

АРТТЕРАПІЯ ЯК АКТУАЛЬНИЙ ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ Й КОРЕКЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ

Кокоріна Ю. Є.

У статті розглядаються особливості застосування арттерапії в попередженні й корекції екзистенційної кризи особистості. Зіставляється розуміння символу з позицій психодинамічного підходу й екзистенційного аналізу.

Ключові слова: екзистенційна криза, арттерапія, символізація, екзистенційно-апріорна структура.

Постановка проблеми. Проблема критеріїв ефективності попередження й корекції екзистенційної кризи є найбільш невизначеною, оскільки пов'язана з відсутністю в науковому психологічному співтоваристві чіткого визначення екзистенційної кризи. Аналіз публікацій, присвячених даній проблематиці, відображає переважно контекстуальний підхід до визначення цього феномену: досить докладно описані його прояви, причини, що супроводжують явища, трохи менш чітко виділені критерії, що дозволяють віднести стан, у якому перебуває особистість, до кризового, ще більш розмиті критерії, за якими кризовий стан можна визначити як екзистенційну кризу і практично не названі критерії, що вказують на вихід особистості з екзистенційної кризи. Основні критерії, що дозволяють визначити стан особистості як екзистенційну кризу, пов'язані з базисним конфліктом, конфронтацією суб'єкта з даностями існування. Під останніми маються на увазі глобальні життєві фактори, що є невід'ємною складовою буття людини у світі – воля, ізоляція, безглуздість, смерть [13].

Метою цієї статті є вивчення того, яким чином арттерапевтичні методики (зокрема малюнок) сприяють виходу особистості з екзистенційної кризи.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічні засоби, що поділені найбільшим ступенем адекватності характеристикам екзистенційної кризи, можуть стати попереджувальними й корекційними, а такими, на наш погляд, є арттерапевтичні засоби.

Звернення до питання про попередження й корекції екзистенційної кризи представляється актуальним, оскільки обумовлено тим, що:

1. На сьогодні кількість осіб, що переживають особистісні кризи з екзистенційними й духовними компонентами, неухильно зростає.

2. Психологічна значущість особистісних криз беззаперечна. Будь-яка особистісна криза (у тому числі й криза, що виникла внаслідок травми) є зворотним пунктом у розвитку особистості. Залежно від того, яким шляхом (конструктивним або деструктивним) далі розвиватиметься індивід, складеться й усе його подальше життя.

3. Мала розробленість проблеми в сучасній психології.

4. Важке суб'єктивне переживання особистісних криз, яке призводить до дезадаптації особистості, і нагальна потреба в методах і технологіях практичної допомоги в кризових станах. Непрофесійне надання допомоги (або запізніла допомога) особистості в кризовому стані може призвести до різних форм дезадаптації, таких як: девіантна поведінка, асоціальна поведінка, нервово-психічні розлади, психосоматичні розлади, суїцидальна поведінка.

Інший аспект, що підтверджує актуальність дослідження кризових станів особистості – розробка концепції, що враховує багаторівневу природу кризи. Людина одночасно матеріальною, соціальною й духовною сутністю (відповідно до термінології В. Козлова – «Я»-матеріальною», «Я»-соціальною» і «Я»-духовною») [6].

Отже, кризовий стан характеризується проявами всіх іпостасей людського існування.

Результати дослідження. У сучасному науковому співтоваристві існує надзвичайно мало теоретичних, методологічних і практичних розробок, присвячених кризовим станам особистості. У них, як правило, криза описується в рамках клінічних, психодинамічних і біхевіористських концепцій; трактування цілісної картини стану зводиться до прийнятих у відповідних теоріях уявлень про психопатологію. Виняток, мабуть, становить психосоціальна теорія розвитку особистості Є. Еріксона (1959), де кризові стани розглядаються як природні складові процесу особистісного розвитку, що відокремлюють одну вікову стадію від іншої.

Основні сучасні теорії кризи базуються на дослідженнях різних реакцій на життєві кризи в малій психіатрії Л. Ліндемманна (1944), психологічних і психофізіологічних дослідженнях стресу, стадій розвитку дистресу Г. Сельє (1956), концепції восьми життєвих циклів і відповідних їм психосоціальних криз Є. Еріксона (1959), концепціях допомоги в кризових ситуаціях (Д. Каплан, 1962; П. Левін, 1972).

Розуміння психологічної кризи як органічної частини процесу становлення особистості чітко простежується у працях видатних психіатрів і психотерапевтів екзистенційно-гуманістичного й трансперсонального напрямку: К. Ясперса (1932), К.Г. Юнга (1931), В. Франкла (1962), А. Маслоу (1971), С. Грофа (1985), Р. Мея (1997), Дж. Бьюджентала (1998) та ін. Їхні теоретичні побудови щодо психопатології кризових станів включають екзистенційні й духовні аспекти. Ключовими тут є, по-перше, розуміння кризи як одночасно можливості росту й небезпеки психосоматичної деструкції й, по-друге, погляд на кризові прояви як на наслідок активації глибоких рівнів несвідомого.

У процесі переживання життєвої кризи часто відбувається зміна системи цінностей і смисложиттєвих орієнтирів, які є глибинними структурами особистості, становлять її «ядро», задають спрямованість життєдіяльності в цілому [4], [5], [17].

У зв'язку із цим постає питання: яким чином відбувається зміна системи цінностей і смисложиттєвих орієнтирів людини в процесі переживання кризи, в який спосіб система цінностей і смисложиттєвих орієнтирів, система захистів, копінг-стратегій і Я-концепція можуть впливати на перебіг кризи, які психологічні механізми забезпечують цю зміну, яка природа й зміст цих механізмів.

У цій публікації ми розглядаємо кризу з погляду екзистенційно-гуманістичної парадигми. Відмітна риса екзистенційного підходу полягає у прагненні протиставити себе картезіанській картині світу, згідно з якою він складається з окремих об'єктів, у тому числі таких, що сприймають їх і взаємодіють з ними, суб'єктів. Характерною рисою світогляду екзистенціалістів є їхнє прагнення подолати суб'єкт-об'єктне розщеплення миру. Вони розглядають людину як суб'єкта що володіє активною свідомістю й тому безпосередньо бере участь у побудові, конструюванні реальності.

Під екзистенцією ми розуміємо спосіб буття людського життя, де екзистенція являє собою те центральне ядро людського «Я», завдяки якому людина постає як конкретна неповторна особистість. Антропологічними передумовами для екзистенції В. Франкл (1984) вважав «самодистанціювання» і «самотрансценденцію», а також зміст або «виклики часу» – здатність дати відповідь на звернені запити буття, розпізнаючи, що за цих обставин слід зробити.

Згідно з екзистенційним вченням, щоб усвідомити себе як екзистенцію, людина повинна виявитися в межовій ситуації, наприклад вічна-віч з смертю. Тоді світ стає для людини «інтимно близьким» [14].

Розуміючи екзистенцію як «духовну волю», К. Ясперс так само вважав, що в якості буттєвого ядра особистості вона з особливою силою відкривається самій людині в межових ситуаціях (смерть, зрадництво, страждання, війна, конфлікт і т.п.). Фактично, людина змушена перебудувати систему об'єктних відносин, співвідносячи наявні в неї ресурси з вимогами «нового світу» [16].

У працях психологів-екзистенціалістів екзистенційна криза розглядається як криза існування, яка призводить до різкої зміни способу життя або внутрішньої картини світу й самої людини (Р. Мей (1997), Дж. Біуджентал (1998) та ін.).

Основними темами екзистенційної кризи є сакральні змісти, які стосуються стрижневих проблем буття: провини й самотності, проблеми сенсу життя й відповідальності, екзистенційного смутку, туги, проблемам смерті й долі, проблеми служіння [4].

Згідно з уявленнями психологів-екзистенціалістів екзистенційна криза – це не тільки «катастрофа всіх колишніх звичок, стереотипів поведінки, але й момент виявлення людиною непереборних меж, які реальність накладає на її існування, а також знаходження меж у самій собі (...). Це і є ситуація «занедбаності» [2, с. 8].

Як ми бачимо, названі вище автори дотримуються єдиної думки про те, що під час проживання екзистенційної кризи відбувається переоцінка всіх цінностей, і в цьому процесі особистість починає переосмислювати своє місце в житті й основні екзистенції, що, у свою чергу, може приводить до змін, які матимуть як позитивний, так і негативний характер.

Для того щоб розуміти себе, свою життєву ситуацію, бути автором свого життя, людина потребує спеціальних засобів. Такими засобами, на думку Н.А. Низовських, є засоби особистісного саморозвитку: мовне висловлення, образ, дія, символ [12, с. 92].

Зупинимось на ролі символу в саморозвитку людини. Характеризуючи процеси самотворення особистості, Р. Мей (2001) указував на зв'язок самотворення з мовою як сховищем символів, у яких «виражений як наш власний досвід, так і досвід багатьох поколінь» [10, с. 76].

Поняття «символ» має в сучасній психології різне змістове наповнення. От як розглядає поняття символу у своїх працях С.С. Аверинцев: «Символ є образ, узятий в аспекті своєї знаковості». Сутність символу С.С. Аверинцев бачить у напрузі, що виникає між полюсами його структури – предметним образом і глибинним змістом» [2, с. 826].

На думку Р. Мея, символ «пов'язує воедино різні сторони досвіду, такі як свідоме й несвідоме, індивідуальне, історичне минуле й безпосереднє сьогодення» [9, с. 77].

Про значення мислення в житті людини говорив М.К. Мармашівілі: «Символ – це зв'язок, розрізнення, зв'язність, особлива форма комунікації, перехід від однієї форми мислення до іншої» [10, с. 867].

Як відомо, головною рисою символу є здатність використовувати деякий «предмет», або предметний образ, який виходить за межі свого безпосереднього змісту, будучи ще чимось іншим, що не є він сам. У структурі символу наявні два головні компоненти: те, яке символізує, і те, що символізує. Першим виступає предметний образ, другим – глибинний зміст. Дві ці складові – як два полюси, які, за словами С.С. Аверинцева, немислимі один без іншого, залишаються різними між собою [2].

У чому полягає специфічний взаємозв'язок між символом і тим, що він символізує? Відповідаючи на це питання, Е. Фромм виділив три типи символів: умовні, випадкові й універсальні. Тільки останні два типи містять у собі елементи мови символів. На думку Е. Фромма, «універсальні символи – єдиний тип символів, у яких зв'язок між символом і тим, що він символізує, не випадковий, а внутрішньо властивий самому символу» [15, с. 246]. І цей зв'язок сприймається всіма людьми однаково.

Про символічний світ, у якому живе людина, зазначав і Ж. Лакан (1936). Заново осмислюючи класичний психоаналіз, Ж. Лакан виходив з того, що всі людські істоти беруть участь у символічному світі. З погляду Ж. Лакана, кожна людина визначає своє власне «Я», виходячи з обміну символами. Людське «Я» здійснюється в дискурсі й може бути зрозумілим за умови узгодження трьох реєстрів: реального, уявлюваного й символічного [8].

Якщо зіставляти розуміння символу з позицій психодинамічного підходу й екзистенційного аналізу, то ми можемо простежити наступне.

У класичному психоаналізі З. Фрейда символ виражає несвідоме, яке не дане прямо, й символ дає можливість «довідатися про несвідоме». Сама людина (символізуючий) надає зміст символу, однак символ не виявляє впливу на те, що символізоване людиною.

Несвідоме визначає й задає набір предметів і подій для можливої символотворчості. З. Фрейд говорив про те, що всі символи,

так чи інакше, мають відношення до «Я», найближчого родича, любові, народження й смерті. Символи задають певний осмисл тому, що відбувається, з одного боку, очевидний, з іншого боку, не зовсім зрозумілий [14].

Таким чином, у психоаналізі символи – не стільки символи, скільки знаки-симптоми, що вказують на вихідне в процесі.

Для екзистенційного аналізу (Л. Бінсвангер) більш важливо, щоб символи залишалися символами, тобто були семантично максимально ємними, щоб зуміти охопити будь-який життєвий зміст. Вихідним пунктом символотворчості в екзистенційному аналізі виступають не об'єкти несвідомого, а екзистенційно-апріорна структура (ЕАС). ЕАС конкретного Dasein задає обрії досвіду індивіда й сам зміст цього досвіду (Л. Бінсвангер, 1999). Екзистенційний аналіз спрямований на виявлення ЕАС конкретного індивіда й тим самим на прояснення головного значеннєвого контексту у всій його повноті і ясності. У цьому сенсі традиційні психоаналітичні інтерпретації не відкидаються, а включаються в більш широкий і більш базовий значеннєвий контекст. Крім того, Л. Бінсвангер говорить про те, що не тільки символізоване впливає на зміст символу, але й зміст символу впливає на символізоване. Звідси випливає, що головний значеннєвий контекст не статичний, він може змінюватися [3].

Яскраво символи представлені в арттерапевтичному ключі, у т. ч. малюнках. Володіючи рядом специфічних особливостей, арттерапія дуже ефективно сприяє зціленню (тобто відновленню цілісності особистості), надаючи можливість людині в кризовому, отже, максимально дезінтегрованому стані (що і є основним психологічним і соціально-психологічним «симптомом» кризового стану) досить безболісну можливість особистісної інтеграції.

Зцілювальний вплив художньої експресії, як вважає Макніфф (1992), пов'язаний з тим, що зображення уявляється «одухотвореними сутностями», які здатні направляти своїх авторів. Лікувальний вплив цих зображень обумовлений їхньою «інакшістю», що дозволяє їм впливати на тих, хто «відкривається для цього впливу в надії одержати від «іншого» допомогу» [7, с. 51].

На думку Д. Шаверьєн, образ в арттерапії є «тим засобом, який опосередковує взаємодію об'єктивного й суб'єктивного досвіду людини» [7, с. 50].

І. Ялом зазначає, що з екзистенційної точки зору глибоке дослідження – це не дослідження минулого, а занурення вглиб себе й міркування про свою екзистенційну ситуацію. В екзис-

тенційній терапії головний час – «майбутнє, що стає сьогоднім» [17].

«Діалог» автора зі своєю роботою не являє собою двосторонню комунікацію, оскільки в ході художньої творчості «Я» автора представлене безліччю різних «голосів», за допомогою образотворчої діяльності людей можливість знайомитися з різними аспектами власного мислення, власного буття.

Оскільки символізуючі образи тісно пов'язані з несвідомими фантазіями, переплетені з витиснутими афектами, емоціями, бажаннями, то використання образів (імагінацій, Х. Лейнер, 1984) дозволить, з одного боку, більш точно й швидко виявляти несвідомі фантазії, мотивації, конфлікти, захисні механізми. З іншого боку, робота з образами дає додаткову можливість робити терапевтичні інтервенції, що сприяють дбайливому проробленню властивих конкретній особистості конфліктів.

Таким чином, арттерапія, використовувана в екзистенційному ключі, дозволяє зустрітися прямо з конфліктом у теперішньому часі й у процесі роботи досліджувати власну інтенціональність (рух уперед, занурення, прагнення внутрішні імпульси трансформувати в зовнішні акції) і прийняти кінцеві даності, допомагає поринути вглиб своїх переживань і через власну унікальність досліджувати, як закладалася система уявлень про світ.

Як тільки ми входимо в символічний простір світу уяви, ми потрапляємо у світ мир особистого міфу так близько, як тільки можливо. Завдяки цьому в нас з'являється унікальна можливість побачити внутрішню реальність із її законами, що відрізняються від лінійних законів зовнішнього світу. Цілком природно, що внутрішній простір кризової особистості, простір її особистого міфу буде відрізнятися від внутрішнього простору особистості, що перебуває «поза кризою» за своїм змістом, образністю. «Подорожі» символічним світом образів можуть дозволити розпізнати нові стратегії, нові можливості, не використовувані дотепер, які можуть потім перейти в реальність свідомості, сприяючи подоланню кризи.

Таким чином, на підставі вищесказаного можна зробити наступні висновки:

1. У кризовій ситуації задіяні когнітивна, емоційна й афективна складові.

2. Розвиток і становлення особистості – це багатоплановий, складний, суперечливий процес, що зачіпає все компоненти особистості, і являє собою зміну стабільних і критичних періодів, які є

природною умовою й рушійною силою розвитку індивідуальності, власної Самості.

3. Арттерапевтичні методи впливу на особистість у силу їх специфічних особливостей дають можливість максимальної по глибині впливу й мінімальної за ступенем втручання допомоги особистості в стані екзистенційної кризи.

4. Арттерапевтичні способи, що володіють найбільшим ступенем адекватності характеристикам екзистенційної кризи, можуть стати попереджувальними й корекційними.

Література

1. Ананьев Б.Г. Проблемы современного человекознания. – СПб., 2000. – 272 с.

2. Аверинцев С.С. Символ // Краткая литературная энциклопедия. – Т. 6. – М., 1971. – 1040 с.

3. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. – М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. – 300 с.

4. Бюдженал Дж. Наука быть живым. – М.: Класс, 1998. – 336 с.

5. Васильюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 346 с.

6. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – М., 2001. – 384 с.

7. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.

8. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе. – М., 1995. – 147 с.

9. Мэй Р. Сила и невинность. – М. Смысл, 2001. – 319 с.

10. Мамардашвили М.К., Пятигорский А.М. Символ и сознание. – М., 1997. – 534 с.

11. Низовских Н.А. Символ как средство саморазвития человека // Третья всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. – М., 2007. – С. 92-94.

12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 563 с.

13. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 296 с.

14. Фрейд З. Я и Оно. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 864 с.

15. Фромм Э. Забытый язык // Фромм Э. Душа человека. – М., 1992. – С. 179-298.
16. Ясперс К. Духовная ситуация времени: В кн. К. Ясперс. Смысл и назначение истории. – М.: Политиздат, 1991. – С. 288-418.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., Класс, 2005. – 576 с.
18. Осухова Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи. – М., 2005. – С. 152-166.

В статье рассматриваются особенности применения арттерапии в предупреждении и коррекции экзистенциального кризиса личности. Сопоставляется понимание символа с позиций психодинамического подхода и экзистенциального анализа.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, арт-терапия, символизация, экзистенциально-априорная структура.

In the article considered peculiarities application arttherapy in prevention and correction existential crisis identity. Compare understanding symbol with psychodynamic approach and existential analysis.

Key words: Existential crisis, arttherapy, symbolization, existential-apriority structure.

УДК 159.922

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТИПІВ СТАВЛЕННЯ ДО УСКЛАДНЕНОЇ ТА ФІЗІОЛОГІЧНОЇ ВАГІТНОСТІ

Кочарян О.С., Кузнєцова В.І.

Статтю присвячено проблемі дослідження емоційно складної ситуації ускладненої вагітності. Викладено результати експериментального дослідження особливостей сприймання свого стану жінками з ускладненим перебігом вагітності, виявлено достовірні розбіжності в показниках якості життя та типах ставлення до вагітності між групами жінок з ускладненим та звичайним перебігом вагітності. Показано доцільність окремого дослідження груп із різними ускладненнями вагітності.

Ключові слова: ускладнення вагітності, якість життя, тип ставлення до вагітності.