

КАТАРСИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЕКОНСТРУЮВАННЯ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ

У контексті концепції особистісного життєконструювання катарсис визначено як трансформацію образу сімейно-родової системи проблемної особистості, яка забезпечує інгібіцію асоціальних і формування просоціальних практик. Серед технологій оптимізації катарсису виокремлено психотехніку дихання, міні тренінги, практичні домашні завдання, соціально-психологічний супровід. З'ясовано, що їх комплексне поетапне застосування забезпечує просоціальне життєконструювання проблемної молоді.

Ключові слова: катарсис, оптимізація, образ сімейно-родової системи, життєконструювання, проблемна молодь.

Допомога проблемній молоді, яка намагається позбутись своїх залежностей і змінити свій асоціальний спосіб буття не перестає бути актуальним завданням теорії і практики соціальної психології і соціальної роботи. Консультаційній, психокорекційній роботі із залежностями присвячено низку важливих досліджень. Важливе місце серед них належить концепції катарсису, яка опрацьована у психоаналітичних підходах у психотерапії залежностей та психотравм. Цю концепцію у сучасному психологічному і психотерапевтичному контексті успішно продовжує, на наш погляд, Б. Хеллінгер та його послідовники у вигляді так званих сімейних, організаційних, структурних та інших «розстановок» [1]. Цей підхід ми розвиваємо у аспекті моделювання і трансформації несвідомих образів значущих для особистості систем та їх ефективному використанні у перетворенні асоціального способу життя проблемної молоді у позитивне особистісне життєконструювання [2].

Метою статі є дослідження особливостей катарсису образу сімейно-родової системи особистості, визначення технологій його оптимізації в контексті концепції життєконструювання проблемної молоді.

Традиційно процес звільнення особистості від негативних психоемоційних станів, комплексів і залежностей розглядається у практичній психології та психотерапії як катарсис. Цьому поняттю присвячено численні дослідження в контексті різних психологічних і психотерапевтичних напрямів. Історично воно введено Аристотелем і пов'язувалось із практикою тогочасного театрального мистецтва. Слід зазначити, що в грецькому суспільстві театральне дійство мало утилітарне значення колективної терапії – ритуального очищення спільноти від негативних психоемоційних комплексів. Згідно Аристотелю, трагедія викликає співчуття і страх, і через переживання, очищує душу. У цьому сенсі катарсис розуміється не тільки як естетичне переживання, а значною мірою як звільнення душі учасників драматичного дійства від психоемоційного напруження і досягнення ними душевного релаксації.

Уважний аналіз цього поняття у більш широкому соціокультурному контексті дозволяє встановити його зв'язок з певними міфологічними і релігійними ритуалами звільнення особистості, роду і народу – від гріхів предків, які, як спадок року – долі, мусять приймати і спокутувати нащадки. У цьому сенсі процес катарсису має місце і в інших формах соціально значущої діяльності. Так, в релігії – це очищення від гріхів, в моралі – це звільнення від мук совісті шляхом виправлення негативних наслідків порушення моральних норм. В медицині – це терапія – очищення душі і тіла від хвороб.

У давньогрецькій і більш давній релігійно-

міфологічній концепції катарсис розумівся як колективний процес і основними його практиками було визначення основних негативних комплексів, які заважали нормальному функціонуванню сім'ї і спільноти, символічне покладання їх на певні об'єкти, що представляли і заміщували спільноту у її асоціальних вимірах та їх виключення поза межі соціуму. В цілому ці практики об'єднувались у поняття очищення, звільнення, а їх психоемоційним результатом було радісне, екстатичне, переживання свята виходу за межі негараздів у стан вільного щасливого життя.

У певному сенсі ця традиція продовжується сучасними психологічними і психотерапевтичними напрямами, перш за все психоаналітичними та іншими, які ідеологічно спираються на них. У психоаналізі, психодрамі, тілесно-зорієнтованій терапії катарсис розуміють як індивідуальний чи груповий процес вивільнення негативної психічної енергії шляхом емоційної розрядки, яка сприяє зменшенню чи зняттю тривоги, конфлікту, фрустрації завдяки їх вербалізації чи тілесній експресії, що зумовлюють терапевтичний ефект і краще розуміння себе [3]. Специфіка цього катарсису полягає в тому, що спочатку створюються необхідні умови для актуалізації негативних емоцій із витісненого стану, а потім для відкритого їх відреагування стосовно фігур, щодо яких існувала внутрішня заборона їх прояву.

Особливістю використання катарсису за методикою Б.Хеллінгера полягає у використанні заступника клієнта, на якого він проектує свої негативні комплекси, та інших учасників групи, які представляють певні аспекти цих комплексів. При цьому використовуються практики включення у поле свідомості витіснених раніше негативних комплексів і розотожнення клієнта із так

званими перейнятими негативними почуттями, які успадковані від важливих батьківських фігур, чи інших значущих для нього представників його сімейно-родової системи, та символічного повернення їх тому, кому вони належать.

Згадуючи релігійно-міфологічну концепцію катарсису, ми можемо бачити, що у методиці Б.Хеллінгера катарсис реалізується як певний обернений щодо неї процес. Те негативне, що покладалось на заступника і вилучалось за межі соціально схвальної норми, повертається у зону усвідомлення. Потім відбувається розділення в ньому на дві частини. Перша – це те, за що несе відповідальність даний суб'єкт, і друга – це відповідальність інших членів спільноти, до якої він належить. Тобто, катарсис за Б.Хеллінгером полягає у відновленні справедливості у розподілі відповідальності за негаразди, що є у сімейно-родовій системі між тими, хто до неї належить. Його розвиток полягає у подальшому психотерапевтичному звільненні особистості від тих негативних комплексів, які вона із почуття сімейно-родової солідарності, вірності своїй системі необґрунтовано, з точки зору персональної відповідальності, взяла на себе.

Наш досвід реалізації катарсичних практик в руслі концепції особистісного життєконструювання проблемної молоді дозволив з'ясувати, що у несвідомих образах сімейно-родових систем діє норма колективної відповідальності за персональні вчинки її членів перед іншими людьми і спільнотами, а не персональна, яка характерна для сучасного суспільства. Якщо людина, яка отримала як спадок негативні комплекси від своїх попередників з якихось причин відмовляється від них, вони переходить до інших членів сімейно-родової спільноти, як правило до дітей, якщо вони є, чи інших близьких родичів.

Тому у проблемної особистості є вибір усвідомлено прийняти і опрацювати ці комплекси чи не приймати їх і як естафету передати далі, або ж залишити все як є і продовжувати той спосіб життя, який вона вела до цього.

Найбільш соціально значимим для нас є варіант усвідомленого прийняття «спадку» і його катарсична трансформація. Він формує шлях до суб'єктного життєконструювання як найбільш продуктивної індивідуальної форми побудови життя у сучасному українському суспільстві [4]. Крім того, він реалізує «безвідходну, утилізуючу» концепцію катарсису, оскільки орієнтує на досягненні благополуччя за рахунок трансформації негативу, а не на його видалення і витіснення у несвідоме, чи передачу далі.

Важливою особливістю цієї версії катарсису у моделюванні несвідомих образів сімейно-родової системи особистості є взаємозумовлене поєднання індивідуального і групового, сімейно-родового процесу. В цьому процесі на основі гармонізації психоемоційних стосунків в системі (яке здійснюється індивідом) відбувається відновлення попереднього, раніше втраченого благополуччя цієї системи, в тому числі і даної особистості, або ж формується в процесі конструювання новий образ благополуччя, оскільки воно було відсутнє від початку.

Тому процес катарсису як зцілення має подвійну мету. Перша і основна – це зцілення образу сімейно-родової системи особистості. Друга, яка стає можливою за умови реалізації першої, – це особистісне психоемоційне зцілення самої молодшої людини і позитивні зміни у її способі життя, завдяки звільненню від залежностей. Технологічно основна мета досягається за рахунок реконструкції старого і конструювання нового цілющого образу цієї системи, а також подальшого його втілення у

практики особистісного життєконструювання. Це відбувається завдяки налагодженню нового глибино позитивного ставлення і сприйняття свого близького родинного та навколишнього соціального оточення і конструктивну побудову на цій основі нових більш гармонійних для особистості форм спілкування з ним, тверезо сприймаючи усі його недоліки.

Певна парадоксальність оптимізації цього процесу полягає у його певному ускладненні для досягнення більшої надійності і незворотності досягнутих результатів, оскільки у роботі із залежностями нерідкими є рецидиви – повернення молоді до старих асоціальних практик вирішення своїх життєвих завдань.

На відміну від розуміння реалізації цього методу, яке склалась у його розробника Б. Хеллінгері та його послідовників саме як короткострокової терапії, ми використовуємо версію цього методу як довгострокову взаємодію, яка відбувається у груповому і індивідуальному форматі. Для досягнення ефективних позитивних змін в особистісному життєконструюванні проблемної молоді ця версія передбачає як необхідні компоненти міні тренінги, домашні завдання та соціально-психологічний супровід.

Також ми вважаємо що в цьому методі за допомогою групи конструюється образ сімейно-родового системи клієнта як вона присутня в його індивідуальному несвідомому, а не відтворюється реальна модель цієї системи. В цьому сенсі, на наш погляд, побудова певної конфігурації взаємозв'язків фігур, що мають представляти фрагмент сімейно-родової системи, є образом цього фрагменту, а не його предметною моделлю. Тому у нашій версії методу трансформація індивідуального образу сімейно-родової системи і знайдення рішення під час діагностично-терапевтичної сесії ще не є вирішенням

проблеми і досягненням потрібного результату. На нашу думку, здійснення цього є дуже важливим але лише початковим етапом на шляху до кінцевого результату. Отримане рішення потребує подальшої практичної апробації, формування нових навичок поведінки і подальшого опрацювання у міні тренінгах по перетворенню цих навичок у стійкі просоціальні практики особистісного життєконструювання у взаємодії із реальними родинним і зовнішнім соціальним оточенням [5].

Потреби вдосконалення особистісного життєконструювання проблемної молоді зумовили необхідність пошуку технологій оптимізації і підвищення ефективності катарсису образу сімейно-родової системи, подальшого його втілення у про соціальні практики цієї молоді. Перш за все це стосується технологій вдосконалення катарсису образу сімейно-родової системи і особистісного катарсису.

З нашого досвіду основою ефективності особистісного катарсису є забезпечення катарсису образу сімейно-родової системи залежної молоді людини. Проблема життєконструювання особистості полягає у необхідності вирішення її конфлікту з власною сімейно-родовою системою, який має свідомий і несвідомий виміри. На свідомому рівні особистість уважає, що заслуговує на краще, більш успішне і більш щасливе життя і у своїх діях прагне цього досягти. Але завдяки залежності від власної системи, вона цього не може зробити, бо на несвідомому рівні, має відпрацьовувати не свої особисті, а системні «родові» борги.

Опрацювання цього конфлікту полягає в тому, що в інтересах власної сімейно-родової системи і заради успішного вирішення своїх життєвих завдань особистості

належить спочатку прийняти і достойно відпрацювати відповідну психотравму як свій системний «спадок», яким би неприємним для неї він не був. Наприклад хтось із попередників заради збереження власного життя і продовження роду змушений був порушити якісь важливі родові норми що породило родову травму. Нащадок теж з'явився на світ завдяки цій психотравмі, яке колись мало місце і успадкував її у вигляді асоціальної практики. У своєму житті він вимушено відтворює цю практику як певну програму. Сучасна життєва ситуація вже зовсім інша, а особистість, що отримала такий «спадок», продовжує залежно практикувати стару програму і конструювати своє життя відповідно до неї, застосовуючи для збереження вірності їй свої напрацьовані психологічні захисти і копінг стратегії.

Звільнення від родової психотравми відбувається у два етапи. Перша – це свідоме прийняття особистістю відповідальності за її опрацювання як певного боргу своїм попередникам.

Друга – це особисте символічне і практичне переживання і виправлення того порушення, яке спричинило виникнення даної психотравми і зв'язаної із нею асоціальної практики. Метафорично це виглядає як сплата боргу і адекватна оплата ціни власного життя. У цьому сенсі правильне і достойне відпрацювання психотравми як особистого життєвого завдання є змістом родового катарсису, а через нього і особистого.

На загал, ці психотравми проявляються в образі системи як переплетення (парентифікація), заміщення (ідентифікація), виключення, витіснення, прояви депривації («перерваний рух любові») між батьками і дітьми, спадкові психосоматичні хвороби. Звільнення від них відбувається шляхом здійснення відповідної системи

ритуалізованих дій, які сприймаються на несвідомому рівні як рівноцінні нанесеній шкоді з точки зору обох сторін конфлікту і практичного відтворення їх аналогів у реальному житті. Катарсис веде до відновлення родової моралі і права, порядку і справедливості в образі сімейно-родової системи. В результаті цих дій образ сімейно-родової системи молодшої людини гармонізується, вона знаходить і займає в ньому правильне, належне їй місце. На суб'єктивному рівні це може фіксуватись у виразах: «раніше було відчуття, що душа не на місці, а тепер вона на своєму місці»; «весь час у мене було відчуття, що я щось шукаю і мені потрібно поспішати, щоб найшвидше його знайти», «у мене відчуття, що живу як у казці: піди туди, не знаю куди і знайди те, не знаю що». «Тепер все на своїх місцях, знайшов, що шукав».

З точки зору оптимізації катарсису як особистісного процесу в ньому можна виділити наступні етапи.

1. Зустріч особистості із попередніми травматичними психоемоційними станами у безпечному середовищі моделюючої сесії у тісному зв'язку з сімейно – родовими і особистісними ресурсами. Сенс цього етапу полягає в усвідомленні молодшою людиною своєї ідентифікації – злиття із значимою фігурою її сімейно-родової системи, негативні стани і поведінку якої вона несвідомо перейняла і відтворює.
2. Розототожнення із цією фігурою спочатку шляхом встановлення усвідомленого тактильного та емоційного контакту із цими негативними станами. Потім сприйняття і проживання цих станів до отримання нової позитивної емоції як результату такого проживання. Як правило, це емоції любові, умиротворення і вдячності. Їх наслідком є встановлення нових позитивних зв'язків з важливими фігурами, які

до цього сприймалися негативно. Таким чином відбувається трансформація попередніх витіснених свідомістю травматичних почуттів, станів і ставлень у нові позитивні почуття, стани і ставлення. Одним із показників її ефективності є зміна автоматичного неадекватного реагування на звичні негативні почуття і стани з боку захисних механізмів і копінгів на більш адекватні.

3. Формування на основі нового образу системи нових зразків поведінки, що стають основою просоціальних практик. Саме доведення загального процесу катарсису до формування нових навичок поведінки, і закріплення їх у відповідних міні тренінгах і домашніх завданнях у взаємодії із реальними фігурами свого близького оточення є необхідною умовою ефективності процесу подолання залежностей, основою для формування просоціальних практик.
4. Укорінення нових навичок і зразків поведінки у просоціальні практики у груповому та індивідуальному соціально-психологічному супроводі, або ж як своєрідному лайф-коучінзі. Основна увага при цьому приділяється адекватному втіленню чуттєво тілесного і понятійного змісту у відповідній поведінковій формі, а саме у нових просоціальних практиках особистісного життєконструювання і відповідному просоціальному способі життя.

У такий спосіб поетапно здійснюється оптимізація особистісного життєконструювання проблемної молоді. Особа переживає особистий катарсис, який психоемоційно зцілює особистість внаслідок розв'язання внутрішньо-особистісного конфлікту і досягнення внутрішньої гармонізації. Також цей процес є оціленням – правильним включенням особистості в образ її власної системи

внаслідок досягнення міжособистісної гармонізації, зникнення ґрунту для виникнення міжособистісних конфліктів. Результатом цього є психоемоційна і смислова інгібіція залежності, звільнення особистості від комплексу провідних почуттів і станів, які її забезпечували. Це, в свою чергу, створює передумови для згасання асоціальних практик конструювання свого життя.

До важливих засобів оптимізації особистісного катарсису належить технологія розототожнення із старим образом себе і ідентифікація із новим у загальному образі власної сімейно-родової системи. Більш ефективно розототожнення з попередньою фігурою і притаманним її образу негативними почуттями і станами, які несвідомо пов'язані із нею (так звані перейняті внаслідок ідентифікації почуття), відбувається за допомогою процесу переживання. Глибина і якість цього переживання забезпечується утриманням себе в стані певної негативної емоції за допомогою дихання. Завдяки встановленню безпосереднього зв'язку дихання і емоції, об'єм і інтенсивність її може бути збільшена і поглиблена за рахунок регуляції власного дихання.

Іншою важливою технологією оптимізації переживання є забезпечення правильного тактильного контакту молоді людини із важливими фігурами образу його сімейно-родової системи. Ці контакти, пози, напрям погляду відображають і імітують відповідні стосунки між фігурами образу (наприклад взаємодію батьків і дітей в різних психоемоційних станах і стосунках). Їх правильне поєднання сприяє змінам і поглибленню емоційності переживання і, відповідно, збільшенню сили та ефективності катарсичного ефекту. Такий гармонічний зв'язок емоцій і тілесного контакту особистості і заступника фігури сімейно-родової системи зумовлює їх

спонтанний саморух, динаміку у всьому образі системи, яка починає розгортатись за своїми внутрішніми закономірностями.

Іншими допоміжними засобами ефективними посилення катарсичного ефекту може бути також медитативні стани, використання терапевтичних метафор, відповідних до ситуації притч.

Висновки. Важливою особливістю катарсису сімейно-родової системи проблемної молоді є її персональне суб'єктне включення у цей процес. А саме, сприйняття відповідальності за трансформацію і гармонізацію цього образу, подальше його втілення у просоціальні практики і відповідний спосіб життя.

Процес катарсису реалізується у взаємно обумовлюючих одна одну формах та образах – особистісному і сімейно-родовому через послідовність основних етапів, таких як усвідомлення ідентифікації із значущими членами своєї сімейно-родової системи; розототження і сприйняття позитивної трансформації успадкованих негативних комплексів як власного суб'єктного завдання; формування на основі нового образу системи нових просоціальних практик; побудова завдяки груповому та індивідуальному соціально-психологічному супроводу нового просоціального способу життя.

Серед технологій оптимізації катарсису визначені психотехніки дихання, міні тренінги, виконання домашніх завдань. Змістовним результатом катарсису є інгібіція асоціальних і формування про соціальних практик.

В цілому катарсис сімейно-родової системи проблемної особистості є основою трансформації асоціального способу життя проблемної молоді в успішне особистісне життєконструювання.

Література

1. Хеллінгер Б. Порядки допомоги. – М.: Інститут консультування и системних рішень, 2006. – 242 с.
2. Лазоренко Б. П. Асоціальні практики, соціально-психологічні механізми та несвідомі динаміки особистісного життєконструювання проблемної молоді. /Б. П. Лазоренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психол.: Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. К.: Міленіум. 2012. – С. 110 – 118.
3. Катарсис. Електронний ресурс. Режим доступу: http://dic.academic.Ru/dic.Nsf/dic_new_philosophy/569/Катарсис/
4. Татенко В.О. Філософсько-методологічні засади реформування освіти: суб'єктно-вчинковий підхід./ Татенко В.О. // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України. Серія : “Психологічні науки: проблеми і здобутки”; вип. 3. – К. : КиМУ, 2012. – С. 179 – 202.
5. Лазоренко Б. П. Соціально-психологічні технології оптимізації кризових практик проблемної молоді ./Лазоренко Б. П.// Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України. Серія : “Психологічні науки: проблеми і здобутки”; вип. 5. – К. : КиМУ, 2014. – С. 48 – 59.

В контексте концепции личностного жизнеконструирования катарсис определен как трансформация образа семейно-родовой системы проблемной личности, которая обеспечивает ингибцию асоциальных и формирование просоциальных практик. Среди технологий оптимизации катарсиса выделены психотехника дыхания, мини

тренинги, практические домашние задания и социально-психологическое сопровождение. Выяснено, что их комплексное поэтапное применение обеспечивает просоциальное жизнеконструирование проблемной молодежи.

Ключевые слова: катарсис, оптимизация, образ семейно-родовой системы, личностное жизнеконструирование, проблемная молодежь.

In the context of the concept of personal catharsis life construction defined as the transformation of the image of the family and clan system problematic personality, which provides inhibition of the formation of anti-social and pro-social practices. Of optimization technologies catharsis allocated psycho breathing, mini trainings, practical homework and socio-psychological support. Found that their application provides a comprehensive phased prosocial life construction troubled youth.

Keywords: catharsis, optimization, image family-clan system, personal life construction, troubled youth.