

УДК 159.9.072.422

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.2>

ДО ПИТАННЯ ПРО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ В ОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ

Олена Адамова

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
вул. Фонтанська дорога, 23, м. Одеса, Україна, 65009
e-mail: elena.adamova2010@gmail.com*

У статті досліджуються шляхи подолання кризи в особистісних відносинах, тому увага приділена теоретичним аспектам розуміння категорій «криза», «особистісна криза». Визначено, що криза є невід’ємною частиною людського буття, а досвід, отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її життєвий шлях.

Проаналізовано поняття «терапія кризових станів», під якою розуміється допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя кризу. Виділено такі основні положення кризової терапії: не існує спеціальних кризових технологій і практик; кризова допомога виключає застосування психофармакології; основна стратегія допомоги особистості і групі у кризовому стані полягає в поясненні того факту, що те, що нині відбувається, – нормально, правильно і корисно; основна тактика при роботі з екзистенційними кризовими станами – підтримка і нічого більше.

Окрема увага приділена аналізу дослідження поняття, сутності, цілей і завдань психологічного консультування. Встановлено, що найважливішим завданням психологічного консультування є знаходження балансу (динамічної рівноваги) між повною зануреністю у переживання і повною дисоціацією від нього. Ефективність і доцільність консультативного контакту буде визначатися тим, наскільки точно вдасться допомогти людині вибудувати індивідуальну траєкторію руху на кордоні цих двох процесів.

У результаті проведеного дослідження зроблено висновок про те, що одним із завдань психологічного консультування при переживанні особистісної кризи є усвідомлення і підтримка індивідуального ритму життєдіяльності клієнта. Роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб забезпечити трансформацію кризового стану у процес переживання з певною динамікою.

Загальний цикл психологічного консультування змістовно представлений як чергування трьох взаємопов’язаних процесів, кожен із яких характеризується власним ритмом, зумовленим переміщенням фокусу усвідомлення клієнта з одного змісту на інше: заглибленість у переживання – дисоціація від переживань, самотність – розділеність, усвідомлення і привласнення емоційного досвіду – усвідомлення смислових основ власної життєдіяльності.

Ключові слова: особистість, криза, особистісні відносини, кризові переживання, глибина переживань.

Сучасний світ негативно впливає на психологічний стан людини і її внутрішньоособистісні та міжособистісні стосунки, викликаючи низку криз, серед яких найбільш важливими слід визнати особистісні кризи. Незважаючи на те, що нині поняття «відносин» і «криз» зустрічаються мало не на кожному кроці, психологія і психотерапія обходять стороною теоретичні концепції цих явищ, практичні дослідження цієї проблеми також носять нечисленний характер. Актуальність, недостатня розробленість і перспективність дослідження цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Криза є невід’ємною частиною людського буття. Досвід, отриманий при переживанні кризи, істотно впливає на становлення особистості, її життєвий шлях. У

сучасних умовах життя людини постійно ускладнюється. Стрімкість змін, які відбуваються у світі, поряд із катастрофами, стихійними лихами, терористичними актами ставлять перед особистістю складне завдання. Так, людина повинна постійно змінюватися, бути готовою до нових умов, орієнтуватися у великому інформаційному потоці, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, стабільність, душевну рівновагу. Життя сучасної людини набуває екстремального характеру [1, с. 3].

Досить часто криза ототожнюється із труднощами, проблемами, які не знаходять свого вирішення. Тому криза є схожою з явищами небажаними, які завдають страждань. Саме неоднозначність і складність реальних процесів, які стоять за поняттям «криза», зумовлюють суперечливість цього поняття.

Більш глибоке вивчення вказаного вище питання дає можливість зробити висновок, що криза може бути зрозуміла як найбільш складний механізм адаптації особистості, який дозволяє вирішувати особливо складний клас проблем, які іноді називаються життєвими викликами.

Основними характеристиками кризи є такі положення: 1) криза пов'язана з проблемами задоволення найбільш важливих, фундаментальних потреб людини; 2) криза ставить перед індивідом не повсякденні, а особливо складні проблеми; 3) ці проблеми не піддаються вирішенню звичними способами, у цьому і полягає їх особлива складність, тому вони часто сприймаються як тупикові життєві ситуації; 4) криза найчастіше є яскраво вираженою вимогою змін.

Криза є чітким сигналом необхідності особистісних і поведінкових змін. Переживання кризи тим гостріше, чим більше людина чинить опір тим змінам, які відбуваються у її житті. Якщо розглядати кризу не тільки як ситуацію дезадаптації, а як особливо складний механізм адаптації, то відкриваються додаткові можливості для її розуміння і вивчення [2, с. 67–68].

Під терапією кризових станів мається на увазі допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя будь-яку кризу. У медичній парадигмі – це кризова інтервенція, яка здебільшого полягає у медикаментозній (психофармакологічній) допомозі. Кризова терапія (з точки зору психологічної парадигми) складається з таких основних положень:

- 1) не існує спеціальних кризових технологій і практик;
- 2) кризова допомога виключає застосування психофармакології;
- 3) основна стратегія допомоги особистості і групі у кризовому стані полягає в поясненні того факту, що те, що зараз відбувається, – нормально, правильно і корисно;
- 4) основна тактика при роботі з екзистенційними кризовими станами – підтримка і нічого більше.

Форми кризової допомоги:

- 1) телефони довіри (для жертв насильства, підлітків, суїцидентів та інших);
- 2) психологічні групи підтримки (анонімні алкоголіки; жертви сексуального насильства; гравці; колишні наркомани; жертви терактів і катастроф; люди, які пережили інцест; батьки, які втратили дітей; матері дітей-інвалідів тощо);
- 3) групи підтримки для соматичних хворих (онкологія, бронхіальна астма, серцево-судинні захворювання, інваліди, спинальні хворі та інші);
- 4) кризова допомога термінальним хворим (найбільш поширена в усьому світі форма – хоспіси);
- 5) кризова допомога при втратах і патологічній роботі горя;
- 6) кризова допомога суїцидентам (соціально-психологічна реабілітація);
- 7) кризова психотерапія.

Більшість видів допомоги носить груповий характер. Це не випадково і пов'язано з тим фактом, що при кризах максимально страждає саме соціальна адаптованість, яка виражається в особистості або групі у вигляді соціально-психологічної фрустрації («Я нічого не можу робити», «Я нікому не потрібен», «Те, що я робив усе життя, безглузде і не потрібне нікому», «Люди не можуть зрозуміти один одного» тощо) і психологічно у вигляді всепоглинаючого почуття самотності, непричетності до світу людей («Мене ніхто не розуміє», «Я зовсім самотній у цьому світі», «Я нікому не потрібен, і мені ніхто не потрібен» тощо). Ситуація спільного (групового) переживання настільки сильних емоційних станів носить терапевтичний, корекційний характер внаслідок того, що будь-яка група є в деякій мірі «маленьким суспільством», яке розуміє, приймає стан особистості як природне і минуле.

Крім того, відсутність специфічних «кризових технологій і технік» пов'язана з унікальністю переживання кожною людиною екзистенціальних і вікових криз. Складність полягає ще в тому, що необхідні психотехнології, які можуть працювати одночасно на когнітивному (усвідомлюваному) рівні і глибинному (неусвідомлюваному), де доступ можливий тільки через символіку і метафори. Не усі сучасні психотехнології дають таку можливість, тим більше, коли дуже ускладнена діагностична частина роботи психолога або психотерапевта [3].

Психологічне консультування є особливим типом діяльності, побудова якої повністю розкриває рівень відносин «Я – Ти». Психологічна підтримка людини, яка переживає кризу, встановлення і підтримання з нею глибокого довірчого контакту передбачає вміння психолога підтримувати буттєвий (екзистенціальний) рівень взаємодії з клієнтом. Основним засобом розгортання такого рівня взаємодії є феноменологічний діалог, що дозволяє забезпечити при консультуванні «розділене буття, буття в присутності іншого».

Говорячи про присутність, ми маємо на увазі готовність і здатність учасників діалогу до самопред'явлення, позначення себе в рамках консультативного простору. Автентична присутність передбачає саморозкриття і включеність учасників діалогу. Включеність психолога-консультанта передбачає його істинний інтерес до феноменології кризових переживань клієнта. У процесі діалогу відбувається рефлексія і присвоєння досвіду переживання, що дозволяє клієнту повернути авторство власного життя.

Одним із завдань психологічного консультування при переживанні особистісної кризи є усвідомлення і підтримка індивідуального ритму життєдіяльності клієнта. Відновлення здатності самостійно задавати ритм власної життєдіяльності передбачає співвіднесення внутрішніх ритмів із зовнішніми циклічно повторюваними процесами. Поява теми, пов'язаної з тимчасовими характеристиками переживання, може бути непрямим маркером міри вираженості і спрямованості рефлексії клієнта і глибини його переживання.

Одним із важливих завдань, які стоять перед консультантом на цьому етапі взаємодії, є підтримка клієнта в пошуку власного способу синхронізації та гармонізації внутрішніх і соціокультурних ритмів. В якості одного із засобів досягнення цієї мети є спеціальна організація ритму консультативного процесу, який також характеризується певною циклічністю. Кризова ситуація здебільшого сприймається людиною як тотальна і адинамічна. Тому роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб забезпечити трансформацію кризового стану у процес переживання із певною динамікою. У контексті надання психологічної допомоги це визначає ту «одиницю досвіду», «дозу», яку людина здатна пережити «тут і зараз», на цьому рівні можливостей.

Загальний цикл психологічного консультування змістовно представлений як чергування трьох взаємопов'язаних процесів, кожен із яких характеризується власним ритмом, зумовленим переміщенням фокусу усвідомлення клієнта з одного змісту на інше: заглибленість у переживання – дисоціація від переживань, самотність – розділеність (від суб'єктивності до інтерсуб'єктивності), усвідомлення і привласнення емоційного досвіду – усвідомлення смислових основ власної життєдіяльності.

Загальна стратегія консультативної взаємодії з клієнтом, який переживає особистісну кризу, будується з урахуванням ритму переміщення фокусу усвідомлення клієнта з одного процесу на інший, а також ритму переміщення з одного полярного стану в інший у рамках кожного з трьох процесів. Роль психолога-консультанта полягає не тільки в позначенні вектору руху і спрямованості усвідомлення, але і в підтримці динамічної рівноваги між полярними станами [4, с. 42].

Найважливішим завданням є знаходження балансу (динамічної рівноваги) між повною зануреністю у переживання і повною дисоціацією від нього. Ефективність і доцільність консультативного контакту буде визначатися тим, наскільки точно вдасться допомогти людині вибудувати індивідуальну траєкторію руху на кордоні цих двох процесів.

Оскільки однією з основних умов виникнення і переживання особистісної кризи є складність психічної організації суб'єкта, то процес психологічного консультування передбачає активне використання здатності клієнтів до рефлексії смислових підстав власної життєдіяльності.

Як засіб (технічний прийом), який організує процеси усвідомлення, можуть бути використані щоденникові записи, що клієнт веде протягом усього процесу консультування на прохання психолога. Наявність фігури психолога-консультанта, щиро зацікавленого в породженні клієнтом такого роду текстів, надає особливу цінність внутрішній роботі переживання.

На початку кризи, коли людина занурюється в переживання, здебільшого неясні, тяжкі, які погано піддаються опису, виникає відчуття розриву контакту зі світом. «Суб'єктивне, – підкреслює Дж.Ф.Т. Бьюдженталь, – є дорефлексивним, довербальним, дооб'єктивним. Воно набагато ширше того, що можна вмістити у слова. Спроба зробити це вимагає, щоб ми стиснули, змалювали те, що, як ми відчуваємо, є чимось незмірно більшим, розповісти про нього іншим – значить розділити з ними частину свого життя» [5, с. 184].

Образно кажучи, щоденник розглядається як якийсь місток (спочатку між внутрішнім світом клієнта і психологом, а потім через психолога – між клієнтом і світом загально). Необхідність вербального оформлення переживань сприяє їх більшій усвідомленості і диференційованості, розгортанню діалогу з консультантом, через якого клієнт починає пред'являти себе світу, виходячи з ретрофлексивного «ув'язнення».

Таким чином, основною рекомендацією в разі особистісної або сімейної кризи є терапія кризових станів – допомога особистості або групі, яка переживає в певний момент життя будь-яку кризу. Це телефони довіри; психологічні групи підтримки; групи підтримки для соматичних хворих; кризова допомога термінальним хворим; кризова допомога при втратах і патологічній роботі горя; кризова допомога суїцидентам; кризова психотерапія. При цьому слід вказати на відсутність специфічних «кризових технологій і технік», що пов'язано з унікальністю переживання кожною людиною екзистенціальних і вікових криз.

Загальна стратегія консультативної взаємодії будується з урахуванням ритму переміщення фокусу усвідомлення клієнта з одного процесу на інший, а також ритму переміщення з одного полярного стану в інший у рамках кожного із трьох процесів.

Процес психологічного консультування передбачає активне використання здатності клієнтів до рефлексії смислових підстав власної життєдіяльності.

Список використаної літератури

1. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса : автореф. дисс. д.п.н. Ярославль, 2010. 54 с.
2. Адамова О.С. Подолання кризи в особистісних відносинах: окремі практичні аспекти. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 65–75.
3. Калюшина Т. О кризисных состояниях // [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://svitk.ru/004_book_book/15b/3262_kalohina-o_krizisnih_sostoyaniyah.php.
4. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса : автореф. дисс. д.п.н. Ярославль, 2010. 54 с.
5. Бьюдженталь Дж.Ф.Т. Искусство психотерапевта. М. : Корвет, 2011. 316 с.

ON THE QUESTION OF OVERCOMING THE CRISIS IN PERSONAL RELATIONS

Olena Adamova

*National University "Odessa Law Academy",
23, Fontanskaya road str., Odessa, Ukraine, 65009
e-mail: elena.adamova2010@gmail.com*

The article explores ways to overcome the crisis in personal relationships, which explores the theoretical aspects of understanding the category of "crisis", "personal crisis". It is determined that the crisis is an integral part of human existence, and the experience gained during the crisis, significantly affects the formation of the individual, his life path. The concept of "crisis therapy" is analyzed, which means the help of an individual or group that is currently experiencing any crisis.

The following main provisions of crisis therapy are highlighted: there are no special crisis technologies and practices; crisis care excludes the use of psychopharmacology; the main strategy of helping individuals and groups in crisis is to explain the fact that what is happening now – normal, correct and useful; the main tactic when working with existential crises is support and nothing more.

Particular attention is paid to the analysis of the study of the concept, essence, goals and objectives of psychological counseling. It is established that the most important task of psychological counseling is to find a balance (dynamic balance) between complete immersion in the experience and complete dissociation from it. The effectiveness and expediency of consultative contact will be determined by how accurately you can help a person to build an individual trajectory on the border of these two processes.

As a result, the study concluded that one of the purposes of psychological counseling in experiencing a personal crisis is awareness and support of the individual rhythm of the client's life. The role of the counseling psychologist is to ensure the transformation of the crisis into a process of experience that has a certain dynamics. The general cycle of psychological counseling is meaningfully presented as an alternation of three interrelated processes, each of which is characterized by its own rhythm due to the shift of focus of client awareness from one content to another: immersion in experience – dissociation from experience, loneliness – separation, awareness and emotional experience awareness of the semantic foundations of their own lives.

Key words: personality, crisis, personal relationships, crisis experiences, depth of experience.