

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ДОПОМОГИ В ПОШУКУ ІДЕНТИЧНОСТІ СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Мідляр Володимир,*

*магістр консультування, сертифікований тренер, коуч, фахівець по роботі з  
травмою, директор консультаційно-тренінгового центру, м. Вінниця,*

*e-mail: [midlyar2000@gmail.com](mailto:midlyar2000@gmail.com)*

Слово «ідентичність» найбільше підходить до пошуку і створення, можливо також до конструювання сенсу життя. Питання сенсу життя досі в процесі творчого, повсякденного пошуку та психологічного конструювання. Ніхто ще не отримував Нобелівської премії про створення моделі досконалого людського життя наповненого глибоким змістом, а питання про сенс життя залишаються відкритими. Так, що ж таке «ідентичність» і чому це слово близьке до розуміння сенсу життя. Ідентичність - це латинське слово (identificare) ототожнення, збіг чого - або, то, по чому ми можемо судити про що небудь. У період швидких змін в соціокультурній системі криза ідентичності може приймати масовий характер, що може мати і негативні, і позитивні наслідки (забезпечення можливості закріплення технічних нововведень, нових традицій, соціальних ролей, норм, зразків, структурних змін, адаптації індивідів до змін і тощо). Проблема психологічної кризи та втрати ідентифікації приводить до втрати сенсу життя та до різноманітних психологічних та тілесних хвороб. Втрата власного бачення образу «Я» приводить в стан інфантильності, страху та підвищеної агресивності, що в свою чергу має негативний вплив на суспільство.

Потрібно виділити слідуєчи проблеми: криза ідентичності сенсу життя, відчуження, деперсоналізація, аномія, маргіналізація, агресія, девіантна поведінка та ін.

Питання ідентичності спочатку з'явилося в психіатрії в контексті вивчення феномена «кризи ідентичності», що описує стан психічних хворих, які втратили уявлення про самих себе і послідовності подій свого життя. Основні дослідники (Агеєв, М.М. Бахтін, І. Гоффман, Е. Еріксон, Дж. Марсія, А. Ватерман, Дж. Мід, Х. Теджфела та Дж. Тернера, З.Фрейд, С. Московічі, Х. Тейфел, Дж. Тернер, Р.Фрейджер, Ч. Гордон, М. Хог, К.Г. Юнг, В.А. Ядов, Н.В. Антонова, С.И.Емельянова, В.С.Малахов, Максименко С.Д. та ін.). Разом з тим механізм ідентичності є необхідною умовою спадкоємності соціальної структури та культурної традиції. Створення власної ідентичності формує сенс життя, як окремої людини так і суспільства в цілому. В минулому столітті проблему ідентичності розглядав доцент кафедри теорії та історії культури Артур Шопенгауер, а в нашому – Еріх Фромм. Сучасна ідентичність являє собою множинність ідентифікації, яка ставить питання не тільки про принципи їхньої організації в певну цілісну систему, а й питання про саму різноманітність – чому саме стільки і саме ці субідентичності існують, чи є відмінності в самому процесі ідентифікації в залежності від того, з якою соціальною групою ідентифікує себе індивід і т.п. Ці проблеми, на жаль, рідко стають предметом спеціального аналізу. Тільки в останні роки почали з'являтися дослідження спрямовані на їх вирішення. Так, у 1995 році Клод Доу з колегами запропонували досліджуваним класифікувати набір із 64

категорій ідентичності виділених респондентами одного з попередніх досліджень [ 1 ] Дж. Мід, вивчаючи проблему ідентичності, визначав її як здатність людини зв'язано, цілісно сприймати свою поведінку та життя [ 2 ]. Є. Бистрицький відокремлює найбільш, на його погляд, засадничі питання, притаманні сучасним дискурсам ідентичності, які є похідними від двох головних питань ідентичності: «Хто я такий?» і «Хто ми такі?». Паростки нової, наступної системи ідентичності помітні по всьому світу - це нові космополіти, люди, що мислять глобально і не зв'язані національними зв'язками, принаймні, у звичних для нас поняттях органічної та інституційної ідентичності. Вони самі вибирають, ким їм бути і в якій країні (національній державі) жити. Такі люди відчувають спільність у першу чергу з тими, хто пов'язаний з ними спільними ідеями і інтересами.

Мета статті - дослідження психологічного конструювання допомоги в пошуку сенсу життя через власну ідентифікацію, шляхи подолання кризи ідентичності.

Предметом дослідження є життя людини, а об'єктом дослідження є ідентичність сучасного суспільства. В останній час ми підпадаємо під вплив соціальних, економічних та політичних змін. В процесі змін ми постійно відслідковуємо процеси зміни власної ідентифікації. Згідно теорії психології нужди Максименко С. Д., нужда, «як суперечлива, рухлива й енергетична єдність біологічного й соціального». Ідентичність людської нужди приводить до її розвитку [3] Еріх Фромм усвоїв праці "Мати чи бути"[ 4 ] спробував типологізувати людські потреби. Першою він називає потребу в спілкуванні, у міжіндивідуальних зв'язках. Ізольований, штучно викинутий із суспільства індивід, губить соціальні навички, втрачає культурні стандарти. Друга потреба, описана Фроммом, - це потреба творчості. Ми часто дивимося в історію життя людей, їх досягнення в пошуку свого власного сенсу життя, при цьому намагаємося створити унікальну ідентичність свого життя. Велику частину часу людина сприймає своє відчуття себе, ким вона є, і ким ні, як само собою зрозуміле і фіксує себе у всіляких відносинах, цінностях, віруваннях, диспозиціях. А це означає, що у людини є спосіб отримати відчуття власної безперервності, безпеки і стабільності. Це відчуття себе дозволяє фіксувати себе в певному наборі протилежностей, який і формує те, що називається особистою ідентичністю. Для змін потрібна послідовність і тривалість.

Щоб говорити про них, люди повинні бути істотами, які переживають тривалість, що дозволяє створювати зв'язок: хто я був - хто я є - хто я буду. Ті зміни, які можна віднести до розряду важливих для людини, які не підривають відчуття самих себе. Але є зміни, які заважають, лякають і провокують. Ці зміни підривають відчуття самих себе, призводять до втрати відчуття безпеки. Найбільше заважають ті зміни, які загрожують нам новим - іншим і незнайомим - розумінням самих себе. Переживання змін кидає виклик для нового мене, який виражає і ідентифікує себе з новими відносинами, можливостями. Але хто знає цього «нового мене»? Чи знаю я сам себе в цій новій трансформації? Чи буду я відчувати себе собою або в мене буде відчуття того, що я розділений з самим собою? Однозначних відповідей немає і кожен з нас постійно опиняється перед викликом прийняти невідомість і ті наслідки, які в ній будуть. Ідентичність формується в взаємодії і діалозі з суспільством. Зовнішня структура, яка допомагає йому вибудувувати свою ідентичність, також руйнується на тлі процесу змін. Ідентичність перестає бути постійною, але стає рухомою і визначається не

біологічно, а історично. Ми завжди можемо вибирати ідентичність з безлічі можливих. Французький філософ Поль Рікер [ 5 ] також розуміє ідентичність, як відкрити змінам і самозміни і зазначає, що людина в процесі життєвого шляху знаходить власну ідентичність. Розглядаючи спосіб буття Я, Рікер зазначає, що всяке саморозуміння є інтерпретація, що набуває свій вид у взаєминах з іншими людьми. Відзначаючи таку особливість ідентичності як інтерпретація, Рікер пропонує називати її оповідною або наративною. Серед перших фактів, які стосуються констеляції Я, Рікер виділяє здатність до дії. «Тверда інтенція що-небудь зробити, - пише Рікер, - вважає тотожність між двома Я, тим, хто обіцяє, і тим, хто робить ... Переживання власної ідентичності дозволяє людині фіксувати себе в наборі протилежностей, відчувати свою тривалість, тотожність, розвиток,« переживати досвід, який передає якийсь світовий порядок і духовний сенс». Погоджуючись з наявністю таких якостей ідентичності, ми неминуче повинні прийняти і те, що колишні данності перетворюються на завдання, пропонуючи сучасній людині нести тягар відповідальності за своє життя, свої вибори, рішення, душевне здоров'я і своє становлення як «Людини». У контексті теоретичного підходу конструювання ідентичності, свобода і можливість до цього представляються тепер наочними. Однак виникає питання практичного освоєння цього знання. Яким чином теорія може втілюватися в практиці? Яким чином стали завданням минулі данності можуть бути реалізовані в житті, і як наше знання може бути використане тими психотерапевтами, чії клієнти задаються питаннями особистої ідентичності і свого місця в світі, що змінюється? Видається, що відповіддю може бути підхід психотерапевта Віктора Франкла [ 6 ], що є в дійсності не тільки психотерапією, але і філософією і представляє людину як духовну істоту. Франкл погоджується з тим, що сучасна людина стикається із завданням самостійної відповіді на питання «хто я?», А найбільшою небезпекою, що загрожує сучасним людям, є нестача сенсу в житті, за відсутності якого людина відчуває внутрішню порожнечу, або екзистенціальний вакуум. Саме втрата смислових орієнтирів і відчуття кінцевої мети приводить людину до психотерапевта. Очевидно, що Віктор Франкл використовує в своїх роботах феноменологічний підхід, який він трактує як спробу описати спосіб, яким людина розуміє себе, включаючи і той спосіб, яким людина надає сенс своєму існуванню, а точніше, виявляє власний сенс життя. Елізабет Лукас, учениця Франкла, доповнює, що «ідентичність описує більше ніж наші унікальні якості, вона включає також обізнаність про нашу людяність». У поняття людяності: вкладає духовність людини, ті якості і здібності, які і роблять її «Людиною». Цей підхід дистанціюється від будь-яких запропонованих патернів, інтерпретацій і пояснень, залишаючи тим самим людині можливість для виявлення своїх сенсів і, як наслідок, конструювання своєї ідентичності.

Основним змістом психології Франкла є прагнення до сенсу. Засновник логотерапії бачить його як центральну мотивуючу силу і стверджує, що душевне здоров'я залежить від того, наскільки вони здатні його знайти. Франкл відзначає необхідність активної позиції в житті для виявлення сенсу. Він вірив, що кожна криза в житті людини фактично є можливістю для виявлення нових елементів сенсу в тій ситуації виклику, з якою вона стикається. Говорячи про сенс життя, Віктор Франкл виділяє три види сенсу: сенс теперішнього моменту, сенс життя і понадсенс. А сенс

взагалі він визначає як те, що маєтсья на увазі, «що міститься в ситуації, що припускає питання і потребує відповіді ... У кожної задачі є тільки одне рішення і воно правильне, у кожного рішення є тільки один сенс і він справжній». Понадсенс переживається як якийсь універсальний порядок, в якому у кожного є своє місце. Понадсенс лежить в поле розуміння світу і місця людини в ньому. Наявність понадсенсу - це філософська категорія, її неможливо довести, в нього можна лише вірити, і ця віра створює передумови для осмислення свого буття в світі і підштовхує людину до пошуку відповідей на питання: «хто я», «для чого я тут?» і т.д. Сенс справжнього моменту полягає в тих рішеннях, які людина приймає щодня і щогодини, реалізуючи свої індивідуальні цінності і використовуючи ті можливості, які надає життя. Віктор Франкл констатує відносність сенсу і його мінливість, як від людини до людини, так і від одного дня до іншого, і навіть від години до години. Франкл звертає нашу увагу на те, що сенс - це питання інтерпретації окремої ситуації конкретною людиною. Сенс всього життя людини по Франкл, можливо, виявляється лише в кінці життя, і тому найважливіше значення набуває конкретний сенс життя в конкретний момент часу. Сума таких сенсів конституює сенс життя. Кожна ситуація в житті стає викликом і завданням, що має бути вирішене саме цією людиною. Тут можна провести аналогію з кінострічкою, що складається з численних кадрів, зміст якої можна зрозуміти, тільки переглянувши фільм до кінця.

Франкл стверджує, що сенс існує в житті при будь-яких обставин. Для доказу цього положення представляє нам трикутник сенсу, що розкриває можливі області для його виявлення. Сенс може бути виявлений через творення або діяльність, через набуття досвіду переживання і через ту позицію, яку людина займає по відношенню до неминучого страждання. Згідно сенсового поля, воно завжди виявляється поза людиною, а для реалізації сенсу людина завжди виходить за межі власного я, і завжди спрямовує себе на когось або щось відмінне від самого себе. Тим самим Франкл підкреслює духовну і трансцендентну природу людини. Віктор Франкл пише: «бути людиною - значить виходити за межі самого себе ... Це означає, що існування є справжнім лише в тій мірі, в якій воно спрямоване на щось, що не є ним самим ... Він знаходить себе настільки, наскільки залишає і забуває себе, як має першорядну важливість - будь то в ім'я чогось або когось. Боротьба людини за свою ідентичність приречена на невдачу, якщо вона не відбувається як самовіддана посвята себе чомусь за межами його я, чогось більшого, ніж його я ». Вільна воля людини, навіть в обставинах біологічних, соціальних і психологічних обмежень, дозволяє їй виконувати сенс у житті. Поступаючи так, людина є тою, хто вона є і більше того, вона стає тою, ким вона стає. У своєму творі «Несвідомий бог» Віктор Франкл пише, що «відмінною рисою людини є її прагнення, пошуку змісту, але не пошук себе. І чим більше людина забуває про себе в ім'я справи або іншої людини, тим більшою «Людиною» вона є, і тим більше він стає самою собою ». Отже, використовуючи, як опірні точки аксіоми дослідження ідентичності можливо виявити, що має перспективу привнести практичну цінність в розглянуті вище концепції ідентичності. Підхід може бути використаний в роботі з тими клієнтами, які звертаються до психотерапевтів з питаннями, пов'язаними з виявленням себе в цьому світі. Можна виділити наступні ключові підстави для психологічного конструювання ідентичності сенсу життя людини:

По-перше, через виявлення сенсу людина пізнає себе, вона, можна сказати, збирає себе навколо сенсу, тим самим знаходячи фундаментальну стійкість, почуття продовження і послідовності себе.

Виявляючи сенс, людина досягає нового саморозуміння, вона по-новому «схоплює» переживання себе, по-новому починає усвідомлювати себе.

По-друге, виявляючи сенс в житті, який представляє унікальну цінність для неї, людина виявляє і себе як унікальну і неповторну цінність. Пошук сенсу пов'язаний із сумнівами, в ході яких, разом з тим, людина запитує себе про свої цінності і приходить до єдино вірного для нього рішенням.

По-третє, так як сенс у житті можливий до виявлення лише тоді, коли людина виходить за межі себе, то тим самим, його виявлення забезпечує творчу взаємодію людського буття зі світом, і саме у взаємодії зі світом і конструюється ідентичність людини.

По-четверте, виявлення сенсу вимагає від людини обізнаної активності, прийняття рішень, усвідомлення своєї відповідальності. Для того щоб виявити сенс, людина повинна прислухатися до себе і відповісти на питання: що саме зараз мається на увазі в даній ситуації. Можна сказати, вона повинна свідомо «схопити» сенс. Ідентичність, будучи динамічним феноменом, і є схоплювання досвіду самоусвідомлення людиною в кожен момент часу. Без перебільшення можна сказати, що за допомогою виявлення та реалізації сенсу в кожен момент часу людина і відповідає на питання «хто я?».

По-п'яте, кожен новий виявлений сенс не передбачає зупинки: зроблений крок ініціює наступний. Реалізований сенс стає основою для виявлення наступного, що все більш сприяє розкриттю людини для себе і для світу. Таким чином, конструювання сенсу життя стає дорогою до становлення людини, як особистості і до його послідовної ідентичності. Для теоретичного конструювання ідентичності сенсу життя можливо використати «логічні рівні», які адаптовані одним з «корифеїв» НЛП Робертом Ділтсом [ 7 ] з робіт антрополога Грегорі Бейтсон, і відноситься до ієрархії рівнів процесів, що протікають в окремій людині чи групі. Функція кожного рівня полягає в синтезі, організації та управлінні взаємодіями на більш низькому рівні. Будь-яка зміна на верхньому рівні обов'язково поширюється вниз, прискорюючи зміни на більш низьких рівнях. Зміна чого-небудь на більш низькому рівні може зачіпати або не зачіпати верхні рівні. Ці рівні включають (знизу вгору): 1) оточення і контекст; 2) дії; 3) навички та здібності; 4) цінності та переконання; 5) особистісну своєрідність.

Шостий рівень, званий «духовним», можна визначити, як якусь «область відносин», яка охоплює багатьох особистостей, формуючи відчуття приналежності до більшої системи, що виходить за рамки індивідуальної особистості. Це, наприклад, природним чином пов'язано з процесом накопичення життєвого досвіду. З моменту народження людина потрапляє в середовище предметного світу, миттєво отримуючи інформацію про речі, людей. Пробуючи взаємодіяти з оточенням, людина навчається різним варіантам поведінки, які досить швидко узагальнюються в розумові та поведінкові стратегії і здібності. Виявляючи різні дані людина починає формувати систему віри та переконання щодо масштабів своїх можливостей і меж особистого досвіду, встановлюючи при цьому особливі ціннісні переваги. Узагальнюючи набутий

досвід, людина вчиться усвідомлювати себе у співвідношенні з іншими людьми, визначаючи свою «самість», неповторність, тобто власне «Я» як ціле. І потім, на певному етапі, людина формує своє уявлення про власне призначення у взаємозв'язку з сім'єю, суспільством, планетою, всесвіту, Богом на основі уявлення про особистісну своєрідність. У контексті коучингу структура логічних рівнів може використовуватися в якості «формату» - структури, прояснення осередків, яка допомагає клієнту отримати цілісне, системне бачення своєї ситуації. Це може допомогти при проясненні його цілей і дати додаткову мотивацію до їх досягнення. Часто людина приходять до дивних для себе відкриттів, коли за допомогою відкритих питань, ми проводимо його спочатку знизу вгору по структурі логічних рівнів: до своїх цінностей, унікальності та місії, а потім - зверху вниз - до нових стратегій і рішень. Надзвичайно важливо враховувати логічні рівні, коли ми даємо зворотній зв'язок. Для того, щоб вона була ефективною, її слід вести на нижніх трьох рівнях - оточення, дій і здібностей. Ці речі можна змінити. З іншого боку, якщо людина прив'язана (а найчастіше так і буває) до якоїсь ролі або системи переконань, то пропозиції змінити їх він може сприймати як загрозу, і зайняти оборонну позицію.

Згідно психологічного конструювання ідентичності сенсу життя людини в наш час, при проведенні мною тренінгів та семінарів, виявлено три стани людей, - і тільки в одному можливо пізнати сенс життя:

Перший стан: Скарга - в цьому стані людина постійно скаржиться на своє життя, звинувачує інших і себе, засуджує, шукає виправдання, говорить про свої болі, боїться змін, ніколи не ставить мету. У цьому стані людина нездатна усвідомлювати суть і сенс життя. Як правило, ці люди шукають з ким би поговорити, в цьому є для них сенс життя.

Другий стан: Бажання - дуже цікавий стан, в цьому стані проявляються бажання людини. Як правило, тут дуже сильно виражено бажання мати що-небудь. У цьому стані виражаються наприклад такі бажання, як мати багато грошей, великий будинок, машину і багато іншого. Сенс життя в цьому стані більш розпливчастий, оскільки невідома роль людини.

Третій стан: Запит - тут чітко прописується: бути, робити, мати. У цьому стані можливо усвідомити сенс життя за умови конкретного розуміння ким людина хоче бути, що робити і що мати в житті. У цьому стані саме життя буде допомагати розкривати зміст і давати підказки.

Для конструювання власної ідентичності важливі основні життєві цінності, без яких життя не має сенсу:

- 1) спілкування - чути і говорити.
- 2) бачити життя, себе і все навколо.
- 3) творіння - здатність створювати що-небудь.
- 4) міркувати - давати оцінку всьому, що відбувається, розуміти.
- 5) любити - бути здатним приймати і віддавати любов.
- 6) вірити - в першу чергу в себе та інших

Питання ідентифікації є розкритим та потребує більш глибокого вивчення в нашому сьогоденні. Потрібно формувати втрачені зв'язки з власним образом «Я» та з суспільством. В моєму практичному досвіді є практичний тренінговий матеріал для

конструювання власної ідентичності через слова. В цілому слова мають різне розуміння і при цьому людина відчуває почуття. Метод простий у своєму роді унікальний, тому що за допомогою 5 –ти слів можливо сконструювати все життя людини, проблеми, напрям життя і рішення. Через це психологічне конструювання пройшло більше 500 чоловік, в тому числі діти. Вік дітей від 6-ти років, батьки можуть написати на літери їх же слова.

І саме головне без якого немає сенсу життя - це сама людина. Людина здатна наповнити своє життя сенсом. Тому сократівський заклик: «Пізнай себе» залишається актуальним і в наш час.

1. *Мадей Н.М Проблема культурної ідентичності: Курс лекцій.*
2. *Правдивець Н.О. Теоретична модель ідентичності.*
3. *Максименко С.Д. «Медична психологія здобутки, розвиток та перспективи» Київ 2015 р., «Теорія психології нужди.»*
4. *Фромм Э. Иметь или быть ? // Ника –Центр. Киев 1998.- 400 с.*
5. *Рікер Поль. Я - сам як інший // М.: Видавництво гуманітарної літератури, 2008 (Французька філософія ХХ століття). - 416 с.*
6. <http://frankl.smysl.ru/>
7. *Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП//М.,2004. - 133 с.*
8. *Антонова Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии [Электронный ресурс] / Н.В. Антонова. – Режим доступа: <http://www.elib.org.ua>.*
9. *Емельянова С.И. Что такое идентичность, или история одного события [Электронный ресурс] / С.И. Емельянова. – Режим доступа: <http://www.virlib.eunnet.net>.*
10. *Малахов В.С. Неудобство с идентичностью : [текст] / В.С. Малахов // Вопросы философии. – 1998. – №2. – С. 43–53.*
11. *Фрейд З. «Я» и «Оно» : [текст] / З. Фрейд. – Тбилиси, 1991. – 398 с.*
12. *Фрейдджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты : [текст] / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.*
13. *Эриксон Э. Детство и общество : [текст] / Э. Эриксон. – [2-е изд.]. – СПб. : Ленато, 2006. – 592 с.*
14. *Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы : [текст] / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.*
15. *Эриксон Э. Проблемы Эго-идентичности : [текст] / Э. Эриксон // Реферативный журнал. Социология. – 1991. – №1. – С. 173–200.*
16. *Эриксон Э. Трагедия личности : [текст] / Э. Эриксон. – М. : Алгоритм, Эксмо, 2008. – 256 с.*
17. *Юнг К. Психология бессознательного : [текст] / К. Юнг – М., 1994. – 320 с.*
18. *Moskovicí, S. Notes towards a description of Social Representation : [mext] / S. Moskovicí // European Journal of Social Psychology. – 1988. – V. 18.*
19. *Gordon, Ch. Development of evaluated role identities : [mext] / Ch. Gordon // Annual Review of Sociology. – 1976. – V. 2. – P. 405–433.*