання та посттравматичного зростання. Ми у цій статті спробуємо обґрунтувати його.

На нашу думку, у вивченні феноменології горювання військових, посттравматичне зростання має стати маркером того, що процес горювання є позитивно продуктивним, що відкладене або ускладнене горювання наближується до завершальних стадій процесу.

Розуміння та вирішення проблематики продуктивного горювання військових, їх реадaptaція, є важливою для психологічного зростання нашого суспільства, а розробка та впровадження дієвих психотерапевтичних інтервенцій є предметом психологічної теорії та практики.

Зарубіжні та вітчизняні науковці вивчають переживання втрат в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (Е.Й. де Кейзер, Й. де Бут, П. Булен, Б.С. ван Логхум, З. Фрейд, Йохан Маес, Зорг-Саам Льовен. І. Власенко, М. Войтович, М. Лім, Н. Оніщенко, та інші), особливості переживання втрати близької людини (Р. Німеєр, Л. Мачін, В. Волкан, Дж. Літтлвуд, та інші), дитини (Дж.М. Снеман, та інші), тощо. Крім того висвітлюються переживання критичних життєвих ситуацій (О. Василюк, Л. Наугольник, та інші), втрати смислу (С. Маді, В. Франкл, Т. Аттіг, та інші), розлучення (Т. Роденбург, Л. ван дер Маарел., та інші), аспекти психологічної підтримки в ситуаціях втрат (О. Аврамчук, В. Злишков, С. Лукомська, М. Лім, Дж. Боулбі, Р.А. Наймейер, Леман Д.Р., Філпотт Е. та інші, Дж.В. Бі, Дж. ван Вілінк, Л. Вільгельм, Д. ван Гелен-Меркс, Дж. Ван ден Бут, П.А. Булен, Дж. де Кейзер та інші). При цьому за результатами нашого теоретичного аналізу, майже немає досліджень, присвячених горюванню військових та того значення, що має цей процес для їх реадaptaції після повернення з бойових дій.

Якщо взяти теоретичні положення, на які ми завжди спираємось у своїх дослідженнях, то, наприклад, Дж. Ворден визначив чотири завдання, які повинні бути вирішені за час переживання горя: це (1) визнання втрати; (2) відкрите переживання почуттів; (3) вироблення вмінь самотійно діяти в тих сферах життя, де вплив померлого був найбільш помітним; (4) створення нових емоційних зв'язків [10]. А саме горювання – є динамічним процесом.

Не зважаючи на спроби різних дослідників виділити у динаміці горювання чітку стадійність, це суто індивідуальний процес, протікання якого залежить від багатьох чинників.

Приблизно протікання нормального горя проходить в декілька стадій: 1 – Шок, ізоляція та заперечення → 2 – Гнів → 3. Торг (людина намагається знайти способи повернути втрачене, може обіцяти зміни в собі, якщо все повернеться) → 4. Депресія (почуття глибокого смутку, апатії, втрати інтересу до життя) → 5. Прийняття (людина поступово усвідомлює втрату і вчиться жити з цим, знаходить нові сенси та можливості) [7].

Саме на цій, п'ятій фазі, запускається динаміка посттравматичного зростання особистості. І це не ізолюваний процес, а взаємопов'язаний із попереднім. Тобто без проходження стадій горювання, не може відбутися ПТЗ.

Отже, концептуально посттравматичне зростання є надійною моделлю позитивних трансформацій після травми, а продуктивне горювання відіграє виступає як каталізатор внутрішніх змін військових в процесі реадaptaції. Далі ми спробуємо визначити основні феномени, пов'язані із горюванням військових.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичне зростання військових розглядається нами як феномен, що вимагає свідомої інтеграції і осмислення травматичного досвіду, у результаті чого психіка військового долає руйнівний вплив дистресу та переходить у стан зростання.

Зазначимо, що військові майже у ста відсотках випадків переживають відкладене горювання. У зоні бойових дій, в них немає можливості зупинитися та пережити втрату бойових друзів. Одна втрата накладається на іншу і перша (виділена Елізабет Кюблер-Росс) стадія шоку і заперечення [7] – затягується до самого повернення військовослужбовця зі служби. Це є першим феноменом, що стосується горювання військових.

Ейлін М. Делейні із співаторами [5] визначили сукупність факторів, що впливають на розвиток ускладненого горя у військових: унікальні зв'язки між військовослужбовцями, вплив постійного та екстремального рівня стресу, численні втрати, розлука з родиною та близькими, звістки або спостереження раптової смерті в бою, а також тіла товаришів, що військові самі виносять з поля бою.

Тобто ускладнене горювання (а цей розлад внесений до діагностичного та статистичного переліку психічних розладів Американської психіатричної асоціації (DSM) та МКХ (міжнародної класифікації хвороб) як розлад, що пов'язаний зі стресом) – це перший феномен, що визначає особливості горювання військових.

Розглянемо ще один феномен. Під час бойових дій військовий набуває сукупності психологічних ролей і переживань, які забезпечують виживання в екстремальних умовах: підвищена увага до загрози, готовність до стрімкої мобілізації ресурсів та жорстка регуляція емоцій через активацію симпатичної нервової системи. Однак цей «бойовий режим» стає деструктивним при поверненні у мирне життя, оскільки ті адаптаційні механізми,

що зберігали життя на фронті, блокують механізми психічної регуляції «цивільного функціонування», що призводить, у тому числі, до відчуття втрати колишньої стабільності і втраченого «Я».

Ключовим механізмом подолання такого внутрішнього розриву є процес горювання, у якому учасник бойових дій усвідомлює неможливість відновити попередній психологічний стан та символічно прощається з тим «я», яке формувалося в умовах бойових дій.

Цей процес пов'язаний із залученням парасимпатичної нервової системи: саме фізіологічна здатність зупинитися, заспокоїтися, розплакати й відчуті сум – дає змогу поступово пережити втрати – друзів, бойових побратимів і власне колишній образ себе – не воїна. Без цього внутрішнього відгорювання неможливо спрямувати психічні ресурси на нові життєві ролі та завдання цивільного середовища.

Ще один, найскладніший для розуміння, феномен у горюванні військового, пов'язаний із неусвідомлюваними психічними енергіями, які були описані З. Фрейдом. У контакті з фігурою смерті, або енергією «Mortido», що накопичується в результаті постійного перебування у зоні бойових дій. Військовий, повернувшись у мирне життя, часто відчуває домінування цієї травматичної енергії над лібідозними потягами, що відповідають за творчість, міжособистісні стосунки, сексуальні бажання та життєву активність. Нездатність завершити процес горювання блокує доступ до енергії «libido», що зумовлює зниження або втрату сексуального інтересу, неможливість будувати стосунки та підтримує потяг повернутися у зону бойових дій як спосіб повторити знайоме, хоч і травматичне, наповнення. Також це прояв захисного механізму – уникнення, втечі від зустрічі із тим собою, що повернувся з війни – незрозумілого, травмованого, що не може визначитися у цивільному житті.

У результаті реадaptaція військового до цивільного життя неможлива без послідовного проходження цих двох феноменів: горювання за втраченим «я» та опрацювання втрати побратимів і особистої травми. І тому завданням соціальних та психологічних служб, а також членів родини військового, є створення безпечних підтримуючих умов для проживання процесу горювання. Лише в таких умовах, на нашу думку, відбувається активація нових ролей, без яких психіка не здатна ефективно функціонувати у мирному контексті: роль партнера й батька, професіонала й члена громади.

Маємо зазначити, що посттравматичне зростання полягає не у поверненні у попередній психічно-рольовий стан, а у конструюванні та вивченні нового «Я», через інтеграцію як травматичного досвіду, так і здобутого ресурсу адаптації та життєдіяльності. Такий процес є фундаментальним не лише для особистісної цілісності, а й для стійкості суспільства загалом.

Наступним ключовим феноменом посттравматичного розвитку військових є інтеграція архетипічних ролей у нове «Я». Це дуже складна тема і ми будемо намагатися зараз донести сенс цього феномену.

Коли звичайна людина стає воїном, і тим більше йде захищати свою родину та батьківщину від ворогів та загарбників – це означає, що активується (або була ініційована раніше) архетипічна частина – «Герой», «Захисник», «Арес» (у чоловіків) та «Артеміда» (у жінок). Це цілий пласт нашої психіки, що сформувався з давніх давен, з першої битви на Землі. Юнг писав, що архетип – це потужний первинний психічний образ (точніше багато образів, з яких складається наше колективне несвідоме), первинна модель, що спонукає людину сприймати, переживати і реагувати на події певним чином [4]. І саме Юнг описав архетип Героя.

Але окрім самих архетипів, існує ще їх тіньова сторона. Тіньова, адже не проявлена, неусвідомлена, що не приймається або заперечується людиною, що є наче іншою стороною медалі.

І от тіньовою стороною архетипу Героя є архетип Вбивця. Герої це ті, що захищають і самий вірний спосіб захисту – це лишити існування того, хто (або що) загрожує.

Звичайна людина завжди витісняє в тінь все, що їй неприємно або що загрожує її власній позитивній картині себе та світу. Тож архетипи «Героя» та «Вбивці», нерідко залишаються поза свідомим полем і уникаються як суспільством, так і окремо взятими людьми. З одного боку, образ героя офіційно звеличується: військові отримують подяки, визнання й публічну любов. З другого – архетипічна роль вбивці залишається витісненою, табуованою, оскільки суспільство й люди уникають проговорення, визнання та прийняття безпосередньої участі воїна у насильстві. Така соціальна і внутрішня відмова породжує страх перед ветеранами. І вона ж посилює почуття провини самого військового, оскільки витіснена темна сторона «Я-вбивця» продовжує впливати на психіку й взаємодію з навколишнім світом.

У процесі бойових дій кожен військовий змушений був узяти на себе роль захисника, що за своєю суттю передбачає вміння вбивати задля збереження життя своїх побратимів і держави. Це спричиняє глибокий моральний конфлікт та травму: зіткнення з необхідністю порушити фундаментальні заборони сумління та гуманності породжує внутрішній конфлікт, де вимушене вбивство стає несподіваною екзистенційною дилемою. Перший досвід прямої агресії часто супроводжується депресією, гострим емоційним реагуванням або, навпаки, відключенням усвідомлення й переходом у «автоматичний режим», який зберігається як звичне функціонування навіть після повернення до мирного життя.

Повернувшись у цивільне середовище, військовий стикається з дисонансом: роль героя продовжує домінувати на рівні суспільного визнання,

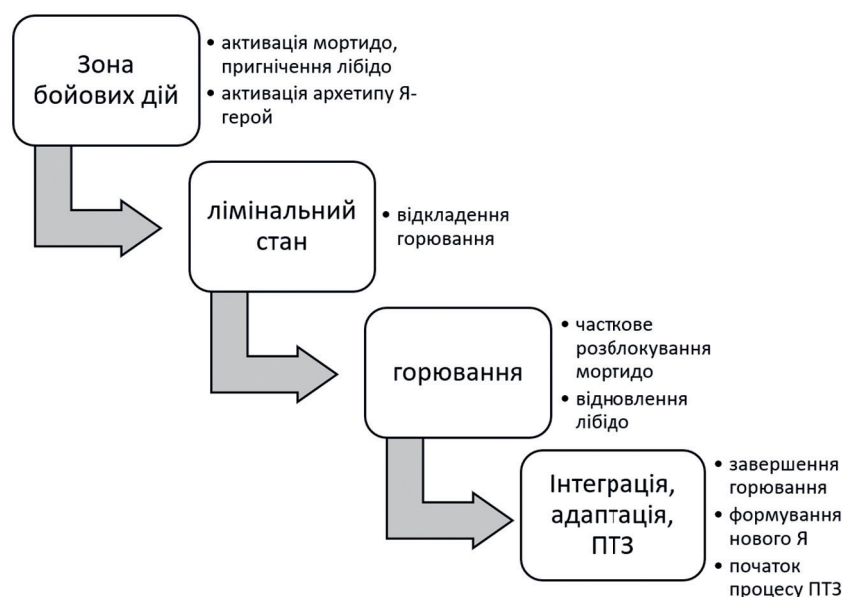


Рис. 1. Концептуальна модель посттравматичного зростання військових

тоді як роль вбивці залишається нерозпізнаною та витісненою з особистої історії. Це спричиняє посилення агресивних імпульсів й неконтрольованих спалахів злості, які часто стають відповіддю на зовнішні тригери. Відсутність прийняття власного досвіду вбивства веде до хронічного почуття провини й сорому, сексуальних дисфункцій та ідеалізації повернення на фронт як єдиної можливості реалізувати активовану енергію «мортидо».

У процесі реабілітації після попереднього опрацювання горювання й відновлення ресурсів наступним етапом стає свідоме опрацювання агресії й архетипу вбивці. Психотерапевтичні інтервенції мають допомогти ветеранам проговорити та прийняти власний досвід насильства, інтегрувати його як частину мисленнєвих та емоційних наративів, а потім спрямувати надлишок агресивної енергії на конструктивні життєві завдання. Сім'я, близькі та фахівці повинні створити безпечне середовище для такої роботи, зняти табу та страхи, що стоять між суспільством і тими, хто повернувся з війни. Без одночасного проходження процесів горювання та інтеграції ролей героя і вбивці посттравматичне зростання й адаптація військового до цивільного життя залишаються неможливими.

Концептуальна модель процесу, що описаний вище, представлена на рис. 1.

Розглянемо коротко ці виділені нами феномени горювання як необхідні етапи на шляху до посттравматичного зростання військовослужбовців. Отже, під час безпосередніх бойових дій спрацьовує гостра активація Mortido – енергії смерті й агресії, необхідної для захисту та виживання, тоді як лібідозна енергія пригнічується, щоб мінімізувати емоційну вразливість. Цей стан супроводжується домінуванням симпатичної активації, мобілізацією уваги й ресурсів організму, але водночас утворює психологічний «розрив» із мирним функціонуванням.

Наступний етап – лімінальний стан. Перехідна фаза характеризується відкладенням запуском процесу горювання: учасник бойових дій все ще не може зупинитися й прожити сум через втрати, адже внутрішні адаптаційні механізми залишаються в «бойовому режимі».

Далі – процес горювання. Усвідомлене й поступове проживання горя сприяє частковій деактивації Mortido та відновленню лібідозної енергії, необхідної для відчуття сенсу, радості та бажання жити. Активація парасимпатичної нервової системи дозволяє емоціям «прорватися» назовні – через сльози, сум і пам'ять про втрати – і плавно перейти до трансформації внутрішніх ресурсів.

Четвертий етап – інтеграція архетипів та формування нового «Я». На цьому етапі військовий проговорює в собі обидві ролі – роль захисника-героя й роль вбивці – та усвідомлює їхню внутрішню напругу й конфлікти сумління. Завдяки психотерапевтичним інтервенціям агресивна енергія поступово трансформується в ресурс для відповідальності, контролю і реалізації нових життєвих завдань. Інтегрований досвід страху, горя й агресії слугує базою для конструювання цілісного «нового Я», здатного поєднувати Лібідо й Mortido в нормативних межах. Посттравматичне зростання проявляється як розвиток стійкості, глибинна переоцінка цінностей і ефективна адаптація до цивільних ролей.

Ця модель відображає послідовний перехід від екстремальної симпатичної мобілізації (активації Mortido) через проміжний лімінальний застій до активного проживання скорботи та поступової зміни енергетичних балансів. Завершальними кроками є інтеграція внутрішніх архетипів і побудова нового цілісного образу «Я», що відкриває шлях до стійкого посттравматичного зростання, знаходження нових сенсів, побудови нових відносин із собою, світом та оточуючими.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз посттравматичного зростання військових свідчить про те, що адаптація до мирного життя неможлива без послідовного проходження двох взаємопов'язаних процесів. Перший із них – усвідомлене проживання горя за «втраченим Я», що формується під впливом бойового стресу та вимагає активації парасимпатичної нервової системи задля консолідації суми й скорботи. Другий – інтеграція протилежних архетипічних ролей «героя» й «вбивці», котрі вимагають відкритого визнання моральними нормами та власним сумлінням, а потім трансформації агресивної енергії в ресурс для досягнення життєвих цілей у цивільному контексті. Спільна робота психологів, сім'ї та спільноти над створенням безпечного середовища для горювання, обговорення досвіду насильства й розвитку нових соціальних ролей сприяє формуванню цілісного образу «нового Я» і є фундаментальною передумовою стійкої реінтеграції ветеранів.

Подальші дослідження мають зосередитися на верифікації багатофазної моделі реабілітації. Варто розробити й стандартизувати методики кількісної оцінки інтеграції архетипічних ролей і глибинного горювання, а також дослідити нейрофізіологічні кореляти трансформації симпатичної та парасимпатичної регуляції під час терапії. Необхідно також визначити вплив культурних та соціальних факторів на механізми посттравматичного зростання, розробити моделі психологічного втручання й оцінити їхній внесок у відновлення лібідозної енергії та міжособистісних стосунків. Така комплексна наукова програма дозволить оптимізувати реабілітаційні стратегії й підвищити ефективність підтримки військовослужбовців у процесі реадаптації – повернення до мирного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 11–39.
2. Власенко І.А., Винник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 33–39.
3. Войтович. М.В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. V. Вип. 19. С. 56–69.
4. Юнґ К.Г. *Архетипи і колективне несвідоме*. (пер. з нім. К.Котюк). Львів. Астролябія. 2020.
5. Delaney E.M., Holloway K.J., Miletich M.D., Webb-Murphy J.A, Lanouette N.M.. Screening for Complicated Grief in a Military Mental Health Clinic. *Military Medicine*. V. 182, I. 9–10. P. e1751–e1756. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00003>
6. Fisher J.E., Mauro C., Cozza S.J., et al. Examination of factor structure of the inventory of complicated grief (ICG) in a sample of bereaved military family members with persistent and elevated grief. *International journal of methods in psychiatric research*. 2017. 26(3). P. e1571. doi:10.1002/mpr.1571
7. Kübler-Ross E. *On death and dying*. Macmillan Publishing Company. 1969.
8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15 (1). P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501_01
9. Wagner B., et al. Complicated grief in the military: A pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*. 2006. 7(1). P. 305–314. doi:10.3402/ejpt.v7.305
10. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional*. Springer Publishing Company, 2001.