

УДК 159.98-051.001

Усатенко О. М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Республіканського вищого навчального закладу
«Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта)

ОСОБЛИВОСТІ ГЛИБИННОПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ НА МАТЕРІАЛІ НЕВЕРБАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ «ДОРОГА ВЛАСНОГО ЖИТТЯ»

Стаття розкриває особливості методичного інструментарію психодинамічного підходу до цілісного пізнання психіки в єдності свідомого і несвідомого на прикладі невербальної методики «дорога власного життя». У статті обстоюється думка про внутрішню єдність методів глибинного пізнання, яка задається не зовнішнім регламентом, а функційними особливостями суб'єкта з його індивідуально-неповторною психічною організацією.

Ключові слова: глибинне пізнання, свідоме, несвідоме, цілісність психіки, невербальний метод.

Предметом дослідження сучасної психології є переважно змісти свідомості в тій мірі, у якій до них можливо застосувати колективні масштаби. В той же час дослідження особистості має сенс лише в аспекті її індивідуальності і неповторності, що передбачає цілісне пізнання психіки у взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого. Розв'язання цієї проблеми сприятиме формуванню методологічних засад практичної психології, зважаючи на панувавший тривалий час у вітчизняній психології діяльнісний підхід, який акцентував увагу на зовнішньодетермінованому характері психіки, що знецінювало й нівелювало внутрішню її детермінованість.

Психокорекція це галузь практичної психології, яка зорієнтована на цілісне і системне пізнання психіки з метою її гармонізації. Глибинна корекція розглядається в даному дослідженні як групова психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), що базується на психодинамічній методології, яка розробляється академіком НАПН України Т. С. Яценко в межах її наукової школи [2; 10-12].

Психіка людини є цілісною в єдності сфер свідомого і несвідомого. Психоаналіз засвідчив, що прямолінійно пізнавати несвідоме в принципі неможливо, необхідно застосовувати опосередковані методи, що передбачають залучення свідомого. Останнє потребує дослідження специфіки взаємозв'язків між свідомим і несвідомим. З. Фрейд на матеріалі роботи з невротичними пацієнтами визначив антагоністичний характер взаємозв'язків «Ід» та «Его». Т. С. Яценко шляхом системного аналізу емпіричного матеріалу глибинної корекції доповнено уявлення про взаємозв'язки психічного їх антиномією, що, в той же час, не виключає антагонізму [12, с. 200-218].

Розузгодженість взаємозв'язків свідомої і несвідомої сфер свідчить про наявність особистісної проблеми, яка маскується компенсаторною активністю психологічних захистів через механізми заміщення перенесення, регресії, раціоналізації, проекції і т. п. Пізнання когнітивного ракурсу психологічних захистів на поведінковому матеріалі є основою глибинної корекції, що потребує адекватного методичного інструментарію.

Розглянемо можливості методів невербальних засобів у пізнанні психіки у взаємозв'язках свідомого і несвідомого. Невербальні засоби застосовуються в різновидах тілесно-орієнтованої терапії (О. Лоуен, В. Шутц), соціально-психологічного навчання (Ю. М. Ємельянов, Г. О. Ковальов, Л. А. Петровська), рольовому тренінгу (О. Р. Арнольд, Г. А. Скибина).

Класифікація методів групової психокорекції на вербальні і невербальні спирається на провідний тип комунікації та характер отриманого матеріалу. Невербальні методи спираються на невербальну активність, невербальну комунікацію і концентруються на аналізі невербальної продукції. Вербальні методи базуються на вербальній комунікації та спрямовані переважно на аналіз вербального матеріалу [3, с. 221].

До вербальних методів групової роботи традиційно відносять групову дискусію та психодраму, до невербальних — психогімнастику, проєктивний малюнок, музикотерапію тощо. Такий поділ є досить умовним, оскільки практично будь-яка взаємодія в групі включає як вербальний, так і невербальний компоненти. Врахування та аналіз невербальної поведінки (міміки, жестів, рухів) та взаємодії в процесі використання вербальних методів дозволяє більш повно і адекватно розкрити зміст тієї чи іншої вербальної комунікації. Разом з тим використання невербальних засобів потребує вербальної взаємодії з метою отримання зворотного зв'язку, вербалізації невербальної комунікації, емоційного стану.

Доцільність застосування невербальних засобів у цілісному пізнанні психіки стверджує О. Лоуен: «Людина — унітарна істота, і те, що відбувається в її розумі, повинно відбуватися і в її тілі» [1, с. 6]. Ми солідаризуємося з О. Лоуеном, що у здорової людини фізіологічний і психічний аспекти характеризуються *інтеграцією*, їх розузгодженість є свідченням порушень розвитку особистості. Енергетичні процеси є основними для людини і відображаються як на фізичному, так і на душевному стані (дихання, рухливість, ясність відчуттів, самовираження). М'язеві блоки (затиски) є еквівалентами емоційних фіксацій і проявляються різним чином: в напруженні м'язів чи їх млявості, хворобливості і т. п. Зростання енергетичних можливостей людини є фундаментальним показником особистісних змін.

В психодинамічному підході не існує суто вербальних чи невербальних методів, оскільки в основу глибинного пізнання покладено процесуальну діагностику, яка спирається на порційність, багаторівневність, діалогічність. У розпорядженні психолога-практика знаходиться методична палітра невербальних засобів: малюнок, предметні моделі, іграшки, ліпка, метод топологічного моделювання тощо [4–8]. Особливим прийомом цілісного пізнання психіки є діалогічна взаємодія, яка продуктивна тоді, коли психолог знає функційні особливості психіки, що виражається у точності діагностики.

Психодинамічна теорія побудована на виявленні суперечностей у поведінковому матеріалі. Психокорекційна робота спрямована на те, щоб людина змогла відійти, відірватися від дитинства в тих статичних характеристиках, які вона позадосвідним шляхом інтроєктувала від батьків. Психокорекційна робота побудована таким чином, щоб занурюватися в сфери діяльності, властиві дитині (малюнок, ліпка тощо). Здатність людини вільно включатися в різноманітні групові форми роботи в спонтанних і наперед невизначених ситуаціях і спокійно виходити з них є показником гармонійності. Виникнення ж труднощів пов'язано з наявністю внутрішніх блоків, опорів, кажуть, що «дитинство керує». Аналіз спонтанної та невимушеної поведінки в ситуації «тут і тепер» дозволяє об'єктивувати її внутрішні детермінанти, в основі яких лежать залишкові явища дитинства. Особливо важливим є період з 2 до 5 років, в який формуються едіпальні залежності. Такі емотивні «застрягання» зумовлені імперативом, який пов'язаний з вродженим агрегатом інстинктів (Ід), що капсулює активність.

Професіоналізм практичного психолога полягає у пізнанні енергетично напружених чинників, які являють собою різноспрямовану енергію, що створює «ножиці», коли людина внутрішньо спустошує, енергетично «підризує» себе. У процесі пізнання у людини не виникає ущемлення емоцій — їй самій цікаво, вона займає дослідницьку позицію щодо себе і рухається разом з психологом у пізнанні чинників, що деструктують її психіку. Цьому сприяє спрямованість глибинно-психологічного процесу на пізнання об'єктивної підструктури психіки, що формувалася без участі людини під впливом дитинства, незгод життя позадосвідно, дорефлексивно.

В центрі наукового пізнання є дослідження дисфункцій особистості, які зумовлюються психологічними захистами, що підтримують суб'єктивну інтегрованість психіки завдяки викривленню реальності. Чим реалістичніші засади функціонування психіки — тим людина сильніша. Метод АСПП дає зрушення в напрямку відчуття сили, незалежності від себе та інших людей. З іншого боку, якщо людина потентна, сильна, то вона більшою мірою може надавати допомогу та інтегруватися з іншими людьми, тому що знижується страх, знижуються міжособистісні бар'єри, конфліктогенність, відбувається наближення до діапазону щастя, благополуччя, рівноваги.

Методика АСПП є когнітивно зорієнтованою, а не чисто поведінковою. У процесі психокорекційної роботи діють механізми позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції [11]. У дезінтегрованої людини на основі розширення самосвідомості і отримання навичок не лише спостереження, а й уміння реконструювати, розуміння внутрішніх процесів відбуваються позитивні зміни.

В глибинній психокорекції використовуються різні методи [4–8], які сприяють розкриттю сутності психіки, яку неможливо об'єктивно оцінити обмеженою кількістю методів. Для пізнання психічного на власному матеріалі необхідно забезпечити спонтанність та невимушеність поведінки. Спонтанність виносить на поверхню внутрішні детермінанти, які зберігають енергетичну потентність, спираються на фіксовані, витіснені змісти. У відсутності спонтанності ці проблеми невидимі, оскільки маскуються

психологічними захистами, які ситуативно адаптують людину. Т. С. Яценко вдалося розкрити системну сутність захистів [11], їх центральну роль у породженні дисфункцій психіки: чим більше автоматизована захисна система, тим більше вона «родом» з дитинства. Захист інтегрує психіку, однак здійснює це на суб'єктивних засадах, на догоду ідеалізованому «Я», що знаходить специфічний вияв у активності людини, її реакціях. Тому пізнання психіки відбувається на матеріалі, опосередкованому ініціативою протагоніста, а не за наперед розробленим планом розв'язання. Дитячі реакції в дорослій поведінці є «індикатором» негараздів у пізнанні психіки.

В основу методів покладено вербальну взаємодію у вигляді психокорекційного діалогу з метою пізнання глибинно-психологічної детермінованості поведінки, на відміну від проєктивних методик, що не передбачають діалогу, лише стандартизовану інтерпретацію. Психокорекційна робота з будь-яким арт-терапевтичним засобом (ліпка, камені, іграшки, малюнки), що спирається на процесуальність діагностики, має інше семантичне висвітлення особистісної проблеми. Найменша пропозиція психолога максимально наповнюється власним індивідуальним смислом. Аналіз отриманого результату сприяє виявленню системної впорядкованості психічного, пізнання якої спрямоване на розвиток рефлексивних знань, важливих для оптимізації взаємовідносин.

Цінність невербальних засобів у глибинному пізнанні полягає у цілісності презентації змісту психічного в його свідомих та несвідомих виявах. Наведемо фрагмент виконання невербальної вправи «Дорога власного життя» учасниками психокорекційної групи з наступним обговоренням. Умовні скорочення: «П.» — психолог; «І.», «О.» — учасники психокорекційної групи, що мають досвід проходження глибинної корекції за методом АСПП.

Фрагмент проведення невербальної вправи «Дорога власного життя»



Фото 1. Життєвий шлях І

Протагоніст І., схиливши голову, робить декілька кроків праворуч (фото 1, а), зупиняється (фото 1, б), потім декілька кроків ліворуч (фото 1, в), зупиняється, робить декілька кроків праворуч, зупиняється, тупцює на одному місці і крокує вперед.

Член групи: Неначе життя — це пошук.

П.: Життєвий шлях презентовано як декілька етапів. Не завжди прямо йшла, були відгалуження. Були більш важкі етапи топтання, подолання їх. Тепер більш рівно (до І.): Ви почули, тепер можете сказати, що ви мали на увазі.

І.: Мені було близьким висловлювання про пошук смислу. Коли ж я знайшла смисл, то шлях став прямим і стрімким. Дорога від початку була рівною, але через пошук свого шляху доводилося сходити з неї, однак я весь час на неї поверталася.

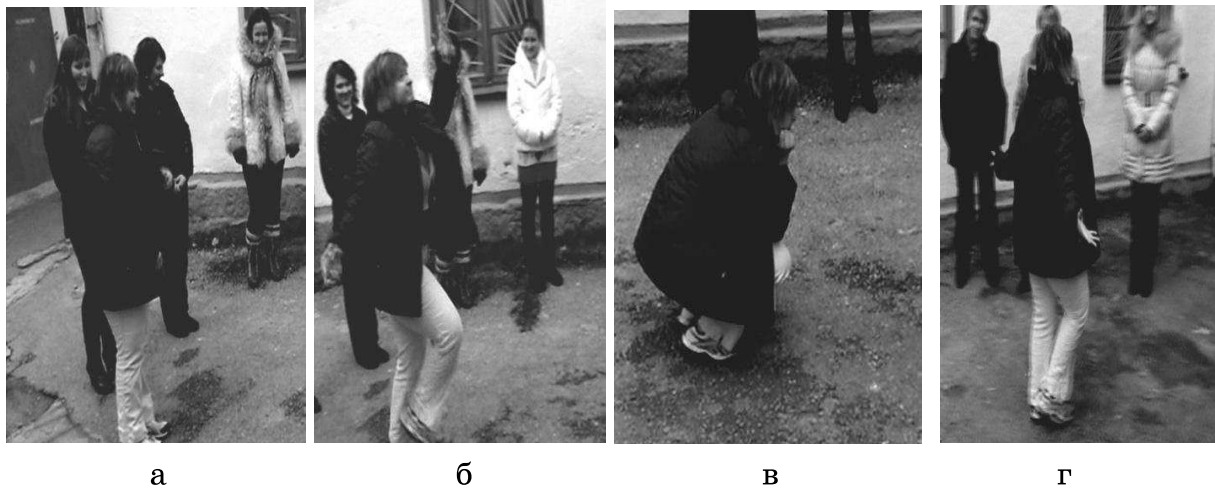


Фото 2. Життєвий шлях О. (зліва направо)

Протагоніст О. стоїть на місці (фото 2, а), промовляючи: «Це я не хочу народжуватись»; стрибає, розмахуючи руками (фото 2, б); присіла, замислившись (фото 2, в); розпрямилась і підскочила, розкривши руки, крокує вперед (фото 2, г).

П.: О. вперше поставила акцент на акті народження. Під сумнів ставиться радість цього народження. Очевидно, що якісь труднощі після народження кинули тінь на саме народження, чи через батьків, чи через власні незгоди.

О.: Так.

П.: Далі, неначе щось придавило, суто особисте. В цьому придавленому стані ти зірла так, що знайшла вихід. Видно, що тобі довелося через щось перескочити, можливо, навіть через саму себе.

О.: Це дійсно так, хоча я про це навіть не думала.

Наведений фрагмент стенограми презентує можливість вираження психологічного змісту невербальним шляхом і пізнання учасниками власних особистісних характеристик. Вагомість такого вираження полягає у індивідуальній неповторності кожного пройденого відрізка життя, життєвого

досвіду. Такий ємний невербальний феномен виражає істотний, можливо, навіть неочікуваний зміст, адже до виконання завдання протагоніст не знав, як буде себе вести. Зворотна інформація членів групи важлива перш за все для самого протагоніста, оскільки невербальна вправа виконується спонтанно і до її виконання він не знає, якою буде його реакція. В цьому виражається індивідуальна неповторність пізнання.

Невербальні моделі метафорично презентують дорогу життя (вплив акту народження на розвиток особистості, пошук свого шляху), пізнання відбувається опосередковано через рух, учасники вчаться «прочитувати» матеріал. Здатність аналізувати невербальний матеріал обумовлюється його архетипною сутністю, що єднає з символікою сновидінь, малюнків. Адже архетипна символіка дозволяє презентувати певний зміст, щоб бути зрозумілими іншим.

Використання невербальних вправ у психокорекційній групі сприяє груповій інтеграції, оскільки учасники відчують захищеність, що обумовлює застосування невербальних вправ на початкових етапах роботи. Впродовж Авторських шкіл академіка НАПН України Т. С. Яценко невербальні вправи проводяться у груповій формі, на березі Чорного моря, що є формою поєднання самопізнання з оздоровленням [4–8]. Такі заняття сприяли інтеграції учасників Авторської школи, налагодженню особистих взаємин, зростанню взаємної довіри, розвитку рефлексивних знань, підвищенню працездатності та позитивних емоцій, налаштуванню на самопізнання.

Висновки. Використання невербальних методів в цілісному пізнанні психічного, що передбачає врахування функційних особливостей свідомої та несвідомої сфер в їх єдності, збагачує методичний арсенал психолога-практика. Аналіз невербальних моделей сприяє зняттю блоків, дозволяє отримувати новий досвід через рефлексію та самоаналіз, формуванню навичок аналізу невербального матеріалу інших учасників групи, відкриває канали реалізації власного потенціалу.

Список літератури

1. Лоуэн А. Радость / пер. с англ. Е. Г. Гендель. — Мн. : Попурри, 1999. — 464 с.
2. Психодинамическая теория: методология и научно-практические результаты / Галушко Л. Я., Дметерко Н. В., Евтушенко И. В. // Психотерапия. — 2012. — № 10 (18). — С. 81–91.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский — С-Пб.: Питер, 2000. — 686 с.
4. Теория и практика глубинной психокоррекции / Под ред. академика Т. С. Яценко. — Донецк: ДИПиП, 2008. — 268 с.
5. Теория и практика глубинной психокоррекции / Под ред. академика Т. С. Яценко. — К.: Мастерпринт, 2009. — 221 с.
6. Теория и практика глубинной психокоррекции / Под ред. академика Т. С. Яценко. — Ялта: РИО КГУ, 2010. — 202 с.
7. Теория и практика глубинной психокоррекции: Четвертая и Пятая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / Под ред. академика Т. С. Яценко. — К.: Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2011. — 261 с.

8. Теория и практика глубинной психокоррекции: Шестая Авторская школа академика НАПН Украины Т. С. Яценко / Под ред. академика Т. С. Яценко. — К. : Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2012. — 226 с.
9. Усатенко О. М. За результатами VII Авторської школи академіка НАПН України Т. С. Яценко / О. М. Усатенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія: Зб. статей. — Ялта: РВВ КГУ, 2011. — Вип. 33, ч. 2. — С. 69–79.
10. Яценко Т. С Проблема глубинного познания психики субъекта в визуализированной само-презентации / Т. С. Яценко // Психотерапия. — 2012 — № 10 (18). — С. 22–30.
11. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник / Т. С. Яценко. — К. : Либідь, 1996. — 264 с.
12. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. / Т. С. Яценко. — К. : Вища шк., 2006. — 382 с.

Усатенко О. Н.

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Республиканского высшего учебного заведения
«Крымский гуманитарный университет» (г. Ялта)

ОСОБЕННОСТИ ГЛУБИННОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ НА МАТЕРИАЛЕ НЕВЕРБАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «ДОРОГА СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ»

Резюме

Статья раскрывает особенности методического инструментария психодинамического подхода к целостному познанию психики в единстве сознательного и бессознательного на примере невербальной методики «дорога собственной жизни». В статье отстаивается мысль о внутреннем единстве методов глубинного познания, которое задается не внешним регламентом, а функциональными особенностями субъекта с его индивидуально-неповторимой психической организацией.

Ключевые слова: глубинное познание, целостность психики, сознательное, бессознательное, невербальный метод.

Usatenko O.

Ph. D. in Psychology, Associate Professor of Psychology
Republican university
«Crimean University of Humanities» (Yalta)

FEATURES DEEP PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE ON MATERIAL NONVERBAL TECHNIQUE «OWN WAY OF LIFE»

Summary

The article exposes the features of methodical tool of the psychodynamic going near integral cognition of psyche in unity conscious and unconscious on the example of un verbal method «road of own life». In the article an idea is defended about internal unity of methods of deep cognition, which is set not external regulation, but functional features of subject with his individual-unique psychical organization.

Key words: deep cognition, conscious, unconscious, integrity of psyche, un verbal method.