

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ: БІФУРКАЦІЯ У ЖИТТЄВОМУ СЦЕНАРІЇ

Березко І.В.

Анотація. *Життєві історії та контексти, для яких вони створюються, відрізняються надзвичайною багатоманітністю, але все-ж таки згруповуються навколо певного ціннісного ядра особистості. У статті проаналізовано особливості реорганізації особистістю власної ідентичності під час проживання складних життєвих ситуацій. Автор вважає, що зони біфуркації на життєвому шляху, які відповідають періодам життєвих криз, є надзвичайно сприятливими для особистісних трансформацій. Є багато векторів у ціннісній сфері, які очікують на свою реалізацію. Є певні «Я» та життєві сценарії, які є затребуваними у періоди спокійного життєздійснення у «рівнинному ландшафті». Складні життєві обставини розраховані на актуалізацію інших «Я», зовсім інших вимірів ідентичності – складна життєва ситуація є способом їх зміцнити, загартувати, можливо вплинути на їх місце у ціннісній ієрархії. Якщо особистість не витримує певної спадкоємності власних наративів, а також своїх «Я» (ідентичностей), то вона може відчувати загрозу втратити себе, розчинитися у новій, але чужорідній для неї смисловій реальності, бо особистісна ідентичність являє собою набір характеристик, що роблять людину унікальною та відмінною від інших. Та не обов'язково складна життєва ситуація є ознакою того, що ми не маємо у своєму «репертуарі» певних якостей, які допомогли б нам її подолати, або що сформовані ідентичності втратили свою актуальність.*

Найважливішою є здатність до мобілізації особистістю її когнітивних ресурсів. Процес когнітивної адаптації розгортається насамперед навколо пошуку смислу проблемної події. Важливу роль у цьому процесі будуть відігравати саме дискурсивні практики, тобто різноманітні способи структурувати власний досвід. У статті розглянуто алгоритм та стадії зміни наративу, різноманітні прийоми роботи з ідентичністю, до яких вдається особистість під час вирішення життєвих проблем.

Ключові слова: наратив, життєвий сюжет, складна життєва ситуація, ідентичність, інтерпретативний ресурс.

Березко І.В. Кризисная ситуация : бифуркация в жизненном сценарии

Аннотация. *Жизненные истории и контексты, для которых они создаются, отличаются большим многообразием, но всё-таки группируются вокруг определенного ценностного ядра личности. В статье проанализированы особенности реорганизации личностью собственной идентичности во время проживания сложных жизненных ситуаций. Автор считает, что зоны бифуркации на жизненном пути, которые соответствуют кризисным периодам, являются благоприятными для личностных трансформаций. Реализации ожидает одновременно несколько векторов в ценностной сфере. Есть определенные «Я» и жизненные сценарии, которые востребованы в периоды спокойной жизненной реализации в «равнинном ландшафте». Сложные жизненные обстоятельства рассчитаны на актуализацию иных «Я», совсем иных измерений идентичности – сложная жизненная ситуация – это способ их укрепить, закалить, возможно, повлиять на их место в ценностной иерархии. Если личность не выдерживает определенной преемственности собственных нарративов, а также своих «Я» (идентичностей), то она может почувствовать угрозу потерять себя, раствориться в новой, но чужеродной для неё смысловой реальности, потому что личностная идентичность представляет собой набор характеристик, которые делают личность уникальной и отличающейся от других. Но не обязательно сложная жизненная ситуация является признаком того, что в «репертуаре» личности нет определенных качеств, которые помогли бы сложности преодолеть, или что сформированные идентичности утратили свою актуальность.*

Наиболее важна способность к мобилизации личностью её когнитивных ресурсов. Процесс когнитивной адаптации разворачивается прежде всего вокруг поиска смысла проблемного события. Важную роль в этом процессе будут играть именно дискурсивные практики, разнообразные способы структурировать собственный опыт. В статье рассмотрен алгоритм и стадии изменения нарратива, разнообразные приемы работы с идентичностью, к которым прибегает личность при решении своих проблем.

Ключевые слова: наратив, жизненный сюжет, сложная жизненная ситуация, идентичность, интерпретативный ресурс.

Berezko I.V. Crisis situation: bifurcation in life scenarios

Abstract. *Life stories and context for which they are created, are highly variable, but are still clustered around certain value core of personality. The article analyzes the specific features of the personal reorganization of its own identity while living through difficult life circumstances. The author believes that bifurcation (qualitative change) zone on the path of life that appear during the crisis period are favorable for personal transformation. Multiple vectors in the value field expects implementation. There are certain vision of "I" and life scenarios that are useful in periods of calm in life and "peaceful landscapes". Difficult life circumstances are designed for updating other visions of "I", quite other dimensions of identity. Difficult situations are a way to strengthen them, and may be influence their place in the hierarchy of values.*

If a person does not maintain some continuity of their own narratives, as well as their "I" (identity), she/he can feel the threat of losing self and melting into new and foreign reality, because personal identity is a set of characteristics that make a person unique and different from others. But it's not necessarily that a difficult situation is a sign that there are no certain traits in the "repertoire" of the personality that would help overcome the difficulty, or that identities that are already present lost their relevance. The most important is the ability to mobilize cognitive resources by the personality. The process of cognitive adaptation takes place primarily around the search for the meaning of problematic events.

The important role in this process will be played by discursive practices, a variety of ways to structure personal experience.

The article describes the algorithms and phases of changing of the narrative, different techniques for working with identity which a person uses to deal with difficult situations.

Keywords: narrative, life story, difficult life situations, self identity, resource for interpretation.

Занурюючись у різноманітний та безкрайї світ постнекласичної психології, ми прагнемо відшукати відповідь на запитання – чи є у цьому просторі можливість відшукати «точку збірки» та потенційну можливість для особистості вибудовувати нові горизонти, зберігаючи обриси власної ідентичності, та, водночас, знаходячи

можливості її трансформувати? Чи не є постнекласичний вимір занадто перенасиченим можливостями, таким, у якому людина може втрачати орієнтири та «тонуть» у розмаїтті смислів, які їй пропонуються?

Багато дослідників дали спробу дати відповідь на це запитання. М. Уайт, Й. Брокмейер, Дж. Фрідман, Р. Харре, Т.Р. Сербін, А. Кербі, Ч. Тейлор та ін. роблять наголос на тому, що саме дискурсивні практики, породжені різноманітними соціальними та культурними контекстами, є головними чинниками формування та розвитку особистого досвіду. На думку одного з наративних терапевтів, Дж. Лоера, ми маємо певні можливості самовизначення, а саме шляхом створення історій про себе. Він пише: «Історії надають хаосу сенс, вони організують та задають контекст для досвіду, що даний нам у відчуттях, який інакше може здаватися не більш ніж порівняно безбарвною послідовністю фактів. Факти не мають смислу, доки ви не вибудуєте навколо них історію... Під історіями я маю на увазі ті оповідання, які ми створюємо та розповідаємо собі та оточуючим, та які формують єдину відому нам реальність. Наші історії можуть відповідати або не відповідати реальному світові. Вони можуть надихати або не надихати нас на дії, на які ми покладаємося у покращенні свого життя. Вони можуть приводити або не приводити нас туди, куди ми насамкінець прагнемо потрапити. Але тому, що наша доля йде слідами наших історій, необхідно зробити все, що нам до снаги, щоб наші історії були у порядку» [4, с.17].

У наративній парадигмі ключовим є положення про те, що життєві історії є фільтрами, які водночас структурують наше життя та спрямовують його у певному напрямку. У цих історіях є не лише сюжетні лінії та «декорації», а також і Головний герой – це власне «Я», як автор свого життя. Авторство може бути приємним, якщо історія життя складається у жанрі героїчного епосу, міфотворчості, але інколи гротескні наративні «фрейми» можуть свідчити про певні захисні фільтри самопрезентації, властиві людині. Наратив про власне життя може бути буденним, «заземленим», прозаїчним. Трапляються життєві історії, у яких ми не дуже вбачаємо себе головною діючою особою, а життєві хвилі, або інші персонажі, ніби у театрі маріонеток, переміщують нас між «мізансценами». Певною мірою типізувати наративні практики можна за безліччю ознак, але завданням нашої статті є намір привернути увагу до таких періодів

у житті людини, коли обставини змушують її свою історію суттєвим чином переосмислювати та переписувати. Як вважає К.А. Абульханова, «суб'єкт не тому суб'єкт, що він уже є досконалістю, а тому, що він через вирішення протиріч постійно прагне бути досконалим, і у цьому полягає його людська специфіка та життєве завдання, яке постійно поновлюється» [1,с.201].

Усталені сюжети, вивірені часом вектори самореалізації час від часу потрапляють у «зону біфуркації». Цей термін (походить від лат. «bifurcus»: роздвоєння), запозичений з синергетики, та описує такий стан живої системи, коли вона може суттєво змінитися. Біфуркація – це точка «перелому», такий момент часу у житті індивіда, коли певний збіг обставин (проблемних, складних, трагічних, драматичних) ставить під сумнів можливість продовжувати життєвий сценарій у звичному репертуарі властивих людині ідентичностей. У першу чергу це стосується ціннісної сфери, і саме коли людина залишається один на один з проблемами власного життя, «відкривається можливість усвідомлення: самого себе, своїх можливостей, своїх бажань, та міри їх реалізації у житті. Саме в цей момент може бути поставлене глобальне питання: «А чого, власне, я хочу від життя, що можу, чого можу досягнути і якою ціною?»» [1, с.213] .

Розглянемо, які саме події у житті особистості ми можемо віднести до складних, кризових, та які акценти розставляє у розумінні останніх наративний підхід. Л.І.Анциферова [2] виділяє три основних різновиди життєвих складнощів: повсякденні; негативні події, пов'язані з різноманітними віковими періодами; непередбачувані нещастя. Складну життєву ситуацію можна розрізнити за:

- інтенсивністю;
- тривалістю;
- розміром втрати або загрози;
- сферою/сферами, в яких з'явилися проблеми;
- можливістю контролю за перебігом подій.

Ми використовуємо термін «ситуація», хоча може йтися про події різної часової протяжності: про «епізод», або, навпаки, певний тривалий період у житті людини, у який відбуваються суттєві зміни. Але, якщо йдеться про певну історію, або сценарій, який зазнає змін, то головний наголос полягає у тому, що логіка розвитку подій (під час кризи) не вписується в основну лінію, лейтмотив особистої

історії, «вибиває з колії», руйнує усталені фрейми. «Поіменування біографічної події «дією» або «випадком» залежить від того, чи суб'єкт здійснив дещо чи зазнав дечого, але в обох випадках, коли щось відбувається, екзистенційна ситуація звичайно змінюється так, що суб'єкт, який пережив її, уже не залишиться таким, яким він був до пережитого» [5]. Особливістю кризової ситуації є, напевне, інтенсивність, ритм такої зміни: вона виявляється, на відміну від інших подій у житті людини, такою, що певною мірою знецінює, перекреслює, девальвує особисту історію, і автор може відчутно переживати свою безпорадність, відчуваючи, що той, ким він був дотепер – повинен змінитися, щонайшвидше.

Кризова життєва ситуація дає поштовх до ре-інтерпретації власного життя, але власне під час перебігу подій, «біфуркації» життєвих колізій автору/Герою може бути не до рефлексивних вишукувань, бо «занадто багато відбувається занадто швидко». Хоча, у цьому може критися особливий парадокс – з одного боку складна життєва ситуація підганяє: давай, дій, уперед, не варто втрачати час на роздуми, бо це може дорого тобі коштувати, і одночасно саме здатність не піддаватися паніці та вдатися до пошуку внутрішніх ресурсів може виявитися ключовим моментом у вирішенні проблеми.

Це буває досить складно, бо наші життєві історії та «репертуари» мають відчутну інерцію – вони служили нам «вірою і правдою», аж раптом цей виклик долі, який свідчить про те, що вони застаріли, втратили свою функціональність. А що як це тимчасово, і варто просто перечекати? Буває, звичайно, і так, і дуже хочеться, щоб після життєвого випробування все повернулося «на круги своя», «увійшло в береги». Тому, як правило, знову і знову особистість намагається вирішити кризову ситуацію звичним способом, у звичній ролі, заходячи у глухий кут невирішених проблем, і лише після цього починає задаватися питаннями про те, чи варто так упиратися щодо власних обмежень у вирішенні проблеми, і чи не варто дозволити собі принаймні «тему з варіаціями», приміряючи інші ролі.

Інколи спроба написати нову історію (або хоча б почати думати про неї) – це уже жест відчаю через «кризу жанру», результат розчарування, яке не залишає сумнівів: змінюватися потрібно! Як дуже влучно пише Т.М. Титаренко: «Буває, нам довго не вдається історію, що давно набридла, з усіма її хронічними

стражданнями, перекреслити. Ми мріємо натиснути кнопку «delete», стерти з пам'яті і почати нове життя. Але щось постійно заважає зробити цей крок, придумати новий сюжет. Може, нам страшно? А може, поки що немає сил? В такій ситуації тільки життєва криза визначить пріоритети, дасть нам цю неповторну можливість по справжньому розібратися з собою і власним життям» [6, с.28].

Є певний клас подій, які можна назвати «випробуванням для ідентичності». Суть такого випробування полягає у тому, що певні рольові моделі, життєві патерни повинні бути не зруйновані, а зміцнені складними життєвими обставинами. Це може стосуватися певних форм ідентичності, започаткованих «унікальними епізодами», тобто таких, які перебувають у «зародковому» стані їх формування. Але не тільки таких. У нарративній психології ми апелюємо до терміну «ідентичність», маючи на увазі те, що є багато векторів у ціннісній сфері, які очікують на свою реалізацію. Вони не завжди утворюють узгоджену «армію», тому для створення нарративу автор змушений обирати серед інколи рівнозначних смислів. Під час кризової події («біфуркації») може відбуватися перебудова ієрархічної структури ціннісної сфери. Є певні «Я» та життєві сценарії, які є затребуваними у періоди спокійного життєздійснення у «рівнинному ландшафті». Складні ж життєві обставини розраховані на актуалізацію інших «Я», зовсім інших вимірів ідентичності. До таких форм досвіду апелює вислів «те, що нас не ламає – робить сильнішими». Не обов'язково складна життєва ситуація є ознакою того, що ми не маємо у своєму «репертуарі» певних якостей, які допомогли б нам її подолати, або що сформовані ідентичності втратили свою актуальність. Вони (наші «Я») можуть бути цілком життєздатними, а складна життєва ситуація є способом їх зміцнити, загартувати, можливо вплинути на їх місце у ціннісній ієрархії.

У даному контексті розгляду, який передбачає, що особистість має можливість авторства власного життя, заслуговує на увагу термін, який часто використовується психологами, що досліджують поведінку людини у кризових ситуаціях. Це термін «опановування», який походить від англійського «coping with» (подолання, опанування). У трактовці Р.Лазаруса та С. Фолкмана опанування життєвих складнощів пов'язано з постійними змінами когнітивних та поведінкових зусиль людини з метою «управління специфічними

зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що піддають її випробуванню і перевищують її ресурси» [3, с.27].

Нас, звичайно, в першу чергу цікавить процес когнітивної адаптації. Він розгортається насамперед навколо пошуку смислу проблемної події: в складній життєвій ситуації людині важливо знайти смисл того, що відбувається, і того, що вже відбулося, а також причину виникнення життєвих ускладнень. Важливу роль у цьому процесі будуть відігравати саме дискурсивні практики, тобто різноманітні способи структурувати власний досвід. Розказуючи про власне життя, особистість виокремлює унікальний, неповторний сюжет, і використовує для визначення образу головного Героя (себе) різноманітні грані та риси ідентичності: власне притаманні, удавані, бажані – у тому числі риси ідеального «Я». Особистість потрапляє у поле складної життєвої ситуації з певною версією власного життєвого досвіду. У наративному підході вона має назву «домінуючої історії». Але залишатися сталою вона у зоні «біфуркації» не може. Як пише Т.М. Титаренко: «Кожна криза перериває плинний розвиток ідентичності, вимагаючи певних кардинальних рішень. І власний автопортрет постійно оживає в інтер'єрі нових життєвих обставин» [6, с.119].

Якою ж буде трансформація історії, життєвого сюжету, якому алгоритму вона підпорядковується? Першою ймовірною стадією зміни наративу буде його **деконструкція**. Те, що до моменту біфуркації було цілком упорядкованою, логічно вивірною особистою історією, може несподівано розпастися на елементи, частини пазлу, які втрачають зв'язок одне з одним та перетворюються на «купу малу». Така деконструкція може суб'єктивно відчуватися як втрата орієнтирів, точки опори, дестабілізувати. Особистості може видаватися, що вона занурюється у світ хаосу, деперсоналізується, опиняється «між небом та землею», не розуміючи, як саме і чому саме вона опинилася у цьому місці. Часто складна життєва ситуація відіграє роль «вибухівки» для докризового життєвого сюжету. Смыслова будова особистої історії перетворюється на руїну. Події А, Б і С з минулого втрачають свій зв'язок, лейтмотив особистого життя розчиняється, звичні ідентичності у розпачі символічно «розводять руками». У ціннісному вимірі це може відчуватися як втрата інтерпретативного ресурсу, здатності створювати цілісну, упорядковану історію власного життя. Це дуже складний період,

його тривалість може розрізнятися в залежності від того, наскільки сильно події, що відбуваються, змушують особистість відхилитися від звичного «курсу», та, звичайно, від її ресурсів. Використовуючи метафору «шторму» життєвих обставин, ми враховуємо його інтенсивність, але й технічні можливості «корабля», на якому долає його особистість. Це може бути вутлий човен, або ж цілком маневрова яхта, чи – що теж ймовірно – щось на кшталт «Титаніка». Ми, звичайно, будемо оперувати такими поняттями, як гнучкість, вміння регулювати емоційні прояви, креативність, відкритість змінам, віру у власні сили, здатність «писати з чистого листа». Але на стадії деконструкції найважливішою є здатність до мобілізації особистістю її когнітивних ресурсів. Я саме це відбувається?

Якщо спроба «реанімації» старої історії робить очевидним для Автора те, що її (історії) інтерпретативні та адаптивні можливості вичерпані, то особистість робить спробу аналізувати обставини кризи, ті «декорації», у які вона потрапила. Що власне відбувається, яким є сюжет, у який вона примусовим чином занурена? На початку ця територія може видаватися досить ворожою, чужою. Найчастіше центральним смисловим ядром кризової ситуації є **втрата** звичного світу, та ідентифікація нових обставин є спробою відшукати бодай будь-які ознаки подібності з вже знайомими особистості конструкціями. Чому не руйнується світ, у якому немає того, на чому базувалися особистісні історії? На чому він ґрунтується, як саме функціонує? Тут немає того, що є життєво необхідним для особистості, тоді що ж, власне, тут є? Крок за кроком відбувається така ідентифікація певних складових нової історії. Власне, ми ще не можемо назвати її історією, бо складається вона з поки що хаотичних, з точки зору потенційного автора нового сюжету, окремих частин. Так, це поки ще абсолютно фрагментована реальність, пазл, який ще потрібно зібрати, додавши до цього зусиль.

Розглянемо це на прикладі кризи, яка пов'язана, наприклад, з втратою важливих стосунків із значущим іншим. У автора такого нарративу, можливо, був особливий сюжет, у якому розвивалася історія великого кохання: «вони жили довго та щасливо, та померли в один день». Але раптом виявляється, що його/її партнер проживає зовсім іншу життєву історію, і бути «центром всесвіту» власне не збирається, а можливо й дозволяє собі паралельно надзвичайно насичене подіями особисте життя. Після з'ясування цієї обставини

та краху особистої історії про шлюб «до гробової дошки», та першого розпачу втрати сенсу особистість робить спробу ідентифікувати декорації нового смислового простору. Якщо всепоглинаюче кохання не є головним смисловим конструктом, то що ж роблять люди у світі, де цього немає? Як вони спілкуються, для чого? Виявляється, що вони (інколи) задовольняються тим, що надають свої особисті ресурси іншому/споживають їх лише у окремих сферах, наприклад, займаючись сексом і отримуючи від цього задоволення, і при цьому вважаючи, що «постіль не привід для знайомства». Або ж розрізняють у колі свого оточення тих, з ким долучаються до різних сфер життєвого досвіду, інакше кажучи, «не кладуть всі яйця у один кошик». На цій стадії може відбутися негативне смислове відчуження: ні, я так не можу і не хочу, це не має для мене сенсу. Історія іншого кидає виклик моїй історії, і я не готовий проживати її, бо вона занадто чужа, неприйнятна для мене. Але оскільки життя продовжується, а моя історія виявилася нежиттєздатною, то я змушений/-на досліджувати нові території, яким би суб'єктивно травматичним це не було. Отже, втрачаючи свою історію, особистість змушена досліджувати історії інших людей у спробі ідентифікувати їх смислові конструкти.

Психологи вважають, що інколи у якості адаптивного механізму під час кризової ситуації використовується «порівняння, спрямоване вниз», тобто має місце спроба особистості виокремити тих, хто у обставинах, схожих на ті, у які вона потрапила, поведився більш деструктивно. Наприклад, дехто після зради вчинив спробу самогубства, а «Я» – лише напився до напівсвідомості, і у розумінні останнього його спосіб вирішення складної життєвої ситуації є менш деструктивним.

Є також і інший різновид адаптивного механізму: «порівняння, спрямоване вгору», аналіз досвіду тих, хто потрапивши у складні обставини, які подібні до тих, у яких перебуває суб'єкт, знайшов спосіб перетворити їх у цікаву, захопливу, видатну особисту історію. У якості таких вчителів, які показують приклад подолання кризи, можуть виступати не лише реальні особи, а й культурно-історичні персонажі. Художня література надає нам величезний спектр Героїв, які не лише долали проблеми, а й демонстрували здатність змінюватися, бути різними, знаходити нові грані себе.

Після того, як особистість з'ясовує, що, не дивлячись на жахливість того, що відбулося з нею, «кінець світу не наступив», і

кризова реальність починає отримувати свої обриси, а також стає очевидним, що є дехто, хто цю нову складну реальність сприймає цілком придатною для розгортання життєвих сюжетів та існування ціннісної сфери. Це надає снаги зробити у цій реальності свої несміливі кроки. Першим з таких кроків може бути ритуал прощання з «собою, минулим», та готовність до зміни ідентичності. Це надзвичайно важливий момент, і надзвичайно складний. Враховуючи, те, що для збереження власного «Я» для людини важливо, щоб її образ себе мав певну протяжність у часі і спадкові ознаки, а кризова ситуація робить власне наголос на необхідності трансформації – то постає питання: чи можна залишити бодай щось від «себе-минулого», щоб здійснити успішну адаптацію у кризовій ситуації?

Інколи складна життєва ситуація є поштовхом до переходу до якісно нової реальності. Цікавим у зв'язку з цим є термін *«трансгресія»*. Це одне з ключових понять постмодернізму, яке фіксує феномен переходу межі між можливим і неможливим. Якщо знаходитися у звичній системі відліку, усталених фреймах особистого сценарію, то за певних умов та у певний проміжок часу може відбуватися прорив, вихід за межі «обжитого» відрізка особистої історії. Дуже підвищує шанси саме такого прориву кризова життєва ситуація. За своїм смислом горизонти та перспективи нового відрізка життєвої історії часто виявляються запереченням попередніх, хоча для того, щоб вони стали досяжними, у особистій історії повинна бути подолана заборона на перехід певної межі, у контексті ціннісно-сміслової сфери. Треба зауважити, що подібні прориви є надзвичайно рідкісними явищами у життєвій історії особистості, навіть якщо аналізувати таку можливість гіпотетично. Справа у тому, що, не дивлячись на те, що життєві історії та контексти, для яких вони створюються, відрізняються надзвичайною багатоманітністю, але все-ж таки згруповуються навколо певного ціннісного ядра особистості. І, якщо особистість не витримує певної спадкоємності власних наративів, а також своїх «Я» (ідентичностей), то вона може відчувати загрозу втратити себе, розчинитися у новій, але чужорідній для неї смисловій реальності, бо особистісна ідентичність являє собою набір характеристик, що роблять людину унікальною та відмінною від інших. Який би виклик не кидала кризова ситуація, якою б масштабною не була «біфуркація», але є

дещо, що повинно бути збережено для відчуття спадковості життєвого досвіду, розуміння, що «Я» залишаюся собою, принаймні хоч у певних вимірах себе.

Звичайно, можливі проміжні варіанти, не завжди нова історія кардинально перекреслює стару, але, як зазначає Дж. Лоер, «створення нової історії дає звільнення. А також приносить з собою проблеми, страх та біль. Це повинно бути боляче. Насамкінець, вона повинна бути більш об'єктивною, ніж ваша стара історія, у визначенні того, чого ви насправді хочете від життя. Вона відкидає виправдання та раціоналістичні обґрунтування, які з'явилися у вашій старій історії, і вона вимагає справжніх змін, у яких, можливо, ваша стара історія була не зацікавлена. Коротше кажучи – вона більш цілеспрямована, правдива, та більш орієнтована на дії, ніж ваша стара історія» [4, с.41].

Отже, ідентичність зазнає суттєвих змін. Чи формулює для себе особистість ці зміни, чи усвідомлює їх? Це відбувається не завжди. Є багато стратегій подолання кризових ситуацій, які спрямовані у протилежному напрямку, і часто особистість вдається до них несвідомо, бо зміни – це дуже боляче (принаймні не особливо приємно). Ми маємо на увазі захисні психологічні механізми та стратегії, які наполягають: будь що, будь-якою ціною стара ідентичність повинна бути збережена. Певний проміжок часу це може спрацьовувати як психологічна анестезія, яка може бути проміжною стадією, необхідною для прийняття особистістю того факту, що вона потрапила у «зону біфуркації». Але, з іншого боку, «зволікання подібно до смерті», і це може бути не дуже доречним у кризовій ситуації. Власне найчастіше криза і є сигналом про те, що наступив час змінюватися, бо певний сюжет життєвої історії зайшов у глухий кут. У повсякденному житті модифікації «Я» відбуваються не дуже помітним чином, але ця практика (змін) може упереджувати кризи, робити їх менш відчутними. «Треба взяти свою історію під контроль. Ви повинні бути готові переписувати її знову і знову. Норман Мейлер одного разу сказав, що практично все написане насправді переписане. І вам може знадобитися, принаймні на початку, доки ви не отримаєте контроль над своєю історією, доки ви не при звичаєтеся до нових звичок і не перестанете думати про них – робити це кожен день, навіть декілька разів на день» [4, с.103].

Отже, усвідомивши трансформаційні процеси, у які вона втягнута кризовою ситуацією, особистість отримує можливість вибору нових ідентичностей, граней особистого «Я». Приміряючи їх на себе, ніби новий одяг, вона може раптом впевнитися у тому, що цей «одяг» не такий вже чужорідний, неприємний та незручний, як їй видалося на перший погляд. Інколи перші кроки у нових рольових амплуа можуть вразити відчуттям, що це надзвичайно хвилююче, цікаво, і, як це не дивно, таки мало сенс! Може виявитися, що особистості пригадуються певні форми досвіду, які вже мали місце у її біографії (так звані «унікальні епізоди»), коли започаткована ідентичність уже давала ознаки, натякнула про те, що вона проростає у світі внутрішніх цінностей. Це не обов'язково відбувається одразу, але може відчуватися як слабкий «внутрішній голос», до якого варто дослуховуватися у розвивати у собі. Може бути і так, що нові «Я» даються через «не хочу», і викликають ностальгію за часами, коли була можливість прекрасно обходитися без них. Але крок за кроком вони («Я») можуть розкриватися новими гранями, і процес знецінення нового досвіду вже не набирає обертів, а переходить у фазу коливань щодо доцільності його здійснення. Може мати місце і «перетягування канату» коли стара і нова ідентичності розхитують човен ціннісної сфери, і наполягають на властивих їм пріоритетних напрямках життєвої реалізації. Криза не залишає вибору – це час змінюватися, а якими саме будуть ці зміни і як швидко вони відбудуться багато у чому залежить від вибору людини та її особистих зусиль.

Повертаючись до базової тези нашої статті про те, що кризова ситуація точкою біфуркації у життєвому сценарії особистості, ми хочемо наголосити: якісні зміни, які відбуваються у ціннісно-смісловій сфері завдяки таким періодам у житті часто є позитивними, вони свідчать про те, що час змін настав і він може внести у життя нові фарби, виміри, смисли, нових персонажів, та дозволити нам розширити своє життя новими контекстами, у яких наші історії будуть звучати як чудові витвори мистецтва.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. [текст] / К.А.Абульханова – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. – Психол. журнал. – 1994. – Том 15. – №1. – с.8–15

3. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации [текст] / А.В. Либина – М.: Эксмо, 2008. – 400 с. – ISBN 978-5-699-25069-1

4. Лоэр Дж. Перезагрузка: как переписать свою историю и начать жить на полную мощность [текст] / Джим Лоэр – Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2009. – 320 с. – ISBN 978-5-91657-046-5

5. Римейки жизни: конструирование автобиографического нарратива. [Электронный ресурс] / Под ред. Е. Е. Сапоговой. Вып. 5. – Режим доступа: <http://esapogova.narod.ru/texts/rimeik.htm>

6. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодолением [текст] / Т.М. Титаренко – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.

References transliterated

1. Abulhanova K.A. Psihologiya i soznanie lichnosti (Problemyi metodologii, teorii i issledovaniya realnoy lichnosti): Izbrannyye psihologicheskie trudyi. [tekst] / K.A. Abulhanova – М.: Moskovskiy psihologo-sotsialnyiy institut; Voronezh: Izdatelstvo NPO «MODEK», 1999. — 224 s.

2. Antsyiferova L.I. Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah: pereosmyislenie, preoobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zaschita / L.I. Antsiferova. – Pсихol. Zhurnal. – 1994. –tom 15. – #1. – s.8–15

3. Libina A.V. Sovladayuschiy intellekt: chelovek v slozhnoy zhiznennoy situatsii [tekst] / A.V. Libina – М.: Eksmo, 2008. – 400 s. ISBN 978-5-699-25069-1

4. Loer Dzh. Perezagruzka: kak perepisat svoyu istoriyu i nachat zhit na polnuyu moschnost [tekst] / Dzhim Loer – Izdatelstvo: Mann, Ivanov i Ferber, 2009. – 320 s. – ISBN 978-5-91657-046-5

5. Rimeyki zhizni: konstruirovaniye avtobiograficheskogo narativa. [Elektronniy resurs] / Pod red. E. E. Sapogovoy. Vyip. 5. – Rezhim dostupu: <http://esapogova.narod.ru/texts/rimeik.htm>

6. Titarenko T.M. Ispytanie krizisom. Odisseya preodoleniem [tekst] / T.M. Titarenko – К.: Lyudoprint Ukrayina, 2009. – 277 s.