

В ходе консультации также обращается особое внимание на то, какие изменения происходят с формулировкой запроса и с ощущениями по поводу запроса и проблемы вплоть до десенсибилизации и изживания проблемы в ходе консультации (иногда - после).

Сообщение требует восприятия должным образом в зависимости от общих целей коммуникации и взаимодействия. Как экологично, профессионально, эффективно воспринимать информацию от клиента, возвращать информацию (специфические сообщения), фасилитировать циркуляцию живой информации (что по сути является живыми знаниями) - это зона развития и роста специалиста всю его профессиональную жизнь.

На следующих этапах коммуникационного процесса - передаче, обмену и декодировании происходит распаковка сообщений, интерпретация, интеграция информации, и в дальнейшем - превращение ее в персонифицированное личностное знание.

Таким образом, структурную основу, определенные объективные основания процесса оказания профессиональной психологической помощи мы обозначаем кодификацией психологической помощи.

В некоторых областях знаний кодификация - это наиболее эффективная, высшая форма систематизации, в результате которой происходит отделение действующих нормальных правил от недействующих, а также создаются совершенно новые нормы. Как правило, кодификация завершается созданием нового систематизированного акта, построенного на единых принципах.

В хаосе жизненных тупиков и узких мест, которые объективируются в процессе консультации, наступает неизбежно момент обнаружения опор или точек, которые являются ключевыми “кодами” для успешного оказания помощи - это те острова пережитого опыта, возникших чувств, эмоций, слов, проступающее или явленное вдруг определение неопределяемого ранее, доверия к собственной системе самоорганизации, инсайт, открытие и т.д. Из этих островов определенности проступает новый “адаптивный дизайн личности человека” (М.Портнов) и его дальнейших программ действий и жизни в целом.

## **ИМПЛИЦИТНЫЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО КОНСТРУИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*Буганова Ванда Николаевна,  
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и  
психологии развития личности Одесского национального университета  
имени И.И. Мечникова, г. Одесса*

Психологическая наука призвана описывать глубинные процессы человеческого существования, соответственно, организацию психологической помощи в масштабах общества, следовало бы базировать на основе знаний о природе психики. А именно - чтобы психологическая помощь была востребованной и адекватной существующим

потребностям населения, ее нужно строить с учетом того, КОМУ, КОГДА И КАК она адресована. Однако, ответы на эти вопросы далеко не очевидны, а скорее, имплицитны. (Имплицитное (от лат. *implicite* в скрытом виде, неявно) — неявное, невыраженное, подразумеваемое, скрытое, молчаливое, периферийное в отличие от центрального, или фокального, т.е. находящегося в фокусе сознания).

Каждый психолог знает – психологическая помощь должна начинаться с прояснения запроса и продолжаться, строго оставаясь в рамках запроса. Если мы ставим вопрос о создании психологической помощи на социальном уровне, мы, так же, должны исходить из запроса, в данном случае, больших групп населения. Однако, прояснение запроса на социальном уровне – непростая задача. Помочь в этом может информация, накопленная в практике проведения психологических тренингов.

Так, в тренингах ключевым является понятие группового эффекта. Групповой эффект возникает, когда участники (часто очень разные по своим индивидуальным особенностям), замотивированы на совместную деятельность для достижения общей цели, которую сложно достичь в одиночку. Говорят, что основное психокоррекционное воздействие осуществляет не тренер, а этот самый групповой эффект.

Понятие группового эффекта подсказывает, что социальная психологическая служба должна ориентироваться на группы людей, объединенных какой-либо общей целью (общей потребностью). В качестве такого объединяющего фактора может выступить возраст, социальный статус или, то, что называется психологической проблемой (зависимость, жизненная дефицитарность, ограниченность возможностей, или сходность перенесенной психологической травмы). В масштабах общества объединяющим элементом может выступать национальная катастрофа или национальная идея.

И вопрос состоит не в том, как людям дать то, чего им не хватает, а в том, как актуализировать в них ресурс, который необходим для самостоятельного достижения ими актуальной цели. И ресурс этот следует ожидать не от психологической службы, а от социального образования, взывающего к проявлению потенциала и всемерно способствующего этому. Задача психологической службы «всего лишь» фасилитировать данный процесс.

Однако, как и в тренингах, в обществе при этом, значительную роль будут играть неосознаваемые процессы, которые верифицировать и учитывать могут только специалисты. В тренингах эта специфика включена в понятие групповая фигура.

Групповая фигура – это образ, незримо присутствующий на значимом промежутке времени в ходе тренинга. Обычно он сводится к одному из основных экзистенциальных понятий – смысл жизни, долг, мужское и женское, самореализация, вина, одиночество, самоидентификация и т.д. Складывается он из того, что вербализует протагонист как свой личный запрос с добавлением реакций группы, в том числе (и в значительной мере), проявленных на неосознаваемом уровне. Таким образом, групповая фигура интегрирует то, что происходит в жизни участников на осознаваемом и неосознаваемом уровнях из того, что актуально (хотя, может быть и в разной степени) для всех присутствующих. В этом смысле, в отличие от «непсихологических разговоров», то, что происходит на тренинге, имеет явные преимущества, позволяя расширить диапазон воспринимаемого и проанализировать ситуацию во всем ее

діапазоні проявлених. В тому числі, поработати з імпліцитної - схованою від погляду непрофесіонала - частиною походять.

В описанні динаміки групового взаємодія сказано, що на першому етапі тренінгу формуються груповий ефект, т.е. проясняється - єсть ли, то загальне у зібранихся, во ім'я котрого вони погодні об'єднатися і абстрагуватися від того, що їх розб'єднує і що може перешкодити спільній діяльності.

Важно, що, коли груповий ефект створено, індивідуальність присутніх відступає на другий план. На перший план висувається груповий суб'єкт, котрий в цей момент стає одиницею аналізу. І, по відношенню до цього групового суб'єкту, застосовні прийоми аналізу, котрі звичайно використовують в індивідуальній роботі. Так, наприклад, кожному знайома ситуація, коли всередині одночасно існують суперечливі один одному думки; коли різні суб'єкти (по Асаджіолі) відрізняються намірами і звучать не погодно. Патологія починається, коли так відбувається майже завжди. В нормі – це тимчасові стани, котрі розв'язуються «голосованню» або нав'язуванням самим «брутальним» внутрішнім учасником дискусії своєї думки. Групу в цьому сенсі можна розглядати зовнішнім розгорткою внутрішніх процесів одного суб'єкта в період прийняття рішення. Відокремлені учасники групи олицетворяють відрізняються суб'єкти всередині одного людини.

Одним з ознак створення групового ефекту на тренінгу є ролеве розподілення учасників. Незалежно, від того, хто саме, потрапив в групу, в ній завжди виявиться лідер, аутсайдер і т.д. Ролі можуть сильно відрізнятися в залежності від того, яку задачу група призначена вирішити. По суті, ролі розподіляються для оптимального погодження дій – щоб ніхто нікому не перешкодив, а взаємодоповнював і щоб, всі необхідні функції дісталися тим, хто з ними справиться найкращим способом. Але, в будь-якій групі виявиться той, кого прийнято називати протагоністом. І цей людина грає особливу роль в проясненні запиту групи.

В індивідуальній терапії спочатку формуються робочий психотерапевтичний альянс психолога і клієнта, потім – проясняється запит. Точно так же, на тренінгу – спочатку формуються груповий ефект, як аналог психотерапевтичного альянсу, а потім проясняється запит групового суб'єкта. Важливо розуміти, що мова йде не про запит одного з учасників тренінгу (часто помилково вважають, що виявляється запит протагоніста), а всієї групи, як групового суб'єкта. Протагоніст в цьому сенсі, виступає рупором групи – людина, котрий озвучує (конкретизує) запит групи. Протагоніст ні в якому випадку не є «слабким ланкою». Навпаки, він настільки сильний духом, що в стані виносити на обговорення те, що всіх хвилює, але, по різних причинах, інші не вирішують говорити. В протилежному випадку, група не дозволила б розвиватися темі, котра виходить за межі важливого/цікавого/потрібного для всіх учасників. Те, що обговорюється в центрі дискусії групи обов'язково (хоча і з різною ступенем актуальності і емоційної насиченості) буде важливо для кожного. Всі учасники групи формують визначений континуум – від тих, для кого дана тема є життєво важливою до тих, хто, так і бути, погодний залишити її в центрі уваги.

Група доповнює розповідь протагоніста упущеними деталями і емоціями, які обогачають картину, створюючи її цільний образ, в тому числі, і з неосознаваними компонентами.

Важно, що крім протагоніста, в групі завжди присутній той, кого ми називаємо «схованим протагоністом». Це людина, який в силу динаміки індивідуального розвитку знаходиться на стадії, передшествуючій тій, на якій перебуває відкритий протагоніст. Відкритий і схований протагоністи утворюють дуальну, взаємодоповнюючу пару, відображаючи межі групи. І, якщо відкритий протагоніст – це сильне ланка, схований протагоніст – слабка ланка групи, на яку в найбільшій ступені і повинно бути направлено увагу тренера з екологічних міркувань. Група не зможе продвигатися швидше, ніж це по силам схованому протагоністу і вона не зможе зробити більше і краще, ніж на це здатний той, хто найбільш уразливий і нестійкий.

Якщо на тренінгу протагоніст озвучує запит групи, то, на рівні соціума варто звернути увагу на тих, «у кого мікрофон в руках» і хто озвучує якусь-то ідею. Питання тільки в тому, що це повідомлення рідко варто сприймати буквально, точно так же, як і зізнання протагоніста на групі. Вербалізовану інформацію потрібно обов'язково доповнити сигналами бессознательної сфери і супровідними проявленнями групи – тобто, прийняти до уваги весь контент відбуваючого. При цьому, враховуючи, що те, що виглядає, як дрібниці і деталі, може виявитися важливіше того, що кидається в очі. Особливу увагу слід приділити пошуку схованого протагоніста, як того, хто потребує в делікатному і обережному супроводженні. В масштабах соціума це може бути найбільш уразливий і незахищений шар населення – діти, старі люди, інваліди: або, в межах конкретного питання те, кому об'єктивно не вистачає ресурсів для вирішення проблеми.

Найважче в цьому процесі – проаналізувати і проінтерпретувати отриману інформацію, але, це і є базовий навик професійного психолога. Узагальнення всієї отриманої інформації дає доступ до розуміння логіки розвитку суспільства, його «точок росту» і «вузьких місць», в яких суб'єкт аналізу потребує в допомозі і підтримці.

Результатом прояснення запиту групи буде визначення імпліцитної моделі групового суб'єкта в тому сенсі, як це описав П.В.Лушин – нової моделі поведінки, до якої більше-менше готові всі учасники тренінгу, хоча, вони ще об цьому не знають.

Якщо представити автомобіль, що рухається по невідомій трасі в темноті – його фари освітлюють тільки невелику частину передньої дороги. Але, водієві відомо, що впереді ще багато кілометрів шляху, який буде відкриватися по мірі просування. Дорога є і логіка просування робить передбачуваним дальніший шлях автомобіля. Точно так же відбувається і розвиток психіки. Шлях впереді передбачений, хоча наше свідомість, як фари автомобіля, вихватює тільки найближчу частину шляху, решта залишається імпліцитною. Ця ситуація нормальна і неминуча. Функція психологічної служби – підтримувати рух при тому, що невизначеність майбутнього – фактор, фруструючий практично всіх.

П.В.Лушиным давно высказана идея о том, что развитие опережает его осознание – сначала субъект интуитивно, в силу действия механизма саморегуляции, продвигается в своем развитии и только потом, «выбравшись на сухое место», достигнув определенной стабильности; тогда, когда самые большие опасности оказываются уже позади - он пытается прояснить (вербализовать) для себя содержание происшедших перемен. Практически все на этом этапе не уверены, что «все к лучшему» и в силу того, что тревожность - важнейший элемент выживания – первым делом перепроверяют безопасность – рассматривая худший вариант интерпретации происшедшего. И, только, если худшие подозрения рассеются, человек будет готов согласиться, что в происшедших изменениях хорошего больше, чем утраченного.

Аналогично, в масштабах общества, важно вычленив группы людей, объединенных общим признаком – возрастом, статусом, проблемой, целью. Затем - понять логику развития данной группы и на этой основе узнать, к чему она продвигается. ИмPLICITная модель поведения большой группы – это ее новые возможности, актуализированные вызовами времени.

Второе, что нужно учитывать при конструировании психологической службы – это то, что психологическая помощь на разных этапах развития группового субъекта должна строиться принципиально отлично. В литическом периоде на повестку дня выходят проблемы самореализации. И, лучшее, что можно сделать на этом этапе – создать для субъектов максимально обогащённое пространство, предоставляющее возможности для воплощения их идей и планов. Люди в таком периоде нуждаются в интересных задачах и проектах. Они не ищут спокойствия и облегчения, а действуют по принципу – чем сложнее, тем лучше. А худшее, что можно для них сделать в это время – это беречь, жалеть, оберегать и страховать. Находясь в своей лучшей физической и психологической форме, субъекты стремятся к реализации своего потенциала – хотят убедиться сами, на что они способны и ищут социального подтверждения своей значимости и ценности. А, значит, они будут действовать на пределе своих возможностей, чтобы эмпирическим путем установить, на что способны.

В динамике развития больших групп особо следует выделить периоды на стыке фаз, в которые степень неустойчивости системы предельная. Когда старая система изживает себя, группа входит в особое состояние, когда, с одной стороны, она нестабильна, а потому, уязвима; а с другой стороны, именно такое ее «балансирующее на лезвии ножа» состояние обеспечивает максимальную открытость изменениям и гиперчувствительность к окружающему в активной попытке не пропустить новый вариант, который оптимально разрешит накопившиеся противоречия. В силу закономерностей функционирования открытых диссипативных неравновесных систем, общество переживает точку сингулярности, когда в условиях острого временного дефицита приходится одновременно принимать решения о разнообразных жизненно важных вопросах. Эти напряженные периоды с высокой степенью риска и вероятностью неблагоприятных исходов, требуют особого – экстремального - режима психологической помощи.

В любом случае, психологическое сопровождение должно учитывать естественную динамику происходящих процессов, не нарушая присущего им темпа и

ритма. Ибо, если психологическая помощь будет навязывать темп продвижения, не свойственный системе, эффект будет только обратный.

С одной стороны, П.В.Лушиным высказана идея, что психологическая помощь «всего лишь» помогает субъекту продвинуться через «узкое место» в его личностном развитии и/или ускоряет путь этого продвижения. Но, с другой стороны, каждый гинеколог-акушер знает, чем опасно чрезмерно быстрое извлечение ребенка из утробы матери... Поэтому, скорее - не лучше. Можно убыстрять лишь тот процесс, который по каким-то причинам, нарушил свой естественный темп в сторону замедления. Психологическая помощь должна «всего лишь» восстанавливать нормальное природное течение процессов развития отдельной личности или группы людей.

Самое сложное в этом – «поймать» логику процесса и экологично присоединиться к нему, не нарушая естественного хода событий, а лишь, добавляя недостающие элементы или, убавляя лишнее (мешающее).

При этом следует учитывать, что в противовес периодическим закономерностям развития личности в онтогенезе, которые достаточно подробно описаны, аналогичные динамические закономерности развития общества изучены гораздо меньше. В этой связи, стоит упомянуть циклоидную модель развития Б.И. Цуканова, хотя, даже в ней, проблемой остается определение текущей стадии развития больших социальных образований.

Фактом является то, что крупномасштабных валидных и надежных исследований групповых процессов в масштабных образованиях практически не проводилось. А потому, любые выводы остаются гипотетическими и нуждающимися в эмпирической проверке. Проблема в том, что, даже, если такие исследования будут проводиться, они все время будут запаздывать и описывать закономерности прошлого, которые к моменту завершения исследования, наверняка, уже сменятся другими...В этом смысле любые социальные обобщения всегда будут носить ориентировочный характер, как прогноз погоды.

А перенос закономерностей индивидуальной психики на большие группы людей в полной мере недопустим, несмотря на некоторую аналогичность происходящего. Некоторые процессы у группового субъекта имеют большую степень неопределённости, а потому, гораздо сложнее прогнозируются; некоторые, напротив, проще; а третьи – просто другой природы.

Так же, следует учитывать, что количество факторов, определяющих социальные явления, стремится к бесконечности и это при том, что в соответствии с «эффектом взмаха крыла бабочки», даже незначительное событие может вызвать лавинообразное изменение ситуации.

Еще одним неявным параметром, который следует учитывать при создании психологической службы, является портрет самой Службы. Как давно и хорошо известно – качество оказания психологической помощи в первую очередь и в наибольшей степени определяется личностными особенностями психолога. То, что называется личностными самоограничениями, может стать непреодолимым препятствием качественной работы психолога, при всем его высочайшем уровне информированности и образованности. Аналогично – «лицо» психологической службы в масштабе общества – ее организация и дизайн – являются ключевым свойством,

определяющим, как она будет работать. В индивидуальной терапии лучший психолог тот, кто способен стать зеркалом своего клиента. И, точно так же, в социальном измерении – психологическая служба не должна быть «рафинировано-идеальной». Она должна быть такой же, как и нынешнее общество – нестабильной, противоречивой, разнородной, часто нелогичной, но, неизменно развивающейся, при чем, в направлении, которое трудно предугадать. Если образно представить общество как магический кристалл, то место психологической службы в нем – на острие нестабильности. Толерантность к неопределенности – как один из основных профессиональных навыков психологов, должна стать краеугольным элементом в построении психологической службы. Психологи должны быть готовы принять ситуацию со многими неизвестными и оставаться в ней работоспособными и мобилизованными. Но, если учесть, что догоняющая позиция всегда проигрышна, получается, что психологическая служба должна не просто следовать за развитием неопределенности в обществе, а опережать, а, может быть, и провоцировать ее...

Никто не знает, что будет завтра. Никто не может предсказать дальнейший ход развития общества. Но, у психологов есть ряд сведений и ряд возможностей, которые ставят их в особое положение.

В индивидуальной работе только начинающие специалисты переживают о том, как трудно спрогнозировать будущее клиента и, соответственно, что ему посоветовать для дальнейшего «идеального» разворачивания его жизни. Зрелые психологи, вслед за К.Роджерсом, исходят из того, что клиент сам знает ответы на свои вопросы (хотя и не всегда их осознает). Аналогично, незнание путей дальнейшего развития общества не есть преградой в работе психологической службы. Она лишь призвана поддерживать социальные образования в том пути, которым они уже продвигаются. Ключевое значение в этом играет вера. По нашим наблюдениям в индивидуальной терапии именно она часто оказывает ключевое психотерапевтическое воздействие. В ситуации, когда в человека не верит никто (часто и он сам), когда многие факты – это контраргументы, вера психолога в потенциал личности может стать аттрактором, на котором выстроится новая идентичность с возросшими возможностями.

Хотя, никто не знает, чтобы было бы, если бы события стали разворачиваться в другом направлении. «Эффект черного лебедя» приводит к тому, что мы не знаем, чего мы избежали. Но, в том-то и есть основная идея, которую стоит закладывать в модель психологической службы – в ситуации высокой неопределенности, все что нам остается, это довериться мудрости природы и логичности разворачиваемых событий.

Точно так же, как мудрый родитель поддерживает своего ребенка в его начинаниях, веря, что, если возникло желание чем-то заниматься, значит, есть и способности к этому виду деятельности, так же и психолог исходит из того, что высокая замотивированность клиента указывает на перспективность развития личности в этом направлении. Целесообразность происходящего не всегда видна в режиме «здесь и сейчас», но, увеличивая масштаб анализа, часто становятся видны смысл и логика происшедшего. То же относится и к развитию общества. То, что с первого взгляда выглядит деструктивным и регрессивным, может оказаться подготовкой к рывку или парадоксальным выходом на более высокий уровень развития.

Таким образом, важно присоединиться к той естественной логике развития, которая имманентно присуща субъекту анализа и не меняя ее, не навязывая свое видение и свои смыслы, оказать поддержку ровно тогда и ровно так, как это нужно тому, кому мы помогаем. Очень важно, в этом смысле, экологично «вписаться» в темп и ритм разворачиваемых событий, не ускоряя процесс, но и не теряя его естественной скорости.

## **ГРАФІЧНИЙ МАЛЮНОК ЯК ФОРМА ВЗАЄМОДІЇ І КОНСТРУЮВАННЯ СВОГО МИНУЛОГО, ТЕПЕРІШНЬОГО ТА МАЙБУТНЬОГО**

*Дубіцька Тетяна Олексіївна,  
ресурсний психолог, арт-терапевт,  
травмотерапевт, екофасилітатор, м. Київ,  
e-mail: [dta@ukr.net](mailto:dta@ukr.net)*

Першим був малюнок. І древній наскальний живопис тому підтвердження. Малювання первинна навичка комунікації. Вона схована глибоко в нашому корінні і чудово підходить як інструмент для:

- зняття емоційної і фізичної напруги;
- оновленні сил;
- структурування думок.

В дитинстві кожна людина проходить через графічне відображення предметів та оточення: малюючи паличкою на піску, травинкою на воді, крейдою на асфальті. І ми навіть незамислюємося над користю таких простих дій, які уходять корінням доісторичне минуле.

Потреба малювати, це один із видів вираження в соціумі своїх внутрішніх станів та почуттів. Вони можуть бути як зі знаком плюс так і зі знаком мінус. І любе перенасичення викликає в організмі дисбаланс. Рівноваги фізичного і емоційного стану можна досягти різноманітними способами прогулянка на природі, спілкування з друзями, заняття спортом, творче самовираження будь яке тощо.

Але сьогодні ми поговоримо саме про малюнок, тому що виражаючи свої почуття графічно задіюється всі органи чуття:

**Зір.** Вчені довели, що людина сприймає 80% інформації через зір. Малюючи у людини залишається візуальне підтвердження її думок і почуттів. І завдяки малюнку вона може через деякий час повернутися до своїх почуттів в консультації і краще зрозуміти про що її малюнок.

**Слух.** Малюючи людина занурюється в шурхіт олівця, ручки або фломастера по паперу, що може бути певним способом настроїки на гармонізацію.

**Дотик.** Дотик відбувається як на зовнішньому рівні ( папір, ручка, олівець, гумка), так і на внутрішньому (емоції та внутрішні відчуття тіла).

**Смак.** Значущий процент людей сприймають на смак оточення: облизують олівці та ручки.