

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

*Psychological
Prospects*

Спеціальний випуск

**СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК
СУБ'ЄКТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ**



Том 3

2011

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(протокол № 7/11 та 29 вересня 2011 р.)

Редакційна рада:

Микола Слюсаренський – голова редакційної ради;
Гор Коцан, Кесім Абульханова (Росія), *Роман Арцишевський,*
Марта Вілчачевська-Хом'як (США), *Михайло Костицький,*
Василь Кремень, Гор Пасічник

Редакційна колегія:

Лариса Засєкіна – головний редактор; *Вадим Васютинський,*
Жанна Вірна – заступники головного редактора;
Віталій Татенко, Олена Донченко, В'ячеслав Казміренко, Лідія
Орбан-Лембрик, Олена Старовойтенко, Тетяна Титаренко, Наталія
Чепелєва, Микола Бабій, Любов Найдьонова, Мирослава Мушкевич –
члени редакційної колегії

Засновники: *Волинський державний університет імені Лесі Українки,*
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Включено ВАК України до переліку наукових фахових видань
із психологічних спеціальностей

Адреса редакції: 43025, м. Луцьк, вул. Потапова, 9
Тел.: (03322) 4-90-01 (у Луцьку); (044) 425-24-08 (у Києві)
Ел. пошта: lora_zasyekina@mail.ru; info@ispp.org.ua
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової
інформації КВ № 14266-3237 ПР від 17.06.2008 р.

Видавець: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
(04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15)

Статті публікуються в авторській редакції

© Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України, 2011
© Автори

Чернобровкіна Віра Андріївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Шавиро Ганна Святославівна

аспірант лабораторії історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАН України

Яциша Олена Федорівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології Ужгородського національного університету

Яцишина Юлія Миколаївна

кандидат психологічних наук, старший викладач Донбаської державної машинобудівної академії

ЗМІСТ

Обрії психічного життя людини

Асланян Т. Стильові характеристики емоційної сфери особистості жінок із симптомокомплексом «емоційного холоду»	3
Веретяннікова Ю. Професійні смислові установки людини як частина її ментальної моделі світу	10
Донець О. Жінки і чоловіки після розлучення.....	20
Каменєва Л. Роль сенсожиттєвих орієнтацій у досягненні професійної зрілості спеціаліста.....	28
Кочарова Е. Психологічний аналіз сексуальної культури особистості	35
Марусенко О. Комп'ютерна залежність осіб юнацького та молодого віку: психоемоційний і гендерний аспекти	42
Семиліт М. Концепція життєвого шляху в контексті теорії колективної травми.....	49
Хоботова А. Особливості зв'язку рефлексії і сексуальної поведінки юнаків та дівчат	59
Чернобровкіна В. Умови актуалізації внутрішньої свободи особистості в процесі психологічного консультування та психотерапії	68
Шавиро Г. Проблема співвідношення самооцінки і домагань у саморегуляції поведінки студентської молоді.....	81

Соціальна та політична психологія

Губеладзе І. Психологічний зміст узвичаєння бідності як стилю життя в сільському і міському середовищі.....	90
Найдьонова Л. Розвиток рефлексивного капіталу територіальних спільнот для забезпечення психологічного благополуччя людини	98
Овдієнко Л. Освіта як простір соціалізації особистості: соціально-психологічний і культурологічний аспекти	108

Віра Чернобровкіна

УМОВИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Останні десятиріччя в розвитку психології відзначені особливим інтересом до людини як істоти, що здатна до саморозвитку і самотворчості, авторської побудови свого життя, до прояву свободи у процесі свого становлення та існування (В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, С. Д. Максименко, Д. О. Леонтьєв, В. А. Петровський та ін.). Свобода визначає онтологію існування людини у світі (Г. С. Костюк, С. Л. Рубінштейн), вона характеризує її родову сутність, яка, однак, виявляється не в кожному індивідуальному бутті (Г. О. Балл) [1].

Аналіз психологічних досліджень показує, що в сучасних підходах переважає погляд на свободу як на загальний «принцип» функціонування психічної активності людини, що полягає в самодетермінації, тобто у свідомому, рефлексивному визначенні та регулюванні суб'єктом змісту, процесу і меж власної активності на основі внутрішніх мотиваційних, цільових та ціннісно-смыслових чинників при опосередкованому впливі зовнішніх умов, внаслідок чого його активність є відносно незалежною від них (Д. О. Леонтьєв, В. А. Петровський, В. І. Слободчиков, О. І. Кузьміна та ін.)

Разом з тим, як ми вважаємо, розгляд свободи у власне психологічному вимірі потребує суттєвого доповнення. При цьому важливо врахувати декілька важливих моментів. Перш за все, предметом інтересу психології є внутрішня свобода (свобода для), яку, на відміну від зовнішньої (свободи від), позначають також поняттями «особистісна свобода» (Г. О. Балл) або «психологічна свобода» (Д. О. Леонтьєв) [1; 4]. Разом з тим, особистісна свобода, будучи внутрішньою, не є певною інтраіндивідуальною властивістю, що характеризує особистість тільки «зсередини». М. Мамардашвілі зазначав, що «внутрішня» свобода – не значить «прихована» або «не демонстрована» (не «підпільна» ні в соціальному сенсі, ні в сенсі «душевного підпілля») [5, 26]. Навпаки, вона репрезентує особистість з боку її відношень зі світом і тому завжди існує

і виявляється у просторі взаємодії людини з навколишнім світом, іншими людьми і собою.

Виражаючи собою і «втілюючи» в собі особливі стосунки людини зі світом, внутрішня свобода належить особистості, яка має певну смислову систему, що дозволяє їй встановлювати, будувати і підтримувати такі стосунки. Інакше кажучи, внутрішня свобода являє собою психічний феномен (Е. Гуссерль), репрезентація і переживання якого у внутрішньому світі особистості пов'язані з певними смисловими процесами.

Психологічна категоризація феномена внутрішньої свободи в нашому дослідженні здійснюється через його визначення як *смислового переживання особистістю своїх відношень зі світом, іншими людьми і собою*. Ми виходимо з ідеї Л. С. Виготського про переживання як одиницю свідомості, в якій відбивається ставлення людини до того чи іншого моменту дійсності [2, с. 382], а також з уведеного ним поняття «смислового переживання» та неодноразово підкреслюваного у фундаментальних психологічних роботах зв'язку понять «переживання» і «смысл» (Е. Гуссерль, Ф. Е. Василюк, Д. О. Леонтьєв, Б. М. Тешлов).

Подальший пошук понять, на основі яких внутрішню свободу можна представити як переживання, що має свою смислову «тканину», привів нас також до когнітивно-психологічних концепцій, які вивчають смислові основи досвіду людини. Ключовими в них є положення про те, що в основі індивідуального досвіду лежать ментальні (когнітивні) утворення, що позначаються поняттями «базисні переконання» (А. Бек), «моделі» (Дж. Боулбі, К. Крейк та ін.), «репрезентації» (Ж. Піаже), «конструкти» (Дж. Келлі). Поняття моделі є серед них найбільш широким; репрезентації, конструкти і базисні переконання можуть розглядатися як її складові. Ментальна модель функціонує як інтерпретаційний фільтр, через який проходить сприйняття ситуацій, подій та ін. (М. Л. Смульсон) [8]. Сама вона практично не усвідомлюється, хоча бере участь в розумінні й оцінці подій і явищ, на відміну від світогляду, зміст якого, більшою мірою, є усвідомлюваним.

Виходячи з цього, внутрішню свободу людини можна розглядати як інтегративну структуру особистісного досвіду, пов'язану з певною ментальною моделлю світу. Когнітивними елементами цієї структури є «одиниці сенсу», зміст яких відображає специфічні особливості відношень зі світом, характерні для свободної особистості. Ми виокремлюємо чотири смислові підструктури особистісного досвіду, що утворюють феномен внутрішньої свободи: позитивну життєву позицію; стійку і диференційовану психологічну межу Я; досвід самодетермінації і

життєвої стійкості; екзистенційний погляд на життя. Отже, внутрішня свобода як феномен смислового переживання особистістю своїх відносин зі світом містить в собі смислові елементи досвіду, на основі яких вона сприймає і виявляє себе як свідомого і діяльного суб'єкта, що має позитивний образ себе і стійку психологічну межу, буде рівні, відкриті й позитивні стосунки з іншими людьми, здатний долати життєві труднощі, здійснювати вибір, самовизначатись у власній системі поглядів на життя, впливати на світ, людей і себе на основі особистісних смислів і цінностей, протистояти деструктивним зовнішнім впливам, контролювати та регулювати власну активність і процес досягнення цілей, а також бути за це відповідальним.

Дослідження феномена особистісної свободи набуває свого «граничного сенсу» в контексті проблеми безперервного становлення особистості, її руху в напрямку цілісності, зрілості та здоров'я, який триває протягом усього життя. У зв'язку з цим виникає питання про умови, в яких можлива актуалізація («розвиток»), внутрішньої свободи особистості.

Оскільки внутрішня свобода розглядається нами як структура особистісного досвіду, а її розвиток – як процес оформлення смислових елементів цього досвіду, то постає питання про адекватний психологічний простір, в якому цей процес міг би здійснитися у відповідності з припущеннями йому законами і внутрішньою природою. Виходячи з цього, ми зупинили свій вибір на психотерапії і психологічному консультуванні як усталених формах процесу психологічної допомоги, що містять у собі можливості дослідно-феноменологічного виявлення сутності та індивідуальної смислової унікальності досвіду внутрішньої свободи / несвободи дорослих досліджуваних, а також знаходження ресурсів для трансформувального, реконструювального «перепроживання» цього досвіду.

Така організація дослідження дозволила нам реалізувати низку методологічних установок, що відповідають сучасному – некласичному та постнекласичному – етапу розвитку психології.

Центром пізнавального інтересу некласичної та постнекласичної психології є особистість в контексті свого життєвого світу. Власна смислова реальність людини розглядається як «неповторний особистісний твір» [12, 16], в якому втілені способи розуміння та інтерпретації реальності, і який може розглядатися як текст, наратив. Людина – автор і активний суб'єкт, головний герой історій, які створює, – буде через них власну ідентичність. Це означає, що особистість не є річчю, доступною зовнішньому опису. Її властивості розкриваються в умовах особ-

ливої взаємодії, більше того, в цьому процесі вона змінюється, а тому не може бути «зафіксована», або «схоплена» [там само]. Точніше, будь-яка фіксація не може бути репрезентативною для живої, динамічної особистості, стани й переживання якої завжди текучі, контекстуальні. Наше дослідження, організоване у формі психотерапевтичної взаємодії, підтверджує адекватність і глибокий сенс такої установки і свідчить про принципову неможливість зрозуміти внутрішній світ особистості в статистиці, поза динамікою її життєвого процесу і мінливого контексту актуальних відносин і ситуацій.

Провідна роль у такому розумінні й пізнанні особистості належить внутрішньому і зовнішньому діалогу, в процесі якого особистість осмислює власний досвід, відкривається іншому і породжує нові смисли.

Особливим чином розглядається в постнекласичній психології також проблема зміни, трансформації. Розвиток уявляється як певний процес, в якому діють «атрактори» і завжди існує можливість «розгалуження шляхів», а сам він відбувається через «біфуркації» і «вибухи» [9; 12]. В такому розумінні розвиток вписується у феноменологічне поле явищ свободи. Це важливо для нашого дослідження, в якому вивчається можливість вільного руху особистості в напрямку до внутрішньої свободи. Крім того, процес психотерапевтичної взаємодії – це процес, «чутливий» до феноменів розвитку, підтримуючий та стимулюючий їх.

Методи дослідження. Суттєвою особливістю некласичної і постнекласичної психології є також її орієнтація на стратегії *якісних* (а не кількісних) досліджень. За визначенням О. М. Улановського, якісним є дослідження, «засноване на польовій формі роботи, яке передбачає збір багатих описів деякого феномена, обробку їх за допомогою спеціальних процедур аналізу тексту та інтерпретацію з урахуванням широкого соціокультурного контексту, опорою на точку зору досліджуваних людей і рефлексію самого дослідника» [11, 132]. Виділяється ряд істотних відмінностей якісного підходу до психологічного дослідження від кількісного. Метою кількісних стратегій є узагальнення, передбачення і причинне пояснення, метою якісних – розуміння і опис погляду на світ учасників дослідження. Якщо кількісні дослідження припускають відстороненість і неупередженість дослідника, позицію стороннього спостерігача та об'єктивне відображення, то якісні – особисту залученість, участь, погляд «зсердини» та емпатичне розуміння [там само].

Метою якісно-феноменологічного дослідження в психології є отримання ясних, точних і систематичних описів тих чи інших пережи-

вань людини. Опис відіграє величезну роль у психологічному дослідженні. Більш того, значну частину психологічних теорій становлять змістовні феноменологічні описи різних явищ – описи «зсередини», так, як хтось переживав це явище у власному досвіді. Опис свободи, несвободи, залежності, вибору та інших явищ в наукових текстах часто ґрунтуються на феноменології власних переживань їх авторів. Тому опора дослідника на власний досвід відіграє важливу роль в якісних дослідженнях.

Таким чином, наше дослідження являє собою спробу вивчення феноменології переживань свободи / несвободи дорослими досліджуваними на основі якісно-описових і герменевтичних методів в умовах пролонгованої в часі діалогічної (психотерапевтичної) взаємодії, в якій відбувалися трансформації учасників дослідження в напрямку усвідомлення смислових основ досвіду внутрішньої свободи, його актуалізації і розширення у сфері відношень із собою, іншими людьми і світом, в цілому.

У дослідженні взяли участь 54 людини (8 чоловіків і 46 жінок) віком від 22 до 56 років, які пройшли процес індивідуального психологічного консультування (від 3 до 6-7 зустрічей) або психотерапії (від 3-4 місяців до 1,5-2 (в окремих випадках – до 3-х) років).

В широкому розумінні, будь-яку проблему, з якою людина звертається до психолога, можна розглядати як проблему *несвободи*, або *залежності* її психічного стану, поведінки або життєдіяльності в цілому від певних обставин, стосунків, впливів або від власних патернів, які заважають людині відчувати себе задоволеною, дієздатною, щасливою. Р. Мей, посилаючись на психотерапевтичну практику, говорив про те, що при зверненні до психолога клієнти зазвичай описують себе як «змушених» жити у певний спосіб, не здатних вибрати або зрозуміти, чого вони хочуть; вони незадоволені життям, переживають нещастя, конфлікт або відчай [7]. На початку терапії клієнти «являють собою картину «браку» свободи», що проявляється в усіх аспектах життєдіяльності – в тілі, у несвідомих процесах, у стосунках з людьми [6]. У свою чергу, просування психотерапії, як пише Мей, може бути описане «в термінах зростання здатності пацієнта переживати той факт, що він єдиний *власник* цього світу, здатний усвідомлювати його і діяти в ньому», а також у термінах прогресу в «усвідомлюванні свободи» [7, 58].

Разом з тим, задля того, щоб процес таких перетворень міг розпочатись, людина повинна мати певний «вихідний» рівень внутрішньої свободи, який полягає в розумінні й визнанні нею своєї здатності щось

змінити в собі, у своєму житті, у стосунках з людьми та ін. Якщо клієнт заперечує наявність у себе такої здатності, то це означає, що він не визнає власної свободи (а, отже, не має її), і процес психотерапії за таких умов не може зрушити з початкової точки. Тому на першому етапі взаємодії психолога і клієнта відбувається актуалізація і посилення суб'єктної позиції клієнта, підкріплення уявлення про можливість його впливу на себе і своє життя. Під час подальшої роботи відбувається розширення зони усвідомлювання, і разом з нею зростає і внутрішня свобода особистості.

Умови, в яких відбувається актуалізація (розвиток) внутрішньої свободи особистості в психотерапії або консультуванні, пов'язані з двома сторонами цього процесу. По-перше, це *процесуально-інтеракційний* аспект психотерапевтичного процесу, а, по-друге, – це його *змістовно-смислова* сторона, яка пов'язана з переживанням в умовах терапевтичного процесу моментів власного досвіду несвободи (залежності) клієнта, а також з його розумінням і реконструкцією. **Метою даної статті** є розгляд першого із зазначених аспектів. Він торкається проблеми організації та підтримки терапевтичних стосунків, особливості яких прямо пов'язані з можливістю клієнта «зустрітись» з переживанням власної свободи і відповідальності в реальних стосунках з іншою людиною.

У цьому контексті важливо зазначити, що існуючі в сучасній світовій практиці підходи до психологічного консультування та психотерапії акцентують ключову роль активності самого клієнта у процесі роботи з психологом. Основна проблема, відносно якої ставиться це питання, – це проблема відповідальності. Суттєвим фактором ефективних терапевтичних стосунків є розподілена відповідальність. Психолог організовує відкриту діалогічну взаємодію, сприймає клієнта як рівноправного суб'єкта психотерапевтичного процесу, який несе відповідальність за себе і своє життя, здатний здійснювати вибір і приймати рішення. Завдяки цьому клієнт отримує можливість здобути і закріпити таку позицію не тільки у процесі взаємодії з психологом, а й за його межами.

Досягнення розподіленої відповідальності відбувається через різноманітні моменти взаємодії психолога і клієнта, серед яких – обговорення і укладання організаційного та терапевтичного контракту, що сприяє створенню прозорих і добровільно прийнятих умов, дотримання яких підвищує відповідальність спеціаліста і клієнта (Е. Берн).

Наведемо приклади того, як у діалогічній взаємодії відбувається трансформація «скарги» клієнта у запит, тобто у формулювання очіку-

ваного результату консультативного або терапевтичного процесу, і як запит стає основою укладання терапевтичного контракту.

«Скарга» – це опис клієнтом в діалозі з психологом тих сторін життя, відносин чи внутрішніх станів, які його обмежують, викликають незадоволеність життям. Наприклад: «У мене жахливі стосунки з чоловіком. Ми весь час сваримось...» (жін., 36 р.), «Оточуючі постійно мною користуються. Я дуже безвідмовна людина. І всі «сідають мені на голову» (жін., 45 р.); «Останнім часом я не вмію відпочивати, розслаблятися. Навіть у відпустці, де-небудь на морі постійно «сиджу» на телефоні, контролюю, як йдуть справи на фірмі. Боюся залишити все це без нагляду, пустити на самоплив ... » (чол., 47 р.), «Я не задоволений собою ... Мені здається, що я все роблю не так, і тому нічого не доб'юся у житті ... » (чол., 25 р.), «Від мене пішов чоловік ... Як виявилось, в нього давно є інша жінка ... Тепер я – кинута дружина ... Ніколи не думала, що опинюся в такій ролі» (жін., 37 р.). Наведені фрагменти оповідань клієнтів містять «скарги», тобто вказівки на ті фактори та обставини, що обмежують сферу життєвого благополуччя. По суті, вони вказують на те, від чого не вільна людина. При цьому текст розповіді може бути сформульований у термінах зовнішнього «локусу скарги» (якщо розповідь являє собою опис дій інших людей або обставин, які «відповідають» за те, що відбувається з людиною) або внутрішнього (якщо клієнт розповідає про свої переживання, дії, думки). «Локус скарги» вказує на важливі базисні переконання, що містяться в ментальній моделі клієнта – або на визнання ним самодетермінації (свободи людини), або на віру у владу зовнішніх сил над його життям. Розповідь клієнта про свою проблему в термінах інтернального локусу свідчить про більшу готовність до самозміни, до деяких «зусиль» щодо себе, і це є свідченням більшої внутрішньої свободи.

Наступний етап діалогу, який передбачає перетворення скарги у запит, спрямований на прояснення й розуміння того, як виглядає образ (або модель) бажаної ситуації, яка ситуація і який внутрішній стан були б для нього «задовільними», оптимальними. Якщо в діалозі прояснюється, що у клієнта присутні нереалістичні очікування або установки щодо зміни поведінки інших людей (наприклад: «Хочу, щоб чоловік повернувся до мене», «Я б хотіла, щоб оточуючі менше «навішували» на мене свої проблеми»), то такий запит не може бути прийнятний, тому психолог використовує конфронтацію, спрямовану на «повернення» клієнта в реальність. Подальший діалог прямує в бік інтерналізації локусу запиту і прояснення того, які зміни в самому клієнті дозволили б йому змінити ситуацію або свій психологічний стан. У цій точці ді-

логу клієнт при смисловій підтримці психолога здатний сформувати і позначити деякі рішення. Наприклад: «Я хотіла б навчитися відмовляти, говорити «ні», якщо мені не подобається те, що мені пропонують». У випадках, коли основу запиту становить складна життєва ситуація (переживання втрати, розлучення, будь-якого сильного стресу), клієнті складно і зрозуміти, і раціонально сформулювати, які внутрішні зміни в ньому самому здатні конструктивно змінити ситуацію. Тут важливо не «підмінити» цілепокладання клієнта ідеями психотерапевта і дати можливість йому самостійно визначити для себе бажане. Наприклад, клієнтка (26 р.), що переживає трагічну загибель чоловіка, в такому діалозі говорить: «Знаєте, я розумію, що його вже не повернути. Але не можу відпустити ... Рідні бояться за мене, взагалі не залишають одну. Я навіть виплакати від душі не можу. Вони «насувають» мене, почують зі мною ... Я, напевно, хотіла б поплакати, поголосити, щоб нікого це не злякало... Думаю, мені стало б трохи легше ... Я втомилася стримувати себе ...». У цьому повідомленні клієнтка ясно й усвідомлено говорить про своє бажання проявити, прожити своєї почуття, і це можна розглядати як запит, стосовно якого будуватиметься подальший процес.

Той факт, що основою спільної роботи психолога і клієнта стають цілі й потреби, позначені клієнтом, а не психотерапевтом, створює умови, за яких людина може виявити для себе цінність і конституювальну роль власного цілепокладання, побачити зв'язок між постановкою цілей та їх досягненням, придбати досвід отримання того результату, який був визначений нею самою.

Деяка частина клієнтів на пропозицію подумати і назвати бажані внутрішні зміни просить зробити це психолога, наприклад: «Ви, як фахівець, краще знаєте, що мені потрібно змінити в собі» (чол., 29 р.), «А що ви думаєте про це? Як мені треба помінятися?» (жін., 34 р.). У цих випадках, кажучи мовою транзакційного аналізу, явно прочитується звернення клієнта з Дитячого еґо-стану до Родителя психолога, тому важливо перевести діалог у взаємодію Дорослий – Дорослий, тобто не відповідати з Родительського еґо-стану і конфронтувати знеціненню клієнтом власної здатності осмислювати життєву ситуацію і обирати собі цілі.

Прояснений запит може стати основою консультативного або психотерапевтичного контракту (договору). Ухвалення такого контракту є відмінною характеристикою психотерапії в транзакційному аналізі і зазвичай не використовується в такій чіткій і розгорнутій формі в інших школах.

Введення Е. Берном контрактної форми організації терапевтичних відносин ґрунтувалося на ряді вихідних посилок. Прояснений і обговорений контракт робить клієнта рівноправним учасником, суб'єктом терапевтичного процесу, оскільки цілі щодо бажаних змін формулює не фахівець, що ставить «діагноз» і прописує «курс лікування», а він сам. Це передбачає збереження за клієнтом права робити власний вибір, приймати самостійні рішення, тобто проявляти свободу. Контракт є також основою розподіленої відповідальності. Крім того, деталізоване і усвідомлене уявлення про мету всього процесу, зафіксоване в контракті, формує і енергетично підживлює мотивацію її досягнення [10; 13]. І нарешті, зміст контракту виступає основою для конфронтації клієнту в разі використання ним маніпуляцій, психологічних ігор та ін. Контракт також зберігає за клієнтом свободу зупинити процес у будь-якій його точці.

Наведемо приклади формулювань терапевтичного контракту в нашій роботі. Так, зміст контракту з клієнткою (37 р.), яка переживає розрив відносин з чоловіком, обговорювався і утверджувався у кілька етапів і включав в себе наступні моменти. На початковому етапі – «Налагодили стабільний і нормальний життєвий режим (сон, харчування, турбота про себе); осмислити те, що сталося»; надалі контракт прийняв такий вигляд: «Подолати залежність від інших людей, навчитися приймати самостійні рішення і брати відповідальність на себе. Керувати своїм життям, звільнити себе і свої почуття, настрої від керуючого впливу інших людей, обставин». Цей контракт явно орієнтований на досягнення внутрішньої свободи і самодетермінації.

Крім прояснення і ухвалення психотерапевтичного контракту, важливою умовою, що сприяє формуванню і підтримці позиції зрілості й відповідальності клієнта, а також посиленню його внутрішньої свободи, є підтримування стосунків, вільних від психологічних ігор, що запобігає фіксації клієнта у стані неусвідомлення власних патернів і безвідповідальності (К. Штайнер). Психологічні ігри являють собою стереотипні способи спілкування і взаємодії, які ведуть до заздалегідь визначеного, хоча і не усвідомлюваного людиною результату (Е. Берн). Таким результатом найчастіше є досягнення переживання, у смислової структурі якого відтворюється певне сценарне переконання [10; 12]. Наприклад, є ігри, що призводять до підтвердження переконань: «Ніхто не зможе мені допомогти», «Оточуючі люди – «не в порядку» («не справедливі», «не розумні», «не гідні», «не чесні»), «Я – жертва, іграшка в руках обставин» та ін. Крім того, ігри підтримують залежні, симбіотичні стосунки. І якщо клієнт будує саме такі стосунки в житті, то й у

взаємодії з психологом він з великою ймовірністю буде їх відтворювати. У психотерапії подібні явища приймають форму трансферу (переносу). Тому розпізнавання і конструктивне реагування на «запрошення в гру» перешкоджає «відіграванню» клієнтом у стосунках з психологом патернів залежних стосунків і (через посилення усвідомленості, рефлексивності, зрілості) сприяє посиленню внутрішньої свободи [3].

Найбільш поширеною є гра в «Спасіння» [13]. Вона частіше починається Жертвою: клієнт із «безпорадної» позиції закликає психолога виступити його Рятівником. Згода психолога призведе до того, що клієнт залишиться таким же безпомічним і, отже, збереже свої переконання про те, що сам він «нічого не може змінити у своєму житті», що йому «потрібен хтось, більш сильний і мудрий, щоб змінити його життя». П. Горностає, описуючи психологічні властивості клієнтів, які грають у цю гру, вказує на характеристики, що властиві залежній особистості: «Для таких клієнтів властиве прагнення до зовнішніх джерел ресурсів: залежність від думки і визнання інших (нестійкість власної самооцінки); невротична потреба в любові і прихильності. Вони вважають процес терапії успішним, якщо терапевти постійно займаються їхньою підтримкою, позитивними погляджуваннями, дають «розумні» поради, як поводитися в різних ситуаціях (тобто, знаходяться в ролі Турботливого Родителя)» [3, 71]. Цією грою підтверджується сценарне переконання клієнта: «Я слабкий і не можу сподіватися на себе» [там само].

Відзначимо, що в нашій роботі в 17 з 54 випадків клієнти в тій чи іншій формі робили запрошення в таку гру. Наведемо приклад. Клієнтка Н.Я., 36 років, в кінці другої зустрічі повідомила психолога про те, що трохи інакше уявляла собі психотерапевтичну взаємодію: «Я думала, що буду приходити до вас, сідати в крісло, розслаблятися, закривати очі. А ви будете щось мені говорити, навіювати. І в мене буде змінюватися внутрішній настрій». У цьому тексті явно «чується» установка на те, що інша людина (психолог) здатна на свій розсуд змінювати внутрішній стан клієнтки, що вона готова «вручити» себе іншому, покладаючись на його ресурси, вірить у те, що внутрішні зміни можливі поза її власною активністю. У нашій роботі такі установки клієнта прояснялися – психолог повідомляв, що він «почув», як зрозумів сказане клієнтом, потім пропонувалося інше бачення процесу, в якому клієнту відводиться важлива роль і який спрямований на пошук його власних внутрішніх ресурсів. При цьому ми конфронтували переконанням клієнта про те, що іншій людині, а не йому самому, можуть бути краще відомі цілі та перспективи, до яких йому «слід» прагнути. Ось ще приклади звернень, зафіксовані в нашій роботі, за допомогою яких клієнти

запрошували в гру «Спасіння»: «Приблизно раз на тиждень, зазвичай у суботу, я «зриваюся» її напиваюся ... Можете позбавити мене від цього?» (чол., 29 р.); «Тільки ви можете врятувати мене ...» (жін., 32 р.), «У мене є давня проблема – алергія. Вона з'явилася у мене після одного стресу ... Будь ласка, попрацюйте як-небудь так, щоб вона пройшла!» (жін., 47 р.).

Існують й інші види ігор, що виникають у відносинах «психотерапевт – клієнт»: «Чому б вам не? ..» – «Так, але ...»; «Психіатрія», «Професор, Ви чудові», «Боржник» та ін. [3].

Для клієнта гра часто є єдиною можливою формою підтримання стосунків, тому що її альтернативою є близькість і відкритість. Страх відкритися, виявитися уразливим, слабким лежить в основі вибору ігрового і маніпулятивного спілкування, яке в особистій історії клієнта (частіше в досвіді його дитячих стосунків з оточуючими) сформувалося як найбільш прийнятна форма взаємин. Тому виявлення, оголення гри клієнта і конфронтація їй в діалозі – це особливе завдання, непросте для реалізації, оскільки в результаті такого прояснення терапевтичні стосунки повинні не зруйнуватися, а зміцнитися.

Цьому сприяє ще одна умова, організація якої в просторі психотерапії сприяє актуалізації і розширенню досвіду внутрішньої свободи особистості налагодження відкритого і довірчого контакту в режимі «тут і тепер» (Ф. Перлз). «Тут і тепер» – це особлива установка, реалізована в психотерапевтичній взаємодії, за якої предметом уваги стають ті процеси й переживання, що виникають в просторі актуального контакту. У цьому випадку установка «тут і тепер» стає основою для придбання клієнтом досвіду зосередження на власних переживаннях в сам момент їхнього проживання. Цінність такого досвіду з точки зору проблеми внутрішньої свободи полягає в тому, що, будучи в контакті з самим собою в будь-який момент часу, клієнт може навчитися спиратися на себе (свої почуття, потреби, стани, переживання) і враховувати внутрішні процеси в будь-якій актуальній взаємодії із зовнішнім світом. Крім того, принцип «тут і тепер» передбачає не пасивне зосередження, а активне осмислення, розуміння того, що відбувається у внутрішньому світі. Це сприяє формуванню у клієнта нового способу обходитися зі своїми станами, розвитку в нього здатності «чутти», розуміти себе, орієнтуватися в собі, і на цій основі – робити вибір: за якими із своїх інтенцій «іти» прямо зараз, які – відстрочити, відкласти, про які – подумати ще, поміркувати. В результаті людина звільняється від диктату неусвідомлених внутрішніх сил, її психічні процеси і поведінка стають усвідомленими, саморегульованими, керованими.

Ще однією умовою, що сприяє розвитку і актуалізації внутрішньої свободи клієнта в процесі психотерапевтичної взаємодії, є установка на відсутність тиску чи примусу клієнта до тієї або іншої дії, що характеризує недирективні підходи до консультування та психотерапії. З точки зору проблеми внутрішньої свободи і самодетермінації, процеси, що відбуваються у свідомості клієнта, мають дещо більшу цінність, ніж ті, що відбуваються у свідомості психолога. Наприклад, цілі, які усвідомлює і ставить для себе клієнт, важливіші за цілі, які ставить стосовно нього психолог; власний інсайт клієнта цінніше інтерпретації психотерапевта і т.д. У зв'язку з цим виникає питання про способи впливу, підштовхування, стимулювання, які використовує психолог для «поліпшення» динаміки процесу.

Різні підходи по-різному вирішують питання про те, чи можуть використовуватися в психотерапії та консультуванні які-небудь «жорсткі» прийоми, – наприклад, фрустрація, конфронтація, провокація. Ми вважаємо, що застосування будь-якого з цих методів чи прийомів має сенс, якщо воно реалізує, формує або зміцнює позитивну життєву позицію і психолога, і клієнта («Я +, Ти +»), не руйнує, а зміцнює його психологічні межі, а також дозволяє клієнтові сформувати в себе переконання, що в основі його психологічних змін лежить його власна активність.

Висновки. Отже, ми показали, яким чином деякі інтерактивні моменти психотерапевтичного процесу сприяють створенню умов, за яких людина отримує можливість придбати досвід свободи і відповідальності, усвідомлення власних переживань і можливості вибору, підтримки своїх меж і переживання внутрішніх змін. Побудова автентичних, відкритих, взаємно відповідальних стосунків з психологом, налагодження повноцінного діалогу, вільного від примусу і «чутливого» до процесів самовизначення клієнта в його власних цінностях і смислах, організація рефлексивно-розуміючого середовища – це ті умови, в яких особистість здатна реконструювати власний досвід. Діалог зі світом, який вона підтримувала протягом попереднього життя і в якому виникли словесні переживання несвободи й залежності, може бути замінений на діалог, в якому здатні народжуватись нові смисли – відчуття світу, здатного приймати і підтримувати, переживання власної цінності і значущості у світі, розуміння своєї спроможності свідомо і відповідально обирати цілі й цінності, визначати своє життя, протистояти тиску або руйнівним впливам, захищати і підтримувати свій особистий психологічний простір, – тобто бути свобідною особистістю. Трансформація смислових основ особистісного досвіду веде до зміни відношень зі

світом, які людина будуватиме у своєму подальшому житті на основі власних виборів.

Література

1. Билл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). – Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. – 172 с.
2. Выготский Л.С. Кризис семи лет. Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1982. С. 376 – 385.
3. Горюстай Н.П. Психологические игры в кабинете психотерапевта // Журнал практикующего психолога. – 2004. – Вып. 10. – С. 68–80.
4. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодереминации личности. – Психологический журнал. – Т. 21. – 2000. – №1– С. 14–25.
5. Мамардашвили М. К. Если осмелиться быть...: Интервью // Наше наследие. – М. – 1988. –№3. – С. 22–27.
6. Мэй Р. Воля. Воля в условиях кризиса. Любовь и воля. – М., 1997. – С. 191–295.
7. Мэй Р. Новый взгляд на свободу и ответственность / Перевод А. Лызлова. Под ред. Д. Леонтьева. – Экзистенциальная традиция. – 2005. – №2. – С. 52–65.
8. Смульсон М.Л. Інтерпретаційні схеми опрацювання особистого досвіду в старості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К.: Видво «Міленіум», 2009. – Вип. 22 (25). – С. 19–28.
9. Пьянкова С. Д. Пелнейность развития как психологический феномен и литературный мотив [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 1 (3). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 31.01.2011).
10. Стюарт Й., Джойнс В. Основы ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.
11. Улановский А.М. История и векторы развития качественных исследований в психологии // Методология и история психологии. – 2008. – №2. С.129–139.
12. Чепелева Н. В. Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. – Т. 2. Вип. 6. – С. 15–24.
13. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – Спб.: Питер, 2003. – 416 с.