

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Навчально-науковий інститут філології
Кафедра зарубіжної літератури

Поетика травми в повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі»

Кваліфікаційна робота
студентки IV курсу бакалаврату
освітньої програми,
«Зарубіжна література та англійська мова:
теорія і методика навчання»,
спеціальність – 014.02 Середня освіта
РУДЕНКО Марії Сергіївни

Науковий керівник:
к. філол. н., асистент Ганна КАНОВА
Рецензент:
к. філол. н., доцент Олена ЛОСЬ

Засвідчую, що у цій бакалаврській роботі
немає запозичень з праць інших авторів без
відповідних посилань
Студентка _____

«Допущено до захисту»
Протокол засідання
кафедри зарубіжної літератури
протокол №__ від «__»_____2025 року
завідувач кафедри _____
д.філол.наук, проф. Лілія МІРОШНИЧЕНКО

КИЇВ – 2025

Анотація

Актуальність дослідження обумовлена підвищенням інтересом сучасного літературознавства до бібліотерапевтичної концепції осмислення травматичного досвіду, що впливає з часних проблем суспільства, а також цілком новим текстом повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» у контексті «trauma studies» для вітчизняного літературознавства.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше в українському та зарубіжному літературознавстві було детально проаналізовано обраний твір крізь призму впливу травматичних подій на психіку людини, а також розглянуто психологічні механізми переживання особистої травми на рівні поетикальних і текстових структур.

Об'єктом дослідження є повість Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі». **Предметом дослідження** виступає поетика зображення травматичного досвіду в повісті «З любов'ю, Обрі». **Мета роботи** полягає у аналізі наявних варіантів подолання психологічної травми у контексті «trauma studies» як окремої галузі наукових досліджень.

Методи дослідження. У роботі поєднано культурно-історичний та психоаналітичний методи; аналіз твору провадився з використанням техніки «активного читання». Проведене дослідження дозволило висвітлити тему травми в повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» та відстежити особливості її відображення, проаналізувати процес боротьби з посттравматичним стресовим розладом та простежити трансформацію головної героїні під час подолання кризового стану. Крім того, було аргументовано доцільність впровадження цього тексту до шкільної програми із зарубіжної літератури для 6 класу до розділу «Не здаватися в життєвих випробуваннях».

Ключові слова: Сюзанн Лафлер, бібліотерапія, психологічна травма, синдром вцілілого, посттравматичний стресовий розлад, когнітивно-поведінкова терапія, експресивне письмо, модель Кюблер-Росс.

Abstract

The relevance of this study is determined by contemporary literary criticism's heightened interest in the bibliotherapeutic concept of understanding traumatic experience, stemming from pressing societal issues. Additionally, the analysis of Suzanne LaFleur's novel *Love, Aubrey* within the context of “trauma studies” represents an entirely new contribution to domestic literary criticism.

The scientific novelty of this work lies in that it is the first in both Ukrainian and foreign literary studies to meticulously analyze the chosen novel through the prism of traumatic events' impact on the human psyche, and to examine the psychological mechanisms involved in experiencing personal trauma at the level of poetic and textual structures.

The object of the study is Suzanne LaFleur's novel *Love, Aubrey*. **The subject** of the study is the poetics of depicting traumatic experience in the novel *Love, Aubrey*. **The purpose** of this work is to analyze the available strategies for overcoming psychological trauma within the framework of “trauma studies” as a distinct field of scholarly inquiry.

Research methods. This study combines cultural-historical and psychoanalytic methods. The analysis of the novel was conducted using the “active reading” technique. The conducted research enabled us to illuminate the theme of trauma in Suzanne LaFleur's *Love, Aubrey* and to trace the specific features of its representation, to analyze the process of coping with post-traumatic stress disorder, and to observe the main character's transformation while overcoming her crisis. Furthermore, the expediency of integrating this text into the 6th-grade foreign literature school curriculum, specifically to the section “Not Giving Up in Life's Challenges”, was argued.

Keywords: Suzanne LaFleur, bibliotherapy, psychological trauma, survivor syndrome, post-traumatic stress disorder, cognitive behavioral therapy, expressive writing, Kübler-Ross model.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД У ДЗЕРКАЛІ ХУДОЖНЬОГО ТЕКСТУ	8
1.1. Психологічна травма як феномен.....	8
1.2. Посттравматичний стресовий розлад	13
1.3. Механізми подолання травматичного досвіду	15
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ II. ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ ТРАВМИ В ПОВІСТІ СЮЗАНН ЛАФЛЕР «З ЛЮБОВ'Ю, ОБРІ»	22
2.1. Психологічна трансформація головної героїні	22
2.2. Психоемоційна динаміка змін образу Обрі: від саморуйнування до зцілення.....	29
2.3. Рівні взаємодії з психологічною травмою у художньому творі.....	33
2.4. Експресивне письмо як метод боротьби зі стресом	36
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОВІСТІ СЮЗАНН ЛАФЛЕР «З ЛЮБОВ'Ю, ОБРІ»	42
3.1. Актуальність та місце художнього тексту у шкільній програмі.....	42
3.2. План-конспект уроку зарубіжної літератури для учнів 6 класу	43
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Сучасний світ є джерелом численних травматичних ситуацій, які мають значний вплив на суспільство, залишаючи після себе відчутні негативні наслідки. Досить часто фахівці проливають світло на необмежені в часі та просторі колективні травми, але треба зауважити, що травми індивідуального характеру є не менш болючими та вартими уваги. Яскравим прикладом літературного зображення проживання травматичного досвіду є повість американської дитячої письменниці Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» (2009 р.). У творі, який належить до middle grade literature в американській класифікації цільової аудиторії читачів, авторка порушує вагомі проблеми як для спільноти, так і для окремої особистості: втрату членів сім'ї, посттравматичний стресовий розлад, вимушений переїзд, депресивний стан, самоізоляцію тощо, але, водночас, показує поступовий шлях емоційного зцілення та подолання кризового етапу. Попри те, що зазначена книга має значний потенціал у дзеркалі «trauma studies», вона ще не була досліджена українськими або зарубіжними науковцями, хоча знайомство читача з україномовним виданням 2016 року супроводжувалося схвальними рецензіями Анастасії Єфремової як літературної оглядачки та Наталі Ясіновської як перекладачки творів Сюзанн Лафлер.

Актуальність дослідження зумовлена особливою цікавістю представників сучасного літературознавства до бібліотерапевтичної концепції осмислення травматичного досвіду у художній літературі й, зокрема, літературі для середнього шкільного віку.

Об'єктом дослідження є повість Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі».

Предметом дослідження виступає поетика зображення травматичного досвіду в повісті «З любов'ю, Обрі».

Метою роботи є висвітлення стану емоційного потрясіння головних героїв та аналіз наявних варіантів подолання психологічної травми на рівні поетики художнього тексту у контексті «trauma studies» як окремої галузі наукових досліджень у вітчизняній та зарубіжній гуманітаристиці.

Для реалізації поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

- окреслити феномен травми та прослідкувати процес становлення галузі «trauma studies»;
- висвітлити поняття посттравматичного стресового розладу та з'ясувати можливі способи його відтворення на рівні художнього тексту;
- проаналізувати особливості відображення різних аспектів травматичного досвіду в повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі»;
- дослідити специфіку процесу боротьби головної героїні з травмою на проблемно-тематичному рівні твору;
- прослідкувати особливості відображення основних прийомів когнітивно-поведінкової терапії на рівні тексту;
- охарактеризувати роль експресивного письма у тексті як механізму когнітивно-поведінкової терапії;
- аргументувати доцільність впровадження цього тексту до шкільної програми із зарубіжної літератури для 6 класу чинної модельної програми НУШ, а саме теми «Не здаватися в життєвих випробуваннях»;
- створити план-конспект уроку з урахуванням чутливої для дітей середнього шкільного віку проблематики.

Методи дослідження. У роботі поєднано культурно-історичний та психоаналітичний методи, застосовуються міждисциплінарні підходи; аналіз твору провадився з використанням техніки «активного читання».

Теоретичною основою дослідження у загальному річищі Trauma Studies стали праці таких українських та зарубіжних науковців як: В. Василенко «Збираючи Уламки Досвіду: Теоретична (Ре)концептуалізація Травми», І. Власенко та Н. Вінник «Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання», С. Кузікова та С. Лукомська «Психотерапевтичне письмо як інструмент допомоги людині у кризових станах», К. Карут «Unclaimed Experience: Trauma, Narrative and History», Ш. Фелман та Д. Лауб «Testimony: Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis, and History», Е. Кюблер-Росс «On Death and Dying», П. Левін «Waking the Tiger: Healing Trauma», Д. Пеннебейкер «Expressive Writing: Words that Heal» та ін.

Наукова новизна зумовлена відсутністю досліджень повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» у вітчизняному літературознавстві та полягає у її детальному аналізі з орієнтацією на бібліотерапевтичну складову, а саме висвітлення теми травми в художньому творі та психологічних механізмів переживання особистої травми. **Практичне значення** полягає у можливості інтеграції у навчальний процес та використанні матеріалів роботи на уроках зарубіжної літератури.

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 41 позицію, 19 з яких англомовні.

Матеріали практичного розділу роботи пройшли апробацію на ІХ Всеукраїнських наукових читаннях за участю молодих вчених «Філологія ХХІ століття: нові дослідження і перспективи» (Київ, ННІФ, 10-11 квітня 2025) у формі доповіді на тему «Репрезентація травми в художньому тексті (на матеріалі повісті Сюзанн Лафлер “З любов'ю, Обрі”)». Результатом презентації та обговорення доповіді стала публікація тез [16].

РОЗДІЛ І. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД У ДЗЕРКАЛІ ХУДОЖНЬОГО ТЕКСТУ

1.1. Психологічна травма як феномен

У руслі обраної теми дослідження зазначимо, що одним з найбільш складних та багатогранних феноменів, що виходить за межі поля зору психології, є *психологічна травма*. У нашій роботі цей феномен потребує понятійного окреслення з огляду на зміст обраного для аналізу художнього тексту. Його можна трактувати як реакцію людини на різнорідні стресові події, таким чином узагальнюючи всі критичні моменти життя особистості. У сучасному світі його різнопрояви є надзвичайно актуальними та набувають особливого значення, оскільки кількість людей, які проживають кризові стани, постійно зростає. Безумовно, задля дослідження проблематики обраного художнього тексту Сюзанн Лафлер, варто спиратися на праці психологів, які використовують дублюючі терміни: психологічна травма та психотравма.

Виникаючи внаслідок раптового потрясіння та перешкоджаючи повноцінному функціонуванню організму, психотравма накладає обмеження на всі аспекти людського життя. Вона може бути викликана будь-якою раптовою або тривалою подією, що загрожує фізичній цілісності людини чи перевищує її здатність до емоційного опрацювання досвіду: війною, терористичним актом, насильством, природною чи техногенною катастрофою, хворобою, зрадою, аварією, втратою близької людини або іншими життєвими обставинами. З одного боку, психологічна травма формується як специфічний захист у відповідь на надзвичайно стресовий стан, з іншого – обмежує і спричиняє труднощі у повсякденному житті. На думку американського психотравматолога Пітера Левіна, така травма виникає внаслідок незавершеної інстинктивної реакції організму на стресову подію і розглядається не як патологія, а як порушення звичайного природного процесу [37, с. 18].

Зцілення психологічної травми залежить від здатності розпізнати та усвідомити її наслідки. З огляду на предмет нашого дослідження, важливо також зауважити, що Сюзанн Лафлер береться за делікатну справу опису психотравми

з урахуванням віку читачів, яким чи не вперше доведеться сприймати художній текст, де героїня-нараторка пережила болісну втрату.

Науковці виділяють цілий ряд симптомів травматичної природи. До найбільш поширених з них належать тривожність, апатія, депресивний стан, головний біль, нудота, нав'язливі спогади, розлади сну, імпульсивна поведінка, підвищена дратівливість, раптові прояви агресії, екзистенційна самотність, ізоляція, а також відчуття безпорадності або відчаю. У книзі «Waking the Tiger: Healing Trauma» П. Левін зазначає, що перелічені ознаки виникають внаслідок накопичення надлишкової енергії, яка не знайшла можливості вивільнитися під час травмуючої події. Він стверджує, що спрямування цієї енергії у потрібному напрямку може посприяти трансформації людини та кардинально змінити її життя, адже травма – не вирок. Людина здатна відчувати, реагувати та розмірковувати, а тому має вроджений потенціал зцілити навіть найбільш виснажливі ментальні травми [37, с. 26-28].

З огляду на завдання нашого дослідження зазначимо, що галузь «*trauma studies*» виникла у 1990-х як відповідь на зростаючий інтерес до переосмислення травматичного досвіду. Від початку теоретичним підґрунтям стали ідеї Зигмунда Фрейда та Йозефа Броєра, викладені у праці «Studies on Hysteria» (1895). Саме ці науковці досліджували природу симптомів травми, а також їхній зв'язок з пам'яттю та пригніченими травматичними спогадами, що стало фундаментом для подальших розвідок. На думку вчених, будь-яка подія, що викликає відчуття сорому, жаху, страху або болю, може виявитися травматичною, але ймовірність того, що ситуація набуде значення травми, насамперед, залежить від чутливості нервової системи особистості. Саме Зигмунд Фрейд, як засновник психоаналізу, порівнював психологічну травму з чужорідним тілом, яке потрапляє до *несвідомого* внаслідок захисного механізму психіки людини. Цей процес став ключовим у його теорії та отримав назву «витіснення». Науковець стверджував, що травмуюча ситуація ізолюється від *свідомого*, проте спогади про неї не зникають, проявляючись у снах, а також під час гіпнозу чи мимовільних асоціацій [26].

Одне з чільних місць у галузі «trauma studies» посідає Кеті Карут, яка зробила вагомий внесок у дослідження травматичного досвіду, ставши співавторкою міждисциплінарної течії «trauma theory». У своїй праці «Unclaimed Experience: Trauma, Narrative and History» (1996) дослідниця розглядає особливості індивідуальної та колективної травм, а також акцентує увагу на деструктивному ефекті неасимільованої природи травми. [27, с. 11]. Надзвичайно шокуюча та стресова подія постає незавершеним фрагментом, який психіка прагне відтворити, створюючи стан постійного напруження, внаслідок чого людина втрачає стабільність та відчуття контролю над власним життям. Побіжно зазначимо, що у досліджуваному нами тексті, Сюзанн Лафлер зосереджує свою увагу також на психіці дорослої людини, яка потрапляє у замкнуте коло вищезгаданого «відтворення» незавершеного фрагмента минулого, пов'язаного з фатальними подіями. К. Карут спирається на концепцію «повторного переживання» (repetition compulsion) Фрейда та розвиває її, наголошуючи на тому, що психологічна травма часто не підлягає наративізації, залишаючись «за межами мови», адже потерпілий, не здатний повноцінно висловити свої почуття та переживання, проживає травмуючий досвід у невербальний спосіб. Для позначення цього феномену дослідниця використовує термін «голос рани», що являє собою «not just the unconscious act of the infliction of the injury and its inadvertent and unwished-for repetition, but the moving and sorrowful voice that cries out, a voice that is paradoxically released through the wound» [27, с. 2].

Варто зазначити, що однією з найпоширеніших травм є *травма втрати (або loss trauma)*, що являє собою глибоке емоційне потрясіння, яке виникає внаслідок смерті близької людини. На відміну від інших життєвих криз, *loss trauma* є остаточною, а тому потрібно усвідомити факт того, що померлий не повернеться до життя. Зазначений досвід описують Реймонд Моуді та Дайан Аркенджел у праці «Life After Loss: The Lessons of Grief» (2015). Дослідники наголошують на індивідуальному характері проживання травми, оскільки реакція та подальший процес ментального відновлення залежить від минулого

особистості: «Our mournings are as individualized as our fingerprints, marked by our past history of losses and by the particulars of the relationship. Even within the same family, griefs are highly personal» [36, с. 12]. Проживання втрати постає унікальним психоемоційним випробуванням навіть у межах однієї родини, оскільки кожен її член демонструє виняткові реакції, зумовлені різноманітними чинниками: наприклад, віком, рівнем психологічної зрілості, характером емоційної близькості з померлим чи попереднім досвідом втрат. Для нашого дослідження такі спостереження видаються основоположними, адже на текстовому рівні дівчинка-нараторка (донька й онука), її мама (мати, дружина загиблого чоловіка й донька) та бабуся (матір мами, бабуся однієї із загиблих онук) цілокупно знайомлять читачів із усім спектром проявів психотравми.

Вагоме значення, на думку Р. Моуді та Д. Аркенджел, відіграє також роль померлого члена родини, адже реконструкція сім'ї повністю залежить від того, наскільки важко відновити рівновагу та «заповнити» місце загиблого у сформованій системі. Смерть «ключового» члена родини здатна призвести до руйнування відчуття цілісності та поставити під загрозу майбутнє всієї сім'ї [36, с. 94-95].

У своєму дослідженні науковці виокремлюють кілька видів травм. Надзвичайно трагічною та важкою для опрацювання вважається **втрата дитини**. Вона порушує рівновагу в родині, викликаючи у батьків почуття провини за неможливість захистити свого спадкоємця. Психологи стверджують, що деякі батьки, намагаючись подолати психологічну травму, скеровують своє горе на допомогу організаціям, які працюють з дітьми, або намагаються запобігти іншим подібним смертям [36, с. 98]. Безумовно, кінцівка повісті Сюзанн Лафлер виводить читачів саме на таке завершення розвитку сюжетної лінії молодшої жінки, яка втратила власну доньку в аварії.

Втрата сиблінга є не менш болючою, оскільки знаменує кінець дитячої ілюзії, в якій брати та сестри дорослішають разом. Попри можливе суперництво чи конфлікти, сиблінги мають міцний зв'язок, адже разом вчаться бути щедрими, відповідальними, комунікабельними та приятельними [36, с. 100]. Вони

разом проживають найважливіші моменти дитинства, тому смерть одного з них викликає у іншого спектр емоцій: від суму, гніву та провини до туги за очікуваним спільним майбутнім.

Найбільш травмуючою вважається *втрата батьків*. Сім'я є важливим середовищем психологічного та соціального розвитку, в якому матір та батько допомагають дитині зрозуміти себе та світ навколо. Р. Моуді та Д. Аркенджел зазначають, що дівчата та хлопці, які залишилися без одного з батьків у ранньому віці, розглядають загиблого члена родини як «"lost immortal" figure – a haunting absence» [36, с. 104]. Кожна дитина індивідуально реагує на травму через низку факторів: її вік, вроджену стійкість до стресу, тип смерті, відчуття безпеки домашнього середовища, а також підтримки дорослих. Вчені стверджують, що діти до десяти років часто фантазують про ймовірне повернення померлого тата чи мами, або ж поведуться так, ніби нічого не сталося, що може проявлятися в уявних розмовах з фізично відсутніми батьками. Натомість діти старше десяти мають більш реалістичне уявлення про смерть: вони усвідомлюють втрату, але їхня реакція на подію може бути відкладеною у часі [36, с. 101-102]. В руслі обраного дослідження зазначимо, що дівчинка-нараторка, буквально щойно переступивши межу дитинства й у віці 11-ти років, має певний час давати собі ради у скрутні втрати близьких і раптового від'їзду мами.

Українські дослідниці Інна Власенко та Наталія Вінник у статті «Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання» звертають увагу на особливості дитячих травм. Вони зазначають, що характерними ознаками травми втрати є прихований характер, відстроченість та несподіваність, адже гостра реакція на травму проявляється через тривалий проміжок часу [4, с. 35].

Зазвичай разом з переживанням втрати проявляється інший психоемоційний стан – *синдром вицілілого*. Часто він виникає тоді, коли людині вдається вижити у важких обставинах: нещасному випадку, теракті, війні, автокатастрофі тощо. Характерною рисою синдрому є постійне почуття провини за другий шанс за життя, адже смерть близької людини у тій самій ситуації

здається нелогічною та несправедливою. Постійне горювання вцілілого стає частиною його життя і може мати негативний вплив на подальший розвиток особистості. Для внутрішньої трансформації та подолання синдрому «the survivor must seek out another child or sibling to take up the role, or face taking back the aspect of himself that he had projected onto the lost member» [36, с. 96].

Звернемо увагу на те, що Р. Моуді та Д. Аркенджел виділяють окреме місце «*linking objects*» (об'єктам-зв'язкам) – матеріальним предметам або символам, яким потерпілі надають особливого значення, щоб зберегти зв'язок із померлим. Це можуть бути листи, фотографії, одяг, іграшки чи ритуали, які нагадують про загиблого. З одного боку, вони є ключами до подолання психологічної травми, з іншого – заважають усвідомити травматичний досвід та рухатись далі [36, с. 80-82].

1.2. Посттравматичний стресовий розлад

Надміру шокуюча подія може викликати у людини тяжкий психічний стан – *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*. Термін виник у 1960-70-х роках в США і був пов'язаний передусім із аналізом наслідків в'єтнамської війни. Сьогодні поняття використовується на позначення затяжної або відстроченої реакції на будь-яку стресову ситуацію, «яка має суб'єктивний характер погрози або катастрофи, які можуть викликати загальний дистрес майже у кожної людини» [20, с. 57].

В основі посттравматичного стресового розладу лежить *дисоціація*, що полягає у відстороненні від переживань, спогадів або реальності в цілому. Дослідження підтверджують, що люди, яких охоплює дисоціативний стан під час травми, мають вищий ризик розвитку хронічного ПТСР. Говорячи про автокатастрофу як одну з можливих причин психотравми, П. Левін називає «дисоціацію» та «заперечення» основними захисними механізмами психіки, які тимчасово змінюють мислення, адже в перші хвилини людина не має жодної реакції на те, що відбулося [37, с. 18].

Симптоми ПТСР виникають через певний проміжок часу після події. Вони можуть проявитися внаслідок зниження ефективності захисних бар'єрів психіки

людини, що до цього моменту витісняли негативний досвід, або внаслідок тригерів (знайомий запах, звук, зовнішність, схожа ситуація тощо). Задля захисту організму подія не інтегрується в автобіографічну наративну пам'ять відразу, а записується у вигляді імпліцитної. Таким чином виникає «безпечна», звична зона, і відгороджене від неї травматичне минуле [14, с. 130].

Виділяють дві ключові групи симптомів посттравматичного стресового розладу. Перша характеризується емоційним «онімінням» та «відчуженням» і стосується відчуття віддаленості близьких людей, неможливістю пригадати певні фрагменти особистої історії, уникання розмов та спогадів про травму; друга – постійним несвідомим пригадуванням подій, внаслідок чого активуються пов'язані з травмою емоції, з'являються флешбеки, нічні кошмари, а також фізичні відчуття (тремтіння, нудота та інші) [14, с. 132].

Джудіт Герман стверджує, що болісні спогади не мають контексту та вербального наративу, вони є закодованими у яскравих враженнях та образах. Найвиразніше особливості травматичної пам'яті проявляються у дітей [31, с. 27]. Вони не можуть проговорити пережитий досвід та розповісти про подію так, як вона відбулася у моменті, адже не здатні свідомо пригадати її. Саме тому травма проявляється за допомогою мовчання, нелінійності, фрагментарності, повторів, а також фокусу на деталях: запахах, звуках та зорових образах.

Бессел ван дер Колк та Онно ван дер Харт у праці «The Intrusive Past: The Flexibility of Memory and the Engraving of Trauma» аналізують специфіку травматичної пам'яті та зазначають, що вона відрізняється від звичайних процесів обробки та пригадування інформації. Спогади потерпілих можуть взагалі не мати вербального оформлення, адже зберігаються у вигляді хаотичних фрагментів та відчуттів. Якщо пам'ять про буденні події може видозмінитися з часом, то пам'ять про травму є фіксованою – тіло пам'ятає те, що свідомість намагається витіснити. Науковці називають цей процес «*traumatic engraving*» (травматичне гравіювання/закарбовування травми), адже людина продовжує страждати від шокуєщої події, допоки не переосмислить її. Саме тому завданням

особистості є інтеграція травматичного досвіду в існуючі ментальні схеми, а також його трансформація у наративну мову [33, с. 447].

Підтвердженням складності вербалізації психотравми є суха констатація у повісті Сюзанн Лафлер того, що слово аварія письменниця використовує у масиві тексту лише п'ять разів, похорон – чотири рази, а смерть – лише один раз, і то в контексті пригадування дівчинкою-нараторкою відвідин бабусі після смерті дідуся. Єдиним мовчазним нагадуванням про минулі події є шрам, про який думає, якого торкається, який приховує Обрі, спілкуючись із оточуючими.

1.3. Механізми подолання травматичного досвіду

Проживання психологічної травми вважається достатньо складним та багаторівневим процесом, адже ментальне зцілення людини потребує не лише часу, а й усвідомленої роботи з власною психікою та, у багатьох випадках, підтримки оточуючих.

Вагомий внесок у дослідження емоційного опрацювання травматичного досвіду зробила американська вчена Елізабет Кюблер-Росс. Вона описала концепцію прийняття горя, зосередившись на вивченні реакцій пацієнтів із термінальними (кінцевими) станами, які мали усвідомити неминучість власної смерті. Критикуючи суспільство, яке вважає тему смерті табуованою, уникає її обговорення та «дегуманізує», вчена також висловила думку про те, що люди витрачають більше часу на уникнення усвідомлення смерті, ніж на її прийняття. Намагаючись приховати природний процес, вони обирають шлях заперечення, а тому позбавляють себе та інших можливості осмислити шокуючий досвід, що призводить до ще глибшої травматизації: сформовані особистості відчувають постійну напругу, а діти, які не отримують зрозумілих відповідей та пояснень, виявляють відчуття ізоляції та недовіри до дорослих [34, с. 7-8]. Е. Кюблер-Росс брала активну участь у поширенні паліативної допомоги, намагаючись знайти спосіб полегшити страждання пацієнтів шляхом не лише фізичної, а й моральної підтримки. Її спостереження стали основою для створення загальної моделі прийняття неминучості смерті, яка пізніше була адаптована до більш широкого спектру травмуючих подій.

Свою концепцію дослідниця представила у книзі «On Death and Dying» (1969), де виділила **5 стадій прийняття горя**: denial, anger, bargaining, depression and acceptance. У контексті міждисциплінарної оптики нашого дослідження, актуальними видаються усі описані авторкою стадії. Перша стадія, **заперечення**, характеризується неможливістю людини прийняти жорстоку для неї реальність. Це захисний механізм психіки, який допомагає миттєво відсторонитись від стресу та відкласти процес осмислення травми на певний проміжок часу. На зміну «адаптаційному» періоду приходять другий – **гнів**. Людина розуміє невідворотність ситуації, внаслідок чого відчуває раптові спалахи агресії, які є природною реакцією на втрату контролю та безпорадність. Третій етап, або **торг**, в свою чергу виникає через бажання повернути контроль та описується вченою як спроба виправити хід подій та відволіктися. Коли приходять розуміння того, що ситуацію неможливо змінити, людина переходить на стадію **депресії**: вона може мати відчуття провини та апатію, ізолюватися від оточуючих або навіть втратити інтерес до життя. П'ятий етап, **прийняття**, є заключним і говорить про стабілізацію емоційного фону, внутрішнє примирення людини із ситуацією та поступове повернення до звичного життя [34]. Варто зазначити, що оскільки «глибина» психологічної травми значною мірою залежить від індивідуального сприйняття, особистість може проживати зазначені етапи в різному порядку, не проходити крізь всі зазначені стадії або ж, навпаки, переживати набагато більший емоційний спектр. Горе – це не просто емоційний стан, а довготривалий процес, що залучає різні почуття [36]. Побіжно зазначимо, що пильна увага до структури тексту повісті Сюзанн Лафлер переконливо свідчить про співвіднесеність основної сюжетної лінії з вищезгаданою моделлю 5-ти стадій прийняття горя: три вступні розділи відповідають стадії заперечення, наступні двадцять розділів відповідають стадіям гніву, торгу та депресії; остання ж частина повісті, промовисто названа «Дім», має єдиний розділ, що співвідноситься із стадією прийняття.

У контексті нашого дослідження варто згадати працю Шошани Фелман та Дорі Лайб «Testimony: Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis, and

History» (1992). У ній автори аналізують вплив стресових подій на психіку людини та розглядають *свідчення* як один з ключових способів осмислення та подолання психологічної травми. Цей процес має терапевтичний ефект, адже дозволяє усвідомлено проговорити те, що тривалий період часу залишалося пригніченим у пам'яті.

Ізраїльсько-американський психіатр Дорі Лауб, спираючись на власну життєву історію, виділив три рівні свідчень як три різні способи взаємодії з травматичним досвідом: «the level of being a witness to oneself within the experience; the level of being a witness to the testimonies of others; and the level of being a witness to the process of witnessing itself» [28, с. 75]. Науковець зазначав, що опис першого рівня, безпосереднього переживання травми, ґрунтується на спогаді із дитинства – депортації під час Голокосту, яку він може деталізовано пригадати, хоча і у вигляді віддалених від свідомості «острівців». На другому рівні розглядається роль одержувача свідчень: Д. Лауб порівнює себе з інтерв'юером, який документує та впорядковує озвучене потерпілим, допомагаючи йому у повторному проживанні важких для сприйняття психікою подій. Третій рівень описується психоаналітиком як сам процес свідчення. Цей етап характеризується динамічністю, адже і оповідач, і слухач, наближаючись до елементів історії або дистанціюючись від них, намагаються разом переосмислити та проаналізувати травматичний досвід. Вони разом рефлексують і формують новий зв'язок між спогадами та реальністю. Дорі Лауб зазначає, що часто це доволі важко зробити, адже жах пережитого зберігається у свідченнях лише як невловимий образ [28, с. 76]. У контексті нашого дослідження зазначимо, що трирівнева модель Д. Лауб видається продуктивною для аналізу художнього тексту, якщо взяти до уваги основну сюжетну лінію, пов'язану з дівчинкою-нараторкою, та додаткову лінію її мами в частині готовності налагодження зв'язків між спільними спогадами та реальністю, де вони лишилися удвох вцілілими після автотрощі.

Шошана Фелман, американська літературна критикиня, натомість досліджувала особливості репрезентації травми у художніх творах. Вона

стверджувала, що свідчення – це дискурсивний модус сучасності, а його завдання полягає у тому, щоб надати змогу читачу, другорядному свідку, можливість «прожити» подію через текст [28, с. 108]. Оскільки часто потерпілі не можуть (або не хочуть) говорити про стресовий досвід, письмо дозволяє створити новий простір для переживання травми. У такому випадку свідчення постає нарративом, здатним відтворити природу психотравми, і характеризується нелінійністю, паузами, повторами, фрагментарністю або мовчанням.

Експресивне письмо як метод боротьби з травматичним досвідом було започатковане американським соціальним психологом Джеймсом Пеннебейкером у 1986 році. Його механізм полягає у вільному та безперервному фіксуванні думок на папері протягом обмеженого проміжку часу (впродовж 15-20 хвилин). Це суцільний потік інформації, записаний у будь-якому зручному вигляді. Одним із найпродуктивніших способів подолання психотравми вважається написання листів собі чи іншим (як реальним, так і уявним) особам. Метод дозволяє вивільнити невисловлені почуття людини та відновити її внутрішній баланс навіть якщо лист ніколи не дійде до адресата.

У статті «Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease» психолог зазначав, що, з когнітивної точки зору, активне обговорення травматичної події допомагає людині структурувати, асимілювати, а також усвідомити травму. На противагу цьому, гальмування поведінки, стримування емоцій та накопичення думок призводить до зростання рівня стресу в організмі, і, відповідно, підвищує ймовірність виникнення stress-related diseases [39]. Варто зазначити, що перші спроби опанування експресивним письмом можуть загострити тривожність та викликати емоційне виснаження, адже потерпілий намагатиметься поринути у глибини власної психіки, фокусуючись лише на негативних асоціаціях, пов'язаних з травматичною подією. Проте кожна наступна спроба вербалізації почуттів краще допомагатиме впорядковувати внутрішній хаос та сприятиме більшому емоційному розвантаженню. Проведені Кембриджським університетом дослідження показали, що регулярне та тривале вираження переживань у письмовій формі має терапевтичний ефект: зменшує

емоційну напругу, зміцнює імунну систему, знижує артеріальний тиск, а також покращує пам'ять та загальне самопочуття [23].

Всі вищезазначені механізми відіграють значну роль у процесі подолання психологічної травми, проте часто досвід є настільки шокуючим для психіки, що потерпілому бракує власних ресурсів для ментального зцілення. У такому випадку залучається допомога кваліфікованого спеціаліста, здатного створити безпечний простір для обговорення болісних почуттів пацієнта. Американський психіатр Абрам Кардінер окреслив роль психотерапевта як радника-помічника, який має на меті повернути потерпілому втрачений контроль над собою. У своїх працях він наголошував на тому, що **професійна допомога** займає центральне місце у процесі подолання травматичного досвіду. Джудіт Герман зазначала, що справді гарним фахівцем можна вважати того, хто визнає досвід пацієнта та допомагає йому в опануванні поведінкою, а не намагається контролювати його як особистість [31, с. 94].

Залежно від потреб та індивідуальних особливостей клієнта, спеціаліст може застосовувати різні методи: когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-терапію, схема-терапію, арт-терапію, психодраму, психоаналітичну терапію тощо. Оскільки у практичному розділі нашої роботи йтиметься про приклад КПТ, окреслимо її особливості. **Когнітивно-поведінкова терапія** розвинулася з двох провідних підходів ХХ століття: поведінкової терапії південноафриканського психіатра Джозефа Вольпе та когнітивної терапії американського психотерапевта Аарона Бека. На даний момент вона вважається одним з найбільш ефективних механізмів подолання ПТСР, адже вдало комбінує когнітивні та поведінкові техніки боротьби з негативними установками: потерпілий не здатний змінити ситуацію, яка вже відбулася, але він в змозі переглянути своє ставлення відносно неї та прийняти цей досвід. Отож вирішальне значення у зазначеному підході відіграє не сама подія, а її інтерпретація. Представники КПТ вважають, що психічні проблеми варто розглядати з точки зору крайнього варіанту абсолютно нормальних для людини процесів, а не як патологічні стани, що не мають пояснень. [3, с. 14-19]. Саме

тому метод ґрунтується на емпіричному принципі та на принципі квесту, що передбачає виконання завдань різного ступеня складності (наприклад, виписати негативні думки та замінити їх на позитивні, зробити щось приємне для себе, завести розмову з колегою, зробити комусь комплімент, написати листа, познайомитись з перехожим на вулиці тощо), спрямованих на поступове усунення тривожних думок та страхів людини.

Висновки до розділу 1

Тема психологічної травми та її подолання є надзвичайно актуальною у сучасному світі, а тому виходить за межі психології та стає предметом міждисциплінарного аналізу, формуючи галузь «trauma studies». Наголошуючи на різній здатності до емоційного опрацювання травматичного досвіду, дослідники цього напрямку осмислюють феномен психотравми, а також розглядають її як можливість переосмислити життя та віднайти в собі нові ресурси для подальших трансформацій.

Загострення впливу на психіку людини екстремальної ситуації (наприклад, травми втрати) формує посттравматичний стресовий розлад, що порушує зв'язок між минулим та теперішнім, обмежуючи життя особистості. Це природний процес, який виникає внаслідок захисного механізму організму – дисоціації, і може бути опрацьований за допомогою природного потенціалу людини.

Внутрішню динаміку змін після емоційного потрясіння репрезентує модель подолання травматичного досвіду, яку запропонувала Е. Кюблер-Росс, однак без допомоги кваліфікованого спеціаліста цей процес постає складним та довготривалим. Задля швидшого примирення зі стресовою подією звертаємось до когнітивно-поведінкової терапії як найефективнішого підходу, що має унікальну стратегію і включає в себе роботу з психологом, метод квесту та свідчення.

В основі художнього тексту про травматичний досвід знаходиться експресивне письмо як спосіб рефлексії та механізм переосмислення шокувальної ситуації. Наратив постає формою терапії для читача, який ототожнює себе з

персонажем книги та має змогу відчувати власний біль у чужій історії. В контексті нашого дослідження таке твердження має особливу вагу, оскільки текст повісті Сюзанн Лафлер адресовано перш за все до юної аудиторії.

РОЗДІЛ II. ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ ТРАВМИ В ПОВІСТІ СЮЗАНН ЛАФЛЕР «З ЛЮБОВ'Ю, ОБРІ»

2.1. Психологічна трансформація головної героїні

Повість американської письменниці С. Лафлер «З любов'ю, Обрі» пропонує особливу сюжетну лінію, в якій зіткнення з травматичним досвідом зображено крізь призму дитячого світогляду. Книга складається з трьох дуже різних за обсягом частин, які фокусуються на окремих етапах життя 11-річної дівчинки: «Вірджинія», «Вермонт», «Дім». Такий розподіл відповідає не просто фізичним переміщенням Обрі, а внутрішній динаміці дитини, трансформації її емоційного стану внаслідок певних ситуацій.

Все розпочинається у штаті Вірджинія на східному узбережжі США, в якому дівчинка прожила майже все дитинство. Це не лише географічна, але й психологічна точка відліку подій, адже тут сталося те, що визначило подальше життя Обрі – автокатастрофа. Трагедія сталася навесні, під час першої справжньої родинної поїздки, яку дівчинка спершу розглядає як винятково позитивний досвід: «— Ми ніколи не їздили у відпустку <...> Маю на увазі, окрім поїздок сюди, до бабусі. Ми ніколи не їздили далеко, не зупинялися в готелях. Але тато мав кілька вихідних у квітні, тож вони з мамою подумали, що буде цікаво кудись поїхати <...> Це було справді цікаво. Ми провели там цілих три дні, їли на сніданок усе, що хотіли, плавали і гралися в басейні, ходили в ресторани і дивилися в номері кабельне телебачення. А в неділю поїхали додому» [10, с. 91]. Під час дороги до рідної оселі сімейна подорож перетворюється на фатальну подію, яку Обрі не може добре пригадати. Справа в тому, що вона спала, коли все трапилось. Останнє, що бачила дівчинка – як молодша сестра Саванна відкладає свою розмальовку та вмикає музику в навушниках. Подробиці трагедії головна героїня дізнається пізніше, перебуваючи у лікарні: «<...> вантажівка втратила контроль. Вона врізалася в нас і розтрощила нашу машину, втиснувши її в металевий розділювач на дорозі. Ми перевернулися. Я пам'ятаю з того всього лиш секунду, бо вдарилася головою об скло» [10, с. 92]. Отже, подія сталася зненацька, що є типовим для травматичних ситуацій, які сприймаються

постраждалими як раптове порушення звичного перебігу життя і спричиняють втрату почуття контролю. Обрі стає жертвою ситуації, пасивним спостерігачем, який не здатний нічого змінити, а її фрагментарні спогади лише підкреслюють відчуття втрати зв'язку з реальністю. Зауважимо, що це заклало особливості подальших проявів її посттравматичного стану: мовчання, ізоляції та уникання болючої теми. Реакцію дитини можна трактувати як своєрідний захист організму у відповідь на надмірний стрес. Звернемо увагу на те, що спочатку дівчинка не має в собі внутрішньої сили відкрито розповісти про втрату батька та сестри, ми дізнаємось цю інформацію в усій повноті вже у другій частині повісті. Уважна до крихкості дитячої психіки авторка лише побіжно натякає читачеві, що сталася аварія і був похорон.

Після трагедії безпечний простір раптово перетворився на мовчазне і холодне місце. Емоційне потрясіння виявилось настільки сильним, що з ним не змогла впоратися навіть доросла особа – мама Обрі: *«Двері до спальні мами й тата також зачинені, але їх відчиняли після аварії. Мама намагалася там спати. Та я знала, що насправді вона спала на дивані внизу, якщо взагалі спала»* [10, с. 14-15]. Перебування у постійній напрузі та відсутність емоційної стабільності яскраво демонструють нездатність матері, Ліззі, впоратися з власною психологічною травмою, внаслідок чого вона перестає помічати доньку, а потім залишає її зовсім саму без жодних попереджень. Ось що говорить про це Обрі: *«Я навіть не знала, що було б гірше: що вона покинула мене у цьому невизначеному стані ніби-не-моя-мама, чи що вона була цілком нормальна і свідомо лишила мене саму»* [10, с. 23]. Поведінку мами можна пояснити захисною реакцією психіки на невимовний біль, що проявилася у втечі від дійсності та намаганні дистанціюватися від шокуючої події, яка зруйнувала її стабільне життя.

Від початку Обрі намагається створити ілюзію контролю над власним існуванням. Кілька днів вона повторює свої дії за простим, зрозумілим та безпечним для неї алгоритмом: *«Це могли б бути гарні три дні: крекери й сир на сніданок, телевізор; крекери й сир на обід, телевізор; крекери й сир на вечерю,*

телевізор, ліжко. Ні про що не думаєш, окрім крекерів і телевізора. Досконалий світ» [10, с. 9]. Дитина відсторонюється від травматичного досвіду та занурюється у рутинні справи, що дозволяє їй уникнути болісних переживань. Проте «досконалий світ» починає руйнуватися в той момент, коли запаси продуктів вичерпуються і Обрі вимушена вийти за межі ізолюваного простору: *«Я не хотіла, щоб у магазині на мене звертали увагу, тож вдягнула капелюха і сонячні окуляри, як кінозірка, яка прогулюється містом»* [10, с. 10]. Дисоціативна стратегія взаємодії з психотравмою, яку несвідомо вибудовує дівчинка, дозволяє їй функціонувати у критичній ситуації: вона без труднощів відвідує продуктовий магазин, купує необхідну їжу на кілька днів та навіть приймає рішення завести домашнього улюбленця, а відтак створити маленьку сім'ю. Придбання блакитної рибки з фіолетовими плавниками стає своєрідною спробою Обрі відновити не лише відчуття контролю, але також і турботи, якої їй так не вистачає. *«У мене було все, що потрібно, щоб вести господарство: будинок, їжа і нова сім'я. Відтепер це я — Обрі — і Семмі, нас лише двоє»* [10, с. 12], – заявляє маленька Прістлі на шляху додому.

Незадовго до приїзду бабусі захисна поведінка 11-річної дівчинки досягає свого піку, адже Обрі свідомо обриває всі можливі зв'язки із зовнішнім світом: вона ігнорує дзвінки на домашній телефон, а потім приклеює на двері записку «У ВІДПУСТЦІ». Покинута дівчинка намагається захистити себе від емоційного болю, а також від небезпеки з боку соціуму: *«Я знала правила: ніхто, ніхто не повинен знати, що я сама. Я бачила це по телевізору. Дітей, яких знаходили самих, відправляли до притулку. Я не хотіла бути такою дитиною. Хотіла лишатися вдома»* [10, с. 14]. Попри порожнечу, будинок все ще залишається для Обрі єдиним місцем прихистку, яке вона так прагне зберегти.

Ключову роль у поверненні до соціальних контактів відіграє бабуся, яка раптово з'являється на порозі знайомого будинку. Саме вона рятує дівчинку від самотності, натомість пропонуючи те, чого їй так бракувало: прийняття, піклування та підтримку. В обіймах бабусі Обрі вперше змогла розплакатися з того моменту, як лишилася сама, дозволивши собі бути вразливою в присутності

близької людини. Бабуся стає фігурою, яка заповнює внутрішню порожнечу онучки та допомагає їй знову відчувати себе слабкою дитиною, яка не повинна брати відповідальність за все, що її оточує. Вона намагається створити сприятливі умови для подальшого емоційного зцілення Обрі, але усвідомлює, що цей процес пройде краще у Вермонті.

Дівчинка демонструє опір змінам, але, врешті-решт, погоджується на переїзд. Не зважаючи на те, що прямо на вокзалі вона рве свій квиток на маленькі клаптики, Обрі йде і самотійно купує новий. Важливо, що бабуся не сварить онучку за її імпульсивний вчинок, а дає гроші на новий білет та говорить, що все налагодиться: «— *Думай про це як про мандрівку. Лише бабуся, її дівчинка і спільна пригода. <...> Діти з різних причин можуть подорожувати з бабусями чи дідусями*» [10, с. 34]. Спостерігаючи за краєвидами Вірджинії з вікна потяга, маленька Прістлі заспокоюється, однак лише на деякий час, адже пізніше у її уяві все одно спливають думки про її майбутнє у іншій частині Америки.

Переїзд до Вермонту постає новим етапом у житті Обрі, який не видається їй чудесним. Вже з перших хвилин перебування у цьому штаті вона демонструє неприйняття середовища і стверджує, що воно їй не подобається: «<...> *все, що міг вловити мій ніс, — це корови. Я не пригадувала, що чула цей запах, коли відвідувала бабуся. Від нього мене стало нудити, коли ми їхали додому від залізничної станції*» [10, с. 41]. Як результат надмірного психоемоційного напруження, нудота стає першим симптомом посттравматичного стресового розладу Обрі. Її психіка намагається заблокувати всі зовнішні та внутрішні тригери, здатні викликати повторне переживання травматичного досвіду: вона не озвучує свої почуття та емоції, тримається осторонь від будь-якої взаємодії, а також уникає всього, що може пробудити біль. Однак її тіло, що реагує на зміни та відтворює внутрішній стан, промовляє голосніше за слова – нудота є проявом того, що дівчинка не здатна «перетравити», або ж опрацювати, ситуацію. Обрі боїться прийняти нову для себе реальність, в якій немає місця для молодшої сестрички і тата, в якій мама покинула її, в якій все є чужим.

Важливим кроком на шляху до подолання травматичного досвіду стає поступова соціалізація головної героїні у Вермонті, яка розпочинається знайомством із сусідкою-одноліткою. Спершу Обрі обережно спостерігає за незнайомкою та виявляє зацікавленість: *«Сусідська дівчинка була на вулиці. Я подивилася на неї крізь свою білизну і засоромлено-вибачливо усміхнулася. Вона усміхнулася у відповідь і повернулася до уроку стрибання на скакалці, який вона давала своїй меншій сестрі»* [10, с. 50]. Вже на цьому етапі, не зважаючи на свою сором'язливість, Прістлі виявляє бажання заводити нові знайомства, однак підійти до сусідки особисто дівчинка наважується лише після розмови з бабусею: *«Допила лимонад, подивилася на сусіднє подвір'я. Бріджет усе ще була там, тепер сама, сиділа на підвішеній шині. Я сказала ногам встати й піти, але їм знадобилося багато часу, щоб мене почути. Нарешті я зрозуміла, що <...> йду на подвір'я до Бріджет. Вона лежала на шині і погойдувалася, відштовхуючись ногою від землі. — Привіт, — сказала я»* [10, с. 52]. Нелегке, але виважене рішення Обрі запускає процес поступового зцілення, оскільки дівчинка розпочинає внутрішню трансформацію, відмовившись від ізоляції та продемонструвавши готовність до побудови нових соціальних стосунків.

Переломним моментом у спробах Обрі стримати хвилю спогадів стає дитяча гра, до якої їй пропонує приєднатися молодша сестра Бріджет: *«— Давайте будемо сім'єю. Сестрами, — запропонувала Мейбл. — Я — Шейла-бейла. <...> — Швидко! Він знайде нас! — закричала Мейбл. Ми вже грали в цю гру. Мейбл ніколи не пояснювала, хто такий «він», цей переслідувач. Це була частина гри. Ти не можеш тікати, якщо за тобою ніхто не женеться».* [10, с. 86]. Ідея погратися в родину не розважає Прістлі та аж ніяк не приносить полегшення, навпаки – її свідомість не витримує емоційного напруження, адже тема, яку вона тривалий час пригнічувала всередині себе, стає тригером, заповнює її думки та знищує єдиний захисний бар'єр психіки. Емоційний стан Обрі миттєво загострюється, і навіть тіло не витримує такої напруги. Спершу вона просто повторює одну-єдину фразу – «моя сестра», а потім її реакція стає неконтрольованою – дівчинка шкребе нігтями багнюку та кричить: *«Слова. Вони*

всі зібралися до купи. І всі були правдиві. Моя сестра мертва. Мій тато мертвий. Моя мама покинула мене. У мене немає сім'ї. Я не могла дихати. <...> Болить. Болить. Болить. Допоможіть. Це не насправді, це не насправді. <...> Поверніться! — ревла я. — Поверніться!» [10, с. 86-87]. Сцена супроводжується дезорієнтацією Обрі, порушенням дихання, тремтінням та нудотою, що є показником глибини її психологічної травми. Саме в цей момент дівчинка дозволяє собі прожити біль на повну, вивільнити його та відчувати на тілесному рівні, що стає важливим кроком на шляху до подолання наслідків травматичного досвіду.

Необхідним етапом після переїзду до бабусі стає відновлення навчання. *«Я вже й забула про школу. Як школа взагалі мене стосується?» [10, с. 67],* – висловлює свою думку Обрі на пропозицію перевестись до освітнього закладу у Вермонті. Вона намагається сперечатись та показує своє небажання змінювати місце навчання, але зрештою приймає це як необхідність. У новій школі дівчинка починає відвідувати терапевтичні зустрічі із соціальним педагогом, Емі Карлайл, яка допомагає Обрі адаптуватись до нового простору та колективу, а також швидко влитись у освітній процес. Завдяки підтримці психолога дівчинка починає товаришувати зі своїм однокласником Маркусом: *«Я почувалася винною перед Емі, бо не виконала її прохання. Наступного дня я збиралася на зустріч із нею і мусила б зізнатися, що не сиділа під час обіду поруч із незнайомими дітьми. Саме тоді я побачила Маркуса, який сидів сам — барабанив пластиковою виделкою по своєму підносі. — Сядьмо отам, — сказала я. — Де? — запитала Бріджет. — Отам. Біля Маркуса» [10, с. 132].* Звісно, знайомство відбувається завдяки завданню кваліфікованого спеціаліста, яка порадила дівчинці частіше виходити із зони комфорту, однак без відповідальності та рішучості Обрі цього могло б і не статись.

Варто зауважити, що новий друг викликає у Прістлі незвичне відчуття спорідненості, яке вона не може зрозуміти: *«Я не була в нього закохана. Не могла цього пояснити. Щось у ньому привертало мою увагу, але я до пуття й сама не знала, що саме» [10, с. 159].* Обрі відчуває їхню схожість десь на

неусвідомленому рівні: вони відсторонені, часом дивакуваті, занурені у свій внутрішній світ. *«Я зрозуміла, що Маркус сумний. Іноді я забувала, що я не єдина людина на світі, яка може бути сумною»* [10, с. 161], – думає дівчинка, коли помічає як однокласник вміло ховає біль за маскою сміху, а потім повертається до попереднього стану. Обрі усвідомлює, що вони удвох глибоко самотні, а тому шукають підтримки та можливості бути собою. Спостереження за оточенням дозволяє зробити дівчинці важливе відкриття: страждають і дорослі, і діти, однак кожен проживає кризові моменти по-своєму.

Болючим ударом для дівчинки стає Різдво без мами, на яку вона з нетерпінням чекає. Обрі щиро вірить, що вона приїде на сімейне свято, адже це стане доказом її любові до доньки: *«Для мами важливо показати мені, що вона — все ще частина моєї сім'ї, а не чиеїсь іще. Хоч що там собі думала бабуся, мама мала приїхати. Вона мусила»* [10, с. 178]. Дівчинка заздалегідь готується до святкування, надягає свій найкращий одяг та намагається поводитись якнайкраще, щоб мама впізнала колишню, не травмовану трагічною подією, Обрі: *«<...> мені б не хотілося, щоб вона бачила мене сумною. Мені б хотілося, щоб вона побачила, як добре я даю собі раду, що ми можемо бути щасливими разом, бо я навчилася знову бути щасливою. Вона б побачила, що я б не набридала їй, що про мене взагалі нескладно піклуватися»* [10, с. 181]. Незважаючи на теплу атмосферу в будинку бабусі та присутність люблячих родичів, дівчинка не може позбутися відчуття самотності і постійно очікує на важливу для неї людину. Оскільки Різдво розглядається як свято, на яке має статися диво, Обрі переконує себе у правильності власної поведінки та всіляко виправдовує маму: *«Може, вона подзвонить побажати веселого Різдва. Може, саме так мало бути. Може, я не того чекала»*. Наївна дитяча віра в чудо та найкращий з можливих розвитків подій руйнується тоді, коли Різдво закінчується, а мама ніяк не нагадує про себе. Намагаючись хоча б якимось чином відчувати контроль над непідвладною їй ситуацією, дівчинка маскує свій біль під агресію та ненависть до рідної людини.

«Життя в очікуванні» робить Обрі розчарованою та спустошеною, внаслідок чого вона вперше звертається до Ісуса як до єдиної фігури, здатної щось змінити. І диво стається – несподівано мама з’являється на порозі бабусиноного будинку у Вермонті з чіткою фразою «— *Я її матір. Мені треба її побачити <...>*» [10, с. 195]. Попри гнів, 11-річна дівчинка відразу відчуває полегшення: «*Коли мамині пальці торкнулися моєї шкіри, вона ніби пробудилася після довгого сну*» [10, с. 196]. Обрі знаходить у собі сили вибачити людину, яка покинула її у найскладніший момент, демонструючи особистісне зростання. Відпускаючи образу, дівчинка обирає щасливе майбутнє, а не трагічне минуле.

Адаптувавшись до життя без чоловіка та молодшої дитини, мама пропонує старшій доньці повернутись до Вірджинії, однак дівчинка свідомо відмовляється. Важливо, що рішення дається Обрі нелегко, вона наважується на нього тоді, коли отримує підтримку соціального педагога Емі, яка говорить дівчинці наступне: «*<...> ти непокоїшся через те, що треба їхати, хоча справді хочеш бути з мамою. І це нормально. Це не означає, що ти не любиш маму, якщо не готова їхати, і це не означає, що ти не любиш бабусю, якщо хочеш поїхати*» [10, с. 203]. Вибір 11-річної школярки не можна вважати дитячою впертістю або протестом, він є результатом тривалого емоційного опрацювання травматичного досвіду.

Хоча у третій частині повісті все ще йдеться про знайомий Обрі Вермонт, він має символічну назву «Дім», яка вказує на успішну психологічну трансформацію дитини. Чужий штат зрештою перетворюється на безпечний простір, в якому Прістлі своєчасно знаходить підтримку нової сім’ї. Важко стверджувати, що наприкінці твору Обрі повністю долає психотравму, але важливо, що дівчинка усвідомлює власні внутрішні зміни та приймає втрату найближчих їй людей.

2.2. Психоемоційна динаміка змін образу Обрі: саморуйнування та зцілення

З точки зору поетики, переживання дівчинки співвідносимо з концепцією прийняття горя, яку представила Е. Кюблер-Росс, виділивши 5 ключових

стадій/етапів: denial, anger, bargaining, depression and acceptance [34]. Варто наголосити, що ця послідовність може варіюватися в залежності від індивідуального сприйняття. Розглянемо концепцію на прикладі головної героїні повісті, враховуючи особливості її процесу усвідомлення психологічної травми.

Перша стадія, *заперечення* (відмова вірити у те, що відбувається навколо), прослідковується у творі під час зустрічі Обрі з директором школи у Вермонті. До цього моменту дівчинка жила, переконуючи себе, що все гаразд, але виявилось, що це зовсім не так. Вирішивши крадькома переглянути свою характеристику, вона зіштовхнулася із занадто різким для її психіки відображенням реальності, яку вона боялася усвідомити, тому її реакція цілком природна: *«Я могла б подумати, що в записках ідеться про когось іншого, але там було моє ім'я. «Вижила» — ніколи про це не задумувалася... Але «занедбана і покинута» дитина... Це точно не про мене. Такі історії розповідають про інших дітей, мене це не стосується. Я чула про таке по телебаченню, читала в книжках. Моє життя зовсім не схоже на ці історії. <...> Зі мною все було гаразд. У мене запаморочилася голова. <...> Занедбана, покинута; занедбана, покинута...»* [10, с. 70]. Врешті-решт, її нудить і знайомство з директором нової для Обрі школи завершується доточно. Моральний та фізичний опір ситуації є спробою захистити себе, а тому дає Обрі змогу тимчасово уникнути болю та розпочинає процес усвідомлення травматичного досвіду.

За моделлю Е. Кюблер-Росс, під час другої стадії, *гніву*, людина відчуває раптові спалахи агресії внаслідок безпорадності. Ось як це проявляється у випадку головної героїні повісті: *«<...> я почувалася недобре. І була дуже розлючена. — Заткнися! — кричала я. — Ти навіть не уявляєш, що я відчуваю!»* [10, с. 82]. У цей період подолання травми маленька Прістлі шукає будь-яку можливість вивільнення своїх емоцій, що вдається зробити лише за допомогою гніву, скерованого на оточення, яке не розуміє її страждань, на матір, яка покинула її, а також на саму себе за те, що ніяк не змогла б захистити рідних у критичній ситуації. Гнів у повісті можна вважати наскрізною емоційною лінією, яка супроводжує Обрі на різних етапах проживання втрати і проявляється вже на

початку художнього тексту: дівчинка сердиться на телефонні дзвінки під час самоізоляції у Вірджинії, безжалісно знищує проїзний квиток на потяг, а також гнівається на бабусю, яка розповіла іншим про сімейну трагедію онучки.

Третій етап, *торг*, являє собою спробу змінити те, що вже сталося. Звісно, Обрі не змогла б повернути час назад, але мала можливість певним чином нормалізувати свій емоційний стан. Важливу роль у цьому відіграють завдання бабусі, що мають не лише утилітарну, а й терапевтичну функцію: полити квіти, погодувати тварин, доглянути за помідорами, вивісити випрану білизну, підмести перед будинком тощо. Виконуючи рутинні справи дівчинка починає відчувати контроль над власним простором та часом, усвідомлюючи, що життя триває, і нехай навіть в новому середовищі, але Обрі є його вагомою частиною. Без особливого тиску бабуся допомагає онучці відволіктися від можливих болючих спогадів, адже під час фізичної діяльності відбувається тимчасове затихання інтенсивності потоку її думок.

Майже відразу після переїзду розпочинається дружба із дівчинкою по сусідству, Бріджет. Їхні стосунки спершу напружені і це абсолютно логічно, адже Обрі ще не готова до відкритої взаємодії, але потрохи Прістлі починає довіряти новій знайомій і навіть вперше розповідає про трагедію, яка сталася з нею та її сім'єю. Власне з розмови між дівчатками читачі дізнаються найважливіші подробиці.

Паралельно дівчинка робить ще один крок до зцілення травми – починає активно навчатись та працювати зі шкільним соціальним педагогом, Емі Карлайл, яка, як і бабуся, дає корисні завдання та пропонує свою підтримку: *«<...> я б дуже хотіла, щоб ти спробувала виконувати всі домашні завдання, гаразд? І щоб цей перший тиждень на обіді ти сідала біля когось, кого ти ще не знаєш. Як думаєш, ти зможеш це зробити?»* [10, с. 120]. Попри початкову настороженість до нового навчального середовища, Обрі демонструє готовність до змін та виконання поставлених задач, що є проявом її внутрішнього бажання встановити контроль над власними емоціями. Саме у цей період дівчинка регулярно пригадує епізоди з минулого, осмислює кожен спогад, і, мабуть,

вперше після інциденту намагається виправдати маму: «Вона непогана людина... Просто трапилося... щось жахливе...» [10, с. 93].

На стадію депресії Обрі переходить, коли вкотре стикається з внутрішньою порожнечою: «Я знову перестала слухати і більше не їла. <...> Я витягла сумки і кинула їх на підлозі, речі повипадали і валялися по всій кімнаті. Я не знала, куди це все складати. І не хотіла цього робити» [10, с. 73]. У цьому фрагменті в дівчинки прослідковується апатичний стан – рутинні справи виснажують, а елементарні завдання здаються їй непідвладними. Внаслідок емоційного спустошення вона відчуває себе постійно втомленою. У вільні хвилини маленька Прістлі намагається відірватися від реальності, але «фантазування спрацювало лиш ненадовго <...> тягар горя знову заповзав <...> в шлунок і в серце» [10, с. 143].

Прийняття є заключним етапом і говорить про примирення зі змінами, встановлення рівноваги та готовність жити далі. Це можна простежити на останніх сторінках повісті, де описується як Обрі розглядає сімейну фотографію – єдину важливу річ, яку вона хотіла взяти із собою, коли перейшла під опіку бабусі: «Там були ми всі разом, застигли в тій одній миті, такі щасливі. Я думала, що нас вже немає, але це неправда. Моя сім'я ніколи не повернеться до мене, але все ж у мене є різні дрібнички, маленькі нагадування. <...> І мої спогади. <...> Я відчувала, що спогади були дуже близько. Не так, як іноді, коли я в них занурювалася, відгороджуючись від решти світу. Можливо, тому що я змінилася» [10, с. 255]. У цьому фрагменті дівчинка усвідомлює зміни навколо та всередині себе. Вона розуміє, що її життя ніколи не буде таким, як раніше, але не намагається боротися з цим. Так, рідні не повернуться до неї, але вони назавжди залишаться у її серці, а спогади про них стануть джерелом її внутрішньої сили, а не руйнуванням теперішнього і майбутнього.

Також етап прийняття втрати яскраво демонструє сарторіальна трансформація – зміна одягу відповідно до внутрішнього стану особистості. На початку повісті Обрі маскується та намагається бути непомітною для соціуму, наприкінці – бачимо як її образ кардинально змінюється: «Зазвичай я не надто

переймалася своїм зовнішнім виглядом, але у п'ятницю перед Різдом, коли почали з'їжджатися родичі, мені хотілося мати якнайкращий вигляд. <...> я зібрала волосся в хвіст і зав'язала блакитною стрічкою. Бабуся купила мені до Різдва нове червоне плаття, тож я вдягнула його з чорними парадними черевичками» [10, с. 178]. Зміни у зовнішньому вигляді є беззвучним свідченням Обрі перед оточуючими та помітною ознакою її психоемоційного відновлення.

2.3. Рівні взаємодії з психологічною травмою у художньому творі

Якщо спиратись на дослідження Дорі Лауб, повість С. Лафлер налічує необхідні три рівні взаємодії з травматичним досвідом [26]. На першому рівні знаходиться свідчення головної героїні як жертви автотрощі, яка збирає уламки спогадів, що раптово зринають у пам'яті. Оскільки вся історія розповідається від першої особи, від імені Обрі, ми маємо можливість спостерігати не лише за діями, але і за внутрішніми змінами дівчинки. Від самого початку вона постає як емоційно ізольована особистість, що тимчасово відмовляється від соціальної взаємодії та можливості вербалізувати травматичний досвід, однак це не означає, що вона не осмислює пережиту психотравму всередині себе.

Обрі не в змозі досягнути проблему відразу, а тому фрагменти минулого постійно супроводжують її буденне життя. Наприклад, поїздка до нової школи у Вермонті викликає цінні спогади про початок навчального року задовго до трагедії: «— Я також іду до школи. — Ні. Ти все ще замала. — Іду. До третього класу, як ти. У мене є начіпник з обідом і зошитом. — Наплічник, Саванно. І до школи ти не йдеш! Тато підхоплює Саванну. — Обрі, вона проїдеться з тобою і мамою до школи, а потім — назад додому. Нехай їй буде весело, і вона відчує себе причетною. І нехай у всіх буде гарний настрій, добре? — Добре, — відповідаю я. Але школа — це не гра» [10, с. 71]. Спогад оголює контраст між минулим та теперішнім, і є болючим нагадуванням про те, що колись вся родина була разом, а маленька сестричка кумедно називала наплічник «начіпником», бо була ще замала для школи.

Головна героїня повісті в думках повертається до моментів, яким не надавала великого значення. Під час прогулянки із сусідками у Вермонті вона

навіть пригадує як ображала молодшу сестру, не дозволяючи їй гратись разом зі своїми друзями у Вірджинії, та обґрунтовувала це тим, що та недостатньо доросла: «— *Йди геть, Саванно! Ти ще замала!*» [10, с. 54]. Важливо, що після кожного флешбеку Обрі розуміє як сумує за втраченими близькими та усвідомлює необхідність змін у власних реакціях, а тому відразу демонструє інший прояв своєї поведінки: «— *Мейбл може погратися з нами? — запитала я ще раз. Спочатку я думала, що Бріджет розсердиться і скаже, що не хоче ні з ким гратися. Та замість сердитися вона сказала: — Добре. Вона взяла маленьку ручку Мейбл, а другою рукою дотягнулася до моєї руки, стиснула її і повторила: — Добре*» [10, с. 54].

Внутрішній стан Обрі передається у художньому тексті за допомогою лаконічних речень, простих конструкцій, а також недомовленості. Наратив побудований за принципом ретроспективної оповіді: історія головної героїні не подається лінійно, спогади безтурботного життя та уламки травматичного досвіду виринають у пам'яті маленької Прістлі поступово, і авторка повісті свідомо виокремлює їх курсивом, щоб читачі могли відстежити момент перенесення у спогади про давноминулі події у житті дівчинки.

На другому рівні як одержувачку свідчень також можемо зафіксувати саму Обрі, яка стає свідком щирої розповіді бабусі про свою історію втрат. Відверті слова промовляє старенька після «емоційного вибуху» онучки: «— *Коли помер твій дідусь, мені було дуже боляче. Пам'ятаю відчуття, ніби я була розбита. Я думала, якщо я розбита, немає сенсу вставати вранці з ліжка. Було дуже тяжко вставати, готувати сніданок, прибирати в будинку. І я думала: для чого я робила все це, невже це важливо? А потім я зрозуміла, що важливо зовсім інше. — Що саме? — Є дорогі мені люди, які мене люблять і яким я потрібна. Ніхто з них не замінить дідуся, звісно, але я врешті встала з ліжка. Заради тебе*» [10, с. 88]. Бабуся відкривається Обрі та вперше ділиться власним травматичним досвідом, розповідаючи про втрату свого чоловіка. Вона звертається до дівчинки з позиції близької людини, опікуна, а також – дорослої особистості, яка змогла подолати горе прийнявши його: «— *Після аварії <...> мені знову було боляче.*

Цього разу я думала, що моє серце розбите, але я мушу бути сильною <...> я пам'ятаю, що моя Обрі тут, поруч зі мною, і ми потрібні одна одній» [10, с. 89]. Це важливий момент, який дозволяє бабусі ще більше зблизитись з онучкою, яка нарешті усвідомлює, що вона не єдина, хто переживає біль втрати, а її трагедія не виняткова – це ймовірний досвід кожного. Крім того, мудра жінка демонструє, що говорити про турбуючі ситуації зовсім не соромно, адже це шлях до зцілення.

Впродовж тривалого проміжку часу Обрі не може вербалізувати психологічну травму, однак після відвертої розмови з бабусею 11-річна дівчинка наважується на проговорювання власного травматичного досвіду. Отож на другому рівні виокремлюємо також подружку по сусідству, яка виступає як одержувачка свідчень головної героїні повісті: *«Бріджет знову стала слухати. Вона сиділа, обхопивши коліна і поклавши на них голову. Коли я розповідала, дивилася мені прямо в очі» [10, с. 92]. Варто зазначити, що Бріджет допомагає Обрі висловити та прийняти власні емоції без жодних засуджень. Вона не тисне на подругу, а просто знаходиться поруч, готова підтримати її та висловити свої співчуття: «Я тобі вірю <...> Усе добре» [10, с. 94]. Бріджет є важливим персонажем у процесі відновлення Обрі, що усвідомлює і головна героїня: «Протягом місяців я намагалася не думати про той момент, одну жахливу, тривалість в годину, хвилину. Тепер я не плакала, і шлунок не скручувало. Бріджет додавала мені хоробрості» [10, с. 92]. Подружка постає своєрідним посередником між реальністю та спогадами Обрі, допомагаючи не порадами, а своєю присутністю та увагою.*

На третьому, останньому, рівні виділяємо свідчення дівчинки соціальному педагогу Емі Карлайл, яка допомагає потерпілій сформувати новий зв'язок між спогадами та реальністю за допомогою специфічних завдань. Вона створює сприятливе середовище для продуктивного діалогу, в якому Обрі почуває себе комфортно, про що свідчать такі її слова: *«Я приходила лише на заплановані зустрічі й не забігала між ними, але, здається, я на них чекала» [10, с. 136]. Карлайл, як кваліфікований спеціаліст, пропонує Прістлі не лише підтримку, але і різні стратегії подолання посттравматичного стресового розладу. Наприклад,*

зробити щось разом із бабусею: *«Сходіть в ресторан чи кіно, пограйте в настільні ігри, прогуляйтеся вдвох. Думаю, у вас були особливі стосунки, а тепер усе дещо по-іншому, але дуже важливо робити щось разом, аби згадати, що стосунки все ті ж, тільки під сподом інших справ»* [10, с. 137]. Емі також дає їй настанову виконувати всі домашні завдання в школі та гарно вчитися, активно спілкуватися з незнайомими дітьми під час обідньої перерви, але найдієвішим виявляється написання листів: *«— Цього разу я дам тобі дуже непросте завдання, Обрі. Я не хочу, щоб ти виконувала його цього тижня чи цього місяця, якщо ти не готова. Колись. <...> Я хочу, щоб ти написала їм. Людям, з якими ти справді хочеш поговорити. Їм»* [10, с. 157]. Емі не діє інтуїтивно, її підхід продуманий та послідовний. Соціальний педагог допомагає дівчинці обробити та інтегрувати травматичний досвід за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії, ключовим з яких є експресивне письмо.

2.4. Експресивне письмо як метод боротьби зі стресом

Писати листи Обрі Лінн Прістлі розпочинає інтуїтивно, задовго до поради шкільного психолога. У своїх посланнях дівчинка звертається до уявної подружки загиблої сестри, Джиллі, якій розповідає про все, що відбувається з нею після переїзду у Вермонт. Цей вигаданий персонаж є так званим об'єктом-зв'язкою (linking-object), якому дитина надає особливого значення, оскільки він певним чином об'єднує минуле і теперішнє. Молодшої сестри, Саванни, більше немає, однак листування з її уявною подружкою дозволяє Обрі зберегти з нею контакт: *«Люба Джиллі! Ти знаєш, я хотіла тебе знайти, коли була сама. Але не знала, де шукати. Ти завжди була більше подружкою Саванни, ніж моєю. <...> P.S. Вибач, що я поїхала, не попередивши тебе»* [10, с. 48]. Головна героїня твору не претендує на тісний емоційний зв'язок із уявною дівчинкою, вона лише прагне бути почутою, після чого ховає листи між гіллям високого дерева на сусідньому подвір'ї. Після катастрофи Обрі втрачає довіру до оточуючих та ізолюється від соціуму, тож спілкування з Джиллі заповнює її внутрішню порожнечу, адже вигаданий адресат ніколи не ставить питань, не потребує пояснень та не засуджує. Процес свідчення стає значущим механізмом

подолання травматичного досвіду, що допомагає впоратись з емоційним перенавантаженням, а тому Обрі відверто викладає на папері все про нове оточення та чудесну подружку: *«Після всього того, що трапилося, багато дітей <...> поводитися так, ніби я хвора, і ніхто зі мною не хотів спілкуватися, Бріджет не така. Вона не питає мене про дивні речі і не боїться мене торкатися. Я відчуваю, що ми друзі просто тому, що вона хоче зі мною дружити, а не через усе те, що трапилося»* [10, с. 66]. Стримуючи сльози, Обрі ділиться з Джиллі кожною важливою деталлю свого нового життя, що полегшує її загальний психоемоційний стан, хоча дівчинка й стверджує протилежне: *«Я весь час думала про тата і Саванну, і про маму, мабуть, також. Думаю, я дуже довго вдавала, що все добре, хоча насправді з кожним днем стає все тяжче»* [10, с. 74]. Експресивне письмо виконує терапевтичну функцію та дозволяє 11-річній дівчинці не лише зберегти зв'язок із минулим, але і звернутись до свого внутрішнього світу, розпізнати болючі теми та розпочати шлях зцілення.

Наступним адресатом Обрі стає вчителька, панна Енглхарт, від якої дівчинка отримує завдання написати твір про літні канікули. Після звернення за порадою до бабусі школярка розуміє, що писати про все необов'язково, тож у листі дитина оминає будь-яку згадку про трагедію, зникнення мами чи переїзд, натомість вона детально описує процес вирощування помідорів. Обрі не готова ділитися історією втрати, однак вона неусвідомлено зображує догляд за рослинами як метафору роботи над власним емоційним станом та ілюструє механізм адаптації до чужого середовища.

Лаконічну записку від маленької Прістлі також отримує соціальний педагог. Попри невеликий обсяг, лист відіграє важливу роль у відстеженні динаміки внутрішніх змін головної героїні і свідчить про те, що Обрі вчиться довіряти дорослим. Дівчинка висловлює слова вдячності Емі, адже її завдання розважитися з бабусею допомогло на деякий час повернутися до ролі життєрадісної та непосидючої дитини, а також побачити довгоочікувану щиру посмішку на обличчі близької людини. Після цього пані Карлайл радить Обрі

продовжити «уявне листування», однак розширити коло адресатів, тож вона починає писати людям, з якими щиро прагне поговорити.

Найоб'ємнішими та найзворушливішими виявляються листи померлим членам сім'ї. Оскільки ключовою дорослою фігурою для дівчинки є тато, послання йому розпочинається словами *«За тобою я сумую найбільше»* [10, с. 173]. Батько втілює уявлення Обрі про любов, безпеку та піклування, отож його втрата – справжня трагедія, адже дитина сумує за своїми почуттями поруч із ним. Коли Прістлі нарешті в змозі вербалізувати свій психоемоційний стан, вона пише татові те, що не має можливості сказати особисто: *«Я не серджуся на тебе, бо є різниця, коли ти спеціально покидаєш когось і не спеціально. Ти зробив це не спеціально»* [10, с. 173]. Експресивне письмо є спробою зв'язатися з найріднішою людиною та передати слова, які вона ніколи не почує: *«Можє, ти <...> читаєш зараз листа через моє плече. Мені подобається так думати. Чи, може, коли я заклею конверт, винесу на вулицю і десь лишу, ти знатимеш, що тут написано. Я хочу, щоб ти знав: я тебе люблю. Сумую за тобою. <...> Я завжди буду твоєю Обрі. Ти завжди будеш найкращим у світі татом»* [10, с. 173-174].

Сповненим дитячої щирості є і лист молодшій сестрі. Він, у порівнянні з попереднім, сприймається як спілкування дівчинки з частинкою себе, адже Обрі та Саванна нерозривно пов'язані. Як старша сестра вона пригадує спільні сніданки, шкільні будні та безтурботні вихідні, а також з боєм описує майбутнє без сестри: *«<...> мої діти ніколи не гратимуться з твоїми дітьми, бо в тебе ніколи не буде дітей, бо ти ніколи не станеш дорослою»* [10, с. 220]. Єдиний спосіб зберегти уявлення про загиблу людину – завжди пам'ятати про неї, і Обрі усвідомлює це самостійно: *«<...> для мене ти завжди будеш семирічною. І я хочу запам'ятати тебе саме такою, якою ти була. Так я зможу зберегти тебе, хоча б трішки. Ти завжди будеш моєю сестрою. І я завжди сумуватиму за тобою. Але сподіваюся, що ти щаслива там, де ти є»* [10, с. 220-221].

Чергове послання абстрактному адресатові головна героїня пише на Різдво. Цього разу свій лист-сповідь Обрі пише до Ісуса, що говорить про її безпорадність та потребу у допомозі. Вона вітає його з Днем народження та

намагається спілкуватися з ним, ніби з другом, однак між рядків дівчинка промовляє головне: *«Я б хотіла, щоб усе було не так, як зараз, але не знаю, як це зробити. Не думаю, що це моя робота. Думаю, це мають зробити дорослі, і, може, тобі треба їм про це сказати»* [10, с. 190]. Звернення до Бога є останньою надією Обрі на те, що мама приїде на сімейне свято, і все нарешті стане як раніше.

Передостанній лист Прістлі адресує родині Бріджет як подяку за подарунок на іменини: *«Дуже-дуже-дуже дякую за велосипед. Він мені дуже подобається. Це був мій найкращий подарунок цього року»* [10, с. 237]. І хоча йдеться про матеріальну річ, у цій невеличкій записці всього однією фразою Обрі вдається висловити щирі емоції та вдячність за увагу та моральну підтримку сім'ї у складний період: *«Дякую, що ви такі добрі до мене»* [10, с. 237]. У посланні також простежується позитивний настрій дівчинки та бажання бути частиною великої та дружньої родини, що свідчить про емоційне зцілення.

Варто зауважити, що перша спроба написати мамі завершується невдачею і закресленням усіх рядків, оскільки Обрі не може добрати слів, щоб правильно виразити свої думки. Вочевидь, юних читачів має вразити геть покреслений, до цього сумлінно написаний лист, який у книзі розміщено на окремому розвороті листа. Лише на останній сторінці повісті, у листі до мами, донька знаходить в собі сили сказати, що хоче залишитись із бабусею у Вермонті, адже тут вона почувається краще: *«Люба мамо! Я знаю, що ти готова, щоб я повернулася додому. Я справді щаслива, що ти хочеш, аби я була з тобою. Але я ще не готова»* [10, с. 259]. У цьому фрагменті простежується спроба Обрі бути не лише чесною з мамою, але й відвертою із самою собою. Донька не відмовляється від матері, вона просто намагається вибудувати нову себе – сильнішу та стійкішу: *«Я сумую за тобою. І знаю, що й ти сумуєш за мною, що любиш мене і хочеш, аби я була з тобою. Обіцяю, що одного чудового дня приїду додому, до тебе, але я ще не готова. Знаю, ти хочеш, щоб ми знову були сім'єю. Я також цього хочу. Але я поки що не готова покинути сім'ю, яку маю тут»* [10, с. 259]. Наприкінці книги

Обрі повністю усвідомлює потребу в абсолютному прийнятті травми втрати і працює над власним психологічним зростанням.

Експресивне письмо стає важливим терапевтичним інструментом, за допомогою якого головна героїня повісті висловлює все, що не має змоги проговорити в уявному діалозі із загиблими, та в бажаному діалозі з матір'ю, тож процес писання зцілює дівчинку зсередини, поступово загоюючи болючі рани. Листи є рішучою спробою Обрі вербалізувати психологічну травму, а тому вони візуально помітні, адже виділені курсивом на окремих сторінках книги. Зрештою, авторка не випадково перетворює останній рядок кожного послання дівчинки на заголовок повісті – «*З любов'ю, Обрі*».

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було досліджено на рівні поетикальних та текстових структур зображення психологічної травми в повісті Сюзанн Лафлер «*З любов'ю, Обрі*». Особлива увага приділена процесу трансформації головної героїні твору – її шляху до усвідомлення психотравми та подолання симптомів посттравматичного стресового розладу, а саме: тривожності, емоційної відстороненості, апатії та нав'язливих спогадів.

Спираючись на модель прийняття горя Е. Кюблер-Росс, вдалося простежити динаміку психоемоційного стану 11-річної Обрі Лінн Прістлі, яка під час ментальної боротьби з *травмою втрати* прожила весь можливий спектр емоцій: від гніву через вимушене становище, у якому опинилася, та агресії до мами, яка була за кермом авто, до примирення, спокою та щастя віднайдення нового дому.

Ідентифікація *рівнів свідчень* за моделлю Д. Лауб головної героїні дозволила детальніше прослідкувати процес психологічного відновлення Обрі, оскільки спершу вона лише пригадує фрагменти минулого, потім розповідає про автокатастрофу подрузі, а ще пізніше проговорює шокуючий досвід у кабінеті соціального педагога, що говорить про поступове прийняття травми.

Окреме місце у роботі займають методи виокремлення письменницького інструментарію з арсеналу когнітивно-поведінкової терапії на рівні розвитку сюжету у тканині художнього тексту. Щоб подолати душевний біль, дівчинка регулярно виконує завдання психолога, спрямовані на поступове усунення тривожних думок та страхів.

У ході дослідження також встановлено, що ключовим механізмом КПТ виступає експресивне письмо, яке дозволяє прискорити процес ментального зцілення. Аналіз листів реальним, уявним та загиблим адресатам дав змогу простежити внутрішні зміни головної героїні та усвідомити глибинні переживання дівчинки, які вона не мала змоги проговорити. Таким чином, експресивне письмо виступає у повісті не лише як художній прийом, але і як дієвий механізм блискуче задіяний авторкою на рівні репрезентації терапевтичної функції написання листів та візуальної гри зі шрифтами й закресленнями.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОВІСТІ СЮЗАНН ЛАФЛЕР «З ЛЮБОВ'Ю, ОБРІ»

3.1. Актуальність та місце художнього тексту у шкільній програмі

Повість Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» порушує універсальні проблеми суспільства, що залишаються актуальними незалежно від часу та місця: переїзд, стрес, травма, депресія тощо. Авторка відкрито говорить про те, що відбувається з дитиною після втрати близьких людей і рідної домівки, та детально зображує стадії проживання травматичного досвіду. У сучасному українському контексті, в якому діти щодня стикаються з жорстокими реаліями світу, даний текст може виступати «безпечним середовищем» для проживання емоційного досвіду, своєрідним посередником між внутрішнім горем дитини та зовнішнім світом. Хоча книга і була написана задовго до повномасштабної війни в Україні, однак сьогодні вона набуває особливого значення, адже може бути використана на уроках зарубіжної літератури у бібліотерапевтичних цілях. Дана повість є актуальною для сучасних школярів, адже дозволяє пропрацювати психологічні травми, проговоривши те, про що не наважуються говорити через брак професійної освіти психолога, що може надати фахову допомогу. Твір є джерелом емоційної підтримки, що дозволяє дитині зіставити власний травматичний досвід з історією іншого, зрозуміти, що вона не одна у своїх переживаннях, проаналізувати власні реакції на стресові події, навчитися по-іншому сприймати світ, а також усвідомити, що життя після трагедії не зупиняється.

Вивчення повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі» наразі не передбачено чинною шкільною програмою НУШ із зарубіжної літератури, однак ми вважаємо, що вона має значний методичний потенціал. На нашу думку, текст доцільно внести в навчальну програму для 6 класу до розділу «Не здаватися в життєвих випробуваннях». Орієнтовний вік школярів на цьому етапі навчання (11-12 років) відповідає віковій головної героїні твору, що дозволить учням ототожнити себе з Обрі, краще зрозуміти її думки, переживання та емоції. Віковий збіг також підвищує інтерес до читання художньої літератури, адже діти

охоче знайомляться з історіями про однолітків, в яких можуть віднайти актуальні для них теми та проблеми: наприклад, самотність та ізоляція, потреба в підтримці та любові, стосунки з родиною та друзями, соціалізація та адаптація до нових умов, дорослішання, формування ідентичності та довіри до світу тощо.

Важливо також зазначити, що вивчення книги Сюзанн Лафлер на уроках зарубіжної літератури у 6 класі надає широке поле можливостей формування міжпредметних зв'язків з іншими дисциплінами: психологією (аналіз поведінки Обрі крізь призму травматичного досвіду, формування здатності до емоційної саморегуляції), математикою (побудова логічних схем та послідовностей, визначення часу та довжини шляху, який подолала головна героїня твору), географією (робота з картою, візуалізація маршруту подорожі Обрі) тощо.

3.2. План-конспект уроку зарубіжної літератури для учнів 6 класу

Клас: 6.

Тема: Як зберегти себе, коли світ навколо руйнується? (за повістю Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі»)

Мета: ознайомити учнів з поняттям травматичного досвіду в повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі», формувати вміння аналізувати сюжет та образи художнього твору, розвивати навички критичного та аналітичного мислення, вміння висловлювати та аргументувати власну думку, сприяти розвитку емпатії, стимулювати інтерес до читання та вивчення літератури.

Ключові компетентності:

- *спілкування державною мовою:* учень/учениця чітко й логічно висловлює власні думки в усній та письмовій формах, бере участь в обговореннях;
- *математична компетентність:* учень/учениця виокремлює головну та другорядну інформацію, впорядковує її, встановлює причинно-наслідкові зв'язки;
- *інформаційно-цифрова компетентність:* учень/учениця використовує цифрові технології для виконання інтерактивних завдань;

- *уміння вчитися впродовж життя*: учень/учениця активно навчається новому та застосовує отримані знання на практиці, рефлексує та здійснює самооцінювання результатів власної діяльності;
- *соціальна та громадянська компетентності*: учень/учениця виявляє емпатію, усвідомлює актуальні соціальні проблеми, розуміє значення родинних та загальнолюдських цінностей;
- *екологічна грамотність і здорове життя*: учень/учениця усвідомлює важливість психоемоційного благополуччя, розуміє роль підтримки близьких у подоланні життєвих труднощів.

Предметні компетентності: учень/учениця розуміє сенс прочитаного художнього тексту; дає загальну характеристику змісту твору, встановлює хронологічну послідовність подій, переказує основні епізоди повісті; характеризує образи ключових персонажів, їхній емоційний стан, описує поведінку та вчинки; аналізує проблематику художнього твору, обґрунтовуючи свою думку конкретними прикладами з тексту.

Тип уроку: комбінований урок.

Попереднє домашнє завдання: прочитати повість Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі».

Обладнання: презентація, інтерактивна дошка, роздатковий матеріал.

Міжпредметні зв'язки: *психологія* (розвиток емоційного інтелекту через аналіз почуттів головної героїні твору, її внутрішніх конфліктів та вчинків), *математика* (встановлення причинно-наслідкових зв'язків, побудова логічних схем), *географія* (візуалізація шляху Обрі з Вірджинії до Вермонту як допоміжний прийом для розвитку просторового мислення).

Хід уроку

*«Коли ми більше не можемо змінити ситуацію,
ми змушені змінити самих себе»*

Віктор Франкл

I. Організаційний момент – 3 хв.

Доброго дня, любі учні! Рада бачити вас на сьогоднішньому уроці. Сподіваюсь, ви в гарному настрої та налаштовані на продуктивну роботу. На цьому занятті ми продовжимо досліджувати необмежений простір літератури, де на нас вже чекає особлива історія – відверта та надзвичайно зворушлива. Ми будемо обговорювати повість Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі». Ми зануримося у світ маленької дівчинки, яка втратила найцінніше, та спробуємо дати відповідь на основне питання уроку: «Як зберегти себе, коли світ навколо руйнується?».

Завдання «Криголам» (Додаток А)

Пропоную розпочати з визначення вашого настрою.

- З якою картинкою ви асоціюєте себе сьогодні? Чому?
- Чи впізнаєте ви хто зображений на картинках?

(Очікувана відповідь: це Обрі – головна героїня повісті Сюзанн Лафлер).

Дякую за ваші відповіді! Молодці! Це справді Обрі Лінн Прістлі, дівчинка, яка є центральним персонажем тексту, який ми сьогодні будемо аналізувати.

- За якими зовнішніми ознаками ви її впізнали?

(Очікувана відповідь: хоча у книзі немає малюнків, але вона виглядає так, як ми її уявляли: їй приблизно 11 років, вона білявка, одягнута у блакитне. На одній з картинок Обрі у шляпі та окулярах, на іншій – пише комусь лист).

II. Актуалізація опорних знань – 2 хв.

Перш ніж перейти до обговорення твору давайте пригадаємо важливий для сьогоднішнього уроку термін.

- Чи пам'ятаєте ви що таке повість?

(Очікувана відповідь: повість – це середній за обсягом прозовий твір, у якому змальовано життя одного або кількох персонажів протягом тривалого періоду часу).

- Які основні характеристики цього жанру?

(Очікувана відповідь: прозова форма; повість довша за оповідання, але коротша за роман; середня кількість персонажів з детальною характеристикою).

III. Мотивація навчальної діяльності – 5 хв.

Молодці! А тепер я пропоную перейти до вислову австрійського психолога Віктора Франкла, який колись сказав: «Коли ми більше не можемо змінити ситуацію, ми змушені змінити самих себе».

- Як ви розумієте ці слова?

(Очікувана відповідь: ми не можемо повернути час назад або зупинити те, що відбувається навколо нас, але ми здатні змінити своє ставлення до будь-якої події. Треба бути мудрішими, шукати у всьому позитивні моменти, розвиватися, ставати сильнішими, а також сподіватися на краще).

У житті кожної людини бувають моменти, після яких вона вже не може залишатися такою, як раніше. Дуже часто оточуючі помічають це саме ззовні, коли хтось змінює колір або довжину волосся, стиль одягу чи макіяж. Зовнішній вигляд наче промовляє: «Тепер я інший. Я вже не той, ким був раніше». Іноді люди роблять це свідомо, щоб почати «нову сторінку» життя, а інколи – просто хочуть сховатися від зайвих поглядів та не показувати, що їм боляче. Зовнішні зміни – це лише верхівка айсберга. Те, що насправді відбувається з людиною, знаходиться вглибині неї.

- Як ви гадаєте, як позитивна подія може змінити поведінку людини?

(Очікувана відповідь: вона може стати більш радісною та оптимістичною, більше усміхатися та сміятися, може мати щире бажання спілкуватися з іншими, захоче ділитися добром та допомагати іншим тощо).

Дякую за ваші відповіді! Так, позитивні події гарно впливають на наше життя, адже ми стаємо впевненішими, щасливішими, більше віримо в добро. Але часом трапляються і болісні події, які не проходять безслідно.

- Як може змінитися людина під впливом негативних обставин?

(Очікувані відповіді: вона може стати більш замкнутою, перестати довіряти людям, менше розповідати і більше мовчати, стати більш обережною у своїх діях та висловлюваннях тощо).

На жаль, трагічні події також лишають свій відбиток та засмучують нас. Але це абсолютно нормально, адже люди – живі істоти, які реагують на все, що

відбувається довкола. Це не завжди видно ззовні, але всередині особистості може вирувати справжній ураган емоцій! І саме в такі моменти важливо не засуджувати, а спробувати зрозуміти людину.

Для того, щоб краще зрозуміти, якою вразливою і водночас сильною може бути людина у скрутних обставинах, пропоную вам разом зазирнути у переживання Обрі, дівчинки, яка зуміла прийняти втрату та зберегла в собі сили жити далі.

IV. Основна частина уроку – 30 хв.

Завдання «Хмаринка слів» (Додаток Б)

Погляньте на презентацію. Перед вами хмаринка слів, створена за повістю Сюзанн Лафлер.

- Як ви гадаєте, чому ця хмаринка слів має форму машини?

(Очікувані відповіді: машина – символ події, що кардинально змінила життя Обрі, автокатастрофи; це метафора того, що життя дівчинки та її рідних мчало у своєму ритмі, аж раптом все зупинилося).

- А що символізують слова в цій хмаринці слів?

(Очікувані відповіді: всі слова відображають наслідки автокатастрофи для Обрі: втрата сестри і тата, переїзд, зміни в її сприйнятті світу. На картинці – емоції та почуття головної героїні після трагедії: біль, гнів, горе, розгубленість, самотність, провина, страх, порожнеча).

- Яке з цих слів, на вашу думку, найбільш точно описує стан Обрі, коли ми вперше з нею знайомимося на сторінках повісті?

(Очікувані відповіді: біль – це те, що відчуває Обрі після втрати; самотність – дівчинка залишилася одна не лише у фізичному, а й в емоційному плані; порожнеча – її життя стало пустим та безрадісним; розгубленість – вона не розуміє що їй робити далі і як продовжувати жити з цим болем; шрам – знак того, що сталося і залишило болючий слід тощо).

Безперечно, кожне з названих слів має особливе значення в історії маленької дівчинки. Але ми також знаємо, що з часом біль Обрі стихає, порожнеча всередині поступово заповнюється підтримкою, а на зміну

розгубленості приходять усвідомлення подій навколо. Зцілення після травматичної події не відбувається раптово – це тривалий та складний процес, який складається з багатьох кроків назустріч щастю, маленьких кроків до великих змін.

Давайте простежимо які кроки робила Обрі, пригадавши сюжет твору.

Завдання «Хронологічний ланцюжок» (Додаток В)

Посилання на завдання: <https://learningapps.org/display?v=pv23m9pak25>

Очікувані відповіді:

1. *Обрі йде в магазин під прикриттям.*
2. *Прийжджає бабуся та забирає онучку у Вермонт.*
3. *Знайомство з Бріджет, дівчинкою-сусідкою та її родиною.*
4. *Обрі починає вчитись у новій школі.*
5. *Зустрічі із соціальним педагогом.*
6. *Різдво в сімейному колі, в якому не вистачає мами.*
7. *Обрі дивиться на застигле в часі сімейне фото.*

Бесіда

Молодці! Ви чудово впоралися із цим завданням та пригадали ключові ситуації повісті. Цей ланцюжок подій показує шлях дівчинки до прийняття втрати рідних. Зверніть увагу, що кожна з подій певним чином впливає на внутрішній стан Обрі. Але чи помітили ви як саме?

- Що для неї означав переїзд до бабусі?

(Очікувані відповіді: у неї знову з'явилася можливість по-справжньому відчувати себе дитиною, адже бабуся про неї піклувалася, була занепокоєна станом онучки).

- Чому дружба з Бріджет мала особливе значення для Обрі?

(Очікувані відповіді: це перше знайомство дівчинки після трагедії. Бріджет була поруч із Обрі, завжди підтримувала її, а також приймала її такою, якою вона є).

- А як допоміг соціальний педагог у новій школі? Чому зустрічі з Емі Карлайл були важливими?

(Очікувані відповіді: ніхто не зміг би допомогти дитині так, як зробив би це кваліфікований спеціаліст. Спочатку Обрі було важко відкритись незнайомій людині, але пізніше вона зробила цей важливий крок. Дівчинка знову почала довіряти дорослим та дослухатися до їхньої думки).

- Чи пам'ятаєте ви які завдання отримує Обрі від Емі?

(Очікувані відповіді: піти на прогулянку з бабусею, підсісти до когось в школі під час обіду, написати листи сестричці та татові).

- А для чого люди пишуть листи?

(Очікувані відповіді: щоб ділитися своїми думками, щоб підтримувати зв'язок із співрозмовником на відстані).

Звісно! Ми часто використовуємо цей спосіб для того, щоб висловити думки та почуття, а також, щоб зберігати контакт із близькими для нас людьми. Саме тому написання листів стало найважливішим та найефективнішим завданням для дівчинки. Ще до того, як вона отримала корисну пораду від соціального педагога, Обрі практикувала цей спосіб подолання стресу.

- Кому саме писала Обрі? Ким ця людина була для дівчинки?

(Очікувані відповіді: вона писала Джиллі – уявній подружці своєї молодшої сестри Саванни).

Справді! Саме з Джиллі вона ділилася усім, що відбувалося навколо неї. Обрі мала потребу висловитись, а тому у листах вона розповідала те, що не могла озвучити. Ці листи допомагали дівчинці відчувати бодай якийсь зв'язок із тією, кого вона втратила – сестрою.

- Яке значення має фраза «З любов'ю, Обрі»?

(Очікувані відповіді: цими словами дівчинка закінчує всі свої листи, що стає особливістю її послань. Підпис для Обрі – це не просто ввічливість, це можливість поділитися світлою частинкою внутрішнього світу, яка живиться надією на те, що все буде добре).

Завдання «Кола Венна» (Додаток Г)

Погляньте на картинку. На ній ви бачите всіх людей, яким писала Обрі.

- Як ви гадаєте, чому вони поділені на дві групи? Чому мама знаходиться на перетині цих кіл?

(Очікувані відповіді: в рожевому колі знаходяться реальні особи, а в блакитному – уявні. Маму не можна чітко віднести до однієї з категорій, адже вона, хоч і абсолютно реальна, не була поруч із донькою довгий час, Обрі не могла поговорити з нею наживо).

Абсолютно правильно! Ліворуч – реальні адресати, праворуч – уявні. У певний момент життя Обрі, мама стала для неї недосяжною, майже вигаданою. Саме тому дівчинка писала їй так, ніби вона дуже далеко, немов вона існує лише у її уяві.

Завдання «Поєднай лист та адресата» (Додаток Д)

А тепер спробуйте поєднати фрагмент листа Обрі з персонажем, якому адресований лист.

Посилання на завдання: <https://learningapps.org/display?v=p6nnw0t2v25>

Очікувані відповіді:

Мама: *«Я знаю, що ти готова, щоб я повернулася додому. Я справді щаслива, що ти хочеш, аби я була з тобою. Але я ще не готова».*

Тато: *«За тобою я сумую найбільше. Дивно про це говорити, бо насправді я так не думаю. Я не думаю про тебе більше, ніж про них».*

Саванна: *«Я ненавиділа, що ти... отак пішла. Коли я уявляла себе дорослою, ти все ще була там, і я мусила стерти тебе зі свого майбутнього».*

Джиллі: *«Я знаю, ти завжди хотіла ходити до школи, і Саванна казала, що ти ніколи там не була, але, може, вона обманювала. Може, ти все ж таки інколи ходила з нею до школи».*

Бріджет та її родина: *«Дуже-дуже-дуже дякую за велосипед. Він мені дуже подобається. Це був мій найкращий подарунок цього року. Я вже не можу дочекатися часу, коли ми зможемо разом покататися».*

Ісус: *«Я знаю, що дуже давно з тобою не говорила. Навіть у церкві у твій день народження. Я знаю, що це не найкращий спосіб бути з тобою друзями».*

Панна Енглхарт: *«Цього літа я вирощувала помідори. Я їх не садила, вони вже росли. Але вони були трохи хворі (жовті, зів'ялі й сухі). Я щодня їх поливала і рвала бур'ян. Це було досить важко, і не завжди мені подобалося».*

Емі Карлайл: *«Це нормально, якщо я напишу вам записку? Я лиш хочу подякувати, бо на кілька годин повернулася моя справжня бабуся, і я зрозуміла, як сильно я за нею сумувала. Не думаю, що щось змінилося, але спробувати було гарною ідеєю».*

Відстань віддаляє людей не лише фізично, але й емоційно. Для головної героїні повісті пережити цю відстань виявилось ще важче, адже їй довелося залишати свій дім. Обрі переїхала з рідної Вірджинії до Вермонту, де жила її бабуся.

Завдання «Подорож з Вірджинії до Вермонту» (Додаток Е)

Давайте з'ясуємо яку відстань у кілометрах та годинах пододала Обрі. Знайдіть відповіді на ці питання просто зараз. Ви можете скористатися онлайн-мапою.

(Очікувані відповіді: відстань становить приблизно 1199 км (745 миль), що займає близько 12 годин машиною або 6 годин літаком).

Тепер ми розуміємо яким виснажливим був шлях головної героїні повісті до нового місця проживання. Уявіть собі багатогодинну подорож, що розтягується на сотні кілометрів! Це стало для Обрі справжнім викликом, але ще більшим випробуванням для неї стала внутрішня трансформація – той шлях, який вона пройшла всередині себе.

V. Заключний етап – 3 хв.

Отже, сьогодні ми познайомилися з історією маленької дівчинки, яка була змушена рано подорослішати. Вона пережила травматичний досвід, але змогла відновитися після втрати. Як вона це зробила? Сподіваюсь, ви готові дати відповідь на питання.

- Як зберегти себе, коли світ навколо руйнується?

(Очікувані відповіді: треба знайти щось, що буде приносити радість та посмішку навіть тоді, коли хочеться плакати).

У кожного бувають моменти, коли здається ніби все втрачено, але завжди варто розуміти, що усі труднощі тимчасові. Головне – ніколи не втрачати в собі надії на краще. Завжди пам'ятайте про це і налаштовуйтеся на позитив!

VI. Домашнє завдання – 2 хв.

Виконайте один із варіантів домашнього завдання на вибір.

1. Уявіть, що ви друг/подруга Обрі, який/яка дізналася її історію. Напишіть їй короткий лист (8-10 речень). Подумайте як можна підтримати та підбадьорити дівчинку у складній ситуації. Можливо, поділитися власним досвідом?

2. Створіть колаж або намалюйте малюнок на тему «Що робить мене щасливим». По центру аркуша розташуйте себе, а навколо – все, що дарує вам радість (наприклад, ваш домашній улюбленець, смачне морозиво, улюблена книга тощо). Будьте готові презентувати свій проект у класі та пояснити чому ви додали саме ці елементи.

Висновки до розділу 3

Важливим механізмом подолання стресового досвіду є художня література. Враховуючи значний бібліотерапевтичний потенціал повісті Сюзанн Лафлер «З любов'ю, Обрі», можна стверджувати, що ця книга заслуговує на особливу увагу та може бути рекомендована до внесення у чинну модульну навчальну програму НУШ із зарубіжної літератури в середній школі. Вона чудово підходить для цільової аудиторії та відповідає віковій категорії учнів 6 класу й логічно вписується у тематичний блок творів під назвою «Не здаватися в життєвих випробуваннях».

Застосування міжпредметних зв'язків під час вивчення повісті у школі дозволяє сформувати цілісний світогляд учнів. Наприклад, складання логічних схем та встановлення причинно-наслідкових зв'язків у сюжеті твору поєднує зарубіжну літературу з математикою, використання онлайн-мап (наприклад, Google Maps) для візуалізації просторових переміщень головної героїні проводить зв'язок із географією, а ознайомлення з поняттям психологічної

травми та механізмами її подолання на прикладі історії 11-річної Обрі Лінн Прістлі, дозволяє заглибитися у психологію.

Текст є актуальним для сучасних школярів, оскільки порушує близькі їм універсальні за проблематикою теми, важливі на цьому етапі формування особистості. У ранньому підлітковому віці діти найбільш чутливі до втрат близьких та проблем комунікації в родині, тому повість є гарним варіантом опрацювання болісного життєвого досвіду. Художній твір ілюструє складність боротьби з травмою, але водночас демонструє можливість поступового відновлення.

«З любов'ю, Обрі» – книга, що сприяє формуванню у дітей емоційного інтелекту. Йдеться не лише про здатність розуміти почуття чи потреби інших людей та співпереживати їм, а й про здатність свідомо керувати власними емоціями та зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях. Повість відкриває молодшим читачам можливість для саморефлексії та дозволяє віднайти поштовх до внутрішнього зростання та розуміння себе.

ВИСНОВКИ

У сучасній гуманітаристиці дедалі більше уваги приділяється осмисленню травматичного досвіду як ключового чинника особистісного розвитку. Особливо це стосується дитячого та раннього підліткового віку, коли глибокі емоційні потрясіння призводять до непоправних наслідків, залишаючи відбиток на все життя. Література виступає потужним бібліотерапевтичним інструментом адаптації та зцілення, адже дає можливість переосмислити біль та прийняти стресовий досвід. У зв'язку з цим письменники все частіше звертаються до художнього осмислення психотравми, що в свою чергу формує підґрунтя для розвитку міждисциплінарної галузі «trauma studies». Варто зауважити, що помітна роль у написанні бібліотерапевтичних текстів належить сучасним американським авторам, які проливають світло на феномен індивідуальної та колективної травми, активно продовжуючи зміцнювати традицію створення наративів, присвячених подоланню кризових життєвих етапів.

Вагомий внесок у розвиток middle grade literature зробила Сюзанн Лафлер у 2009 році, репрезентувавши феномен психологічної травми у дебютній повісті «З любов'ю, Обрі». Дитяча письменниця використала оповідь від першої особи та змодельовала процес листування, дозволивши юним читачам прослідкувати за змінами у внутрішньому світі маленької дівчинки, яка в раптовий момент втратила найближчих людей – батька та молодшу сестру. Психоемоційне випробування стало переломним моментом у житті Обрі, внаслідок чого розпочалася внутрішня трансформація героїні.

Повість є яскравим прикладом художнього відтворення *5 стадій прийняття горя* Елізабет Кюблер-Росс, оскільки маленька Прістлі поступово проходить кожну з них: спершу заперечує скрутні обставини та ізолюється від світу, потім проявляє агресію та гнівається на саму себе і оточуючих, пізніше намагається відновити контроль над ситуацією, відчуває безнадію та відчай внаслідок неможливості щось змінити і, нарешті, усвідомлює потребу прийняти втрату, опрацьовуючи психологічну травму за допомогою близьких, друзів та соціального педагога. З огляду на міждисциплінарні підходи до аналізу

художнього тексту та оцінку бібліотерапевтичного потенціалу повісті, зазначимо також, що Сюзанн Лафлер, беручи до уваги юний вік читачів, майстерно зображує стратегії когнітивно-поведінкової терапії як ефективні способи подолання психотравми, які можна співвіднести з *трирівневою моделлю свідчень*, представлених у роботах Дорі Лауб. Окремого значення у повісті набуває *експресивне письмо* як основоположний терапевтичний механізм, адже такий формат дозволяє дистанціюватись від травматичного досвіду, вивільнити емоції та структурувати хаотичні думки, а також висловити все, що з певних причин не може бути озвучене вголос.

У результаті проведеного дослідження у руслі «trauma studies» нам вдалося простежити й висвітлити особливості посттравматичного стресового розладу та розглянути ймовірні способи його відтворення у художньому тексті, проаналізувати особливості відображення травматичного досвіду та дослідити специфіку боротьби з травмою головної героїні твору, прослідкувати способи відображення прийомів когнітивно-поведінкової терапії на рівні сюжету, визначити роль експресивного письма у творі як ключового механізму КПТ на рівні текстових структур, обґрунтувати доцільність включення повісті до шкільної програми із зарубіжної літератури.

Проведене нами дослідження також стало основою для створення уроку з дисципліни «зарубіжна література» для учнів 6 класу на тему «Як зберегти себе, коли світ навколо руйнується? (за повістю Сюзанн Лафлер “З любов’ю, Обрі”», що підкреслює практичну цінність виконаної роботи та можливість використання тексту у навчальному процесі. Проаналізована повість має значний методичний потенціал для вивчення зарубіжної літератури в середній школі, зокрема в межах розділу «Не здаватися в життєвих випробуваннях» чинної модельної програми НУШ. Впровадження тексту до шкільної програми сприятиме формуванню в учнів інтересу до сучасної літератури, актуалізації важливих соціальних тем, розвитку здатності до саморефлексії, критичного мислення, а також емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / за ред. О. Калашник. Київ : Рада Європи, 2022. 104 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
2. Василенко В. Збираючи Уламки Досвіду: Теоретична (Ре)концептуалізація Травми. *Слово і Час*. Київ, 2018. № 11. С. 109-122. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/166716/19-Vasylenko.pdf?sequence=1> (дата звернення: 11.06.2025).
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
4. Власенко І., Вінник Н. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019. № 3. С. 33-37.
5. Герасименко Л. Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNews : психоневрологія та нейропсихіатрія*. Київ, 2021. № 8 (129). С. 27-32. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/df320066-027b-4e37-a911-абасбс16850a/content> (дата звернення: 11.06.2025).
6. Гоцуляк Н. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2015. № 1 (74). С. 378-390. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31 (дата звернення: 11.06.2025).
7. Єфремова А. З любов'ю... Видавництво Старого Лева. 2016. URL: <https://starylev.com.ua/blogs/z-lyubovyu> (дата звернення: 11.06.2025).
8. Жебелева П. Аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену “наратив”. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. Чернігів, 2014. Вип. 121. С. 132-136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_29 (дата звернення: 11.06.2025).

9. Кузікова С., Лукомська С. Психотерапевтичне письмо як інструмент допомоги людині у кризових станах. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2024. №70. С. 156-169. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/15633> (дата звернення: 11.06.2025).
10. Лафлер С. З любов'ю, Обрі / пер. з англ. : Ясіновська Н. Обкладинка: Стефурак А. Львів : Видавництво Старого Лева, 2016. 272 с.
11. Маркович М. Моделі нарративного уявлення про травму. *Літературний процес: методологія, імена, тенденції*. Київ, 2021. № 18. С. 45-56. URL: <https://litp.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/575> (дата звернення: 11.06.2025).
12. Мартинюк І. Психологічна травма та пост травма : сутність і способи подолання. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Педагогіка, психологія, філософія*. Київ, 2015. Вип. 230. С. 276-282. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_230_44 (дата звернення: 11.06.2025).
13. Модельна навчальна програма «Зарубіжна література. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Ніколенко О. та ін. Наказ МОН від 10.10.2023 № 1226. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Movno-literat.osv.hal/Zar.lit.5-9-kl.Nikolenko.ta.in.28.12.2023.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
14. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ, 2023. 266 с.
15. Паливода Л. Проблема визначення понять “психічна травма”, “психологічна травма” і “травма втрати” у психологічних проєкціях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія*. Київ, 2021. № 6. С. 68-72. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/11.pdf (дата звернення: 11.06.2025).

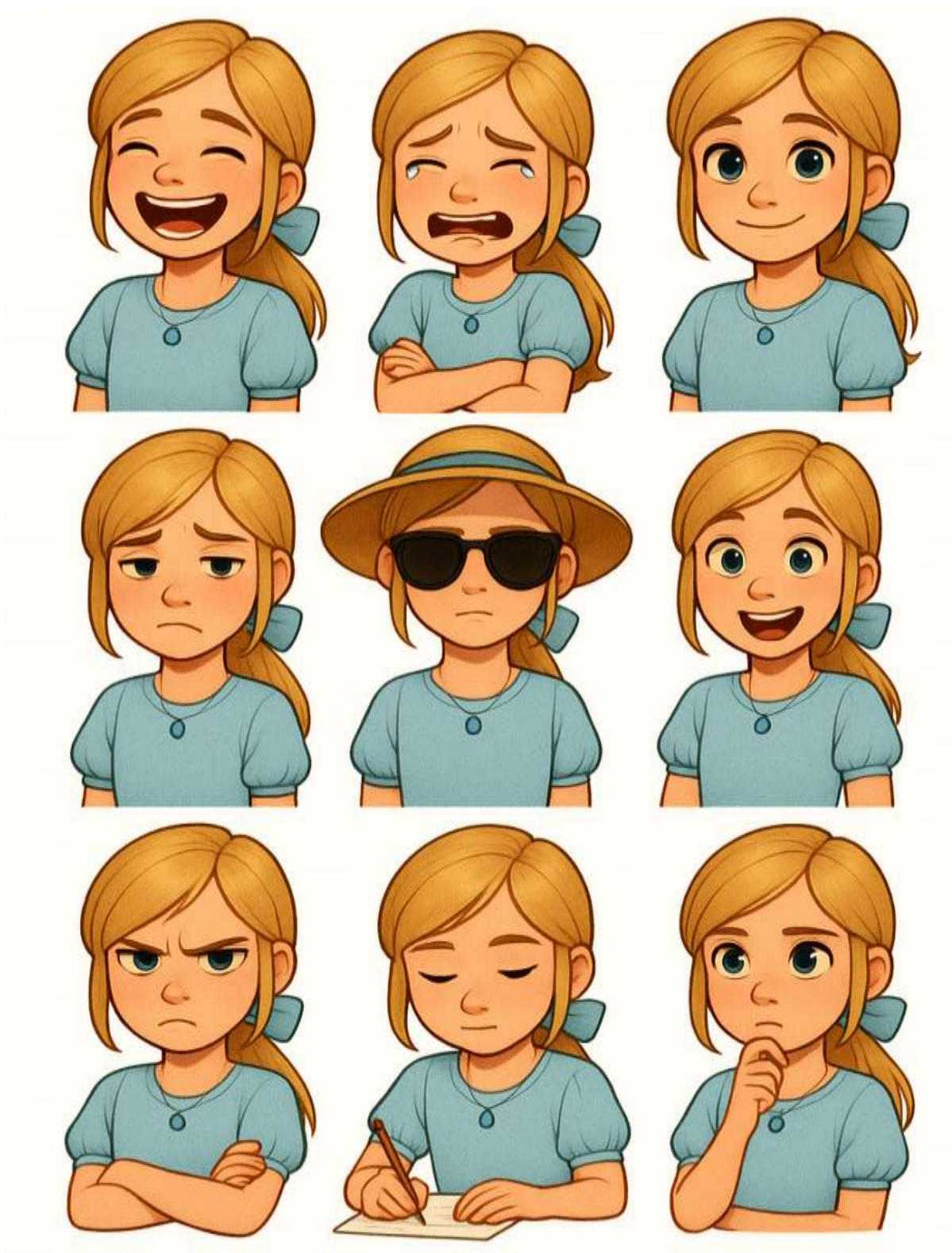
16. Руденко М., Канова Г. Репрезентація травми в художньому тексті (на матеріалі повісті Сюзанн Лафлер “З любов'ю, Обрі”). *Тези ІХ Всеукраїнських наукових читань за участю молодих вчених «Філологія ХХІ століття: нові дослідження і перспективи» (Київ, ННІФ, 10-11 квітня 2025). Частина 2.* Київ : ННІФ, 2025. с. 93-94.
17. Синявський В, Сергеєнкова О. Психологічний словник / за ред. Побірченко Н. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 11.06.2025).
18. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
19. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ВД Персонал, 2017. 160 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf (дата звернення: 11.06.2025).
20. Цихоня В., Мунк Е. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. *Мистецтво лікування*. Київ, 2014. № 7(8). С. 57-58. URL: <http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2014-10-16/6.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
21. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 11.06.2025).
22. Ясіновська Н. Дівчатка Сюзанн Лафлер. Видавництво Старого Лева. 2016. URL: https://starylev.com.ua/blogs/divchatka-syuzann-lafler?srsId=AfmBOoqvIKPeOh5emlzLdaWArSmCTo7rdpzDz5wisn_0mLLTOxe9SiD8 (дата звернення: 11.06.2025).
23. Baikie K., Wilhelm K. Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. London, 2005. Vol. 11, no. 5. P. 338-346.

24. Balaev M. *The Nature of Trauma in American Novels*. Evanston : Northwestern University Press, 2012. 165 p. URL: <https://ru.scribd.com/document/747910198/Michelle-Balaev-The-Nature-of-Trauma-in-American-Novels-Northwestern-University-Press-2012> (дата звернення: 11.06.2025).
25. Balaev M. *Trauma studies. A companion to literary theory*. Chichester : John Wiley & Sons Ltd, 2018. P. 360-371.
26. Breuer J., Freud S. *Studies on Hysteria*. Harmondsworth : Penguin Books, 1974. 425 p. URL: <https://www.sigmundfreud.net/ebooks/study-on-hysteria.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
27. Caruth C. *Unclaimed Experience : Trauma, Narrative and History*. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 1996. 168 p.
28. Felman Sh., Laub D. *Testimony : Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*. New York : Taylor & Francis, 1992. 294 p.
29. Ferow A. *Childhood Grief and Loss. European Journal of Educational Sciences. Special Edition*. 2019. P. 1-13. URL: <https://ejes.eu/wp-content/uploads/2019/10/6-oct-1.pdf> (дата звернення: 11.06.2025).
30. Hammond C. *The puzzling way that writing heals the body*. BBC. 2017. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20170601-can-writing-about-pain-make-you-heal-faster> (дата звернення: 11.06.2025).
31. Herman J. *Trauma and Recovery*. New York : Basic Books, 1992. 304 p.
32. Holland K. *The Stages of Grief and What to Expect*. Healthline. 2024. URL: <https://www.healthline.com/health/stages-of-grief#7-stages> (дата звернення: 11.06.2025).
33. Kolk B. A. van der, Hart O. van der. *The Intrusive Past: the Flexibility of Memory and the Engraving of Trauma. American Imago*, 1991. Vol. 48. no. 4. P. 425-454.
34. Kübler-Ross E. *On Death and Dying*. New York : Scribner, 1997. 288 p.
35. Mambrol N. *Trauma Studies. Literary Theory and Criticism*. 2018. URL: <https://literariness.org/2018/12/19/trauma-studies/> (дата звернення: 11.06.2025).

36. Moody R., Arcangel D. *Life After Loss : The Lessons of Grief*. London : Karnac, 2015. 174 p.
37. Levine P. *Waking the Tiger : Healing Trauma : The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley : North Atlantic Books, 1997. 288 p. URL: <https://pdfcoffee.com/60813894-peter-levine-waking-the-tiger-pdf-free.html> (дата звернення: 11.06.2025).
38. Leys R. *Trauma : A Genealogy*. Chicago : University of Chicago Press, 2000. 312 p. URL: <https://dokumen.pub/trauma-a-genealogy-9780226477541.html> (дата звернення: 11.06.2025).
39. Pennebaker J, Beall S. Confronting a Traumatic Event : Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*. Washington, 1986. Vol. 3. P. 274-281.
40. Pennebaker J, Evans J. *Expressive Writing : Words that Heal*. Bedford : Idyll Arbor, 2014. 198 p.
41. Su Wei-May, Stone L. Adult survivors of childhood trauma : Complex trauma, complex needs. *Australian Journal of General Practice*. Melbourne, 2020. Vol. 49. no. 7. P. 423-430. URL: <https://www1.racgp.org.au/getattachment/79710ca4-e98e-46aa-8f8f-d5f763ea8ef4/Adult-survivors-of-childhood-trauma.aspx> (дата звернення: 11.06.2025).

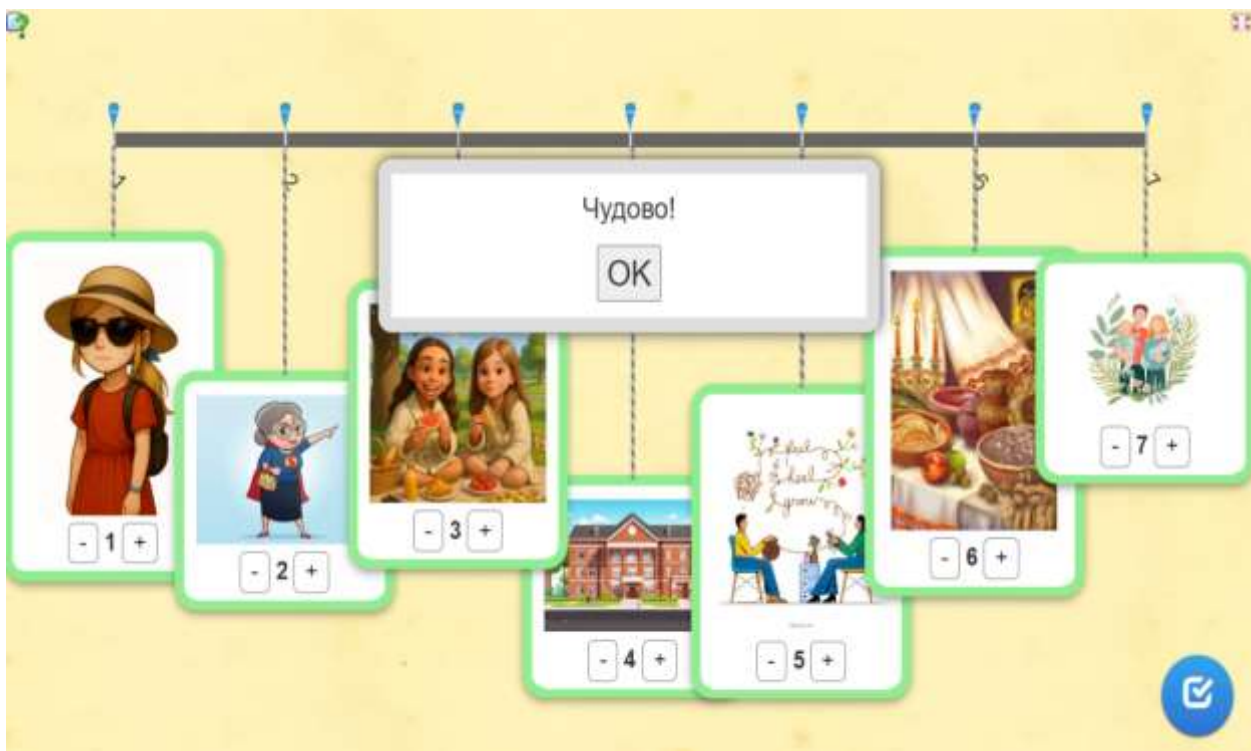
ДОДАТКИ

Додаток А «Криголам»



Зображення згенероване за допомогою штучного інтелекту ChatGPT (Open AI) на основі персонального текстового запиту.

Додаток В
«Хронологічний ланцюжок»





Завдання «Поєднай лист та адресата»

Завдання:
З'єднайте фрагмент листа Обрі з персонажем, якому адресований лист

OK

Панна Енглхарт

Ісус

Тато

«Я знаю, ти завжди хотіла ходити до школи, і Саванна казала, що ти ніколи там не була, але, може, вона обманувала. Може, ти все ж таки інколи ходила з нею до школи».

«Я знаю, що дуже давно з тобою не говорила. Навіть у церкві у твій день народження. Я знаю, що це не найкращий спосіб з тобою друзі».

«Я ненавиділа, що ти... отак пішла. Коли я уявляла себе дорослою, ти все ще була там, і я мусила стерти тебе зі свого майбутнього».

«Дуже-дуже-дуже дякую за велосипед. Він мені дуже подобається. Це був мій найкращий подарунок цього року. Я вже не можу дочекатися часу, коли ми зможемо разом покататися».

«За тобою я сумую найбільше. Дивно про це говорити, бо насправді я так не думаю про тебе більше, ніж про них».

«Цього літа я вирощувала помідори. Я їх не садила, вони вже росли. Але вони були трохи хворі (жовті, зів'ялі й сухі). Я щодня їх поливала і рвала бур'ян. Це було досить важко, і не завжди мені подобалося».

«Я знаю, що ти готова, щоб я повернулася додому. Я справді щаслива, що ти хочеш, аби я була з тобою. Але я ще не готова».

«Це нормально, якщо я напишу вам записку? Я пишучу хоча б кілька годин повернулася моя справжня бабуся, і я зрозуміла, як сильно я за нею сумувала. Не думаю, що щось змінилося, але спробувати було гарною ідеєю».

Джиллі

Саванна

Бріджет та її родина

Чудово!

OK

Панна Енглхарт

Мама

«Я знаю, що дуже давно з тобою не говорила. Навіть у церкві у твій день народження. Я знаю, що це не найкращий спосіб бути з тобою друзями».

«Я ненавиділа, що ти... отак пішла. Коли я уявляла себе дорослою, ти все ще була там, і я мусила стерти тебе зі свого майбутнього».

«Дуже-дуже-дуже дякую за велосипед. Він мені дуже подобається. Це був мій найкращий подарунок цього року. Я вже не можу дочекатися часу, коли ми зможемо разом покататися».

«За тобою я сумую найбільше. Дивно про це говорити, бо насправді я так не думаю про тебе більше, ніж про них».

«Цього літа я вирощувала помідори. Я їх не садила, вони вже росли. Але вони були трохи хворі (жовті, зів'ялі й сухі). Я щодня їх поливала і рвала бур'ян. Це було досить важко, і не завжди мені подобалося».

«Я знаю, ти завжди хотіла ходити до школи, і Саванна казала, що ти ніколи там не була, але, може, вона обманувала. Може, ти все ж таки інколи ходила з нею до школи».

Саванна

Тато

Джиллі

«Подорож з Вірджинії до Вермонту»

