

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ МОТИВОВ, ФИЛОСОФИИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СМЫСЛОВ ЧЕЛОВЕКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ

© 2025 *Е. Г. Максименко, С. В. Руденко, И. В. Киселёва, Д. Р. Майстепанова*
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Статья посвящена анализу философских концепций в аспекте трансформации и реконструкции мотивов, экзистенциальных смыслов, философии направленности жизни человека и поиска новых путей решения в условиях переживания кризисных ситуаций. Отмечается, что переживание жизненного кризиса оказывает воздействие на выбор человеком своего будущего, поиска смысла существования. Фактором успешности переживания рассматриваются адаптивные способности, целенаправленность, осознанность и реалистичность при решении задач, рефлексивность, сила и интегрированность «Эго». Авторы отмечают инвестицию генетического фактора, здоровья родительского вклада, воли и желания, образования индивидуума в конструктивную направленность жизненного пути, баланс которых определяет ориентиры и субъектную активность в процессе саморазвития. Процесс позитивной дезинтеграции и вторичной интеграции психики рассматривается как концептуальный подход в оказании психологической помощи личности, пережившей кризисную ситуацию. Предлагается авторская методика первичного интервью, запускающая процессы реконструкции мотивов и жизненных смыслов человека.

Ключевые слова: экзистенция, личностный смысл, жизненный путь, позитивная дезинтеграция и вторичная интеграция психики.

Введение. В 2014 году психологи Донбасса столкнулись с психологическими последствиями военно-гражданского конфликта между жителями региона и националистической властью Украины. Пролонгация конфликта спровоцировала разделение республики на две стороны, одну из которых уже более 10 лет контролирует Киев, наполняя жителей русофобскими и националистически-ориентированными установками. 10 лет – это большой период в жизни конкретного человека, его семьи. Мы понимаем, что потребность выжить обуславливает адаптацию к различным жизненным сферам, включая ценности и смыслы. Сегодня многие из граждан, оказавшиеся по разным причинам по другую сторону конфликта, возвращаются в Донецкую Народную Республику, что ставит перед нами новую задачу ассимиляции в исторически традиционную среду. Актуальным и в то же время сложным становится вопрос о том, как сделать очередной поворот на 180 градусов для этих людей конструктивным в плане их ресоциализации и реинтеграции, принимая во внимание опыт их переживаний: потерю близких, имущества, работы, здоровья, а также вынужденный отказ от этнических корней и традиций.

Данные вопросы подводят нас к размышлениям о концепции психологической помощи в аспекте психолого-философской антропологии. Основное внимание в данной работе мы считаем необходимым уделить психодинамической реконструкции мотивов, философии и экзистенциальных смыслов человека при оказании психологической помощи в кризисных состояниях.

Основная часть. В современной философии, в русле таких направлений, как феноменология и экзистенциализм, категория «экзистенция» служит для описания особого модуса человеческого бытия. Это бытие характеризуется не как статичная данность, а как непрерывное становление – «живая» и текучая процессуальность. Оно

представляет собой открытую динамическую реальность, лишённую изначально заданной природы. Как подчеркивал Ж.-П. Сартр, такая реальность обречена себя «ожидать» и «делать», поскольку в её случае существование действительно предшествует сущности [3, с. 1248]. Ключевой чертой экзистенции как внутреннего онтологического устройства человека является ее принципиальная незавершённость. Это существование, которое постоянно пребывает в состоянии становления, осознавая как окружающий мир, так и собственную природу. Экзистенциальная природа человека проявляется в необходимости совершать постоянный выбор, который направлен на реализацию личностных возможностей и конструирование собственного будущего. Таким образом, индивид непрерывно доопределяет себя через действия и решения в мире. Этот тезис демонстрирует концептуальное сходство между экзистенциальной философией и гуманистической психологией. Оба направления видят в человеке не пассивный объект, а активного творца собственной жизни, находящегося в процессе непрерывной самоактуализации и ориентированного на установление гармоничных и альтруистических отношений с окружающим миром.

Согласно позиции Ж.-П. Сартра [9], экзистенциальные переживания представляют собой непосредственное проживание человеком своего бытия, ключевыми атрибутами которого выступают страх, тревожная неуверенность перед лицом грядущего и переживание всеобщей бессмысленности существования. По словам автора, человек помещён в эту «мутную бессмысленность существования», при этом только в таких неблагоприятных условиях, в мире негативного и бессмысленного он может обрести свободу и избавиться от зависимости от чего или кого-либо. Феномену «бытия-в-себе-вещей» противостоит феномен «для-себя-бытие-человека» – и их разделяет небытие, ничто. Сущность человека – то, что он умеет делать из своего существования во встречающихся ему ситуациях. Его «для-себя-бытие» заключается в постоянном проектировании собственной самости.

Переживания, эмоции, чувства являются необходимым фактором выживания, позволяющим подготовиться и отреагировать на критическую ситуацию. Ф. Василюк [2], обсуждая проблему процесса переживания, связывает этот процесс с механизмами психологической защиты. Продуктивное совладающее поведение, ведущее к успешному переживанию трудной ситуации, проявляется в ряде ключевых характеристик субъекта. К ним относятся развитые адаптационные способности, умение действовать целенаправленно и осознанно, а также готовность принимать и анализировать объективную реальность. Кроме того, успешное совладание подразумевает реалистичный и логически обоснованный подход к решению практических задач, а также развитые коммуникативные навыки.

В тех случаях, когда человек не успевает проанализировать уровень сложности ситуации и собственные возможности, включаются психические автоматизмы (инстинкты, аффекты, механизмы психологической защиты и пр.). В ситуации, когда осознанный анализ обстановки и собственных ресурсов затруднён, психика индивида активирует привычные, часто непродуктивные паттерны реагирования. Эти автоматизмы, такие как отрицание, вытеснение или избегание травмирующей информации, приводят к поведению, которое игнорирует целостность контекста и отличается нереалистичностью. В межличностной сфере это может проявляться в регрессии к инфантильным потребностям: в поиске гиперопеки со стороны значимых фигур и одновременно в стремлении к изоляции от общества, что в крайних случаях достигает уровня социофобии. Подобный дисфункциональный комплекс реакций закономерно способствует формированию невротической симптоматики. Итогом такого внутреннего конфликта становится глубокое,

ошеломляющее переживание экзистенциальной пустоты, ощущение личной несостоятельности и бессмысленности существования. Это аффективное состояние находит выход в многообразных деструктивных формах – от тотального самоотвержения до полного неприятия окружающих. При этом ничто не имеет смысла. Соответственно, смерть выступает как бессмысленное окончание бессмысленного существования. Как отмечает Э. Эриксон, «отсутствие или утрата интеграции «Эго» выражается в страхе смерти: единственный и неповторимый жизненный цикл не принимается как завершение жизни. Отчаяние выражает сознание того, что времени остается мало, чтобы начать новую жизнь» [15, с. 258].

Экзистенциальные переживания личности могут как оказывать терапевтическое воздействие на психику, развивая рефлексивное отношение к себе, к жизни, к миру, так и дефрагментировать структуру психики, формируя тенденцию психологической импотенции, самодепривации, психологической смерти [7]. Конструктивный результат определяется готовностью человека к деятельным активным изменениям, рефлексивному отношению к жизни.

Развитие механизмов рефлексии рассматривается в концепции онтогенетического развития субъективной реальности В. Слободчикова. Согласно данной теоретической позиции, рефлексия трактуется как фундаментальная способность, присущая исключительно человеку. Благодаря этой способности индивид получает возможность объективировать для критического осмысления и последующего изменения собственный внутренний мир: свои мысли, аффективные состояния, поступки, межличностные отношения – то есть всю целостность своего «Я» [6, с. 288]. Такую интерпретацию можно соотнести с идеей способности субъекта к дистанцированию от самого себя, другими словами – самоотстранению как одного из основополагающих антропологических параметров человека [10]. В. Слободчиков анализирует феномен рефлексии с точки зрения разрыва в жизненном потоке, внутри которого реализуется обыденное ежедневное существование человека; также автор подчёркивает умение отнестись к своей жизни в целом, во всем ее многообразии, реализовать ценностно-смысловое самоопределение по отношению к ней.

В. Слободчиков [6] предлагает термин «со-бытийная общность». Данное понятие опирается на принцип неслиянности и нераздельности. Суть принципа в том, что люди в социуме – вместе и, в то же время, каждый уникален, самобытен. Причем сама по себе эта со-бытийность не складывается. Чтобы объединиться по данному принципу, люди должны приложить усилия. В противном случае они попадают либо в симбиотическую общность, либо в формальную структуру. Таким образом, оба сценария ведут к утрате подлинного «Я». В первом случае нивелируется уникальность и самобытность личности, она как бы растворяется в массе. Во втором – индивид превращается в изолированный социальный атом, что сопровождается процессами глубокого обезличивания и деперсонализации.

Итак, именно способность к целеполаганию, внутренняя активность и глубина рефлексивного процесса выступают ключевыми факторами, которые формируют смысловое и онтологическое измерение личности. Эти элементы в своей целостности позволяют приоткрыть и понять подлинную сущность человеческого бытия.

Онтологический вопрос является одним из важнейших в теории и практике экзистенциальной философии (А. Баранников [1], Э. Гуссерль [3; 4], В. Франкл [10], М. Хайдеггер [12], К. Ясперс [17] и др.).

Повседневное существование в экзистенциальном измерении сопряжено с необходимостью постоянно отвечать на вызовы, которые бросает жизнь. Подобная

участь может казаться обыденной и неизбежной данностью человеческого удела. Однако погружение в онтологическую сферу, насыщенную духовно-религиозным или мистическим содержанием и дистанцирующую от сиюминутной реальности, может привести к двойному отчуждению: не только от конкретики повседневного бытия, но и от собственной сущности.

Согласно теории В. Франкла [10], человек может быть собой, если включается во что-то, живет ради чего-то. Попадая в кризисную жизненную ситуацию субъект ощущает некоторую ирреальность окружающей действительности. Человек страдает от болезни, неудач, потерь и становится заложником своих страданий: «значит так начертано судьбой». Преодоление экзистенциального страдания зачастую оказывается недостижимым по причине утраты человеком способности к трансценденции – выходу за пределы актуальной ситуации. Именно эта способность, как отмечает Р. Мэй [8], составляет фундамент подлинной человеческой свободы. Попадание в онтологическое пространство, как встреча с собственной самостью, есть способ устранения заблокированности переживаний. Субъект познает истинную реальность, позволяющую быть самим собой и жить ради себя-(своих принципов)-в-бытие. В фабуле экзистенциальных переживаний раскрывается суть запросов человека на психологическую помощь.

По мнению К. Хорни [13], психопатология возникает тогда, когда неблагоприятные обстоятельства препятствуют индивиду развивать заложенный в нем потенциал. Вследствие этого теряется образ потенциального «Я» и формируется другой образ – «Я идеального», к которому Эго и направляет свою психическую энергию. К. Хорни указывает на формирование у личности чувства глубокого отчуждения. Согласно ее концепции, это состояние является реакцией на внутреннее неприятие своего подлинного «Я», что влечет за собой вынужденное подавление истинных эмоций, стремлений и убеждений. Внутренний конфликт между различными модусами «Я» – актуальным (часто негативно воспринимаемым), подлинным (глубинным потенциальным «Я») и идеальным (желаемым образом) – порождает у личности интенсивное самоотвержение и ненависть. Основным источником этого чувства, как отмечается, кроется в болезненном осознании отступничества от своей истинной сущности. Преодоление таких чувств может происходить на протяжении всей жизни.

Исследовательские задачи обращают наше внимание в сторону человеческих переживаний в сфере воли и принятия решения. Согласно З. Фрейдю [11], только желание приводит психический аппарат в действие, являясь своеобразным энергетическим топливом. Воля, без желания, запускает в действие механизмы сопротивления и психологической защиты, что тормозит природную активность человека и его работоспособность (энергичность).

Потребности каждого этапа в онтогенезе соответствуют задачам развития. Фрустрация потребностей со стороны родителей обуславливает развитие определенных психотипов личности. Например, гедонистическая направленность жизненных мотивов развивается как компенсация недополучения в детстве возможности ощущать удовольствие от игры, общения, совместной деятельности с матерью. Волевая регуляция у данного типа личности утрачивает продуктивную ориентацию. Ее проявления зачастую сводятся к немотивированному и деструктивному упрямству. Но и желания не отличаются целеустремленностью в будущее, они в принципе лишены ориентации на продуктивность жизни. Фактически человек оказывается в позиции отсутствия способности желать саморазвития.

Соответственно, воля и желание выступают как тесно взаимосвязанные процессы. Отсутствие желания автоматически отключает и силу воли как процесса

самоорганизации. И, наоборот, отсутствие целеустремленности показывает нарушение потребностно-мотивационного фактора, сбой жизненной ориентации, человек не знает, чего хочет в жизни, к чему ему стремиться. Акцентированное проявление воли или желания свидетельствует о работе компенсаторных механизмов. Как писал Р. Мэй, «если мы имеем только «волю» без «желания», то перед нами сухой, викторианский человек – новый пуританин. Если мы имеем только «желание» и никакой «воли», то перед нами управляемый, несвободный, инфантильный человек, который как «взрослый-остающийся-ребенком» может стать человеком-роботом» [8, с. 259].

Анализ теоретических исследований в сочетании с данными практики [7] указывает на корреляцию между интенсивным экзистенциальным переживанием фундаментальных вопросов бытия и развитием широкого спектра психических нарушений, спровоцированных хроническим стрессом или острой кризисной ситуацией. К числу наиболее распространенных последствий относятся депрессивные состояния, суицидальные мысли, а также различные тревожно-фобические расстройства.

В своей фундаментальной работе «Скорбь и меланхолия» З. Фрейд [11] интерпретирует депрессию как результат блокировки либидозной энергии. Согласно данной концепции, утрата значимого другого как объекта любви или источника удовлетворения порождает в субъекте агрессивные импульсы. Защитная структура «Эго», не имея возможности направить эту агрессию вовне, обращает её против самого индивида. Это депрессивное обращение усугубляется чувством вины (со стороны «Супер-Эго»), что приводит к самонаказанию, упрекам и принижению себя.

По мнению Л. Сонди [7, 14], существуют четыре фактора, определяющие выбор человека: 1) наследственность; 2) бессознательная защитная деятельность Эго; 3) социальное окружение; 4) мировоззренческое, ментальное окружение. Все четыре фактора определяют «навязанную судьбу». Каждый человек неизбежно усваивает особенности, формы судьбы или формы существования, которые ему были навязаны предками или исторической ситуацией, в которой он развивался. Тем не менее, в процессе жизни личность обретает способность к осознанию данных обстоятельств и, в рамках определённых границ, осуществлять собственный выбор, что можно охарактеризовать как «управляемый фатализм».

Благодаря сильному «Эго» субъект может прорваться через барьеры наследственности, инстинктов, социального и ментального окружения (эготропный выбор) и самостоятельно и свободно строить свою судьбу. Этот прорыв возможен, если человек способен участвовать в наиндивидуальной наделяющей смыслом (духовной) реальности, ощущая необходимость придерживаться философских, этических или религиозных ценностей.

Понимание судьбы в концепции Л. Сонди выходит за рамки трактовки её как внешнего принуждения. Он рассматривает судьбу также и как продукт воздействия определённых факторов, которые, парадоксальным образом, создают условия для обретения свободы. Таким образом, судьба предстаёт в двойном качестве: и как неизбежная данность, и как экзистенциальная задача, требующая решения. Таким образом, у человека есть не только судьба, но и несколько возможностей существования.

Для взрослого человека смысл жизни, его поиск являются магистральной жизненной позицией. Способ существования человека в мире – это непрерывное движение и развитие, что составляет суть экзистенции. Именно этот динамический процесс делает возможным открытие нового, обретение ценностей и конструирование

личностных смыслов. Застой движения может как создавать ощущение жизненного тупика, так и фиксировать достигнутое субъектом (обретение устойчивости). При визуализации собственного жизненного пути участники (протагонисты) нередко прибегают к определённым символическим образам: спирали, лестничному пролёту, извилистой горной тропе. Эти метафоры передают идею нелинейного развития, сопряжённого с периодами восхождения и спада.

Комплекс черт, включающий перфекционизм, жесткую самокритику, завышенные требования как к себе, так и к окружающим, а также ригидную убеждённость в необходимости соответствовать внешним стандартам и ожиданиям, указывает на глубокую интернализацию родительских идеалов. Достижение этих интериоризированных стандартов превращается для личности в сверхценную, всепоглощающую жизненную цель. Подобные ригидные установки становятся прямой причиной экзистенциальной фрустрации. Это состояние возникает как следствие глубокого внутреннего конфликта между усвоенными ценностями и нравственными императивами.

В концепции Л. Сонди [7, 14] (рис. 1) судьба понимается как совокупность всех потенциальных экзистенциальных траекторий человека. Эта совокупность формируется под влиянием двух ключевых детерминант: факторов внешнего и внутреннего принуждения и «свободной судьбы» – способности к самостоятельному выбору.

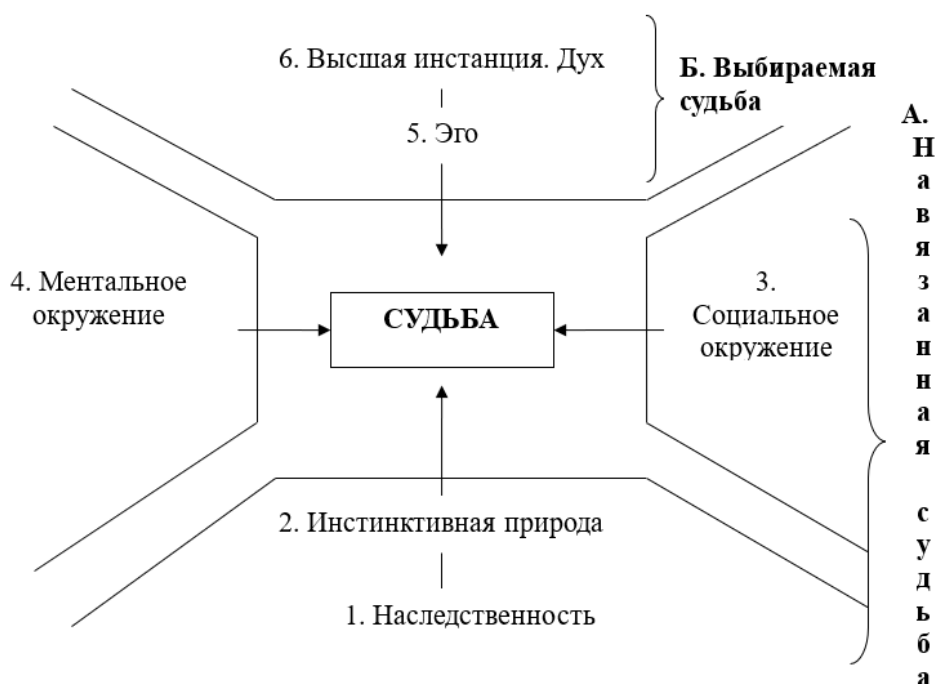


Рис. 1. Факторы, определяющие выбор судьбы по Л. Сонди.

На рис. 2 метафорически изображены варианты жизненного пути личности. Онтологическое пространство личности графически очерчивается системой координат. Его центр символически соответствует исходной точке жизненного пути – моменту рождения, который служит точкой отсчета для всех последующих экзистенциальных координат. Направление этих траекторий детерминировано комплексом факторов, включающим генетическую предрасположенность, состояние здоровья, а также влияние социальной среды и ментального окружения индивида.



Рис. 2. Варианты жизненного пути личности в онтологическом пространстве

Стрелка 1 – пример жизненного пути самоактуализирующейся личности, способной к продуктивной деятельности и конструктивным коммуникациям. Либидная энергия заботливых и ответственных родителей, их духовность и нравственность, искренний интерес к растущему человеку, наполняют психику ребенка устойчивыми же конструктивными родительскими интроектами, жизнеутверждающими взглядами и принципами, стремлением к познанию и освоению нового, без страха совершить ошибку, высокими морально-нравственными ценностями – формируется человек-созидатель. Процесс и результат в неразрывном причинно-следственном соотношении.

Стрелка 2 символизирует путь личности с недостаточным здоровьем или слабой наследственностью. Благоприятная (либидная) среда создаёт условия, препятствующие регрессу личности. Напротив, она способствует ее продвижению по пути самоактуализации, стимулируя развитие здоровых потенциалов – интеллектуальных, эмоциональных и физических.

Стрелка 3 символизирует жизненный путь, детерминированный деструктивными (мортидными) тенденциями с самого рождения. Этот сценарий характеризуется родительской депривацией, глубоким чувством отчуждения и переживанием собственной нежеланности в семье. В этом случае, актуализация происходит со знаком «минус». Даже акт рождения на схеме по горизонтали может быть левее, чем в норме. Пренатальный этап развития также может быть отмечен негативными переживаниями (такими как чувство нежеланности). Согласно исследованиям С. Грофа [5], подобный опыт способен оказывать влияние на физиологическом уровне, что проявляется в нарушенном, патологическом прохождении так называемых перинатальных матриц. Травматический опыт рождения и последующее негативное самовосприятие подвергаются процессам интроекции, а затем проецируются вовне – на общество в целом. Индивид выбирает асоциальный путь, достигая в своем мире определенного «положения». Однако чувство общности, созидания, продуктивности не только для себя, но и для окружающих этому субъекту не ведомо. Ценности мортальной личности всегда будут маской внутриличностных конфликтов, представляя собой псевдоценности, ярким примером которых В. Франкл называл фанатизм [10].

Стрелка 4 добавляет к вышеописанному (стрелка 3, см. рис. 2) физические недостатки, врожденные или приобретенные в раннем детстве. Отличие от стрелки 2 состоит в том, что значимое для данной личности окружение не оказало поддержки. Индивид не получил шанса конструктивного развития в детстве.

Стрелка 5 демонстрирует сложный путь регресса личности, блокирование развития которой произошло в ментальном периоде жизни. Взрослеющий человек в таком случае ощущает вакуум, дистанцию с социумом, непонимание со стороны других людей. Причинами такого кризиса могут стать как внешние обстоятельства – разрыв значимых отношений, безответное чувство, жесткая критика или обесценивание со стороны окружения, – так и внутренние факторы. К последним относятся интроецированные родительские ожидания и идеалы, стремление к которым разрушает веру в собственные силы и лишает надежды.

Вариантов жизненных линий гораздо больше. Даже при схожих стартовых условиях траектория жизни может кардинально измениться под воздействием единственного, но ключевого фактора – точки бифуркации. Этот переломный момент, возникающий в конкретное время и месте, способен оказать решающее влияние на последующий выбор индивида и определить все его дальнейшее движение.

Поиск смысла жизни, мысли о смерти создают некую пустоту в движении человека: ощущение потери самости, «утраты души», регресс в символическую утробу, как способа защиты. Вместе с тем, через осознание границ и содержание жизни, через переживание психологической смерти наступает прорыв и новое возрождение.

На наш взгляд, некоторые части «Эго» должны пережить символическую смерть, чтобы произошло значимое изменение и исцеление. Процесс успешного анализа психотравмированных индивидов включает в себя смерть негативных родительских интроектов и возрождение заново построенного «Эго», связанного с истинной самостью человека. В концепции академика Т. Яценко [18] данный процесс носит название позитивной дезинтеграции и вторичной интеграции психики субъекта. Т.С. Яценко придает ему основное значение в процессе глубинно-психологического анализа личности. По силе и временным параметрам процессы дезинтеграции и интеграции психики должны иметь обратную связь.

Глубинное самораскрытие происходит пошагово, постепенно, так, чтобы субъект не пожалел о своей открытости. Очень важно, на начальных этапах работы, когда происходит процесс «размораживания», не спешить с интерпретациями, способными вызвать сопротивление, а дожидаться момента возникновения у анализанта чувства принятия и доверия, как со стороны терапевта, так и в себе самом. Он должен ощутить себя в безопасности. С этого момента начинается процесс позитивной дезинтеграции психики. Глубинно-психологический анализ способствует ослаблению связей между вытесненным психическим содержанием и постепенному осознанию травмирующих переживаний. Происходит «расчистка запруженности» бессознательного психики и одновременно расширение опыта взаимодействия с другими людьми.

Процесс позитивной дезинтеграции у каждого человека индивидуален по времени и зависит от количества, уровня выраженности вытесненного психологического содержания. Согласно Т. Яценко, психодинамическая терапия с помощью арт-техник (комплекса тематических психорисунков, построения пространственных моделей из игрушек, цветных камней, кубиков, песка и др.) позволяет полностью дезинтегрировать деструктивные связи внутриспсихических конструктов и освободить энергетический потенциал для процесса интеграции психических структур и формирования целостности психики.

О начале процесса дезинтеграции могут свидетельствовать специфические эмоциональные состояния субъекта. К ним относятся интенсивный страх, переживание

стыда и смущения, чувство потери почвы под ногами, а также глубокая неудовлетворённость как собой, так и процессом терапии. Показателями интеграции на более высоком уровне развития есть расширение самосознания, способность к самоанализу, рефлексии, сензитивности, пониманию роли детства в определении глобальных жизненных установок, способность к принятию и самопринятию и др. Ослабление и переработка деструктивных тенденций способствует становлению вторичных интеграционных процессов, что приближает субъекта к психическому здоровью, чувству идентичности.

Опираясь на вышеперечисленные концепции и собственный практический опыт, отметим, что психодинамический подход в работе с кризисными состояниями, предполагающий реконструкцию жизненного пути человека в первые недели после пережитых психотравмирующих событий наиболее эффективен в долгосрочной перспективе. Стратегической мишенью воздействия будут выявленные в ходе психоаналитической беседы ранние детские переживания.

Необходимым элементом остается фактор доверительных отношений с клиентом, которые нужно установить настолько близко, насколько это возможно. Формирование базового чувства доверия и безопасности – необходимое условие успешной работы с кризисным клиентом. Установление контакта, первичное интервью и в обычной терапевтической ситуации часто вызывает сложности, особенно у начинающих терапевтов, а в условиях чрезвычайных событий приобретает характер закрытых вопросов и однозначных ответов. Очень сложно подобраться к человеку, который находится в состоянии шоковой травмы или переживания острого горя. Поэтому возникла необходимость в поиске или создании эффективной методики начала общения с клиентом. С данной целью в нашем исследовании применяется авторская методика «Карта жизненного пространства» [7].

Немного выше центра листа бумаги размером А4 психотерапевтом рисуется небольшой овал, внутрь которого вписывается имя и возраст клиента. На следующем этапе клиенту предлагается представить, что лист бумаги является метафорой его жизненного пространства, в котором могут быть размещены значимые люди или сферы интересов. Вопрос: «Кого или что Вы чувствуете рядом с собой?». Находясь в тревожном, подавленном, депрессивном состоянии, клиент может сказать: «Никого нет. Я – один». Дальнейшие вопросы не будут отличаться от обычных вопросов первичного интервью. Например: «Как давно Вы чувствуете, что Вы – один?». Постепенно лист начинает отражать психологическую информацию об актуальной жизни человека.

Методика дает возможность не только увидеть клиенту собственную жизненную ситуацию со стороны, объективировать ее, но и понять некоторые ее особенности, сформулировать запрос. Человек, а не проблема в центре нашего исследования. Система отношений с близкими и значимыми для него людьми разворачивается за очень короткий период времени, как некий срез жизни в настоящем, наполненный определенными эмоциями и переживаниями.

Интерпретация полученной схемы основывается на анализе пространственных и символических отношений между объектами. Ключевыми параметрами для анализа являются: расположение на листе, а также тип соединительных линий (сплошная, пунктирная или их отсутствие). Важное диагностическое значение имеет состав представленного социального круга: присутствие или отсутствие в нём членов семьи (родителей, супруга, детей), включение значимых лиц, не связанных объектными отношениями (друзей, коллег, знакомых, домашних животных), а также символическое присутствие умерших людей, сохраняющих особый эмоциональный вес для клиента.

Методика позволяет исследовать горизонт жизненного пространства здесь-и-сейчас, одновременно происходит снижение тревоги у человека, которая часто обусловлена необходимостью рассказывать о себе и своей проблеме; подойти к проблеме опосредованно и вместе. Происходит совместный процесс, в котором собираются факты, которые выстраиваются в определенную концепцию жизни клиента. Негативные переживания переносятся на лист бумаги. Эмпатия и активное слушание терапевта, искренний интерес, внимательность к мелочам обеспечивают необходимый уровень доверия.

Визуализация жизненного пространства создает возможность увидеть клиенту свою жизнь, отношения опосредованно, через абстрактные схематические формы, им самим эмоционально окрашенные и получившие, в связи с этим, особый статус и смысл. Помогает выйти как на возможные точки опоры, так и на источник напряжения, выделить зону конфликта, определить актуальную проблему и построить гипотезы для дальнейшей работы. Мы, таким образом, создаем благоприятные условия для психотерапевтического процесса. Работа над картой проводится от 15–20 мин до часа.

Заключение. Согласно психолого-философской антропологии, ориентация человека на поиск новых возможностей для личностного роста, понимания и определения себя в мире – основа формирования самоактуализирующегося творца с альтруистичным подходом к миру. Адаптационные способности субъекта развиваются вследствие «успешности» переживаний как результата продуктивной деятельности и общения. Важна связь «успешных» переживаний с реалистичностью практической задачи, дедуктивностью в рефлексии и собственными возможностями. Связь, которая начинает формироваться в раннем детстве во взаимодействии с матерью или лицом, ее замещающим. Готовность к принятию любого результата деятельности и общения есть положительное следствие данного процесса.

В процессе психотерапии необходимо принимать уникальность и самобытность каждого человека, помогая приобретать этот навык ему самому, однако условием процесса будет рефлексия на тему взаимоотношений с близкими, поиска путей оптимизации этих отношений. Завершенность рефлексии отразится в смысловом и онтологическом пространстве человека, в его «Я-реальном» как индикаторе самоотношения, открывая направление жизненного пути.

Проживание в условиях военного конфликта пробуждает ранние детские переживания, связанные со страхом смерти, ненужности, беспомощности. Личность, базовые потребности которой были фрустрированы в детстве по разным причинам, в ситуации, даже опосредованно опасной для жизни, будет реагировать на уровне ярко выраженной паники или агрессии. Тревога и чувство одиночества становятся постоянными спутниками эмоциональной жизни человека.

Переживание деструктивных чувств, связанных с детской историей, позволяет значительно снизить уровень тревоги и страхов взрослого человека и вывести его из острого кризисного состояния. Особую роль в психотерапевтической работе с пострадавшими создает искренний интерес психотерапевта к жизни клиента и доверительная психологическая атмосфера внутри психотерапевтического процесса, что способствует формированию чувств безопасности и принятия – именно тех базовых паттернов, которые лежат в основе адаптивного поведения человека.

Авторская методика «Карта жизненного пространства» посредством собирания концепции жизни индивидуума позволяет определить условия онтогенеза и актуальной жизни человека, сформировать гипотезы дальнейшей психотерапевтической работы.

Исследование выполнено за счет гранта Российского Научного Фонда (проект № 25-18-00895 «Система психологического сопровождения личности, пострадавшей от психотравмирующей ситуации в Донецкой Народной Республике»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранников А. Онтологическое пространство и онтологическое дистанцирование: структурные и методологические аспекты / А. Баранников // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – Ростов-на-Дону: 2006. – № 1(8). – С. 143–161.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Москов. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Всемирная энциклопедия: философия: глав. науч. ред. и сост. А. А. Грицанов. – М.: АСТ; Минск: Харвест; Современный литератор, 2001. – 1312 с.
4. Гайденко П. Философия жизни / П. Гайденко // Философская энциклопедия. – М.: Совет. энциклопедия, 1970. – Т. 5. – С. 142–160.
5. Гроф С. За пределами мозга / С. Гроф и др.; пер. с англ.: А. Андрианова, Л. Земской, Е. Смирновой; под общ. ред. А. Дегтярева. – М.: АСТ, 2001. – 504 с.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
7. Максименко Е. Г. Психология самодепривации личностного развития субъекта / Е. Г. Максименко дисс. на соискание степени д-ра психол. наук, специальность: 19.00.01 Общая психология, история психологии. – Киев, 2017. – 705 с.
8. Мэй Р. Желание и воля / Р. Мэй // Психология личности; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 254–265.
9. Спиркин А. Г. Философия: учебник для тех. вузов / А. Г. Спиркин. – М.: Гардарики, 2000. – 368 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 308 с.
11. Фрейд З. Либидо / З. Фрейд; пер. с нем. – М.: Гуманитарий, 1996. – 477 с.
12. Хайдеггер М. Время и бытие: статьи и выступления / М. Хайдеггер; сост., пер. с нем. В. В. Бибихина. – М.: Республика, 1993. – 447 с.
13. Хорни К. Собрание сочинений: в 3 т. Т. 3. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности / К. Хорни; пер. с англ. – М.: Смысл, 1997. – 696 с.
14. Энциклопедия глубинной психологии. Т. III. Последователи Фрейда / пер. с нем. – М.: Когито-Центр, МГМ, 2002. – 410 с.
15. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. – СПб.: Речь, 2000. – 328 с.
16. Ялом И. Экзистенциальная изоляция, ответственность и вина // Психология личности / И. Ялом; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 226–241. – (Хрестоматия по психологии).
17. Ясперс К. Собрание сочинений по психопатологии: в 2-х т. / К. Ясперс. – М.: Академия; СПб: Белый кролик, 1996. – Т. 1. – 352 с., Т. 2. – 256 с.
18. Яценко Т. С. Психоаналитическая интерпретация комплекса тематических психорисунков: глубинный аспект / Т. С. Яценко, Я. М. Кмит, Л. В. Мошенская. – М.: СИП РИА, 2000. – 192 с.

Поступила в редакцию 13.10.2025 г.

**PSYCHODYNAMIC RECONSTRUCTION OF HUMAN MOTIVES, PHILOSOPHY, AND
EXISTENTIAL MEANINGS IN PSYCHOLOGICAL CARE DURING CRISIS STATES**

E. G. Maksimenko, S. V. Rudenko, I. V. Kiseleva, D. R. Maistepanova

This article analyzes philosophical concepts in relation to the transformation and overcoming of motives, existential meanings, the philosophy of human life direction, and the search for new solutions in crisis situations. It is noted that experiencing a life blow influences a person's future choices and the definition of the meaning of life. Factors in successful adoption include adaptive abilities, purposefulness, awareness, and realistic problem-solving, reflexivity, and the strength and integration of the ego. The authors note the investment of genetic factors, parental capital, will and desire, and an individual's education in a constructive life course. Balance is determined by orientation and subjective activity in the process of self-development. The process of positive disintegration and the secondary approach of psychologists are conceptual approaches to providing psychological assistance to individuals experiencing a crisis. A proprietary method for the first interview is proposed, initiating the process of restoring a person's motives and life meanings.

Key words: existence, personal meaning, life course, positive disintegration and secondary integration of the psyche.

Максименко Елена Георгиевна

Доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ.
ORCID: 0000-0003-0622-6871.
E-mail: e.maksimenko.dongu@mail.ru.

Maksimenko Elena Georgievna

Doctor of Psychology, Professor of the Department of General Psychology, FSBEI HE «Donetsk State University», Donetsk, RF.
ORCID: 0000-0003-0622-6871
E-mail: e.maksimenko.dongu@mail.ru

Руденко Светлана Викторовна.

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ.
ORCID: 0009-0007-0092-5926
E-mail: rudenko_sv@mail.ru

Rudenko Svetlana Viktorovna

Candidate of Psychological Sciences. Associate Professor of Department of General Psychology FSBEI HE «Donetsk State University», Donetsk, RF.
ORCID: 0009-0007-0092-5926
E-mail: rudenko_sv@mail.ru

Киселёва Ирина Владимировна

Старший преподаватель кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ.
ORCID: 0000-0003-1750-9367
E-mail: i.kiseleva.dongu@mail.ru

Kiseleva Irina Vladimirovna

Senior Lecturer, Department of General Psychology, FSBEI HE «Donetsk State University», Donetsk, Russian Federation.
ORCID: 0000-0003-1750-9367
E-mail: i.kiseleva.dongu@mail.ru

Майстепанова Дарья Романовна

Ассистент кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ.
ORCID: 0009-0002-9550-211X
E-mail: khudokormovadaria@yandex.ru

Maistepanova Daria Romanovna

Assistant Lecturer, Department of General Psychology, FSBEI HE «Donetsk State University», Donetsk, Russian Federation.
ORCID: 0009-0002-9550-211X
E-mail: khudokormovadaria@yandex.ru