

УДК 159.923.2: 616-036.81

Е.В. Карпенко

канд. психол. наук, доц. каф. психологии

Львовского государственного университета внутренних дел Украины

**ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ И ЖИЗНЕННЫХ ПОТЕРЬ**

На основании интеграции методологической базы позитивной психотерапии и экзистенциального анализа в статье обозначены конструктивный и деструктивный сценарии работы с экзистенциальными кризисами и макропсихотравмами, вызванными жизненными потерями индивида. Установлено, что конструктивные сценарии психотерапии экзистенциальных кризисов и жизненных потерь требуют дифференциации обусловленной и предопределенной судеб, а также последовательной актуализации ценностей творчества и отношения, которые будут реализовываться в соответствующих им вторичных и первичных актуальных способностях. Это позволяет расставить акценты в психотерапевтической работе, в которой может использоваться психотехнический арсенал позитивной психотерапии: дифференциальный анализ, работа с балансной моделью распределения жизненной энергии, модели для подражания и базисными эмоциональными установками.

Введение

В условиях современных социально-экономических, политических и ценностно-смысловых трансформационных процессов, происходящих в Украине на уровне индивидуального и коллективного сознания, личность и общество все чаще сталкиваются с неизбежно сопровождающими их кризисными явлениями и потерями. Появляются новые вызовы, требующие принятия решений. В противном случае существует реальная угроза травматизации психики, которая негативно влияет на все сферы жизни. Однако кризис всегда сопровождается переоценкой ценностей, уходом устаревших поведенческих и когнитивных стереотипов, а также жизненных сценариев и формированием новых, более адаптивных, актуальных и конгруэнтных внутреннему содержанию и внешней реальности. С этой точки зрения он предстает не только как угрожающее и мучительное для личности явление, но и как возможность для восстановления психологического равновесия, обогащения опытом, формирования поведенческой, эмоциональной и когнитивной гибкости, повышения адаптационных и самоактуализационных возможностей и в целом улучшения состояния здоровья человека. Ведь в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения отмечено, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия, которому должны способствовать и психологи, психотерапевты, консультанты [7, с. 5].

Значительный вклад в разработку проблемы преодоления личностных кризисов и потерь внесли как украинские, так и зарубежные психологи, среди которых Ф. Василюк, Т. Титаренко, С. Кириченко, О. Романчук, В. Ромек, Б. Дейтс. Ценностно-смысловую сферу личности и ценностные конфликты изучали В. Франкл, А. Ленгле, И. Ялом, З. Карпенко, М. Боришевский, М. Савчин и др. Развитием позитивной психотерапии занимались Н. Пезешкиан, Х. Пезешкиан, В. Карикаш, М. Гончаров и др.

Цель статьи – обоснование интегративной модели психотерапии экзистенциальных кризисов и жизненных потерь. В соответствии с целью нами были сформулированы следующие задачи: 1) проанализировать конструктивные и деструктивные сценарии преодоления экзистенциальных кризисов и потерь; 2) обосновать особенности интегративной модели психотерапевтической работы с экзистенциальными кризисами и жизненными потерями (макропсихотравмами); 3) проанализировать психотехнический инструментарий позитивной психотерапии экзистенциальных кризисов и потерь.

Позитивная психотерапия как метатеория, интегрирующая достижения многих психотерапевтических методов, использует общепринятый алгоритм работы с макрособытиями и связанными с ними кризисными состояниями, а также экзистенциальными темами клиента. Однако она расставляет особые акценты в работе, один из которых является ключевым, – *positum*-подход. Это означает, что психотерапевт должен стремиться к балансу в пределах объективной и субъективной реальности, принимать объективные стороны действительности и развивать субъектный потенциал клиента. В психотерапевтической работе важно научить клиента видеть за выбором потери, а за потерями приобретения [4], ведь жизнь приносит нам и то, и другое. Поэтому задача психотерапевта заключается в том, чтобы сбалансировать переживание потери, сделать его менее травматичным, а человека более счастливым и реализованным.

Особенности интегративной психотерапевтической модели работы с экзистенциальными кризисами

В пределах позитивной психотерапии работу с макропсихотравмами (М-травмами) и экзистенциальными темами клиента проводят, основываясь на понятиях обусловленной и предопределённой судьбы, которые коррелируют, по В. Франклу [4; 8], с ценностями творчества и отношения. Если первая зависит от активности человека, его ответственности, способности делать выбор, развития субъектного потенциала, то вторая не зависит от нее и предполагает умение смириться с неизбежным и принять реальность такой, какая она есть. То же самое происходит и в работе с М-травмами. Одни жизненные обстоятельства зависят от индивида, он их формирует и несет ответственность за них, а другие существуют независимо от его желания. В обоих случаях он может выбрать как конструктивный, так и деструктивный сценарий поведения.

В случае обусловленной судьбы деструктивный сценарий будет заключаться в делегировании ответственности другим тогда, когда ее нужно взять на себя. При этом само понятие ответственности трансформируется в чувство вины, которая с помощью защитного механизма проекции приписывается другим, что формирует позицию «Ты-», а часто и «Мы-» и «Пра-Мы». Подобная деформация базисных эмоциональных установок приводит к тому, что человек обвиняет в своих бедах всех, кроме себя, что способствует дезадаптации, одиночеству, конфликтности, эмоциональному выгоранию и т.п.

Предполагаем, что такой способ защиты чаще всего встречается при доминировании у индивида параноидной характерологии. Доминирующим механизмом психологической защиты при параноидной организации личности является проекция. При этом собственные отчужденные черты воспринимаются ею как внешняя угроза, воображаемые носители которой часто подвергаются агрессивным защитным реакциям параноика. Кроме проекции данной характерологии присущи такие механизмы психологической защиты, как отрицание и реактивное образование. Последнее трансформирует эмоцию в ее противоположный референт (например, любовь в ненависть). Что же касается отрицания, то, действуя вместе с другими механизмами, оно помогает личности отвергать такие эмоции, как страх, зависть и чувство вины. После этого происходит их трансформация в усилия по распознаванию в поведении других воображаемых злых намерений по отношению к себе.

Ощущению собственного Я параноика присущи две, на первый взгляд, противоположные, характеристики, а именно: беспомощная уязвимость и всемогущая разрушающая сила Я, которые на самом деле являются взаимодополняющими в данной организации личности [5]. Однако, как бы ни вела себя параноидальная личность, чувствуя себя жертвой и пытаясь отбиться от мнимой агрессии снаружи или нападая на окружающих и считая всех опасными, все это происходит от первичной слабости и хрупкости идентичности и самоуважения.

Если во время процесса психотерапии оказывается, что травматизация клиента возникла в лоне обусловленной судьбы, то следует сделать акцент на развитии умения делать выбор и отвечать за него. То же самое касается и психотерапии клиентов с экзистенциальной тематикой запросов, которая касается всех базисных эмоциональных установок: страх собственной смерти – Я; страх одиночества – Ты; страх других людей – Мы; страх потери смысла жизни – Пра-Мы [6]. Поэтому, работая с клиентами, ощущающими экзистенциальный вакуум, крайне необходимо помогать насыщать их пострадавшее внутреннее пространство новым аутентичным содержанием, формировать зону определенности, четкости и ответственности, подкрепленной здоровой взрослой позицией. В связи с этим, несмотря на необходимость соблюдать баланс в психотерапевтическом процессе, все же стоит акцентировать внимание на особом значении развития вторичных способностей, по Н. Пезешкиану, способствующих структурированию внутреннего мира и являющихся средствами реализации смысло-жизненных ориентаций и ценностей личности в социуме. Этот вектор работы соотносится с базисными трудностями, с которыми сталкивается западная цивилизация. Она решает их с помощью тех стратегий преодоления, которые построены главным образом на вторичных способностях (например, копинг, ориентированный на решение проблемы).

Согласно стереотипному западному сценарию, экзистенциальный кризис может возникать вследствие фрустрации первичных способностей, что приводит к потере целесообразности вторичных и, как следствие, к дезадаптации личности. Поэтому при работе с обусловленной судьбой и соответствующими запросами клиентов для того, чтобы вернуть человека к объективной реальности, следует сделать акцент на актуализации вторичных способностей и уже после повышения уровня адаптированности и уменьшения внутриспсихического напряжения переходить к работе над первичными. Иными словами, конструированию индивидуального смысла предшествует принятие клиентом ответственности за собственную жизнь, мобилизация волевых усилий. Следовательно, мы получаем ситуацию, когда проблема фрустрации первичных способностей (в частности, стремления к смыслу) решается опосредованно, через актуализацию вторичных способностей (целеустремленность, справедливость, ответственность и т.д.). При этом мы несколько расширяем перечень способностей, составленный Н. Пезешкианом, включая в него ответственность, которую в данном контексте понимаем как осознанную необходимость делать конгруэнтный Я-выбор. Таким образом, мы интегрируем наработки логотерапии и экзистенциального анализа с концептуальным полем позитивной психотерапии. Это дает нам основания утверждать, что при работе с обусловленной судьбой психотерапевту следует актуализировать у клиента ценности творчества. В этом контексте смещение его внимания на первичные способности клиента не считается ресурсным, поскольку именно они являются травмированными и не способствуют решению проблемы. Фокус меняется только тогда, когда клиент понимает зону собственной ответственности, а следовательно, когда он видит собственные возможности для реализации ценностей творчества. В свою очередь понимание ограничений в их реализации обостряет актуальность работы над ценностями отношения, а следовательно, определенной судьбой и первичными способностями.

Впрочем, расстановка таких акцентов в работе не означает пренебрежение другими. Ведь одна из ключевых задач психотерапии, особенно ее экзистенциально-гуманистического направления, заключается в конструировании индивидуального смысла бытия и принятии его человеком. А принятие и смысл наравне с терпением, верой, временем и другими относятся к первичным способностям. Таким образом, получаем ситуацию, когда для преодоления экзистенциального кризиса в процессе психотерапии нужно соблюдать баланс первичных и вторичных способностей, который зачастую имеет индивидуально-неповторимое воплощение. При этом первичные способности,

на наш взгляд, могут работать в плоскости эмпатичных психотерапевтических отношений, поддерживая клиента в работе над собой. А вторичные способности, в свою очередь, используются для повышения его адаптационных возможностей, что коррелирует с рациональным исследовательским подходом. Кроме того, их роль значительно возрастает и в случае острой угрозы суицида, когда клиенту нужно в первую очередь помочь наладить контакт с жизнью. Иногда этому способствует даже стимуляция обычной бытовой активности, источником реализации которой могут служить именно вторичные способности (аккуратность, обязательность и т.п.).

Особенности интегративной психотерапевтической модели работы с жизненными потерями (М-травмами)

Работа с М-травмами связана в основном с предопределенной судьбой, что требует актуализации ценностей отношения. В ней делается акцент на первичных способностях (принятие, терпение, смирение). Ведь не всё в жизни зависит от человека, существуют данности, которые нужно покорно принять, поблагодарить и отпустить. Принятие и смирение в ситуациях неизбежного так же важны, как и выбор, и ответственность в случае обусловленной судьбы [4]. К М-травмам относятся потеря близких людей, болезни, иногда разрыв отношений и прочее. Стратегическое направление работы с подобными проблемами можно найти в культуре Востока. Здесь следует отметить, что мы намеренно употребляем термин «цивилизация» к Западу, а «культура» – к Востоку. Безусловно, эти понятия взаимосвязаны, однако первое репрезентирует внешнюю, экстерналистскую, накопительную активность, а второе – внутреннее, интернальное, щадящее использование энергии. Именно второй вектор вместе с выработкой умения принимать жизненные трудности, не растрачивая энергию на борьбу с тем, что нельзя изменить, является определяющим при работе с потерями. Цель такой психотерапии – осознание клиентом неизбежности потерь в жизни, умение достойно их принимать, видеть в них приобретение и отпускать. Поэтому стратегия психотерапевтических отношений должна основываться на заботе, эмпатии, принятии и других первичных способностях.

Реализация деструктивного сценария в случае предопределенной судьбы заключается в принятии чрезмерной по качественным и количественным показателям ответственности, с которой личность не в состоянии справиться. В результате она с помощью защитного механизма интроекции трансформируется в хроническое чувство вины, приводящем к негативным изменениям в Я-концепции и формирующим позицию Я-. Это и не удивительно, учитывая, что ответственность всегда реализуется в настоящем и направлена в будущее. Вина же действует в настоящем, однако направлена на прошлое и является по сути путем избегания ответственности. Таким образом личность становится склонной к идеализации других, различным формам депрессии, суициду, психосоматическим заболеваниям, аддикциям и прочее.

В случае же реализации деструктивного сценария в дошкольном, младшем школьном или подростковом возрасте, когда психика еще не сформирована, возможно возникновение депрессивной характерологии, которая может иметь различную глубину проявления. Депрессивной характерологии присуще направление негативного аффекта не наружу, а внутрь себя. Этим она отличается от депрессивной реакции, в которой как бы «уменьшается» мир. У депрессивных личностей происходит «уменьшение» самого себя, неприятие, ненависть к себе без всякого соотнесения со своими реальными недостатками. Фундаментальным здесь является чувство всеобъемлющей вины и печали. Основными механизмами психологической защиты становятся интроекция, поворот против себя и идеализация. Первый заключается в бессознательной интернализации наиболее ненавистных качеств предыдущих объектов любви. Этими негативными качествами личность наделяет собственное Я (поворот против себя), а все остальные рефе-

рентные лица начинают казаться чуть ли не идеальными (идеализация). Таким образом, формируется ярко выраженная позиция Я– – Ты+, которая провоцирует очередную травматизацию. Кроме того, поворачивая негативные эмоции против себя и культивируя в себе чувство вины, депрессивная личность избегает признания собственного несовершенства, что является необходимой составляющей нормального функционирования психики. «Люди с депрессивной психологией считают, что в своей глубине они плохие. Они беспокоятся по поводу собственной жадности, эгоистичности, конкурентности, тщеславия, гордости, гнева, зависти и страсти» [5, с. 305].

Впрочем, для дифференциации деструктивных сценариев обусловленной и предопределённой судьбы не стоит полагаться только на диагностику распределения ответственности между Я, Ты, Мы и Пра-Мы и наличие тех или иных защитных механизмов клиента. Эти факторы являются субъективными и второстепенными по отношению к объективной реальности и могут обуславливаться локусом-контроля личности. Например, люди с интернальным локусом-контроля при обусловленной судьбе могут с помощью интроекции брать на себя чрезмерную ответственность и демонстрировать позицию Я-, тогда как экстерналы в случае предопределённой судьбы будут реагировать по сценарию обусловленной. Именно поэтому здесь уместным становится использование *positum*-подхода, который предусматривает дифференциацию субъективного и объективного миров и, по мнению В. Карикаша, реализуется на пяти уровнях: 1) оптимизм (предполагает развитие способности обращать внимание на очевидные положительные, ресурсные моменты прошлого, настоящего и будущего в опыте клиента и психотерапевта); 2) творчество (предполагает способность прилагать усилия для поиска более глубокого, скрытого смысла и значения очевидного симптома или проблемы); 3) реализм (предполагает развитие способности различать реальность прошлого, настоящего и будущего от иллюзий прошлого, настоящего и будущего); 4) целостность (предполагает развитие способности интегрировать разрозненные части в целое, хранить и восстанавливать баланс, оставаться самим собой); 5) духовность (предполагает развитие способности к трансперсональным переживаниям, возможность расширять собственную идентичность к чувству единства с человечеством и Вселенной, оставаясь при этом неповторимой уникальной сущностью; способность находить цели, ценности и смысл более высокого порядка, заботиться о развитии духовных ценностей [1, с. 19–21].

Не стоит, однако, категорически разделять и противопоставлять работу с М-травмами работе с экзистенциальными запросами клиента. Ведь одно может породить другое либо существовать параллельно. Кроме того, нередки случаи, когда участники психотерапевтического процесса не могут четко дифференцировать, в русле какой судьбы – обусловленной или определенной – произошла потеря (кризис). В таком случае клиент должен четко инвентаризировать собственную зону ответственности, отделив ее от других, неподконтрольных ему факторов. Этот процесс ярко иллюстрируют слова восточной молитвы: «Господи! Дай мне силу изменить в моей жизни то, что я могу изменить, дай мне мужества принять то, что я не могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого». В целом они могут служить девизом всей психотерапевтической работы с кризисами и потерями. Поэтому для понимания объективных источников тех или иных кризисных явлений и поиска путей их преодоления психотерапевту следует расставить соответствующие акценты в построении психотерапевтических отношений и выборе тех или иных техник.

Психотехнический инструментарий позитивной психотерапии экзистенциальных кризисов и потерь

К числу основных терапевтических приемов, используемых в методе позитивной психотерапии при работе с потерями и кризисами относятся: дифференциальный

анализ, исследование балансной модели распределения жизненной энергии, а также моделей для подражания и базисных эмоциональных установок [6]. Что касается балансной модели, то интервенция с целью оптимального выхода из кризиса может предусматривать: а) приём медикаментов, расписание режима дня, медитацию (в сфере Тела); б) выбор только той деятельности, которая приносит удовольствие или не травмирует человека (в сфере Деятельности); в) формирование круга социальной поддержки (в сфере Контактов); г) поиск путей духовной поддержки клиента (в сфере Смыслов).

Дифференциальный анализ, ключевой идеей которого является гармонизация актуальных и базовых способностей, проводится на симптоматическом (поведенческом, сознательном), содержательном (способности, личностные черты) и базисном (глубинном, бессознательном) уровнях [6]. Он позволяет нам исследовать и развивать те из них, которые являются наиболее травмированными, в том числе благодаря актуализации ресурсного потенциала клиента, который прежде всего важно увидеть и принять в себе, без чего дальнейшая работа невозможна.

Базисные эмоциональные установки основываются на моделях для подражания, «которые являются не чем иным, как моделью поведения, мировоззрения, структурирования ценностей. Эти стандарты бессознательно усваиваются в процессе формирования личности, интериоризируются ею и влияют на образование собственной картины мира, которая, однако, качественно отличается от арифметической суммы всех социальных воздействий на личность» [3, с. 125]. Исследование моделей для подражания и базисных эмоциональных установок характеризует наиболее глубокий уровень психотерапии, который предусматривает работу с бессознательным материалом психики. Последний, как известно, является резервуаром семейных концепций, запретов, драйверов, разнообразного вытесненного материала, который часто может детерминировать возникновение кризисов, особенности их течения и восприятия индивидом. Без его основательного исследования, осознания и коррекции работа со значимыми макрособытиями и экзистенциальными кризисами становится неполной и приобретает поверхностный характер. Особое значение здесь приобретает выбор стратегии психотерапевтических отношений, в которых главную роль играют ответственность или принятие.

Напоследок следует отметить, что кризис (и потеря) в позитивной психотерапии трактуется как поиск новых смыслов. В этом контексте актуален вопрос: «С какими старыми смыслами я могу расстаться и какие новые взять?». Ответ на этот вопрос является обязательным условием выхода из кризиса.

Заключение

Экзистенциальные кризисы и жизненные потери постоянно сопровождают людей, которым нужно научиться эффективно с ними справляться. В этом контексте уместным и очень эффективным является сочетание наработок позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и логотерапии В. Франкла, которые владеют большим инструментальным и аксиологическим потенциалом. Их гармоничная интеграция дает возможность представить различные алгоритмы работы с экзистенциальными кризисами и жизненными потерями. Психотерапия экзистенциальных кризисов и связанное с ней конструирование индивидуального смысла состоит из трёх последовательных этапов: 1) дифференциация того, что зависит от клиента, и того, что от него не зависит (обусловленной судьбы от predetermined); 2) актуализация ценностей творчества, что предусматривает работу над обусловленной судьбой и использование вторичных актуальных способностей (ответственность, справедливость, настойчивость и пр.); 3) актуализация ценностей отношения с соответствующими акцентами на predetermined судьбе и использование первичных актуальных способностей (принятие, смирение, терпение и пр.). Психотерапия жизненных потерь, не зависящих от субъекта, предполагает

прохождение таких же этапов. Первый из них идентичный соответствующему этапу психотерапевтической работы с экзистенциальными кризисами, тогда как последующие осуществляются в обратном порядке: сначала происходит актуализация ценностей отношения с соответствующими акцентами на предопределенной судьбе и первичных актуальных способностях, а затем – работа над обусловленной судьбой и соответствующими ценностями творчества и вторичными актуальными способностями.

Следует отметить, что судьбу мы понимаем как объективную реальность, с которой встречается индивид. При этом тот или иной вид актуальных способностей является инструментом реализации соответствующей ему судьбы и зиждется на определенном ценностно-смысловом фундаменте. Только в случае адекватности и синергичного единства судьбы, ценностей и актуальных способностей личность может эффективно преодолевать кризисы и без жесткой травматизации переживать жизненные потери. Иначе реализуются деструктивные сценарии, которые отрицательно сказываются на Я-концепции, искажают представление о Другом и о мире, способствуют дезадаптации, личностным и даже характерологическим нарушениям. Перспективным вектором дальнейших научных исследований является определение роли ценностей переживания в психотерапии экзистенциальных кризисов и потерь, которые могут служить индикатором правильности выбора той или иной стратегии работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карикаш, В. Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум-подходе Н. Пезешкиана / В. Карикаш // Позитум Украина. – 2007. – № 1. – С. 18–22.
2. Карпенко, Є. В. Робота з втратами та екзистенційними кризами: системний позитивно-психологічний формат / Є. В. Карпенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – Т. VII. Екологічна психологія. – Вип. 29. – С. 205–214.
3. Карпенко, Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія / Є. Карпенко. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. – 272 с.
4. Кириченко, С. Уроки неизбежного. Предопределённая и обусловленная судьба / С. Кириченко // Позитум Украина. – 2009. – № 3. – С. 129–135.
5. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М. : Класс, 2001. – 480 с.
6. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
7. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 40-е изд. – Женева, 1995. – С. 5–26.
8. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 17.11.2015

Karpenko Y.V. Integrative Psychotherapeutic Model of Existential Crises and Life Losses

The article integrates the methodology of positive psychotherapy and existential analysis. With regard to this it reveals the constructive and destructive scenarios when tackling existential crises and psychological macrotraumas caused by losses during the lifetime. Thus, it has been found that constructive psychotherapeutic scenarios of existential crises and life losses require differentiation of the conditional and predefined fate aspects as well as consistent actualization of creative values and attitude to be implemented within their respective secondary and primary actual abilities. This allows sorting out relevant psychotherapeutic activities. These activities may employ psychotechnical tools of positive psychotherapy such as differential analysis, balanced distribution model of life energy, and models for imitation and basic emotional attitudes.