

## ПСИХОЛОГІЧНА ПРУЖНІСТЬ І КРИХКІСТЬ: ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ПОГЛЯД

*У статті розглянуто проблеми психологічної пружності та крихкості з погляду екзистенційно-аналітичної психотерапії В. Франкла та А. Ленгле, проаналізовано історичний контекст українського сьогодення, зовнішні та внутрішні характеристики сучасного світу, зазначено роль особистості у подоланні негативних стресових впливів, запропоновано терапевтичну модель оптимізації психологічної пружності в контексті чотирьох фундаментальних екзистенційних мотивацій.*

**Ключові слова:** психологічна пружність, крихкий світ, екзистенційний аналіз, особистість, екзистенція, фундаментальні екзистенційні мотивації.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Проблеми психологічної пружності та крихкості найбільшою мірою стають актуальними в часи, коли збільшується навантаження на людину, в моменти непередбачуваних подій, політичних та економічних криз, війн тощо. Буремні події, які відбуваються в Україні, стали серйозними викликами не лише для населення країни, що змушено долати неочікувані та непередбачені до цього часу перешкоди, а й для фахівців допоміжних професій – психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які працюють з психологічними наслідками кризових подій. Визначення психологічних передумов здатності людині витримувати й долати значні фізичні та психологічні навантаження – одне з актуальних завдань сучасної реабілітаційної психології та кризового консультування.

Крихкість – властивість матеріалу або системи легко розривати суттєві зв'язки між компонентами до порушення власної цілісності, руйнуватися. Розрізняють фізичну крихкість і психологічну крихкість, що є протилежністю пластичності, здатності до відновлення, віднайдення цілісності, стресостійкості та адаптивності. Поняття «крихкість» як характеристики людини, сучасного часу та світу стало загальноживаним завдяки славновісній пісні британського співака Стінга «Fragile» («Крихкість»), написаній у 1987 р. як реакція на смерть американського інженера Бена Ліндела, що загинув у Нікарагуа від нападу «контрас». Гімном нашої вразливості перед лицем несподіваних загроз вона стала після трагедії 11 вересня 2001 р. у Нью-Йорку. Почувши про теракти, Стінг відмінив концерт, що мав бути у прямому ефірі студії «Yahoo!Broadcast», та з усієї запланованої програми заспівав лише «Fragile».

З іншого боку, розглядаючи ситуацію в історичному контексті, як зазначає сучасний український історик Ярослав Грицак у своїй лекції «Крихкий світ: чи і відколи?», «світ завжди був крихкий, зростає лише наше усвідомлення його крихкості» [1]. Узагальнюючи історичні передумови сучасного світу, слід усе ж зазначити, що наша ситуація значно відрізняється від характеристик світу, де жили минулі покоління. Причини цих змін можна поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносять об'єктивні зміни середовища існування людини – пришвидшення технічного прогресу, експонентне зростання та ускладнення технологій, та, як наслідок, спричинених діяльністю людини природних катаклізмів, збільшення техногенних катастроф, перехід до інформаційного суспільства, пришвидшення темпу життя, нерівномірний економічний і соціальний розвиток різних країн, війни за територію та ресурси, соціальне розшарування і зростання злочинності тощо. Своєю чергою, це призводить до певних змін в організації психічного життя людини, у світогляді та усвідомленні людиною самої себе, свого місця у сучасному світі та бажаного напрямку розвитку. Серед внутрішніх факторів, або психологічних характеристик сьогодення, слід зазначити: відчуття незахищеності та зростання тривоги; усвідомлення деструктивного зовнішнього впливу; усвідомлення лінійності часу, а отже і скінченності власного життя. Релігійний світогляд втрачає своє значення та вже не зменшує внутрішньої напруги; зростає обсяг дестабілізуючої інформації про природні та техногенні катастрофи; миттєве поширення та доступність інформації «бомбардують» та активізують свідомість, що подекуди призводить до розумового перевантаження, фрагментованості сприйняття, «кліпового мислення», розпорошену

увагу; зменшується обсяг довготривалої пам'яті, що є не тільки вмістищем інформації та передумовою креативності, а й основою формування ідентичності людини. Внаслідок цього сама ідентичність людини стає нестійкою, розмитою, дифузною – ми вже не знаємо, хто ми є та чого прагнемо. Темп життя пришвидшується і призводить до поверховості сприйняття, недостатнього проживання цінностей; зростання рівня занепокоєння, депресії та суїцидів. Вплив соціальних інституцій (сім'ї, громади тощо) послаблюється, що виливається у відчуження та ізолюваність від інших, залишаючи людину сам на сам зі своїми тривогами, напруженням та смутком [1]. Всі ці передумови ведуть як до об'єктивної крихкості, хаотичності та непередбачуваності світу, так і до суб'єктивної, особистісної крихкості людини, послаблення її стресостійкості, здатності сприймати та адекватно опрацювати болісний та об'ємний життєвий досвід.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Отже, проблема психологічної пружності, тобто здатності відновлюватись, протидіяти як зовнішнім, так і внутрішнім драматичним змінам у житті людини, є актуальним завданням сучасної кризової та реабілітаційної психології.

Дослідження наслідків психотравмивних впливів і напрямів кризових втручань мають більш ніж 160-літню історію, починаючи від перших публікацій психіатрів про дитяче насильство та насильство на війні (Briquit, 1959), вивчення «воєнних неврозів» під час Другої світової війни (Lazarus, 1993), активізації інтересу до психологічних наслідків воєнних дій через війну у В'єтнамі, та закінчуючи сучасними напрямками психотравматерапії та кризових втручань [3, с. 167–168]. Сучасна наукова публіцистика по-своєму намагається вирішити проблему крихкості світу, вводючи поняття «антикрихкість», що розуміють як здатність до «вилучення вигоди з невдач, втрат, помилок; вміння загартуватися, розвиватися і ставати сильнішими при зіткненні з хаосом» [4]. У книзі американських дослідників К. Реівіч та А. Шатте зазначено: «Пружність, можливо, найважливіший інгредієнт щасливого, здорового життя. Вона найбільше визначає, як високо ми піднімаємося над тим, що загрожує руйнуванням: від боротьби з хворобою, до зміцнення шлюбу та зростання після національної кризи» [9].

В українській психології іноді для визначення психологічної пружності використовують скалькований з англійської мови термін «резиліентність»,

що відповідає поняттю стресостійкості, життєстійкості. Деякі дослідники пропонують розглядати це поняття як певну здатність людини опиратися, протидіяти несприятливим впливам, інші визначають її не як сталу величину, а радше як динамічний процес у контексті адаптації та саморегуляції [5, с. 161–162]. Однак, на нашу думку, більш влучним буде визначати цю якість як психологічну пружність – здатність до відновлення після впливу стресових чинників.

Вивчаючи взаємозв'язок між стресом та емоціями, американський дослідник Р. Лазарус зауважував, що одні й ті самі стресові фактори діють на різних людей по-різному, і на результат дії стресу впливають індивідуальні та мотиваційні відмінності, що «амортизують дію стимулу» та впливають на реакцію [7, р. 3]. Використовуючи метафору індивідуальних відмінностей у «пружності» металів до дії чинників деформації, які вивчав ще в XVII ст. фізик-біолог Р. Гук, наступні дослідники пішли ще далі. Описуючи провідні складові психологічної пружності, вони зазначають про конструктивне мислення, витривалість, надію, винахідливість, оптимістичний настрій, самоефективність, почуття узгодженості тощо [7, р. 3]. Отже, ми бачимо, що один з основних ресурсів розвитку психологічної пружності перебуває на рівні особистості.

**Мета статті.** Метою цієї статті є розгляд особистісних передумов та проявів психологічної пружності з погляду екзистенційно-аналітичної психотерапії В. Франкла та А. Ленгле, а також можливі напрями її розвитку та оптимізації.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Значення особистості в опрацюванні стресового та психотравмивного досвіду важко переоцінити. Як зазначає Х. Шарфеттер (H. Scharfetter, 2002), особистість є «центром переживання та поведінки»; місцем «зустрічі» того, що приходить до людини; місцем «зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього»; місцем опрацювання досвіду; місцем, «де всі функції утримуються в єдності» [2, с. 20]. Екзистенційний аналіз можна розглядати як персонально орієнтовану, феноменологічну модель психотерапії, метою якої є допомога людині у встановленні діалогічних відносин зі світом, життям, власними переживаннями, самим собою, сенсом і майбутнім. Спираючись на феноменологічний аналіз емоцій, людина може прийти до вільних, емоційних і психічних переживань, прийняття автентичних рішень і розкриття відповідального підходу до проживання власного життя у взаємодії зі світом.

Розглядаючи структуру особистості, А. Ленгле зазначає, що переживання сприймається людиною як страждання, у випадках, коли зазнають загрози чотири фундаментальні виміри особистості, які він назвав чотирма фундаментальними екзистенційними мотиваціями: зв'язки зі світом та його умовами, зв'язки з життям та його силою, зв'язки з собою та з іншими, зв'язки з вимогами ситуації та горизонтом власного буття [6, р. 4].

*Перша фундаментальна умова здійснення екзистенції* відповідає за фізичне виживання та відображає здатність людини мати справу зі світом, справлятися з буттям. Суб'єктивне відчуття крихкості, або пошкодження першої фундаментальної умови екзистенції, призводить до переживання **«не-в-зможі-бути»** тут і до відчуття неспроможності подолати нові умови, що підриває будь-яку інтегруючу діяльність [6, р. 4]. Такі переживання можуть бути наслідком минулих травмивних подій, відсутності **захищеності, опори та простору** для життя у теперішній ситуації, а також можливих острахів щодо майбутнього. Серед передумов виникнення таких переживань – об'єктивна вразливість людського організму, можливі пошкодження, хвороби, виснаження; реальні або уявні загрози життю та цілісності людини. До них додаються: інформація про катастрофи, нещасні випадки, небезпечні ситуації, що поширюються у ЗМІ; інформація про воєнні дії, що відбуваються в країні, тощо. Все це формує світобачення «постійної небезпеки», провокує тривожні розлади, стресові реакції, фобії, призводить до соматичних скарг, розладів пам'яті та уваги. До подібних переживань можуть також привести: фізична або розумова неспроможність, інвалідність, хвороби, втрата забезпечення, домівки, вимушене переселення, внаслідок яких **порушується обмін або діалог людини зі світом**.

Для розвитку пружності, або резиліентності, у цьому екзистенційному вимірі необхідно: забезпечення захисту, простору та опори; відновлення базової довіри до світу; формування навичок «буття-тут»; відновлення контакту з реальністю; розгляд того, що фактично є; відновлення спроможності, або пошук сфер і проявів, де людина могла бути або стати спроможною (дихати, бачити, ходити, творити); фізичне піклування та відновлення базових потреб (вода, збалансоване харчування, вітаміни, достатній сон тощо); фізичне навантаження – спорт, йога, дихальні вправи, прогулянки, танці, масаж; контрастний душ, плавання в морі та річці; сонячні ванни,

солярій; прогулянки на природі, в лісі, парках, споглядання птахів, неба, виднокраю; прибирання та структурування простору, ремонт – техніки «майнфулнес» та «фокусінг»; специфічні психотерапевтичні методи – «безпечне місце», «прогресивна м'язова релаксація», «черевне дихання», інші дихальні вправи тощо.

*Друга фундаментальна умова здійснення екзистенції* передбачає зв'язок із життям та відображає здатність проживати цінності та взаємини з іншими. Пошкодження цього виміру породжує відчуття **«мені не подобається»** – не подобається більше підтримувати зв'язки, бути активним, небажання або неспроможність насолоджуватись, переживати цінності. Здебільшого цей вимір пов'язаний із почуттями та емоціями. Таке ставлення перешкоджає процесу опрацювання пережитого досвіду, усвідомлення цінного та дорогого у власному житті, «спричиняє втрату життєздатності, породжує стурбованість, розірваність, почуття провини, занепокоєння та суму», емоційне оніміння, нездатність отримувати насолоду від власного життя [6, р. 4]. Передумовами крихкості у цьому вимірі є недостатнє приділення часу тому, що є важливим, брак стосунків та близькості, що іноді відбувається унаслідок втрати дорогої людини, розлучення, неможливість переживати цінності; знецінення та пригнічення почуттів, втрата чутливості, бідне емоційне життя, алекситимія; відсутність любові до себе та інших; брак соціальної підтримки, звужене коло спілкування, тяжкі думки, емоційне виснаження. Усі ці фактори призводять до **порушення діалогу з життям**.

З погляду екзистенційного аналізу, для здійснення екзистенції на цьому рівні необхідні **час, стосунки і близькість**. Як зазначає А. Ніндл, зцілювальними іноді можуть бути навіть відносини з терапевтом, внаслідок чого відбувається справжня **зустріч** однієї людини з іншою, що спонукає клієнта стати ближчим до себе і втрачених цінностей [8, р. 84]. Для забезпечення пружності на рівні другої фундаментальної умови здійснення екзистенції необхідні прийняття та опрацювання втрат, проходження процесу горювання; подолання тривоги, розвиток уміння розрізняти свої емоції, а також емоції інших людей; вміння керувати своїми емоціями, розпізнавати агресивні імпульси та конструктивно виражати власні почуття. Для покращення стосунків з життям у цьому вимірі важливо активізувати принцип насолоди: гарною їжею, одягом, приємними відчуттями; насолоджуватись музикою, живописом, театральним мистецтвом;

насолоджуватись стосунками, приділяти увагу іншим людям, залучатися до спільних справ; бавитися з дітьми, приділяти увагу власній «внутрішній дитині»; піклуватись про домашніх улюбленців, рослини; вести «щоденник щасливих моментів»; розвивати позитивні емоції, оптимізм, вдячність; відреагування негативних емоцій, образ (лист тому, хто образив; «метод крісла»).

**Третій фундаментальний вимір здійснення екзистенції** відповідає прагненню до особистої автентичності та справедливого ставлення, суб'єктивне відчуття його пошкодження призводить до «невізнання» самого себе, самовідчуження і, як наслідок, втрати здатності до зустрічі та взаємодії з іншими, порушення діалогу з самим собою та іншими, внутрішньої порожнечі та розпачу, емоційної нечутливості, збайдужіння та самотності, відсутності самоповаги, дифузної та розвитку ідентичності [6, р. 4]. Передумовами крихкості у цьому вимірі є брак поваги, справедливості та визнання з боку інших, що зумовлює дефіцит власної самоцінності, почуття менш-вартості, істеричні та нарцистичні прояви, демонстративність, надмірне прагнення визнання; егоїстичність, маніпулятивність, зловживання іншими; пекуче почуття сорому, знецінення себе, залежність від оцінок інших, вразливість до критики, заздрощі, дисоціативні прояви, панічні атаки. Усі ці прояви призводять до **порушення діалогу з самим собою та іншими**.

Для відновлення або забезпечення пружності у цьому вимірі треба відновити все те, чого людина була позбавлена, – уважне ставлення, емоційний відгук і прийняття, принаймні з боку терапевта, що створює простір та можливість для автентичних переживань, сприяє зростанню значущості та повертає самоповагу. Варто пробудити власну активність людини, провести ревізію життєдайності її переконань, спонукати до прийняття автентичних рішень; дослідити особистість, визнати її цінність та позитивні риси; приділити їй увагу та надати справедливе ставлення. Розвитку життєстійкості також сприяє самопізнання та рефлексія власних особистісних рис та якостей; віднайдення та розбудова нової особистості; освоєння конструктивних стратегій мислення; відновлення цілісності життєвої історії, усвідомлення персонального життєвого «міфу»; розвиток асертивності та впевненості у собі; реальні досягнення, розкриття та творча реалізація власного потенціалу; розвиток «конструктивних» рис особистості, вміння стояти за себе; подолання перешкод

у стосунках та діяльності; розширення світогляду та навчання тощо.

**Четверта фундаментальна умова здійснення екзистенції** відображає цінності та смисли, потребу в розгляді ширшого контексту та в баченні майбутнього, і стосується того, як людина має діяти. Суб'єктивне порушення в цьому особистісному вимірі призводить до «глухоти» щодо запитів і вимог ситуації, нездатності дати свою персональну відповідь на запити світу, втрати зацікавленості та бажання брати участь у ширших взаємозв'язках. «Людина більше не бачить **майбутнього**, якого можна було б прагнути, не бачить сенсу, який допоміг би зорієнтуватися та заради якого варто було б жити» [6, р. 4]. Передумовами психологічної крихкості на цьому рівні є відсутність поля активності, системи взаємозв'язків та цінностей у майбутньому. «Переважає почуття марності, яке полягає в тому, що в майбутньому не станеться нічого позитивного і докладені зусилля, насправді, нічого не варті. Такі почуття блокують будь-яку можливість опрацювання та прийняття реальної ситуації (узгодження з нею)» [6, р. 4]. Воля людини слабшає, виникає ризик розвитку залежностей, суїциду, деструктивності, вандалізму, прояви екстремальної поведінки, пошук нових вражень, поверхневості, брак сенсу життя, вигорання. У результаті, **порушується діалог людини зі смислом та більш широким контекстом**, втрачається напрямок руху та розвитку.

Для відновлення психологічної пружності в цьому вимірі людині необхідно перейти «від ролі пасивної жертви до активного формування власної екзистенції» [8, р. 85]. З цією метою необхідно: сприйняти життєве завдання – криза може бути завданням, який має свій сенс; звернутися до ширшого контексту – кризи, зміни, втрати є частиною життя; розуміння руху життя – цікавість до того, як життя може розгорнутися; формування плану зцілення, складання цілей або завдань, розбудова ресурсів. У цьому сенсі необхідна позиція «заміщеної надії», тобто віра та досвід того, що все так чи так може налагодитись, опрацюватися, зайняти своє місце. Зміцнення цього фундаментального рівня відбувається завдяки спілкуванню з мудрими людьми, розширенню світогляду, мандрям; усвідомленню власних цінностей; завдяки єднанню з природою, молитві, медитації; вибудові ширшої перспективи, дослідженню того, що робить життя людини хорошим, того, що цінного з нього може народитися; здійсненню «екзистенційного

повороту» – розкриття конкретного питання, яке ставить перед людиною певна ситуація, і знаходження на нього автентичної, персональної відповіді.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, психологічна пружність особистості, з перспективи екзистенційного аналізу, забезпечується завдяки повноцінному здійсненню буття в чотирьох екзистенційних вимірах: відносини зі світом, для чого необхідні простір, захист і опора; стосунки з життям, зокрема, глибоке переживання, що «це добре – бути живим»; стосунки з самим собою, усвідомлення та повага до власної автентичності та неповторності, для

чого потрібні справедливе та уважне ставлення, визнання власної цінності; відносини зі смислом – усвідомлення потенційності власного життя та пошук шляхів здійснення його осмисленої цілісності. Екзистенційно-аналітична модель психологічного відновлення, таким чином, передбачає побудову реалістичної картини світу та розвиток здатності прийняття даності, відновлення стосунків із життям та іншими людьми, розвиток співвіднесення з самим собою та вміння займатися щодо пережитого персональну позицію, розуміння ширшого контексту та побудову конструктивної перспективи особистісного самоздійснення.

#### Список джерел

1. Грицак Я. Крихкий світ: Чи і відколи? [Електронний ресурс] / Я. Грицак. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=HOiJVmvY1Vk>. – Назва з екрана.
2. Лэнгле А. Личностные расстройства и генезис травмы. Экзистенциальный анализ личностных расстройств, возникающих вследствие травмы / А. Лэнгле // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 3. – С. 10–45.
3. Каплуенко Я. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенційно-аналітичний підхід до опрацювання психотравматичного досвіду / Я. Ю. Каплуенко // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2017. – Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – С. 166–174.
4. Талеб Нассим Николас. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Нассим Николас Талеб ; пер. с англ. Н. Караева. – Москва : Колибри, Азбука-Аттикус, 2016. – 786 с.
5. Хамініч О. М. Резілієнтність: життєстійкість, життєздатність або резілієнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2016. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 160–165.
6. Längle A. Suffering—an Existential Challenge: Understanding, dealing and coping with suffering from an existential-analytic perspective [Electronic resource] / A. Längle // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. – 2008. – Mode of access: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/115/230>. – Title from the screen.
7. Lazarus R. S. From Psychological Stress to the Emotions: history of changing outlooks [Electronic resource] / R. S. Lazarus // Annu. Rev. Psychol. – 1993. – Mode of access: <https://ru.scribd.com/doc/50198586/Lazarus-1993-From-Psychological-Stress-to-the-Emotions>. – Title from the screen.
8. Nindl A. Crisis: threat and opportunity / A. Nindl // Living your own life. Existential analysis in action / Sylvia Langle and Christopher Wurm (ed.). – London : Karnac Book Ltd, 2016. – P. 79–88.
9. Reivich K. The Resilience Factor 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles / K. Reivich, A. Shatte. – NY : Random House Inc., 2002. – 352 p.

Y. Kaplunenko

### PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FRAGILITY: EXISTENTIAL-ANALYTICAL VIEW

*Summarizing the historical background and characteristics of the present, it should be noted that they are significantly different from the characteristics of the world where past generations lived, which undoubtedly poses new challenges for the human ability to withstand the growing pressure of stress factors. The article considers the problems of psychological resilience and fragility in terms of Existential-analytical psychotherapy of V. Frankl and A. Längle, analyzes the historical context of the present-day Ukraine, external and internal characteristics of the modern world, identifies the role of personality in overcoming negative stress influences, proposes a therapeutic model of optimization of psychological resilience in the context of four fundamental existential motivations. The analysis of recent research indicates that the most important resource of psychological resilience lies on the personal level. Using the Existential-Analytical concept of personality structure (Dr. A. Längle), the article analyzes the preconditions of the emergence of a threat to loss of integrity in each of the four fundamental existential dimensions. On the other hand, stability is ensured by the full realization of being in the following existential dimensions: relations with the world, which requires space, protection, and support; a relationship with life, a deep feeling that life is good; interconnection with oneself, awareness and respect for their own authenticity and uniqueness, which requires honest and attentive attitudes, recognition of their own values; relationships with the meaning -- awareness of the value and potential of one's own life, the search for the ways to realize its meaningful integrity.*

**Keywords:** psychological resilience, fragile world, existential-analytic psychotherapy, personality, existence, fundamental existential motivations.

Матеріал надійшов 30.03.2018