МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

А.М. Лісеная

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ

Частина 2

Навчальний посібник

Харків «ХАІ» 2008

ББК Ю 935 я 73

Лісеная А.М. Психологія переживання: навч. посібник / А.М. Лісеная. – Х.: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2008. – Ч 2. – 61 с.

Розглянуто психологічний зміст духовних та екзистенціональних криз, ноогенних неврозів, переживання скорботи й горя. Проаналізовано теоретичні й практичні питання подолання кризових станів особистості. Розглянуто проблеми психології любовного переживання, різні типи позитивних переживань та їхній вплив на життя людини.

Для студентів гуманітарного факультету спеціальності «Психологія» при самостійній роботі над курсом «Психологія переживання», а також як додатковий матеріал при самостійній роботі над курсом «Психологічне консультування й психотерапія**».**

Бібліогр.: 34 назви

Рецензенти: канд. психол. наук, проф. Н.П. Крейдун,
канд. психол. наук, доц. О.А. Невоєнна

© Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2008 р.

ЗМІСТ

9. Духовні кризи …… 4

10. Ноогенні неврози та логотерапія В. Франка …….. …. 9

11. Основні напрямки роботи із кризовою особистістю …….. 14

12. Скорбота як процес переживання ……. . 19

13. Психологія любовного переживання ……. 23

14. Позитивні переживання …… 48

9. Духовні кризи

Поняття *«духовна криза»* запропонував засновник трансперсональної психології *Ст. Гроффф* і визначив його як стан, що має всі якості психопатологічного розладу, з одного боку, а з іншого - духовні виміри й потенційно здатний вивести індивіда на більш високий рівень існування. Для того, щоб зрозуміти проблему духовної кризи, необхідно розглянути її в більш широкому контексті «духовного саморозкриття».

Духовне саморозкриття – це внутрішній рух індивіда до розширеного, повноцінного способу буття, що включає в себе підвищення рівня емоційного й психосоматичного здоров'я, збільшення свободи вибору й почуття більш глибокого зв'язку з іншими людьми, природою, космосом. Важливою частиною цього розвитку є зростання усвідомлення духовного виміру як у своєму власному житті, так і у світі в цілому. Переживання, що відбуваються під час цього процесу, знаходяться в широкому спектрі глибини, інтенсивності й модальності від дуже приємних, м'яких і відроджуючих до тих, що переповняють і розслабляють. Духовне саморозкриття можна умовно розділити на два типи:

- іманентне, яке характеризується знаходженням більш глибокого сприйняття ситуацій повсякденного життя й чутливістю до краси й гармонії в навколишньому світі;
- трансцендентне як здатність більш глибокого сприйняття свого внутрішнього світу, осмислення й розкриття в собі божественного потенціалу.

В основі духовного саморозкриття лежить яскраве й переконливе переживання виходу за межі фізичного тіла, особистості, обмеженого «Его» і зв'язку із чимось більшим, що перебуває поза людиною й одночасно пронизує всю її істоту.

Під час своєї психотерапевтичної діяльності Ст. Гроффф переконався, що сучасне розуміння людської психіки поверхове й обмежене, тому багато станів, які психіатрія розглядає як патологічні, насправді є процесом духовного саморозкриття. Вивчення терапевтичного потенціалу подібних переживань стало справою життя Ст. Гроффа. Його спостереження й практика показали, що духовні кризи несуть у собі позитивний потенціал і їх не слід змішувати із психічними захворюваннями, які мають біологічні причини й потребують лікування.

Спектр переживань при духовній кризі надзвичайно багатий: у нього залучені інтенсивні емоції, видіння, змінені стани свідомості

(ЗСС), осяяння та інші незвичайні розумові процеси, а також фізичні відчуття. Ст. Грофф виділяє три групи цих переживань:

- біографічні, які містять у собі повторне переживання травматичних подій у житті індивіда й лікування від них;
- перинатальні, що концентруються навколо теми смерті й повторного народження, а також спогади, пов'язані із травмами біологічного народження;
- трансперсональні (містичні, релігійні, паранормальні переживання), у яких зникають границі простору й часу й людина починає ідентифікувати себе з іншими людьми та живими істотами, з іншими епохами й світами. Це зона колективного несвідомого за Юнгом, переживання в цій зоні наближають людину до відчуття єдності зі світом.

Інформація, яку людина одержує через духовні переживання, інсайти і осяяння, несе у собі чудовий терапевтичний ефект, що трансформує і відновлює. Ці переживання також складають невід'ємну частину духовної кризи.

Прояви духовної кризи дуже індивідуальні, границі основних її форм розмиті, але, незважаючи на це, трансперсональна психологія виділяє кілька форм духовної кризи:

1. *Шаманська криза,* що містить у собі елементи фізичних та емоційних страждань, смерті й повторного народження. Людина переживає свій зв'язок із природою і окремими її представниками, такими, як рослини, тварини і т. ін. Після успішного завершення даної кризи наступає глибоке зцілення й зміцнення фізичного та психічного здоров'я.
2. *Пробудження «Кундаліні»*. Відповідно до навчання йоги, при пробудженні «Кундаліні» відбувається вивільнення творчої енергії, що перебуває в латентному стані в підставі хребта. Піднімаючись, енергія «Кундаліні» очищає сліди старих травм і відкриває центри психічної енергії - «чакри».
3. «*Пік - переживання» - екстатичні переживання цілісної свідомості* (термін увів А. Маслоу). Коли людина переживає розчинення границь особистості і єднання з іншими людьми, природою, світом, виникають відчуття вічності, безсмертя, гармонії, любові, злиття з Богом і блаженства.
4. *Криза психічних відкриттів* характеризується величезним припливом інформації з таких джерел, як інтуїція, телепатія, ясновидіння. Виникають «медіумічні стани», при яких людина втрачає власну ідентичність і набирає вигляду іншого індивіда.

5. *Реінкарнаційна криза* проявляється через спогади минулого життя свого або чужого, супроводжується потужними емоціями й фізичними відчуттями.
6. *Зв'язок із духовними пастирями й учителями,* при якому відбувається передача інформації в сфері видіння і уяви. У стані трансу людина висловлює думки, отримані від різних «сутностей».
7. *Передсмертні переживання* й досвід клінічної смерті. Людина стає свідком власного внутрішнього життя, яке за секунди перебігає перед нею у сконденсованій формі, й одержує урок універсальних законів існування. Часто після подібних переживань людина повністю переглядає свою ціннісно-мотиваційну сферу або одержує екстрасенсорні здібності.

Необхідно підкреслити, що духовна криза є особливим етапом у розвитку людини, до якого особистість має бути фізично та психологічно готовою. У зв'язку із цим дуже небезпечним для здоров'я і психіки є передчасне ініціювання подібних станів. У наш час кількість людей, що зазнають духовних криз, неухильно зростає, а ще більше зростає число різних духовних шкіл і центрів з одержання подібного досвіду. У зв'язку із цим необхідно проявляти крайню обережність людям, які зайняті пошуком гострих відчуттів, а не націлені на важку духовну роботу.

Наслідками подібних експериментів над власною психікою можуть бути такі психічні порушення:
- втрата особистої ідентичності;
- дисоціюючі «плаваючі» стани свідомості;
- приступи паніки, страху й тривоги;
- депресія;
- почуття провини;
- втрата свободи волі й контролю над своїм життям;
- розвиток залежності;
- регрес до інфантильної поведінки;
- втрата автономії й самостійності;
-психічні розлади (галюцинації, марення, перекручування сприйняття, розщеплення особистості, нервові зриви, психопатичні реакції і т. ін.);
- спроби суїциду або думки про нього;
- психосоматичні порушення (розлад сну, апетиту, травлення, сексуальності, різні болі, запаморочення і т. ін.);
-соціально-адаптаційні порушення (втрата контакту із близькими людьми, ворожість і відчуження у відносинах, втрата довіри до людей та інтересу до життя в суспільстві, небажання працювати).

В. В. Козлов називає такі причини, що викликають духовну кризу:

1. Деформація структури «Его». Структура «Его», за В. В. Козловим, складається із трьох компонентів: «Я-матеріальне», «Я-соціальне» і «Я-духовне». Кожна підструктура має ядро як центральний компонент ідентифікації. Для «Я-матеріального» це тіло, «Я-соціального» - інтегративний статус, «Я-духовного» - екзистенціальне ядро. Саме деформація ядерних компонентів «Его» й близьких до них елементів за ціннісною значущістю є основною причиною духовної кризи. В «Я-матеріальному» духовну кризу можуть викликати хвороба, нещасний випадок, аборт, викидень, народження дитини, тривалий голод або сильні фізичні навантаження, надмірний сексуальний досвід або незадоволеність, руйнування, стихійні лиха, катастрофи, втрата матеріальних цінностей. В «Я-соціальному» це можуть бути: втрата соціального статусу, роботи, вихід на пенсію, великі невдачі, деформація значущих соціальних зв'язків, смерть близьких, розлучення, зрада, втрата лідерських позицій, соціальна ізоляція. В «Я-духовному» причинами кризи є: втрата сенсу життя, моральна криза, що проявляється через сумління совісті, прояв почуття провини й покаяння, заняття духовними практиками й медитацією, участь у різних формах групової психологічної роботи.

2. Неможливість реалізувати основні тенденції особистості, які реалізуються в експансивних, консервативних тенденціях і тенденціях, що трансформують особистість. Сюди відносяться:

- занадто швидкий успіх особистості в матеріальній і соціальній сфері, коли протягом короткого строку накопичуються економічні багатства або слава, які не пропорційні духовному та моральному розвитку людини;
- бідність, при якій не вистачає засобів навіть на фізичне виживання;
- ситуація «із бруду в князі», влучення в незвичну роль і середовище без відповідних навичок, що викликає сильну фрустрацію;
- сильний розрив між вимогами й можливостями особистості;
- когнітивна інтоксикація – занадто швидке й інтенсивне нагромадження знань і переживань, пов'язаних з новою інформацією;
- швидкі якісні зміни особистості при вікових і ситуативних кризах, до яких не готова сама особистість і її оточення;
- «туга стабільності», що викликає відчуття пересичення й безбарвності життя;
- «туга за стабільністю», яка виникає в ситуаціях тривалої невизначеності й частих змін.

3. Кризи вітальності як тривалий прояв занепаду сил або буйства енергії. Проявляються у двох типах:

- апатія, зниження життєвого тонусу, почуття безнадійності й безвихідності, а так само абсурдності буття;

- гіперактивність у всіх сферах життя, не адекватна обставинам.

При всій різноманітності проявів духовної кризи можна виділити специфічні патерни переживань, наявність яких свідчить про факт її існування:

- страх у різних своїх проявах: недиференційований, страх смерті, божевілля, втрати контролю над своїм життям, страх перед новими внутрішніми станами і т. ін.;

- почуття самотності й покинутості, відчуженості від людей, відокремленості від світу й від самого себе, ізольованості й марності свого життя,

- відмова від колишніх інтересів, захоплень, відносин, цінностей, прагнення до самоти;

- надмірний інтерес до духовних практик, духовної літератури, однодумців;

- суб'єктивне переживання божевілля через втрату контролю над внутрішнім світом і поведінкою;

- переживання символічної смерті, втрати особистості, колишніх прихильностей і ролей;

- почуття безпросвітної нудьги й депресивні стани;

- переживання, що відносяться до розряду психопатологічних.

На відміну від психіатричних захворювань, що мають подібні симптоми з духовною кризою, остання зберігає в людини адекватну поведінку, критичне відношення до свого стану й бажання внутрішньої трансформації. Визнання двоїстої природи духовної кризи – небезпеки й можливості – є фундаментальним для визначення стратегій психологічної допомоги в подібних випадках. Психологічне консультування клієнтів у стані духовної кризи будується на принципах екзистенціально-гуманістичного й трансперсонального підходів із застосуванням емпіричних технік, пов'язаних із зануренням у змінені стани свідомості. До трансперсональних відносяться такі техніки штучного викликання змінених станів свідомості:

- *Медитативні практики,* які основані на керуванні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація), волі (активна медитація), рухів (динамічна медитація).

- *Психосоматичні техніки,* які основані на взаємодії тіла й психіки. До цієї групи належать вправи йоги, особливі рухи, пози, вібрації, крутіння, звуки, тряски.

- *Дихальні вправи*, які ґрунтуються на двох принципах впливу: зміна співвідношення концентрації кисню й вуглекислого газу в організмі й активізація в процесі подиху різних груп м'язів.

- *Використання психоактивних* препаратів, які викликають містичні бачення. Даний метод у цей час викликає багато суперечок етичного характеру.

Бібліографічний список

1. Гроф Ст. Приключения в самосознании /Ст. Гроф. – М.: ИНИОН, 1991. – 546 с.
2. Гроф Ст. Путешествие в поисках себя. Измерение сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / Ст. Гроф. – М.: ИНИОН, 1994. – 458 с.
3. Друри Н. Трансперсональная психология / Н. Друри. – Л.: Инициатива, 2001. – 208 с.
4. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: метод. пособие / В.В. Козлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 302 с.
5. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания / В.В. Козлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 544 с.
6. Психотерапия и духовные практики: подход Запада и Востока к лечебному процессу / Сост. В. Хохлов. – Мн.: Вида-Н, 1998. – 320 с.
7. Сафронов А.Г. Психология религии / А.Г Сафронов. – К.: Ника-Центр, 2002. – 224 с.

10. Ноогенні неврози та логотерапія В. Франкла

Екзистенціальна психологія виділяє в структурі психіки особливий вимір – «ноетичний», у якому локалізуються смисли. У логотерапії В. Франкла розглядається прагнення до пошуку й реалізації смислу свого життя як уроджену мотиваційну тенденцію людини, як основний двигун поведінки й розвитку. Для того, щоб жити й діяти у світі, людина повинна вірити в смисл, який мають її вчинки. Відсутність смислу породжує у неї стан екзистенціального вакууму - порожнечі існування й ноогенний невроз.

Основна теза логотерапії В. Франкла: людина завжди прагне знайти смисл свого життя й відчуває фрустрацію або вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим.

Теоретичні положення вчення про смисл життя В. Франкла:

- смисли унікальні й доступні для кожної людини та для кожної ситуації;

- не людина, а життя ставить перед нею питання про смисл, а людина має відповісти на нього не словами, а своїми діями;

- смисл не є суб'єктивним, людина не придумує його умоглядно, а знаходить у світі, в об'єктивній дійсності;

- знайти смисл допомагає совість – смисловий орган, інтуїтивна здатність, «внутрішній Бог»;

- знаходження смислу – це усвідомлення того, що можна зробити стосовно сформованої ситуації;

- здійснюючи смисл свого життя, людина самоактуалізується;

- смисли локалізовані в цінностях, реалізуючи які людина в змозі зробити своє життя осмисленим. Цінності становлять три групи: цінності творчості (праця, самореалізація, все те, що людина віддає суспільству), цінності переживання (любов, стосунки, релігія, все те, що людину збагачує внутрішньо), цінності відношення (позиція, яку людина вибирає стосовно подій, змінити які вона не в змозі);

- людина наділена прагненням до смислу, за допомогою якого вона може реалізувати смисл свого життя, навіть якщо її воля обмежена такими обставинами, як спадковість, неминучі події, зовнішні умови. Прагнення до смислу проявляється в людини у вигляді її позиції, відношення до своїх потягів, спадковості й зовнішніх обставин;

- воля Божа - це смисл буття, який людина до кінця пізнати не може.

Знаходженню смислів сприяють дві фундаментальні здатності людини:

1. *Здатність до самотрансценденції*, що виражається в можливості виходу людини за межі самої себе, спрямованість її на щось, що існує поза її особистістю. Ця здатність проявляється в любові, служінні, самопожертві.
2. *Здатність до самовідсторонення* проявляється як можливість людини піднятися над собою й ситуацією, подивитися на себе з боку.

Відсутність смислу життя породжує в людини стан, який В. Франкл називає *екзистенціальним вакуумом* - почуття внутрішньої порожнечі. Причинами екзистенціального вакууму є: по-перше, те, що людині на відміну від тварини ніякі спонукання й інстинкти не підказують, що їй потрібно робити; по-друге, на противагу минулим часам ніякі умовності, традиції й цінності не вимагвють, що вона мусить робити; по-третє, часто вона сама не знає, що вона хоче робити. Основні прояви екзистенціального вакууму - нудьга, апатія,

внутрішня порожнеча, яку необхідно чимось заповнити, втрата інтересу до життя. Саме екзистенціальний вакуум є причиною, що породжує специфічні ноогенні неврози.

Ноогенний невроз – це не психічний розлад, а духовне страждання, в основі якого лежить внутрішня порожнеча й відсутність смислу життя. В. Франкл вважав ноогенні неврози не хворобою, а досягненням самих яскравих представників людства. Він запропонував поняття «ноогенного безсоння», що є результатом витиснення екзистенціальних роздумів за допомогою ділової завантаженості. Втечею від екзистенціального вакууму й роздумів так само є прагнення до слави, влади, багатства, які стають смислом життя.

Причини ноогенних неврозів:

- екзистенціальні кризи й конфлікти;
- ціннісні й морально-етичні конфлікти;
- духовні проблеми, відсутність віри в Бога;
- втрата або відсутність ідеалів;
- втрата базових ілюзій і розчарування в житті й людях;
- відсутність самореалізації;
- емоційний і сенсорний голод;
- відсутність стресів і навантажень;
- змушена ізоляція;
- надмірні непосильні страждання й втрати;
- невиліковні хвороби;
- смерть близьких людей;
- перенесені трагедії й катастрофи;
- відсутність «якісних стосунків», що будуються на щирості, довірі, близькості.

На думку В.Франкла, ноогенні неврози становлять 20 відсотків неврозів, якими страждають люди. Суспільство достатку й індустріалізації, у якому спостерігаються тенденція збільшення вільного часу при формалізації відносин між людьми, прагматизація цінностей, втрата ідеалів, віри й моральності, приречене на збільшення кількості ноогенних неврозів серед своїх громадян.

В. Франкл виділяє три патогенні патерни реагування, які можуть провокувати неврози, у т.ч. і ноогенний.

Першим патогенним патерном реагування є фобія або страх очікування. Його суть полягає в тому, що якийсь симптом або ситуація викликають у людини побоювання, що вони можуть повторитися знову, і разом із цим виникає страх очікування (фобія). Це призводить до того, що симптом дійсно проявляється, а ситуація повторюється знову, що підсилює споконвічні побоювання й людина рятується втечею. Наприклад, при агорофобії людина намагається просто не

виходити з будинку. У випадку ноогенних неврозів провокацією може служити страх самореалізації, страх життя, страх самотності і т. ін., що змушує людину уникати активної життєвої позиції.

Другий патогенний патерн реагування спостерігається у випадках неврозів нав'язливих станів. Людина перебуває під гнітом нав'язливих станів, намагаючись їх придушити або протидіяти їм, що, у свою чергу, підсилює первісний тиск. На відміну від фобії цей спосіб реагування виражається не у втечі від обставин життя, а в боротьбі з ними. Це також може проявлятися й у боротьбі із самим собою або іншими людьми. Така боротьба завжди закінчується поразкою з тієї причини, що людина може вирішити свої проблеми, як указує екзистенціально-гуманістична психологія, не через боротьбу, а через усвідомлення й прийняття себе, людей і життя такими, які вони є насправді.

Третій патогенний патерн реагування зустрічається при сексуальних розладах, у випадках порушення потенції й оргазму. У цих ситуаціях людина також зайнята боротьбою, однак це боротьба не проти чогось, а боротьба за щось – у цьому випадку за сексуальну насолоду або за справедливість, або за власну досконалість. Однак чим більше ми прагнемо до насолоди або досконалості, тим рішучіше вони від нас вислизають. Шлях до подібних станів веде тільки через самовіддачу й самозречення.

Основні принципи логотерапії при лікуванні ноогенних неврозів

Метою логотерапії є розширення можливостей клієнта бачити весь спектр потенційних смислів у своєму житті й у кожній конкретній ситуації. У житті немає ситуацій, позбавлених смислу, головне - адекватне сприйняття й життєстверджуючі установки. Навіть страждання має сенс, якщо людина стає іншою. Бути людиною - означає бути усвідомленою й відповідальною за своє життя.

Логотерапевт спирається у своїй роботі із клієнтом на дві його онтологічні здатності – самотрансценденцію й самовідсторонення. Якщо людина вміє подивитися на себе з боку, вийти за рамки свого життя, за межі егоїстичних інтересів, має почуття гумору, може посміятися над собою, тоді завжди є надія на успіх. Якщо клієнт не має подібних здібностей, то необхідно допомогти йому їх виявити, тому що ці здібності є фундаментальними, вони потенційно присутні в кожній людині.

Для того, щоб терапевт міг застосувати основну в екзистенціальній психотерапії техніку «справжньої присутності», йому необхідно бути глибоко залученим у проблематику життя клієнта, вивчити його основні цінності в діяльності, любові, переживанні, бачити в клієнті унікальну, неповторну, однакову із власним досвідом особистість.

Етапи логотерапії:

1. Перевести клієнта з позиції людини, що страждає, в позицію людини, яка шукає смисли й активно діє.
2. Показати клієнту неповторність й унікальність його життєвого шляху.
3. Визначити життєву задачу, за яку саме він несе відповідальність.
4. Провести спільний аналіз життєвого шляху клієнта, пошук і усвідомлення його активності.
5. Переосмислити трагічні події життєвого шляху (перефокусувати увагу на щось інше, подивитися на ситуацію з іншого боку й т.ін.).
6. Сформувати у клієнта осмислену й відповідальну позицію стосовно життя.

Людина знаходить смисли життя у своєрідності й неповторності своєї долі, у емоційній залученості в життя, у виконанні обов'язку й у реалізації свого потенціалу. На це звертає увагу логотерапія.

Техніки логотерапії:

- *дерефлексія* пропонує пацієнтові відволіктися від власного «Я», від своєї дисфорії й перевести увагу на доступні в цей момент часу смисли свого життя або на інших людей;

- *парадоксальна інтенція* використовується при фобічних і обсесивних станах, які характеризуються реакцією втечі або боротьби. Від клієнта потрібно, щоб він захотів (при фобіях) або здійснив (при неврозі нав'язливих станів) те, чого він так побоюється. Парадоксальний намір може бути сформульованим у гумористичній формі. Гумор забезпечує дистанціювання від проблеми.

Бібліографічний список

1. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2004. – 128 с.
2. Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: Материалы 3-5-го симпозиумов /Психологический институт Российской Академии образования. - М.: Весь – 89, 2001. – 336 с.
3. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 368 с.
4. Экзистенциальная психология. Экзистенция : пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинникова. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. - 624 с.

11. Основні напрямки роботи із кризовою особистістю

Дії консультанта в кризових ситуаціях малоспецифічні й практично не залежать від характеру ситуації. Навпроти, у будь-якій кризовій ситуації є подібні риси – стрес, розгубленість, різні негативні почуття: страх, провина, розпач і т. ін. Люди, що перебувають у стані кризи, мають:

- усвідомлювані або неусвідомлювані психологічні проблеми (підвищену тривожність, депресивні тенденції, почуття незадоволеності, самотності, втрату сенсу життя, фобії, проблеми комунікації);
- психосоматичні розлади з психогенною етіологією;
- спрямованість на особистісний зріст, пізнання самого себе, усвідомлення смислів і свого місця в житті, вихід із кризових станів і потребу особистісних змін.

Аналіз всіх трьох видів мотивації показує, що причини завжди мають глибинний психодинамічний зміст. При цьому клієнт розцінює свій актуальний стан як негативний, проблемний, фруструючий.

Основна мета консультанта, що працює із кризовим клієнтом, – привести людину в гомеостатичний стан, зняти проблему, усунути стресовий фактор, проробити травму.

Кризовий стан досить часто фіксується оточенням людини, тому що в стані дисбалансу може бути порушення адекватної поведінки й правильної самооцінки. У цьому випадку перед консультантом стає додаткова задача – забезпечити усвідомлення кризового стану особистістю.

Закономірності динаміки будь-якої кризи мають деякі загальні правила, за якими може діяти психолог-консультант. Більшість кризових ситуацій вимагають, щоб консультант досягнув трьох цілей:

1. Установлення відносин довіри.
2. Визначення суті кризової ситуації.
3. Забезпечення людині, що звернулася, можливості діяти.

Перша мета — установлення відносин довіри — досягається емпатичним вислуховуванням і відбиттям почуттів клієнта. При цьому важливо не тільки співчувати, але також виразити це співчуття (емпатію) добре підібраними словами. Клієнт має знати, що консультант його розуміє й готовий працювати разом із ним у пошуках можливостей подолання кризи.

Друга мета — установлення характеру й деталей кризи. Клієнтові потрібно дати можливість виразити ясно й докладно, що трапилося, що послужило причиною кризи. Необхідно сфокусувати

розповідь клієнта так, щоб в остаточному підсумку кризову ситуацію можна було описати одним реченням.

У процесі діалогів корисно відокремити ті аспекти проблем, які можуть бути змінені, від тих, які змінити не можна. Варто також попросити клієнта описати які-небудь попередні спроби знайти рішення, а потім досліджувати інші можливі рішення. Наприклад, можна запитати: «Що трапиться, якщо ви...», «А як ви будете себе при цьому почувати?», тобто потрібно допомогти клієнтові обміркувати різні ймовірні наслідки можливих його рішень, а також способи, якими він може виконати своє рішення. Необхідно постаратися підключити внутрішні, духовні сили особистості й, можливо, знайти які-небудь зовнішні сили, здатні допомогти вийти із кризи.

Третя мета кризового консультування — дати можливість клієнтові діяти: допомогти намітити певний план дій і переконатися в тому, що він реальний і досяжний. Якщо це так і клієнт прийняв на себе відповідальність за реалізацію плану, то консультант повинен його підбадьорити й підтримати рішення. Яким би не було це рішення, клієнт відчує себе краще після того, як прийме його й почне діяти.

Основні принципи кризової інтервенції (психологічного втручання в кризу):

- невідкладна інтервенція необхідна, якщо криза містить у собі небезпеку, обмежує можливості для розвитку, тому інтервенція не може бути відстрочена;

- людина, яка звернулася до консультанта у момент кризи, цілком компетентна й здатна вибрати свій власний життєвий курс;

- при кризовій інтервенції фахівець бере активну участь у всьому, що відбувається із клієнтом, для того, щоб оцінити ситуацію й сформулювати план дій;

- мінімальна мета кризової інтервенції - запобігти катастрофі. У більш широкому змісті основна мета полягає у відновленні рівноваги. Кінцева мета може полягати в тому, щоб зробити й те, і інше в сукупності з елементами розвитку;

- у своїй роботі фахівець має надати клієнтові підтримку, а саме бути з ним поруч, тобто допомогти йому пройти через процес подолання кризи;

- необхідно, щоб інтервенція бутла досить структурованою для того, щоб сфокусуватися на основній проблемі або проблемі, яка призвела до кризи;

- для мобілізації енергії клієнта підтримка має бути зроблена таким чином, щоб оцінити й зрозуміти імідж (образ кризи), що створив собі клієнт;

- клієнта, що перебуває в кризі, слід розглядати як людину, що націлена на знаходження впевненості в собі й бореться із залежністю. Тут необхідним є вивірений баланс самостійності клієнта й потреби в підтримці.

Для консультантів пропонують таку модель вирішення кризових проблем.

Вислухайте те, що клієнт пред'являє як проблему (кризу). Якщо є якісь неясності, варто запитати прямо, але спокійно, м'яко, чому він (вона) так уважає. Не варто забувати, що відправні точки клієнтів можуть істотно відрізнятися від ваших (система цінностей, життєвий досвід, уміння володіти собою), і тому те, що вони сприймають як проблему, може здаватися смішним або важким для розуміння. Якщо клієнти вважають, що це проблема (криза) — нехай буде так. Дуже часто буває корисно знати, чому в даний відрізок часу щось уявляється йому проблемою (кризою). Це можна зрозуміти, поставивши запитання типу: «Що змінилося сьогодні порівняно із учорашнім днем?» або «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?». Розвиток проблеми (кризи) майже завжди включає в себе зміну життєвих обставин і здатність упоратися із цим. Не менш важливо знати про інші діючі особи — їхня наявність може бути або причиною стресу, або ресурсом допомоги в подоланні кризи. Зосередьтеся й намагайтеся зрозуміти ситуацію. Важливо знати, що клієнт зробив для того, щоб спробувати розв'язати проблему. Лінія дослідження-розмови відображає вашу впевненість у тому, що людина здатна знайти рішення. Ототожнюючись із тим, що вже було випробувано, ви допомагаєте клієнтові відчути реалістичність його можливостей. Це також потребує від людини переосмислення того, що з ним трапилося. Нерідко клієнти перелякані або збентежені, і це не дозволяє їм ясно мислити. Частково мета консультанта полягає в тому, щоб повернути людині цю здатність, відновити умиротворення і уміння раціонально мислити.

Можна говорити із клієнтом також про те, що існують різні відправні точки в роботі із кризою. Це може бути порада зробити те, що він може зробити сам, самотужки, наприклад піти прогулятися, почитати, прибрати у квартирі, зробити ремонт і т. ін. Можна порекомендувати йому вийти за рамки свого внутрішнього світу, наприклад покликати друга, поговорити з людиною, що послужила причиною стресу, підказати йому використати суспільні ресурси — групи підтримки, священнослужителів, лікарів, консультантів.

Може так трапитися, що деякі варіанти не сподобаються клієнту, швидше за все через неточну або недостатню інформацію. В окремих випадках він не зрозуміє, що дані послуги можуть бути йому

корисні. Можливо, його просто потрібно підбадьорити, щоб він, відчувши себе досить упевнено, зробив перший крок і попросив допомоги. У деяких випадках людина має за своїми плечима негативний життєвий досвід, що заподіяв йому страждання або, щонайменше, неприємності, і бажання знову повторювати те саме є невеликим. Через підтримку або натхнення новою для нього інформацією клієнт може відчути різницю з минулим негативним досвідом і захоче ще раз спробувати.

Іноді страх або відчуття власної неспроможності підштовхують людей до прийняття невластивого їм рішення, начебто це остання можливість досягти успіху. Консультант має допомогти клієнтові відчути, що він володіє власною долею. Клієнт повинен зрозуміти, що активна позиція та дія – це можливий шлях до успіху.

Рекомендації психологу - консультанту

Правило 1. Консультант не вирішує проблеми клієнта, а допомагає знайти рішення, що клієнт уважає своїм.

Правило 2. Ставити перед клієнтом реальні досяжні цілі. Занадто грандіозне й глобальне завдання неможливо виконати до кінця. Використовуйте легкі завдання та цілі, вирішення яких з більшою ймовірністю приведе до успіху. Такий підхід надихає людей, і вони легше заохочуються до поновлення спроб вийти із кризи.

Правило 3. Визначити конкретний план дій клієнта після виходу із кризи. Необхідно спитати у клієнта, що він має конкретно зробити для виходу із кризи.

Слід також пам'ятати, що існують інші елементи так званої соціальної й психологічної допомоги виходу із кризи і дію цих мереж не варто обмежувати. Допомогу можуть зробити і родичі, і друзі кризових клієнтів. Навпроти, по можливості взаємодія із соціальною сферою стимулюється. Ніякий консультант не пробуде із клієнтом 24 години на добу. Тому важливо залучити реальне оточення людини, здатне надати допомогу.

Існує ще один варіант роботи із кризою – це так звані групи самодопомоги, групи підтримки, типу «Анонімі з депресією», «Групи зустрічей людей, що переживають втрату» і. т. ін.

Потенційна перевага умов групи – це можливість одержання зворотного зв'язку й підтримки від людей, що мають загальні проблеми або переживання з конкретним учасником групи. У процесі групової взаємодії людина одержує інформацію про цінності й потреби інших людей. У групі людина почуває себе прийнятою і приймаючою, що одержує довіру й довіряє, що одержує допомогу й допомагає. Реакції й почуття інших людей можуть полегшити вирішення міжособистісних конфліктів і змінити переживання,

пов'язані із кризовою ситуацією. У підтримуючій і контрольованій обстановці людина може навчитися новим способам реагування, новому відношенню до дійсності, новим формам поведінки, експериментувати з різними стилями відносин із партнерами. У групах люди допомагають один одному знайти втрачену рівновагу й міжособистісні контакти.

Група може також полегшити процес самодослідження й інтроспекції. Часто для того, щоб бажання саморозкриття стало здійсненним, необхідні співучасть і прийняття групою. Коли спроба саморозкриття й зміни заохочується іншими людьми, як наслідок підсилюється самоповага і упевненість у собі. Спостерігаючи, що відбувається в групі взаємодії, учасники часом ідентифікують себе з іншими людьми й використовують емоційний зв'язок при оцінці власних почуттів і переживань. Значущий зворотний зв'язок впливає на оцінку індивідуумом своїх установок і поведінки, формування його «Я-концепції».

Група є мікрокосмосом людини, суспільством у мініатюрі, що відображає зовнішній світ і додає елемент реалізму в штучно створену взаємодію. Такі сховані фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм, що існують у реальному житті, стають очевидними в психокорекційній групі й впливають на індивідуальні життєві установки та зміну поведінки членів групи. В результаті отриманий у групі досвід і переживання можуть природно переноситися в реальне життя.

Головними показаннями до групової форми роботи із кризовими особистостями є вікові кризи, починаючи з підліткового віку, ноогенні неврози, екзистенціальні кризи, кризи, пов'язані з порушенням соціальних зв'язків або соціальної адаптації, так звані «соціальні кризи». При цьому необхідно враховувати, що в групу підбирають людей з подібними проблемами або одного віку, якщо мова йде про вікові кризи.

Бібліографічний список

1. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: учеб. для вузов / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. - Спб.: Питер, 2003. – 472 с.

2. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: метод. пособие / В.В. Козлов. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 302 с.

3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: Академический Проект, 1999. – 240 с.

4. Миняйло В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Миняйло. - М.: Смысл, 2005. – 182 с.

5. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйш. школа, 2004. – 239 с.

6. Старшенбаум Г. В. Психотерапия в группе / В. Старшенбаум. - М.:Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 320 с.

7. Рики Джордж. Консультирование: теория и практика / Джордж Рики, Кристиани Тереза. - М.: Эксмо, 2002. – 448 с.

12. Скорбота як процес переживання

Скорбота (горе) – психічний стан, зумовлений глибокими переживаннями втрати близької людини, який супроводжується значним зниженням інтересу до зовнішнього світу, заглибленістю у *свої почуття та болісними спогадами*. Втрата близької людини може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), реальною або уявлюваною, фізичною або психологічною.

З.Фрейд звернувся до осмислення подібного психічного стану людини у зв'язку з розглядом подібностей і розходжень між скорботою й меланхолією. За визначенням З.Фрейда, скорбота є вираження крайнього суму, гіркоти, що приносить людині глибокі страждання й відхилення від нормального способу життя. Проте скорбота не є патологічним станом, а природною реакцією на втрату улюбленого об'єкта. Робота горя полягає в тому, щоб відірвати психічну енергію від улюбленого, але тепер втраченого об'єкта. Спогади про цей об'єкт нагадують людині про прихильність до нього. Разом із тим реальність ставить людину перед необхідністю визнання того, що об'єкт більше не існує.

Із втратою близьких людей у людини, яка знаходиться в скорботі, виникає внутрішній протест, що призводить до існування втраченого об'єкта в її психіці. Протест може бути таким інтенсивним, що відбувається відрив від реальності, а збереження втраченого об'єкта виявляється можливим за допомогою галюцинаторного бачення. Подібна реакція на втрату супроводжується великими витратами накопиченої енергії й щиросердечним болем. Скорбота виконує певну психологічну роботу в психіці страждаючої людини. Після завершення цієї роботи людина стає вільною від колишньої прихильності, здатною розірвати колишній зв'язок і повернутися до

життя. Цей процес подолання скорботи розвивається повільно, поступово й болісно.

У випадку важкої скорботи реакція на втрату коханої людини містить у собі хворобливі переживання й відхід від усякої продуктивної діяльності, що не пов'язана зі спогадами про померлого. У деяких людей, що мають схильність до патологічних реакцій, замість скорботи виникає меланхолія. Відмінність меланхолії від скорботи, на думку З.Фрейда, полягає в тому, що вона супроводжується зниженням почуття власної гідності, докорами самому собі, колосальним почуттям провини перед померлим, ідентифікацією з ним, маревним очікуванням покарання. Меланхолія пов'язана з амбівалентними внутрішніми конфліктами у відношенні до загубленого об'єкта. Як підкреслював З. Фрейд, на відміну від скорботи при меланхолії зав'язується безліч двобоїв за об'єкт, у яких борються ненависть і любов: перша – щоб звільнити лібідо від об'єкта, друга – щоб під натиском зберегти лібідо.

Ф. В. Василюк називає теорію З. Фрейда про скорботу «теорією забуття» і пропонує інший погляд на зміст роботи горя. З його погляду таємну суть людського горя складає не відрив від загубленого об'єкта і його забування, а пам'ять про нього, улаштування образу втраченого об'єкта для збереження в пам'яті. Людське горе не деструктивне (забути, відірватися, відділитися), а конструктивне, воно покликане не розкидати, а збирати, не знищувати, а творити – творити пам'ять.

Психоаналітики, що займаються проблемою скорботи після З.Фрейда (Дж. Боулбі, Дж. Поллока, М. Вольфенстайн), виділили в її динаміці такі етапи:

1. Протест проти втрати улюбленого об'єкта, заперечення того, що він вже не існує, невіра в те, що сталося.
2. Прийняття факту втрати й визнання його реальності.
3. Розрив зв'язку із втраченим об'єктом, відділення від нього, відхід від ідентифікації з ним.
4. Адаптація до життя без втраченого об'єкта, поновлення емоційних зв'язків, установлення нових взаємин, нова (але не завжди реалізована) прихильність.

Нормальна робота горя припускає більш-менш успішне проходження людиною всіх цих етапів, у результаті чого із часом її спогади про втрату більше не супроводжуються болісними переживаннями, і вона знову знаходить здатність до продуктивної діяльності. Тривалість реакції горя визначається тим, наскільки успішно індивід здійснює роботу горя, а саме – виходить зі стану крайньої залежності від померлого, знову пристосовується до

навколишнього світу й формує нові відносини. Горе – процес функціональної необхідності, але не слабості. Це спосіб, за допомогою якого людина відновлюється після відчутної втрати. Одною із самих великих перешкод у цій роботі є те, що люди намагаються уникнути страждання, пов'язаного з переживанням горя, і ухиляються від вираження емоцій, необхідних для цього переживання.

Психологу необхідно знати типові нормальні прояви горя й патологічні, хворобливі реакції. Якщо з першими можна працювати в консультативному ключі, то другі вимагають медичної допомоги - клінічної психотерапії з медикаментозною підтримкою.

Хворобливі реакції горя є перекручуваннями нормального горя. До них відносяться:

- відстрочка реакції (шок, несподіванка або вирішення важливих проблем у зв'язку зі зміною ситуації можуть відстрочити реакцію на тижні, місяці й навіть роки);
- тривала реакція гострого горя (більше ніж один рік), переживання горя протягом багатьох років;
- перекручування реакції (підвищення активності без почуття втрати, експансивна, авантюрна поведінка, поява рис, манер або симптомів захворювання померлого, зміна стосунків із близькими людьми, люта ворожість до людей, втрата соціальної активності, суїцидальні спроби й т. ін.);
- поява психосоматичних захворювань (виразковий коліт, ревматичний артрит, астма, екзема й т. ін.);
- сильна депресія.

До групи ризику хворобливих реакцій горя належать: люди, схильні до нав'язливих станів; люди, які раніше страждали депресією; матері, що втратили маленьких або юних дітей; люди, які інтенсивно спілкувалися з померлим перед смертю.

Симптоматика нормального горя включає в себе п'ять ознак:

1) фізичні й емоційні страждання (плач, розпач, спазми в горлі, приступи ядухи, втрата м'язової сили, безсоння, відсутність апетиту);
2) поглинання образом померлого (збільшення емоційної дистанції з людьми, почуття нереальності навколишнього світу, галюцинації з образом померлого, небажання без нього жити);
3) почуття провини (обвинувачення себе в смерті близької людини);
4) ворожі реакції (злість, роздратування, образа);

5) утрата моделей поведінки (квапливе або вповільнене мовлення, безцільні рухи, автоматичні дії, втрата інтересу).

Горе сприяє зміцненню соціальних зв'язків і групової згуртованості, виконує тим самим біологічну й соціальну функції. Як усяка емоція або комплекс емоцій, горе заразливо; саме завдяки своїй заразливості воно будить співчуття (емпатію), зміцнює зв'язок між людьми, які пережили важку втрату. Суть моральної підтримки людини, що переживає горе, полягає в допомозі звільнення від залежності від померлого й знаходження нових емоційних зв'язків. Це має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації індивіда до життя без утраченого об'єкта. У якомусь сенсі горе надає можливість віддати останню шану назавжди втраченій коханій людині. Переживання горя – це завжди стрес, і воно спонукає людину до відновлення особистісної автономії.

Хоча переважною емоцією в горі є сум, горе взаємодіє й з такими емоціями, як страх, гнів, провина й сором. Горе (втрата), що супроводжує смерть близької людини, – досить складний і тривалий процес, у якому виділяють такі етапи:

1. *Шок.* Супроводжується відмовою вірити в те, що відбулося, запереченням, заціпенінням, риданнями, найсильнішим дистресом. Починається відразу після смерті близької людини й триває звичайно від одного до трьох днів.
2. *Пошук.* Виникає на 5-12–й день після факту смерті, супроводжується нереалістичним прагненням повернути втрачений об'єкт через заперечення втрати. У цей час можуть виникати бачення з образом померлого, чутися його голос. Психологи відзначають, що в цей час у свідомості людини співіснує дві реальності: відношення до зовнішньої дійсності здійснюється за принципом реальності, а до втрати – за принципом задоволення.
3. *Фаза гострого горя* відрізняється сильним стражданням, почуттям розпачу, порожнечі, безглуздості, страху, поглинанням образом померлого й дезорганізацією особистості. Цей період найбільших страждань триває до 6-7 тижнів після трагічної події. Переживання горя в цей період стає провідною діяльністю. Ця фаза є критичною відносно подальшого переживання горя й всього подальшого життя.
4. *Пік переживань*. Характеризується хворобливою тугою за померлим й постійними думками про нього, виникненням суму, занепокоєння, безпорадності, дратівливості, образи, втрати інтересу до життя, почуттям самітності, депресією. Будь-яка діяльність відбувається апатично, за винятком ритуальних дій (поминки, догляд за могилою). Триває протягом року.

5. *Видужання.* Поступове зменшення суму, повернення до нормальної діяльності. Біль виникає періодами. З'являються інтереси, апетит, відновлюється сон, виникає бажання спілкуватися. Настає через рік після смерті близької людини. Річниця смерті є останньою датою в цьому ряді, невипадково тому більшість культур і релігій відводять на жалобу один рік.

Критичні періоди часу переживання горя:

Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати й відмова вірити в те, що трапилося, можуть бути дуже сильними в перші години. Емоційно це іноді виражається через страх втратити інших членів сім'ї й друзів (можливо, також сильний страх втрати самого себе у фізичному і в психологічному змісті).

Перший тиждень. Необхідність проведення похорону й інша турбота займають всі думки, почуття втрати може переноситися чисто автоматично. Воно може супроводжуватися відчуттям «занепаду сил», емоційного та фізичного виснаження.

*2—5-й тижні***.** Тут переважає почуття покинутості як сім'єю, так і друзями, що повернулися до своїх повсякденних турбот після похорону. Що стосується роботи, то начальство очікує в цей період, що людина, яка перенесла тяжку втрату, цілком упоралася зі своїми переживаннями й може, як і колись, виконувати свою роботу. Наслідки шоку усе ще сильні, але можуть з'являтися відчуття, що все не так погано й життя триває.

*6—12-й тижні***.** На цій стадії знімаються всі наслідки шоку й усвідомлюється реальність втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий, людина почуває втрату й погано контролює себе. Переживання даного періоду: порушення сну, панічний страх (часто паранойя), зміна апетиту, що супроводжується значною втратою або придбанням ваги, приступи непоясненного плачу, утома й загальна слабість, м'язовий тремор, різкі зміни настрою, зміна сексуальної потреби (активності), необхідність говорити про померлого, сильне бажання самотності.

*3—4-й місяці***.** Починається цикл «гарних і поганих днів». Підвищується подразливість і знижується терпимість відносно фрустрації. Не виключаються вербальне й фізичне вираження гніву, відчуття емоційної регресії, ріст соматичних скарг, особливо інфекційного й простудного характеру через пригніченість імунної системи.

*6-й місяць***.** З настанням шестимісячного строку починається депресія. Слабшає вага пережитого, але не емоції. Річниці, дні народжень, свята особливо тяжкі, вони знову несуть із собою депресію.

*12-й місяць***.** Перша річниця смерті може бути або такою, що травмує, або переломною, це залежить від наслідків пережитих за рік страждань.

*18—24-й місяці***.** Це час видужування. Біль втрати стає терпимішою, і людина, що пережила втрату, потроху повертається до колишнього життя. Відбувається «емоційне прощання» з померлим, усвідомлення того, що оскільки цієї людини забути неможливо, то більше немає необхідності наповнювати болем втрати все своє життя. Саме в цей період часу зникають зі словникового запасу слова «важка втрата» і «горе», життя бере своє.

Звичайно, описані періоди часу, як і етапи пережитого нещастя, – не догма, вони можуть мінятися. Тимчасові проміжки, відчуття, емоції людей, які переживають горе, іноді можуть вертатися на стадію перших годин, а потім перестрибувати назад у реальність. Це нормально й очікувано.

Передбачені реакції горя –- це реакції на тимчасову, але тривалу розлуку із близькими людьми, наприклад проводи сина в армію, від'їзд близьких людей за кордон і т. ін. Синдром, що передбачає реакцію горя, проявляється як реакція нормального горя, включає в себе всі стадії горя, а також болісні фантазії про смерть тих, з ким розлучилися, перебір всіх форм смерті й передбачення всіх способів власного пристосування після втрати. Подібні реакції захищають психіку людини від удару несподіваної звістки про смерть, але можуть так само стати перешкодою відновленню відносин з людиною, що повернулася. У такій ситуації робота передбаченої реакції горя здійснюється настільки ефективно, що відбувається внутрішнє відділення від улюбленого об'єкта.

Консультативна допомога людям, що переживають горе, – це нелегке випробування духовних сил і професійної компетенції психолога. Втрати, як і багато подій нашого життя, не тільки хворобливі, вони так само надають можливість особистісного росту. Консультант може сприяти реалізації цієї можливості, якщо розуміє природу втрати, її зв'язок з іншими емоціями, роль у житті людини. Примирення із втратою – хворобливий процес, у якому від втраченої людини «відмовляються» поступово і з болем. Цей процес не треба форсувати, ніхто не повинен вселяти штучний оптимізм у страждаючого, намагатися його зацікавити або розважити.

Інтенсивність і тривалість переживань у різних людей різна, все залежить від характеру відносин з померлою людиною, від виразності почуття провини, від тривалості жалобного періоду в конкретній культурі. У жалобі велике терапевтичне значення мають ритуали. Ритуали потрібні живим, а не мертвим, вони послабляють почуття

невиконаного боргу й провини перед померлим. Крім того, вони є публічним, санкціонованим способом вираження скорботи.

Консультант не повинен заглушати процес скорботи. Якщо він зруйнує психологічний захист клієнта, то не зможе надати ефективну допомогу. Клієнт має потребу в захисних механізмах, особливо на ранній стадії жалоби, коли він не готовий прийняти смерть і реалістично про неї думати. Тому консультант має дозволити використати механізм заперечення й інші механізми психологічного захисту.

Клієнтові необхідно надати можливість вираження будь-яких почуттів, і всі вони мають бути сприйняті спокійно. Після стадії заперечення факту смерті починається процес озлобленості на світ, живих людей і померлого. Людина, яка переживає втрату, прагне обвинуватити кого-небудь в тому, що сталося, щоб полегшити свій біль. Цю злість необхідно виразити, інакше вона заблокується і викличе депресію. Далі відбувається когнітивний процес усвідомлення втрати й смиренності з нею через поступове відсторонення від померлого й пошук свого місця в нових обставинах. Особливе значення в цей період має робота з почуттям провини людини, яка страджає. Це має коріння в амбівалентності колишніх відносин. Робота скорботи включає в себе уявне повернення до відносин, перерваних смертю, спробу зрозуміти їхнє значення в перспективі часу. Необхідно, щоб консультант з розумінням поставився до цього процесу і обговорив його.

Під час жалоби виникають значні зміни в почутті ідентичності людини, відбувається ідентифікація з померлим, різко знижується самооцінка. Тому важливим етапом є навчання новому погляду на себе, пошук нової ідентичності, інтеграція померлого у власний внутрішній світ.

Практикуючі психологи виділили деякі кліше, яких треба уникати в роботі з людьми, що переживають горе: *«на все воля Божа», «мені знайомі ваші почуття», «уже пройшло три тижні з його (її) смерті. Ви ще не заспокоїлися?» «дякуйте Богові, що у Вас є ще діти», «бог вибирає кращих», «він (вона) прожив довге й чесне життя, і от пробив його час», «мені дуже шкода», «зателефонуйте мені, якщо Вам щось знадобиться», «Ви повинні бути сильними заради своїх дітей, дружини (чоловіка) і т. ін.»*.

Різними консультативними службами також відзначено, що спонукання клієнтів, що переживають горе, і відповідна допомога їм, як правило, стосуються таких тем:

- *«дозвольте мені просто поговорити».* Такі люди мають наміри розповідати про померлого, про причини смерті і про свої

почуття у зв'язку із цим. Вони прагнуть проводити довгі години в спогадах, сміючись і плачучи. Вони хочуть розповісти про життя померлого – однаково кому, тільки б їх слухали. У випадку насильницької смерті близьких людей їм необхідно перебирати всі подробиці доти, поки ті не перестануть лякати їх і не дадуть їм спокій. І тільки тоді вони зможуть оплакувати свою втрату;

- *«запитайте мене про нього (неї)».* Ми часто уникаємо розмов про померлого, але люди, які переживають горе, інтерпретують таку поведінку як забуття або небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи й співчуття. «На кого він (вона) був схожий?», «Чи є у вас його (її) фотографія?», «Що він (вона) любив робити?», «Які самі приємні ваші спогади пов'язані з ним (нею)?». Це тільки деякі із запитань, поставивши які, ми можемо виявити свій інтерес до прожитого разом з померлим життя клієнта;

- *«підтримайте мене й дозвольте мені виплакатися».* Немає більшого подарунка, що ми можемо зробити вбитій горем людині, чим сила наших рук, що обхопили її за плечі. Дотик – це чудо терапії, яким ми виражаємо свою турботу й увагу, коли слова нам непідвласні. Людям необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій обстановці розуміння, ніж поодинці;

- *«не лякайтеся мого мовчання».* Бувають випадки, коли люди, які переживають втрату, як би завмирають, беззвучно дивлячись у простір. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми маємо дозволити їм поринути у свої спогади, якими б хворобливими вони не були, і бути готовими продовжити розмову, коли вони повернуться в стан реальності.

Для «видужування» від горя прийнятні такі рекомендації:

1. Прийміть своє горе. Прийміть охоче тілесні й емоційні наслідки смерті коханої людини. Скорбота є ціною, що ви платите за любов. На прийняття може піти багато часу, але будьте наполегливі в стараннях.

2. Проявляйте свої почуття. Не приховуйте розпач. Плачте, якщо хочеться, смійтесь, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

3. Стежте за своїм здоров'ям. По можливості добре харчуйтеся, тому що ваше тіло після переживання горя, яке виснажує, має потребу в підкріпленні. Депресія може зменшитися при відповідній рухливості. Виконуйте свою повсякденну роботу. Зрівноважте роботу й відпочинок. Пройдіть медичне обстеження й розповідайте лікареві про пережиту втрату. Ви й так досить постраждали. Не заподіюйте ще більшу шкоду собі, зневажаючи здоров'ям.

4. Проявляйте терпіння. Вашому розуму, тілу й душі буде потрібно час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

5. Поділіться болем втрати із друзями. Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям у можливості вислухати вас і розділити ваші почуття і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію й самітність.

6. Відвідайте людей, що перебувають у горі. Знання про подібні переживання інших можуть привести до нового розуміння власних почуттів, а також дати вам їхню підтримку й дружбу.

7. Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви запитуєте з докором: «Як Бог міг допустити це?» - скорбота є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.

8. Допомагайте іншим. Спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви зможете повернутися до реальності, стати більш незалежними й, живучи в сьогоденні, відійти від минулого,

9. Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Почніть із малого – упорайтеся з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, однак утримуйтесь від негайних рішень продати будинок або поміняти роботу.

10. Прийміть рішення знову почати життя. Відновлення не наступає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію й продовжуйте намагатися адаптуватися знову.

Втрата близької людини трапляється не тільки при її смерті, розлучення являє собою смерть відносин і викликає найрізноманітніші, але майже завжди хворобливі переживання, які проходять кілька стадій:

1. Стадія заперечення. Спочатку реальність розлучення повністю заперечується. Звичайно людина витрачає на створення близьких стосунків багато енергії, часу й почуттів, тому важко відразу упокоритися з розлученням. На цій стадії ситуація розлучення сприймається з вираженим захистом, за допомогою механізму раціоналізації знецінюються шлюбні стосунки.

2. Стадія озлобленості. На цій стадії від щиросердечного болю захищаються озлобленістю стосовно партнера. Нерідко маніпулюють дітьми , намагаючись залучити їх на свою сторону.

3. Стадія переговорів. Сама складна стадія, на якій вживаються спроби відновити стосунки, використовуються різні маніпуляції колишніх партнерів один до одного, включаючи сексуальні стосунки, погрозу вагітності, тиск на партнера з боку оточуючих.

4. Стадія депресії. Пригнобленій настрій наступає, коли заперечення, агресивність, переговори не приносять ніяких

результатів. Людина почуває себе невдахою, знижується самооцінка, перестає довіряти людям, новим стосункам.

5. Стадія адаптації. Відбувається пристосування до нових умов життя.

Коли консультант зустрічається із клієнтом на перших чотирьох стадіях, його завдання – допомогти клієнтові перейти на п'яту стадію адаптації. Діапазон проблем , що виникають після розлучення, досить широкий – від фінансових до сексуальних. У вирішенні проблем істотне місце займають вміння бути самостійним, вирішувати проблеми без колишнього партнера, перебороти страх самотності, прийнятним шляхом задовольняти сексуальні потреби. У тих сім'ях, де залишається неповна сім'я, діти так само потребують підтримки й адаптації до нових умов.

Синдром «розбитого серця» виникає при розлуці з коханою людиною, при зраді та розлученні і потребує зцілення від душевного болю, розчарування, відчаю та страху самотності. Не переживши повноцінно втрату кохання та стосунків, людина «закриває» своє серце для нових стосунків, не може довіряти й любити. Чоловіки, як правило, для того, щоб захистити себе від болю, швидко намагаються розпочати нові стосунки з новою партнершею та при цьому втрачають здатність піклуватися й проявляти почуття. Жінки, навпаки, несвідомо відштовхують від себе нових партнерів, ігнорують свою потребу в близьких стосунках через недовіру до чоловіків.

Пережити повністю втрату кохання та подолати синдром «розбитого серця» означає пережити до кінця негативні емоції, викликані розлукою або зрадою, простити та емоційно відпустити колишнього партнера. Робота горя буде завершеною, якщо спогади про колишнього партнера не викликають негативних емоцій. При розлуці з коханою людиною цілющими є чотири емоції, які супроводжують біль утрати і які необхідно пережити: гнів, скорбота, страх самотності, жалкування. Великою помилкою при переживанні розлуки є намір скоріше забути колишнього партнера та звільнитися від кохання й власних почуттів. Спогади про колишні стосунки та переживання емоцій, які вони викликають, допомагають подолати біль утрати. Зцілення від синдрому «розбитого серця» наступає при придбанні внутрішньої цілісності, незалежності й позбавлення від почуття гострої потреби в коханні колишнього партнера.

Психолог-консультант, природно, не виступає як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. Скоріше їх варто знати для того, щоб розвивати діалог із клієнтом у потрібному ключі. При цьому варто пам'ятати, що набагато важливіше співпереживання, проживання із клієнтом його втрати, а не механічні правила

поведінки. У більшості випадків втрата переживається, наступають інші часи й інші почуття приходять на зміну горю, однак допомогти клієнтові в найбільш гострі моменти шляху переживання горя необхідно.

Бібліографічний список

1. Василюк Ф. Е. Переживание горя // Психология мотиваций и эмоций / Ф.Е. Василюк; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: Черо, МПСИ, Омега-Л, 2006. - 752 с.
2. Волкан В. Жизнь после утраты: психология горевания / В.Волкан, Е. Зинтл. – М.: Когито-Центр, 2007. – 160 с.
3. Кэрол У. Смерть и умирание: новый вгляд на проблему / У. Кэрол. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003. - 224 с.
4. Линдеманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций / Э. Линдеманн; под ред. В. Вилюнас. - Спб.: Питер, 2006. - 496 с.
5. Литвак М.Е. Как преодолеть острое горе / М.Е. Литвак, О.М. Мирович. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 320 с.
6. Ранна М. Любовь и смерть: путь к разлуке / М. Ранна. - Спб.: Питер, 2006. – 80 с.
7. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций / З.Фрейд; под ред. В. Вилюнас. - Спб.: Питер, 2006. - 496 с.

13. Психологія любовного переживання

У світовій філософії й психології, присвяченій любові, два імені сусідять один з одним – Платон і Фрейд, творці двох радикально протилежних концепцій любові. Один із них прагнув до філософського обґрунтування еросу, інший – до психологічного й медичного. У роботі «Пір» Платон описує ерос як утілення любові, мудрості й чоловічої відтворюючої сили, як сполучну ланку світу земного й небесного. У тілесному й духовному змісті Ерос – бог статевої любові в древньогрецькій міфології, син богині любові Афродіти й її постійний супутник, виявився демоном, що одухотворяє людей у їхньому потязі до істини, добра й краси. На відміну від Платона, Фрейд міркував про любов не з позиції творчого духу, а розглядав любов як рід недуги, як

невроз переносу. Коли людина захоплена цим почуттям, то в неї з'являються симптоми, які варто лікувати.

Е. Фромм відзначав, що концепція Фрейда багато в чому будувалася на емпіричному матеріалі, який він аналізував у конкретному суспільстві, у конкретний час. Нерідко Фрейду здавалося, що він натрапив на якісь загальні механізми психіки в розумінні еротичних прагнень. Насправді, він просто абсолютизував ті сексуальні установки, які були прийняті в австрійському суспільстві кінця XIX сторіччя. Фрейд, наприклад, був переконаний, що жінки в масі своїй фригідні (тобто байдужі до сексу), але він не врахував те, що на своїх сеансах він розмовляв в основному з жінками, які перебували під владою пуританських норм моралі (пуритани - послідовники аскетичної моралі).

Для визначення любові в древньогрецькій мові існувало три слова – «філія» (любов – дружба, яка існує між членами сім'ї та друзями), «ерос» (любов, що включає в себе сексуальний компонент) і «агапе» (любов – співчуття, яка виражає суть християнської любові). Застосування ще одного терміна в теоретичному й повсякденному лексиконі нашого сторіччя – «лібідо» виражає деякі загальнокультурні процеси, що розділяють історичний простір від Платона до Фрейда.

Латинське слово «лібідо» означає бажання, потяг, прагнення. Воно споконвічно багатозначне. У різних контекстах зміст його пов'язується із задоволенням, кровожерливістю, спрагою, насолодою, сваволею й капризом. Поняття «лібідо» спочатку з'явилося в медичній, психологічній, а потім філософській літературі в другій половині XIX ст. у роботах М. Бенедикта «Електротерапія» (1868) та А. Молля «Дослідження сексуального потягу» (1898).

Лібідо — це прояв полового інстинкту, загостреного й безустанного сексуального потягу. Саме через це поняття Фрейд намагався осмислити причини виникнення психічних розладів, неврозів, хід психічного розвитку нормальної людини й безліч культурних, соціальних та антропологічних питань. Для З. Фрейда «лібідо» – це насамперед особливий тип енергії, що відрізняється від психічної енергії, покладеної в основу внутрішніх процесів. Його специфіка полягає в тому, що лібідо має особливе походження, пов'язане із сексуальним потягом, і характер психічно вираженої кількості енергії, що може змінюватися.

У західній культурі між IV ст. до н.е., коли жив Платон, і початком нашого сторіччя відбулися величезні культурні зміни. Серед них: народження християнської традиції з її основною темою любові до Бога, різноманітні форми сплетення еротичної й християнської любові в концепціях філософів від Августина Блаженного до Фоми

Аквінського, традиції куртуазної (чемної, люб'язної) любові в мистецтві й літературі, солідний багаж конкретних біологічних і медичних досліджень сексуальності людини. Незважаючи на це, З.Фрейд підкреслював, що підвищена сексуальність психоаналізу близька до «божественного» еросу Платона й що у своєму походженні, дії й відношенні до полової любові «ерос» Платона відповідає розумінню психоаналітичного «лібідо».

Платон, хоча й догадувався про глибини свідомості, не створив ні теорії несвідомого, ні теорії дитячої сексуальності. Він був переконаний, що сексуальні проблеми можуть проявитися тільки в дорослої людини. Інструментарій Платона – раціональна психологія, метафізичні теорії форм, ідеї про безсмертя душі й відмінність людини, що має дарунок розуму, від тварини. Він просувався до висновків не через емпіричної факт, гіпотезу або аргументацію до загальної констатації, а навпаки. Емпіричній перевірці його погляди не підлягали. Чи міг Платон виразити глибинне таїнство любові та її природжену ірраціональність, тобто протилежність розуму? Можна сказати, що в діалозі «Федр» античний філософ прямо говорить про божевілля еротики. Але Платон підкреслював не стільки божевілля еросу, скільки його натхненність. Він розкрив творчий потенціал любові в мистецтві й науці, подав типи любові як устремління людини до істини. Але любов має й іншу ірраціональну, «демонічну» сторону, ім'я якої – пристрасть.

Людські пристрасті унікальні й безсмертні. Вони відновляються в кожному поколінні й разом з тим зберігають свою цілісність на фоні іншої епохи. Проникливі мудреці, письменники й поети, філософи й психологи різних часів прагнули вдивитися в людину, захоплену найсильнішим поривом пристрасті, увійти в світ її внутрішніх переживань, розпізнати в них таємниці світу.

«Пристрасть – сильне, стійке, тривале почуття, що, пустивши корінь у людині, захоплює її повністю й володіє нею деякий час. Характерною для пристрасті є сила почуття, що виражається у відповідній спрямованості всіх помислів особистості й її стійкість. Пристрасть завжди виражається в зосередженості, зібраності помислів і сил, в їхній спрямованості на єдину мету. У пристрасті яскраво виражений вольовий момент прагнення, пристрасть являє собою єдність емоційних і вольових моментів. Разом із тим характерним для пристрасті є своєрідне сполучення активності з пасивністю. Пристрасть полонить, захоплює людину, яка є як би страждаючою, пасивною істотою, що перебуває у владі якоїсь сили, але ця сила, що нею володіє, разом із тим від неї ж і виходить... Пристрасть означає по суті порив, захоплення, орієнтацію всіх

устремлінь і сил особистості в єдиному напрямку, зосередження їх на єдиній меті саме тому, що пристрасть збирає, поглинає й кидає всі сили на щось одне, вона може бути пагубною й навіть фатальною, але саме тому ж вона може бути й великою. Ніщо велике на світі ще ніколи не відбувалося без великої пристрасті» [4, с. 580].

Французький письменник Стендаль у трактаті «Про любов» надав один із перших у європейській літературі досвід конкретно-психологічного аналізу складних феноменів емоційного життя людини. Стендаль виділив чотири типи любові: любов-пристрасть, кохання-потяг, кохання-марнославство й фізичну любов і сім періодів у її розвитку:

1. Замилування об'єктом страсті. «Жагуча людина бачить в улюбленій істоті всі досконалості».
2. Насолода від близькості.
3. Надія на щастя.
4. Зародження любові.
5. Перша кристалізація – особлива діяльність розуму в пошуку нових досконалостей в об'єкті любові.
6. Народження сумнівів у щасті, перегляд підстав для надії, страх втратити любов.
7. Друга кристалізація – знаходження нових доказів любові.

З погляду В. А. Полікарпова, структурно механізми стресу й любові, а також стадії (періоди) їхнього розвитку збігаються. Стрес є одним із проявів загального фундаментального потягу людини, що організує все її психічне життя, – потягу до збереження виду. Любов є механізмом, який забезпечує потяг до продовження роду. І стрес, і любов на психологічному рівні переживаються як імпульс бажання. У першому випадку – бажання здоров'я або бажання жити, у другому – бажання збереження й розвитку спілкування з половим партнером. І в тому, і в іншому випадку відбувається ідеалізація того, що може бути загублено, і гостро пережитий потяг до нього. І при стресі, й при стані любові зростає творча активність психіки, уява малює картини втрачених можливостей, щасливих для суб'єкта, що підкоряють тим самим собі всю поведінку людини. Як наслідок, виробляються витончені плани дій, спрямованих на досягнення бажаного.

В.А. Полікарпов *статеву любов* порівнює з інформаційним стресом, що виникає в тих випадках, коли діяльність людини пов'язана з постійними інформаційними перевантаженнями, коли протягом тривалого часу доводиться вирішувати нові, незнайомі задачі, швидко приймати неординарні рішення в умовах підвищеної відповідальності. Статева любов існує тоді, коли має місце статевий контакт із партнером, але потяг до нього постійно блокується, тому

що поведінка партнера весь час змінюється і його інтерес та увагу необхідно завойовувати щораз заново. Така любов існує доти, доки партнер не вичерпаний повністю, поки він таїть у собі ще якусь загадку, таємницю, яку треба розгадати.

Романтичну любов В. А. Полікарпов порівнює з емоційним стресом, що виникає в тому випадку, коли людина тривалий час не може задовольнити свої вітальні або соціальні потреби, пов'язані з підтримкою індивідуального існування. Романтична любов виникає в тому випадку, коли відсутній статевий контакт із партнером. Потяг повністю блокований, перешкоди здаються непереборними. У цих умовах активно розвивається уявлюваний образ коханого або коханої. Обидва типи закоханості (статева й романтична любов) можуть переходити один в одного, або навіть у любов – пристрасть.

Любов-пристрасть виникає у зв'язку з початком дії факторів, що викликають припинення любові, й схожа за своїми проявами на фізіологічний стрес.

Основні періоди проходження любові:

1. Період наближення любові.
2. Період конкретизації (вибору) статевого партнера. Зустріч, встановлення стосунків.
3. Період тривоги, появи перешкод, затримки статевої близькості. Закріплення партнера як об'єкта досягнень:
   а) фаза руйнування колишньої «функціональної системності» – з'ясування втрати;
   б) фаза становлення нової «функціональної системності»;
   в) фаза нестійкої адаптації.
4. Сублімаційний період.
5. Період припинення любові.

Перший період – період наближення любові виникає одночасно із статевим дозріванням у підлітковому віці. У цей час формується уявлення про кохану людину (її образ), зустріч із якою запускає механізм активної статевої поведінки. Партнера, зустріч із яким викликає перебудову поведінки, називають *аттрактором (приваблюючим)*. У першому періоді закоханості змінюється сприйняття світу, який забарвлюється в яскраві кольори, пробуджується інтерес до прекрасного. Виникає інтерес до мистецтва, поезії, підлітки часто починають писати вірші, які є необхідною умовою розвитку їхньої особистості, що забезпечує оволодіння почуттям ритму й гармонії – основою сприйняття прекрасного.

Кожній першій любові передує «протолюбов», що звичайно забувається й до якої людина ніколи не повертається у своїх

спогадах. Це дуже ранні й нетривалі форми прихильностей, які готовлять ґрунт для серйозних переживань і почуттів. У цей час проявляється інтерес до власного тіла та зовнішності й відбувається ототожнення своєї особистості з тілом. Дуже частим у цей час є юнацький страх власної смерті, що раптово виникає. Слідом за цим переживанням відбувається вихід за межі своєї тілесності, відкриття в собі почуттєвого початку й інтерес до нього, хоча багато жінок можуть так і залишитися в полоні своєї тілесності, продовжуючи все життя ототожнювати себе зі своїм тілом.

Другий період – період зустрічі з аттрактором і конкретизації вибору статевого партнера. Аттрактором для дівчини стає юнак, що реагує на її процептивну поведінку або на процептивність її подруг і не звертає увагу на неї безпосередньо.

Процептивність – поведінка, яка спокушує, що має метою встановлення статевих стосунків для одержання статевого задоволення. Для жінок у процептивну поведінку входять звабні пози, жести, погляди, одяг, кокетство. Для чоловіків – залицяння, компліменти, дотики. Неспецифічна процептивність – поведінка, що спокушує, але з метою не встановлення статевих стосунків, а як підтвердження своєї привабливості й значущості. Зустріч із аттрактором відповідає початку другого періоду формування закоханості, розвиток якої буде залежати від стосунків із ним. На даному етапі закоханості в повному смислі цього слова ще немає, вона виникає трохи пізніше. У цей час закохані схильні демонструвати в повсякденному спілкуванні в основному стереотипи дитячої поведінки (егоцентричність, максималізм, примхливість), які призведуть до неминучих конфліктів і розриву стосунків. Із цього моменту починається третій етап.

Третій етап – поява перешкод, період затримки статевої близькості й закріплення партнера як об'єкта досягнень. Перешкодою до подальшого розвитку стосунків може стати не тільки розрив, але так само й конфлікт або втрата інтересу з боку партнера, поява суперника або суперниці, різні життєві обставини. Із цього моменту відбувається закріплення аттрактора як об'єкта досягнень. Те, що раніше здавалося даним відразу й назавжди у всім різноманітті бажаних форм спілкування, виявляється раптом недоступним. Виникає необхідність спеціально організованої діяльності щодо поновлення й розвитку спілкування з аттрактором. Справа полягає в тому, що людина не завжди відразу усвідомлює свої справжні бажання й очікування. Для того, щоб зрозуміти, чого ж вона дійсно хоче від іншої людини або ситуації, треба цю людину або ситуацію втратити. Причому бажане в такому випадку починає

сприйматися як неминуча реальність, що наступила, якби не було втрати, що розчаровує. Саме втрата робить несвідоме відкритим і змушує людину усвідомлювати все те, що вона у дійсності очікує від загубленого об'єкта. Таке усвідомлення надій, пов'язаних з аттрактором, що уже загублений або втрата якого загрожує закоханому, викликає боротьбу за нього. Ця боротьба загострює статеву потребу. З моменту появи труднощів або перешкод образ конкретного аттрактора остаточно закріплюється в психіці закоханого, стає стійким і в результаті починає розвиватися потреба в спілкуванні саме із цією людиною. Так, аттрактор перетворюється в улюбленого – об'єкт одночасного статевого потягу й ідеалізації. Виникає імпульс бажання, що діє за такою закономірністю – чим менше можливість задовольнити статеву потребу, тим сильніше потяг до об'єкта її задоволення.

На цьому етапі спостерігається порушення гомеостазу (сталість внутрішнього середовища організму), збільшується концентрація статевих гормонів у крові, яка супроводжується еротизацією нервової системи, виникає пригноблений, подавлений настрій, зникає апетит і бажання що-небудь робити. Комплекс перелічених симптомів збігається із загальним адаптаційним синдромом, описаним Г. Сельє, й першою стадією розвитку стресу.

Третій період любові ділять на три фази:

- перша фаза – руйнування колишньої «функціональної системності» характеризується виникненням непридатності звичних способів поведінки й необхідністю вироблення нових, більш адекватних. У стані любові ця фаза проявляється в тому, що езопова дитяча поведінка швидко дискредитує себе, навколишній світ виявляється більш складним, чим очікувалося, а відношення партнера – не таким постійним і захопленим. Ця фаза визначає початок конфлікту й з'ясування стосунків;

- друга фаза – становлення нової «функціональної системності» супроводжується закріпленням партнера як об'єкта досягнення. Це приводить до спроби за всяку ціну добитися спілкування з аттрактором у реальності або в уяві, вдержати у свідомості викликане ним сильне враження, що здається особливо важливим і незвичайним. Установлюється твердий зв'язок між цим і тільки цим партнером і еротизацією нервової системи. Разом із тим наступає неможливість сприйняття інших аттракторов як сексуально прийнятних партнерів. У психіці виникає новий образ – образ «улюбленого»;

- третя фаза – нестійкої адаптації характеризується відносним збалансуванням нових функціональних систем. Складаються нові

форми поведінки, сценарії стосунків, людина починає пристосовуватися до життя в нових умовах, що характеризуються наявністю постійно діючого подразника, яким є образ улюбленого.

Четвертий період любові – сублімаційний. Неможливість протягом тривалого часу задовольнити актуальну потребу здатна привести психіку до критичного стану, чреватому патологічними змінами. Відносне подолання подібних наслідків досягається за допомогою того, що бажаний об'єкт, виникаючи в сприйнятті, продовжує жити в образах нашої уяви. Своєрідне задоволення потреби за рахунок уявлюваної зміни цих образів позначається терміном «сублімація», що означає змушене відхилення потягу від його прямої мети на мету, що заміщає. До сублімації відносять й деякі дії, побічно пов'язані з домінуючою потребою, які приводять до її часткового задоволення. У стані закоханості виділяють такі види сублімації: уява, сновидіння, творчість, сублімаційні дії (сексуальні контакти з іншими партнерами, зрада). У цей період людина знаходить такі форми діяльності, які перемикають його потяг до предмета любові й компенсують неможливість повноцінного спілкування з ним.

П'ятий період – припинення любові наступає, коли об'єкт любові перестає бути актуальним переживанням. Причини бувають різними, наприклад, закоханість може припинитися після початку регулярного статевого життя із об'єктом любові, якщо вона була викликана необхідністю задоволення сексуальної потреби. Причиною припинення любові можуть бути зміна соціального статусу одним із партнерів, від'їзд і змушена розлука, поява суперника й т. ін.

Якщо зрівняти любов зі стресом, то третьому, четвертому й п'ятому періодам любові за фізіологічними та психологічними характеристиками відповідають три стадії розвитку стресу – тривога, резистентність й виснаження [2].

Гуманістичне трактування любові

В. Франкл позначив любов як переживання іншої людини у всій її своєрідності й неповторності. Людина затверджує свою унікальність двома способами: активним – через працю, творчість, самореалізацію й пасивним – через любов. Кохана людина сприймається як єдина і неповторна і вбирається у власну особистість люблячого, доповнюючи його. Любов не можна заслужити, вона є внутрішнє збагачення люблячого й милість Божа, яка реалізує цінність особистості того, кого люблять. У зв'язку із цим любов не може бути нещасною, а якщо людина почуває себе такою, то це не любов, а егоїстичне бажання володіти іншою людиною як річчю. Любов припускає свободу волі люблячих людей. Інша людина не може бути

використаною для задоволення чиїхось егоїстичних бажань. З іншого боку, любити можна тільки особистість, безликість любити не можна, її можна тільки використати, з нею не встає питання про вірність, невірність виникає із самої природи безликості.

Переживання нещасної, трагічної любові так само збагачує людину, робить більш глибоким відчуття життя, активізує внутрішній ріст і особистісну зрілість. Ревнощі – небезпечна емоція й велика дурниця, тому що вони виникають або занадто рано, коли партнер ще зберігає вірність, або занадто пізно, коли партнерство вже не існує, тому виникає зрада. Вірність у вигляді вимоги й зобов'язання сприймається як виклик і приводить до внутрішнього протесту у партнера. Щира любов до партнера збагачує люблячого настільки, що питання про вірність знімається само по собі.

Багаторівнева структура людини (тіло, душа, дух) припускає три способи любові або три типи відносин до іншої людини:

- відношення до зовнішнього стану, коли об'єктом любові стає тіло іншої людини, її зовнішність, які викликають сексуальний потяг, це є любов сексуальна;

- емоційне відношення до іншої людини, входження в його психічну структуру викликає захопленість іншою людиною, емоційну прихильність, закоханість і залежність;

- відношення до людини як до духовної істоти, унікальної й неповторної. Виникає духовна близькість, споріднення душ, вірність не з обов'язку, а за внутрішнім поривом. Сексуальність іде на задній план, зживає себе. Для цієї любові стає неважливим фізична присутність людини, для неї не страшна смерть і розлука. Духовна близькість – найвища форма партнерства, доступна людині [6].

Американський психолог і психотерапевт Ролло Мей у роботі «Любов і воля» подав типологію любові у такому вигляді:

- *Секс* (прагнення, лібідо) несе в собі енергію відтворення і є джерелом як найбільшого задоволення, так і найпоширенішого занепокоєння в житті людини. Секс – це біологічна потреба, його метою є зняття напруги, розслаблення й одержання оргазму.

- *Ерос – (*пекуче бажання, томління, кохання-творчість) – прагнення до повного злиття з єдиним значущим іншим, у відносинах з яким людина реалізує себе. По своїй суті еротична любов виняткова, а не загальна, як, наприклад, братня. Метою еросу є поділ з іншою людиною насолоди й пристрасті, які допомагають знайти нові виміри досвіду, нові переживання, пов'язані з розширенням й поглибленням буття. Крім цього, ерос розпалює в людині спрагу знання, високу моральність, творчий потенціал і жагуче бажання єднання з істиною. Ерос є сила, що тягне людей до Бога.

- *Філія* – братня любов, дружба, участь у житті іншої людини. Братня любов – це любов до всіх людей, для неї типова відсутність винятковості, почуття людської солідарності й єднання з усіма людьми. Основу братньої любові складає переживання того, що всі люди – одне ціле й по своїй суті однакові. Зв'язки між глибинною суттю двох людей, на відміну від поверхневих, зовнішніх стосунків, називаються «центральними взаєминами». Братня любов – це любов до «ближнього свого», що виражається в співчутті, прощенні, терпінні, милосерді й допомозі.

- *Агапе* - божественна любов, пошук ідеалу, любов до істини, релігійна форма любові. Любов до Бога – це не міркування про Бога й не дотримання релігійних ритуалів, це переживання любові до самого життя, до світу, до істини й злиття з ними. Любов до Бога – це віра в Бога, віра в любов, у вищу справедливість, у добро, у потенціал людей як створінь Божих, це тотальна довіра до життя, до своєї долі й до всього, що відбувається у світі. Людина, що живе в любові до Бога, відмовляється від власної волі, заміняючи її смиренністю, терпінням і довірою до волі Божої.

Будь-яке людське почуття справжньої любові є сумішшю всіх чотирьох видів любові. «Секс» починає біологічне існування кожної людини, «агапе» має закінчувати його життя. Протилежністю любові є не ненависть, а апатія, байдужість, які переростають у порожнечу, розпач і спрагу руйнування. Проблеми нашого сучасного світу полягають у розкріпаченні сексу, з одного боку, і придушенні любові й почуттів, з іншого. Сучасна культура пропагує фізичну наготу статевої близькості, механізацію сексу й знеособлювання, відчуження між людьми. Ролло Мей називає світ, у якому ми живемо, шизоїдним, тобто не здатним на справжні почуття, любов, переживання, близькість один з одним. Шизоїдна особистість відрізняється холодністю, відчуженістю, апатією, гордовитістю, зарозумілістю, які в один прекрасний момент можуть призвести до вибуху неконтрольованої агресії. Все це є маска, за якою скривається прагнення до любові [3, с. 43].

Функції любові (те, що любов дає людині):

- єднання, збагачення, взаємообмін двох людей, подолання самотності й ізоляції;

- самопізнання, поглиблення свідомості люблячого;

- самоствердження – із близькості людина виходить із відновленою енергією, життєвою силою, почуттям власної значущості;

- задоволення від прийняття й дарування любові (якщо людина не може приймати любов, вона стає домінуючою, якщо не може віддавати – стає спустошеною);

- внутрішня трансформація, розвиток і особистісний зріст [3, с. 77-79].

Теорія любові Еріха Фромма

Людина, народжуючись, неминуче відривається від природи, усвідомлює зовнішній світ як ворожий і відчужений, а себе – як самотню істоту в цьому відстороненому світі. Цей стан людина переживає як «втрату раю», пов'язану з почуттями тривоги, занепокоєння й страху. Протягом всієї історії розвитку людства люди шукали вихід зі своєї самотності в оргіях, підпорядкуванні групі, творчості або любові. Любов є єднання з іншою людиною, подолання власної самотності й відчуженості. Люди помилково думають, що основна проблема любові – бути улюбленим, викликати до себе любов, а не здатність любити. Чоловіки, щоб завоювати любов, намагаються в межах свого соціального статусу досягти максимального успіху, могутності й багатства, жінки – зробити себе зовні привабливими, виробити приємні манери й уміння вести цікаві розмови. Друге помилкове переконання щодо любові – любити легко, але немає кого, важко знайти підходящий об'єкт. Третя помилка викликана змішанням первинного переживання «закоханості» і стійкого стану любові, коли дві незнайомі людини раптом дозволяють стіні, що їх розділяє, зникнути, і почувають, що вони стали близькими й злилися в одне ціле. Цей момент єдності є одним із самих чудових, хвилюючих переживань у житті людини. Однак за своєю природою цей тип любові недовговічний, знайомство стає все більш тісним, близькість втрачає характер чуда й, зрештою, антагонізм, взаємне розчарування й нудьга вбивають те, що недавно здавалося любов'ю. Проте на самому початку стосунків партнери й не підозрюють це і приймають силу страсті за свідчення сили любові, хоча це є лише свідченням ступеня їхньої попередньої самотності.

Любов припускає кілька функцій стосовно іншої людини:

- *турботу* про благополуччя життя партнера;
- *відповідальність* як відповідь на запити й потреби іншої людини;
- *повагу* індивідуальності й волі іншої людини;
- *знання* іншої людини такою, якою вона є, розуміння її глибинних переживань.

Любов у своєму розвитку проходить дві стадії:

- *незрілої любові*, що характеризується сильним короткочасним переживанням закоханості й змінюється розчаруванням і нудьгою. Метою незрілої любові є бажання одержувати від іншого любов, увагу, турботу й відповідальність. Незріла любов проявляється у вигляді симбіозу у двох формах: пасивної – мазохізм (зречення від

себе заради партнера) і активної – садизм (повне підпорядкування партнера власним інтересам, включення в себе, як своєї частини, іншої людини, яка боготворить);

- *зрілої любові* – тривалий, спокійний стан, що зберігає цілісність й індивідуальність люблячої людини. Зріла любов є діяльність, активність, спрямована на безкорисливе збагачення іншої людини. Це готовність віддавати турботу, повагу й нести відповідальність за об'єкт любові. Зріла любов – це любов, що віддає, а не бере. Здатність любити, тобто віддавати, залежить від рівня розвитку людини. Вона припускає домінування творчої орієнтації, при якій людина переборює залежність, нарцисичну всемогутність, бажання експлуатувати інших, прагнення до накопичення й знаходить віру у власні сили й мужність розраховувати на себе при досягненні мети.

Е. Фромм розглядає кілька видів патології любов. До *соціальних моделей патології любові* відносяться:

- *любов як «співробітництво в команді».* Припускає рівноправні, культурні, формальні, прагматичні стосунки двох чужих один одному людей, основані на умовах взаємної вигоди й розрахунку. Така «любов» є породженням капіталізму й ринкової економіки;

- любов як взаємне сексуальне задоволення. Ідея, що лежить в основі цієї концепції: любов полягає в сексуальній насолоді, і якщо двоє навчилися сексуально задовольняти один одного, між ними виникає кохання.

Індивідуалізовані форми патології любові приносять людям усвідомлені страждання й сприймаються як неврози. Головною умовою *невротичної любові* є той факт, що один або обидва партнера усе ще зберігають прихильність до батьківської (материнської) фігури й переносять на свого улюбленого або кохану почуття, очікування й страхи, колись спрямовані на матір або батька. Ці люди так і не зжили в собі свою інфантильну залежність і прагнуть до того ж у своїх емоційних запитах у дозрілих літах. У цих випадках людина залишається в емоційному плані дитиною двох, п'яти, дванадцяти років, в той час як в інтелектуальному й соціальному плані вона відповідає своєму біологічному віку. Невротична форма патології любові зустрічається у двох варіантах.

Перший варіант невротичної любові зустрічається у чоловіків, чий емоційний розвиток застряв на стадії дитячої прихильності до матері. Можна сказати, що їх так і не відняли від материнських грудей. Вони усе ще почувають себе дітьми, мають потребу в материнському захисті, у безумовній любові, теплі, турботі й замилуванні. Такі чоловіки часто ніжні, милі й чарівні, якщо хочуть

змусити жінку полюбити їх, але їх взаємини з жінками й іншими людьми залишаються поверхневими й безвідповідальними. Їх мета - бути улюбленими, а не любити. Якщо вони знайшли підходящу жінку й почувають себе в безпеці, то бувають щасливими й люблячими, але почуття їх оманні. Якщо через якийсь час жінка не виправдовує їхніх фантастичних очікувань, не перебуває від такого чоловіка в постійному захваті, намагається вести власне життя, сама шукає любов і захист, або не бажає прощати йому інтрижки з іншими жінками, то такий чоловік почуває себе ображеним, розчарованим і скривдженим і починає конфліктувати і обвинувачувати. Будь-яке відхилення від відношення люблячої матері до маленької дитини сприймається як доказ відсутності любові. Якщо «любов» матері такого чоловіка мала не занадто опікаючий характер, якщо йому вдалося знайти дружину того ж материнського типу, якщо його дарування й таланти дозволяють йому використати свою чарівність, щоб викликати загальне замилування, то він може бути добре адаптованим у соціальному плані, хоча й не досягне більш високого рівня зрілості. В іншому випадку такий чоловік приречений на постійне розчарування, сильну тривогу й депресію.

Якщо суть психічного здоров'я полягає в тому, щоб вийти з материнського лона в світ, то суть психічного розладу – прагнення символічно повернутися в материнське лоно, бути поглиненим ним, тобто вилученим із життя. Цей тип фіксації зустрічається в людей, чиї матері ставилися до своїх дітей занадто опікаючим чином, не даючи їм волі й самостійності.

Другий варіант невротичної патології любові можна виявити у випадках переважної прихильності дитини до батьківської фігури. Прикладом може служити людина, чия мати була холодною й байдужою, а батько зосередив всю свою любов і турботу на дитині. Якщо він був задоволеним поведінкою дитини, то хвалив її, дарував їй подарунки, виявляв знаки уваги, якщо був незадоволеним, – лаяв й позбавляв своєї прихильності. Дитина, для якої батько – єдине джерело любові й підтримки, відчувала до нього рабську прихильність, її головною метою в житті стала догода батькові, і якщо це їй вдається, вона щаслива й задоволена. Якщо дитина робить помилку, зазнає невдачі або не може догодити батькові, то почуває себе винуватою, невдахою й знедоленою. Ставши дорослою, така людина буде шукати батьківську фігуру, щоб так само прив'язатися до неї. Все її життя стає низкою зльотів і падінь залежно від того, чи вдалося їй заслужити похвалу батька. Ці люди можуть зробити гарну кар'єру, досягти високого статусу в суспільстві, вони сумлінні, працьовиті, старанні. Але у взаєминах із протилежною статтю вони стають байдужими і відчуженими, партнер для них буде завжди на другому плані в порівнянні з батьківською фігурою.

Третій тип невротичного порушення любові виникає в ситуації, коли батьки не люблять один одного, але занадто стримані, щоб відкрито сваритися або яким-небудь іншим чином виявляти свою незадоволеність. У той же час холодність позбавляє їхні стосунки з дітьми почуття невимушеності. Маленька дитина може жити в атмосфері «правильності», але емоційно холодній і відчуженій, яка не дозволяє їй вступати в близькі стосунки з батьками. У результаті дитина ховається у свій внутрішній світ, віддається мріям, відсторонюється й, ставши дорослою людиною, зберігає цю якість у своїх любовних стосунках. Крім того, відхід у себе призводить до підвищення тривожності й формує мазохістичні схильності як єдиний спосіб пережити сильні почуття. Нерідко такі люди несвідомо провокують своїх партнерів на конфлікти, агресію, зраду, щоб покінчити з болісною емоційною нейтральністю.

Четвертий тип порушень проявляється у формах ірраціональної любові. Сюди входять:

- любов як ідолопоклонство, форма псевдокохання, яка сприймається як «велика любов». Зустрічається в тих випадках, коли людина не знайшла почуття ідентичності й самості й намагається перетворити улюблений об'єкт в ідола, якому буде поклонятися доти, доки не приходить жорстоке розчарування. Як ліки шукається новий ідол, і так відбувається нескінченно;

- сентиментальна любов. Цю любов переживають в уяві, а не в реальних стосунках з реальною людиною. Найпоширеніша форма – любов, що виникає до знаменитих акторів, співаків, спортсменів, героїв серіалів. Поки любов – лише мрія й фантазія, людина може переживати її, але як тільки вона стає реальністю й стосується взаємин двох реальних людей, виникає відчуженість і самотність. Різновидом сентиментальної любові є спогади й переживання із приводу минулої (часто першої) або мрії про блаженство майбутньої любові;

- любов як проекція – реальні стосунки заміняються тривогою із приводу спроектованих недоліків і слабостей партнера. Власні проблеми можуть проектуватися й на дітей.

Любов – це мистецтво, якому необхідно вчитися. Практика любові, за Е. Фроммом, включає в себе: дисципліну й терпіння, зосередженість (уміння бути наодинці із самим собою), зацікавленість у партнері (уміння слухати партнера), уміння бути в теперішньому моменті «зараз», довіра самому собі й своїм почуттям, тверезу оцінку іншої людини й прийняття її такою, якою вона є, вірність. Зріла любов виникає з незрілої завдяки особистісному росту й розвитку партнерів.

У статевому бажанні представники гуманістичної психології бачили прояв потреби людини в любові і єднанні із протилежною статтю. Підкреслюючи психологічний аспект сексуального бажання, представники гуманістичного напрямку вказували на полярність жіночої й чоловічої статей й прагнення подолання її в любові й сексі. Жінка – аж ніяк не кастрований чоловік, і її сексуальність має специфічно жіночу, а не чоловічу, як вважав З. Фрейд, природу. Сексуальний потяг до протилежної статі лише частково є потребою зняти напругу, голов- не – це потреба в єднанні з іншою людиною.

Психоаналітичне трактування любові

Психоаналітики вважають, що найбільш яскраві та сильні почуття людина переживає в хвилини подолання границь між «Я» та іншими людьми, яке відбувається під знаком «любові» або під знаком «агресії». Це трапляється в моменти сильного болю, еротичного садизму або найглибшої регресії в екстатичній любові.

З.Фрейд убачав у коханні винятково сублімоване вираження сексуального інстинкту. Статевий інстинкт, з його погляду, є результатом напруги, що вимагає розрядки й викликається хімічними процесами, що відбуваються в організмі. Метою сексуального бажання є рятування від хворобливої напруги, зняття якої призводить до сексуального задоволення. У роботі «Три нариси теорії сексуальності» З. Фрейд говорить про те, що лібідо, як правило, має «чоловічу природу», незалежно від того, кому воно належить – чоловікові або жінці. Він вважав сексуальність винятково прерогативою чоловічих переживань і заперечував жіночу сексуальність. Така саме думка в концепції Фрейда повторюється в тому, що маленький хлопчик сприймає жінку як кастрованого чоловіка й що сама жінка шукає компенсацію за втрату чоловічих геніталій. З.Фрейд, вивчаючи явище переносу, і його безсумнівний зв'язок з почуттям закоханості, дійшов висновку, що несвідомий пошук едіпального об'єкта є частиною всіх нормальних відносин любові й визначає бажання ідеалізувати об'єкт любові. Бажання людей об'єднатися в парі зумовлене необхідністю реалізації глибокої несвідомої потреби в ідентифікації з батьками та їхніми ролями у сексуальних стосунках. Несвідоме бажання виправити патогенні конфлікти й стосунки із значущими людьми в минулому та спокуса відтворити їх для втілення нереалізованих агресивних і мстивих потреб становить динаміку розвитку інтимних відносин з улюбленим об'єктом. За допомогою механізму захисту проективної ідентифікації один партнер прагне викликати в іншого емоційні особливості поведінки минулого доедіпального або едіпального об'єкта, з яким він перебував у конфлікті, й відіграти старий сценарій стосунків. Рівновага пари несвідомо встановлюється за допомогою того, що

партнери доповнюють домінуючі патогенні об'єктні стосунки з минулого один одному, і це скріплює відносини новими непередбаченими способами.

При психоаналітичному підході до розуміння любові й сексу вважають, що здатність до любові припускає нормальний розвиток симбіотичного досвіду, отриманого у відносинах дитини з матір'ю й проходження наступної стадії сепарації-індивідуації. Психоаналітики вважають, що в переживаннях любові завжди присутній пошук загубленого едіпального об'єкта й бажання виправити едіпальну травму у стосунках із новим об'єктом, а так само прагнення до злиття, що лежить за цим едіпальним бажанням, яке повторює прагнення до симбіотичного сполучення.

Основні категорії психоаналітичної теорії любові

Лібідо – статевий потяг, енергія сексуального бажання, що може трансформуватися, має різну кількість у різних людей, прагне до реалізації. Умовами реалізації лібідо є: наявність об'єкта, фіксація на ньому й проходження лібідо через свідомість, де воно може допускатися або витіснятися з погляду моралі, або сублімуватися. Розвиток лібідо проходить три стадії: 1) поліморфної перверзності (нарцисична стадія) – форма інфантильної сексуальності, коли всі емоційні процеси дитини зосереджені на власному тілі, відсутні заборони й почуття сорому; 2) едіпального комплексу – енергія лібідо зосереджена на батьках протилежної статі, виникають амбівалентні почуття стосовно батьків; 3) зрілої сексуальності – лібідо фіксується на партнерах протилежної статі.

Сексуальний потяг – комплексний фізіологічний і когнітивно–афективний відгук людини на будь-який сексуальний стимул, що складається з генітального збудження (фізіологічна реакція), сексуальних фантазій, бажань, спогадів про сексуального об'єкта й зацікавленості в ньому. Свідома або несвідома концентрація на певному виборі сексуального об'єкта перетворює сексуальний потяг в еротичне бажання.

Еротичне бажання – прагнення до сексуальних стосунків із конкретним об'єктом, яке спрямоване на пошук задоволення. Задоволення виникає в результаті переживання близькості й злиття із об'єктом бажання з кількох причин: 1) від взаємних почуттів і взаємного інтересу; 2) від почуття належності до обох статей, відчуття цілісності й завершеності завдяки переживанню злиття; 3) від двох аспектів сексуальних переживань: проникнення й втілення в іншу людину й почуття, коли в тебе проникає й втілюється інший. Еротичне бажання містить у собі одночасно дві фантазії: активного поглинання іншої людини й пасивної віддачі іншому. Бажання брати й віддавати одночасно проявляється незалежно від статі. Еротичне бажання

містить у собі почуття виходу за межі дозволеного, подолання заборони, які пов’язані з едіпальним комплексом. Сам акт роздягання й демонстрації оголеного тіла є подоланням почуття сорому й соціальних обмежень. Вихід за рамки дозволеного включає в себе порушення едіпальних заборон, виклик едіпальному суперникові й тріумф над ним.

Еротичне бажання містить також ідеалізацію тіла іншого об'єкта. Ідеалізація тіла є проекцією ідеального «Я» на об'єкт любові з одночасним підвищенням самооцінки. Прагнення фізичної близькості, стимуляції й змішання поверхонь тіл пов'язана із прагненням до симбіотичного злиття з батьківським об'єктом і з ранніми формами ідентифікації. Коли любов проходить, зникає й ідеалізація тіла.

Еротичні переживання за своєю природою амбівалентні. Порушення едіпальних заборон включає в себе крім почуття задоволення ще й агресію, спрямовану на об'єкт еротичного бажання. Агресія також приносить задоволення, тому що вона є невід'ємним елементом еротичного бажання. Крім цього, еротичне бажання містить у собі одночасно елемент підпорядкування й рабської покірності іншій людині й почуття влади над нею, разом з бажанням панувати й підкоряти. Еротичне бажання несе в собі одночасно біль і насолоду, що забезпечує інтенсивні емоційні переживання та наповнює життя особливим змістом. Одночасне бажання болю й насолоди проявляється в еротичному садизмі й мазохізмі, спокусливій поведінці, що будується на принципах одночасної спокуси та втечі, пропозиції й фрустрації.

З погляду відомого американського психоаналітика Отто Кернберга, зріла сексуальна любов є складною емоційною реакцією, що включає в себе:

- сексуальний потяг, який переходить в еротичне бажання стосовно іншої людини;
- ніжність – вираження здатності піклуватися про об'єкт любові;
- ідентифікацію з об'єктом любові – ідентифікація свого «Я» з біллю і радістю іншої людини, коли інтереси, бажання, почуття, недоліки партнера досягають важливості своїх власних;
- зрілу форму ідеалізації разом із зобов'язаннями стосовно партнера та стосунків (ідеалізація проходить у своєму розвитку три стадії: ранню ідеалізацію тіла коханої людини, пізню ідеалізацію цілісної особистості іншого й подальшу ідеалізацію системи цінностей об'єкта любові);
- елемент пристрасті в трьох аспектах: сексуальних, емоційних стосунках і в етичній і культурній сферах;
- дружбу й співробітництво, які приходять на зміну жагучій, романтичній любові і є гарантією тривалих і стабільних стосунків пари.

Сексуальна пристрасть є центральним питанням у вивченні психології й патопсихології любові, питанням, що містить у собі проблему стабільності або нестабільності любовних стосунків. Про розбіжність між ніжною прихильністю в стабільних любовних стосунках і шлюбі та пристрастю коротких, але бурхливих любовних романів сперечалися письменники й філософи за всіх часів. Чи є можливим, щоб сексуальна пристрасть як потенційна умова утворення пари була одночасно й джерелом погрози цій парі в порівнянні із стосунками спокійними, непристрасними, безпечними? Чи є сексуальна пристрасть характерним елементом романтичної закоханості або ранньої стадії любовних відносин, що поступово перетворюється в спокійні, рівні стосунки, або ж пристрасть є основною причиною, яка утримує пару разом і забезпечує її розвиток?

Психоаналітик Отто Кернберг у роботі «Відносини любові: норма й патологія», відповідаючи на ці запитання, стверджує, що палка любов може супроводжувати деякі пари протягом багатьох років спільного життя. Сексуальна пристрасть скоріше є постійною рисою відносин любові, а не тимчасовим або початковим проявом підліткової романтичної ідеалізації. Пристрасть виконує функцію інтенсифікації, зміцнення й відновлення стосунків любові протягом всього життя, вона забезпечує сталість сексуального потягу й еротичного бажання, що приводить до стабільності сексуальних відносин. Сексуальна пристрасть – це трансцендентне переживання, що виражає зникнення границь «Я», вихід за межі «Я», безстрашне надання всього себе бажаному з'єднанню з «ідеальним іншим» перед лицем неминучої небезпеки. Небезпека полягає в прийнятті ризику повної відмови від себе самого у взаєминах з іншою людиною й прийнятті зобов'язань стосовно об'єкта любові як до ідеалу, що надає життю особистий зміст. Вихід за межі «Я» в єднанні з іншою людиною викликає відчуття цілісності й єдності зі світом. Сексуальна пристрасть не обмежується сильним сексуальним потягом і яскравим еротичним бажанням, які завершуються сексуальним актом і оргазмом, а приводить до прийняття цінностей іншої людини. Подолання границь власного «Я» з допомогою ідентифікації з об'єктом любові – це хвилююче, зворушливе, пов'язане з гіркотою й болем переживання, тому, що для подолання власних границь необхідні усвідомлення й здатність до емпатії й до існування психологічного життя за межами власного «Его». Із цієї причини не всі люди здатні переживати сексуальну пристрасть [1, с. 60-69].

І навіть у палкій любові існують цілком нормальні чергування періодів інтенсивного спілкування пари й тимчасове віддалення один від одного. Схильність до переривчастості інтимних стосунків, що

відіграє важливу роль у їхній підтримці й збереженні, має корінь у переривчастості відносин між матір'ю й дитиною. Коли мати повертається до батька як сексуальний партнер, стаючи недоступною для дитини, вона зрештою усвідомлює й приймає цей факт. В ідеалі жінка має легко й швидко міняти дві ролі: бути ніжною, люблячою мамою для дитини й еротичним, сексуальним партнером для чоловіка. Дитина несвідомо ідентифікується з нею в обох ролях, а переривчастість її стосунків з матір'ю породжує в неї здатність до переривчастості її майбутніх інтимних відносин. Ця здатність до переривчастості стосунків програється в чоловіків через відсторонення від жінки після сексуального задоволення і утримання власної автономії, що може викликати в жінки почуття образи. У жінок таке переривання відносин реалізується у взаємодії з дитиною, включаючи еротичний фактор такої взаємодії, а у її сексуального партнера виникає почуття покинутості. Переривчастість у любовних стосунках охороняє їх від небезпечного злиття, у якому агресія стала б переважною. Різниця між чоловіками й жінками в їхній здатності виносити переривчастість стосунків ілюструється різними способами розриву любовних відносин. Жінки звичайно припиняють сексуальні стосунки із чоловіком, якого вони більше не люблять, встановлюючи дистанцію між старою й новою любов'ю. Чоловіки ж можуть продовжувати сексуальні стосунки з жінкою, навіть якщо їхня емоційна прихильність зосереджена на кому-небудь іншому. Таким чином, чоловіки мають більшу здатність до розриву між сексуальними й емоційними стосунками і відчувати еротичну прихильність до жінки у своїх фантазіях протягом багатьох років, навіть за відсутності реальних відносин з нею. Розрив між сексуальним і емоційним відношенням до жінки у чоловіків відбувається в дихотомії «мадонна-повія», що є типовим захистом проти несвідомих, заборонених, але бажаних едипальних стосунків із матір'ю.

Глибинні доедипальні конфлікти з матір'ю спливають на поверхню у стосунках чоловіка з жінкою, заважаючи розвитку його здатності бути глибоко відданим своїй обраниці. Для жінок, які вже один раз змістили свою відданість з матері на батька в ранньому дитинстві, проблемою є не присвячення себе залежним стосункам із чоловіком, а скоріше нездатність прийняти свою власну сексуальну свободу у відносинах. Чоловіки й жінки змушені постійно навчатися, щоб бути готовими встановлювати любовні стосунки; для чоловіків це – розвиток довірливих відносин із жінкою, а для жінок – досягнення власної сексуальної свободи.

Бібліографічний список

1. Кернберг Отто. Отношения любви: норма и патология / Отто Кернберг: пер. с англ. - М.: Класс, 2004. – 256 с.
2. Поликарпов В. А. Психология первой любви / В.А. Поликарпов. - Мн.: Экономпресс, 2002. – 208 с.
3. Ролло Мэй. Любовь и воля / Мэй Ролло. – М.: Рефл-бук, 1997. – 376 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - Спб.: Питер, 2002. – 720 с.
5. Франкл В. Воля к смыслу / В.Франкл. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 368 с.
6. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / З.Фрейд. – Х.: Фолио, 2000. – 381 с.
7. Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм. - Спб.: Абетка-классика, 2004. – 224 с.

14. Позитивні переживання

Позитивні переживання – досить умовне позначення приємних станів і переживань, які приносять задоволення. Насправді позитивними в плані розвитку особистості можуть бути й хворобливі переживання, але такі переживання, що сприяють трансформації людини, скоріше мають позначатися як конструктивні, а ті, які завдають шкоди психічному й соматичному здоров'ю людини, дезорганізують особистість, – деструктивними. Під позитивними переживаннями варто розуміти переживання, що приносять радість, задоволення, насолоду, почуття гармонії, викликають підйом енергії й активності суб'єкта. До таких переживань відносяться любов, переживання творчого натхнення, релігійні стани, «пік-переживання», щастя. В основі цих переживань лежать позитивні емоції. Характерними рисами для них є стан натхнення, інтересу, радості, підняття життєвого тонусу, зміни у відчутті простору й часу. У позитивних переживаннях час прискорюється суб'єктивно, а простір звужується межами об'єкта, що викликав позитивні переживання.

Декарт висловив думку, «що першою пристрастю душі була радість, тому що неймовірно, щоб душа була вселена в тіло не в той час, коли воно себе добре почувало, що повинно було викликати радість» [8, с. 423]. З. Фрейд вважав принцип задоволення основним регулятором психічного життя людини й рушійною силою її розвитку. Спостереження показують, що в період від 2 до 12 годин після

народження на обличчі дитини з'являється посмішка, а у віці від 2 до 5 місяців дитина реагує посмішкою на будь-яку людську особу. Таким чином, прояв радості – уроджена здібність людини.

Емпіричні дослідження позитивної емоційності виявили такі закономірності позитивних переживань:

- існують індивідуальні розходження у кількості й частоті переживання людьми позитивних емоцій;
- здатність до позитивного переживання не змінюється протягом всього людського життя;
- позитивна емоційність як особистісна риса відносно незалежна від негативної емоційності (людина може мати високі або низькі показники як за одною з них, так і за обома);
- способи вираження позитивних емоцій відносно постійні;
- навчити дитину радіти неможливо, але необхідно розвивати в неї модель поведінки, що веде до позитивних переживань через залучення в гру, різного роду розваги, нові враження, власний приклад переживання радості й здатностей ділитися нею, через розвиток усмішливості (відповідь матері на посмішку дитини) та почуття гумору;
- здатність до позитивних переживань детермінована і генетично (одні люди народжуються з високим порогом радості, інші – з низьким), і соціально-культурними факторами (різні культури й субкультури надають людині різні можливості для позитивних переживань);
- позитивні емоції можуть призводити до різного роду залежностей у тому випадку, якщо якийсь об'єкт стає для людини єдиним джерелом позитивних емоцій або способом запобігання негативним емоціям. Існують дві умови формування залежності: 1) фізична або уявлювана присутність об'єкта має викликати радість і задоволення, 2) відсутність об'єкта або погроза його втрати в майбутньому викликає негативні емоції [8, с.167 -188].

Дослідження, виконані в різних напрямках психології, дають підстави для ствердження про існування двох основних діапазонів емоційних проявів: приємно - неприємно й активація - гальмування. Ці два виміри залишаються дійсними й для емоційної експресії, і для прояву почуттів, і для міміки. Виявлено, що ці два виміри є функцією різних нейрофізіологічних систем. Розрізняють два основних види позитивних емоцій: почуття радості й екзальтації (ейфорія) і збудження - інтерес. Результатом комбінації збудження й радості є сміх, а також стан радісного підйому. На думку дослідників, у самому процесі активації організму є щось таке, що приносить почуття задоволення, а пов'язане з активацією зниження тривожності є

джерелом радості, навіть ейфорії. Саме активація організму є одним із компонентів радості. Для нижчого рівня збудження й інтенсивності позитивних емоцій характерне почуття задоволеності, комфорту й релаксації, які так само є складовими радості.

Джерелами позитивних емоцій людини є ситуації й обставини, що приносять почуття задоволення, до них відносяться:

- смачна їжа, випивка, секс;
- відпочинок і сон;
- близькі взаємини;
- фізична активність, спорт, відчуття здоров'я;
- використання власних умінь і навичок у роботі;
- читання, музика й інші культурні розваги;
- інтенсивні переживання, наприклад естетичні або релігійні [1, с. 183-203].

Не варто забувати, що в різних людей можуть бути різні джерела радості й задоволення. Для одних це придбання матеріальних цінностей, для інших – успішна самореалізація, для третіх – близькі стосунки. Необхідно також розрізняти задоволення, які людина одержує на різних рівнях життєдіяльності: рівень фізичних відчуттів (їжа, відпочинок, секс), рівень емоційних переживань (близькі стосунки, мистецтво, задоволення від почуття власної значущості в результаті різних життєвих досягнень), рівень інтелектуальної діяльності й розвитку (читання, навчання, наукові дослідження), рівень духовних устремлінь (релігія, медитація, самопізнання, робота над собою). Пріоритет сфер, де людина здатна одержувати задоволення, залежить від її мотивацій, системи цінностей та рівня особистісного розвитку. Майкл Аргайл у роботі «Психологія щастя» виділяє два стани, властивих людям, здатних викликати різну мотивацію для одержання задоволення. Перший – «цільовий стан» виникає у людей, що мають серйозні цілі, що піклуються про майбутнє, задоволення вони пов'язують із власними досягненнями. Другий – «парацільовий стан» виникає у людей, які шукають джерело збудження як такий, без певної мети, що приносить їм задоволення. Це може бути гра, розвага, випивка. Переходи між двома станами викликаються зовнішніми подіями, фрустрацією або насиченням.

Переживання радості можна охарактеризувати як почуття задоволення, хоча це задоволення відмінне від сенсорного задоволення, що викликається стимуляцією рецепторів та ерогенних зон. Радість не викликається приємними звуками, кольорами або задоволенням бажань і потягів, як це відбувається з почуттям задоволення. Всі ці подразники можуть лише сприяти виникненню

радісного переживання, але не викликають його безпосередньо. Проте радість переживається як приємне, бажане, корисне, позитивне почуття психологічного комфорту й благополуччя. При радісному переживанні душа й тіло перебувають у стані релаксації (тиха радість, умиротворення) або гри (радісне збудження). Виникає подібне переживання, коли людина почуває себе легко, вільно, енергійно й безтурботно. Радість здатна привести людину до почуття впевненості в собі, власної значущості й причетності до світу, включеності в життя, наповненості його змістом, що приводить до підйому енергії, сили й здатності перебороти будь-які труднощі. Радість загострює сприйнятливість до світу, дозволяє захоплюватися й насолоджуватися ним. Радісна людина бачить світ у його красі й гармонії, сприймає людей у їхніх кращих проявах. Ці позитивні прояви виникають через те, що радість здатна вивести людину за межі її власного «Я» і повсякденної реальності й збудити в неї почуття зустрічі з незбагненним і вічним. Переживання радості – процес суб'єктивний, його інтенсивність і тривалість можуть бути різними в різних людей, але якісні характеристики залишаються незмінними.

Функції радості:

- соціальна (впливає на розвиток соціальних стосунків);
- біологічна (радість корисна й доброчинна для організму);
- психологічна (викликає позитивні стани).

Радість виникає спонтанно, її не можна викликати свідомими зусиллями. Як тільки людина свідомо прагне до радості, додає до цього зусилля, вона досягає зворотного результату – радість зникає. Але людина може поставити перед собою мету, досягнення якої принесе їй радість, або розвиток стосунків, що доставляють радість. Радість завжди є побічним продуктом яких-небудь досягнень.

Психологічна проблема, з якою можуть зустрітися консультанти, полягає в тому, що деякі люди з деякого часу перестають радіти життю, рідко переживають позитивні емоції. Причиною цьому можуть бути різні речі: відсутність цілей, пересичення благами, незадовільні умови життя, стреси, фрустрації, внутрішні конфлікти й психологічні травми. Для того, щоб вміти переживати радість, людина має спочатку перебороти ті перешкоди, які роблять неможливими радісні переживання.

Засновник біоенергетичного аналізу А. Лоуен уважав, що умовами переживання радості є свобода у вираженні власних почуттів і невинність – стан спонтанної поведінки й відсутність почуття провини. Маленькі діти вільні й невинні, завдяки цьому вони цілком відкриті почуттю радості, дозволяють собі стрибати від радості. І дуже рідко можна побачити зрілу або літню людину, яка почувала б і

поводилася би подібним чином. У дорослої людини занадто багато заперечення, придушення, осуду, сорому й провини, й тому вона забуває, що дароване їй життя є одночасно й дарованою їй радістю. А. Лоуен запропонував власний метод психотерапії (біоенергетичний аналіз), що є сплавом психоаналітичного процесу й цілеспрямованої роботи пацієнта над своїм фізичним тілом, у результаті чого людина здатна визволити енергію почуттів, закріпачену різними стресами, травмами, придушеннями, й повернути собі стан природної радості.

У своїй книзі «Радість: розширення людської свідомості» Вільям Шутц перелічує фактори, які, на його думку, стають перешкодою на шляху радості. Він визначає радість винятково в термінах самореалізації. Відповідно до його думки, радість – це почуття, що виникає в людини внаслідок усвідомлення реалізації своїх можливостей. Перешкоди на шляху самореалізації, які підстерігають людину на кожному кроці, перетинають їй шлях і до радості. Він виділяє кілька таких перешкод:

- перешкоди з боку соціальних інститутів, які придушують творчу активність й ініціативність людини через різні правила, інструкції, обмеження й контроль, заохочують посередність і сірість;
- поверхневі, безособові, формальні стосунки між людьми, у яких відсутні відкритість, довіра й близькість;
- догматичний підхід до процесу виховання дітей, до питань сексу й релігії, що утрудняють процес самопізнання, заважають розвитку самодовіри;
- розмитість ідей про мужність і жіночність, невизначеність статевих ролей;
- фізичний стан людини.

У. Шутц, подібно ідеям представників гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерса), вважає, що відкритість життю і переживанням, щирість у спілкуванні мають важливе значення для самореалізації й стану радості. Людина має дозволити собі розкритися перед собою та іншими людьми, вона має вільно виражати й пізнавати свої почуття, відкривати в собі щось нове, навіть якщо це заподіює їй біль, тому що після болю вона переживає величезну радість від звільнення величезного творчого потенціалу, що дрімав у її душі. Для того, щоб реалізувати свої можливості, людина повинна розкрити фізіологічні, психологічні й соціальні аспекти своєї особистості. Сюди входять фізичний розвиток, гарне здоров'я, розвинене логічне мислення, творчий потенціал, гнучкий баланс у міжособистісних стосунках, що означає одночасну включеність у відносини й незалежність від них. Міжособистісні стосунки мають забезпечувати людям достатній контакт із людьми,

щоб не почувати себе самотніми і радіти спілкуванню й одночасно забезпечувати достатній ступінь суверенітету, для того, щоб вони могли знаходити радість і в самоті. Людина, яка самореалізується, здатна самостійно визначати своє майбутнє й одночасно покладатися на інших людей, інколи дозволяючи їм керувати собою, направляти й підтримувати. Вона вміє бути як лідером, так і підлеглим залежно від ситуації і знає, яка з ролей приносить їй в даний період задоволення. У стосунках вона вміє і одержувати, і віддавати, відчуваючи потребу й задоволення й від того, й від іншого. І ще одне зауваження У. Шутца: повна самореалізація можлива тільки у відкритому, вільному й демократичному суспільстві [4, с.158-160].

Поняття *«щастя»* не завжди відповідає поняттю «радість», але очевидно, що між ними існує тісний зв'язок. Щаслива людина радіє більше й частіше, ніж нещасна. Найбільш поширеним і стійким елементом щастя є почуття повноти й насиченості життя, жвавий інтерес до повноти й багатства навколишнього світу й почуття власної включеності в те, що відбувається навколо. Радість більш ситуативна, тоді як щастя є тотальне переживання гармонії зі світом.

Щастя – це почуття великого задоволення, що одержується в результаті досягнення мети. Стародавні філософи проводили різницю між прихильністю долі, що приносить удачу, і здатністю людини переживати безмежну радість, тобто щастя. Скоріше за все, щастя є здатність людини переживати безмежну радість, перебувати в стані найвищого задоволення від життя. Розуміння щастя по-різному сприймається в різних культурах і в різних людей. Для когось щастя тотожно матеріальним благам або досягненню влади, для когось щастя є любов, для когось – служіння. Цікавий факт: стан щастя й задоволеності життям більш поширений в тих країнах, де невисокий рівень споживання. Навпроти, так звані розвинені країни демонструють найвищий рівень незадоволеності, депресії, самогубств.

Пікові переживання – моменти найбільш повного відчуття щастя й самореалізації, самі щасливі моменти в житті, моменти екстазу, захвату, причиною яких можуть послужити закоханість, мистецтво, природа, творчість. У характеристику цих переживань входять:

- тотальне фокусування уваги (вся увага зосереджена винятково на сприйманому об'єкті);
- дезорієнтація в часі й просторі (у пориві творчості людина забуває про навколишній світ і час для неї зупиняється);
- пікові переживання можуть бути тільки позитивними й бажаними;

- переживання власної сили й безмежних можливостей (у моменти пікових переживань індивід уподібнюється Богові у своєму люблячому, неосудливому, позитивному сприйнятті світу й людей);

- інтенсивна радість, самоцінність і повна усвідомленість того, що відбувається (емоційна реакція на «пік-переживання» має особливий присмак подиву, благоговіння, поваги й смиренності);

- спонтанність і легкість (повна втрата контролю й оборонної позиції, звільнення від страхів, тривоги, скутості й стримуючих реакцій);

- цілісність і дійсність (сприйняття ситуацій або об'єктів як цілісних, завершених, у відриві від можливої оцінки, доцільності або корисності, весь світ сприймається як абсолютно єдиний і такий, що живе повноцінним життям).

Термін «пік-переживання» запропонував засновник гуманістичної психології А. Маслоу. До пікових переживань він відносив містичні, релігійні, філософські, любовні, естетичні, творчі переживання. У цих переживаннях людина знаходить почуття цілісності й єдності зі світом, стає буттєво-радісною людиною. У психологічному розумінні пікові переживання є злиття его, супер-его і его-ідеалу; свідомості, передсвідомості, несвідомого; первинних і вторинних процесів; синтез принципу задоволення із принципом реальності, безстрашний здоровий регрес в ім'я більшої зрілості, що є щирою інтеграцією особистості на всіх рівнях. Під час пікових переживань будь-яка людина стає людиною, що самореалізується і отримує свіжість сприйняття, багатство емоційних реакцій, нестереотипність мислення, автономію, незалежність, природність, спонтанність, креативність, почуття гумору, альтруїзм, толерантність і т. ін.

А. Маслоу відзначає такі наслідки пікових переживань на особистість:

- терапевтичний вплив, усунення симптомів;
- підвищення самооцінки;
- позитивну зміну стосунків із людьми;
- стійкі позитивні зміни у світогляді;
- вивільнення творчих здібностей;
- знаходження смислу життя.

Релігійні переживання. Кожне релігійне вірування містить у собі два елементи: елемент інтелектуальний – деяке пізнання, що становить предмет вірування, і елемент афективний – почуття, переживання, що супроводжує його й виражається в певних діях і ритуалах. Той, у кого відсутній другий елемент релігійного досвіду, не знає релігійного переживання, воно йому не відоме, у нього

залишається тільки метафізичне поняття й фанатизм. Т. Рібо виділяє три етапи розвитку релігійного переживання в історичному ключі:

1. Період конкретного сприйняття й уяви, у якому переважає страх перед Вищим законом і прагматичні прагнення уникнути покарання. У цей період головними атрибутами Бога є його таємничість, незбагненність і сила.
2. Період середнього рівня відволікання й узагальнення, що характеризується появою моральних норм. У відношенні до Бога з'являється потяг, симпатія, бажання його «умилостивити» за допомогою виконання моральних норм. Відбувається злиття релігійного почуття з моральним. Жертвоприносини, що панують на першому етапі, змінюють моральні закони, але усе ще в ім'я особистого порятунку.
3. Період вищих концепцій, де афективний елемент поступово зникає й релігійне почуття прагне злитися з інтелектуальними почуттями. У цей період релігійне почуття досягає своєї кульмінації й далі поступово зникає, віддаючи перевагу раціональному елементу, який вбиває віру.

Перші два етапи розвитку релігійного почуття мають чисто практичний, утилітарний характер і служать прямим вираженням інстинкту самозбереження й егоїзму.

Релігійне почуття, з погляду Т. Рібо, складається із двох афективних проявів: страху, з якого виходять шанування, повага й залежність, і любові, що викликає замилування, довіру, екстаз, злиття з божеством. Релігійне почуття може перетворитися в пристрасть, що називається релігійним фанатизмом, може проявлятися у формі хворобливої пригніченості, яка породжується страхом, а може викликати хворобливу екзальтацію як результат потягу й любові. Люди, які пережили стан релігійного екстазу (злиття з Богом) сходяться у своїх спогадах: поле свідомості звужується, одне яскраве почуття починає панувати безроздільно, з'являється особливий афективний стан замилування, що являє собою крайній ступінь любові й насолоди і знаходить задоволення у злитті й повному єднанні.

Існують патологічні форми релігійного досвіду:

- релігійна меланхолія – людина постійно вважає себе винною, гріховною, підступною, переживає постійне каяття совісті, страждання й жертовність, в основі яких лежить страх і сховане самолюбство (самознищення);
- демонічна меланхолія – марення й одержимість внутрішніми демонами, роздвоєння особистості з галюцинаціями, хвороблива екзальтація релігійного почуття схожа на каталепсію за

нечутливістю до зовнішніх вражень, але зберігається рухова активність;

- теоманія – щиросердечний стан, у якому хворий вважає себе Богом.

Переживання творчого потоку – сукупність переживань, які супроводжують і одночасно мотивують діяльність, безупинно підштовхуючи суб'єкта на її поновлення й продовження незалежно від зовнішніх підкріплень. Зустрічається в діяльності художників, письменників, учених, скульпторів, танцюристів, композиторів, спортсменів. Мета творчого потоку полягає в тому, щоб перебувати у стані творчого натхнення, залишаючись потоком, а не в досягненні вершини. Це не рух нагору, це – безперервний стан творчого натхнення, для сходження немає ніякого розумного обґрунтування, крім сходження як такого. Людина в потоці нічого не завойовує, а тільки перемагає щось у самій собі. Потік – це зв'язок із самим собою, із своєю глибинною сутністю. На підставі досліджень творчих особистостей були виділені такі універсальні характеристики творчого потоку:

- злиття дії й свідомості;
- зосередження уваги на обмеженому полі стимулів, повна концентрація й залученість;
- бадьорість в тілі, відсутність скутості й утоми, почуття комфорту й свободи;
- втрата его або вихід за його межі;
- почуття свободи, компетентності, сили;
- ясні цілі й швидкі зворотні зв'язки;
- вихід за межі тіла.

Часто респонденти порівнюють ефект потоку з результатами психотерапії. Основною умовою виникнення потоку є відповідність вимог ситуації вмінням суб'єкта, рівність сприйманих вимог і здібностей. Коли вміння суб'єкта трохи вище можливостей їхнього застосування, то наступає стан нудьги. У стані потоку ситуація переживається суб'єктом як виклик і в той же час як така, яку він може подолати, оскільки знає, що має необхідні сили й уміння. Джерело досвіду переживання творчого потоку лежать не в самому суб'єкті й не в ситуації, а у взаємодії суб'єкта із ситуацією. Функція цього досвіду полягає в стимуляції росту індивіда, але не в смислі онтогенетичного розвитку або дозрівання, а в смислі реалізації його можливостей і навіть подальшого виходу за їхні межі.

Представники психоаналітичного напрямку в психології розглядають процес творчості як вираження невротичних симптомів, своєрідний перенос почуттів і потягів у процесі сублімації.

Популярним серед психоаналітиків визначенням творчості є «регресія в діяльності его». А. Адлер висунув компенсаційну теорію творчості, відповідно до якої люди розвивають науку, мистецтво й інші області культури з метою компенсувати свої недоліки. Як приклад він наводив життя устриці, яка створює перлину, щоб сховати піщину, що потрапила в раковину. Одним із прикладів, що наводив А. Адлер, була глухота Л.Бетховена як доказ того, як індивід, обдарований величезним творчим потенціалом, компенсує в акті творчості недосконаліть і недоліки свого організму.

Екзистенціально-гуманістична психологія розглядає процес творчості не як результат хвороби, а як ознаку повного емоційного здоров'я, як прояв самореалізації нормальних людей. Описуючи творчі переживання, Ролло Мей відзначає, що головною відмінною рисою творчого процесу є *акт зустрічі*. Зустріччю може бути образ, ідея, пейзаж, мелодія, все те, що поглинає свідомість творця. Гра дитини також має яскраві риси зустрічі і є найважливішим прототипом творчості в дозрілих літах. Невід'ємним компонентом і гри, і творчості є залученість – повна віддача своїй ідеї, заглибленість, одержимість нею. Щира творчість, вважав Ролло Мей, характеризується інтенсивністю переживання, свідомістю вищого рівня. У процесі зустрічі творці переживають явні психофізіологічні зміни в організмі: прискорене биття серця, підвищення артеріального тиску, загострення зору при одночасному звуженні поля зору, «випадання» із часу й простору. Симптоми часто схожі на ті, які людина переживає при стресі й страху, відмінність полягає в тому, що творчий процес викликає радість. Ця радість не схожа ні на насолоду, ні на почуття задоволеності, це скоріше настрій свідомості на вищий рівень, що супроводжується впевненістю у власних силах і реалізації власних можливостей. Більш глибокі рівні свідомості включаються в процесі творчості в тій мірі, у який творець залучений у зустріч. Зустріч – це завжди зіткнення двох полюсів. Суб'єктивним полюсом є сама людина в процесі творчості, об'єктивним полюсом є цілий світ. Із цієї причини не можна визначати творчість як чисто суб'єктивне явище, її не можна досліджувати тільки через призму того, що відбувається в людині. Об'єктивний полюс є невід'ємною частиною процесу творчості, процесу взаємозв'язку особистості й світу. У результаті такого взаємозв'язку відбувається різке зіткнення свідомого мислення й осяяння, тобто перспективи, що бореться за те, щоб прийти в світ. Цей процес супроводжують страх, почуття провини й одночасно радість, задоволення, які нерозривно пов'язані з появою нової ідеї або нового бачення. Почуття провини й страху, які неминучі в будь-якому творчому процесі, є результатом руйнування старого погляду,

знищення старих зв'язків зі світом. Описуючи переживання осяяння у творчому процесі, Ролло Мей вказує на відчуття виразності навколишнього світу, що заграє яскравими кольорами й викликає інтенсивні переживання, а з іншого боку, світ стає прозорим, завдяки чому зір стає винятково гострим. Так відбувається завжди, коли несвідомий досвід проривається у свідомість і загострюється почуттєвий досвід. Під час осяяння загострюється сприйняття світу, виразність образів, посилюються інтелектуальні здібності й пам'ять, виникає почуття безпосереднього споріднення з навколишнім світом. Ролло Мей називає цей досвід більш високим рівнем свідомості. Як правило, осяяння приходить у момент переходу від роботи до відпочинку, у розслабленому стані й тиші, а розуміння стосується тієї області, у яку інтенсивно була залучена свідомість суб'єкта.

Більш високий стан свідомості, що супроводжує зустрічі суб'єкта зі світом у творчому процесі, називають екстазом. Так само, як і пристрасть, екстаз є якісною, а не кількісною характеристикою емоцій і являє собою тимчасове подолання дихотомії суб'єкт-об'єкт. Творчість – це форма боротьби людини проти всього, що її обмежує. Повна свобода можлива тільки при зникненні дихотомії суб'єкт-об'єкт і повного злиття зі світом.

Любов являє собою також зустріч, яка є і в процесі творчості, тільки зустріч двох внутрішніх світів. Переживання любові включає в себе той же екстаз, залученість і зосередження на улюбленому об'єкті, усе той же страх втратити себе й почуття провини за неможливість бути ще ближче, всі ті ж звуження свідомості, яскравість кольорів і вражень і велику радість від почуття єднання. Мова, безумовно, йде про так звану «буттєву любов», про яку писав А. Маслоу. Він виділяв два типи любові: любов дефіцитарну, егоїстичну, вихідну з потреби одержати те, чого не вистачає, наприклад секс, захист, розраду, і любов вищу буттєву, альтруїстичну, основану на усвідомленні цінності іншої людини без бажання змінити її або щось одержати за її рахунок. Буттєва любов, що піднімає позитивні якості в іншому суб'єкті, сприяє справжній самореалізації люблячої людини і є творчістю.

Еутимна терапія – напрямок поведінкової психотерапії, що ставить своєю метою розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових прийомів одержання задоволення й досягнення стану радості.

У 1983 р. німецький психотерапевт Райнер Лутц запропонував термін «еутимна поведінка» – думки, почуття й дії, які приємні для людини і викликають у неї радість і насолоду. Пізніше термін був розповсюджений на цілий ряд методів поведінкової психотерапії, які здатні розвинути в людині навички одержання задоволення самій й

уміння робити приємність іншим людям. Для того, щоб насолоджуватися життям, людина має міняти об'єкти задоволення, оскільки задоволення має властивість вгасати згодом, а для цього вона повинна мати здатність одержувати задоволення від безлічі речей (стимулів) або окремих якостей цих речей, від власних дій і їхніх результатів. Вміння або невміння насолоджуватися розглядається в рамках еутимної психотерапії як результат процесів навчання. Відповідальними за невміння одержувати задоволення є або дефіцитарний (дефіцит навичок одержання задоволення), або ангедоністичний (вивчені навички страждання й незадоволення) процеси в психіці людини. В еутимній психотерапії використовується метод позитивного підкріплення одержання задоволення.

Етапи еутимної психотерапії:

1. Навчання правилам насолоди.
2. Позитивне фокусування уваги на об'єктах, що приносять задоволення.
3. Навчання вмінню одержувати задоволення від окремих відчуттів (смаку, запаху, кольору, звуку, дотику).
4. Формування позитивного відношення до себе й навколишнього світу.
5. Навчання вмінню піклуватися про себе.
6. Тренування дій, що ведуть до насолоди, постановка й досягнення цілей, що доставляють насолоду.
7. Прийняття труднощів, обмежень і необхідного аскетизму.

Методи еутимної психотерапії:

- фокусування уваги на позитивному в собі й навколишньому світі;
- когнітивне переструктурування (зміна думок із приводу ситуацій, що викликають негативні емоції);
- моделювання (наслідування);
- сукцесивне формування навичок насолоди (від простих до складного);
- поведінкове тренування навичок насолоди;
- біхевіоральна психодрама (техніки зміни ролей і психодраматична проба майбутнього).

Бібліографічний список

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. - М.: Генезис, 1990. – 203 с.

2. Васютин А. М. Наука радости, или как не попасть на лечение к психотерапевту / А. М. Васютин. - М.: Ниола – 21-й век, 2001. – 368 с.
3. Изард К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард. - Спб.: Питер, 2002. – 464 с.
4. Вилюнас В. Психология эмоций / В. Вилюнас. - Спб.: Питер, 2006. – 496 с.
5. Лоуэн А. Радость: пер. с англ. / А. Лоуэн. - Мн.: Попурри, 1999. – 464 с.
6. Маслоу А. В направлении к психологии бытия / А. Маслоу. - М.: Эксмо-пресс, 2002. – 272 с.
7. Рибо Т. Болезни личности. Опыт исследования творческого воображения. Психология чувств / Т. Рибо. - Мн.: Харвест, 2002. – 784 с.
8. Ролло Мэй. Мужество творить: очерки психологии творчества: пер. с англ. / Мэй Рлло. - Л.: Инициатива, 2001. - 128 с.
9. Ромек В. Тренинг наслаждения / В. Ромек, Е. Ромек. - Спб.: Речь, 2003. – 160 с.

Лісеная Алла Михайлівна

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ

Частина 2

Редактор Т. Г. Кардаш

Зв. план, 2008
Підписано до друку 09.07.2008
Формат 60х84 1/16. Папір офс. №2. Офс. друк
Ум. друк. арк. 3,4. Обл.–вид. арк. 3.81. Наклад 100 прим.
Замовлення 308. Ціна вільна
.

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
61070, Харків–70, вул. Чкалова, 17
http://www.khai.edu
Видавничий центр «ХАІ»
61070, Харків–70, вул. Чкалова, 17
izdat@khai.edu