

УДК 159.964.21

DOI <https://doi.org/10.32782/upj/2025-3-1-12>

**РУЇНИ, ЩО ГОВОРЯТЬ: ЯК ТРАВМА ЗМІНЮЄ ПЛИН ЧАСУ.  
РЕЦЕНЗІЯ НА КНИГУ Г. ВАЙССА «ТРАВМА, ПРОВИНА І РЕПАРАЦІЯ.  
ШЛЯХ ІЗ ТУПИКА ДО РОЗВИТКУ»<sup>1</sup>**

Ростислав Бурлака, видавець, психолог, кандидат УПТ та МПА,  
м. Київ, Україна

**RUINS THAT SPEAK: HOW TRAUMA ALTERS THE FLOW OF TIME.  
A REVIEW OF HEINZ WEISS'S BOOK "TRAUMA, GUILT,  
AND REPARATION: THE PATH FROM IMPASSE TO DEVELOPMENT"**

Rostyslav Burlaka, publisher, psychologist, UPS and IPA Candidate,  
Kyiv, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0006-6502-0346>  
[ukrdentist@gmail.com](mailto:ukrdentist@gmail.com)

Руїни та уламки... понівечене місто, де лише вітер гуляє колишніми вулицями. Здається, сама пам'ять покинула це місце. Лише порожнеча, лише смуток і безнадія. Все так ретельно зруйновано, що важко уявити, що колись тут кипіло життя. Наче минуле зупинилося й більше ніколи не зрушить з місця.

Але серед цієї тиші здійсмається скульптура... її рука немов запрошує роззирнутись навколо, дозволити собі побачити те, що було втрачено, прожити біль замість того, щоб від нього відгороджуватись. Це «Доброта» Августа Шрайтмюллера, розташована на тлі зруйнованого Дрездену – символ водночас катастрофи й надії, пам'яті та можливості репарації.

Саме ця картина стає метафоричним входом до книги Гайнца Вайсса. Він веде читача у світ травми, провини та репарації, але робить це не як архітектор, що намагається відбудувати зруйноване, а як дослідник, що показує, як саме ми намагаємось пережити катастрофи. Чи можемо ми жити далі, не заперечуючи минулого? Чи завжди відновлення можливе? І що робити, якщо травма не дає можливості рухатись уперед?

**Травма, провинна та репарація.** *«Існує поширене і водночас парадоксальне явище: людей, що*

*пережили травматичні досвіди, часто мучить болісна провинна»* (Вайсс, 2024: 43), – цими словами д-р Вайсс відкриває свою книгу. Ця фраза задає напрям для всіх подальших роздумів. Суспільство здебільшого зосереджене на зовнішньому вимірі травми – на тому, яку шкоду вона завдала, як її можна виправити, які механізми відновлення можна застосувати. Це здається логічним і природним.

Проте Вайсс показує, що такий підхід ігнорує головне – феноменологію самої травми. Адже травма не просто завдає болю – вона змінює саме сприйняття реальності. Це не просто подія в минулому – вона проникає в теперішнє, затоплює його відчуттям втрати, стає нескінченним повторенням того самого. *«Оскільки травма не знає ані часу, ані місця, вона – повсюди і ніде. Вона затоплює теперішнє минулим, яке ніколи не закінчується, і не має майбутнього, оскільки є безкінечним повторенням того самого»* (Вайсс, 2024: 45). Ці слова ніби описують застиглий у часі Дрезден після бомбардувань, але водночас вони точно передають внутрішню реальність травмованої людини. Як місто, що лежить у руїнах, вона може залишатися замкненою у своєму болі, відмовляючись прийняти втрату або ж почати процес відновлення. Вайсс доводить, що єдиним шляхом виходу із цього

<sup>1</sup> Вайсс, Г. (2024). Травма, провинна і репарація. Шлях із тупика до розвитку. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.

замкненого кола є репарація – свідомий або несвідомий процес, який дає змогу людині не лише зрозуміти свою травму, а й знайти спосіб жити з нею далі.

**Завади репарації: коли повернення до життя неможливе.** Наступна глава присвячена механізмам, які блокують відновлення. *Гнів, сором, образа* – ці емоції можуть стати нездоланими бар'єрами, якщо людина зафіксується на завданій їй шкоді. *«Бо поки може підтримуватися обурення, не треба відмовлятися від контролю над об'єктом. Саме через цю констеляцію подолання обурення є таким важким і болісним – дуже розпачлива ситуація, через яку репарація є неможливою»* (Вайсс, 2024: 97). Цей феномен особливо важливий для суспільств, що пережили масові воєнні травми. Коли колективна свідомість зациклюється на обуренні та скорботі, це перешкоджає репарації і призводить до нескінченного повторення болю.

**Нав'язливе повторення та примітивне супер-его.** Що відбувається, коли травмована людина не може вирватися з кола болю? У третій главі Вайсс досліджує феномен нав'язливого повторення, коли психіка знову і знову відтворює травматичний досвід. *«Залежно від того, як супер-его ставиться до самості, що розвивається, воно може або підтримувати розвиток самості, або заважати йому»* (Вайсс, 2024: 70). Жорстке, караюче супер-его змушує людину несвідомо шукати покарання. Так формується нескінченний цикл страждання: людина переживає травму не як досвід, який можна інтегрувати, а як покарання, від якого вона не має права втекти.

**«Вежа»: покора й ілюзорна безпека.** Четверта глава вводить метафору «вежі» – психологічного укриття, яке вибудовують люди, що пережили травму. *«Спільне у всіх цих станів те, що вони спочатку забезпечують притулок, який поступово перетворюється на в'язницю і зрештою – на темницю, звідки неможливо втекти»* (Вайсс, 2024: 162–163). Такі захисні механізми можуть створювати ілюзію безпеки, але ізолюють людину від живого контакту із собою та світом. Автор наводить клінічні випадки, де травмовані пацієнти потрапляють у пастку власних захистів – це може бути покора, всемогутність або

повне емоційне відгородження. У кожному із цих випадків справжня репарація стає неможливою, оскільки людина просто не дозволяє собі зіткнутися з реальністю.

**Травма, репарація та її межі.** *«У цьому контексті репарація менше стосується зовнішньої ситуації, яка в більшості випадків є остаточно непоправною, а більше – деструктивних та самодеструктивних сил, які вона породжує. У цьому сенсі репарація відрізняється від полагодження (repair), конкретної реставрації (restoration) чи простого скасування того, що сталося. Вона не пов'язана з прямолінійною виправною роботою, компенсацією або помстою. Її мета – досягнути визнання втрати, що означає розпізнання того, що була завдана шкода, і так, як було колись, вже ніколи бути не може»* (Вайсс, 2024: 44). Є втрати, які не можуть бути компенсовані, і репарація в таких випадках може бути лише частковою. У п'ятій главі Вайсс розглядає випадки, коли репарація є неможливою або лише частковою. Деякі втрати, як-от загибель близьких чи руйнування дому, не можна повернути. Але це не означає, що не можна відновитися. Автор показує, що навіть якщо репарація не може бути повною, вона може бути достатньою, щоб людина змогла інтегрувати свою травму у власний досвід і знайти новий сенс.

**Травматичне пригадування й екліптичне забування.** Забування може бути так само небезпечним, як і надмірна фіксація на травматичних спогадах. Цей вакуум згодом заповнюється *«травматичним пригадуванням»*, як я його називаю, що не є справжнім пригадуванням, а радше *затопленням теперішнього минулим* – станом, у якому ми залишаємося в пастці безкінечного повторення, нездатні забути. Оскільки *«зберігаюче забування»* більше неможливе, людина перебуває в блокаді (ban) вічного теперішнього, де переживання часу зникає (Вайсс, 2024: 226). Чи краще пам'ятати чи забути? Шоста глава присвячена парадоксальним механізмам пам'яті, які визначають, як психіка працює з травматичним досвідом. Одні люди витісняють травму настільки глибоко, що вона здається забутою, але продовжує впливати на їхнє життя з тіні. Інші, навпаки, фіксуються

на болючих спогадах настільки, що не можуть жити теперішнім. Вайсс аналізує цей феномен через роман Дженні Ерпенбек *«Ще не вечір»*, показуючи, як пам'ять та її відсутність формують нашу ідентичність. Цей розділ особливо актуальний для українського контексту: пам'ять про війну може стати джерелом сили, але також може замкнути суспільство в нескінченному повторенні болю.

**Репарація та вдячність: остаточний вихід із травми.** *«Правдива вдячність не потребує, щоб її підкреслювали або оголошували, натомість часто виражається непрямо як психічний розвиток»* (Вайсс, 2024: 263). Фінальна глава пропонує нову перспективу: якщо попередні розділи були про подолання болю, то ця частина книги – про вихід за межі травми. Вайсс показує, що репарація можлива через вдячність, а не лише через боротьбу із провинною чи обуренням. Ця ідея є особливо важливою для України, адже після війни головне питання буде не лише в тому, як відбудувати країну, а й у тому, як дозволити собі жити далі.

**Як жити далі після травми?** Ця книга не про те, як повернути втрати, а про те, як навчитися жити, коли повернути їх неможливо. Вайсс показує, що травма – це перехрестя. Один шлях веде в нескінченне коло повторення болю, у якому минуле не відпускає, а майбутнє здається примарним. Інший – до його інтеграції у досвід, де втрата не зникає, але перестає визначати кожен крок. Репарація не означає стирання болю чи повернення до колишнього стану. Вона полягає у визнанні того, що вже ніколи не буде так, як раніше, але це не означає, що майбутнє позбавлене сенсу.

Ніхто не повертається з травми таким, яким був раніше. Але кожен може вирішити, ким він стане після неї.

Щоб повною мірою оцінити внесок Гайнца Вайсса, варто розглянути його ідеї в контексті психоаналітичної традиції. Його підхід до травми, провини та репарації ґрунтується на глибокому осмисленні класичних теорій, але водночас пропонує нові перспективи, що розширюють розуміння цих феноменів.

Вайсс багато в чому спирається на ідеї Мелані Кляйн, особливо в питанні репарації. У її теорії репарація є центральним процесом у розвитку психіки й тісно пов'язана з депре-

сивною позицією. Як і Кляйн, Вайсс вважає, що почуття провини після травми може мати розвитковий потенціал, якщо воно сприяє репаративним процесам. Вдячність – одна з найменш досліджених категорій у класичному психоаналізі, і саме Вайсс наголошує на її значенні як передумови для істинної репарації. Вайсс розширює поняття заздрості Кляйн у контексті травми: якщо репарація неможлива, людина може несвідомо почати заздрити тим, хто ще має те, що вона втратила. Це може провокувати деструктивні механізми й зацікнення на обуренні. Відмінності між поглядами Кляйн і Вайсса полягають у тому, що Кляйн розглядала вину та репарацію як частину нормального розвитку, тоді як Вайсс фокусується саме на травмі як на екстремальному стані, що змінює саму структуру психіки. Вайсс вводить ідею «патологічної репарації», тобто таких форм спокути, які лише закріплюють травматичний досвід. Таким чином, Вайсс інтегрує ідеї Кляйн, але розширює їх через клінічний матеріал про важкі травми.

Вільфред Біон розробив поняття процесу контейнування – здатності психіки утримувати й перетворювати важкі переживання. Вайсс, як і Біон, наголошує, що для репарації потрібно знайти контейнер для травматичного досвіду. Провина може виконувати контейнуючу функцію, але якщо вона надто інтенсивна, вона руйнує психічний простір людини, заважаючи осмисленню втрати. Вайсс додає до Біонівської концепції те, що контейнером може бути не лише терапевт, а й соціальні та культурні наративи. Наприклад, суспільство може створювати «контейнуючі міфи» про травму – і ці міфи або допомагають інтеграції досвіду, або, навпаки, сприяють фіксації на болю. Відмінності між Біоном і Вайссом полягають у тому, що Біон більше говорив про відносини матері й дитини, а Вайсс переносить це на роботу з дорослими, які пережили травму. У Вайсса контейнуюча функція нерідко порушується і травма стає замкненим контуром, який не може бути трансформований у досвід. Таким чином, Вайсс застосовує Біонівську концепцію контейнера, але робить її більш соціально орієнтованою та адаптованою до травматичних станів.

Жан Лапланш у своїй теорії «узагальненої спокуси» розглядає травму як щось, що завжди приходить ззовні, тобто як чужорідний елемент, який психіка не може повністю перетравити. Вайсс погоджується з тим, що травма – це те, що психіка не може повністю асимілювати. Як і Лапланш, він вважає, що асиміляція травми залежить від наявності іншого, хто може допомогти її осмислити. Важливий зв'язок між травмою і сексуальністю: Вайсс також розглядає сексуальні аспекти провини, особливо у випадках раннього насильства. Відмінності між поглядами Лапланша і Вайсса полягають у тому, що Лапланш говорить про травму як про порушення процесу перекладу, тобто психіка не може знайти відповідні символи для інтеграції досвіду. Вайсс менше зосереджується на проблемі перекладу, а більше на тому, як травма перетворюється на повторюваний досвід. Таким чином, Вайсс близький до Лапланша в питанні чужорідності травми, але більше фокусується не на первинній дезорганізації, а на наслідках травматичної фіксації.

Фройд розглядав травму як екзогенно спричинену катастрофу, яка перевантажує здатність психіки до адаптації. Вайсс підтримує фрейдівську ідею про те, що чим раніше сталася травма, тим важче її інтегрувати. Він погоджується з Фройдом у тому, що травма веде до розриву між свідомим і несвідомим. Теорія нав'язливого повторення у Фройда має аналог у Вайсса – реактивація травма-

тичного досвіду через провину. Відмінності між поглядами Фройда і Вайсса полягають у тому, що Фрейдова концепція військового неврозу стверджує, що травма виникає через неможливість символізації досвіду. Вайсс, натомість, вважає, що деякі травми можна символізувати, але це не завжди приводить до зцілення. Вайсс пропонує більш динамічний підхід до репарації, ніж класичний психоаналіз, наголошуючи на соціальному й терапевтичному вимірі цього процесу.

Гайнц Вайсс об'єднує ключові психоаналітичні теорії про травму, але додає до них власні інноваційні аспекти: фокус на провині як елементі травматичної фіксації, поняття патологічної репарації, вплив соціального контексту на контейнуючу функцію психіки та використання вдячності як ключового механізму для подолання травми. Отже, Вайсс створює унікальний підхід до аналізу травми, який можна застосовувати не лише в терапії, а й у розумінні колективних травматичних процесів.

У таблиці нижче представлено порівняння основних ідей провідних аналітиків щодо травми, провини та репарації. Кожен із них пропонує унікальний погляд на ці феномени, що розширює наше розуміння психічної травми та шляхів її подолання. У порівнянні розглядаються ключові концепції Гайнца Вайсса, Мелані Кляйн, Вільфреда Біона, Жана Лапланша та Зигмунда Фройда, що дає змогу глибше зрозуміти різниці й паралелі між їхніми теоріями.

Аналітик	Основна ідея	Роль провини	Репарація	Ключова відмінність
Гайнц Вайсс	Травма, провинна та репарація як центральні психічні процеси	Може бути як конструктивною, так і патологічною, визначає можливість репарації	Може бути істинною або патологічною; вдячність як ключовий механізм	Уперше вводить поняття патологічної репарації та її зв'язок із соціальним контекстом
Мелані Кляйн	Репарація через інтеграцію добрих об'єктів, провинна як частина розвитку	Провинна потрібна для розвитку, пов'язана з депресивною позицією	Репарація через відновлення об'єктів у психіці	Фокус на ранньому розвитку, менше уваги колективним травмам
Вільфред Біон	Контейнерний процес: психіка має утримувати і трансформувати досвід	Формує якість контейнерного процесу, може заважати інтеграції досвіду	Контейнерна функція психіки допомагає у репарації	Більше зосереджений на контейнерній функції, ніж на самій репарації
Жан Лапланш	Травма як чужорідне ядро, що порушує переклад досвіду	Провинна як невдалий переклад травматичного досвіду	Репарація можлива лише через новий переклад досвіду	Травма не як внутрішній конфлікт, а як зовнішній розрив
Зигмунд Фройд	Травма як розрив у психічному житті, нав'язливе повторення	Провинна частково пов'язана із супер-его, але не є центральною в концепції травми	Не розглядав репарацію як окрему категорію, але наголошував на символізації травми	Вайсс розвиває ідею нав'язливого повторення, але додає провинну як центральний елемент

Окремим бонусом для українського видання книги стала стаття «*“Болеро” про пропаганду і війну. Значення статей Роджера Мані-Кьола 1930–1950-х років для розуміння нинішньої війни Росії проти України*».

Це потужний, ємний текст, що лаконічно, але дуже глибоко аналізує психологічні передумови війни між Росією та Україною. За Мані-Кьолом, джерелом війни є маніакальний захист від параноїдних тривог, породжених проекцією деструктивних імпульсів на сусідів. Щоб забезпечити відкритий спалах насильства, у великих групах має відбутися регресія, що призводить до перверсії нормального функціонування супер-его і зламу репаративних механізмів, які зазвичай гарантували б збереження миру. Таким чином, Вайсс знімає пелену пропаганди та несамовитого ражу, якими завжди зловживають авторитарні та фашистські режими, і показує війну як психологічний процес, керований проекціями, регресією та перверсією.

Мані-Кьол викристалізовує свою теорію пропаганди, яка працює у кілька етапів. Спочатку відбувається параноїдний захист, коли зовнішніх ворогів звинувачують у внутрішніх проблемах. Потім настає маніакальне збу-

дження, коли ненависть до ворога перетворює відчуття безпомічності на всемогутність. Нарешті, відбувається перекидання функцій супер-его, коли знищення ворога оголошується моральним обов'язком. Спираючись на цю схему, Вайсс аналізує російську агресію проти України, використовуючи конкретні історичні події як емпіричний матеріал.

Фінальна частина цього дослідження присвячена трьом типам особистості за Мані-Кьолом – гуманістичному, авторитарному та депресивному, а також тому, як ці особистісні структури відображають цілі історичні періоди. Автор розглядає Німеччину часів Першої світової війни, Веймарської республіки, Другої світової та післявоєнного періоду і ставить читача перед питанням: чому одні історичні сценарії виявилися неминучими, а інші залишилися нереалізованими?

Очевидно, що кожен, хто прочитає цю главу, спробує провести паралелі з війною в Україні, замислюючись не лише про те, що відбувається зараз, а й про майбутнє післявоєнного відновлення. Цей текст дає багатий матеріал для таких роздумів. Але часом висновки можуть бути не такими, як нам хотілося б...

#### Список літератури:

Вайсс, Г. (2024). *Травма, провина і репарація. Шлях із тупика до розвитку*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки.