



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.4.09>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Анжела РЕПЕЦЬКА

Психологічна допомога сім'ям, що переживають події війни: екзистенціально-рефлексивний підхід*

ANZHELA REPETSKA. **Psychological assistance to families experiencing war events: an existential-reflexive approach.** *In the article the theoretical, methodical and technological aspects of the existential-reflection going are presented near providing of psychological help. The conception is based on understanding of psychotherapy; the object of his therapeutic influence is existential experience, and the existential work of the individual is the main mechanism of therapeutic changes. The idea is that the work of a person with a psychotrauma in the content and structural aspects is analogous to the process of personal self-determination.*
Keywords: war in Ukraine, psychological assistance to families, psychotrauma, understanding psychotherapy, existential work of the individual.



Received 12.02.2023
Peer-reviewed 12.06.2023
Revised version received 12.18.2023
Accepted 12.27.2023

1. Актуальність і постановка проблеми

У 2014 році в Україну прийшла війна. Перед нами всіма виникли нові, не знайомі раніше психологічні виклики. В особливо складній психологічній ситуації опинилися військові і цивільні, що перебувають в зоні бойових дій. Природно, що відповідати на ці психологічні виклики і вирішувати виниклі психологічні проблеми покликане, перш за все, професійне психологічне співтовариство. І ми впевнені, що українське професійне психологічне співтовариство успішно впорається з виниклими проблемами і надасть реальну допомогу всім, кому вона конче необхідна.

З психологічної точки зору, війна актуалізувала і різко загострила екзистенціальну проблематику - все те, що є психологічною основою нашого існування та опорою нашого людського буття. І, перш за все, це теми життя, смерті, смислу і безглуздості. Соціальні катаклізми, втрати, смерть близьких та інші негативні події і ситуації різко збільшують кількість людей, які гостро переживають особистісну кризу, життєвий крах, коли руйнуються усталені структури, життєвий світ, що сформувався. І в такій ситуації практично не залишається будь-скільки чітких вказівок і орієнтирів - як жити і діяти в цьому світі, і це, мабуть, найважче для людини. В ситуації соціальних катаклізмів життя кожного стає непередбачуваним і невизначеним, а реагуємо ми на це завжди загостренням численних страхів, а головне - інтенсивним переживанням екзистенціальної тривоги.

Очевидно, що з усіма екзистенціальними викликами і проблемами необхідно працювати. І робити це необхідно, в першу чергу, методами, техніками і прийомами, які створені і розвиваються в рамках сучасної екзистенціальної психології та психотерапії. Що ми пропонуємо для роботи з екзистенціальною проблематикою? Який методичний інструментарій, які прийоми і техніки роботи?

Отже, в нашій статті ми будемо говорити про екзистенційно-рефлексивний підхід до надання психологічної допомоги, а як синонім будемо використовувати поняття терапевтичної системи. Уточнимо: системи, яка побудована на методологічних, теоретичних, методичних і інших положеннях екзистенціальної і рефлексивної психології.

2. Методологічні та теоретичні основи екзистенційно-рефлексивного підходу

Основними методологічними і теоретичними орієнтирами для нас стали:

- уявлення і положення про розуміючу психотерапію як психотехнічну систему, запропоновані і сформульовані Ф.Ю. Василюком [4];
- концепція екстремальності, а також смислові концепції травми, стресу і втрати, що розробляються М.Ш. Магомед-Еміновим [11];
- положення сучасної екзистенціальної психології та психотерапії, а також психології буття;
- концепція особистісного самовизначення як рефлексивно-смислового і екзистенціального процесу, що розвивається нами [12; 13].

Розглянемо ці положення через призму особливостей терапевтичної системи, яка розвивається нами. Так, Ф.Ю. Василюком було запропоновано п'ять базових, вихідних аспектів концептуалізації психотерапевтичної системи. У застосуванні до розуміючої психотерапії як психотехнічної системи, яка виступила для нас своєрідним концептуальним ідеалом, зміст і специфіка відповідних аспектів представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст і специфіка відповідних аспектів психотерапевтичної системи

Мета і цінність	Предмет	Проблемний стан	Продуктивний процес	Принцип діяльності психотерапевта	Метод
Смисл	Життєвий світ	Критична ситуація	Переживання	Співпереживання	Розуміння

Розглянемо ці аспекти детально в контексті особливостей терапевтичної системи, яка розвивається нами.

Перший аспект - це мета і вища цінність терапевтичної системи. Метою і вищою цінністю розуміючої психотерапії Ф.Ю. Василюк називав смисл, а точніше свідомість. Питання: смисл і осмисленість чого? З контексту робіт Ф.Ю. Василюка, де він розглядав цей аспект, можна зробити висновок, що мова йдеться, як мінімум, про смисл і осмисленість життєвої ситуації, а як максимум - про смисл життя. Основним джерелом смислу і осмисленості є, на думку Ф.Ю. Василюка, мотиви, які спонукають, і змістотворні мотиви [4]. «Коли діяльність суб'єкта і хід подій розгортаються в напрямку реалізації змістотворних мотивів, тоді ситуація стає для людини осмисленою,

такою, що має смисл. Зрозуміло, що мова йде тут не про всякий, а про позитивний смисл, який надихає, яким можна жити. <...> Саме ця іпостась категорії «смисл» і висловлює вищу мету і цінність розуміючої психотерапії» [4, с. 12]. Як відомо, смисл життя - одна з базових категорій сучасної екзистенціальної психології. Це означає, що розуміюча психотерапія є, за своєю суттю, екзистенціальною практикою. Для нас дуже важлива феноменологія такого позитивного смислу. Стан набуття і переживання особистістю нового смислу Ф.Ю. Василюк характеризує цілим ансамблем ознак. «Не всі вони обов'язково вступають в гру одночасно, - писав він, - але всі є різними аспектами переживання смислу. Людина а) відчуває загальну піднесеність, підвищення життєвої енергії, радісне «грання» в ній життя, вітальності як такої; б) крім нового самовідчуття їй дається в такі хвилини і нове світовідчуття, загальне почуття об'єктивної правди, краси, доброти, розумності всього буття, що просвічує в кожній дрібниці, навіть крізь біль, зло, потворність і пошкодженість світу; світло правди обіймає і її особисте життя, викликаючи почуття виправданості прожитого життя; в) те ж саме світло проливається і на майбутні життєві події, даючи відчуття ясності шляху. З'являються осмислені, кличущі, значимі цілі і завдання, відкривається перспектива життєдіяльності, людина відчуває натхнення і відчуває в собі сили на виконання цих завдань» [4, с. 12-13].

Визначення і концептуалізація трьох аспектів прояву і переживання смислу, символічно названих Ф.Ю. Василюком «Життя - Істина – Шлях», має для нас принципове значення. Зазначені аспекти багато в чому задають і визначають для нас напрямки, основні завдання, зміст і способи (форми, методи, техніки і прийоми) терапевтичної роботи і її специфічні особливості.

Після розгляду мети та основних цінностей, а фактично - критеріїв результативності терапевтичної роботи, логічно, на наш погляд, детально розглянути і протилежний полюс, а саме - проблемні стани людського існування, на подолання яких власне і спрямована ця терапевтична практика. Питання - навіщо і чому? В першу чергу, для того, щоб окреслити, уточнити, конкретизувати і наповнити необхідним змістом так званий технологічний блок терапевтичної системи.

Отже, другий аспект терапевтичної системи - проблемний стан пацієнта. Іншими словами, це відповідь на питання: на подолання яких проблемних станів людського існування спрямована або

націлена робота терапевта? В розуміючій психотерапії проблемний стан «.. задається поняттям критичної ситуації, розвиненим в контексті теорії переживання». У найширшому розумінні критичною є ситуація неможливості і безглуздості [4].

Смислоутрата може бути описана на основі розглянутої вище феноменології позитивного смислу. Як писав Ф.Ю. Василюк, «поразка, поранення екзистенції в будь-якому члені цієї тріади, розпізнається в свідомості як смислоутрата» [4]. Перший аспект смислоутрати - це утрата екзистенціальної істини, яка переживається як «недійсність, неправда, фальш і брехня життя. Ці стани можуть супроводжуватися або цинічною відмовою від шукання правди як такої, або загостренням ригідної невротичної оціночної установки на осуд або самоосуд.

Другий аспект смислоутрати - це втрата життєвості. Вона переживається як змертвілість, бездушність, занепад сил, енергії, життєвого інтересу, тону, іноді - прямо як вмирання ... Замість переживання натхнення/сили людина втрачає позитивне ставлення між життям і шляхом і переживає стан безвілля, апатії, безсилля, спустошеності, механічності, безрадісності виконання життєвих процесів як вимушеної повинності, важкого обов'язку і т. ін.

Третій аспект - це втрата шляху життя і переживання безвиході, безцільності, безперспективності існування ... Замість переживання екзистенціальної ясності, коли людині відкрита мета і освітлений шлях, в скаргах пацієнтів виявляється хаос, туман, невизначеність життя, мутне уявлення про життєві цілі і завданнях» [4, с. 19-20]. Узагальнюючи уявлення про критичну ситуацію, Ф.Ю. Василюк зазначає, що «... зустріч з неможливістю може відбуватися в будь-якій точці феноменологічного поля смислоутрати – точці «смерті», «безцільності» або «брехні» » [4, с. 22-23].

Розглянемо третій аспект терапевтичної системи, який визначає її онтологію і предмет. Іншими словами, це відповідь на питання, який аспект психологічної реальності виділяється в багатовимірній і багатоаспектній психіці, на що спрямовано вплив інструментарію, який має в розпорядженні терапевт?

Розуміючи психотерапія звернена до життєвого світу людини. Це поняття Ф.Ю. Василюк називає одним з найважливіших понять феноменологічної філософії і психології [4]. Ми, безумовно, поділяємо таку оцінку. Більш того, ми вважаємо, що це поняття має потужний евристичний потенціал для вирішення різноманітних терапевтичних

завдань. Крім того, цей евристичний потенціал ще чекає свого концептуального осмислення і практичного використання.

Що стосується терапевтичної системи, яка розвивається нами, то її онтологія утворюється, в першу чергу, поняттям «екзистенціальний досвід». Сутність екзистенціального досвіду, його зміст, структура, функції та розвиток розглянуті в наших роботах [14; 15].

Наступний, четвертий аспект - це очікувані дії самої людини, самого пацієнта, без яких результативний і продуктивний терапевтичний процес просто неможливий. Свого часу Ф.Ю. Василюк дуже точно назвав ці очікування «психотерапевтичними сподіваннями». Психотерапевтичні сподівання - це той продуктивний процес, на який терапевт покладає надії як на головний механізм виробництва терапевтичних змін. Розуміючи психотерапія чекає від людини активного продуктивного переживання, яке розглядається як процес смислопородження. І в цьому пункті розуміючи психотерапія солідаризується зі школами екзистенціально-гуманістичного спрямування [4]. В нашому підході переживання також займає важливе місце і відіграє одну з ключових ролей. Але все ж ми вважаємо, що продуктивний і результативний процес смислопородження, а тим більше - процеси смислової динаміки - неможливі без екзистенціальної рефлексії. Обґрунтування цього твердження представлено в наших публікаціях [12; 13; 15].

Нарешті останній, п'ятий аспект психотерапевтичної системи - це принцип діяльності професіонала і метод, який він використовує. Іншими словами, визначитися з цим аспектом психотерапевтичної системи означає відповісти на питання, що власне робить психотерапевт, в чому полягає загальна ідея його діяльності і який основний метод він при цьому використовує?

Специфічна активність психотерапевта в рамках розуміючої психотерапії може бути названа «співпереживанням», а загальним методом роботи співпереживання є розуміння. Це досить загальні і ємні поняття, але в нашому підході вони виступають, відповідно, як один з видів (форм) активності терапевта і як один з важливих, але не основних методів його роботи.

Коротко розглянемо другий блок положень, що входять до методологічного і теоретичного базису нашого підходу і, відповідно, терапевтичної системи, що розвивається нами. Ці положення - перш за все результат осмислення і переосмислення концепції екстремальності М.Ш. Магомед -Емінова, а також його концепції травми, стресу і втрати [11].

Найбільшу цінність для нас має концепт «робота особистості», що розробляється М.Ш. Магомед-Еміновим. В рамках нашого підходу виникає ключове питання: як особистість поводить себе зі своїм екзистенціальним досвідом? Що вона робить зі своїм досвідом, як вона це робить, а головне - навіщо і чому вона робить саме це, а не щось інше? Нам видається, що для опису і пояснення того, що відбувається з екзистенціальним досвідом особистості, більш адекватно і продуктивно звернутися саме до поняття «екзистенціальна робота», а не, наприклад, до понять «активність» або «діяльність». Більш того, зміст екзистенціальної роботи в нашому розумінні має дуже багато схожого з «роботою турботи» у М.Ш. Магомед-Емінова, яка представляє собою екзистенціальну роботу «... по здійсненню діяльності, життєдіяльності, способів існування, способів буття, а також духовної, сакральної роботи по затвердженню способів існування і становлення людського в людині» [10, с. 99]. Для обґрунтування можливості турботи як роботи, автор звертається до феномену трансформації: «турбота про буття, життя, існування і турбота про себе і про іншого вимагає трансформації особистості, ідентичності і трансформації життєдіяльності». У цьому ключі ідеї і концептуальні положення М.Ш. Магомед-Емінова перетинаються з положеннями концепції особистісного самовизначення як рефлексивно-смыслового і екзистенціального процесу, що розвивається нами.

Відразу відзначимо, що уявлення про феномени турботи і трансформації, їх концептуалізація, а також конкретизація і технологізація є основою концепції психологічної допомоги, що розвивається М.Ш. Магомед-Еміновим, а також ряду методів і технік роботи з психічною травмою, запропонованих ним.

З концепцій і моделей, розроблених М.Ш. Магомед-Еміновим, слідує ряд висновків, важливих для нас як в теоретичному, так і в практичному планах. Сформулюємо їх.

1. Наслідки впливу на людину травматичного, екстремального фактору представляють собою певний екзистенціальний, життєвий продукт. Це означає, як мінімум, що з цим психічним утворенням екзистенціальної природи і працювати потрібно відповідними, екзистенціальними методами і техніками.

2. Наслідки впливу травматичного, екстремального фактору можуть проявлятися, і, головне, проявляються в трьох формах: як страждання, стійкість і зростання. Очевидно, що кожен з цих посттравматичних феноменів вимагає своїх, специфічних технік і прийомів терапевтичної роботи. Більш того, можливий рух від

страждання, через стійкість до посттравматичного зростання. Забезпечення такої динаміки - самостійне терапевтичне завдання.

3. Актуалізація, активізація і фасилітація роботи особистості, а в нашій системі - екзистенціальної роботи - також має статус самостійного терапевтичного завдання і передбачає розробку відповідного методичного та технологічного забезпечення. Джерелами для третього блоку положень, що становлять методологічний і теоретичний базис нашої терапевтичної системи, є сучасна екзистенціальна психологія та психотерапія, а також психологія буття [14].

Сьогодні вітчизняна психологія переживає своєрідний екзистенціальний бум. На це вказує маса публікацій, які присвячені екзистенціальній проблематиці, а також величезна кількість пропозицій екзистенціальної спрямованості, які є сьогодні на ринку психологічних тренінгів і консультацій. Д.О. Леонтьєв такий інтерес пояснює так: невизначеність сьогодні є одним з основних викликів, а екзистенціальна психологія і психотерапія - найбільш адекватна відповідь психологічної науки і практики на цей виклик [9]. У найзагальнішому розумінні, екзистенціальне - це те, що дозволяє нам жити. Як мінімум - це те, що дозволяє нам відповідати на виклики життя. Як максимум - це те, що дозволяє розвиватися, йти по життю, будувати свій життєвий і особистісний шлях і, в кінцевому підсумку, реалізувати всю повноту буття и здобути свободу.

Таблиця 2

Процес подолання ситуації неможливості (кризи)

Аспекти	Особистісне самовизначення	Робота з психотравмою
Вихідна точка	Життєва криза (ситуація неможливості і безглуздості)	ситуація неможливості і безглуздості ».
Процес	Робота переживання та рефлексії	Екзистенціальна робота
Зміст	Переосмислення	Переосмислення
Результат	Готовність до самореалізації	Осмиленість

У внутрішньому світі особистості екзистенціальне представлено в різних формах - як екзистенціальний зміст, як екзистенції (екзистенціальні данності), як екзистенціальні інтенції, як екзистенціальне Я, як екзистенціальна ідентичність, і смисл життя - як найбільш цілісні і інтегральні утворення екзистенціального досвіду.

В якості концептуальної схеми, яка задає етапи і зміст роботи з психотравмою, може виступити процес особистісного самовизначення. Іншими словами, робота з психотравмою може бути описана в термінах концепції особистісного самовизначення (ОСВ), що розвивається нами [15] (див. таблицю 2).

Розглянемо, що спільного в процесі роботи з психотравмою і в особистісному самовизначенні, і в чому специфіка кожного з них.

Перше. Вихідною точкою ОСВ є кардинальна життєва ситуація, життєва і особистісна криза. Як правило, це певний підсумок, своєрідний результат накопичених помилок і невдач і, в першу чергу, неуспіхів в самореалізації. Це своєрідна зупинка життя. Людина не знає, що далі робити, а головне - навіщо, заради чого щось робити. Далі бути і жити по-старому неможливо, тому що безглуздо; а як може бути по-іншому - людина поки не розуміє. Природно, така криза може бути ініційована і зовнішню подією, яка має виражений негативний особистісний смисл (наприклад, несподіваним звільненням людини з улюбленої роботи, де у неї була можливість для самореалізації). Остаточно, основною причиною кризи є неможливість повноцінної, з точки зору самої особистості, власної самореалізації. Слід враховувати, що життєва криза має і екзистенціальний вимір, який найбільш повно відображається в понятті смисложиттєва криза (К.В. Карпінський, 2002). У той же час, незадовільна самореалізація, згідно К.В. Карпінського, - тільки одна з можливих причин виникнення смисложиттєвої кризи. Найбільш же загальною причиною її виникнення К.В. Карпінський вважає нереалістичний смисл життя.

Якщо знову повернутися до опису критичного стану, зробленого Ф.Ю. Василюком, то вихідна точка ОСВ – це, перш за все, шлях «поразки, поранення екзистенції», тобто «втрата шляху життя і переживання безвиході, безцільності, безперспективності існування».

Що стосується дії екстремального, травматичного фактору, то це, в першу чергу втрата, особистісний збиток. І суб'єктивно це теж переживається як ситуація неможливості. Неможливості жити так, як раніше. І ця ситуація - поразка, в першу чергу, таких екзистенцій як «Істина» і «Життя».

Так, жінки в групі вимушених переселенців до Запорізької області, з якою ми працювали в якості волонтерів запорізької психологічної кризової служби ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій», наполегливо відмовлялися визнавати, що в свій дім вони вже не повернуться (тому що житло

зруйноване); вважали, що життя, доля несправедливо обійшлася з ними («чому я?», «чому саме зі мною?»), засуджували інших і себе («це я в усьому винна ..»).

Чітко проявлявся і другий екзистенціальний аспект критичної ситуації, який Ф.Ю. Василюк назвав «Смерть». Це переживання апатії, безсилля, спустошеності, постійні заяви про небажання жити, про безглуздість життя і т.ін.

Зробимо акцент на тому, що переживання життєвої кризи, навіть дуже гостре і тривале, ще не є рухом до його вирішення. Власне процес ОСВ починається, по-перше, з моменту визнання власної відповідальності за ситуацію, що виникла, по-друге - з розуміння того, що шлях до нового, сповненого смыслом життя, до повноцінної самореалізації лежить через власні зміни; і, нарешті, потрете – з усвідомлення і прийняття того, що зробити всю цю роботу з трансформації себе, свого Я може тільки сама особистість. Ми вважаємо, що аналогічним чином, через такі ж ключові віхи, може будуватися і робота з психотравмою. Природно, що така робота повинна виконуватися за підтримки терапевта.

Друге. Що ж являє собою процес ОСВ з точки зору свого змісту? Які психологічні новоутворення і як саме виникають в процесі ОСВ? Яка їхня природа? Феноменологія ОСВ, його концептуалізація, а також верифікація основних положень представлена в роботах Ю.А. Репецького, І.М. Семенова, а також в наших публікаціях [12-16 та ін.]. Додамо, що процес ОСВ, який являє собою складну діалектику особистісно-смыслового і екзистенціального змісту і є екзистенціальною роботою особистості, має рефлексивний та переживальний аспекти.

Що ж є результатом успішної терапевтичної роботи, спрямованої на подолання психічної травми? Як мінімум, це переживання осмысленості життя, внесок в яке вносять всі три джерела: «Життя, Істина, Шлях», причому розмір вкладу, кожного джерела влаштовує (задовольняє) людину. Вона готова жити, вона розуміє для чого і заради чого жити, вона хоче і може жити.

3. Екзистенціальна робота особистості

Екзистенціальна робота особистості - це сукупність переживальних і рефлексивних процесів, спрямованих на актуалізацію, структурування, перебудову і розвиток екзистенціального досвіду. Ключовим психологічним механізмом, який забезпечує успішну екзистенціальну роботу особистості є саме екзистенціальна рефлексія.

Ми вважаємо, що екзистенціальна рефлексія - процес осмислення та переосмислення екзистенціального досвіду, що виникає в ситуації життєвої кризи і спрямований на вилучення, знаходження і добування екзистенціальних смислів з цього досвіду. Відкриті особистістю екзистенціальні смисли дозволяють їй знайти ціннісно-смыслову єдність, тобто здійснити особистісне самовизначення. Важливо й те, що екзистенціальна рефлексія відіграє ключову роль у процесах смыслоутворення, смыслоусвідомлення і смыслопобудови, а феноменологічно це проявляється як пошук, знаходження і розробка екзистенціальних утворень різного ступеня спільності, аж до інтегрального утворення - смыслу життя особистості [12; 14].

Іншою складовою екзистенціальної роботи є переживання. Згідно з визначенням Ф.Ю. Василюка, переживанням є «внутрішня діяльність, особлива робота з розбудови психологічного світу, спрямована на встановлення змістовної відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою якої є підвищення осмислення життя» [3, с. 28-29].

Головне завдання переживання за Ф.Ю. Василюком - рішення задачі на смысл. Що таке смысл? «Одна з можливих формул смыслу - ставлення реального до ідеального (чим більше фактичний стан справ наближається до бажаного блага, тим більше осмисленою стає ситуація)» - пише автор [3, с. 119].

Для нас дуже важливим є розуміння місця і ролі переживання в процесі екзистенціальної роботи і, зокрема, в процесі особистісного самовизначення. Це розуміння детально описується Ф.Ю. Василюком. «Напружена, складна робота переживання, - пише Ф.Ю. Василюк, - рано чи пізно підводить людину до питання «хто я?». І від відповіді на це питання суттєво залежить подальший хід переживання. Це загальна закономірність. Підходячи до драматичного питання «хто я?» («Який я?», «Яким я вважав себе, думаючи, що це зі мною не може трапитися?», «Яким я можу бути або повинен бути в нових умовах зміненої реальності?», та ін.), людина опиняється в самій серцевині роботи переживання, де вирішується доля всього процесу. Це не випадково: суть критичної ситуації як ситуації неможливості в тому і полягає, що вона ставить людину перед необхідністю змінитися» [3, с. 144]. Необхідність зміни - це і є вихідна точка ОСВ. При цьому основним результатом роботи переживання автор вважає наступне: «... стільки зміна в душі, скільки зміна душі, зміна особистості» [3, с. 144]. А це, власне, і є процес і один з основних результатів ОСВ.

4. Екзистенціальна робота з психічною травмою: змістові, процесуальні та практичні аспекти

Мета терапевтичної роботи в рамках нашого підходу - актуалізація, осмислення и переосмислені екзистенціального досвіду (ЕД) в контексті надання психологічної допомоги. Основною «мішенню» (в термінах Ф.Ю. Василюка) роботи з ЕД, на нашу думку, є переживання. При цьому, «технологічний ланцюжок» цієї роботи складається з трьох основних етапів, на кожному з яких за допомогою відповідних технік забезпечується актуалізація і фасилітація: переживання на першому етапі; на другому етапі - екзистенціальної рефлексії, яка спрямована на осмислення і переосмислення ЕД; дії - на третьому етапі роботи.

Фактично, стратегія терапевтичної роботи полягає в просуванні від переживання до смислу, в першу чергу - до смислу дій по самозміненню і саморозвитку як найголовніших цінностей всього екзистенціального підходу. Переживання - основна жива тканина нашого буття. При цьому зміст і структура переживання визначається двома просторами - актуальним (власне екзистенціальним) і потенційним (онтологічним) [1]. Ми вважаємо, що екзистенціальним аспектом ОСВ є ні що інше як рух в просторі власне екзистенціального переживання («шлях до себе») і рух в онтологічному просторі (шлях до реальності, до власної самореалізації в світі).

Під актуальним (екзистенціальним або основним) простором переживання ми розуміємо його пласт, пов'язаний із запитом ситуації і конкретними питаннями, які забезпечують сповненість (повноту, здійсненність) життя (Чи можу? Хочу? Маю право? Чи є смисл?). Екзистенціальний смисл є здатністю людини відповісти на конкретний запит життя.

Онтологічний простір переживання являє собою єдність чотирьох інтенцій або фундаментальних мотивацій.

Перша фундаментальна мотивація відображає здатність особистості приймати і витримувати реальність. Основне питання (інтенція) – «Як це буває в житті взагалі?». Аспекти цієї інтенції - у відповідях на наступні питання – «Що буває (було, є, може бути) зі мною?» [1]. Друга онтологічна інтенція забезпечує звернення до життя і до почуттів. Іншими словами, це інтенція відчуження основи буття. Вона реалізується при зверненні до почуттів за допомогою питань «Чи є те, що мене тримає?», «Яке життя?», «Що я відчуваю як правильне, своє, власне?», «Чи осяжний онтологічний смисл?». Аспекти цієї

інтенції містяться у відповідях на питання – «Як це буває? (було, є, може бути) зі мною?» [1]. В екзистенціальній психології та психотерапії сутність цієї інтенції відображена в уявленнях про фундаментальну довіру і фундаментальну цінність життя, про персональну глибину і онтологічний смисл. Основне питання третьої онтологічної інтенції переживання – «Як би це могло бути в моєму житті?». Аспекти цієї інтенції - у відповідях на питання «Що буває (було, є, може бути) для мене правильним?». Фактично, ця фундаментальна мотивація відображає прагнення до досягнення персональної глибини [1]. Четверта фундаментальна мотивація відображає прагнення до включення в світ, до реалізації свого рішення. Основні аспекти цієї інтенції містяться у відповідях на питання «Що зазвичай роблять (робилося, робиться, може робитися, я міг би зробити)?» [1].

У нашій системі основна увага зосереджена на онтологічному просторі переживання, і переважна більшість технік і прийомів якраз спрямована на роботу саме з цим простором.

Друга базова концептуальна ідея, що лежить в основі нашої системи, полягає в розгляді ОСВ як сукупності, як послідовності екзистенціальних виборів. Саме успішний екзистенціальний вибір - основа свободи і самодетермінації як базових цінностей сучасного екзистенціального підходу. При цьому будь-який вибір, а екзистенціальний - особливо, є певним співвідношенням придбань і втрат. При цьому реалізуються дві тенденції: одна - віддалення, відстороненість, коли чомусь слід сказати «ні»; інша - наближення, включеність, де ми чомусь говоримо «так».

Третя базова ідея полягає у використанні в нашій системі такого явища як екзистенціальна тривога. Екзистенціальна тривога - ключовий фактор існування людини, наслідок непередбачуваності і невизначеності світу. Вона проявляється, принаймні, в трьох формах: 1) тривога долі і смерті; 2) тривога порожнечі і смислоутрати; 3) тривога провини і засудження [8]. Більш того, якщо людина охоплена тривогою, як вважає П. Тіліх, вона виявляється позбавленою опори, - виникає безпорадність, дезорієнтація, неадекватні реакції [8].

Якщо ми маємо справу з реальною терапевтичною або консультативною роботою екзистенціального змісту, то вона, як правило, полягає в актуалізації екзистенціальної тривоги і повинна завершуватися, в ідеалі, виробленням певної толерантності до цієї тривоги. Саме на цій ідеї і побудована наша система роботи з екзистенціальним досвідом пацієнтів. Як стверджує Д.О. Леонтьєв,

екзистенціальна тривога конструктивна; вона робить людину готовою до несподіванок; тривога - інструмент взаємодії з майбутнім, настройка на нього [8].

У сучасній екзистенціальній психології та психотерапії, в принципі, вже склалися, сформувалися і утвердилися власні, специфічні ідеали, принципи і норми роботи, які стисло та узагальнено викладено в нашій роботі [14].

В нашому випадку робота екзистенціального змісту здійснювалася як в індивідуальній, так і в груповій формах. Але найбільш ефективним, на нашу думку, є поєднання цих двох форм. Що стосується групової роботи, то вона за своїми завданнями та змістом має певні спільні риси з роботою груп екзистенціального досвіду [7].

5. Особливості індивідуальної та групової екзистенціальної роботи з психічною травмою

Наша терапевтична система була апробована в 10-денному реабілітаційному проекті (03.10-12.10. 2014р, смт. Ворохта Івано-Франківської обл.), спрямованому на психологічну підтримку членів сімей загиблих в зоні АТО бійців і постраждалих мирних жителів. Роботою було охоплено 12 сімей: 11 з них - ті, в яких загинув чоловік (батько), 1 - з хлопчиком після поранення. Робота проводилася як в індивідуальній (з дорослими жінками і підлітками), так і в груповій (група з 7 жінок) формах.

Учасниці групи часто ставили питання саме екзистенціального змісту: «Чому?», «Де я?», «Як жити далі?»; «Як з цим впоратися?». Спостерігалася їхня включеність в образ втраченої близької людини, її ідеалізацію, в окремих випадках - через почуття провини. Типовим явищем були прояви заперечення: вдови сподівалися на повернення померлого чоловіка (залишали обручку на правій руці; мали місце висловлювання «його ховали в закритій труні», «хрестик повернули не його» і т. ін.).

Основний принцип роботи терапевта в нашій системі, як і в розуміючій психотерапії – це співпереживання. «Співпереживання мислиться в розуміючій психотерапії не тільки і не стільки як емоційний відгук на почуття пацієнта, - писав Ф.Ю. Василюк, - але як цілісна творча робота психотерапевта, що протікає в різних планах і на різних рівнях (і емоційному, і рефлексивному, і особистісному, і комунікативно-виразному), спрямована на сприяння продуктивному ходу і розвитку переживання пацієнта» [4, с. 28].

Робота переживання, як уже зазначалося раніше, здійснюється на трьох планах: безпосереднього переживання, вираження і осмислення (Ф.Ю. Василюк, 2005). Ф.Ю. Василюк так описує роботу переживання: «Процеси, які стосуються усіх трьох планів, суприсутні і взаємодіють один з одним; у кожного з них є своє призначення, своя незамінна роль в цілісній роботі переживання. У плані безпосереднього переживання людина повинна чуттєво випробувати, прожити всю повноту, яка випала на його частку реальності, в плані вираження - відкрити і висловити (в дії і спілкуванні, словесно і тілесно) правду свого внутрішнього досвіду; місія процесів плану осмислення полягає у вирішенні завдання на смисл». Роль терапевта полягає в тому, щоб «... взяти участь у всіх цих вимірах процесу переживання, і, отже, сама робота співпереживання повинна в собі містити ці вимірювання» і, відповідно забезпечити психотерапевтичне з співпереживання [4, с. 27].

Робота безпосереднього переживання і вираження переживання виявилася в тому, що після довгого мовчання і прагнення сховати одна від одної і від оточуючих свої хворобливі переживання, жінки почали говорити про своїх загиблих чоловіків і ділитися своїми почуттями, власним досвідом переживань. Вони почали розповідати про своє життя, але всі розповіді, в кінцевому підсумку, зводилися до одного - до втрати, до свого болю, до загиблого. Результатом цієї роботи стало зниження напруги в групі, поява довірчої атмосфери, відкритість учасниць. Жінки стали ділитися з терапевтами і між собою своїми снами, подробицями загибелі близької людини.

Основним методом цілісної роботи співпереживання є розуміння. В чому полягає загальний, теоретичний і методичний зміст цього методу?

Перше. «Розуміння здійснюється не як попередня діагностична процедура, яка обслуговує наступні терапевтичні акції. Розуміння і є сама психотерапевтична акція. Вона реалізує особливу інтенцію, особливу діалогічну установку, відповідно до якої розуміння є головним, самоцінним і у зв'язному відношенні - останнім завданням терапевта. Втілюючи цю установку, терапевт все робить для того, щоб зрозуміти пацієнта і дати йому це розуміння, а не намагається зрозуміти заради того, щоб щось зробити - вплинути, вилікувати, виправити, навчити» [4, с. 28].

Друге. Реалізуючи цю установку, терапевт повинен відмовитися від ідеології активізму і бажання вплинути на клієнта. Ніяких

порад, рекомендацій, розрад, пропозицій допомоги і т. ін. Завдання терапевта - створити ефект порожнечі. При цьому його відмова від активності не означає його повну байдужість і пасивність. «В залежності від конкретної ситуації, від стану пацієнта, від свого темпераменту, нарешті, психотерапевт може бути дуже активним і при цьому не проводити ніякої своєї лінії, не шукати свого, але наполегливо створювати умови, які будять внутрішній особистісний акт самого пацієнта, який ми і називаємо продуктивним переживанням; розчищати діалогічний простір, створюючи для пацієнта плідну можливість самому заповнити порожнечу. По суті, заповнена вона може бути тільки свободою пацієнта - свободою його слова, свободою переживання, свободою самосвідомості, свободою волі» [4, с. 29].

«Розуміння - це запрошення до свободи», - так Ф.Ю. Василюк характеризує квінтесенцію методу розуміння. Це «... заклик до творчості: вільний акт завжди несе в собі підвищений градус креативності, а вже здійснений в ситуації кризи, з глибини страждання, безпорадності і безглуздості він є сама творчість, що народжує з нічого» [4, с. 29].

Нарешті, найважливіша для нас, ключова характеристика методу розуміння: «Таким чином, розуміння в психотерапії має мислитися не як ментальна операція, але як особистісно-екзистенціальний акт, що кличе, запрошує, що зустрічає, «підбурює» до свободи і підтверджує буття іншої людини, пацієнта. Розуміння не є зовнішнє відображення буття особистості іншого, буття, здатного існувати без цього і без жодного розуміння, розуміння - не «розкіш людського спілкування», воно - конститутивний елемент самої екзистенції» [4, с. 29].

Системна робота з переживанням психічної травми повинна будуватися як мінімум на чотирьох рівнях свідомості: 1) на рівні несвідомого, 2) на рівні переживання, який ми розуміємо у вузькому смислі слова; і на рівнях 3) усвідомлення і 4) рефлексії. Природно, в реальному терапевтичному (консультативному) процесі робота з цими рівнями переплетена, відбуваються багаторазові переходи з рівня на рівень у поєднанні з рухом уздовж якогось одного із зазначених рівнів.

Специфіка роботи з четвертим рівнем свідомості, рівнем рефлексії, особливо важлива для нас. Саме актуалізація, активізація і фасилітація екзистенціальної рефлексії - основа пропонованої нами терапевтичної системи.

Предметом рефлексії, на думку Ф.Ю. Василюка є суб'єктивні підстави діяльності. Погоджуючись з цим в цілому, додамо, що предметом рефлексії, на наш погляд, можуть бути всі ті підстави різних проявів особистості, які можуть бути об'єктивовані суб'єктом рефлексії, усвідомлені ним, і включеними в відносини, тобто осмисленими. Стосовно до екзистенціального досвіду це, перш за все, екзистенціальні данності і інтенції, а також екзистенціальне Я.

Результатом рефлексії Ф.Ю. Василюк називає «... неузгодженість між цінністю (або нормою) і реальними підставами вчиненого акту, що дозволяють, часто вперше, усвідомити те й інше і які стимулюють до перегляду або вихідної цінності, або підстав діяльності (мотивів, домагань і т. ін.)» [5, с. 34]. Повноцінна рефлексія протікає як внутрішній діалог, окремі фрагменти якого можуть проявитися в мові клієнта. Завдання терапевта полягає в тому, щоб у мові пацієнта вловити ті висловлювання, які презентують неузгодженості в самосвідомості («конфліктні смисли Я») і ніби «.. вбудовуючись у внутрішній діалог клієнта, зсередини посилювати і оголювати ті суперечливі моменти самосвідомості, які породжують і стимулюють роботу рефлексії, не даючи процесам самосвідомості урівноважитися і вщухнути» [5, с. 35].

6. Висновки

Отже, предметом психотехнічної уваги, а також впливу терапевта, що працює з рефлексією, стають внутрішні неузгодженості в самосвідомості («конфліктні смисли Я»). Реакція суб'єкта на внутрішню неузгодженість самосвідомості, на актуалізацію конфліктних смислів Я може бути двох типів. В одному випадку суб'єкт може піти шляхом відкидання власної відповідальності за ситуацію, подію і т. ін., прагнучи тим самим шляхом самовиправдання в різних формах, пом'якшити і заспокоїти внутрішню неузгодженість. Це захисний шлях, і він дійсно може заспокоїти внутрішню неузгодженість, але тільки на деякий час. У другому випадку, переробка неузгодженості ґрунтується на визнанні відповідальності Я за вчинок, ситуацію і т. ін. У цьому випадку можливий реальний дозвіл неузгодженості, внутрішнього конфлікту через особистісно-сміслових трансформацій [5]. «Щоб переорієнтувати роботу самосвідомості, яка пішла першим, захисним шляхом, на другий, власне рефлексивний шлях, потрібно знову оживити, потривожити внутрішню неузгодженість», - вважає Ф.Ю. Василюк [5, с. 35]. Технічно цього можна домогтися, наприклад,

перебільшуючи внутрішню логіку самовиправдання до ступеня, здатного викликати сумніви в її спроможності.

Орієнтиром для подальшої екзистенціальної роботи виступило ОСВ учасниць групи, первісна, початкова тема якого звучала так: «як жити далі без коханої людини?». Робота будувалася з двома просторами переживання - актуальним (власне екзистенціальним) і потенційним (онтологічним). А основним орієнтиром виступила тріада «Життя - Істина – Шлях».

На основі досвіду екзистенціальної роботи з травмою, нами був розроблений і апробований тренінг-практикум «Екзистенціальний досвід усвідомленості та осмислення», орієнтований на студентів 2-3 курсів ВНЗ, для яких питання особистісного та професійного становлення є найбільш актуальними. Мета даного тренінг-практикуму - актуалізація, осмислення та переосмислення екзистенціального досвіду в аспекті особистісного самовизначення в старшому юнацькому віці, а його дієвість і результативність була підтверджена нами за допомогою валідного діагностичного інструментарію [14; 15].

References:

1. Баранников А.С. Онтологическая реальность – антропологический элемент экзистенциальной психотерапии / А.С. Баранников // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. - №2. - С. 45-65.
2. Василюк Ф.Е. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. Курс лекций / Ф.Е. Василюк. – Москва, 2012. – 126 с.
3. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф.Е. Василюк. – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
4. Василюк Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Ф.Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – 2008. - № 1. – С. 5-33.
5. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1988. - №5. – С.27-37.
6. Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів / Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія №12. - Психологічні науки: 36. наукових праць. К.:НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. - №43 (67). – С. 287-301.
7. Кочюнас Р. Теоретические основы группы экзистенциального опыта / Р. Кочюнас [электронная версия]. – Режим доступа - <http://hpsy.ru/public/x018.html>
8. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться / Д.А. Леонтьев // Московский Психотерапевтический Журнал. – 2003. - №2. – С. 107-119.

9. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д.А. Леонтьев. // Психологические исследования. – 2015. – Т.8. – № 40. – С. 2.
10. Магомед-Эминов М.Ш. Психика как работа / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. - Серия 14. – Психология. - 2011. - №4. - С. 92-108.
11. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая Ассоциация. – 2008, 218 с.
12. Репецкая А.В. Экзистенциальная рефлексия и изменение восприятия личностью себя и своего жизненного мира / А.В.Репецкая, Ю.А.Репецкий // Мир психологии. - 2013. - №1(73). - С.148-154.
13. Репецька А.В. Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія №12. - Психологічні науки: Зб. наукових праць. К.:НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. - №43 (67). – С. 287-301.
14. Репецька А.В. Методичні вказівки до проведення практичних занять у формі тренінгу з формування екзистенціального досвіду усвідомленості та осмислення у студентів-психологів усіх форм навчання (для викладачів психологічних дисциплін) / автор-укл.: А.В. Репецька. - Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – 62 с.
15. Репецька А.В. Робота з екзистенціальним досвідом студентів ВНЗ: теорія, практика, верифікація / А.В. Репецька / Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред. В.Й. Бочелюка, за ред. М.А. Дергач, Н.В. Волошиної. – Запоріжжя: Просвіта, 2017. – 424 с. – С. 122-150.

Transliteration of References:

1. Barannikov A.S. (2006). Ontologicheskaya realnost – antropologicheskii element ekzistentsialnoy psihoterapii / A.S. Barannikov // Moskovskiy psihoterapevticheskii zhurnal. № 2. S. 45-65.
2. Vasilyuk F.E. (2012). Osnovy psihologicheskogo konsultirovaniya, psihokorreksii i psihoterapii. Kurs lektsiy / F.E. Vasilyuk. Moskva. 126 s.
3. Vasilyuk F.E. (2005). Perezhivanie i molitva (opyit obshepsihologicheskogo issledovaniya) / F.E. Vasilyuk. M.: Smyisl. 191 s.
4. Vasilyuk F.E. (2008). Struktura i spetsifika teorii ponimayushey psihoterapii // F.E. Vasilyuk // Moskovskiy psihoterapevticheskii zhurnal. № 1. S. 5-33.
5. Vasilyuk F.E. (1988) Urovn postroeniya perezhivaniya i metody psihologicheskoy pomoschi / F.E. Vasilyuk // Voprosy psihologii. №5. S.27-37.
6. Ekzystentsialna aktyvnist ta ekzystentsialna refleksii v strukturi osobystisnoho samovyznachennia studentiv / Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Serii №12. Psykholohichni nauky: Zb. naukovykh prats. K.:NPU im. M.P. Drahomanova, 2014. №43 (67). S. 287-301.
7. Kochyunas R. Teoreticheskie osnovy gruppy ekzistentsialnogo opyta / R. Kochyunas [elektronnaya versiya]. – Rezhim dostupa - <http://hpsy.ru/public/x018.html>

8. Leontev D.A. (2003). Ekzistentsialnaya trevoga i kak s ney borotsya / D.A. Leontev // Moskovskiy Psihoterapevticheskiy Zhurnal. №2. S. 107-119.
9. Leontev D.A. (2015). Vyizov neopredelennosti kak tsentralnaya problema psihologii lichnosti / D.A. Leontev. // Psihologicheskie issledovaniya. T.8. № 40. S. 2.
10. Magomed-Eminov M.Sh. (2011). Psihika kak rabota / M.Sh. Magomed-Eminov // Vestnik MGU. Seriya 14. Psihologiya. №4. S. 92-108.
11. Magomed-Eminov M.Sh. (2008). Fenomen ekstremalnosti / M.Sh. Magomed-Eminov. M.: Psihoanaliticheskaya Assotsiatsiya. 218 s.
12. Repetskaya A.V. (2013). Ekzistentsialnaya refleksiya i izmenenie vospriyatiya lichnostyu sebya i svoego zhiznennogo mira / A.V.Repetskaya, Yu.A.Repetskiy // Mir psihologii. 2013. № 1(73). S.148-154.
13. Repetska A.V. (2014). Ekzystentsialna aktyvnist ta ekzystentsialna refleksiiia v strukturі osobystisnoho samovyznachennia studentiv // Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriiia №12. Psykholohichni nauky: Zb. naukovykh prats. K.: NPU im. M.P. Drahomanova, 2014. №43 (67). S. 287-301.
14. Repetska A.V. (2017). Metodychni vkazivky do provedennia praktychnykh zaniat u formi treninhu z formuvannia ekzystentsialnoho dosvidu usvidomlenosti ta osmyslennia u studentiv-psykholohiv usikh form navchannia (dlia vykladachiv psykholohichnykh dystsyplin) / avtor-ukl.: A.V. Repetska. Zaporizhzhia: ZNTU. 62 s.
15. Repetska A.V. (2017). Robota z ekzystentsialnym dosvidom studentiv VNZ: teoriia, praktyka, veryfikatsiia / A.V. Repetska / Psykholohichni osnovy rozvytku osobystosti: monohrafiia / za zah. red. V.I. Bocheliuka, za red. M.A. Derhach, N.V. Voloshynoi. Zaporizhzhia: Prosvita. 424 s. S. 122-150.

The Author

Anzhela REPETSKA

*Senior Lecturer, Department of Psychology,
Zaporizhzhia National Technical University,
Zaporizhzhia, Ukraine*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2300-9721>

E-mail: angel-in-65@rambler.ru

Abstracts

АНЖЕЛА РЕПЕЦЬКА. Психологічна допомога сім'ям, що переживають події війни: екзистенціально-рефлексивний підхід. У статті представлені теоретичні, методичні та технологічні аспекти екзистенціально-рефлексивного підходу до надання психологічної допомоги. Концептуальною основою підходу є розуміюча психотерапія, предметом терапевтичного впливу - екзистенціальний досвід, а головним механізмом терапевтичних змін - екзистенціальна робота особистості. Проводиться ідея про те, що робота особистості з психотравмою в змістовному і структурному аспектах аналогічна процесу особистісного самовизначення.

Ключові слова: війна в Україні, психологічна допомога сім'ям, психотравма, розуміюча психотерапія, екзистенціальна робота особистості.

ANZHELA REPETSKA. Pomoc psychologiczna rodzinom doświadczającym wydarzeń wojennych: podejście egzystencjalno-refleksyjne. W artykule przedstawiono teoretyczne, metodologiczne i technologiczne aspekty egzystencjalno-refleksyjnego podejścia do udzielania pomocy psychologicznej. Podstawą koncepcyjną podejścia jest psychoterapia rozumiejąca, przedmiotem oddziaływania terapeutycznego jest doświadczenie egzystencjalne, a głównym mechanizmem zmian terapeutycznych jest praca egzystencjalna osobowości. Podkreślono, że praca osoby z traumą psychologiczną w aspekcie treściowym i strukturalnym jest podobna do procesu samostanowienia osobowościowego.

Słowa kluczowe: wojna na Ukrainie, pomoc psychologiczna rodzinom, trauma psychologiczna, psychoterapia rozumiejąca, praca egzystencjalna osobowości.

* Стаття підготовлена у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлена на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ПІТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)