

ДОСВІД ПЕРЕЖИВАННЯ РОЗЛУКИ ТА ВТРАТИ ЧЛЕНАМИ СІМЕЙ, ЩО БУЛИ РОЗДІЛЕНІ ЧЕРЕЗ ВИМУШЕНУ МІГРАЦІЮ

Марія Євграшина, магістр клінічної психології,
практичний психолог психоаналітичного напрямку, сімейний психотерапевт
Дивізіон «Психоаналітична психологія і психотерапія»
Національної психологічної асоціації України
м. Берлін, Німеччина

THE EXPERIENCE OF SEPARATION AND LOSS BY FAMILY MEMBERS WHO WERE DIVIDED DURING FORCED MIGRATION

Mariia Ievgrashyna, Master of Clinical Psychology,
Psychoanalytically Oriented Psychologist, Family Psychotherapist
Psychoanalytic Psychology and Psychotherapy Division
of the National Psychological Association of Ukraine
Berlin, Germany
<https://orcid.org/0000-0003-3490-9039>
info@ievgrashyna.de

Вступ. Сім'ї, розділені війною, переживають значний стрес, періоди тривалої розлуки та руйнування сталої сімейної системи через вимушену еміграцію однієї частини сім'ї та активне життя в зоні бойових дій іншої. Усі ці фактори висувають особливі вимоги до існування сім'ї.

Травматичний досвід війни виходить далеко за межі самої лише безпосередньої загрози життю, охоплюючи психологічні й емоційні рани, і охоплює не лише пряме переживання насильства та потенційної небезпеки, але й відчуття невизначеності, з одного боку, і різких кардинальних змін – з іншого. Багатьом українським родинам війна завдала глибоких й іноді незворотних змін у їхньому повсякденному житті, ролях і стосунках.

Розділення сім'ї через війну – це не просто чергова травматична подія, а комплексне явище. Не лише фізична розділеність, яка завдає болю, а й емоційна прірва, що розширюється із часом через невизначеність майбутнього. Розлучені члени сім'ї мусять упоратися із втратою елементарної рутини, що давала відчуття стабільності та спокою, неможливістю щоденного спілкування із членами родини, відсутністю підтримки та взаєморозуміння, тобто всіх емоційних складо-

вих спільного життя. Раптове переривання цих зв'язків спричиняє відчуття втрати, подібної до переживання смерті близької людини. Це відчуття ще більш глибоке через конфлікт двох відчуттів – безнадії щодо перспективи завершення страждань найближчим часом та надії на близьке возз'єднання з родиною.

Примусове переміщення додає ще один пласт до цього складного досвіду. Ран стільки, що доведеться досліджувати їх одна за одною.

Мета цієї статті полягає в тому, щоб розглянути з психоаналітичної точки зору та за допомогою клінічних замальовок досвід розділених сімей, глибинні психічні процеси, які відбуваються в індивідах та сім'ях, що втрачають свої домівки, культурне оточення та соціальні зв'язки. Цей досвід розлуки та втрати є одним з ключових для розуміння повного спектра травматичного впливу війни.

Вимушена міграція

У своїй праці «По той бік принципу задоволення» (Freud, 1920) Зигмунд Фрейд подає травму як надлишок зовнішніх подразників, які руйнують захисний бар'єр і викликають стійкі порушення функцій «Я». «Я» намагається мобілізувати всі наявні сили, щоб протистояти травмі, та консолідувати функціональні умови принципу задоволення. Травма – це

не просто порушення лібідної економіки, а радше, більш радикально, це загроза цілісності суб'єкта.

Пізніше у творі «Гальмування. Симптом. Тривога» (Freud, 1926) Фройд поглиблює своє розуміння травми, фокусуючись на внутрішньому конфлікті та реакції «Я» на травматичний досвід. Згідно з його концепцією, «Я» вивільняє «сигнальну тривогу», спрямовану на уникнення катастрофічного автоматичного страху, характерного для травматичної ситуації, у якій «Я» залишається беззахисним і безпорадним. Такий підхід акцентує на важливості внутрішньої динаміки «Я» у відповідь на травму й веде до усвідомлення симетрії між внутрішньою та зовнішньою загрозами. Тобто «Я» атакується як зовні, так і зсередини, що відображає його складну взаємодію із травматичними подіями та тривожними реакціями.

Міграція сама по собі не є ізольованим травматичним досвідом, який виникає в момент розлуки, від'їзду з місця проживання або в момент прибуття в нове, невідоме середовище, де людина має намір оселитися. Навпаки, вона охоплює констеляцію факторів, які визначають страх і страждання. Реакція людини в момент травматичної події не визначає, чи буде ця подія травматичною за своїми наслідками чи ні, оскільки це залежить від набору особистісних якостей суб'єкта, що вже існує, і багатьох інших обставин.

Так, Леон і Ребека Грінберги у книзі «Психоаналіз міграції та вигнання» (Grinberg L., Grinberg R., 2010) зауважують, що міграція, якщо це травматичний досвід, може бути класифікована за так званими категоріями накопичувального та напруженого травматизму, що не завжди характеризується очевидними або видимими реакціями, але супроводжується глибокими та тривалими ефектами. Автори вважають, що специфічним показником реакції на травматичний досвід міграції є відчуття покинутості.

Одна із жінок, з якою ми працювали після її прибуття з України до Німеччини, про цей досвід висловила таким чином: «Коли тут, у Німеччині, мене про щось запитують, навіть найпростіше, я не можу відповісти – починаю плакати. Усвідомлюю, що це здається дивним і, можливо, неадекватним, але нічого не можу

вдіяти. У дитинстві ми переїхали з одного маленького міста в інше. Мама вивела мене на подвір'я, сподіваючись, що я подружуся з іншими дітьми. Але я відчула себе забутою та самотньою. Таке відчуття і зараз. Я наче знову маю знайомитися з усіма тими «дітьми», щоб адаптуватися в новому суспільстві, але не можу».

Коли ми говоримо про вимушену міграцію, а радше «вимушене переміщення», то це ускладнений досвід міграції. По-перше, саме травматична подія, яку нашому випадку – війна в Україні, є основною передумовою початку вимушеної міграції. По-друге, вона стає можливою, коли людина не сприймає більше свій власний дім як безпечне та надійне місце, коли дім насправді більше не відчувається домом. По-третє, якби був вибір, людина б не стала шукати нове місце для життя. І, по-четверте, переважна більшість родин були розділені, оскільки чоловіки залишаються в Україні, а жінки з дітьми змушені покинути межі свого родинного кола. Тут ми говоримо також і про бабусь та дідусів, які або залишилися в Україні, або виїхали, зазнавши в обох випадках значних психологічних травм.

Так, інша жінка, яка з дітьми виїхала до Німеччини, сказала: «Я забрала своїх дітей, але я постійно думаю про батьків, що залишилися в Україні, про німечних бабусю й дідуся, що просто не здатні були покинути свою домівку».

Після 9–12 місяців повномасштабного російського вторгнення в Україну група колег-психологів на чолі з доктором Олегом Луцаком провела дослідження про поширеність стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу серед українців (Lushchak, 2023). Згідно з отриманими даними, вимушені мігранти виявилися найбільш уразливою групою. Отже, ті, хто змушений був лишити свій дім, мали значно вищий рівень стресу, тривоги та посттравматичного стресового розладу порівняно з тими українцями, які могли залишатися вдома.

Французька філософія Сімон Вейль у 1943 році написала роботу *L'Enracinement* (Weil, 2023), що можна перекласти українською як «вкорінення» або «закоріненість». В есе йдеться про потребу для людської душі

й суспільства мати коріння. Авторка розглядає різні аспекти людського життя і суспільства, у яких втрата коренів може призвести до духовної порожнечі й соціальних проблем. Вимушене переміщення в такому контексті – це болісне знекорінення, це втрата не просто дому, місця проживання, це втрата частини себе, свого «Я». Та ще й болісне намагання укорінитися знову на новому місці. Тож вимушену міграцію слід розуміти як тривалий процес, а не як окрему дію в певний момент часу.

Ренос Пападопулос у своїй книзі «У чужому домі» (Papadopoulos, 2023) вводить поняття «багатовимірні трагічні наслідки». Мігрант може відчувати одночасно декілька або всі наслідки з переліку нижче:

- людські втрати та ушкодження;
- матеріальні втрати та збитки;
- порушення звичного перебігу життя (особистого, сімейного, робочого, громадського, соціального);
- зміна міжособистісних стосунків (соціальних, фахових, фінансових тощо);
- різні форми й ступені дистресу – від легкого дискомфорту до психологічних симптомів чи навіть психічних розладів;
- виникнення нових, невідкладних філософських чи екзистенційних питань, на які важко відповісти, та які впливають на наші чинні «ментальні схеми», тобто на життєву філософію, відчуття власної ідентичності тощо;
- труднощі зі стримуванням усіх цих нових змін і спроби змістовно осмислити ситуацію загалом в усій її комплексності.

Усе вищеперелічене – саме те, що ми спостерігаємо в ситуації розділення сімей через вимушену міграцію. Кожен пункт сам по собі охоплює широке коло питань для опрацювання, а разом вони складають досить складну суміш, що може призвести до плутанини та дезорієнтації. Слід зазначити, що вплив цих наслідків на різних людей буде дуже індивідуальний.

Рішення про міграцію може бути розглянуто як відображення глибинних сімейних зв'язків і несвідомих мотивів. Кожен акт переїзду чи зміни місця проживання може бути спробою відновлення чи переосмислення цих зв'язків у нових умовах. У сімейній динаміці,

особливо під час кризи, міграційні рухи часто відображають не тільки фізичну потребу виживання, але й глибоку потребу у відновленні, підтримці чи переосмисленні міжособистісних зв'язків.

Так, акт міграції може бути вираженням внутрішнього бажання зміцнити сімейні узи, особливо у випадках, коли попередні стосунки були ускладнені або перервані. Вибір місця для міграції часто може бути пов'язаний не тільки з прагматичними міркуваннями, але й з несвідомими спробами виправити чи відновити втрачене у відносинах. Отже, міграція стає процесом, який має потенціал трансформувати особисті та сімейні ідентичності, а також стосунки загалом.

Літня жінка, що з початком повномасштабного вторгнення виїздить у Німеччину до свого сина, говорить: «Я це роблю, щоб його заспокоїти. У його дитинстві я не була поряд із ним, зараз у мене є можливість побути йому справжньою мамою». Так міграція стає можливістю для переосмислення стосунків, спробою згладити тріщини в сімейній структурі.

Ті, що залишилися

Характер подальших стосунків між тими, хто поїхав, і тими, хто лишився, безсумнівно, залежить від попереднього досвіду, якості й інтенсивності поточних стосунків. У близьких родичів може виникнути почуття зради, покинутість, заздрість. Їх охоплює горе й депресія, що не виключає певної ворожості, бо як зазначають Грінберги «міграція – це маленька смерть» (Grinberg L., Grinberg R., 2010). І це може бути справедливо для обох сторін: і для тих, хто поїхав, і тих, хто залишився.

Смуток, яким люди реагують на розлуку, як було зазначено, можна порівняти з оплакуванням смерті близької людини. І це не перебільшення. Несвідоме ототожнення міграції та смерті може бути дуже інтенсивне. Робота скорботи – це складний, динамічний процес, який впливає на всю особистість людини і – свідомо чи несвідомо – на всі функції «Я», її поведінку, захисні механізми і насамперед на стосунки з іншими людьми.

В умовах вимушеної міграції, коли йдеться про те, щоб зберегти своє життя і свободу, біль від розлуки у тих, хто залишився, може значною

мірою компенсуватися полегшенням від усвідомлення того, що близька людина далеко від небезпеки. Однак слід зазначити, що якщо в сім'ї існувала ворожнеча, або суперництво поколінь, або якісь інші глибокі конфлікти, то від'їзд когось із родини може сприйматися як зрада, що викликає образи і злість. Емігрант може стати цапом-відбувайлом, на якого нав'ючується тягар протиріч, він є об'єктом жадання через свою фізичну недосяжність і водночас є подразником для негативних емоцій у родичів, які не емігрували. Так емігрант стає носієм почуття провини. Також може виникнути й меланхолічна реакція, коли ті, хто залишилися, звинувачують себе у «втраті» людини, що поїхала.

Чоловік, до якого через півтора роки перебування закордоном повернулася сім'я – дружина і доньки, сказав: «Вони тепер живуть життям як до війни, наче її не було і немає. Вони не прожили те, що прожив за цей час я. Я відчуваю, що вони тепер не в моїй зграї. Мені важко виносити це розщеплення: я розумію, що їм потрібно було поїхати, щоб бути в безпеці, і я почуваю себе винним, що дозволив їм це зробити».

Жіноча міграція

Станом на грудень 2023 року, згідно з даними Центрального реєстру іноземців, у Німеччині зареєстровано майже 1,13 млн біженців від війни з України (AZR, 2023). Серед дорослих близько 65 % становлять жінки, і майже половина жінок (48 %) прибули з неповнолітніми дітьми. Тому цю міграцію можна назвати «жіночою» і навіть «материнською».

У чому особливість і складність цієї імміграції?

1. Соціокультурні розбіжності: жінки, особливо ті, які прибули з дітьми, можуть відчувати сильний тиск через потребу бути представником культурних норм своєї батьківщини, одночасно адаптуючись до нового середовища. Цією обставиною викликано те, що, наприклад, багато українських дітей навчається одночасно в українській та німецькій школах. Українки можуть стикатися з викликами щодо виховання дітей в іншому соціокультурному середовищі, де їхні традиційні погляди можуть прямо суперечити німецьким.

2. Емоційне навантаження: відсутність чоловіків може сприйматися як додаткове емоційне навантаження. Відчуття ізоляції, брак підтримки та занепокоєння долею чоловіків, які залишилися в Україні, можуть посилити почуття відчуженості та самотності.

3. Труднощі в інтеграції: очікування повернення на батьківщину може сприяти пасивній адаптації жінок до зовнішніх умов, але водночас може перешкоджати повному прийняттю нового середовища. Це може призвести до небажання адаптуватися, вивчати мову або активно взаємодіяти з новою культурною спільнотою.

4. Незавершена робота скорботи: якщо жінки сподіваються повернутися додому та возз'єднатися із чоловіками, вони можуть відкладати або уникати процесу скорботи, що супроводжує втрату колишньої життєвої реальності. Це може призвести до психологічних проблем і завадити здоровій адаптації.

5. Соціальні виклики: у Німеччині можуть існувати стереотипи або упередження до біженців. Жінки-матері можуть стикатися з додатковими труднощами, пов'язаними з доступом до освіти для їхніх дітей, забезпеченням житла або пошуком роботи.

6. Економічні виклики: жінки можуть відчувати додаткові труднощі із забезпеченням матеріального благополуччя своєї сім'ї у чужій країні.

Згідно з дослідженням психічного здоров'я та якості життя українських біженців у Німеччині (Buchcik, Kovach, Adedeji, ф 2023), жінки – учасниці опитування відчують значний психологічний стрес, симптоми депресії та тривоги. Отримані результати вказують на потенційну небезпеку для жінок-мігранток щодо погіршення стану психічного здоров'я.

Особливості переживання розділення та втрати членами сім'ї

Підтримка зв'язків із тими, хто залишився, відіграє у процесі міграції важливу роль, яку не варто недооцінювати. Розлука ось вже протягом майже двох років (стільки наразі триває повномасштабне російське вторгнення в Україну) не лише вже спричинила негативні впливи на членів роз'єднаних родин, але це матиме наслідки як для стосунків між подружжям, так і між батьками й дітьми у довгостроковій

перспективі. Звісно, у кожній сім'ї це відбувається по-різному. Але, наприклад, Л. Грінберг і Р. Грінберг доходять висновку, що переживання деструктивних емоцій дітьми через тривалу розлуку з батьками не минає навіть після возз'єднання сім'ї (Grinberg L., Grinberg R., 2010). Через розчарування й афективні депривації, яких діти зазнають унаслідок розлуки з батьками, діти сприймають батька, що наразі відсутній у їхньому житті, залежно від інтенсивності розлуки, як каральний та шкідливий об'єкт, що спричиняє біль і порожнечу в їхній психіці (Bär, 2017).

Батьківство й подружнє життя на відстані кидають виклик традиційним уявленням про сім'ю як просторову одиницю із прямими стосунками між членами сім'ї, коли ви залишаєтесь разом, незважаючи ні на що. Сьогодні заради кращого майбутнього подружжя як системи взаємовідносин доводиться шукати й віднаходити нові форми сім'ї. Важливо, щоб чоловіки продовжували брати участь у житті своїх сімей у формі *time-space compression* (Parrenas, 2015): через повідомлення, відеодзвінки та телефонування.

Так, багато хто мириться з розлукою, намагаючись протидіяти неминучому відчуженню всіма можливими засобами спілкування та підтримувати стосунки, однак цього недостатньо, особливо для дітей, що відчувають себе покинутими батьками.

Клінічна замальовка: звернулася жінка зі скаргами на пригнічений стан. Вона прибула в Берлін у березні 2022 року з Харкова з маленькою донькою, якій на той момент було 10 місяців. Її чоловік залишився в Україні. Важливі зміни в розвитку дитини пройшли без батька, мати скаржилась на те, що дитина майже не говорить. За період 2022–2023 років вона кілька разів їздила в Україну, щоб побачитись із чоловіком і дати можливість доньці побачитись із батьком, але після цих зустрічей донька ставала вкрай агресивною, що ще більше пригнічувало самотню матір.

Мати і дитина переживали гостру втрату – відсутність батька і чоловіка. Відсутність батька могла бути несвідомо сприйнята дитиною як покинутість або відкидання, що викликало агресивну поведінку як захисну реакцію на біль через втрату та страх. Повто-

рювані короточасні зустрічі, найімовірніше, поглиблювати цю проблему, оскільки дитина не мала змоги розвинути стійкі емоційні зв'язки і кожне прощання після візиту могло відновлювати відчуття втрати.

Депресивний стан матері, її стрес і тривога також впливали на дитину, спричиняючи посилення її власної тривоги і розладів. Мати, яка вимушена вести власну боротьбу, мала обмежені ресурси для забезпечення емоційної підтримки своєї доньки, що ще більше ускладнювало ситуацію.

Батько повинен підживлювати емоційне життя дитини та її почуття цінності, віддзеркалювати окреме й індивідуальне «Я» своєї дитини, але коли його немає, це не відбувається. Замість любові дитина отримує у кращому випадку квазілюбов, а в найгіршому – порожнечу.

Відсутність батька в житті дитини або відсутність чоловіка чи дружини у шлюбі вимагає психічного ресурсу для адаптації та переосмислення ролей і очікувань. Переживання втрати в цьому контексті не тільки є відчуженням сильною туги за тим, що було втрачено, але й вимагає внутрішньої роботи щодо переоцінювання та віднайдення нових способів вираження емоційних зв'язків.

Як зазначає Уррібаррі, відсутність батька та/або чоловіка – це «проміжна ситуація між присутністю... та втратою» (Urribarri, 2018). Відсутність – це простір, де відбувається психічна робота, де формуються та переосмислюються внутрішні об'єктні відносини. Згідно з Біоном (Bion, 1962), там можливе перетворення безформного сирого емоційного досвіду в альфа-елементи, тобто трансформація у зрозумілі ментальні конструкти.

Клінічна замальовка: до мене звернулася мати з дівчиною-підлітком з приводу налагодження стосунків між ними. Коли вони прийшли на першу консультацію, з ними був ще син 5 років. «Його ні з ким було залишити, – сказала мама. – Можна, він просто тут посидить?» Я дала хлопчику олівці та папір і зосередилася на запиті пари «мати – донька» про складну комунікацію і взаємодію, про те, як важко обом після переїзду будувати нове життя і як вони насправді потребують допомоги одна одної. Чим довше ми спілкувалися, тим ста-

вало більш очевидним, що кожна з них ставить вимоги до іншої як до «батька» чи «чоловіка», намагаючись наповнити порожнечу, що утворилася внаслідок розділення війною. Тоді я попросила хлопчика показати, що він намалював, і він показав малюнок (рис. 1).

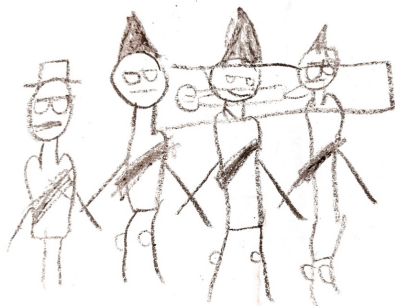


Рис. 1.

Коли я його запитала, що там намальовано, він сказав: «Тато». Болісне переживання всією родиною відсутності батька і чоловіка втілюється в цьому малюнку, де батько лежав у труні. Завдяки хлопчику і цьому малюнку стало зрозуміло, що в сімейній терапії можна рухатись у напрямі «оживлення» батька в їхній сім'ї.

У парних відносинах «відсутність» може переживатися як туга за чоловіком, за його увагою і підтримкою. Це відчуття може бути настільки глибоке, що унеможливує відчуження й вираження радості з будь-якого приводу. Жінки, що приходили на зустрічі у групах підтримки, часто говорили про те, що вони відчувають безсилля, безпосередню втрату чоловіка, відсутність контролю над власним життям. Ця втрата орієнтирів між «присутністю» чоловіка і його «втратою» відчувається ними як стан паралічу. Внутрішні репрезентації об'єктів, інтерналізовані об'єктні зв'язки мають вирішальний вплив на те, якою мірою роз'єднання та втрати можуть бути розпізнані й оброблені. Робота в жіночих групах підтримки не могла скасувати розлуку та втрати, але допомагала інтегрувати їх у психіку. Можливість розповісти про свій досвід розлуки допомагала поступово визнавати втрати та відповідно їх опрацьовувати.

Як немовля, згідно з концептом «перехідний простір» Віннікотта (Winnicott, 1971), через обережне, поступове розчарування із часом

починає бачити реальність, що материнські груди є окремим об'єктом, так і під час міграції, після поступового розчарування суб'єктам доводиться відкривати проміжні простори між «тут» і «там», між минулим і майбутнім. Якщо скорботу за тим, що було втрачене, було пропрацьовано і мігрант зміг пройти через «перехідні простори», то ідентифікації з обох суспільств (батьківщини та нової країни), з минулого та сьогодення можуть бути інтегровані в новостворене відчуття ідентичності.

Для тих, кому вдається опрацьовати свої втрати та вибірково ідентифікувати себе з різними світами, у яких вони співіснують, протиріччя існування, що виникають під час процесу міграції, можуть дати позитивні наслідки у вигляді розширення творчого потенціалу. Для багатьох жінок-мігранток здатність підтримувати соціальні зв'язки через кордони є невичерпним джерелом емоційного ресурсу. Однак тут велику роль відіграє попередня історія стосунків. Не можна недооцінювати велику ймовірність виникнення кризи балансу між різноманітними вимогами і протиріччями, які потрібно збалансувати, та ризику зазнати невдачі на кількох рівнях. Цей ризик існує ще ймовірніше, якщо різноманітний досвід розлуки та втрати під час міграції не був опрацьований.

Наповнення відсутності

Чим можна наповнити відсутність? Розуміння та прийняття пережитих травм, звільнення від заперечення й уникання є ключовими для творення себе у просторі відсутності (Schwartz, 2020). Важливо піднятися з руїн і розпочати процес творення. Це передбачає визнання болю, спричиненого відсутністю, і зосередження уваги на тому, що пошкоджено. Згідно з Гріном (Green, 2018), відсутність не є відсутністю, оскільки вона залишає присутність. Відсутність прагне бути заповненою. Прийняття реальності відсутності відчиняє двері для нового досвіду.

Батьки і чоловіки, зі свого боку, також можуть отримати значну користь від налагодження стосунків зі своїми близькими, що були вимушені втекти від війни. Відсутність чоловіка і батька позначається не лише на їхніх дружинах і дітях, а й на них самих. Відсутність має бути заповнена обома сторонами, але

робити вони це будуть по-різному. Чоловіку теж потрібно визнати факт відсутності і те, як вона вплинула на нього і його близьких.

Працюючи з розділеними сім'ями в сімейній терапії, ми приділяємо особливу увагу афектам, які виступають емоційною відповіддю на розлуку. Гнів, злість і агресія часто є захисними емоціями, які маскують більш глибокі почуття болю, страху та втрати. Невирішені конфлікти, очікування подружньої невірності, страх остаточного розриву – ось далеко не повний список того, що підіймає на поверхню ситуація розлуки. Наша задача – допомогти членам сім'ї насамперед визнавати та називати все, що з ними відбувається. Тут проміжна ситуація між присутністю та втратою дає змогу відкрити діалог про те, як відсутність може бути трансформована в нову форму присутності, через процес переосмислення відсутності не як порожнечі, а як нової форми взаємодії.

Нові форми стосунків відкривають шляхи для переосмислення. Тільки після усвідомлення болю втрат вони можуть бути інтегровані у «Я». Коли пара приймає реальність, замість марення про те, що могло би бути, коли вони зосереджуються на сьогоденні й поточному становищі, є шанс зберегти такі стосунки. Пристрасть, довіра та довгостроковість, орієнтація на відданість мають вирішальне значення для захисту та зміцнення стосунків на відстані серед таких пар.

Інтеграція відсутньої та присутньої частин розділеної сім'ї вимагає створення нових внутрішніх образів близьких, які враховують як їхню відсутність, так і змінену присутність. Це є актом психічної творчості, який дає змогу сім'ї адаптуватися до нових реалій без втрати важливих емоційних зв'язків. Віднов-

лення цих внутрішніх зв'язків через терапевтичну роботу дає змогу працювати над своїми втратами: висловити невимовлене, інтегрувати неприйняте та перетворити відсутність у новий внутрішній об'єкт, який існує у психіці як джерело сили, а не як рана.

Справжня робота над відсутністю – це не спроба заповнити порожнечу, а створення чогось нового в контексті того, що залишилося. Це не про відновлення минулого, а про творення майбутнього, яке вміщує минуле як частину своєї історії, не дозволяючи йому визначати цілісність теперішнього досвіду. Так у просторі відсутності може знайти свій дім надія – надія на нові зв'язки, нові змістовні взаємодії та нове внутрішнє відновлення.

Висновки

У контексті вимушеної міграції сімейна й особистісна ідентичності переосмислюються, а терапевтичний процес вимагає інтеграції різноманітного досвіду розлуки та втрати. Нові форми стосунків, що виникають унаслідок розлуки, потребують творчої психічної роботи, щоб перетворити відсутність на нову форму присутності. Це передбачає розробку нових внутрішніх образів членів родини та розвиток нових способів підтримки емоційного зв'язку з ними. Водночас важливо прийняти реальність відсутності, визнати інтенсивність втрачених стосунків і створити умови для внутрішнього відновлення.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на вивченні довгострокового впливу розлуки на психічне здоров'я, а також на якість сімейного життя. З огляду на масовість вимушеної міграції у 2022–2023 роках ця тема не повинна залишатися без уваги з боку української психоаналітичної спільноти.

Список літератури:

- AZR (Ausländerzentralregister) (2023). *Flüchtlinge aus der Ukraine in Deutschland*. Online: <https://mediendienst-integration.de/migration/flucht-asyll/ukrainische-fluechtlinge.html> [accessed 20 December 2023].
- Bär, C. (2017). *Trennungs- und Verlusterfahrungen von Arbeitsmigrantinnen*. Psychosozial-Verlag.
- Bion, W. R. (1962). Learning from experience, tr. fr. *Aux sources de l'expérience*.
- Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and quality of life outcomes*, 21 (1), 23.
- Freud, S. (1920). *Jenseits des Lustprinzips* (No. 2). Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Freud, S. (1926). *Hemmung, symptom und angst*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (2010). *Psychoanalyse der Migration und des Exils*. Klett-Cotta.
- Green, A. (2018). *On private madness*. Routledge.

Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health–Europe*, 36.

Parreñas, R. (2015). *Servants of globalization: Migration and domestic work*. Stanford University Press.

Schwartz, S. E. (2020). *The absent father effect on daughters: Father desire, father wounds*. Routledge.

Urribarri, F. (2018). An interview with André Green: on a psychoanalytic journey from 1960 to 2011. In *The Greening of Psychoanalysis* (pp. 115–132). Routledge.

Weil, S. (2023). *L'enracinement*. BoD-Books on Demand.

Winnicott, D. W. (1991). *Playing and reality*. Psychology Press.

Пападопулос, Р. П. (2023). *У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання*. Лабораторія.

Анотація. У статті висвітлюється досвід переживання розлуки та втрат розділених війною українських сімей через вимушену міграцію.

Виїзд із постійного місця проживання жінок і дітей унаслідок війни, роз'єднання сім'ї, раптове переривання зв'язків спільного життя кидають сім'ї як складній системі серйозний виклик. Досвід розлуки членів родини та втрат різного роду є одним з ключових для розуміння повного спектра травм, що зазнає вимушений мігрант через вплив війни.

Спричинена обставинами, вимушена міграція – це ускладнений досвід міграції, це «хірургічне» знекорінення, це втрата не просто дому, місця проживання, а втрата частини себе, свого «Я» та ще болісне й панічне намагання прижитись на новому місці. Глибину смутку, якого люди зазнають через розлуку із членами родини, які залишаються на батьківщині у вирі смертельної небезпеки через воєнні дії, можна порівняти із силою емоцій під час оплакування смерті близької людини.

Тут ми будемо говорити не лише про мігрантів, але й про членів сімей, що залишились, які переживають не менш травматичний досвід розлуки.

Отже, несвідоме ототожнення міграції та смерті може бути дуже інтенсивне. Робота скорботи – це складний, динамічний процес, який впливає на всю особистість індивідуума, і – свідомо чи несвідомо – на всі функції «Я», поведінку, захисні механізми і насамперед на стосунки з іншими людьми.

Батьківство і подружнє життя на відстані кидають виклик традиційним уявленням про сім'ю – коли всі члени живуть разом, буквально в одній площині, незважаючи ні на що.

Сьогодні заради майбутнього кожної конкретної розділеної міграцією родини та збереження самого поняття подружжя як форми взаємовідносин доводиться шукати й віднаходити нові форми сім'ї. Відсутність батька в житті дитини або відсутність чоловіка чи дружини у шлюбі вимагає психічного ресурсу для адаптації і переосмислення ролей та очікувань. Переживання втрати в цьому контексті – це не тільки туга за тим, що було втрачено, але й потреба у внутрішньому переоцінюванні та віднайденні нових способів вираження емоційних зв'язків.

Відсутність – це простір, де відбувається психічна робота, де формуються та переосмислюються внутрішні об'єктні відносини. Розуміння та прийняття пережитих травм, звільнення від заперечення й уникання є ключовими для творення себе у просторі відсутності.

Стаття також містить клінічні замальовки, що ілюструють викладений матеріал.

Ключові слова: міграція, психоаналіз, вимушене переміщення, розділені сім'ї, російське вторгнення, війна.

Abstract. The article highlights the experience of separation and loss of Ukrainian families divided by war during forced migration.

The departure of women and children from their permanent place of residence as a result of the war, family separation, and the sudden interruption of the ties of everyday life poses a severe challenge to the family as a complex system. The experience of separation of family members and losses of various kinds is one of the critical factors in understanding the full range of traumas experienced by a forced migrant due to the impact of war.

Forced migration caused by circumstances is a complicated experience of migration, a “surgical” uprooting, a loss of not just a home, a place of residence, but a loss of a part of oneself, one’s Ego, and a painful and panicked attempt to get used to a new place. The depth of sadness that people experience when they are separated from family members who remain in their homeland amid mortal danger due to military operations can be compared to the strength of emotions when mourning the death of a loved one.

Here, we will talk not only about migrants but also about family members who remain behind and who go through an equally traumatic experience of separation.

Thus, the unconscious identification of migration and death can be very intense. Grief work is a complex, dynamic process that affects the entire personality of an individual, and – consciously or unconsciously – all Ego-functions, behaviors, defense mechanisms, and, above all, relationships with other people.

Long-distance parenthood and marriage challenge the traditional notion of a family – when all members live together, literally on the same plane, no matter what.

Today, for the sake of the future of each particular family separated by migration and the preservation of the very concept of marriage as a form of relationship, new forms of family have to be sought and found. The absence of a father in a child’s life or the absence of a husband or wife in a marriage requires mental resources to adapt and rethink roles and expectations. The loss experience in this context includes not only a longing for what has been lost but also the need for internal reassessment and the discovery of new ways to express emotional ties.

Absence is a space where psychic work occurs, where internal object relations are formed and rethought. Understanding and accepting past traumas, liberation from denial, and avoidance are vital to creating oneself in the space of absence.

The article also includes clinical examples illustrating the material presented.

Key words: migration, psychoanalysis, forced displacement, separated families, russian invasion, war.