

УДК 159.96

DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).143](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).143)

Васьківська Світлана Василівна

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психодіагностики та клінічної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-3639-3371
vasswet17@gmail.com

ПЕРЕЖИВАННЯ ОПОЗИЦІЇ ЗІ СВІТОМ ЯК ПРЕДМЕТ ОБ'ЄКТИВАЦІЇ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ

Метою дослідження є розробка алгоритму подолання проблемних опозиційних переживань клієнта в психотерапевтичному процесі, його методологічне та процедурне забезпечення. Створена технологія ґрунтується на теоретико-психологічному вивченні концепцій, спрямованих на аналіз глибинного змісту емоційного реагування (К. Ізард, Р. Плутчик, Г. Келерман, В. Леонт'єв, В. Льовкін, О. Матвеев та ін.), та узагальненні типологічного і характерологічного статусів людини (К. Юнг, Н. Мак-Вільямс, С. Джонсон, А. Бек, Р. Курц, Д. Боаделла та ін.). У результаті аналізу виділено дев'ять типових модусів переживань людини (Драматизація, Уникання, Осторога, Залежність, Відособлення, Суперництво, Дослідження, Співпричетність-Експансія, Рівновага), заснованих на згорнутій, архаїчній дії людини щодо світу. Трансформація в напрямку більш складних форм діяльності переживання визначає доцільну зміну архетипної стратегії пристосування на більш ефективну взаємодію людини з реальністю. Метод «Стимул, Емоція, Тип» передбачає використання: 1) колоди асоціативних карт із назвами емоцій, що описують типові модуси переживання; 2) циклічної карти-схеми; 3) методичних рекомендацій щодо процедурних та інтерпретаційних моментів роботи. Абсцисою карти-схеми є континуум роз'єднання/об'єднання; ординатою – континуум пасивність (стагнація)/активація (розвиток). Вони задають площину сегментів, що поділяють усі реакції людини на конструктивні (система акомодатії та автономії) і деструктивні (система асиміляції та залежності). Функціональна діагностика та опрацювання стану клієнта за допомогою створеного інструментарію допомагають усвідомити глибинну емоційну інтенцію домінуючої системи взаємоконфігурування клієнта з реальністю, рефлексувати її причинність (суб'єктність або об'єктність) та спрямованість (на себе, на світ, на рівноправну взаємодію). Визначення індивідуального алгоритму опозиційних переживань дає психологу змогу швидко дистанціювати клієнта від проблемних переживань та запропонувати більш ефективну стратегію розв'язання проблеми.

Ключові слова: модус переживання; емоційна біостратегія пристосування; актуальне взаємоконфігурування реальності, метод «Стимул, Емоція, Тип».

Svitlana V. Vaskivska

Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-3639-3371
vasswet17@gmail.com

EXPERIENCE OF OPPOSITION WITH THE WORLD AS A SUBJECT OF OBJECTIVATION IN PSYCHOTHERAPEUTIC WORK

The purpose of the study was to develop an algorithm for overcoming the client's problem oppositional experiences in the psychotherapeutic process and its methodological and procedural

support. The created technology is based on the theoretical psychological study of conceptions dedicated to the analysis of emotional response deep content (C. Izard, R. Plutchik, G. Kellerman, V. Leontiev, V. Levkin, O. Matveev, etc.), as well as on the generalization of typological and characterological human being's status (K. Jung, N. McWilliams, S. Johnson, A. Beck, R. Kurz, D. Boadella, etc.). As a result of the analysis, nine typical modes of human experience were identified (Dramatization, Avoidance, Caution, Dependence, Isolation, Rivalry, Research, Involvement-Expansion, Equilibrium), based on a condensed archaic action towards the world. Transformation towards more complex forms of experience activity determines the appropriate change of the archetypal adaptation strategy to more effective human interaction with reality. The method «Stimulus, Emotion, Type» includes 1) associative cards batch with the names of emotions that describe typical modes of experience; 2) cyclic map-scheme; 3) methodical recommendations on procedural and interpretative aspects of work. The abscissa of the map-scheme is a continuum of separation/union; the ordinate of the map-scheme is the continuum of passivity (stagnation) / activation (development). They define the plane of segments that divide all human reactions into constructive (Accommodation and autonomy system) and destructive (Assimilation and dependence system) ones. Functional diagnostics and working through the client's condition by means of the created tools helps understand the deep emotional intention of the dominant system of a client's mutual configuration with reality, to reflect its causality (subjectivity or objectivity) and orientation (to oneself, to the world, to equality of interaction). Defining an individual algorithm of oppositional experiences allows the psychologist to quickly distance the client from problematic experiences and discuss a more effective strategy to solve a problem.

Keywords: experience modus; emotional biostrategy of adaptation; permanent mutual configuration of self and reality; «Stimulus, Emotion, Type» method.

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука, що тяжіє до постнекласичної інтерпретації особистісних феноменів, усе частіше говорить про перетворення особистості, якій притаманний стрімкий процес побудови і трансформації свого життя, на відкриту динамічну систему. У статті «Модуси і ритми життєконструювання у постнекласичному дискурсі» Т. М. Титаренко (2013) виокремлює кілька модусів особистісного життєконструювання та зазначає, що між особистістю і світом, які перестають бути опозиційною діадою, відбувається «перманентне взаємоконфігурування. Таке конфігурування себе разом із конфігуруванням різних реальностей стає основним модусом існування особистості» (с. 37). Завдяки входженню в рівноправний діалог зі світом людина відкидає позицію жертви і переносить своє існування на новий рівень буття та самоусвідомлення. Натомість внутрішнє відчуття нерівноправності такого діалогу призводить до надмірного напруження, переживань і страждання, які спонукають людину звертатися по психологічну допомогу.

Безперечно, кардинальне подолання психологічного протиборства людини зі світом стане можливим тоді, коли рівноправне конфігурування буде реальністю для більшості людей у суспільстві. Однак соціокультурним змінам завжди передують копітка робота всіх причетних до цього суспільних інституцій, і місія психотерапії в цьому сенсі надзвичайно важлива та відповідальна. Потреба підвищення психологічної компетентності людини вимагає від психологів розробки відповідних технологій, які б допомагали швидко діагностувати та наочно представляти характерні особливості опозиційного діалогу людини зі світом.

У цій статті ми продемонструємо підхід, що інтегрує знання про психологічну типологію реагування на критичну ситуацію і новітні способи роботи з переживаннями людини. Інтеграція різних психотерапевтичних напрямів в інформаційну епоху є не випадковою – це найкоротший шлях до ефективної психотерапевтичної інтервенції. А інтеграція за типом «фундаментальна теорія – практична методологія», на думку П. Горностая (2014), обіцяє найбільш цікаві результати, бо вирішує злободенне питання розробки ефективного інструментарію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ключовим поняттям для психотерапевтичного тезауруса є поняття «діяльності переживання» Федора Василюка. Переживання – це особлива робота людини з перебудови внутрішнього психологічного

процесу, спрямованого на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, метою якої є підвищення його осмисленості. Тобто переживання – це спосіб, за допомогою якого людина долає страждання та випробування, це засіб, що дає змогу вийти з кризи та відновити душевну рівновагу, психологічно справитися із ситуацією. Термін «переживання = діяльність» описує активний, результативний внутрішній процес, що реально трансформує психологічну ситуацію людини, а відтак дає їй змогу вийти з кризи (Василюк, 2004).

Запускає «діяльність переживання» ситуація, в якій звичне адаптаційне пристосування порушується. У сприйманні людини виникає прецедент, який блокує звичний спосіб реалізації якоїсь потреби. Перепона мобілізує сили (дає або відбирає енергію) людини та запускає низку процесів, покликаних продовжити досягнення бажаного. Відтак на подолання зовнішнього бар'єра чи внутрішньої психологічної перепони спрямовується енергетичний імпульс, який людина переживає як емоцію. Напруження психофізіологічної і нервової системи збуджує тілесні відчуття, прагнення активізації та розрядки. «У нормі» мобілізація завдяки емоціям повинна спонукати до дії з подолання перепони та реалізації початкового проєкту.

Історія психології рясніє концепціями, що трактують емоції як спонуку та мотиваційний компонент психіки. Мотивувально-проблематизувальну функцію емоцій аргументовано доведено в працях С. Рубінштейна (емоції мотивують, бо є специфічною формою потреб); К. Ізарда (емоція переживається як почуття, яке мотивує); Б. Додонова (емоції для людини – це цінності, до яких вона прагне); О. Тихомирова (емоції – первинна форма відображення, яка виконує мотиваційну функцію); Н. Бехтеревої (емоції мотивують тим, що сприяють досягненню організмом гомеостазу); Д. Гоулмана (емоції є несвідомими стимулами поведінки людини); Є. Пир'єва (емоційна мотивація зовнішньої поведінки людини представлена на двох рівнях – спонукача і мотиву, що спрямовує активність людини на конкретні об'єкти і явища). Беззастережно можна стверджувати, що емоції як основа діяльності переживання є стрижневим феноменом, навколо якого «точиться» психотерапевтична роботи.

Ідея про те, що емоція – це згорнута архаїчна дія, активно розроблялася із середини минулого століття, особливо з моменту появи психоеволюційної теорії Р. Плутчика (Plutchik, 1962). Згідно з цією теорією кожна емоція еволюційно «прив'язана» до первинної стратегії виживання. Таким чином, усі базові емоції – це індикатори щаблів поетапного ускладнення психічної діяльності, а відтак просування людини до конструктивного відреагування на зовнішні запити. Тож, аналізуючи низку базових емоцій, можна виділити як простіші, так і складніші форми реагування, наприклад: страх як заціпеніння чи відмову від активності або злість, гнів як спробу активно подолати перепону, переживання горя як регресію та зниження тону або радість як захоплення та підвищення тону і вмотивованості до життя. Використовуючи досконаліший імпульс, людина з більшою часткою ймовірності досягне успіху. Отже, еволюційне спрямування емоційної динаміки може служити дороговказом у процесі опрацювання переживань, що блокують конструктивну взаємодію зі світом.

Мета статті – розробка методологічного обґрунтування технології психологічної допомоги клієнтові в подоланні застійних переживань у проблемній життєвій ситуації. Створюючи свій підхід, ми орієнтувалися на плідні ідеї, що містяться в доробку сучасних дослідників теорії емоцій (І. Дрозд, Л. Цибульський, В. Леонтьєв, В. Льовкін, О. Матвеев та ін.), і концепції типологічних відмінностей (К. Юнг, Н. Мак-Вільямс, А. Бек та ін.).

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашій роботі ми виходили з того, що створення систематизованої «дорожньої карти переживань» та структурування процедури їх опрацювання шляхом пред'явлення відповідних стимулів допоможе клієнтові усвідомити перманентне взаємоконфігурування зі світом та активізує терапевтичний процес у напрямку його трансформації. Трактування емоції як імпульсу до дії допоможе швидше справитися із фрустрацією та зорієнтуватися щодо того, як трансформувати переживання в більш еволюційно зрілі форми психічного відреагування.

Префікс «пере-» вносить у тлумачення слова «переживання» значення «ще раз прожити», відсилаючи його до душевних хвилювань, пов'язаних з досвідом попереднього життя. Однак у контексті психоеволюційної теорії емоцій є сенс не тільки зважати на онтогенетичний досвід людини, а й вийти за рамки її біографії та розширити контекст аналізу до рамок архетипної феноменології. Таким чином трактування переживання набуде більш довершеного вигляду і буде представляти модус (від лат. *modus* – міра; спосіб; образ, вид). Модус переживання – це консолідований архетипний досвід переживання людини, що визначає її ставлення до світу і себе в ньому. Сформувавшись як автоматизми в конкретному контексті пристосування, модуси переживань набувають нав'язливого характеру і примушують проживати одні й ті ж самі, часто неприємні, емоції і почуття. Людина ідентифікується із цим типовим для себе переживанням і не рефлексує його деструктивного впливу.

Перевірку гіпотези про зв'язок архаїчних біостратегій виживання та емоцій, що супроводжують конфліктні переживання клієнта, було заплановано провести в кілька етапів. На першому етапі основним методом стало теоретико-психологічне узагальнення розробок, які стосувалися вивчення типологічного і характерологічного статусу людини як основи її емоційного реагування (А. Бек, Д. Боаделла, С. Джонсон, Р. Курц, Н. Мак-Вільямс). Результатом було обґрунтування припущення, що є дев'ять модусів свідомості, які організовують проблемні переживання людини навколо біостратегій виживання та провідних базових емоцій. Палітру переживань було класифіковано у вісім модусів переживань, що охоплювали як негативні (конфліктні, фрустраційні), так і позитивні вітальні напруження. Гіпотетичний, дев'ятий, модус переживань, дістав назву «Рівновага» й передбачав збалансованість взаємодії зі світом і тотальну гармонізацію стану свідомості особистості. Щось на кшталт стану, в якому ми перебуваємо дуже рідко, стану, коли навіть негаразди сприймаються з вдячністю, як полігон для гартування розвитку. Він можливий, бо людина – єдина істота на Землі, яка в змозі трансформувати негативну емоцію в енергію позитивних звершень. Однак повсякчас перебувати в такому стані важко, тому про цей модус можна сказати так, як колись Фрейд сказав про стадію генітальної особистості: досягти можна, але в житті таке не траплялося.

У процесі теоретико-психологічного узагальнення ми виокремили такі модуси: Драматизації, Уникнення, Остороги, Залежності, Відособлення, Суперництва, Дослідження (Рефлексії) та Співпричетності (Експансії). Еволюційно вони забезпечували, відповідно, такі щаблі пристосування, як: 1) приєднання – вступ у взаємодію зі світом (Драматизація), 2) пошук способу уникнути загрози (аж до смерті від страху) (Уникнення), 3) здатність зорієнтуватися (Осторога), 4) здатність реінтегруватися, тобто повернутися до збалансованого стану за рахунок оточення (Залежності), 5) спроможність протидіяти тому, що може зашкодити (Відособлення), 6) спроможність подолати перепони на шляху до мети (Суперництво), 7) спроможність дослідити щось, щоб взяти його під контроль (Дослідження), та 8) спроможність проявити себе в співпраці та співтворчості (Співпричетність-Експансія). Основою модусів є базові емоційні реакції (задоволення, страх, подив, горе, відраза, гнів, інтерес, радість) та їхні заміщення, сформовані впродовж онтогенезу.

Дотримуючись принципів системного підходу, ми зобразили топографію типових модусів переживання у вигляді октаграми – за допомогою восьмисекторного циклічного графіка (архетип Уробороса), що дає змогу зберегти логіку розвитку біостратегій виживання (рис. 1). Її координати (абсциса – об'єднання/роз'єднання (зліва – направо), ордината – пасивність (стагнація)/активація (розвиток) (знизу – вгору)) задають площину сегментів, логіку яких детально представив С. Гроф у своїй концепції конденсованого досвіду, отриманого під час пологів. (Звертаємося до цього унаочнення ще й тому, що тяжіння до того чи іншого психологічного типу часто пояснюється вродженістю відповідної диспозиції). Представляючи метафору чотирьох перинатальних матриць народження, що послідовно змінюють одна одну в процесі пологів, С. Гроф ретельно відстежує емоційну

канву подолання труднощів. Ця метафора дає змогу пояснити складні процеси «так, щоб вони стали зрозумілими і дитині» (Е. Берн), та зберегти еволюційну логіку пристосування до ситуації, яка нині, як наслідок запису в «*tabula rasa*», створює «тіло переживань» клієнта.



Рис. 1. Топографія позиціонування себе світові в модусах переживань

«Відкриває» рух по колу структура Драматизації – модус переживань, що відповідає емоційним реакціям перебування в базовій перинатальній матриці вселенського раю (БПМ № 1). БПМ описує блаженний стан дитини в лоні матері (1-ша фаза) і момент, коли вона, намагаючись розширитися, сама провокує пологи, через що втрачає комфорт і стабільність (2-га фаза). Модус відповідає яскравому, афективному, часто хаотичному переживанню подій, які наповнюють людину гедоністичними й афіліативними інтенціями, прагненням отримувати, використовувати емоції, обмінюватися ними, інтригувати, очікувати й обманюватися. Модус переживань: «Світ для мене!». Настановлення: отримувати. Функція: інкорпорація, прийняття. Розслабленість. Задоволення. Поле абсорбції (лат. *absorbere* – поглинати). Тілесна функція: харчування. Основні емоції: довіра, віра, афіліація (прагнення людини бути в товаристві інших людей). Поведінка: асиміляція, прихильність, співзалежність. Тенденція: **використовувати**. Тип фрустрації: заперечення очевидного, проєкція. Стратегія характеру: Р. Курц – експресивно-прив’язливий; С. Джонсон – оральний характер (покинута дитина). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс – істеричні або театральні; А. Бек – гістрійний розлад. Перспективи негативного розвитку: прив’язливість, настирність, наївність, примхливість, невігластво, впертість, самозакоханість, демонстративність, театральність, істеричний розлад особистості.

Структура Уникання – Покори № 2 – відповідає початку процесу пологів (БПМ № 1, 2-га фаза), інстинктивному прагненню переляканої дитини стиснутися, завмерти, уникнути покарання за попередній порив, розчинитися, знищити себе. Паралізуючий страх того, що може трапитися, настільки сильний, що самозабуття є кращим способом звільнитися від напруження. Нестерпний біль, що підштовхує до самознищення, запускає протилежну інтенцію – утекти, врятуватися, прикинутися мертвим і таким чином вижити. Модус переживання: «Світ лякає мене». Потреба: уникнути (зникнути, вмерти), сховатися. Ступор, тупик. Поле флексії: створення форми, «збирання себе» (С. Келеман: «Психіка впорядковується через обмеження, звички»). Функція: самозбереження, самозахист, зменшення, спазм. Тілесна функція: дихання, дихальна система. Емоції – переляк, боязнь, страх, жах. Поведінка: зіщулитися, сховатися, затаїтися, агресія, направлена на себе. Тенденція: **зменшитись – зникнути**. Тип фрустрації: репресія. Стратегія характеру:

Р. Курц – чутливо-відсторонений, (боягузливий); С. Джонсон – патерн самознищення (мазохізм). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс – мазохістський; А. Бек – уникливий. Перспективи негативного розвитку: втеча (аж до смерті), паніка, лякливність, страх, відчуття загрози, надлому, зрада себе і своїх бажань, аутоагресія, боягузтво, тривожно-фобічний розлад особистості.

Шок і здивування від невизначеності того, що відбувається, зазвичай актуалізують Структуру Остороги (оцінки ситуації) № 3 (БПМ № 2, 1-ша фаза). Це переживання підвищеної тривоги, неспокою в непередбачених і неконтрольованих ситуаціях, ірраціональні страхи, соціофобії, спровоковані уявним враженням про підвищену увагу тих, хто оточує. Модус переживання: «Світ Мене напружує. Він Мене насторожує». Орієнтація: вичікування, захист, внутрішня напруга, дискомфорт. Поле екстензії (розширення). Функція: сприйняття, включення, настороженість. Тілесна функція: сенсорні системи. Переживання хвилювання, безсилля, подиву, тривоги. Поведінка: перебувати в стані збентеженості, нерішучості, спостерігати, оцінювати, осмислювати нове, ігноруючи неприємне. Тенденція: **«прикинись кимось»,** хто сильніший, щоб обдурити світ». Тип фрустрації: ескапізм (втеча від реальності). Стратегія характеру: Р. Курц – круто-щедрий (фальшиво-удаваний); С. Джонсон – нарцис, дитина, яку використовували. Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс і А. Бек – нарцисичний. Перспективи негативного розвитку: нарцисизм, тривожність, недовірливість, імпульсивність, марнославство, безконтрольність, фальшивість, безвідповідальність.

Структури № 3 і № 4 належать до другої БМП, що має назву «матриці катастрофи». Назва матриці дуже точно описує внутрішній стан напруженості і відчаю, що охоплює людину в моменти зіткнення з нез'ясовним і неминучим. Переживання в Структурі Залежності № 4 переповнені жалем за минулим, бажанням повернутися в нього, відчуттям покинутості й самотності. Реінтеграція як стратегія виживання – це звернення по допомогу, поклик до оточення з проханням (прямим або прихованим) зглянутися над нещасним і безпорадним. Еволюційно ця стратегія з'явилася у дитинчат вищих тварин, які не могли вижити без нагляду. «Дитяча» поведінка передбачає, що хтось візьме на себе відповідальність за те, що відбувається, і така стратегія навряд чи допоможе дорослій людині діяти відповідно до своєї суб'єктності. Модус переживань: «Світ Мені винен, він не може кинути Мене напризволяще», «Поверніть (забезпечте) Мені бажане». Страх втрати відносин. Потреба: в реінтеграції (бажання повернутися у «своє коло»), у злитті, об'єднанні. Опір відокремленню, роз'єднанню. Поле тракції: хапання, утримування. Функція: возз'єднання, подолання депривації. Тілесна функція: циркуляція (крові, рідин), серцево-судинна система. Емоції: гіркота, смуток, печаль, страх, ностальгія за втраченим, вина, жаль, страждання, каяття, безсилля. Поведінка: залежність, співзалежність, обтяженість самоїдством, виною, комплексом неповноцінності. Заклик про допомогу: «Я хочу, щоб було так, як раніше! Поверніть Мені моє!». Тенденція: **«брати».** Схопити, повиснути на комусь. Страх у відносинах. Тип фрустрації: регресія. Стратегія характеру: Р. Курц – залежно-милий; С. Джонсон – симбіотичний характер (присвоєна дитина). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс – депресивний, А. Бек – залежний. Перспективи негативного розвитку: зависання в стражданні, туга за втраченим, надмірна вразливість, пошук підтримки і допомоги, залежність, самоагресія, невротичність, депресивність.

Людина в Структурі Відособлення № 5 прагне дати відсіч, звільнитися від залежності, здобути свободу, відокремитися, позбутися всього, що її обмежує, персоналізуватися. Це нагадує завзяте прагнення малюка покинути лоно матері в третій матриці народження (БПМ № 3). С. Гроф назвав її «матрицею боротьби». Переживання обурення, протесту, боротьби, відчуття загрози власній ідентичності, цілісності супроводжує людей цього типу постійно. Модус переживань: «Світ підступний, він може Мені зашкодити». Розкол. Відсіч. Відокремлення. Індивідуалізація. Поле опозиції. Функція: відчуження, виокремлення, самоідентифікація. Тілесна функція: відкинути непотрібне, отруйне, вивергнути, змусити – системи відокремлення. Емоції: відраза, неприйняття, підозрілість, звинувачення, ворожість, образи. Поведінка: відкинути, звільнитися, відсторонитися, розототожнитися. Говорити «ні»,

захищати особисті межі, справедливість, свою гідність. Тенденція: *«відсторонитися»*. Тип фрустрації: проєкція, аутизм (з грец. autos – сам, заикленість на внутрішньому житті). Стратегія характеру: Р. Курц – заклопотано-витривалий; С. Джонсон – шизоїдний характер (дитина, яку ненавиділи). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс і А. Бек – параноїдний. Перспективи негативного розвитку: недовіра, підозрілість, параноаяльність, ворожість, підступність, мстивість, ізоляція.

Поведінка і переживання Структури Суперництва № 6 теж визначаються духом «матриці боротьби». Але стратегія цих людей полягає не в тому, щоб захищати свої межі, а в тому, щоб порушувати чужі, атакувати світ, вриватися в нього, щоб змінити і підкорити собі. Вторгнення в простір життя з метою «заволодіти і контролювати» описується активно-агресивною поведінкою, але не завжди має деструктивний характер. Агресія може бути досить конструктивною під кутом зору результату. Вона дає змогу захистити (цінності), навчити (порядку), зруйнувати (віджиле) тощо. Модус переживання: «Світ не такий – треба переробити, змінити». Атака, натиск, розширення, протистояння, змагання. Поле ротації (дитина під час пологів, рухаючись уперед, обертається). Функція: вторгнення, оволодіння, подолання перешкод, зміна. Тілесна функція: мобілізація (підвищення тиску), наснаження, енергетизація – система травлення. За підвищену збудливість, прагнення підкоряти і панувати людям цього типу доводиться платити міжособистісними і психосоматичними проблемами (захворювання шлунково-кишкового тракту, гіпертонія, інсульт, інфаркт та ін.). Емоції: невдоволення, гнів, злість, роздратування. Нерідко тіньювою стороною злості є страх. Поведінка: атакувати, нападати, боротися, керувати, підкоряти, змагатися, конкурувати, панувати. Активна агресія. Тиск, владність, конкуренція, сила волі. Тенденція: *«наполягти на своєму»*. Тип фрустрації: агресія. Стратегія характеру: Р. Курц – самостійно-незалежний. Психотип: Н. Мак-Вільямс – психопатичний, А. Бек – антисоціальний. Перспективи негативного розвитку: збудливість, імпульсивність, епілептоїдність, насильство, диктат, домінування, агресивність, асоціальність, соціопатія, дисоціальний розлад.

Переживання наступних двох модусів розгортаються в площині 4-ї перинатальної матриці народження, яка має назву «матриці трансформації». Символічно «дитина народилася!» для безпосередньої взаємодії зі світом. Вона відкрита новому досвіду, світ інтригує її, хочеться його досліджувати, пристосовувати і змінювати. Основне прагнення – вивчати і контролювати, щоб забезпечити безпеку і стабільність. Модус переживань Структури Дослідження (Усвідомлення): «Світ незрозумілий – потрібно вивчити». Навчання, освоєння. Поле каналізації: фіксація, сфокусованість, спрямованість на мету. Функція: усвідомлення, дослідження, зосередження. Тілесна функція: інтелект. Емоції: інтерес, цікавість, інтрига. Поведінка: навчання, освоєння, уважність, контроль, надійність, рефлексія, скрупульозність, повинність, обов'язковість, орієнтація на результат, воля, цілеспрямованість з obsesивними тенденціями і «тунельним» мисленням. Тенденція: *«контролювати»*. Тип фрустрації: раціоналізація. Стратегія характеру: Р. Курц – працьовитий; С. Джонсон – нав'язливо-компульсивний (дисциплінована дитина). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс і А. Бек – obsesивно-компульсивний. Перспективи негативного розвитку; надмір вимогливості, повинності, обов'язковості, компульсивність, нав'язливість, трудоголізм, педантизм.

Структура Співпричетності – Експансії (продуктивної самореалізації) № 8 забезпечує людині розширення та просування в житті (сім'я, кар'єра, можливості, ресурси), реалізацію її творчої енергії. Модус переживання: «Світ прекрасний, сповнений ресурсу». Турбота, творчість. Функція: інтеграція, сприяння. Поле активації, локомоції (просування). Тілесна функція: ріст, репродукція, рух. Опорно-рухова система. Емоції: радість, наснага, захоплення. Поведінка: возз'єднання, любов, творення. Тенденція: *«давати»*. Тип фрустрації: сублимація. Стратегія характеру: Р. Курц – чарівно-маніпулятивний; С. Джонсон – істріонічна особистість (спокушена дитина). Психологічний тип: Н. Мак-Вільямс – гіпоманіакальний. Перспективи негативного розвитку: неординарність, пихатість,

самовпевненість, фанатизм, гіперсоціальність, компанійство, вихолощена екстравертивність, маніакальність тощо.

Результат. Скрупульозна розробка змісту кожного модусу переживання дала змогу сформувати конкретний список переживань, пов'язаних з тією чи іншою біостратегією пристосування, та створити інструмент (колоду карт), за допомогою якого клієнт психотерапевта має можливість повніше відтворити картину того, що відбувається в його душі у зв'язку з посталими проблемами. Кожна карта має кольорову «сорочку» і символ, що відображає глибинний зміст переживання (рис. 2), а кількість вибраних карт одного маркування свідчить про рівень заангажованості цією стратегією взаємоконфігурування реальності.

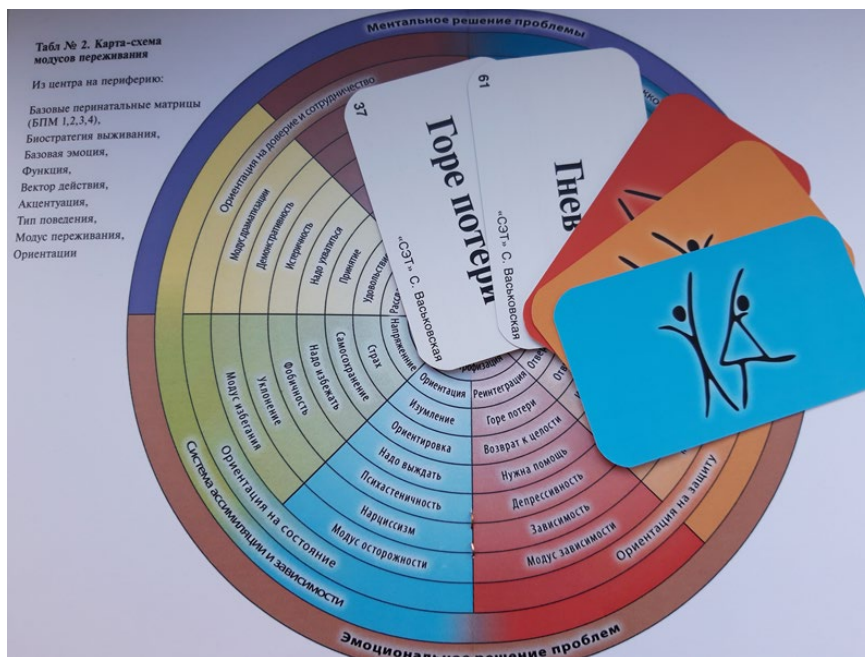


Рис 2. Карт-схема модусів переживання. Метод «Стимул, Емоція, Тип»

Колір «сорочок» дає змогу швидко «рознести» переживання за модусами на карті-схемі циклічного кола переживань та об'єктивізувати картину опозиції. Координати схеми (абсциса – об'єднання/роз'єднання (зліва – направо), ордината – пасивність (стагнація)/активація (розвиток) (знизу – вгору)) задають площину сегментів, що класифікують переживання в чотири групи, які відповідають перинатальним матрицям народження в концепції С. Грофа. Метафора матриць детально описує емоційну канву подолання труднощів і дає змогу пояснити складні трансформації «так, щоб вони стали зрозумілими і дитині» (Е. Берн). В інструкції щодо технології роботи з картою зазначено не лише вектор прогресивної трансформації емоційної діяльності, а й можливі способи виходу із скрутної ситуації, акцентуації, психосоматичні наслідки та супутні невротичні і поведінкові настановлення, які слід допомогти нівелювати клієнтові.

Карт-схема унаочнює концепцію К. Юнга щодо топосів психологічного розвитку особистості. Опрацюванню кожного модусу проблемних переживань відповідає ексклюзивне психотерапевтичне завдання.

1. «Ахіллесовою п'ятою» людей з модусами Остороги і Залежності є патологічна нездатність самостійно розв'язувати свої життєві та особистісні проблеми. Виною всьому – емоційна безпорадність, невміння впоратися з депресією, якщо щось пішло не так, аутоагресія та інфантильне очікування того, що проблема розв'яжеться «сама собою» або з'явиться хтось (синдром «Доброї Феї, Санта-Клауса»), хто все «вирішить». (Топос розвитку душі, за К. Юнгом, – «Дитина»).

2. Люди в модусах Уникання-Самозбереження і Відособлення прагнуть самостійно взаємодіяти зі світом, але вони «недиференційовані» (М. Боуен), бо поєднують емоції та думки в єдиний клубок тривоги. Їхні енергії егоцентричні та імпульсивні, часто спрямовані на руйнування контакту зі світом. У своїх проявах вони швидше пасивно-агресивні (Топос розвитку – «Красуня»).

3. Модуси Драматизації і Суперництва підпорядковані акомодативним прагненням отримати, володіти, використовувати інших. Це активно-агресивний маніпулятивний патерн пристосування (Топос розвитку – «Герой»).

4. Люди в модусах Дослідження та Експансії здатні підпорядкувати свою енергію розуму і продемонструвати світові своє творче начало (Топос індивідуації – троїстий союз» (батько, мати і дитина). (1) Психотерапевтичним завданням топосу розвитку «Дитина» (модуси Остороги і Залежності) буде подолання інфантильності (в юнгіанській метафоріці – асиміляція Тіні). (2) Людям з домінуючим модусом Уникання та Відособлення варто працювати із психологією залежності, тобто вчитися приймати виклики світу та відповідати на них (творення Анімуса). (3) У модусах з провідним силовим протистоянням потрібно вчитися гнучкості й толерантності щодо свого оточення (прийняття Аніми). (4) Люди в модусах Дослідження та Експансії мають рефлексувати притаманну їм маніпулятивність та руйнівну фанатичність (асиміляція архетипу Значення, Сенсу, Духу). Тільки пройшовши послідовно весь шлях розвитку душі можна досягти модусу переживань №9 Структури Любові та Балансу – вищого топосу індивідуації за К. Юнгом (архетип Самості і Мудрості). (Детальніше про алгоритм роботи з переживаннями клієнта див. у посібнику (Васьковская, 2019)).

Висновки. Теоретико-психологічне обґрунтування базових модусів переживань дає змогу краще дослідити та об'єктивувати динаміку розвитку взаємоконфігурування людини зі світом у психотерапевтичному процесі. Сучасна людина, що потребує психологічної допомоги, здатна відрефлексувати нерівноправне протистояння світові, закладене народженням і всією палітрою емоцій, що супроводжують етапи її становлення. Разом із психотерапевтом вона здатна передбачити небажані наслідки такого протистояння, а отже, змінити його на рівноправний діалог партнерства і співтворчості, котрий забезпечує більше продуктивності та умиротворення.

Список використаних джерел

- Васильюк, Ф. Е. (2004). *Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций*. Москва: Изд-во МГУ.
- Васьківська, С. В. (2019). Емоційна стратегія взаємодії зі світом як провокатор психосоматичних недуг людини. В *Здоров'я у мультидисциплінарному дискурсі* (с. 22–25). Львів: УКУ.
- Васьковская, С. В. (2019). *«Стимул, Эмоция, Тип» (СЭТ) Метод психологического исследования типа взаимодействия человека с миром*. Киев.
- Горноста́й, П. П. (2004). Интегративные модели в современной психотерапии. *Наука і освіта*, 8-9, 83–86.
- Джонсон, С. М. (2001). *Психотерапия характера*. Москва: Центр психологической культуры.
- Дрозд, И., & Цыбульский, Л. *Структура переживаний и ее место в мышлении человека*. Взято из <https://sites.google.com/site/osnaukdos/tema-2-struktura-nauki-ak-sistemi-naukove-znanna>
- Изард, К. Е. (2012). *Психология эмоций*. Санкт-Петербург: Питер.
- Курц, Р. (2004). *Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми*. Москва: Класс.
- Леонтьев, В. О. (2002). *Классификация эмоций*. Одесса.
- Мак-Вильямс, Н. (2001). *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. Москва: Класс.
- Матвеев, О. (2018). *Эмоциональный компас*. Москва.

Романова, Е. С., & Гребеншиков, Л. Р. (2016). *Механизмы психологической защиты*. Мытищи: Талант.

Титаренко, Т. М. (2013). Модуси і ритми життєконструювання у постнекласичному дискурсі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 32(35), 35–44.

Plutchik, R. (1962). *The emotions: facts, theories, and a new model*. New York: Random House.

References

Drozd, I., & Tsybulskyy L. *Struktura perezhivan i yii mistse v myslenni liudyny* [The structure of experiences and its place in human thinking]. Retrieved from <https://sites.google.com/site/osnaukdos/tema-2-struktura-nauki-ak-sistemi-naukove-znanna>. (in Ukrainian)

Dzhonson, S. M. (2001). *Psikhoterapiya kharaktera* [Character Psychotherapy]. Moscow: Tsentr psikhologicheskoy kultury. (in Russian)

Hornostay, P. P. (2004). Intehratyvni modeli v suchasniy psykhoterapii [Integrative models in modern psychotherapy]. *Nauka i osvita*, 8-9, 83–86. (in Ukrainian)

Izard, K. E. (2012). *Psikhologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Sankt-Petersburg: Piter. (in Russian).

Kurts, R. (2004). *Telesno-oriyentirovannaya psikhoterapiya. Metod Khakomi* [Body-oriented psychotherapy. Hakomi method]. Moscow: Klass. (in Russian)

Leontyev, V. O. (2002). *Klassifikatsiya emotsiy* [Classification of emotions]. Odessa. (in Russian)

Mak-Vilyams, N. (2001). *Psykhoanaliticheskaya diagnostika: Ponimaniye struktury lichnosti v klinichnom protsesse* [Psychoanalytic Diagnostics: Understanding the Structure of the Personality in the Clinical Process]. Moscow: Klass. (in Russian)

Matveyev, O. (2018). *Emotsionalnyy kompas* [Emotional compass]. Moscow. (in Russian)

Plutchik, R. (1962). *The emotions: facts, theories, and a new model*. New York: Random House. (in English)

Romanova, Ye. S., & Grebenschikov L. R. (2016). *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity* [The mechanisms of psychological defense]. Mytyshchi: Talant. (in Russian)

Tytarenko, T. M. (2013) Modusy i rytmy zhyttyekonstruyuvannya u postneklasichnomu dyskursi [Modes and rhythms of life construction in postnonclassical discourse]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 32(35), 35–44. (in Ukrainian)

Vaskivska, S. V. (2019). Emotsiyna stratehiya vzayemodiyi zi svitom yak provokator psykosomatichnykh neduh lyudyny [Emotional strategy of interaction with the world as a provocateur of human psychosomatic illnesses]. In *Zdoroviia u multydystryplinarnomu dyskursi* [Health in multidisciplinary discourse] (pp. 22–25). Lviv: UKU. (in Ukrainian)

Vaskovskaya, S. V. (2019). «Stimul, Emotsiya, Tip» (SET). *Metod psikhologicheskogo issledovaniya tipa vzaimodeystviya s mirom* [Stimulus, Emotion, Type (SET) A method of psychological research of the type of human interaction with the world]. Kyiv. (in Russian)

Vasylyuk, F. E. (2004). *Psikhologiya perezhivaniya: analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [Psychology of experience: analysis of critical situations' overcoming]. Moscow: MGU. (in Russian)