

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(10), pp. 45-47 (2019)
УДК 159.942.5
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).11)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing Center "Kyiv University", 2019

Світлана Каліщук, канд. психол. наук, доц., докторант
Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

ПРИРОДА ВИЯВУ СИМПТОМУ: ВАГАННЯ АБО ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І СВОБОДА ВИБОРУ

Обґрунтовуються концептуальні положення створення, функціонування та психокорекційної роботи із симптомом. Розглядаються основні елементи, види, характеристики, складові, функції та загальний феноменологічний простір симптому із позицій екзистенціального підходу, теорії системних рішень та системного моделювання. Аналізуються й емпірично перевіряється ефективність засобів екзистенціально-системного технологічного підґрунтя психокорекції клієнтів із симптомом, яке створює динамічні зміни змісту "картини світу" клієнтів у когнітивному та онтологічному планах.

Ключові слова: симптом, свобода, відповідальність, смисл, система, атрактор.

Вступ. Сучасна психологічна допомога як галузь застосування практичних психологічних технологій, спрямованих на підвищення якості психічного та фізичного станів людини є затребуваною сферою соціальної практики. Таке положення зумовлюється загостренням соціоантропологічних, соціоекономічних та соціокультурних проблем в Україні, що призводить до невпевненості людини у своєму майбутньому, до напруги як звичного тла особистої репрезентації сучасних суспільних проблем, до негативного прогнозування перспектив власного життя і власних можливостей. Тому в різних сферах суспільної дійсності актуальним стає попит на дієві психологічні послуги, які не тільки інформаційно збагачують, але й трансформують змінують сталу, засновану на інтроєктивних переконаннях поведінку людини, розкривають її власну інтенційність і повертають до себе – справжньої й унікальної. Однак, об'єктивно існуюча переважна відсутність можливості бути собою і проживати життя у модальностях: "я хочу" і "я можу", викликає у людини певні наслідки: дискомфорт, напругу, біль, які функціонально описують поняття "симптом". Симптом, що виникає за умови блокування себе справжнього. Симптом як не проявлене, неусвідомлене "латентне Я", як переживання людиною безкінечних вагань у модальності "я можу" при прийнятті рішень. Тому постає важливе питання побудови обґрунтованої технології роботи психолога з тілесними та психічними симптомами клієнта. Технологія, яка не тільки складається з етапів (горизонтальне розвертання) та рівнів (вертикальне занурення) такої роботи, але й характеризується побудовою загального феноменологічного простору особистості, що переживає симптом, із визначенням головних його координат [2].

Мета статті – проаналізувати концептуальні положення формування симптому як хибного гомеостазу, зафіксованому на помилковому атракторі, та обґрунтувати й емпірично перевірити ефективність екзистенціально-системних методів трансформації змісту "картини світу" клієнтів із симптомом.

Завдання статті. Обґрунтувати концептуальні положення створення і функціонування симптому.

1. Розглянути основні види, складові, функції та головні координати феноменологічного простору симптому клієнтів із позицій екзистенціального підходу, теорії системних рішень та системного моделювання.

2. Проаналізувати й емпірично перевірити ефективність екзистенціально-системних методів надання психологічної допомоги клієнтам із симптомом.

Методи та методики дослідження. Дослідження вміщує теоретичну та емпіричну складову. Процедура теоретико-методологічного дослідження забезпечує досягнення змістового і структурно-організаційного результатів аналізу феномена симптому та складається з методу моделювання – відтворення сутнісних ознак симптому й ме-

тоду реконструювання – змістового та структурного визначення його ознак. Емпірична частина поділяється на діагностичну та психокорекційну. Методами діагностики обрано проєктивні методики: "Мій світ" (модифікована методика "Кто Я?" М. Куна та Т. Макпартленда); методика раннього спомину А. Адлера; Лист-потік 10 хвилин "Жити – це...". Психокорекційну частину становили: техніки системного моделювання "Я і мій симптом" та "Подорожування до глибинної мети"; усвідомлення місця і ролі симптому на логічних рівнях Р. Ділтса та визначення хибних переконань.

Результати та дискусії. Екзистенціальний аспект життя як "зусилля у часі" (Марсель Пруст) вимагає від людини прийняти виклик "Бути". Бути не тільки присутнім у житті, але й задаватися питаннями про себе, світ, світ людей, долаючи невизначеність як даність життя. Отже, життя – це досвід "Я" досліджувати "невизначеність" як екзистенціальну даність, щораз роблячи вибір на дихотомічній шкалі "інтерес – страх" на користь одному з полюсів або певній точці між ними. Симптом завжди підсилює невизначеність, а значить задає окреслену рамку, що містить причини, умови й потенційні ресурси виявити "зусилля у часі" і вийти на новий рівень порядку й організованості життя, в якому переконання, цінності й смисли будуть вже новими, що трансформують існуючу "картину світу" особистості, в якому інтерес і здивування стануть переважними емоційними реакціями порівняно зі страхом та тривогою. Ця траєкторія теоретично доступна кожній людині, але практично для більшості залишається ідеальною та недосяжною.

Тому операціоналізація феномена "симптом" має на меті визначення концептуальних положень його формування, заходження засобів діагностики причин включення симптому як їх наслідку та опрацювання психокорекційних методів, що впливають на причину та ефективно перебувають "картину світу" клієнта. Г. Малейчук виділяє базові "правила" інтерпретації симптому, а саме: симптом "системний феномен"; симптом зростає у полі ставлень; за кожним симптомом стоїть тень значущої для клієнта людини; симптом – це патологія контакту зі значущим іншим; симптом – це форма комунікації; симптом – це невербальне послання несвідомого; симптом – це плата за відмову від змін та інші [3]. Виділені автором емпіричні "правила" роботи із симптомом повною мірою окреслюють дослідницький пошук, тому використовувались нами як базові, але були доповнені екзистенціальним підходом, теорією системних рішень та системним моделюванням енерго-інформаційних процесів О. Зелінського [1].

Емпіричну вибірку дослідження становили понад 300 клієнтів із психосоматичними, емоційними та поведінковими симптомами, які впродовж 2018 р. та першого півріччя 2019 р. зверталися за психологічною допомогою у "Центр конструктивної психології "Я-Базис" (м. Київ, м. Кривий Ріг, м. Жовті Води).

Інтеграція діагностичної та психокорекційної роботи дозволила визначити вісім концептуальних положень формування симптому, кожен із яких, одночасно, виступає предметним полем надання психологічної допомоги, тобто зумовлює зміст, методи та спрямованість психологічної роботи із симптомом у кожного окремого клієнта. Розглянемо ці концептуальні положення детальніше.

1. Симптом необхідно аналізувати відповідно до теорії системних рішень із обов'язковим урахуванням чотирьох засад. По-перше, система завжди має мету як звичайний бажаний стан, що приводить систему в традиційну рівновагу. Але "звичайне" не означає "краще" у контексті симптому. Тому завдання психокорекції полягає у визначенні помилковості цієї мети як бажаного стану системи симптому. По-друге, система завжди має вітальну мудрість і тому "вибирає" або найменш небезпечний на даному етапі функціонування для її життя симптом або, навпаки, унаслідок значущості інформації, яку несе симптом, його вияв може бути критично граничним, але завжди екологічно можливим і припустимим для системи, принаймні на ранньому етапі вияву симптому. По-третє, симптом (як першорядний на нинішній момент життя людини атрактор) виступає крапкою фіксації через стабілізуючий систему стан, потрібний і важливий системі в даний період її існування. За допомогою симптому система вирішує важливу для себе функцію. Завдання психокорекції полягає у виявленні помилковості вихідного атрактора, який фіксує звичну рівновагу. Тобто треба визначити стан і потребу, що лежать в основі помилкової фіксації. По-четверте, симптом характеризується своєрідністю своїх об'єктів, станів і зв'язків у системі. Об'єктом виступають люди або ситуація як елемент системи. Стан – це переживання, яке відчуває елемент у певному важливому для системи контексті. Зв'язок – це відношення, почуття між двома елементами системи. Однакові симптоми у різних клієнтів не є однаковими щодо їх систем, оскільки спираються на своєрідність елементів, станів і зв'язків їх систем, які є унікально представленими і змістовно не збігаються. Прикладом вияву чотирьох описаних засад симптому як системи може бути поведінковий симптом: само ушкодження (порізи лезом шкіри рук) підлітком дівчинкою 13-ти років. Симптом виявляється усередині сімейної системи, в якій: об'єкти – члени родини; зв'язок – відносини між членами родини; стан – відчуття підлітка в момент самоушкодження та після нього. Бажаний стан, мета системи (сім'ї) полягає у вимозі: підліток має змінитися, стати більш "зручнішим", що виявляється у частих претензіях до дівчинки. Вихідний помилковий атрактор: невдоволення батьків дитиною, засноване на хибному сформованому образі дитини, а саме: "невдячна донька". Новий атрактор: "задоволена підлітком потреба у прийнятті та схваленні". Як проміжна мета: "уважне й доброзичливе відношення в родині до дитини". Робота полягала у переформуванні переконань батьків щодо поведінкових виявів доньки-підлітка.

2. Симптом як внутрішньоособистісний конфлікт, із неусвідомленою потребою. Симптом завжди виявляє незадоволену потребу, завдяки симптому ця потреба шукає можливість бути вдоволеною. Незадоволена потреба підживлюється енергією внутрішньоособистісного конфлікту, наприклад, між: "прагну" і "можу" (прагну виїхати жити в Канаду, але не можу заробити гроші на переїзд); "прагну" і "повинен" (прагну бути активною та вільною, але повинна бути з дитиною, бо їй всього два роки); "почуваю" і "роблю" (не кохаю чоловіка, але прагну одержувати від нього гроші й роблю так, що він їх дає); "очікуваннями" і "реальністю" (хотілося б, щоб чоловік не пив багато, але друзі сприяють випивці); "вимогами інших" і "власними бажаннями" (донька має емоційно замінити матері померлого чоловіка, але донька не тато, у неї своє особисте життя); "ідеалізовани-

ми переконаннями" і "можливостями" (мама повинна вибудовувати ідеальні відносини з дітьми, але у неї це не завжди виходить).

3. Психологічний зміст симптому суб'єктивний й унікальний. Симптом формується у конкретному життєвому контексті, певній ситуації. Контекст появи й функціонування симптому визначається системою, в яку включений клієнт, а саме: відносинами, зв'язками та об'єктами системи. Зміст симптому наочно описується за допомогою логічних рівнів Р. Ділтса. Наприклад, симптом може виявлятися на рівнях: поведінки: "що я роблю, відчуваючи симптом?"; здібностей: "як роблю? що можу?"; цінностей: "заради чого?"; ідентичності: "хто я, коли хворію?"

4. Значення симптому завжди є способом послання, що адресований системі. Це може бути спосіб збільшити дистанцію, окреслити свої границі. Або навпаки, спосіб скоротити дистанцію, одержати турботу, увагу й підтримку. Функція комунікації описана З. Фрейдом у понятті вторинної вигоди. Але крім міжособистісної маніпулятивної комунікації, у симптомі виявляється тілесне вираження значеннєвого змісту. Це тілесне послання виявляє завжди особистісну регресію внаслідок того, що тілесна соматична ідентифікація являє собою процес первинного пізнання життя в дитини, і вона за часом переує психічній ідентифікації.

5. Будь-яка система є одночасно стабільно-динамічною, тому має полярне дихотомічне прагнення: з одного боку, до сталості та стабільності, що дозволяє зберігати наявні зв'язки, відносини й об'єкти. З іншого боку, система прагне до зміни, тому що їй необхідно пройти повний цикл розвитку, а для цього знаходити можливості для переходу на новий, більш високий рівень порядку. Симптом же виступає виявом захисту системи від необхідних змін, використовуючи найслабшу ланку. Наприклад, у родинній системі це, як правило, дитина – найбільш емоційно залежний член. Проблеми дітей завжди "працюють" на сімейний гомеостаз, навіть якщо діти дорослі. На рівні організму це найбільш нестійкий орган.

6. Симптом виконує функцію підтримки стабільності системи, а клієнт несвідомо виявляє лояльність системі. Психологічна допомога актуалізує у клієнта необхідність вибору між власним благополуччям та благополуччям системи. Прямі обговорення змісту і значення симптому для системи викликають у клієнта опір. Крім того, посилення власної автономії клієнта і його дистанціювання від системи викликає автоматичне посилення прагнення системи повернути його в колишній симптоматичний стан. Тому психокорекційні методи мають базуватися не на протидії системі, а на приєднанні психолога до неї. Техніками такого приєднання виступають: визначення захисної функції симптому; парадоксальна інтенція В. Франкла; позитивна конотація С. Палаццолі; посилення переживання за допомогою холотропного дихання за С. Грофом; відкриття парадоксальних смислів при прямому і зворотному читанні смислів системи "я і мій симптом" за О. Зелінським, як часовий і просторовий вияв зв'язків у системі [1].

7. Симптом може бути усунутий тільки шляхом зміни системних зв'язків. Симптом акцентує напругу контакту зі значущим "іншим" і потребує зміни ставлення до нього. Інтервенція полягає у створенні нового атрактора стосовно ставлення до значущого "іншого", який зможе не тільки стабілізувати порядок у системі, а й створити нові зв'язки, змінюючи стани і ставлення всередині системи.

8. Симптом завжди містить парадокс, головною площиною вияву якого є положення, що симптом виступає виявом проблеми і, одночасно, він є носієм інтенційного засобу її вирішення. Сутність симптому полягає в тому, щоб відобразити світ, який створив клієнт, відтворити головний сценарій, в якому переконання, цінності та ідентичність клієнта потребують змін, а

елементи системи, до якої клієнт належить, такі зміни не підтримують. Це викликає неурівноважений стан, який треба урівноважити. Існує два шляхи такого урівноваження: або залишити себе у стані вагання та невдоволеності, або вибираючи власну відповідальність і свободу вибудувати новий сценарій і новий варіант свого світу. Як тільки клієнт дозволяє собі бути відповідальним і обирає нову можливість для себе, формується новий простір його життя, в якому змінюються зв'язки в системі та сенс у симптомі зникає.

У вибірці досліджуваних були представлені 52 % психосоматичних симптомів, 42 % емоційних та 6 % поведінкових, але специфіка симптому не впливає на визначення його складових і функції. Симптом завжди являє собою виразний стимул, спрямованість якого, у перше чергу, стосується рішучості та відповідальності людини за свій вибір, за створення нового ставлення до значущих інших, до нового простору. Тому симптом є болісним механізмом еволюціонування людини та створення себе нової.

Координатні осі "картини світу" людей унікальні. І, у першу чергу, це стосується різного ставлення до свободи та відповідальності. У кожному конкретному випадку діагностичної та психокорекційної роботи з досліджуваними ми відкривали різні цінності та смисли, різну траєкторію просування по "спіральних динаміках" К. Грейвза, які забезпечують розширення й багатогранність психологічного і масштабність концептуального просторів життя людини [4]. Збільшення кількості альтернатив та ступенів свободи і можливостей якими бути, як виявляти свої емоції та будувати взаємовідношення з іншими – є шляхом переоцінки себе і ситуації, зміни звичних стереотипів поведінки і, як результат, видужання.

Висновки. Симптом завжди виявляється у схованому вигляді. Зовні симптом виявляється дискомфортом, напругою і біллю, усередині – це вияв плати за можливість бути нерішучим і не вільним. Симптом – це зупинка в часі та порушення синхронізації руху особистості й об'єктивного руху життя. Відчуваючи симптом, клієнт несвідомо уникає важливих переживань у своєму житті, а зміщує їх у сферу переживань із приводу свого симптому. Замість питання "Хто Я?", пов'язаного для клієнта з екзистенційною тривогою, на перший план виступає питання "Що зі мною?" Екзистенційно-

системний підхід знаходить відповідь на питання, як клієнт створює свій досвід узагалі та свій симптом зокрема. Системне моделювання дозволяє здійснити опір на почуттєве усвідомлення реального часу і світу клієнта та, як система операційних технік одночасної діагностики й інтервенції, установлює:

- на рівні простору: елементи системи та контекст;
- на часовому рівні: причинно-наслідкові зв'язки й баланс між минулим і майбутнім;
- точки інтервенції для створення нового позитивно-го атрактору.

У своїй цілісності екзистенційно-системний підхід забезпечує хід створення у клієнта нової, більш об'єктивної реальності, нової особистісної площини, в якій простір особистісного шляху та ефективність його проживання змінюється у динаміці обертання до себе, суттєвих життєвих змін і базується на формуванні нового досвіду бути вільним і рішучим у своїх виборах та відповідати за них.

Список використаних джерел

1. Калішчук С. М. Системне моделювання як інтегративний метод особистісних змін і усвідомлення багатоваріативності життєвої реальності / С. М. Калішчук // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. X. – Вип. 31. – С. 55–64.
2. Kalishchuk S. Technology of psychological help for panic attacks: existential paradigm and solution system theory. The problems of empirical research in psychology and humanities. – 2017. – № 1. – P. 15–26.
3. Малейчук Г. Симптом как феномен психотерапии // Вестн. психологии [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologyjournal.ru/.../za-kazhdym-simptomom-stoit-ten-znachimogo-chelov>.
4. Cowan C. Graves: Levels of Human Existence / C. Cowan. – Santa Barbara, CA: ECLET Publishing, 2003. – 205 p.

References

1. Kalishchuk, S. M. (2018) Systemne modelivannia yak intehratyvnyi metod osobystisnykh zmin y usvidomiennia bahato-variatyvnosti zhyttievoi realnosti [System modeling as an integrative method of personal change and awareness of the multivariant nature of life reality]. Aktualni problemy psykholohii. – Kyiv. – T. X. – Vyp. 31. – S. 55–64 [in Ukrainian].
2. Kalishchuk, S. (2017) Technology of psychological help for panic attacks: existential paradigm and solution system theory. The problems of empirical research in psychology and humanities. – Krakov. – № 1. – P. 15–26 [in Poland].
3. Maleichuk, H. (2017) Symptom kak fenomen psykhoterapyi // Vestnyk psykholohyy. [Symptom as a phenomenon of psychotherapy] (n.d.). psychologyjournal.ru Retrieved from <https://psychologyjournal.ru/.../za-kazhdym-simptomom-stoit-ten-znachimogo-chelov> [in Russian].
4. Cowan, C. (2003) Graves: Levels of Human Existence. Santa Barbara, CA: ECLET Publishing. [USA]

Надійшла до редколегії 31.05.19

Svitlana Kalishchuk, PhD, Assoc. Prof.
Boris Grinchenko University in Kyiv, Kyiv, Ukraine

THE NATURE OF SYMPTOMS: FLUCTUATION OR RESPONSIBILITY AND FREEDOM INTERNALLY OF CHOICE

The paper raises the issue of exacerbation of psychological problems caused by the political and economic environment, which creates a general social tension and becomes a background that exacerbates the existential problems of the individual. That's why author emphasizes on a particular need for the development of therapeutic direction and a detailed and well-grounded development of therapeutic concepts. It creates ways of an effective solve of current problems of psychological health and well-being of the person.

The article explained the conceptual provisions of the establishment, operation and therapeutic work with the symptom. The main characteristics, structure and overall symptom phenomenological expanse from the standpoint of the existential approach of the theory of system solutions and system modeling. Psychological functions of a symptom are considered. Issues of operationalization of a symptom and definition of conceptual provisions of its formation are solved. Basic rules of interpretation of a symptom and interpretation of the concept are described in terms of several approaches. The conceptual provisions of symptom formation that allow to include it in psycho-corrective methods are considered in detail.

The methods of the existential-systemic technological approach for providing psychological assistance to the client are analyzed and empirically tested, providing dynamic changes in the content of the "picture of the world" of clients in the cognitive and ontological plans. According to the empirical study, psychosomatic, emotional and behavioral symptoms were presented. It has been shown that symptoms with different specificities have unchanging constituents and functions. It also has been shown that applying an existential approach helps the symptomatic client to produce a new, better reality that will take into account the actual needs and aspirations of the subject. Thus, the main task, which is directed and work with the symptom – is the person's approach to himself/herself, greater sensitivity to his own real existential aspirations.

Keywords: symptom, freedom, responsibility, meaning, system, attractor.

Светлана Калишчук, канд. психол. наук, доц., докторант
Киевский университет имени Бориса Гринченко, Киев, Украина

ПРИРОДА ПРОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМА: СОМНЕНИЯ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СВОБОДА ВЫБОРА

Обосновываются концептуальные положения создания, функционирования и психотерапевтической работы с симптомом. Рассматриваются основные виды, характеристики, составляющие, функции и общее феноменологическое пространство симптома с позиций экзистенциального подхода, теории системных решений и системного моделирования. Анализируются и эмпирически проверяются методы экзистенциально-системного технологического подхода оказания психологической помощи клиенту, обеспечивающие динамические изменения содержания "картины мира" клиентов в когнитивном и онтологическом планах.

Ключевые слова: симптом, свобода, ответственность, смысл, система, аттрактор.