

АКТУАЛІЗАЦІЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ СМИСЛІВ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ В КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Бородулькіна Тетяна

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро, Україна,

borodulkina.tatyana@gmail.com,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7793-0412>

Мета. Обґрунтування можливості застосування актуалізації екзистенціальних смислів в якості форми психологічної інтервенції в кризовій психології.

Методи. Теоретичний аналіз проблеми актуалізації екзистенціальних смислів як форми психологічної інтервенції в кризовій психології; систематизація та класифікація практичного досвіду роботи зі смислами з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК); метод аналізу одиничного випадку.

Результати. Орієнтування на внутрішнє буття людини, її Духовну складову та екзистенціальні смисли в психологічній практиці є важливим. Одним із шляхів до «Духовного Я» людини є актуалізація екзистенціальних смислів та самосвідомості; а свідома робота зі смислами є ресурсною для людини при переживанні нормативних та ненормативних криз. МАК розглянуто як один з ефективних інструментів в роботі з екзистенціальними смислами, серед розмаїття яких виділено конкретні набори, які більше підходять для роботи зі смисловою сферою людини та духовною складовою її самосвідомості. Обґрунтовано доцільність використання авторських МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» як майндфулнес-практики та форми психологічної інтервенції в кризовій психології. Спрямовуючу, актуалізуючу функцію при роботі з цими МАК виконують запитання екзистенціального змісту, що супроводжують зображення на кожній карті в МАК «Руки Небесні або Земні». Описано авторські техніки актуалізації екзистенціальних смислів з використанням МАК. Здійснено аналіз конкретних індивідуальних випадків на основі результатів виконання авторських технік з актуалізації екзистенціальних смислів, які доводять, що під час виконання запропонованих вправ увага учасника такої роботи спрямовується в Духовну площину.

Висновки. Робота з екзистенціальними смислами є необхідною та доцільною на заключних етапах подолання людиною кризового стану.

Перспективою подальших наукових пошуків є проведення емпіричного дослідження механізму актуалізації екзистенціальних смислів при роботі з МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні».

Ключові слова: життєва криза; психологічне втручання; метафоричні асоціативні карти актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні», майндфулнес, Духовне Я, повсякденне Я, антропософська психотерапія.

Tetiana Borodulkina. Actualization the existential meanings as a form of psychological intervention in crisis psychology.

Purpose. Substantiation of the possibility of using the actualization of existential meanings as a form of psychological intervention in crisis psychology

Methods. Theoretical analysis of the problem of actualization of existential meanings as a form of psychological intervention of the crisis psychology; systematization and classification the practical experience of working with meanings using metaphorical associative cards (MAC); single case analysis method.

Results. Orientation to the inner being of a person, his spiritual component and existential meanings in psychological practice is important. One of the ways to the “Spiritual Self” of a person is the actualization of existential meanings and self-consciousness; and conscious work with meanings is a resource for a person when experiencing normative and non-normative crises. MAC are considered as one of the effective tools in working with existential meanings, among the variety of which specific sets are identified that are most suitable for working with the semantic sphere of a person and the spiritual component of his self-consciousness. The expediency of using the author's MAC to actualize the existential meanings of "The hands Heavenly or Earthly" as a mindfulness practice and a form of psychological intervention in crisis psychology is substantiated. The guiding, actualizing function when working with these MAC is performed by questions of existential content that accompany the image on each card in the MAC "The hands Heavenly or Earthly". The author's techniques for actualizing existential meanings using MAC are described. Specific individual cases on the actualization of existential meanings are analyzed based on the results of the implementation of the author's techniques, confirming that when performing the proposed exercises, the attention of the participant in such work is directed to the Spiritual plane.

Conclusions. Work with existential meanings is necessary and expedient at the final stages of overcoming a crisis state by a person. The prospect of further scientific research is to conduct an empirical study of the mechanism of actualization of existential meanings when working with the MAC of actualization the existential meanings "The hands Heavenly or Earthly".

Keywords: life crisis; psychological intervention; metaphorical associative cards of actualization the existential meanings "The hands Heavenly or Earthly", mindfulness, Spiritual Self, everyday Self, anthroposophic psychotherapy.

Вступ. Повсякденне життя сучасної людини є насиченим та бурхливим, часто невизначеним і трагічним, обумовленим багатьма чинниками. Стресу та розпачу «звичайному» життю «звичайної» людини додають надзвичайні екстремальні події та ситуації, такі як війна, стихійні лиха, масштабні епідемії та катастрофи, які стають справжнім випробуванням для кожного, хто опинився в епіцентрі такої надзвичайної події – випробуванням, в першу чергу, на внутрішню міцність та людяність. Все попереднє життя людини та накопичений нею досвід обумовлюють те, чи зможе вона вижити, і якщо зможе, то за рахунок чого, за допомогою яких ресурсів. Погоджуємося з В. Франклом у тому, що пошук смислу допомагає людині вижити в надзвичайній ситуації, проте вважаємо, що весь попередній досвід пошуку та здійснення смислу, розвинене Духовне Я людини, її відповідний світогляд, цінності та орієнтири як раз і є основними ресурсами для подолання життєвих криз чи певних життєвих негараздів. В. Франкл зазначає, що питання про смисл життя виникає саме тоді, коли людина живе найгірше (Франкл, 1990: 29). Припустимо, виходячи з цього, що якщо найгірший момент свого життя людина буде переживати з мінімальним або повністю відсутнім попереднім досвідом пошуку смислу життя та самоздійснення, проте буде цілком матеріалістичною за своїми прагненнями та цінностями, то її шанси вижити і залишитися людиною в екстремальних та небезпечних умовах, зберегти свою цілісність та людську природу будуть мінімальними.

Як вже було зазначено у наших попередніх публікаціях (Бородулькіна, 2021; Бородулькина, 2021), зосередженість людини протягом життя тільки на матеріальному, з одного боку, сприяє її високій соціальній активності, а з іншого (у разі відсутності балансу між соціальним та індивідуальним) – може призвести до втрати контакту людини із власним «Я» та ключовими смислами свого існування, свого призначення. Не випадково антропософський психотерапевт Olaf Koob зазначив, що «при найширшому діапазоні симптоматики у майже всіх, хто страждає від депресії, є дещо спільне – втрата «внутрішньої людини», справжньої самості» (Koob, 1994). Один із представників сучасної антропософської психотерапії Саймон Куттнер у своїх онлайн-лекціях, проведених на курсі «Психотерапевтична допомога у світлі антропософії», звертає увагу на життя без середини, яке більше схоже на виживання замість життя;

у такого життя немає смислу, а в людини, яка виживає від однієї події до іншої, немає біографії (Бородулькина, 2021). Цитуючи Р.Штайнера, Simon Kuttner зазначає, що якщо розповіді пацієнта виглядають як збірка випадкових та хаотичних непорозумінь, помилок, труднощів і травм, то він і теперішнє буде переживати як хаос (Kuttner, 2022). Така людина не є внутрішньо інтегрованою та цілісною, це людина – без внутрішнього буття.

В. Франкл у своїх всесвітньовідомих працях наголошує на прагненні людини до смислу та на тому, що «сми́сл має бути знайденим, але не може бути створеним» (Франкл, 1990: 37). Вважаємо, що акцент саме на пошуці смислу є коректним по відношенню до людей, які свідомо обрали внутрішнє буття та духовний розвиток на противагу цілком відірваному від середини зовнішньому перебуванню. Сама по собі тема пошуку смислу без поєднання з духовною основою людини буде штучною та мертвою. Вважаємо, що сам по собі пошук смислу заради пошуку смислу та робота психолога в цьому напрямку без активізації, задіяння духовних ресурсів людини може призвести до так званих псевдосми́слів, викривлених та фанатичних ідей, які можуть бути навіть небезпечними та загрозливими для оточуючих. А якщо людина без внутрішнього буття знаходить для себе цей псевдосми́сл, то це може бути руйнівним для оточуючих, катастрофічним. Припускаємо, що В.Франкл, саме цю ситуацію мав на увазі, коли зазначав, що «людина, яка вже не в змозі знайти у своєму житті смисл, так само як і вигадати його, втікаючи від почуття втрати смислу, створює або нісенітницю, або суб'єктивний смисл» (Франкл, 1990: 38). Тому психолог, який працює зі смислами, має з ними працювати не відірвано від всього, а апелюючи до Духовної площини людини, Духовного Я, хоча б маючи його на увазі як орієнтир в своїй роботі. Погоджуємося із Т.О. Флоренською у тому, що основним завданням психолога-консультанта є допомога клієнту усвідомити реальність свого «Духовного Я», тобто «вроджений голос совісті, інтуїції, осередок моральної та творчої інтуїції, що підказує людині що і як, яким чином потрібно робити, що є моральним, естетичним, а що – ні» (Елизаров, 2003).

Вважаємо, що свідомою роботою зі смислами та актуалізацією самосвідомості, Духовного Я людини є ресурсною для неї в період життєвих криз – як нормативних /нормальних /прогресивних/

внутрішніх (вікові кризи психічного розвитку, кризи професійного самовизначення особистості, так і ненормативних /анормальних/ регресивних/ зовнішніх (кризи, пов'язані з втратою; кризи, пов'язані з нанесенням травми, та ін. (Пантелеева, Арбузенко, 2011: 8-9; Черезова, 2016: 13). Під ресурсною роботою ми розуміємо таку, що сприяє відновленню внутрішньої цілісності людини, її здорового (бадьорого, енергійного, впевненого) стану.

Біографічний консультант М. Вайс зазначає, що в кризу повсякденне Я не може допомогти людині, воно не є «локомотивом розвитку» (Вайс, 2021: 25); «сутність повсякденного Я – це інерція, перебування в тому, що про себе знаєш», тоді як сутність Вищого Я – це перетворення; Вище я шукає перетворюючу дію (Вайс, 2021: 29). В одній із своїх лекцій Rudolf Steiner зазначає, що в наш час необхідно, щоб духовне життя повністю стало усвідомленим людиною (Steiner, 2001); «людина буде відчувати все своє єство укріпленим або ослабленим в залежності від того, якою вона є в душевному відношенні» (Steiner, 2001). І можна додати: «Духовне Я» дає імпульс зціленню людини, тому практикуючим психологам вкрай важливо під час консультування зосереджувати свою увагу саме на цьому «Духовному Я», «Вищому Я» людини, на налагодженні контакту саме з ним, на актуалізації його ресурсів.

При цьому зазначимо, що поділ самосвідомості людини на два «Я» («Повсякденне Я» та «Духовне Я») є дещо умовним. Погоджуємося з тезою Роберто Ассаджіолі про «дійсну єдність та унікальність «Я»»; «немає двох «Я», двох незалежних та відокремлених істот»; «Я» одне і воно проявляється на різних рівнях усвідомленості (Ассаджіолі, 2002: 31-32). Прагнення до внутрішньої інтеграції та цілісності і є проявом духовного в людині, одним з імпульсів її духовного розвитку та самоздійснення.

Психологи, психотерапевти та інші представники соціономічних професій часто працюють з найглибшим в людині, з її тінню, наближуючись до «осередка руйнування», до порога, за яким, мабуть, тільки – небуття, смерть. Погоджуємося із засновником антропософії, яка лежить в основі сучасної антропософської психотерапії, Rudolf Steiner у тому, що «той, хто буде вказувати на наявний у глибинах людини осередок руйнування, має бути зацікавленим в розвитку духу» (Steiner, 1990), тобто ефективно допомагати людині, що стоїть над прірвою власного буття, можна тільки з позицій Духовного Я,

що, звичайно, слід враховувати фахівцям соціономічних професій, зокрема, психологам та психотерапевтам. Цілком погоджуємося з антропософським психіатром та психотерапевтом Гаральдом Гаасом у тому, що «допомогою людині у важкій для неї ситуації може бути поштовх до пошуку орієнтирів у власному житті» (Гаас, 2022).

Зазначимо, що «внутрішній шлях» розвитку людини не є єдиним варіантом розвитку для сучасної людини. Спираючись на класика антропософської психотерапії Bernard Lievegoed (Lievegoed, 1979; Lievegoed, 1984), підкреслимо важливість чергування усвідомленого внутрішнього та усвідомленого зовнішнього шляхів, тобто занурення у себе та свої смисли має обов'язково змінюватися усвідомленою соціальною активністю, творчістю, інакше, без зовнішнього шляху, занурення у себе призведе до відірваності від реального життя, що не сприятиме ні подоланню складних життєвих обставин та виходу з кризи, ані цілісному та здоровому розвитку себе як людини.

Метою статті є обґрунтування можливості застосування актуалізації екзистенціальних смислів в якості форми психологічної інтервенції в кризовій психології.

Основними завданнями статті є обґрунтування необхідності та доцільності застосування роботи зі смислами, зокрема, екзистенціальними, в кризовій психології; огляд психологічного інструментарію (на прикладі метафоричних асоціативних карт (МАК)) для роботи зі смислами; обґрунтування доцільності використання авторських МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» як форми психологічної інтервенції в кризовій психології; описання авторських технік з використанням МАК щодо актуалізації екзистенціальних смислів; аналіз конкретних індивідуальних випадків на основі результатів виконання авторських технік з актуалізації екзистенціальних смислів.

Методи та процедура дослідження. Теоретичний аналіз проблеми застосування актуалізації екзистенціальних смислів як форми психологічної інтервенції в кризовій психології; систематизація та класифікація практичного досвіду роботи зі смислами з використанням МАК; метод аналізу одиничного випадку.

Обговорення результатів. Одним із найбільш використовуваних сучасними психологами інструментів у роботі зі смислами є МАК, які найчастіше є наборами невеликих зображень у вигляді малюнків, колажів або фотографій. До складу окремих

наборів МАК, окрім карт із зображеннями, можуть входити картки зі схемами, словами, афірмаціями та ін. МАК докладно описані у численній науково-практичній літературі. Вони також відомі як проєктивні, асоціативно-метафоричні, асоціативно-символічні, «О»/«Ох» карти, терапевтичні, психотерапевтичні, метафоричні асоціативні зображення, асоціативні фотографічні карти. Практичні психологи та психотерапевти різних напрямків та шкіл широко використовують МАК у практиці консультування, корекції та психотерапії, а також застосовують для вирішення діагностичних завдань. Вважається, що МАК є допоміжним інструментом у психологічній та психотерапевтичній практиці, проєктивні можливості якого розкриваються в руках досвідченого фахівця при майстерному їх застосуванні. МАК застосовуються як в індивідуальній, так і в груповій роботі з величезним репертуаром психологічних запитів (Бородулькіна, 2017; Бородулькіна, 2018а). Одним з напрямів застосування МАК є робота зі смислами, зокрема, з екзистенціальними.

На основі власного практичного досвіду нами виділено МАК, які можна в першу чергу використовувати у психологічній та психотерапевтичній роботі з екзистенціальними смислами: МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки небесні або Земні» (автор Т.Бородулькіна); «Призма» (автор І. Шмулевич), «Шляхи-дороги. Метафора життєвого шляху» (автори Г.Кац, К.Мухаматуліна); «Ріка», «Дороги» (автор Г.Сальпетер), «Мандала-терапія» (автор Н.Вернікова) (Бородулькіна, 2021). Також, до цієї групи інструментарію можна віднести різноманітні психологічні картки та листівки з текстами філософського спрямування (афірмації, притчі, афоризми та ін.), які можна вважати прикладами інтервенцій, що базуються на усвідомленні, та/або прикладами матеріалів для майндфулнесу (практик усвідомлення). При цьому вважаємо, що практично будь-які МАК досвідчений психолог може адаптувати до роботи зі смислами, але є і МАК, найбільш відповідні для такої роботи.

МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» – це авторський психологічний інструмент, розроблений спеціально для роботи з екзистенціальними смислами (авторські права захищені (Свідоцтво № 75708 Україна, 2018)). В авторський набір МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або

Земні» входять 46 карт, кожна з яких включає зображення (фрагмент картини одного з великих художників XIII-XVI століть: Джотто ді Бондоне; Джентіле да Фабріано; Фра Беато Анджеліко; Карло Кривеллі; П'єтро Перуджино; Амброджо Бергоньоне; Пінтуріккьо; Альбрехт Дюрер; Мікеланджело Буонарроті) і кілька запитань (російською мовою), спрямованих на актуалізацію самосвідомості та екзистенціальних смислів. Використання в якості метафоричних зображень фрагментів картин великих митців минулих століть обумовлено ідеєю про те, що саме споглядання спеціально відібраних творів мистецтва та їхній медитативний розгляд сприяє, на нашу думку, розумінню власного внутрішнього світу, духовному пошуку. Як зазначає В.-М.Ауер, «розуміння людини неможливе без розуміння мистецтва»; «людина, яка досягла розуміння мистецтва, починає зовсім не так дивитися на себе, на інших, на тих, хто поруч ...» (Ауер, 2015). Спеціально сформульовані питання щодо кожного з обраних фрагментів творів мистецтва дають напрямок роздумам людини у бік осмислення свого життєвого шляху, своєї місії, співвідношення Духовного та Земного у власному житті.

«Господарем» історії за метафоричною картою традиційно вважають того, хто цю історію розповідає. Звідси серед фахівців, що працюють з МАК, сформувалася думка про те, що зміст карти часто не має жодного значення – на будь-якому метафоричному матеріалі можна працювати з будь-яким запитом. Така думка має право на існування, але, вважаємо, що можливі й інші підходи. Будь-які існуючі МАК не є психодіагностичним інструментом/методикою/тестом, проте їх використання передбачає задіяння процесу проєкції (не випадково МАК часто називають проєктивними картами). Виходячи з цього, вважаємо, що деякі особливості використання проєктивних психодіагностичних методик можна (за аналогією) віднести і до роботи з МАК (наприклад, особливості сприйняття стимулів у психодіагностичній методиці та сприймання зображення/запитання/слова при роботі з МАК). Так, наприклад, існує думка, що будь-який стимул у проєктивній методиці дає певний напрямок для роздумів та народження тих чи інших смислів. Нам близька позиція Л.Ф. Бурлачука, який у своєму підручнику з психодіагностики наголошує на наступному: у відповідях на завдання проєктивних методик виявляються особистісні властивості обстежуваного, прояв яких обумовлений

особливостями стимулів-ситуацій; помилково вважати кожну реакцію обстежуваного особистісно обумовленою, тому що об'єктивні параметри стимулів беруть безпосередню участь у формуванні відповідей; не можна вважати, що процес структурування стимулу виявляє винятково неусвідомлене (Бурлачук, 2005). Тобто, спираючись на те, що і проєктивні діагностичні методики, і такий інструмент психологічної роботи як МАК, базуються на процесі проєкції, можна вважати, що кожне зображення, кожна метафорична карта як проєктивний матеріал мають і свої об'єктивні характеристики, які більшою чи меншою мірою можуть впливати на історії та образи людини, що працює з ними. Отже, будь-яка метафора може бути спрямованою. Спрямованість метафори обумовлюється, з одного боку, її об'єктивними характеристиками, з іншого боку, контекстом, ситуацією. Так, наприклад, психолог/психотерапевт/тренер своїми запитаннями та завданнями по метафоричній карті задає напрямок для роздумів клієнта/пацієнта/учасника групи. Саме цю – спрямовуючу, актуалізуючу – функцію виконують запитання, що супроводжують зображення на кожній карті в МАК «Руки Небесні або Земні». Оскільки питання є екзистенціальними, то й актуалізують вони саме екзистенціальні смисли.

Кarti «Руки Небесні або Земні» рекомендується задіяти у роботі з екзистенціальними, моральними, ціннісно-смысловими питаннями у психологічній та/або психотерапевтичній практиці. Фахівці можуть рекомендувати своїм клієнтам щоденну роботу з картами самотійно (як майндфулнес-практику) або можуть безпосередньо включати карти у свою роботу з конкретним клієнтом або групою людей. З цими МАК може самотійно (без супроводу фахівця) працювати будь-яка людина, орієнтована на духовний розвиток (у широкому його розумінні) (Бородулькина, 2018б). Якщо розглядати роботу з цими МАК як певну майндфулнес-практику, то специфіка її буде в тому, що сфокусованість та зосередженість уваги на теперішньому, які зазвичай виділяють як ключові особливості майндфулнесу (Христук, 2018), буде проявлена не в тілесній площині, а в смислового вимірі, тобто увага людини, яка працює з карткою, буде зосереджена не на власних тілесних відчуттях і на їх спогляданні, а на спогляданні смислів, які розгортаються під час роботи з карткою. Зосередженість уваги людини на теперішньому

моменті, в режимі «тут і зараз», забезпечується через роботу зі змістом карти (зображення й запитання) та відбувається в Духовному вимірі реальності, а не тілесному, як в багатьох інших практиках (програмах) майндфулнесу.

Періодична (регулярна) робота з таким інструментом через актуалізацію екзистенціальних смислів та фокусуванням на Духовному вимірі реальності та екзистенціальних смислах сприятиме зміцненню внутрішнього життя людини, її зв'язку з Духовним Я, а отже, допомагатиме людині конструктивно долати життєві труднощі та кризи.

Деякі *техніки роботи* з авторськими МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні».

Щоденна робота зі смислами. МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» можна використовувати в щоденних медитаціях, роздумах про життя і своє призначення, про Тіло і Душу, про Небесне і Земне, про служіння і творчість, про щоденні дії та прагнення. Можна працювати з картами послідовно, враховуючи нумерацію; а можна витягувати карту для роботи наосліп і подумки ставити при цьому собі запитання: «Над чим мені необхідно замислитися в даний момент життя?»; «Що мені потрібно зрозуміти на даному етапі життєвого Шляху?». При роботі з однією карткою рекомендується розглянути зображення та ознайомитися із запитаннями, розміщеними навколо нього на білому тлі карти; подумати над відповідями на одне чи кілька запитань. Відповіді на запитання бажано промовляти вголос або записувати у спеціальний блокнот для роздумів. Не обов'язково намагатися відповідати одразу на всі запитання, представлені на карті. Досить поміркувати над одним, тим, яке найбільше відгукується, а іншого разу – поміркувати над іншими.

Техніка «Слово на день...». Ідея використання даної форми роботи з авторськими МАК виникла завдяки нашій участі у міжнародному соціальному мистецькому проекті «Слово на день під час випробувань. A Word A Day In Challenging Times» (автор та організатор проекту Franziska Schmidt von Nell; весна 2020 р. (A Worldwide Social Art Program from stART International, 2020). Обирається одна карта із набору, з якою можна працювати один або кілька днів. Спочатку рекомендується розглянути зображення та ознайомитись із запитаннями, розміщеними навколо нього на білому

тлі карти; подумати над відповідями на одне чи кілька запитань. Далі необхідно обрати будь-яке слово чи словосполучення із запитань, розташованих на карті. Необхідно поміркувати над цим словом. У процесі роздумів можна спиратися на такі запитання: «Що це слово для мене означає?»; «Що воно мені нагадує?»; «Як воно звучить?»; «Який у нього настрій, колір?». Після роздумів над обраним словом треба написати його на аркуші паперу, але не звичайним почерком, а так, щоб форма відображувала значення цього слова. На місці, що залишилося, можна записати свої думки про це слово або зробити малюнок. Після цього рекомендується прочитати вголос запитання цілком; звернути увагу на свої почуття, думки, які спливають.

Розглянемо деякі *приклади* малюнків учасників цієї форми роботи (індивідуальні випадки розглядаються зі згоди авторів малюнків).

Приклад 1. При роботі з карткою №1 з МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні», О. обрала в запитанні «О чѐм молчит Душа?» (укр.: «Про що мовчить Душа?») (див. рис.1) слово «Душа». До малюнку надано таке письмове пояснення: «За відчуттями – плавне для мене слово, що розгойдується, ніби спускається зверху вниз із синіх далей... Основний колір слова – синьо-блакитний. Але кожній літері додано свій відтінок. Д – синьо-фіолетовий, У – синьо-жовтий, Ш – синій та теплий жовтий, А – синій та червоний. Д - спускається з глибини Всесвіту, а А – стоїть на Землі... Душа... Це щось вільне, співуче, що з'єднує Небо і Землю...».

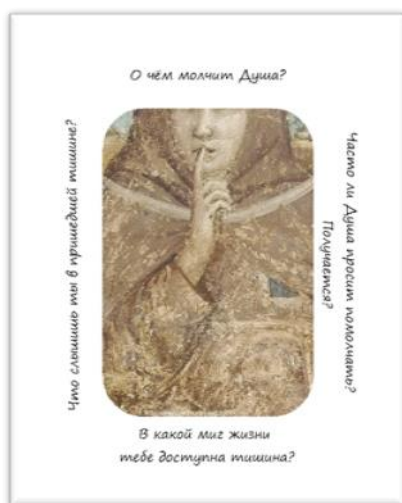


Рис. 1. Результат роботи з карткою №1 в техніці «Слово на день...»

Приклад 2. При роботі з карткою №37 з МАК актуалізації

екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні», Б. обрала слово «Пора» в наступному запитанні: «Пора на другой берег?» (укр.: «Час на інший берег?») (див. рис.2). До малюнку надано таке письмове пояснення: «Це слово червоне, впевнене, гучне і яскраве. Воно закликає до змін, вирішальних кроків. Вилітає стрілою зі старого світу – в інший, новий; розбиває перешкоди на дорозі. Час прийшов! (рос.мовою: «Пора!»)».



Рис. 2. Результат роботи з картою №37 в техніці «Слово на день...»

Приклад 3. При роботі з картою №41 з МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні», К. обрала слово «Источник» (укр.: «Джерело») (див. рис.3). До малюнку надано таке письмове пояснення: «Мою увагу привернуло джерело на зображенні, і слово «Джерело» є в кількох запитаннях цієї карти... Джерело... Джерело наших сил, нашої істоти, нас самих... Вертикальне для мене слово, що йде зверху вниз, з Вищої істоти, пронизує, протікає, тече...».

Зміст малюнків та їхніх описів в наведених кількох прикладах (більше прикладів малюнків та описів до них див. (Бородулькина, 2021)) демонструє те, що учасники цієї роботи замислювалися не над якимись матеріальними речами, буденними стосунками з конкретними людьми, проблемами, пов'язаними із щоденною працею та ін., а їхня увага спрямовувалася саме в екзистенціальну площину.



Рис. 3. Результат роботи з картою №41 в техніці «Слово на день...»

Як вже було зазначено, працювати зі смислом можна за допомогою будь-яких МАК. Вправи можуть бути як невеликими (з використанням одного набору МАК), так і досить об'ємними (з використанням кількох наборів МАК). Наприклад, з МАК «Руки» (автор Т.Бородулькіна; авторські права захищені (Свідоцтво № 73800 Україна, 2017)) можна провести невелику роботу щодо пошуку нового смислу. У вправі пропонується вибрати одну карту з МАК «Руки», яка найбільше відповідає відповіді на запитання «Які ще дії мені допоможуть знайти новий смисл?». Вибір картки можна робити як відкрито, так і наосліп. Більше прикладів як конкретних вправ роботи зі смислами за допомогою МАК «Руки», так і описів клієнтських випадків, наведено в попередніх публікаціях автора (Бородулькіна, 2019).

Ще одним прикладом метафоричної роботи з екзистенціальними смислами є авторський метафоричний практикум «Метафора життєвого шляху», в якому учасники за допомогою метафоричних карток створюють колажі своїх життєвих шляхів та ситуацій. Учасники за допомогою карток з різних наборів МАК відповідають поетапно на запитання, розкладаючи вибрані карти перед собою у вигляді колажів, які потім аналізують. Запитання для роздумів: 1) «Хто я? Який я на цьому етапі життя?» (рекомендуються МАК «Дерево як образ людини» К.Мухаматуліної та Г.Кац) або МАК «Персона» та «Персоніта» М. Егетмейера); 2) «Де я зараз? На якому етапі життєвого шляху я перебуваю?» (рекомендуються МАК «Шляхи-Дороги. Метафора життєвого шляху» К.Мухаматуліної та

Г.Кац; «Дороги» Г.Сальпетер); 3) «Куди я йду? До чого прагну? Що може бути метою мого Шляху? (рекомендуються МАК «Екко» М. Егетмейера); 4) «Що мені заважає, а що допомагає на моєму Шляху? (мої перешкоди та ресурси)» (рекомендуються МАК «РУКИ» Т. Бородулькіної) та ін. На заключному етапі метафоричної роботи зі смислами в цьому практикумі психолог/ведучий пропонує учасникам розглянути свої колажі життєвих шляхів і поміркувати над таким запитанням: «А над чим ще необхідно замислитися на даному етапі життя?» Для цього кожному учаснику пропонується наосліп витягнути карту з МАК «Руки Небесні або Земні». Очікується, що роздуми над картою з цих МАК сприятимуть новому розумінню власної життєвої ситуації, погляду на життєві проблеми з нового ракурсу (Бородулькіна, 2021), виходу із складної життєвої ситуації, подолання тимчасових життєвих труднощів. Досвід практичної роботи з цією вправою впродовж кількох років підтверджує ці очікування.

В цій статті велика увага приділяється опису авторських метафоричних технік роботи зі смислами з використанням МАК. У реальній практичній регулярній роботі рекомендуємо, крім безпосередньої роботи зі смислами за допомогою метафори, використовувати арт-терапевтичні техніки (акварельний живопис «по мокрому», ліплення з глини, феноменологічне малювання, терапевтичне малювання форм), а також музичні та ритмічні вправи, евритмію, рухливі та соціальні ігри. Використання в комплексі цих різноманітних форм роботи дозволить уникнути надмірної концентрації тільки на внутрішньому житті (на смислі), дозволить задіяти в роботі зі смислом людину цілком, включаючи її тіло та почуття.

Вважаємо, що застосування актуалізації екзистенціальних смислів в якості форми психологічної інтервенції (втручання) в кризовій психології можливе і доречне на останніх фазах подолання кризового стану. Наприклад, це може бути третя та четверта фази, описані Я.М. Омельченко, на яких відбувається опанування (в т.ч. символічне) кризовою ситуацією (3-тя фаза) та усвідомлення кризової ситуації як такої, що сприяє розвитку людини (4-та фаза) (Омельченко, 2015: 17). Звичайно, на попередніх фазах подолання кризового стану, коли людина тільки стикається з кризовою ситуацією та активно проживає актуалізовані переживання,

характерні для кризового стану (шок, агресія, тривога, страх, образа, розпач та ін.) застосування актуалізації екзистенціальних смислів в якості форми психологічної інтервенції буде недоречним.

Висновки і перспективи. В результаті теоретичного аналізу нами обґрунтовано те, що робота з екзистенціальними смислами є необхідною та доцільною на заключних етапах подолання людиною кризового стану. В якості одного з ефективних інструментів в роботі зі смислами, зокрема, екзистенціальними, розглянуто МАК, серед розмаїття яких виділено конкретні набори, які більше підходять для роботи зі смисловою сферою людини та духовною складовою її самосвідомості. Виходячи з того, що і проєктивні діагностичні методики, і такий інструмент психологічної роботи як МАК, базуються на процесі проєкції, вважається, що кожне зображення, кожна метафорична карта як проєктивний матеріал мають свої об'єктивні характеристики, які більшою чи меншою мірою можуть впливати на історії та образи людини, що працює з ними; тобто будь-яка метафора може бути спрямованою. Спрямовуючу, актуалізуючу функцію при роботі з авторськими МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» виконують запитання екзистенціального змісту, що супроводжують зображення на кожній карті в МАК «Руки Небесні або Земні». Обґрунтовано доцільність використання авторських МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні» як майндфулнес-практики та форми психологічної інтервенції в кризовій психології. Описано авторські техніки актуалізації екзистенціальних смислів з використанням МАК. Здійснено аналіз конкретних індивідуальних випадків на основі результатів виконання авторських технік з актуалізації екзистенціальних смислів, які доводять, що під час виконання запропонованих вправ увага учасника такої роботи спрямовується в Духовну площину.

Перспективою подальших наукових пошуків є проведення емпіричного дослідження механізму актуалізації екзистенціальних смислів при роботі з МАК актуалізації екзистенціальних смислів «Руки Небесні або Земні».

Література

1. Ассаджиоли, Р. (2002). *Психосинтез. Принципы и техники*. Москва: Эксмо-Пресс.

2. Ауэр, В.-М. (Ред.). (2015). *Поверь глазам своим: созерцание искусства в вальдорфской школе*. Киев : Наири.
3. Бородулькина, Татьяна (2017). Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога. *East European Journal of Psycholinguistics. Vol. 4, No 1*. 17-29.
4. Бородулькина, Т.А. (2018а). Авторские метафорические ассоциативные карты «Руки» в психологической практике. М.А.Дергач (Ред.), *Психологічні основи розвитку особистості*. (Коллективна монографія). (с. 278-298). Запоріжжя: Просвіта.
5. Бородулькина, Т.А. (2018б). Авторские метафорические ассоциативные карты актуализации экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные» как проективный инструмент в работе психолога. Тижень науки (Запоріжжя, 16–20 квітня 2018 р.), (с. 2427-2429). Запоріжжя: ЗНТУ.
6. Бородулькина, Т.А. (2019). Примеры практической работы с авторскими метафорическими ассоциативными картами «Руки». М.А.Дергач (Ред.), *Психологічні основи розвитку особистості*. (Коллективна монографія). (Т.5, с. 321-347). Запоріжжя: Просвіта, 2019.
7. Бородулькина, Т.О. (2021). Актуалізація екзистенціальних смислів та самосвідомості як форма психологічної інтервенції в консультативній практиці психолога. Коваль В.А. (Відп. ред.) *Всеукраїнський науково-практичний семінар «Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки»*. (м.Дніпро, 29 вересня 2021 р.). (с. 21-23). Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ.
8. Бородулькина, Татьяна (2021). *Когда смысл становится ресурсом в период жизненных трудностей*. Режим доступа: https://www.mak-ruki-tb.ga/articles_and_exercises/meaning-as-a-resource
9. Бурлачук, Л.Ф. (2005). *Психодиагностика*. (Учебник для вузов). Санкт-Петербург : Питер.
10. Вайс, М. (2021). *Я тот, кем мог бы стать. Шансы развития в биографии. Из опыта биографического консультирования*. Киев : НАИРИ.
11. Гаас, Гаральд (2022). Лекція «Тривога і стрес на шляху до свободи». Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1hlSgRTUOc&t=32s>
12. Елизаров, А.Н. (2003). *Основы индивидуального и семейного психологического консультирования*. (Учебное пособие). Москва: «Ось-89».
13. Пантелеева, В.В. & Арбузенко, О.И. (2011). *Психология кризисных состояний личности*. (Учебное пособие). Тольятти : Изд-во ТГУ.
14. Омельченко, Я.М. (2015). Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації. Кісарчук, З.Г. (Ред.), *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. (Методичний посібник). Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”.
15. Свідоцтво № 75708 Україна. (2018). Науково-практичний твір з ілюстраціями «Метафорические ассоциативные карты актуализации

экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные». Власн. Т.О.Бородулькіна; дата реєстрації в МОН економічного розвитку і торгівлі України 03.01.2018 р.

16. Свідоцтво № 73800 Україна. (2017). Науково-практичний твір з ілюстраціями «Метафорические ассоциативные карты «Руки» (МАК «Руки»)). Власн. Т.О.Бородулькіна; дата реєстрації в МОН економічного розвитку і торгівлі України 11.09.2017 р.

17. Франкл, В. (1990). Человек в поисках смысла. (Сборник). Минск : Харвест Минск.

18. Христюк, О.Л. (2018). Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. (Випуск 1.), 153-161. Режим доступу: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076>

19. Черезова, І.О. (2016). *Психологія життєвих криз особистості*. (Навчальний посібник). Бердянськ, БДПУ.

20. A Worldwide Social Art Program from stART International (2020). Retrieved from <http://wsif.org/solidarity-in-the-time-of-covid-19-a-worldwide-social-art-program-from-start-international/>

21. Koob, Olaf (1994). *Die dunkle Nacht der Seele. Wege aus der Depression*. Stuttgart : Verlag Freies Geistesleben.

22. Kuttner, Simon (2022). *Steiner Meets Stern and Bollas: Understanding Forms of Vitality*. AHPb Magazine for Self & Society, No. 8. Retrieved from <https://ahpb.org/index.php/nl-2022-t8-07-kuttner-steiner-and-stern/>

23. Lievegoed, Bernard (1979). *Lebenskrisen - Lebenschancen: Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter*. München : Kösel-Verlag.

24. Lievegoed, Bernard (1984). *Mens op de drempel: Mogelijkheden en problemen bij de innerlijke ontwikkeling*. Zeist : Vrij Geestesleven.

25. Steiner, Rudolf (2001). *Apokalypse und Priesterwirken*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

26. Steiner, Rudolf (1990). *Anthroposophie als Kosmosophie*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

References

1. Assadzholi, R. (2002). *Psichosintez. Principy i tehniki* [Psychosynthesis. Principles and techniques]. Moskva : Jeksmo-Press [in Russian].

2. Aujer, V.-M. (Red.). (2015). *Pover' glazam svoim: sozercanie iskusstva v val'dorfskoj shkole* [Trust Your Eyes: The Contemplation of Art in the Waldorf School]. Kiev : Nairi [in Russian].

3. Borodul'kina, Tat'jana (2017). *Metafora ruki kak proektivnyj material v rabote prakticheskogo psihologa* [Metaphor of the hand as a projective material in the work of a practical psychologist]. *East European Journal of Psycholinguistics*. Vol. 4, No 1. 17-29 [in Russian].

4. Borodul'kina, T.A. (2018a). *Avtorskie metaforicheskie asociativnye karty «Ruki» v psihologicheskoy praktike* [Author's metaphorical associative cards

"Hands" in psychological practice]. M.A.Dergach (Red.), *Psykholohichni osnovy rozvytku osobystosti. (Kolektyvna monohrafiia). (s. 278-298). Zaporizhzhia: Prosvita* [in Russian].

5. Borodul'kina, T.A. (2018b). Avtorskie metaforicheskie asociativnye karty aktualizatsii jekzistencial'nyh smyslov «Ruki Nebesnye ili Zemnye» kak proektivnyj instrument v rabote psihologa [Author's metaphorical associative maps of actualization of existential meanings "Hands of Heaven or Earth" as a projective tool in the work of a psychologist]. *Tyzhden nauky* (Zaporizhzhia, 16–20 kvitnia 2018 r.), (s. 2427-2429). Zaporizhzhia: ZNTU [in Russian].

6. Borodul'kina, T.A. (2019). Primery prakticheskoy raboty s avtorskimi metaforicheskimy asociativnymi kartami «Ruki» [Examples of practical work with the author's metaphorical associative cards "Hands"]. M.A.Dergach (Red.), *Psykholohichni osnovy rozvytku osobystosti. (Kolektyvna monohrafiia). (T.5, s. 321-347). Zaporizhzhia: Prosvita, 2019* [in Russian].

7. Borodul'kina, T.O. (2021). Aktualizatsiia ekzystentsialnykh smysliv ta samosvidomosti yak forma psykholohichnoi interventsii v konsultatyvniyi praktytsi psykhologa [Actualization of existential meanings and self-consciousness as a form of psychological intervention in the counseling practice of a psychologist]. Koval V.A. (Vidp. red.) Vseukrainskyi naukovo-praktychnyi seminar «Kohnityvno-komunikatyvni stratehii rozvytku zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi profesiinoi pidhotovky». (m.Dnipro, 29 veresnia 2021 r.). (s. 21-23). Dnipro : Dnipropetrovskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

8. Borodul'kina, T. (2021). Kogda smysl stanovitsya resursom v period zhiznennykh trudnostej [When meaning becomes a resource in a period of life's difficulties]. Rezhym dostupu: https://www.mak-ruki-tb.ga/articles_and_exercises/meaning-as-a-resource [in Russian].

9. Burlachuk, L.F. (2005). Psihodiagnostika. (Uchebnik dlja vuzov) [Psychodiagnosics. (Textbook for universities)]. Sankt-Peterburg : Piter. [in Russian].

10. Vajs, M. (2021). Ja tot, kem mog by stat'. Shansy razvitija v biografii. Iz opyta biograficheskogo konsul'tirovanija [I am who I could be. Chances of development in the biography. From the experience of biographical counseling]. Kiev : NAIRI [in Russian].

11. Haas, Harald (2022). Lektsiia «Tryvoha i stres na shliakhu do svobody» [Lecture "Anxiety and stress on the way to freedom"]. Rezhym dostupu: <https://www.youtube.com/watch?v=Q1hlSgRTUOc&t=32s> [in Ukrainian].

12. Elizarov, A.N. (2003). Osnovy individual'nogo i semejnogo psihologicheskogo konsul'tirovanija [Fundamentals of individual and family psychological counseling. (Tutorial)]. (Uchebnoe posobie). Moskva: «Os'-89» [in Russian].

13. Panteleeva, V.V. & Arbuzenko, O.I. (2011). Psihologija krizisnykh sostojanij lichnosti. (Uchebnoe posobie) [Psychology of crisis states of personality. (Tutorial)]. Tol'jatti : Izd-vo TGU [in Russian].

14. Omelchenko, Ya.M. (2015). Rol pervynnykh ob'ektiv u protsesi formuvannia vnutrishnoho alhorytmu podolannia kryzovoi situatsii [The role of primary objects in the process of forming an internal algorithm for overcoming a crisis situation]. Kisarchuk, Z.H. (Red.), *Psykhologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii. (Metodychnyi posibnyk)*. Kyiv : TOV "Vydavnytstvo "Lohos" [in Ukrainian].
15. Svidotstvo № 75708 Ukraina. (2018). Naukovo-praktychnyi tvir z iliustratsiiamy Metaforicheskie asociativnye karty aktualizatsii jekzistencial'nyh smyslov "Ruki Nebesnye ili Zemnye". Vlasn. T.O.Borodulkina; data reiestratsii v MON ekonomichnoho rozvytku i torhivli Ukrainy 03.01.2018 r. [in Ukrainian].
16. Svidotstvo № 73800 Ukraina. (2017). Naukovo-praktychnyi tvir z iliustratsiiamy «Metaforicheskie asociativnye karty «Ruky» (MAK «Ruky»)). Vlasn. T.O.Borodulkina; data reiestratsii v MON ekonomichnoho rozvytku i torhivli Ukrainy 11.09.2017 r. [in Ukrainian].
17. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskah smysla. (Sbornik)* [Man in search of meaning. (Collection)]. Minsk : Harvest Minsk [in Russian].
18. Khrystuk, O.L. (2018). Suchasni vymiry psykholohichnoi praktyky: maindfulnes-pidkhid [Modern dimensions of psychological practice: mindfulness approach]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnykh sprav. Seriiia psykholohichna. (Vypusk 1.)*, 153-161. Rezhym dostupu: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076> [in Ukrainian].
19. Cherezova, I.O. (2016). *Psykhologhiia zhyttievnykh kryz osobystosti. (Navchalnyi posibnyk)* [Psychology of life crises of the individual. (Tutorial)]. Berdiansk, BDPU [in Ukrainian].
20. A Worldwide Social Art Program from stART International (2020). Retrieved from <http://wsif.org/solidarity-in-the-time-of-covid-19-a-worldwide-social-art-program-from-start-international/>
21. Koob, Olaf (1994). *Die dunkle Nacht der Seele. Wege aus der Depression*. Stuttgart : Verlag Freies Geistesleben.
22. Kuttner, Simon (2022). *Steiner Meets Stern and Bollas: Understanding Forms of Vitality*. AHPb Magazine for Self & Society, No. 8. Retrieved from <https://ahpb.org/index.php/nl-2022-t8-07-kuttner-steiner-and-stern/>
23. Lievegoed, Bernard (1979). *Lebenskrisen - Lebenschancen: Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter*. München : Kösel-Verlag.
24. Lievegoed, Bernard (1984). *Mens op de drempel: Mogelijkheden en problemen bij de innerlijke ontwikkeling*. Zeist : Vrij Geestesleven.
25. Steiner, Rudolf (2001). *Apokalypse und Priesterwirken*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.
26. Steiner, Rudolf (1990). *Anthroposophie als Kosmosophie*. Dornach : Rudolf Steiner Verlag.

Received: 12.05.2022

Accepted: 26.05.2022