

Інструкція до методики

“SOS”



(с) Вікторія Назаревич

План

1. Вступ.
2. Теоретична частина до методики.
3. Основні етапи психологічної роботи з кризовими станами.
4. Методика “SOS”.
5. Вимоги до психотехнік.
6. Поняття інтеграції кризи.
7. Вправи до методики «SOS», які дають можливість розкрити копінг-стратегії подолання кризи.
8. Символи.
9. Цитати, прислів'я, метафори.
10. Створення власних терапевтичних метафор.

Ресурси і посилання.

I. Вступ.

Досить романтично розуміти, що кризи можливо уникнути. Кожна людина, кожне життя, кожен процес та кожний етап – починається, розгортається та завершується, це і є перехід в кризу за допомогою якої ми зростаємо. Кожна подорож яку ми починаємо може завершитись катастрофою, а також ця ж катастрофа може привести до нового досвіду.

Тому, коли ми кажемо про проживання кризи – це насамперед є проживання нового досвіду. Коли ми погоджуємося на те, що ми не можемо контролювати за допомогою «старої» свідомості, «старих» навичок й звичок, «старих» адаптаційних процесів до нової реальності. А тому, кризовий стан є нормальним, тому криза є такою яка буде завжди рухати нас вперед.

Дана методика є системою зображень, яка символізує певний процес подорожей. Ми можемо назвати це, за допомогою мономіфу, Подорож Героя, як важка подорож яку необхідно пережити. З іншого боку – це метафоричний образ човна, який захищає нас від того, що навколо, захищає нас від стихії життя. Символічно, Човен – це образ нашої свідомості, образ нашого Я, наших систем, сенсів, установок, які ми формували в процесі виховання, матриця нашого буття яка впродовж нашого становлення кожного разу набувала нових змін і захищає нас від викликів життя, від виборів які ми маємо зробити, від систем в яких ми маємо інтегруватися, від умов до яких ми маємо прилаштуватися.

Коли відбувається криза, відбувається певна катастрофа. Цей човен руйнується. Наш «старі» норми, наші «старі» стандарти – не витримують змін і стають некерованими. Вони стають нездатні виконувати функції за допомогою яких ми можемо пояснити собі цю реальність, створити ту картину миру в якій ми можемо почувати себе безпечно.

Таким чином, дана методика, дає можливість розібратись та інтегрувати, що ж відбувається з людиною в кризі. Човен, як «стара» свідомість, як «стара» картинка світу зруйнувався. Нові зовнішні обставини, які кидають виклик, які несуть загрозу, геть забирають в нас романтичне уявлення про те, що ми можемо щось контролювати. І ми маємо чітко розуміти, що будь-які нові, страшні, кризові історії, які ми проживаємо – ми маємо зробити хоча б не менш керованими, для того щоб сформувати нову опору або ж взагалі сформуватись в новий човен.

Для кого ця методика буде корисною? Дана методика буде корисною для людей, які проживають різні етапи життя, для людей, які проживають онтогенетичні кризи, кризи ситуацій, особистісні кризи, кризи відносин, які проживають кризи професійні, мотиваційні кризи, адаптаційні кризи, пов'язані зі зміною життя, кризи, які пов'язані з втратою контролю над певною ситуацією.

Рекомендований вік для використання цієї методики 11+. Ця методика не є методикою для роботи з дітьми, хоча ми і можемо використовувати окремі картинки, але ж сам процес, суть трансформації кризи, подорож, яку ми плануємо, або подорож, з якої ми повертаємось, руйнації, які можливі, загрози, які можливі, символи надії, які представлені в цій методиці, вони зачіпають досить-таки не контрольовані позиції нашої свідомості, які можуть лякати та вимагати певних роздумів, можна сказати навіть філософських. Саме тому ми радимо використовувати цю методику від 11-12 років та без подальших вікових меж. Тому що саме ця методика, власне, буде корисна для людей, які розуміють, що вони хочуть вийти з кризи, що прийшов час трансформуватись, прийшов час змінитись.

Алгоритми та рекомендації використання методики. Отже перше, ми можемо запропонувати людині розібрати свою кризу через картки. Наприклад, запропонувати їй розібратися: на що схоже, з чим асоціюється криза? який внутрішній стан відображається у вигляді човна? які загрози ти відчуваєш? Тобто ми можемо розібрати картки як певну систему розуміння кризи. Другим алгоритмом ми можемо запросити клієнта інтерпретувати процеси, які зображені на картинках: море, як непередбачувані обставини, які ми не можемо контролювати, зовнішні загрози, шторми та бурі; човен, як стала її свідомості, як стала форма образу буття, картина світу, яка пов'язана з сенсами, установками, настановами, на яких базується наше життя; і процес, який відбувається з цим човном.

Картинки представлені в розмірі 9*11 сантиметрів, що дає можливість інтегрувати їх на аркуш паперу. Тому рекомендовані інтеграційні прийоми – це впровадження в роботу так званих арт-терапевтичних засобів. Ми можемо класти картинку на аркуш паперу, розширювати зображення, додавати інше зображення.

Саме тому, хочу надати вам декілька таких прийомів, які ми можемо запропонувати клієнту як арт-терапевтичні.

- 1) Намалювати свій човен, як образ цілі, задачі, яку необхідно зараз подолати.
- 2) Сформувані свою ситуацію, яка пов'язана з кризою в образі моря на якому відбувається шторм.
- 3) Зобразити свої емоції у вигляді зруйнованого човна: свою розгубленість, свої розчарування, образи та інші емоційні стани, які вказують на те, що стара картина власного світу зруйнована.

Також, ми можемо використовувати різні техніки арт-терапії, такі як: створення колажу, який є більш сталою стабільною системою арт-терапевтичного супроводу; можемо використовувати картинки, як певний мотив для створення власних образів, домальовувати картинки; створювати власні ідеї та власні метафоричні історії, через промальовування власної картини, власної історії човна, що є досить цілісним й доцільним в роботі з клієнтом.

II. Теоретична частина до методики.

Методологічні принципи, котрі є теоретичною та практичною основою для роботи з кризовими станами, ми можемо поділити на три рівні аналізу (за Г. М. Андрєєвой):

- 1) загальна методологія, коли можна прослідити, як ті чи інші філософські принципи перетворюються в тканини конкретних соціально-психологічних досліджень;
- 2) спеціальна або приватна методологія кожної окремої наукової дисципліни, що являє собою реалізацію загально філософських принципів при дослідженні специфічного предмета;
- 3) сукупність конкретних методик дослідження.

Система наукових методів на всіх рівнях складає головний зміст конкретної методології психологічної роботи загалом й роботи з кризовою особистістю зокрема.

Принцип цілісності постулює розуміння людини як живої, відкритої, складної, багаторівневої системи, що самоорганізується, володіє здатністю

підтримувати себе в стані динамічної рівноваги та генерувати нові структури та нові ситуативні форми організації.

Дане визначення дозволяє нам:

- а) будувати перспективні проєкти трансформації особистості;
- б) спиратись на внутрішні ресурси самої особистості;
- в) адекватно «психотехнологізувати» взаємодію з клієнтом психологічної роботи.

Ми будемо притримуватись наступного твердження системи:
система – сукупність двох та більше елементів, що задовольняє наступні три умови:

- 1) поведінка кожного елементу впливає на поведінку цілого;
- 2) поведінка елементів та їх вплив на ціле взаємопов'язані;
- 3) якщо існують підгрупи елементів, то кожна з цих підгруп впливає на поведінку цілого (при цьому жодна з підгруп не виявляє такого впливу незалежно).

В якості базових послань, що описують принцип цілісності, ми можемо позначити наступні положення:

- 1) основними процесами в функціонуванні психічної реальності є процеси організації, тобто утворення нових структур, проте їх виникнення не спонтанне, а зумовлено всією актуальною організацією особистості та її досвідом;
- 2) основна функція людини, як цілісної системи, – структурний, біоенергоінформаційний обмін з середовищем;

- 3) процеси еволюції та інволюції систем розуміються наступним чином: підвищення цілісності та внутрішньої несуперечності є прогресивним, а збільшення роздробленості та конфліктності – як регресивним;
- 4) в ході еволюції, рівень організованої складності, кількість взаємопов'язаних рівнів та гнучкість психічної реальності людини як саморефлексуючої цілісної системи – зростає;
- 5) в системах, що самоорганізуються, процеси розвитку та функціонування тотожні, тобто психіка як складна система має якість трансформації, внутрішніх змін (як інваріантне, іманентно властиве її існуванню).

Принцип цілісності, в дослідженні кризисної особистості, пропонує:

- а) виявлення взаємовідносин клієнта із зовнішнім матеріальним, соціальним та духовним зовнішнім середовищем, знаходження основних причин й збудників, тригерів кризи в цих взаємовідносинах;
- б) виділення компонентів особистості, що впливають на формування позитивної або негативної дезінтеграції, розгляд їх якостей, функцій та ролі в рамках цілісної еволюції-інволюції;
- в) якості кризового стану розуміються з урахуванням якостей різних його складових і навпаки;
- г) аналіз різних типів зв'язків між основними структурами особистості (Я-матеріальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-реальне, Я-потенційне та інше), виділення системотворчих зв'язків, що надають системі впорядкованості;
- д) аналіз структури причин кризи по горизонталі (розгляд зв'язків між однотипними елементами) та по вертикалі (виділення різних рівнів та їх ієрархії);

е) визначення можливостей керування, регулювання, цілеспрямованого впливу на позитивну еволюцію особистості в кризовому стані.

Цілісність в дослідженні дає можливість розкрити глибинні зв'язки, розкрити субстанціональні якості, сутність та тим самим виявити якісну визначеність кризи, спосіб її існування та одночасно вибудувати адекватну систему виходу з неї.

Принцип обумовленості в аспекті психологічної роботи говорить про те, що будь-який кризовий стан має причину – сукупність життєвих обставин, що передуює стану та викликає його. Відповідно з цим принципом, психологічний аналіз має рухатись від кризового стану, що стався до вивчення умов та механізмів їх прижиттєвого формування.

Відмітимо ще декілька проявлень принципу обумовленості, що мають значення при роботі з кризовими станами:

а) нерівноважний стан системи впливає на лінійну область, тобто наслідок впливає на причину, що його й викликала. Клієнт в зоні дисбалансу може інтерпретувати факти біографії та інші детермінанти (реальні або вигадані) з точки зору кризового стану, та зміст інтерпретації буде зумовлено нерівноважним станом системи та викривляти лінійну область;

б) змістовно однакові нерівноважні стани можуть детермінувати різні вектори еволюції системи: прогресивні й регресивні та можливий змістовний континуум векторів (наприклад: однакова за змістом особистісна криза може привести як до суїцидної спроби, так і до особистісної гармонії);

в) змістовна ціль трансформації та психотерапії багато в чому визначає процес його досягнення. Ребефінг вибудовує технологію опрацювання травми народження та достатньо успішно учасники груп пропрацьовують



цю трансформаційну ціль, психоаналіз адаптує свого невротика через відреагування психологічних травм – катарсис, реінкарнаційна терапія займається певним «кармічним хвостом» і клієнти всерйоз «очищують» карму, біхевіоральна терапія змінює поведінку через «оперантне обумовлення», діанетика в відповідності до своєї цілі займається клірингом та інше.

Принцип позитивності означає центрованість спеціаліста й клієнта на позитивному досвіді. Численна робота з клієнтами показує, що застосування цього принципу приносить великий трансформаційний ефект.

Іноді, саме знаходження позитивних елементів в ситуації уже є кроком в трансформації, коли система із нерівноважного стану, за рахунок позитивного відношення та підтримки, переходить в рівноважний стан більш високого порядку, на наступну сходинку інтеграції.

Можливість позитивних норовистих відношень, емпатії, добра, творчого життєстверджуючого Ероса, милосердя іманентна сутності психічної реальності людини. Для нас дуже важливо, що проблему, зло, безвихідь, страждання – не потрібно шукати. Життя наповнено цим. А добро, позитивне в житті потрібно робити. І часто, єдина ціль співтворчості між психологом і клієнтом – знаходження позитивного.

Психологічна робота в одному із своїх сокровенних значень означає душевну допомогу як турботу, милосердя, піклування за запитом клієнта.

Це принцип не означає, що спеціаліст повинен весь час посміхатись та підбадьорювати клієнта. Позитивність пропонує декілька кроків по взаємодії з клієнтом:

- 1) усвідомлення стану людини та детермінант кризової ситуації (рефлексія актуального стану системи);
- 2) емпатичне, емоційно-чуттєве вживання в проблемну ситуацію (отождоження з системою);
- 3) постановка спільної цілі, внутрішньої стратегії й тактики, психотехнологічне насичення передбачуваного процесу трансформації ситуації (моделювання перспективного стану системи);
- 4) реальне вирішення проблемної ситуації, здійснення позитивного переналаштування ситуації (приведення системи в рівноважний стан на новому якісному рівні).

Слід відмітити декілька змінних, які дозволяють розвивитись кризові стани як проблемну ситуацію для особистості, що потребує психологічного або психотерапевтичного втручання:

- 1) кризові ситуації викликають позитивні здвиги тільки на перших фазах (підвищення загальної активності системи за рахунок внутрішніх ресурсів, що мають інтенцію до «гомеостазис», підтримки рівноважного стану);
- 2) при високій інтенсивності або задовгій травмуючій ситуації, можливий зрив адаптаційних механізмів особистості;
- 3) висока вірогідність «застрягання» в ситуації, без зовнішньої енергетичної підтримки;
- 4) як правило, криза супроводжується втратою життєвих сил (вітальності), зниження соціальної ефективності;



5) кризові ситуації мають енергетичний потенціал, що фіксує особистість на негативному аспекті досвіду, що супроводжується втратою перспективних цілей життя, може призвести до більш тривалих психологічних реакцій типу депресії, апатії, підвищеної тривожності та інших деструктивних змін особистості аж до психічних й фізичних патологій.

Принцип співвіднесеності – необхідність обліку інтенсивності дій психотехнології та особистості психолога з рівнем сензитивності психіки клієнта на структуру, зміст і форму впливу.

Даний принцип указує, що в практичній діяльності спеціаліст повинен притримуватись певних правил:

- а) глибоке знання психотехнологій та те як вони впливають на особистість клієнта («отрута не завжди допомагає, вона може і отруїти»);
- б) сутності не має сенсу примножувати без необхідності («бритва Оккама»). Це стосується як застосування психотехнологій так і рівня складності механізмів інтерпретації: в них повинна бути міра, необхідна достатність;
- в) семантична близькість: смислове поле та методична осначеність психотехнології повинні бути зрозумілі, доступні та прийнятні для клієнта;
- г) енергії зовнішньої підтримки по тривалості та інтенсивності, повинно бути достатньо для приведення особистості із стану кризи в стан балансу;
- д) ці трансформації та психотерапії, які ставить професіонал, повинні бути співвіднесені з індивідуальними цілями клієнтів і складати єдине поле енергії.



Також принцип співвіднесеності стосується психологічного дистанціювання під час взаємодії психолога та клієнта. Кризові стани часто можуть визвати прагнення не тільки трансцендувати свою кризову особистість за рахунок «злиття» з значимим близьким (у діаді з кризовою особистістю – це місце займає психолог), але і психологічну регресію й, як наслідок, виникнення трансферу особливої сили, коли клієнт повністю втрачає самостійність.

Важливо в ході роботи не порушити особистісних просторів. Вони можуть взаємодіяти, контактувати один з одним, не порушуючи цілісність та суверенітету. Підтримка та куріювання повинно бути співвіднесеним просторово та по інтенсивності настільки, щоб була реальна можливість позитивної інтеграції кризового стану.

Принцип потенційності – певний спосіб сприйняття простору. Він проживається як простір, як те, куди вириваєшся з неволі, як чисту потенційність буття, як воля, як свобода, як повноцінне дихання, тобто духовне життя, не стиснене мирською скорботою.

Інтегративна методологія, спираючись на цілісне бачення людини в перспективі його матеріального, соціального, духовного зросту, припускає при психологічній роботі з клієнтом розкриття його потенційності, розвитку інтуїції, творчості, вищих станів свідомості, особистісних ресурсів. Використання цього принципу припускає, що індивідуум мобілізує свої ресурси для подолання кризового стану, фрустрації та страху, що виникають через відсутність підтримки з боку оточуючих й неадекватності самопідтримки.

Кожна людина володіє тенденцією до саморозвитку та потенційністю, інтенцією до цілісності та більшої свободи.

Розкриття потенціальності може бути досягнуто на різних рівнях і не обов'язково включати в себе так названий духовний рівень. Більш того, форми розкриття можуть бути різноманітними.

В психологічній роботі потенціальність може розкриватись:

- 1) в пізнанні різних складових своєї особистості, структури, якостей, властивостей, здібностей і т.д.;
- 2) в розкритті перспектив розвитку свого матеріального, соціального та духовного Его;
- 3) в ототожненні або розототоженні із значущими фрагментами або якостями свого Его;
- 4) в розкритті потенціальних можливостей, здібностей, вітальних ресурсів;
- 5) в підсиленні основних тенденцій особистості, особливо конативної та гомеостатичної;
- 6) в отриманні можливості відмови від ототожнення себе з фрагментами Его й набутті здібності їх контролювати;
- 7) в розкритті творчих сил особистості, вищих психічних станів свідомості, екзистенційних сенсів існування.

Найважливіше в принципі потенціальності – відкриття простору для подальшого розвитку, руху, життя серед людей.

Принцип багатомірності істини – будь-яке пояснення та розуміння індивідуальної психічної реальності, а також соціально-психологічних закономірностей груп та спілок завжди буде неповним, а значить і неістинним.

Якщо звернутись до язика метафори в поясненні даного принципу, можна сказати, що душа – тайна всіх тайн, істина про душу багатоліка. Кожен лик заслуговує довіри та як дзеркало (нехай іноді і замутнене або по різному криве) відображає Єдине.

Принцип багатомірності істини говорить: всі праві, бо істина і церква єдині. Тільки кожен дивиться в різні частини цієї церкви, розповідає про побачене на своїй мові у відповідності до свого життєвого досвіду, освіти, світогляду й груповим пріоритетам.

Принцип багатомірності істини в реальній взаємодії психолога з клієнтом висуває наступні вимоги:

- 1) при інтеграції кризового стану переслідувати не свої особисті цілі, а допомогти особистості та групі в досягненні їх власних цілей;
- 2) пропонувати альтернативні способи сприйняття життя й кризового стану в тому числі. Якщо необхідно – операціоналізувати вихід з кризи, вказувати на реальні дії, котрі повинен зробити клієнт. Брати відповідальність;
- 3) розуміти й з певною долею умовності приймати будь-який образ світу та діяти в співвідношенні з ним;
- 4) добре розуміти та представляти різноманіття теорій, концепцій, моделей про будь-яку проблемну ситуацію. Уміння працювати всередині декількох парадигм. Уміння бачити цінність альтернативних підходів до роботи з кризовим станом особистості та групи.

Принцип багатомірності істини – призив до рефлексивної, розуміючої та співпереживаючої позиції до будь-якої думки, позиції, досвіду, судження, ідеї, теорії та уточнення. Одночасно з цим, він означає



мінливість змісту, форми та способів взаємодії з клієнтом в залежності від його особистості (Соціально-психологічних характеристик групи, коли клієнтом виявляється група), його інтересів та мотивів, установок, а також установок і можливостей спеціаліста.

III. Основні етапи психологічної роботи з кризовими станами.

По мірі того, як кризові стани особистості та кризова особистість все більше інтегруються в практику психологічної роботи, стає очевидним, що термін «криза» застосовується в двох значеннях:

- ймовірні, ті які можуть трапитись, а можуть і не трапитись з будь-якою особистістю. До них можемо віднести такі неочікувані, непередбачувані події, як смерть близької людини, втрата значущого статусу, розлучення, насилля, катастрофа іт.д.
- закономірні, ті, що являють собою еволюційні етапи онтогенезу. До них можемо віднести вікові кризи, пенсійну кризу.

Вибір стратегії в якості засобу впливу в кризових станах залежить від характеру та ідеології установи, орієнтації практиків та наявності необхідних ресурсів.

Основна задача психолога – це в першу чергу пом'якшити вплив стресової події, шляхом надання безпосередньої емоційної допомоги та мобілізації зусиль клієнтів на подолання кризи в процесі негайного терапевтичного впливу.

Р. Рапопорт (1970) вважає, що при «кризовому втручанні» повинні бути реалізовані як мінімум наступні цілі:

- зняття симптомів;
- відновлення докризового рівня функціонування;
- усвідомлення тих подій, які призводять до стану дисбалансу;
- виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи.

Також, Рапопорт зазначає, що в разі наявності у клієнта необхідних індивідуальних якостей та сприятливої соціальної ситуації, можуть бути досягнуті дві додаткові цілі:

- усвідомлення зв'язку між стресом та колишніми життєвими переживаннями й проблемами;
- освоєння нових моделей сприйняття, думок та почуттів, розвиток нових адаптивних реакцій та стратегій подолання стресу, які можуть бути корисні не тільки в період даної кризи, але і в майбутньому.

Для людини, що переживає кризу трансформації особистості, можуть бути характерні наступні переживання: нерозуміння того, що відбувається з ним і викликана цим паніка; страх зійти з розуму; переживання своєї самотності в цьому процесі та амбівалентні почуття – з одного боку, бажання отримати підтримку, а з іншого – прагнення усамітнитися, побути одному; підвищена чутливість до слів, вчинків і навіть внутрішніх станів інших людей. Людина в цей період заново переоцінює власне життя, в результаті чого нею можуть оволодіти різні відчуття: вина, розкаяння, злість і т.д., змінюються цілі, сенси, цінності та відношення, а особливо з близькими людьми.

Таким чином, зовнішні характеристики кризи можуть відрізнитись одна від одної, пускові механізми можуть мати різноманітний характер,



реакції на кризові ситуації будуть специфічними для кожної людини. Саме тому, для розуміння кризи, вадливо знати психологічні механізми її виникнення, її внутрішню суть.

«Коли руйнуються всі опори та підпори, немає жодного навіть найменшого укриття, страховки, тільки тоді виникає можливість проживання архетипу сенсу» (К. Г. Юнг).

Інший вихід, полягає в збереженні існуючого порядку, оскільки будь-які зміни викликають тривогу. При цьому людина призупиняється в своєму розвитку, обмежуючи та навіть руйнуючи себе.

Наступні, можливі результати кризи (за Л. А. Хофф):

1. Повернення до докризового стану. Це відбувається при ефективному вирішенні проблеми, можливо при наявності внутрішньої сили та соціальної підтримки. Такий результат необов'язково припускає психологічний ріст в результаті пережитого, індивід повертається до свого звичного стану.
2. Психологічне зростання, завдяки відкриттю нових доріг й способів вирішення проблеми в період кризи.
3. Зменшення нестерпної напруги за рахунок невротичних або психопатичних паттернів поведінки. Людина може стати замкнутою, скритою, підозрілою або впасти в депресію. Порушене сприйняття події може призвести до незаслужених докорів інших в своїх невдачах. В деяких випадках зменшення напруги відбувається шляхом вживання алкоголю або медикаментозних препаратів. Можливі спроби суїциду або агресивної поведінки. Л. А. Хофф вказує на те, що негативний результат кризи абсолютно необов'язковий, але іноді трапляється через гостроту індивідуальних проблем й відсутність необхідної соціальної підтримки.



В теперішній час існують три принципові позиції в розумінні кризи:

1. Криза, як закономірний еволюційний етап онтогенезу (віково-нормативні кризи).
2. Кризи професіонального становлення – особлива група психологічних криз – проживаються людьми в процесі професіонального розвитку (навчання та професіональна діяльність), відображають специфічні закономірності різноманітних етапів професіонального шляху особистості, супроводжуються переживанням протиріч професіонального розвитку.
3. Криза як повторний пункт життєвого шляху, який може трапитись, а може і не трапитись з будь-якою особистістю (особистісна та психодуховна кризи).

Е. Йоманс відмічає, що більшість переживань, через які проходять люди, являють собою дзеркальне відображення подій більш загального рівня і в той же час є частиною загальної світової ситуації. В цьому випадку глибина переживань особистісної кризи може усугублятися масштабністю трагічних подій.

Дж. Якобсон вважає, що життєві події можуть кваліфікуватись як ті, що ведуть до кризи, якщо вони «створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб...» і при цьому ставлять перед індивідом проблему «від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий період часу звичними способами».

Д. Тайраст зазначає, що для розуміння сутності кризи необхідно знати, які протиріччя порушили баланс життя, що являє собою їх протилежності. Теоретично він групує їх наступним чином:

- протиріччя між жагою до життя та його оновленням;



- конфлікт між старим та новим (сюди відносяться протиріччя між суб'єктивними задумами перетворення світу та об'єктивною нереальністю їх втілення «тут і зараз»);
- протиріччя в моральних упередженнях однієї і тієї ж людини;
- невизначеність, двоїстість взаємовідносин, незадоволення в спілкуванні та взаєморозумінні.

Чотири послідовних стадії кризи (за Дж. Каплан):

- 1) первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем;
- 2) подальше зростання напруги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;
- 3) ще більше збільшення напруження, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх чинників;
- 4) якщо все виявляється марним, настає четверта стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттями безпорадності, дезорганізації особистості.

Криза може закінчитись на будь-якій зі стадій, якщо небезпека зникає або знаходиться рішення.

(за В. Козловим «Психологія кризи»)

IV. Методика «SOS».



Картка №1

Буря – може символізувати сильну частину впливу невизначених обставин, які неможливо передбачити, які виникають самотійно.

Певна ознака хаосу, ознака того, що ми не можемо контролювати. Символ, який вказує на порушення спокою, на зміни, які можуть нести за собою катастрофічні ознаки, але спонукають приймати нестандартні, нові та незрозумілі рішення. Символізує загрозу життю, загрозу станів, які були до цього, формування нових станів (неочікувані, непередбачувані). Символ, який максимально розкриває характер змін (при тому, ці зміни неочікувані, не передбачувані, не визначені, не контрольовані).

Буря створює образи темного неба, блискавок та грому, а також буває з наслідками руйнацій. Тому і її символіка є цілком очевидною, зазвичай вона символізує травму, труднощі, навіть депресії. Бурі приносять з собою хаос та непередбачуваності. Ми не можемо знати наскільки сильною буде буря та якими будуть її наслідки задалегідь. Часто використовується для позначення важкого та напруженого періоду в житті людини. Викликає страх та невпевненість, змушує людину відчувати себе нещасною, пригніченою. Символізує руйнування, зміни та інтенсивну діяльність. *Затишшя перед бурею* – фраза, що використовується для позначення періоду змін, що наближається.

Також буря може символізувати і емоційну складову, емоції які накривають нас дуже сильною хвилею, яку ми не можемо контролювати, з якою ми не можемо впоратися; невідомо звідки ця хвиля береться та наші реакції непередбачувані; це певна втрата контролю, неможливість впоратися зі станом, який проживає людина; досить часто може символізувати взривний характер або прояв конфлікту та певну реакцію.

Отже, в карті ми можемо подивитись бурю як символ певних життєвих непередбачуваних обставин, так і символ внутрішнього стану, в який потрапляє людина.

На карті зображено невеличкий парусний човен, який потрапив в штормові умови, в якого порушена рівновага – ми передбачаємо, що той, хто знаходиться на цьому кораблі, має приймати нестандартні та незрозумілі нові рішення, намагається вижити або ж приймає рішення як рятуватись. Зображення згущене, невідомо чи щось буде змінюватись, ми не можемо передбачити, які зміни будуть на карті.

З психологічної точки зору – це карта кризи (гострої кризи); карта шоку; карта, яка може символізувати (символізує) хаос; певне безумство; символізує розгубленість, втрату опори, втрату зрозумілих подій; карта гострого стресу. Карта символізує перший етап кризи, прийняття кризи.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Перша – це аналіз ситуації. Коли ви себе так почували, як на цій карті? Опишіть ці події. Як ви з ними впорались? Як ви себе почували? Що допомогло вам вийти з цих станів в минулому? Які поради ви можете дати людям, які зараз знаходяться в гострій кризі? Як ми це можемо подолати зараз, якщо саме зараз відчувається ця криза?

Друга – методика «Я впораюсь». Коли клієнт приймає виклик шторму і намагається створити власні стратегії вживання, при цьому оперуючи лише досвідом, розумом та знаннями які були сформовані раніше і власне, керуючись цим робить виклик стихії, яка є неконтрольованою. Клієнту пропонується розробити «Шлях спасіння» цього корабля та дати поради його капітанові, як подолати ці кризові стани.





Карта №2

Маяк – символізує потужний та сильний символ, який вказує на надію, на те, що в найскладніших ситуаціях ми можемо впоратися, знайти необхідний шлях, знайти необхідні рішення, зорієнтуватися, отримати допомогу. Символ, що вказує на шлях, який освячений, на світло серед темряви. Це філософський погляд на події, на складнощі, труднощі, негаразди, які ми можемо подолати та вийти зі складних життєвих обставин або складних обставин свого внутрішнього стану. Маяк може виступати символом служіння, надії та стійкості. Символом, який допомагає долати небезпеку, освітлює шлях і дає нам певну підказку. Символ надії, який представлений на цій карті серед шторму та бурі.

Ми ніби споглядаємо на карту з човна, котрий потрапив в цей шторм та побачив маяк. Символ даної карти може символізувати певну надію та ми можемо працювати з цією ідеєю через цю карту.

Отже, Хто? Що? Де? Та Як? – може бути цим маяком в складних життєвих обставинах, в які потрапив клієнт.

Символ, який представлений на карті, дає можливість спостерігати за тим, що шлях вже проявлений, він складний, непростий, він в деяких випадках буде надмірно важкий. Але ж маяк символізує те, що човен впорається та знайде необхідний шлях для того, щоб подолати ці обставини.

Так само, з точки зору психології, маяк може бути певними установками, може бути певними цінностями, може бути символом віри,

символом, на який ми можемо теж зважати, коли кажемо про аналіз ситуації через цю картинку як символ кризи. Це певна віра в Бога, віра в себе, віра в свої здібності, віра у власні навички виживання, подолання цих ситуацій, з якими ми стикаємося в кризових, непростих життєвих обставинах.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Перша – методика «Я побачив маяк». Що це може бути на символічному, асоціативному рівні? Хто/Що це за маяк? Як він допоможе? Чому саме через цей образ, який проявлений на зображенні, людина може впоратись, подолати ці обставини?

Друга – методика «Як знайти маяк». Що потрібно робити людині для того, щоб знайти цей освітлений шлях, це світло маяка, для того, щоб подолати ці життєві ситуації, які виникають в складнощах?



Карта №3



Айсберг – на зображенні ми бачимо човен, що потрапив в катастрофу. Він мав зустріч з айсбергом та не впорався з обходом. Частина човна вже потонула, пішла під воду – що символізує про втрату.

З психологічної точки зору – це зустріч катастрофи, деформація, зміна цілісності, аварія, те, що вже не виправити. Частина корабля, що пішла під воду символізує про втрату, яка вже присутня, яка вже визначена. В цій втраті ми бачимо можливість її прийняття, неможливість змінити обставини, неможливість впоратися та повернути щось назад, і власне це дає нам можливість запропонувати клієнту визначити шлях порятунку: як це буде здійснено, які дії необхідно прийняти, з чим впоратись?

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

За методиками ми можемо діагностично дослідити, чому човен не побачив цього айсберга? Які були обставини, що не давали обійти цей айсберг? Які сталися життєві обставини, при яких човен був не спроможний змінити ситуацію та сталася катастрофа? З даної точки зору, з даної карти, ми можемо казати про етап прийняття, про етап захоронення того, що було раніше та пошук нових рішень, нового шляху.

Карта №4



Через лід – на карті ми бачимо човен, котрий знаходиться в льодовому полі, поверхня води вкрита льодом. Човен або стоїть, або поступово просувається, бо він вмерзлий в лід. Ми можемо це побачити як зупинку або замороження. Це трагічна ситуація, коли човен вибрав невірний шлях і потрапив у льодову пастку. Або ми можемо запропонувати клієнту уявити інший сценарій подій – тому карта є невизначеною. Ми не бачимо, що відбувається, і зображення ніби спонукає нашого клієнта фантазувати про ту історію, яка присутня на зображенні.

Зображення на карті досить спокійне. На горизонті ми бачимо сонячне проміння. Це вказує на те, що може бути надія на порятунок або це можливо, просто наразі існує невеликий заморожений період.

А тому зображення (картинка) має переважно діагностичний аспект – визначити стан клієнта в ситуації замороженості, в кризі, неможливість рухатися далі або певна пауза, яка береться клієнтом для того, щоб визначати ситуації в подальшому.

Також карта має як діагностичний, так і корекційний момент.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Перша – методика «Вимушена зупинка». Ми можемо запросити клієнта пофантазувати, що ця карта, це зображення, символізує вимушену зупинку (затримку), в якій човен зупинився для того, щоб скоординувати дії далі. Та розкриваємо ряд питань: які це можуть бути дії, що робити далі, як

робити далі, з якою метою/куди рухатись, які необхідні додаткові сили для того, щоб впоратись?

Друга – методика «Заморожений човен». Човен, який не має можливості рухатись, який не має можливості змінити курс. Чому він заморожений? Що сталося всередині цього човна? Які в нього були труднощі перед тим, як він не зміг далі рухатись? Чого йому не вистачає/не вистачило? Що сталося з ним в той момент, коли він зупинився?

Третя – методика «Варто почати долати зупинку» для корекційної роботи з клієнтом. Для цього ми пропонуємо клієнту уявити, що корабель знайшов певні ресурси, сили для того, щоб рухатись. Ми просимо клієнта уявити, які це будуть перші дії для того, щоб рухатись, що буде змінюватись, коли він буде рухатись, куди він буде рухатись, який курс для нього буде притаманний/важливий/цінний?



Карта №5



Подолання пасток – на картці ми бачимо досить оптимістичне зображення, де човен в сонячному промінні долає льодяну пастку. Лід під його натиском, його «носом» змінюється, рухається. Човен долає перешкоди та проривається вперед і ми бачимо, що він впевнено рухається до якоїсь певної поставленої мети. Ми бачимо човен, який руйнує під собою лід та рухається, що може символізувати про певну психологічну внутрішню готовність виходу з кризової ситуації, формування мотивації до подолання ситуації, боротьба, пошук можливостей, щоб вийти з кризи. Картка має досить героїчний мотив, може спонукати для того, щоб долати ситуацію, долати пастку кризових обставин, в які потрапила особистість. Також ми можемо попрацювати з цією карткою, як з карткою метафори мотивації виходу із пастки, щоб визначити копінг-стратегії, які притаманні цій особистості.

Методики, які ми можемо використовувати по картці:

Перша – методика «Я знайшов силу». Ми можемо запропонувати клієнту пофантазувати: як човен долає цю пастку, як він наважився пробити лід, незважаючи на складні обставини (що це лід, а сам човен на зображенні у нас не дуже потужний), і тим паче він все одно долає ці умови життя.

Друга – можемо дослідити загрозу човну. Що може загрожувати човну в ситуації подолання цієї льодової пастки? Як він це долає? Що йому допомагає її долати? На які внутрішні та зовнішні ресурси він спирається, коли долає цю ситуацію?



Карта №6

Човен на березі – на картці зображено човен, який ніби пришвартувався, або його викинуло на берег. Картка може символізувати різну метафоричну основу – це може бути як і застій після критичних трагічних

ситуацій, нібито човен позбувся свого середовища та його викинуло на берег, так і зупинка, певний момент відновлення.

В залежності від цього ми можемо давати відкриту метафору: що відбулося з кораблем, чому він зупинився на березі або чому пришвартувався, або чому його викинуло на берег? В цій метафорі ми можемо бачити головну ідею, що корабля позбавили його звичного середовища.

Таким чином ця карта вказує на те, що це може бути або процес адаптації до кризових умов, або певна непережита трагічна ситуація, хоча на зображенні ми бачимо досить приємне та спокійне море, а човен знаходиться недалеко від води і він не зруйнований. Тому ми можемо зробити висновок – чи човен може функціонувати далі, чи це ілюзія трагедії? Можливо це просто є певною фантазією, що «ти» не можеш рухатись далі, тому що човен знаходиться недалеко від води і не буде потрібно дуже великих зусиль для того, щоб це подолати?

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Щодо методик, то ми можемо робити висновки та давати клієнту певні ідеї щодо проживання цієї карти. Що сталося зараз з кораблем? Чи він

зупинився за власною волею чи його викинуло на берег нібито обставинами/ситуаціями/в кризі, які проживає людина? Чи це просто зупинка, яку він обрав самостійно та свідомо, для того, щоб зупинитись, переосмислити, відремонтувати човен (наприклад), чи щоб взяти ресурсу? Ця ідея може реалізуватись в певних методиках:

Методика «Зупинка човна/Човен на березі». З метою дослідити, що сталося. Уявіть, що цей човен – це та зупинка, яка є вимушеною в процесі кризи. Що човен має зробити в процесі цієї вимушеної зупинки? Яка йому необхідна підтримка? Які ресурси? Які можливості він має взяти на березі для того, щоб вільно та спокійно рухатись далі в своїй подорожі подолання кризи?



Карта №7



Човен та канати – зображення на картинці символізує відкриту метафору. Ми бачимо човен, розташований на березі.

Але центральною ідеєю цього зображення є те, що човен пришвартований певними канатами.

Що це за канати? Хто їх тягне? Човен витягують на сушу, чи навпаки, його тягнуть знову до води? Ці міцні канати можуть символізувати і психологічну підтримку, і соціальну, духовну і інтелектуальну (тобто, необхідність якихось знань, щоб знову не потрапити в морську стихію).

Це діагностична та корекційна картка надасть нам зрозуміти, який процес клієнту необхідно зараз прожити. Ми можемо ставити відкриті запитання. Ми бачимо, що море достатньо спокійне, сам човен не зруйнований, канати міцні та потужні (тобто в них вистачить сили для того, щоб спустити його на воду і витягнути на берег). Досить спокійна та сонячна погода показує нам загальний позитивний стан, який символізує карта.

В цьому зображенні ми можемо дослідити процес, на який готовий зараз клієнт. Чи то він готовий рухатись далі та повертатись на етап боротьби/етап подолання, етап проживання своєї подорожі, чи його затягують глибше на берег для такої собі більш глобальної системної затримки. Тому це необхідно визначити та в'яснити.

Саме тому, досліджуючи з клієнтом різні процеси, ми можемо поставити йому наступні запитання: що тут зображено, хто тягне човен, куди тягнуть

човен, хто прив'язав ці канати, чи міцні ці канати, яка буде далі історія цього корабля? Відповіді на ці питання дають нам можливість зрозуміти, що саме через ту динаміку, яку зазначає клієнт, ми можемо простежити його психотерапевтичний аспект проживання ідеї далі – чи рухатись знову, повертатись на подолання перешкод, знову повертатись до бурхливого моря, чи все ж таки потребується певна затримка і ці канати є лише такою собі надійною опорою, щоб його знову не відкинуло в море, коли він ще не готовий до цього.



Карта №8



Човен в пустелі – ця карта символізує застарілу ситуацію непережитої кризи, яка ніби не змінюється довгий час та призвела (або призводить, або призведе) до певного внутрішнього руйнування самого човна.

На карті ми бачимо човен, який ще не зруйнований, але вже має певні ознаки того, що він досить довго знаходиться в тій пустелі, в висушеному просторі. Також ми не бачимо моря, і можемо лише передбачати, що це море десь таки є. По самому човні вже пішли деформації, що говорить про те, що він там знаходиться вже певний, можливо навіть довгий час.

Ми можемо дослідити це разом з клієнтом. Чому цей човен не повернувся в море? Що з ним сталося? Які були обставини того, що він довгий час провів в пустелі та як він туди потрапив?

Ця ідея дуже розкриває саму суть кризи, а човен, який залишився в пустелі, – це щось про те, що неможливо повернути, або ж докласти дуже велику кількість зусиль для повернення; це ідея застарілої травми, кризи, яка не перероблена, яка не пережита, яка має трагічні неусвідомлені наслідки.

Всі ці ідеї ми можемо розібрати з клієнтом, запропонувавши йому дослідити цю модель.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Перша – методика «Хто або що може допомогти човну повернутись на море». Розкриваючи цю ідею, клієнт розкриває найбільш глибокі механізми копінг-стратегій, які дають йому можливість побачити його внутрішній ресурс до змін, які є достатньо важкими та потребують від клієнта значну кількість внутрішньої готовності та великих зусиль.





Карта №9

Зруйнований човен в пустелі – символічно ми можемо дати ідею цієї карти таку, що цілісність чогось/когось було зруйновано в тих обставинах, які були неприродними для цього човна.

Катастрофа, яка сталась, або час, який повпливав як деструктивний компонент, теж зазначає ця карта.

Карта складна та говорить про гостру втрату, гостру травму. Ми бачимо човен в пустелі, який вже повністю зруйнований. Це вказує на те, що він або потрапив в катастрофу у морі, або вже досить довгий час знаходився на березі та ця катастрофа сталась під впливом обставин, які вже були на березі. Ми можемо дослідити з клієнтом: що робити далі, чому сталася ця катастрофа, що відбувалось з кораблем, які умови були та які умови спричинили це руйнування?

Також ми можемо дослідити футуро-прогностичні моменти: що буде далі, чи треба все залишити і рухатись далі. Ми бачимо, що є канати, які могли б бути використані, є якийсь бортовий журнал, який зображено на картці, є рятівне коло, яке не було використано. Тобто, є ресурси, які не були використані або ж використались для того, щоб врятуватись, наприклад, дотягнути човен до цього берега. Ця ідея є досить потужною.

Ми можемо запросити клієнта, який обирає цю карту, дослідити її через аналіз своїх внутрішніх обставин, через аналіз його внутрішнього процесу і знайти певні внутрішні аналогії, які допоможуть йому розібратись в цій ситуації.



Карта №10

Рятівне полум'я – на карті зображена класична ідея рятувального полум'я, яке використовують для того, щоб дати сигнал про порятунок, дати сигнал, що «Я тут є».

Використовують залишки човна, який був зруйнований, для того, щоб створити полум'я та сигналізувати про допомогу.

Це може бути проявами не лише ситуативних емоцій, але і як певне символічне бажання використати ті сили, які залишились для того, щоб отримати допомогу ззовні, запросити когось тобі допомогти, прийняти цю допомогу, витрачаючи всі останні ресурси.

Ми бачимо на зображенні велике полум'я, де цей човен горить та дає таким чином великий сигнальний вогонь, щоб точно-таки хтось, хто знаходиться поруч, побачив його. Це про сигнал, класичний сигнал SOS, і він використовується для того, щоб заявити: «Мені потрібна допомога».

Ми можемо пофантазувати з клієнтом: що це може бути в реальному житті, чи це обставини його життя, чи просив він в когось допомоги/чи хоче він просити в когось допомоги, яка це буде допомога, форма цієї допомоги, які ресурси він може задіяти для того, щоб спонукати інших допомогти йому в його складних ситуаціях, звернутись за допомогою через використання ресурсів, які в нього залишились?



Карта №11

Рятівний плот – ми бачимо, що з човна, який потрапив в складні обставини або в катастрофу, використали його частини (залишки). Також хтось зробив досить міцний та потужний плот для того, щоб вибратись назовні.

На карті представлена досить чітка зрозуміла структура цього плоту та канати, які ніби тягнуть його на воду. Ми бачимо море, якусь частину шляху, що цей плот вже хтось тягнув. І це про те, що «Я знайшов сили реконструюватись» в ту нову форму, яка дасть мені можливість врятуватись. Карта досить сильна, потужна. Вказує на вже первинні трансформації після кризи, на силу змінити ці обставини (яка вже представлена у вигляді цього плоту). Це мотивація – своїми власними силами рухатись далі, знайти нові можливості, ризикнути, і через ризик та сміливість знову повернутись на воду та змінити історію.

В карті, звісно, ми бачимо історію невизначеності, тому що плот непередбачуваний, – там немає ані страховки, ані гарантій, але є сміливість рухатися вперед. Ця карта вказує на те, що у нашого клієнта вже є достатньо сил для того, щоб змінити обставини, в які він потрапив. Ми можемо пофантазувати, що він обирає, рухатись далі чи побути ще в цьому просторі, і що йому необхідно для того щоб рухатись далі; які ситуації/дії/люди можуть допомогти йому рухатись далі, де він черпає сили для руху вперед і що ці сили відроджує, що з ним відбудеться коли він почне рухатись далі, що клієнт може порадити тому, хто стоїть на роздоріжжі?



Карта №12

Шлях до рятування – карта, яка символізує надію. Ми бачимо зображення великого лайнера, котрий прямує за своїм курсом та рятувальне коло, що порожнє. З цим зображенням ми можемо фантазувати про певну метафору, яка розкриває можливість порятунку або порятунок, який вже здійснений. Інша альтернативна реальність, яка може бути, – це порятунок який вже неможливий, нібито людина не дочекалась та власне завершила свій шлях.

На картці зображено відкрите море, яке спонукає нас до роздумів визначення стратегії, яка відбулась, та дає можливість сконцентруватись на ідеї порятунку, який був здійснений. Нібито людина врятувалась, вона вже на кораблі, а рятувальне коло виконало свою місію.

В залежності від того, який варіант обирає клієнт, ми можемо визначити його стратегічну концепцію взаємодії з реальністю. Чи він хоче врятуватись, має надію на спасіння, або ж навпаки, він вже її втратив?

Розгляд цієї карти дає нам певні сили для того, щоб проявити обидві стратегії. На одній частині зображення ми маємо досить яскраве та лагідне сонечко, яке відображається на поверхні води. На іншій же частині бачимо більш згущені темні фарби, які можуть символізувати щось неприємне, недобре, негативно забарвлене.

Отже, така біполярна карта забезпечує нам можливість продіагностувати та визначити будь-яку стратегію, яка є характерною для клієнта.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Ми працюємо з клієнтом в напрямку визначення його стратегії – порятунок вже здійснено чи це можливість порятунку.

«Порятунок здійснено» – що допомогло врятуватись, що відбулось, коли порятунок відбувся, чим саме був цей порятунок для клієнта, які відчуття присутні в момент порятунку, чи задовольняє порятунок, чи хочеться ще щось додати?

«Можливість порятунку» – що потрібно зробити для того, щоб врятуватись, хто чи що може допомогти врятуватись, яких зусиль або дій потрібно докласти, щоб потрапити на лайнер, яка буде далі історія цього порятунку?



Карта №13



Човен за обрієм – наступна картка показує нам досить спокійну атмосферу: летять птахи, спокійне море, човен, який прямує за обрій.

Все вказує на те, що тут немає ніякої напруги, немає ніякої тривоги – човен іде за своїм спрямованим курсом, йому нічого не заважає. Може символізувати приємний та врівноважений емоційний стан, спокій, збалансовану концентрацію. Якщо ми пропонуємо дану карту клієнту, в нас виникають ідеї про завершення перешкоди, про перешкоди, які можливо вже подолані, або навпаки, про початок шляху.

Знову таки, карта є амбівалентною і забезпечує нам можливість розглянути очікування клієнта. Або він лише починає свій шлях подолання в якихось неприємних ситуаціях, або він вже його подолав та насолоджується моментом спокою, балансу та рівноваги. Зображення спонукає нас до роздумів про те, що його очікує, чи те, що він вже подолав. Це момент тут і зараз. Момент, який спонукає нас до аналізу ситуації.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Ми можемо пофантазувати з клієнтом на тему того, чи перешкоди вже подолано, чи це лише початок шляху? Що відбувається, які дії зараз відбуваються, чи є якісь перешкоди, які потрібно ще подолати, в якій ситуації він зараз знаходиться, це стан спокою та балансу, чи навпаки, шлях подолання неприємних ситуацій; що клієнту хочеться додати, що йому може допомогти в цьому шляху, які дії будуть далі?



Карта №14

Човен у вільному плаванні – карта відображає човен, який пливе по відкритому чистому морю. Вдало долає невеличкі перешкоди, що зустрічаються на його шляху. Небо і море створюють гармонійний ландшафт,

який відображається саме у човні. Яскраве світле сонечко нібито освітлює шлях. Карта вказує на впевненість та готовність. Готовність до нових пригод, готовність долати шлях. На карті чітко виражений парус, який не є наповненим (ніби отримує напругу), а досить вільно та гармонійно зображений, що може спонукати клієнта до роздумів на те, що в своєму темпі, в своїй напрузі, в своєму навантаженні ми можемо долати шлях без певних криз. Також карта може виступати діагностичним компонентом для немотивованої тривоги. Наприклад, якщо клієнт її обирає з певними тривожними передумовами, що попереду човен спіткають дуже важкі випробовування – це може символізувати як клієнту, так і психологу, про те, що, можливо, він очікує неприємностей, очікує криз, і це може казати про тривогу невротичного характеру.

Методики, які ми можемо використовувати по карті:

Доречно запитати клієнта, що зараз відбувається на карті, в якому стані знаходиться човен, які він переживає обставини; яким є море, що його оточує, як далі буде рухатись човен, які дії йому необхідно зробити, які обставини на нього чекають, чи є щось, що йому зараз необхідно та може допомогти?



Карта №15

Хатина з човна – дана карта характеризує певний перехід. Людина вже довгий час знаходиться десь на острові, який, можливо, є безлюдним. І ми бачимо, що хатина, яка присутня на зображенні,

побудована з того човна, який і потрапив катастрофу, бурю. Біля цієї хатини вже вирости дерева – це вказує на те, що пройшов певний період.

Ми бачимо, що ця хатина досить впорядкована, доглянута, захищена деревами, і погода, яка зображена на картці, досить спокійна – це може символізувати про певну гармонію пережитої кризи, або, навпаки, про те, що криза вже минула; люди поїхали, а хатина залишилась, як притулок для когось, кому, можливо, колись буде необхідний прихисток від негараздів.

Тож, ми можемо фантазувати з клієнтом про те, чи є там люди, чи вони вже пішли з цього острова, чи вони там залишились, чи облаштували там життя, тобто що відбулося з тими, хто був на човні?

Ця карта досить відкрита, ми можемо питати клієнта, як так сталося, де людина знайшла сили побудувати цю хатину, на основі яких сенсів/життєвих орієнтирів вона не зламалась, а почала її будувати після катастрофи?

Ця карта спонукає нас до розуміння ресурсу, як знайти сили реконструюватись після кризи. Як знайти сили побачити щось нове, щось потенційне з руйнівних обставин життя.

V. Вимоги до психотехнік.

Існує ряд наступних вимог до психотехнік при роботі з кризовою особистістю:

1) Інтенсивність.

Інтенсивність психотехнологій викликана наступними обставинами:

- величезним масивом кризових станів особистості, високою репрезентацією кризової особистості в суспільстві;
- стиском часу, пришвидшенням й ущільненням енергоінформаційних процесів в суспільстві та в індивідуальній свідомості;
- проявленою потребою швидкого та ефективного, точного та безпечного вирішення проблем особистості за рахунок розширення ресурсів самопізнання та рефлексії;

2) Комплектність та багаторівневність.

Психотехнології повинні працювати на наступних рівнях:

- фізичному і психофізичному (зняття соматичних факторів стресу та стресогенних ситуацій);
- психологічному (вирішення внутрішньоособистісних проблем, особистісна трансформація, психотерапія, досягнення цілей інтеграції особистості);
- вирішення соціально-психологічних проблем особистості (проблеми комунікації та соціальної інтеграції, соціальної адаптації, проявленості в громадських зв'язках і відношеннях);



- вирішення проблем самоактуалізації особистості (розширення особистісної свободи вибору, відкриття внутрішніх енергетичних, інтелектуальних та емоціональних ресурсів, знаходження глибинної мотивації людини та придбання права повністю проявляти свою індивідуальність);

- задоволення потреби особистості в трансцендуванні, знаходження психодуховних вимірів особистості, визначення відповідей на основні питання людського буття, прийняття права «на втілене існування», «примирення людини з Богом», «просвітлення та друге народження».

3) Адаптивність психотехнологій в соціальному просторі, яка забезпечується наступними факторами:

- достатньою передісторією використання в трансформації та інтеграції особистості;

- тісним взаємозв'язком з емпіричними техніками самоінтеграції, які використовують людьми в повсякденному житті без теоретичного осмислення;

- високою мірою науковості в теоретичних, методологічних відношеннях, а такою високою динамікою, відкритістю та тісним зв'язком з практикою.

4) Забезпечення свободи клієнта, яка виражається в наступних вимогах до психотехнологій:

- екологічність психотехнологій;

- дистанційованість;

- формування вмінь та навичок, достатніх та необхідних для вирішення особистісних проблем самостійно самим клієнтом.



5) Безпека, яка виражається на всіх рівнях існування людини;

- фізичному;

- психологічному;

- соціально-психологічному та соціальному;

- духовному.

Психологічна робота – особливий духовних шлях. А шлях, наскільки відомо – це постійний вибір та постійний пошук.

При роботі з клієнтами, ми, в першу чергу, стикаємось з наступними моментами:

1) Сам клієнт, хто він? Дитина, дорослий, чоловік, жінка, який соціально-демографічний статус, вік, освіта та інше;

2) Проблемне поле: в чому проблема клієнта? Внутрішні психологічні фактори, порушення психічного здоров'я, соціальна дезадаптація в вигляді конфлікту в сім'ї, на роботі, різноманітні фобії, та інше;

3) Проблема вибору психотехнології: яким чином систему людської психіки, яка знаходиться в дисбалансі, привести в стан гармонії, інтегрувати проблему?

Перший та другий пункти, задаються, як правило, ситуацією психологічної роботи. Третій же пункт, являє собою найбільш проблематичний та потребує більших знань а досвіду психолога.

Для того, щоб вирішення особистісних проблем було ефективним, потрібно притримуватись наступних умов:

- співналаштованість на стан клієнта;

- розуміння, прийняття та емпатія;
- позитивна орієнтація;
- незастрягання на проблемному полі клієнта.

При роботі з клієнтом є одна дуже значуща складність, яка гальмує вирішення проблеми – пов'язана вона з тією обставиною, що клієнт вже нормально живе зі своєю проблемою, він прочитав багато літератури про неї, деякі навіть насолоджуються усвідомленням власної неповноцінності, і якщо різко вирішити його дискомфортну ситуацію, то він почне шукати собі нову «болячку», щоб акцентувати на ній весь свій час та свої сили. Тому тут багато залежить від уміння психолога створити привабливий образ життя без цієї проблеми, змусити клієнта захотіти позбавитись цієї проблеми та забути її. При роботі особливо важливо точно виявити проблемне поле, не шкодувати часу, щоб вникнути в проблему клієнта, оскільки від цього залежить психічне та соціальне «одужання» клієнта.

Як показує досвід, часто адаптивні можливості особистості до трансформації Его, зміни ціннісних орієнтацій, направленості, мотиваційно-потребнісних структур обмежені. Також обмежені можливості соціальної ніші, в якій перебуває клієнт, до сприйняття та адаптації його трансформації. Ламаються старі стереотипи комунікації, рольові очікування, що часто призводить до часткової, а іноді навіть і до повної дезадаптації особистості. Людина йде з роботи, розлучається з сім'єю та інше.

Все це висуває вимоги до якості взаємодії спеціаліста з клієнтом.
Стратегія цієї взаємодії повинна мати системний характер та враховувати:

- 1) Особливості особистості клієнта;
- 2) Структуру та зміст матеріалу, який інтегрується особистістю;

- 3) Можливості та обмеження психотехнік, що використовуються в процесі взаємодії;
- 4) Забезпечення зворотного зв'язку;
- 5) Можливості системи підтримки та відслідковування в соціумі.

Перший пункт висуває наступні вимоги:

- обов'язкова індивідуальна співбесіда при груповій формі роботи;
- дотримання «закону восьми» (на одного спеціаліста не повинно бути більше восьми клієнтів);
- володіння спеціалістом професійними психологічними знаннями та навичками для дослідження особистості.

Другий пункт володіє надзвичайною важливістю в стратегії взаємодії.

Якщо спеціаліст не уявляє складної внутрішньої архітектури матеріалу, що інтегрується особистістю, то це, як правило, призводить до методологічних помилок, втрати ефективності трансформаційної роботи, а іноді навіть до деструктивних змін в особистості клієнта.

Третій пункт припускає, що психолог має не тільки теоретичні уявлення про психотехніки, але й володіє ними. В психоаналізі є закономірним те, що перед тим, як психоаналітик приступить до роботи з клієнтом, він сам проходить психоаналіз. Саме тому, перед тим, як психолог приступить до роботи з використанням різноманітних психотехнік, він сам повинен їх пройти.



VI. Поняття інтеграції кризи.

Саме поняття інтеграції, на жаль, мало розроблене навіть серед психологів трансперсонального напрямку (С. Гроф, Р. Ассаджіолі, К Уїлбер, А. Маслоу), які, в свою чергу, по предметній логіці повинні були б більш глибоко розкрити цю категорію юнгіанської психології.

Таким чином, ми можемо припустити наступні аспекти розуміння інтеграції:

- 1) інтеграція – системо-утворюючий механізм процесу розвитку та змін людини, що сприяє благополуччю на фізичному, психічному та духовному рівнях;
- 2) інтеграція – необхідний базовий механізм перемоги та позитивної трансформації кризових етапів людського розвитку;
- 3) інтегративний підхід орієнтований на розвиток особистості та дослідження евристичних, вищих, потокових станів, що асоціюються з самореалізацією та самоактуалізацією особистості;
- 4) інтегративна психологія представляє цілісну та несуперечливу модель психічної реальності, що застосовується на практиці для стратегічного розвитку особистості, проявлення її здібностей та ресурсних можливостей в житті;
- 5) інтеграція як особистісний та трансформаційний процес направлена на консолідацію, об'єднання, зняття напруги:
 - між різними особистісними підсистемами (Я-матеріальне, Я-соціальне, Я-духовне);

- категоріальними та змістовними бінарностями (психічне – соматичне, свідоме – несвідоме);
 - різноманітними вимірюваннями функціонування психічного (персональне – інтерперсональне – трансперсональне);
 - способами реалізації особистості (когнітивне – емоційне – поведінкове);
 - базовими мовами свідомості (відчуття, емоції та почуття, образи, символи, знакові системи);
 - нейропсихологічної основи (правопівкульна та лівопівкульна активності);
 - основних відношень людини («так» - «не так» - «так також»), прийняття – відторгнення – смиренність); часового континуума (минуле – справжнє – майбутнє); та інше;
- б) інтегративний підхід пропонує творчі палітри методів роботи, що розроблені не тільки в прикладному руслі базових парадигм психології, але й направлені на певні аспекти функціонування особистості (тілесно-орієнтована терапія, арттерапія, символдрама, практики трансперсонального підходу та інше);

VII. Вправи до методики «SOS», які дають можливість розкрити копінг-стратегії подолання кризи.

Вправа 1. «Човен дурнів». Уявіть, що якісь з представлених в методиці зображень, складались з одних дурнів. Людей, які були не розумні, які не аналізували ситуації, які не діяли логічно, не враховували умови та обставини і вирішили у подорож. Оберіть зображення, яке власне і

ілюструє подорож, яку вони реалізовували, та картинку яка буде символом завершення їхньої подорожі.

Мета завдання цієї вправи – визначити власні внутрішні сліпі плями, які ми не помічаємо при підготовці та планування; зілюструвати актуальні питання, проблеми, які дають можливість визначити потреби для більш якісного саморозвитку та самовдосконалення.

Питання для аналізу: спробуйте пофантазувати та визначити, які були складнощі в цій подорожі, чому ми визначаємо цю команду, як команда дурних (що саме вони не робили?), як ми можемо зарадити/підготувати їх, щоб з команди дурнів вони стали командою професіоналів, які можуть подолати різні негаразди? Розробіть умовний план-коучінг для того, щоб нібито допомогти команді.

Креативне завдання до вправи: намалювати більш доцільний образ човна та визначити команду розумників (команду фахівців), які подолають будь-які складнощі в процесі подорожі.

Вправа 2. «Ноїв ковчег». Уявіть, що ми маємо ситуацію, коли нам потрібно зібрати всі свої якості, цінності, здобутки, мрії, все важливе – для того, щоб зберегти себе, на один човен та відплисти від знайомого зрозумілого місця, в якому ми перебуваємо. Спробуйте розприділити ці важливі якості, нібито вони знаходяться на Ноевому ковчезі та їх потрібно врятувати. Розмістіть їх, уявіть в вигляді образу на ковчезі та спробуйте пояснити собі, чому саме ці якості, характеристики, навички, вміння або ж уявлення про себе треба врятувати.

Вправа 3. «Корабель надії». Криза досить часто розглядається як те, що неможливо подолати, як те, з чим важливо примиритися. І в деяких випадках головною ідеєю є виставлення аспекту «не втратити надію».



Мета завдання цієї вправи: віднайти джерело надії, те саме джерело сили, яке дає можливість вірити та знаходити в собі сили для подолання етапу кризи. Дати можливість побачити цю надію, якщо людина не в змозі її розгледіти або відчутти.

В даній вправі ми пропонуємо ідею корабля надії, який здатний її зберегти. Спробуйте уявити, як буде виглядати ця надія – обрати карту, яка б символізувала образ надії у вигляді корабля в складних життєвих обставинах. Візуалізуйте цю надію у вигляді конкретного символу, образу або іншого метафоричного контексту.

Питання для аналізу: чому саме так з'явився образ надії? чому саме ця карта була вибрана? як ми можемо цю надію тримати в рамках реальної кризи свого життя? що хочеться зобразити, щоб цю надію запам'ятати та максимально сфокусуватись на ній? хто або що може допомогти нам відчутти цю надію?

Креативне завдання до вправи. В рамках творчого завдання спробуйте зобразити те, що викликає асоціацію з надією в зображенні. Де саме ця надія перебуває, та що потрібно для того, щоб дати їй можливість проявитись.

Вправа 4. «Шлях човна». Вправа відноситься до сторітелінгу, або ж створення власної легенди. Ми можемо запропонувати клієнту створити власну легенду по всім карткам та дати їй умовну назву «Човен подолав складний шлях».

Мета завдання цієї вправи: вправа націлена на те, щоб клієнт зміг спрогнозувати, написати сценарій власної історії, легенди, що буде безпосередньо пов'язана з його власним переживанням складного шляху. Тим самим, в його свідомості має можливість зобразитись реальна

картинка подолання власної кризи в його житті. Він ніби сам собі розповідь про підказки.

Питання до аналізу: який саме шлях; яка мета цього шляху; поділити карти по певним етапам цього шляху; умовно ми можемо асоціювати цей шлях з періодом кризи, яку проходить особистість; визначити, що саме на певному етапі цієї кризи треба робити; спрограмувати та умовно спрогнозувати через образи зображень свої подальші кроки, які можуть бути реалізовані та спонукати клієнта до реальних роздумів вирішення складної ситуації.

Наступним кроком методики є: обрати найголовніше, найцінніше; провести аналіз по вправі; чи було це складно; на яких етапах було застрягання; що особливо важливо запам'ятати; на чому особливо важливо сконцентруватись; які ідеї та завдання приходили в голову під час виконання вправ?

Вправа 5. «Гра. Ті, які вижили». Ми уявляємо, що десь був човен, який втратив керування та потрапив в катастрофу, й були ті, хто вижили. Уявити в ролі цих виживших особистостей, людей з зони свого оточення та спробувати змоделювати, як кожен буде діяти в цій ситуації.

Мета завдання цієї вправи: змоделювати власну картинку та стратегію до адаптації виживання. Клієнт має можливість метафорично зобразити катастрофу на своє реальне життя та поєднати її зі знайомими людьми. Зрозуміти та відчувати переживання і те, що необхідно для того, щоб пройти цей кризовий період.

Аналіз до вправи: проаналізувати, які будуть реакції вашого клієнта на стратегії адаптації до виживання, хто і що буде робити, як себе буде поводити, які буде мати слабкості та сильні сторони, які будуть емоційні



переживання та як потрібно вести себе для того, щоб максимально ефективно пройти цей кризовий період. Проаналізувати, як те, що відбувалося в моделюванні пов'язано з реальною історією комунікацій в житті людини та зробити певні висновки, які дають можливість клієнту зекономити власні емоційні переживання, не виснажуватись, не створювати зайву додаткову напругу та більш конструктивно та ефективно пройти кризу серед свого оточення, близьких та друзів, які його супроводжують.

Екстраполювати ці уявні напрацювання на реальне життя.

Вправа 6. «Човен без капітана». Уявімо, що у нас є човен, який потрапляє в буревій. На цьому човні все добре, але він не має капітана. І ніхто не має уявлення, як себе поводити в кризовій ситуації.

Спробуйте змоделювати проблеми, які будуть на тому човні; чи буде він вдало долати перешкоди чи що з ним станеться. Уявіть, чи є всередині клієнта його власний капітан човна, який в кризових обставинах бере на себе відповідальність/вказує, що робити/забезпечує внутрішній спокій, незважаючи на зовнішні обставини. Якщо цього капітана немає, ми його малюємо (створюємо), надаємо йому певних значень, формуємо його якості і власне утримуємо надалі цей образ в свідомості даючи йому розвинути до певних персональних характеристик ідентичності.

Мета завдання цієї вправи: взяти роль капітана на себе, дати клієнту можливість відчувати та зрозуміти своє значення в цій ситуації. Вправа дозволяє зазирнути всередину та віднайти необхідні ресурси та спокій для подолання кризової ситуації. І, незважаючи на зовнішні обставини, дати можливість клієнту відчувати власні сили, змоделювати їх.



Питання для аналізу: чи потрібен човну капітан? Які якості є у капітана? Як він долає складні життєві ситуації? Що допомагає йому долати складні життєві обставини? Які можливості надає присутність капітана на човні?

Вправа 7. «Човен, який втратив курс». Ми уявляємо, що у нас є певний процес плавання, під час якого човен втрачає курс, не розуміє, куди рухатись далі.

Мета завдання цієї вправи: у відновленні та можливості віднайти цей ресурс в собі; звернути увагу на те, що може допомогти в цьому процесі, а також зрозуміти та відкрити ті сторони цієї ситуації, які не було видно до цього; у можливості орієнтуватись у ситуації та направляти «курс» в потрібному напрямку, зрозуміти куди та яким чином рухатись далі; дати собі можливість прийняти допомогу, якщо це необхідно.

Питання до аналізу: Що ми будемо робити, які дії капітана? Які дії команди? Як ми можемо зорієнтуватись? Які стратегії виживання ми можемо застосувати і як це можна використовувати в реальному житті людини, на що це буде схоже? Якщо ми будемо давати сигнал SOS, то до кого цей сигнал буде спрямований в реальному житті? Якщо клієнт має сигнальні вогні та буде пускати їх в небо, то з якою надією, хто ці шашки має побачити (якщо це близькі кораблі, то хто може бути цим близьким рятувальним кораблем в реальному житті/кому треба сигналізувати про допомогу)? Якщо рухатись навмання, чи вистачить ресурсів для того, щоб рухатись без курсу і дрейфувати у відкритому морі життя? Чи орієнтується човен, який саме напрямок він обирає? Що або хто допоможе знайти потрібний курс/напрямок? Що зміниться, коли напрямок буде знайдено? Чи залишиться капітан на човні, коли напрямок відновиться по курсу? Чи може човен впоратись самотужки чи йому потрібна допомога? Якщо у



нього є можливість використати сигнал SOS, чи використає він його? Які будуть подальші дії човна, після того як курс буде знайдено?

Вправа 8. «Капітан корабля/човника». Націлена на виявлення міжособистісних відносин. Вправа націлена (дозволена) на роботу з дошкільнятами.

Мета завдання цієї вправи: діагностика статусу дошкільнят в колективі однолітків. Діагностика міжособистісних відношень дошкільнят в групі однолітків. Вправа дозволяє оцінити рівень комфорту дітей у взаємовідносинах, комунікативні вміння дітей, а також задоволеність дитини спілкуванням з однолітками, рівень статусу дитини в групі, проаналізувати зацікавленість дітей в спілкуванні з однолітками.

Проведення вправи, питання до аналізу: під час індивідуальної бесіди дитині показують малюнок човна (іграшковий човник, або ж малюнок і т.д) та задають наступні питання: якби ти був капітаном човна (корабля), кого із групи ти взяв би собі в помічники, коли відправився би до подорожі? Кого запросив би на корабель в якості гостей? Кого ні за що не взяв би з собою в плавання? Хто ще залишився на березі?

Аналіз результатів: в результаті даних процедур кожна дитина в групі отримує певну кількість позитивних та негативних виборів зі сторони своїх однолітків. Сума негативних та позитивних виборів, отриманих кожною дитиною, дозволяє виявити його положення (статус) в групі (соціометричний статус). На основі даних можна судити про рівень відношення дітей до кожного з однолітків. При умові, що в групі, приймають участь 20 дітей, можна судити по наступним балам: 1) від 20 до 10 балів – відторгнення (відторгнуті); 2) від 9 до 0 – ігнорування (не помітні); 3) від 1 до 10 балів – дружба (лідери); 4) від 11 до 20 балів – перевага (зірки групи).



Вправа 9. «Кораблик». Ціль методики – виявлення моделі конфлікту і вибір методів направленої корекції. (Розглянемо психологію конфлікту). Питання до аналізу: уявіть собі ріку життя (море/океан і т.д). Яким саме буде дно? Чи сідає човен на мілину, чи глибина достатньо велика? (Якщо човен сідає на мілину, то чому саме, чи він перенавантажений, чи водойма обміліла, протічка, аварія на човні, він втратив баланс? Що потрібно в цьому випадку зробити? Як скинути цей баласт? Що з ним станеться, якщо корабель «сяде»?)). Що відбувається з капітаном? Де він знаходиться? Звідки та куди пливе човен? В якому стані перебуває поверхня води? Як це впливає на човен?

Вправа 10. «Кораблик можливостей». Про можливості. Що ж це таке? Наш потенціал чи вдале складання обставин, чи щось більш-менш передбачуване? Можливості дійсно приходять у різних формах з моря життя, але ми повинні мати місце для того, щоб їх прийняти на символічний борт нашого корабля майбутнього і разом із ними йти попутним вітром до порту нашої мрії. Пропонуємо намалювати свій кораблик, в якому можна зібрати всі можливості для свого майбутнього, і, звісно, трохи подумати над малюнком, розмірковуючи над питаннями.

Питання до аналізу: Де я взяв кораблик? Що там ще є, окрім можливостей? Що зайве, а що ще треба знайти для мого майбутнього? Як мій кораблик можливостей пливтиме з таким вантажем? Які можуть бути небезпеки? Відповідаючи на запитання, спробуйте бути максимально чесними, адже образ корабля – це наша свідомість, можливості – наші установки на майбутнє, море – це процес самого життя з досить реальними штормами і штилями. А наше его – капітан, що веде нас у потрібне місце у майбутньому.



Вправа 11. «Скерований човен (корабель)». Методика керованої кризи. Ми пропонуємо клієнту обрати карту, яка, на його думку, буде символізувати керовану кризу.

Мета завдання цієї вправи: аналіз певних психологічних аспектів, свідомого розуміння своїх сил, які дають можливість повернути (скерувати) розуміння кризи в керований процес змін.

Аналіз до вправи: клієнта просять обрати карту і розібрати її; розказати про цю карту; проасоціювати цю карту з відчуттями в тілі, яка частина тіла реагує (в рамках інтегративної моделі); які з'являються емоційні стани, пов'язані з цією картою; які виникають образи та перспективи метафор; що з цим зображенням хотілось би зробити; яке може бути продовження історії; які можна додати зміни. Запросити клієнта визначити 3, 4, 5 факторів, відповідно до його здатності, які на його думку стануть первинними елементами проживання керованої кризи. Наприклад: я можу бути більш організованим зранку для того, щоб роздумувати або робити якісь дії по налагоджуванню ситуації; або ж, я буду лягати на годину раніше для того, щоб мій сон був більш якісний і я встигав відновитися від емоційних переживань. Розробити певні стратегії, які дають можливість робити цю кризу керованою.

Вправа 12. «Підготовка до подорожі». Коли ми приблизно знаємо, що те, що відбувається з нами вже символізує або ж сигналізує нам про кризу, нам необхідно здійснити певну підготовку до «подорожі». Тобто оволодівати якимись новими знаннями, новими гнозисами та практиками, які дадуть можливість зайти в кризу з новими якісними змінами, а не старими установками. Тому про це варто казати на метафоричному рівні як про «підготовку до подорожі».



Наприклад: ти знаєш, що твій човен потрапить в бурю та шторм, що може бути підготовкою до подорожі? які аспекти ми можемо вважати саме тими, які дадуть нам можливість підготуватись до цієї кризи? які зайві ресурси нам треба забрати або позбутись якихось обов'язків, навантажень? що нам треба взяти з собою, і який баласт скинути?

Мета завдання цієї вправи: вправа дає можливість клієнту усвідомлювати та забезпечити зону роздумів, когнітивне оволодіння системою контролю, тому що в кризі ми втрачаємо цей контроль, – класична фрустрація, яку важко пережити в кризових станах.

Питання до аналізу: які саме ресурси потрібно взяти; про які ресурси потрібно подбати, щоб їх зберегти; який баласт треба спалити/знищити/передати його, для того, щоб ти не був обтяжений цим ресурсом, бо це може потягнути тебе на дно; і чи варто боротися за старе, чи, можливо, створити нове. (Яка підготовка до подорожі буде у нашого клієнта).

Вправа 13. «Компаньйон у подорожі». Ми можемо уявити ситуацію, що клієнт може вийти з кризи за допомогою інших. Тому ми пропонуємо цю вправу. Можна обрати дві карти та роздивлятись паралельно дві історії. Тобто, історію клієнта та історію його партнера (або ж компаньйона), з яким він потрапляє в кризу, і з яким він хоче цю кризу пройти. Саме в цей момент було б доцільно розібратись з метафоричним уявленням про те, які клієнт має очікування до свого партнера. І саме ці очікування ми можемо проаналізувати, коли розглядаємо дві паралельні історії, дві паралельні подорожі, які ідуть разом.

Аналіз до вправи: ми пропонуємо клієнту, спочатку за допомогою карти, розкрити або розставити нам свою подорож, яку він проходить. І паралельно розповісти про подорож компаньйона, який йде біля нього.

Наприклад, на аркуші паперу зробити свої картинки або свої історії, або слова які можуть їх об'єднувати, які будуть розкривати ситуацію, що відбувається між ними, або побажання, які клієнт хоче отримати. Це прояснення знімає певний ілюзорний або романтичний образ того, що хтось має тобі допомагати в кризі. На жаль, криза, як будь-який екзистенційний процес проживання, розвитку, трансформації відбувається на самоті. І, людина, яка проходить його біля тебе, проходить це за власним бажанням і проаналізувати це є досить цінним, щоб не було таких зайвих деструктивних очікувань, які призводять не до того, щоб проживати кризу, а навпаки – спалювати ресурси, які б дали можливість більш конструктивно пройти етапи життєвої кризи.

Вправа 14. «Вогнище з ресурсу». В наборі присутня карта, де нібито спалюється частина човна і робиться велике вогнище. Досить часто саме так люди і вчиняють в ситуації кризи – спалюють всі ресурси які мають, для того, щоб нібито подолати кризу.

В даній ситуації ця карта може символізувати різні психологічні аспекти. Звісно, ми можемо запропонувати клієнту проаналізувати цю карту. Подивитись, чи варто саме зараз спалювати всі накоплені ресурси, інвестувати їх в проживання кризи. Чи дійсно (метафоричною мовою), там зараз човен який пропливає, або можливість, яка пропливає навколо тебе. Чи це буде просто спалення ресурсів й другого шансу не буде.

Мета завдання цієї вправи: дати клієнту спроможність утримувати фокус на можливостях. При тому, чітко розуміти загрозу спалювання всіх ресурсів і їх безцільне прожигання.

Аналіз до вправи: провести аналіз цієї ситуації через картинки. Розібратись, чи точно є можливості. Описати п'ять пунктів цих

можливостей. І так само визначити загрози, які очікуються від того, якщо ми спалимо всі ресурси.

VIII. Символи.

Айсберг – ще раніше у творчості Хемінгуея склався особливий художній принцип, який письменник назвав «принципом айсберга»: «Якщо письменник добре знає те, про що він пише, він може оминати багато з того, що знає, та, якщо він пише правдиво, читач відчує все проминувшє так само сильно, як коли письменник сказав про це. Величність руху айсберга у тому, що він лише на одну восьму підноситься над поверхнею води». Відштовхуючись від цієї метафори, можна сказати: «надводна» частина змісту повісті «Старий і море» надзвичайно мала, а глибина «підводної» – незрівнянно велика. Є важлива особливість айсбергів, про яку всі чули. Близько двох третин льодяної гори перебувають під водою. Хоч би якою величною та впливовою здавалася надводна частина, вона – меншість. Не змінюється й не може змінитися підводна більшість айсбергів. Немає для цього жодних приводів і мотивів. Символ життєвої боротьби та перемоги людини над природою; символ того, що є прихованим щось глибоке і величне; символ величі; символ перепон, перешкод на шляху, рушійної сили; символ кризи, кризової ситуації. Однозначно – айсберг на те і айсберг, що його неможливо побачити увесь.

Буря – міф про створюючу бурю (про створююче з'єднання Стихій) – міф, що носить загальний характер: у скандинавських народів бурю насилає Тор, в асиро-вавилонській міфології – Бел, у германців – Донар, у греків – Зевс, у слов'ян – Перун і т.д. Буря, подібна до всього, що зароджується на небі або спускається з небес, володіє сакральною властивістю. Втілює творчу силу, що приносить родючий дощ. Грім – це голос бога бурі, який



блискавками запліднює та висвітлює землю. Переродження, зародження нового, сила, втілює небезпеку, розруха, хвилювання, нещастя, травмуючі дії, злість, дуже сильне душевне хвилювання.

Вихор – символізував злу силу, яка призводить до психічної хвороби. Вихор є також символом душевного неспокою. Змальовувався у вигляді старого вусатого діда. Щоб урятуватися від вихору, який постійно міняє місце свого перебування, необхідно попасти у нього ножем.

Вікно – символ ідеї проникнення, потенційних можливостей; символ свідомості, світлоносності; символ отвору, через який здійснюється зв'язок людини із зовнішнім світом; символ зв'язку з потойбічним світом; символ надії, чекання. Вікно відігравало значну роль як деталь людського житла (освітлення, вентиляція, спостереження тощо). Символіка вікна пов'язана із давніми віруваннями праукраїнців, які відбиті у замовляннях, обрядах, піснях тощо. Вікно називали «святим», бо воно уявлялося як чарівний отвір, який дає можливість здійснювати зносини із «білим світом». Про цю сакралізацію вікна свідчать численні народні заборони. Зокрема, категорично заборонялося плювати, виливати помий, впускати кішку через вікно. Це зумовлено віруванням, що саме біля вікна стоять душі покійних, добрі ангели. Так, на підвіконня ставили воду і їжу протягом 40 днів для душі померлого. Там же горіли свічки. Водночас вікно символізувало «небезпечний» отвір, через який до оселі потрапляють зловорожі сили. За свідченням М. Сумцова, щоб завадити нечисті, треба було на ніч хрестити вікно. На Різдво господарі малювали крейдою хрести над вікнами, на дверях із аналогічною метою. Подібну функцію оберегів виконували і рушники, які українці вішали над вікнами. Про небезпечність нічного вікна свідчить заборона дивитися у нього після заходу сонця «бо болітимуть очі, дитина не спатиме та ін.». Багато обрядодій українців пов'язано із вікном: «у страсний четвер біля вікон питали у хазяїв про



наявність скотини...; українські колядки та щедрівки з побажаннями всього виголошувались (співались) під вікнами...» Гадання усіх слов'ян не обходилося без вікон: «У комин суджених питали. У хатніх вікон підслухали, ходили в північ по пусам» (І. Котляревський). Мотивація термінів східнослов'янської народної архітектури в етнолінгвістичному висвітленні. На Україні глибоко шанували «покутне вікно», «застільне» вікно. Біля останнього часто саджали священні дерева (калину, вишню, яблуню та ін.). Саме у віконце заглядало святе сонечко, «стукала весна у кришталь вікон», під вікном «туркотіли голуби» та ін.. Хата без вікон вважалася сліпою. Сакралізація вікна зумовлена значною мірою спільністю його функцій із оком, яке викликало побожний трепіт і було глибоким символом. У літературі образ вікна часто символізував чекання, сподівання на здійснення мрії, сумну долю тощо. Наприклад: Легких шляхів ні в кого не було, Де б не ходив, а маєш пам'ятати: На тебе завжди дивиться село Очима вікон батьківської хати. (М.Лукив). Або: Сіла вона край віконця, Як квіточка в полі: «Що по тому, що я гарна, Коли нема долі?» О. Потапенко.

Вітер – символ духу, дихання Всесвіту; символ невловимості, неусвідомленості; також символ швидкості; символ якоїсь звістки (як правило, однієї); символ шкоди, руйнації і водночас оновлення. Вітер – конкретне вираження однієї з основних стихій світобудови - повітря /інші-Земля, Вода, Вогонь. У багатьох міфологіях йому приписують величезну міць руйнівного характеру. У давніх греків богом вітру вважався Еол, що мешкав на острові Еолія, у печері, де він стримував вітри. Починаючи з Гомера, образ Еола, набирає поетичного характеру, що знаходить відображення в європейській літературі, сам Еол стає символом Вітру. Особливе значення мають вітри Борей та Зефір; у римській міфології – Аквілон та Фавоній, які часто вживаються у поетичній мові; У



давньоіндійській міфології бог вітру Ваю – життєве дихання; та й сам виник із дихання Пуруши – першолюдини, з якої утворено елементи космосу та вселенської душі. У Старому завіті дихання Яхве пов'язано з безперервним створенням світу. Божественний подих надає людині незвичайних якостей – надзвичайної сили, яснобачення, дару пророцтва. На Самсона «зійшов дух Господній, і він розірвав того левчука, як розривають ягня, а в руці його не було нічого» (Суд., XIV, 6). Інша функція вітру: сильний вітер, буря або шквал передують божественному виявленню. У книзі Йова, Господь відповідає Йову із бурі (Йов, XXVIII, 1), Іоан Богослов отримує одкровення у грозі та бурі. З вітром прилітають крилаті божественні вісники – ангели. Водночас вітер є місцем перебування багатьох духів, серед яких і душі померлих (Міфи народів світу. - Т.1. - М., 1991. - С.241). В українському фольклорі символіка вітру дуже широка. О. Потебня підкреслює поняття швидкості, здатності переносити вість, людину: Ой повій, вітроньку, з гори на долину, Ой принеси, Боже, здалеку родину!...; Повій, вітер холодненький, з глибокого яру, Прибудь, милий чорнобривий, з далекого краю. («Про деякі символи в слов'янській народній поезії» Потебня А. Слово і міф. - М., 1989. - С.330-333). Широко використовується народна символіка, пов'язана з вітром і в поезії. Плач Ярославни починається із звернення до вітру: «О вітре, вітрило! Чому, господине, так сильно вієш ти?...Чому господине мої веселощі по ковилі розвіяв?» У С. Руданського («Повій, вітре, на Україну») вітер повинен принести на чужину звістку про вірність чи зраду коханої. Багате символічне навантаження несе образ вітру у Т. Г. Шевченка – від страшного передчуття («Реве та стогне...», «Причинна») до трагічного фіналу у багатьох творах («Причинна», «Утоплена» та ін.). Для нього народна символіка – не поетичний прийом, а ґрунт, на якому виростає саме мистецтво. Тому, не випадкове, таке неймовірне згущення символів в одному творі. Напр.: сонце, вітер, вода, верба, калина, соловейко, доля,



море... («На вічну пам'ять Котляревському»). У фольклорі, мові існують численні стійкі звороти: «вітер змін», «свіжий вітер» (символи кращих часів, надії). Ю. Мільошин.

Вогонь – символ духовної енергії, перетворення і переродження, руйнівної та водночас народжуючої сили; символ кохання та плодючості, багатства й щастя, сімейного добробуту; символ сонця; символ зв'язку з небесним світом; символ роду, сили, очищення від зла; символ бога; символ потойбічного світу. Одним із найпоширеніших у світовій символіці є образ вогню. У Стародавньому Єгипті він пов'язувався із життям та здоров'ям. У багатьох міфологіях – із Сонцем, блискавицею, золотом. Ще в інших – із ідеєю очищення, знищення сил зла. Пізніше вогонь розглядали як «образ енергії, яка може бути виявлена як на рівні тваринної пристрасті, так і в площині духовної сили». У світоглядних концепціях католицизму вогонь вважався засобом очищення грішних душ, у чистилищі, на їх шляху до раю. На Україні магічну, очищувальну силу мав купальський вогонь. Праукраїнці вважали вогонь первісною матерією чоловічої статі, що, поєднавшись з Даною, утворила Землю та всі речі на ній. За даними С. Плачинди, вогонь «вважався живою, вічно голодною та очищувальною силою. В капищах служителі язичницького культу (огнищани) утримували вічний вогонь як знак постійного доброго зв'язку з богами та безперервності життя й добробуту роду, племені...» Про культ вогню свідчить давній звичай спалення покійників. Цей ритуал символізував «відхід померлого до володаря потустороннього світу; можливо, цей обряд мислився як ритуал передачі жертви божеству з тим, щоб воно, вдовольнившись, не шукало нових жертв серед живих». У слов'ян-язичників богом вогню вважався Сварог (Сварожич). Часто вогонь уявлявся людиноподібною істотою чоловічої статі. А ще – святим, на якого не можна говорити поганих слів, плювати. За свідченням П. Чубинського,



господиня повинна бути з вогнем дуже обережною і поважати його: повинна замітати його чистим віником, хрестити його, ставити при ньому горщик з водою й поліно, щоб він мав що їсти й пити. Про вогонь кажуть так: «Ми шануємо вогонь як Бога; він наш дорогий гість. Він як розгнівається й візьме, то другому вже того не дасть» (Чубинський П. Ангели на сходах неба. - К., 1992. - с.10). Про обожнювання вогню, розгляд його як символу багатства свідчать і етимологічні дані. Окремі дослідники вважають історично спорідненими слова «бог», «багатство», «багаття» (вогонь). Наприклад: Огонь-багач, не йди до нас! Хто тебе буде звати – не йди до хати. («Ви, зорі-зориці»). Про одухотворення вогню свідчать і такі факти: замість цього слова вживали евфемізми – «жижа», «свята жижа». У деяких регіонах до вогню зверталися не інакше як «Іван», «Миколай» (у замовляннях). У фольклорі зустрічаються легенди про здатність вогнищ літати, говорити по-людському тощо. Вогонь, добутий тертям однієї деревини об іншу, називали «живий», «цар-вогонь», «лікувальний», «святий», «Божий». Він вважався особливо лікувальним, оберегом; символізував очищення від скверни, зла. О. Потапенко.

Вода – символ першоматерії, плодючості; початку і кінця всього суцього на Землі; Праматері Світу; інтуїтивної мудрості; у християнстві – символ очищення від гріхів (у обряді хрещення); символ смерті і поховання; символ життя і воскресіння із мертвих; символ чистоти і здоров'я; символ чесності й правдивості; символ кохання; символ сили; символ жіночого, дівчини та жінки. Символіка води надзвичайно багата і глибока. В Індії, вода, вважалася охоронницею життя, яке циркулює в природі у формі дощу, соку рослин, молока і крові. Води вважалися безмежними і безсмертними, першопочатком і вінцем земного життя. Народи Месопотамії ототожнювали воду із безмежною інтуїтивною Мудрістю (пор. сучасну українську фразу «глибока думка», у якій перше слово



асоціюється теж із водою!) У давнину води символізували «вселенський збіг потенційних можливостей..., які передавали всім формам і всьому творінню» (Х. Е. Керлот). У стародавній Греції, Русі-Україні – вода вважалася посередником між життям та смертю, потоком творення і водночас знищення. Слов'яни-язичники мали подібні уявлення про воду. Про це свідчать прадавні закляття та колядки. Наприклад, у одному із заклять мовиться: «Водичко, найстарша царичко». А космогонічна українська колядка стверджує: «Що ж нам було з світа початку? Не було нічого – одна водонька.» Як плодюча та родюча стихія, вода обожнювалася. За космогонічними поглядами давніх слов'ян, вода, поєднавшись із первісною матерією чоловічої статі, утворила струмки, ріки, озера, загалом усе на Землі. «Водним» божествам (Дані, Мокоші, Водянику та ін.) наші пращури приносили спеціальні жертви: рослинні, тваринні і навіть людські. Відгомін цього вірування існує і у нинішньому звичаї кидати у воду «на щастя» гроші (дрібні монети). Воду вважали святою, очищувальною силою, здатною принести щастя. Дуже поширеними у стародавньому світі були обряди обмивання – «очищення водою», кроплення, обливання. Особливо цілющою була «жива вода» (свята, свячена, «святотечірна», «стрітенська»). Очищувальну силу мали (за віруваннями) – слина та сльози. За даними митрополита Іларіона, «вода – символ розмноження й паруння... Шлюби слов'ян часто бралися над водою. І взагалі паруння відбувалося при воді... Умитися молодим обом разом – це символ побратися». Вода на Україні символізувала і віщу силу; дівчата гадали на воді, пускали в річку вінок на Івана Купала, щоб дізнатися про судженого та ін. В українському фольклорі «наносити води», «хотіти напитися води» означає «кохати»: – Галю ж моя, Галю, дай води напитися. Ти ж така хороша, дай хоч подивиться. П. Чубинський зазначав також: «Вода – символ здоров'я: вживається в заклинаннях і намовах... Свячена вода вживається як ліки при всіх недугах. Така вода набирається в



річці або колодязі на Богоявлення. Тримають її майже в кожній хаті» (Чубинський П. «Ангели на сходах неба» - С.10). За народними повір'ями, чиста вода символізувала здоров'я, щастя, вірність, а каламутна – зраду, хворобу, журбу, прикрість. Рух води асоціювався також із плином часу, віку. На думку авторів книги «Українські символи» (с.57-58), «води – це один з найдавніших символів українського фольклору, який навіть увійшов у підсвідомість людей образом Праматері всього живого, яка пронизана золотим стовпом (світовим деревом), зродила світ і є кров'ю землі, всеплодющою силою. Зберігаючи пам'ять про первісну хаотичну воду й поєднуючи її з уявленнями про світ померлих як антисвіт..., предки надали річкам і воді взагалі властивості бути посередником між живими і мертвими і в той же час можливості передбачити майбутнє, бо вода є причетною до вічності. Вода і є рубіжем між життям і смертю, між двома станами людини: до шлюбу і після. І, що найголовніше, вода символізує силу дівчини й жінки – земних відображень Води-Праматері, господині Всесвіту». О.Потапенко.

Гора – символ внутрішньої висоти людського духу; символ найвищої точки, «пупа» землі; символ Центру, через який проходить вісь Землі; символ богів землі та підземного царства, священного місця, де жили боги та(або) відбувалися жертвні обряди; образ світу; модель Всесвіту; варіант у трансформації світового дерева. У багатьох народів світу існували культу священних гір (Олімп – у Греції, Арарат – у Вірменії, Гімалаї – в Індії, Сінай – в Ізраїлі, Фудзіяма – в Японії, Меру – в Індії). Світова гора триелементна. На її вершині живуть боги, у нижній частині – злі духи, демони та ін. Посередині землі – рід людський. Фетишами, які зображали міфічну священну гору, були зіккурати у Шумері, піраміди Месопотамії, Єгипту, Мексики, кургани, високі могили у Давній Русі-Україні. У давнину на Івана Купала священне вогнище теж мало конусоподібну форму.



Язичницькі жертівники (капища) розташовувалися, як правило, на пагорбах, вершинах гір. Стародавні міста будувалися теж на узвишсях (Рим – на семи горбах, Київ – на трьох). За даними О. Воропая, слов'янам відомі Красні гори, де збиралися упирі, перелесники, горіли «вічні вогні» та ін. Там же проходили язичницькі обрядодії, зокрема ритуали, присвячені «народженню сонця» (бо «крес» – вогонь). На горбах стояли і статуї слов'янських ідолів (Перуна, Дажбога, Велеса та ін.). Праукраїнці, теж обожнювали гори, кургани. Про це свідчать унікальні пам'ятки, відкриті українськими археологами Б. Мозолевським, Ю. Шиловим та ін. у Товстій Могилі та Високій Могилі. У фольклорі зустрічаються образи летючих гір, двох гір, поміж яких заховане джерело із живою та мертвою водою. Часто тридев'яте царство знаходиться під землею, на горі. Відомі також образи кришталевої гори. У Біблії «кам'яною горою», «кам'яною твердинею» іменували Ісуса Христа. За даними Г. Булашева, «гори, долини, ліси і могили створені Богом з тією метою, щоб було де ховатися звірям (Канівський повіт), або – що вони утворилися після потопу, а до потопу земля являла собою неозору рівнину...» На Вінниччині вважали, що гори насипані страшними велетнями, які жили колись. У літературній традиції гора символізувала внутрішню висоту людського духу, непохитність («Стою – мов скеля непорушний» П. Тичина), страждання, муки, подвижництво (Іти на Голгофу), велич і довголіття («Возрадуйсь, граде на Дніпровій кручі, Із верховин п'ятнадцяти століть» Б. Олійник), безсмертя і святиню українців (Чернеча гора у Каневі – місце поховання Т. Шевченка) та ін. О.Потапенко.

Земля - символ астральний і космічний; символ матері-годувальниці; символ Вітчизни; символ духовності та життя, багатства та щедрості, родючості й плодючості, позитивного і негативного начала, світла і темряви, гріхопадіння, місця вигнання людини із раю. До землі,



український народ, відчуває глибоку повагу, яка часом межує з обожненням. Землю називають святою і матір'ю, бо з неї створено першу людину, земля годує всіх людей і тварин. Нею клянуться, при цьому цілують її або з'їдають жменьку землі – і ця клятва вважається найстрашнішою. Бити без потреби по землі палицею або чимось іншим вважається таким же великим гріхом, як бити рідну матір. Наші предки вважали, що земля жива, бо «тільки живе може живому життю дати». А земля давала життя і жити, і пшениці, і усякій пашниці. «Земля наша мати, всіх годує», «Земля дає все і забирає все», - стверджують прислів'я. «Земля – мати», а «Сонце – батько, Місяць – вітчим». Ці народні афоризми відображають взаємини людини з природою від найдавніших часів. Слово «земля» в українській культурі уособлює кілька значень, і така ж неоднорідна символічна знаковість цього образу: астральний і космічний символ, образ матері-годувальниці і образ землі - Вітчизни. Земля-мати – дополітеїстичний образ-тотем протоукраїнців, які поклонялися родючій ниві, всій землі. Образ землі-матері ввійшов поетичним символом до фольклору українського та інших слов'янських народів. Для українців земля завжди була засобом існування, годувальницею, більше того, вона – «це й материнське лоно, в якому формується не лише фізичний, а й духовний генотип людини». Крім того, духовний генотип суспільства і культур, націй і вселюдства. Україну (етнос, мову, націю, державу, культуру, ментальність) не можна зрозуміти поза рідною їм землею-природою. Ще в «Літописі Руському» відзначалось, що Руська земля є великою і багатою, щедрою і красивою (Кононенко П.П. Українознавство. - К.,1994. - С.105). Споконвічну любов селянина до землі оспівували у своїх творах О. Кобилянська, О. Довженко, І. С. Нечуй-Левицький, А. Головка, М. Стельмах. Така любов надає людині особливої краси, бо «...хлібороба й смертю не відірвеш од землі. Для нього і небо – це, найперше, теж земля, яку можна орати, і сіяти, і насаджувати



райські сади» (М. Стельмах). З іншого боку, жадоба до землі як символу наживи, багатства, прагнення мати її – найбільше руйнували людські долі, губили не тільки окремих людей, а й цілі народи. Геополітичне становище України, її природні скарби притягували чорну заздрість та експансивні плани деяких народів-агресорів, бо земля України містить у собі майже все, що властиве природі планети. Клімат України сприятливий для: здоров'я людей, хліборобства, тваринництва та культивування садів і виноградників, найрізноманітніших сортів овочевих і фруктових плантацій, розведення птахівництва, риби і грибів, унікальних сортів лікувальних трав. Безмежно багата й родюча земля, тихі води, ясні зорі та чисте, високе, блакитне небо України. То ж цілком природно, що і в гербі та прапорі народу відбилися символи рідної природи: тризуб бога морів і річок, сонячно-жовта безмежність пшенично-житніх полів та блакить мирного, музично-пісенного, вічного неба. Сказати б, – кольори душі українця (Кононенко П.П. Українознавство. - С. 109). Поняття «батьківщина» і «рідна земля» за символічним значенням тотожні для кожної людини-патріота. Від славнозвісної давньоруської поеми «Слово о полку Ігоревім», у якій Руська земля є символом звитяги, міцності, сили воїнів і держави, і до творів О. Гончара, П. Загребельного, Ю. Мушкетика. Червоною ниткою в українській літературі проходить образ матері-землі-Вітчизни. Наприклад, свою малу батьківщину Євген Малашко бачить Таврією-жінкою, сонячно-темпераментною і підступно жорстокою, Леся Українка у «Лісовій пісні» змальовує багату, щедрю, таємничо-чарівну Волинь, вся Київська Русь була домом Володимиру Мономаху, вся Україна – Богдану Хмельницькому, Григорію Сковороді, Тарасу Шевченкові, Іванові Франкові, Михайлу Грушевському. Антей володів силою тільки тоді, коли доторкався до Матері-Землі. М. Максимович, М. Драгоманов, П. Куліш вказували на органічний зв'язок між орачем і воїном, між Землею і жінкою-матір'ю. М. Стельмах порівнює



жінку із землею, вбачаючи в цьому найвищу поетизацію. Г. Сковорода, великий філософ, поет, пропагував три тріади буття людини, і перша з них про те, що єдність космосу складають земля, небо і сонце, а Всесвіт – це Природа й Духовність. Земля життя оберігає від загину. Власне, людство і живе, бо черпає із земних надр нафту, газ, вугілля, руду тощо. Отже, земля є символом життя, багатства, щедрості. Не випадково серед народних побажань побутував вислів «Будь здорова, як вода, а багата, як земля». Виражаючи добру пам'ять про померлого, казали: «Земля йому пухом». Земля була символом родючості, плодючості: «Увіткни в неї ціпок – дерево виросте». Існувало повір'я, що земля не хоче приймати великих грішників, а для добрих людей земля ставала останнім домом. У християнських догмах, земля є місцем вигнання людини із небес, символом тяжкої праці, покаєння та терпіння, через які очищається тіло і дух людини від гріхів перед вічним життям у раю. Звідси образне порівняння «небо і земля» як мірило не просторової величини, а духовних людських цінностей. (Л. Кожуховська).

Дощ – символ божественного благословення, плодючості, очищення; символ добра і щастя, оновлення та відродження, смутку й туги, розради. За міфами найдавніших народів, дощ є символом оплодотворення Землі небесними божествами. В Україні існувало в старовину повір'я, що дощ викликає Ілля Пророк, янголи, Бог. «Дуже поширеною, – пише Г. Булашев, – була думка, що дощ – це вода, яка насочується з морів, річок, озер, колодязів, ставків та інших водойм і вимивається в хмари райдугою». У Біблії дощ (води Потопу) – це кара Господа за гріхи людей, це очищення Землі від різної скверни. В.І. Кононенко у книзі «Рідне слово» (К., 2001. – с. 192) зокрема вказує: «За давніми уявленнями, дощ здебільшого символізував добро, щастя. Нині слово-образ дощ частіше вживається на позначення смутку, туги або внутрішнього спокою, примирення. Дощ



навіює почуття жалю, глибокого розчарування, занепаду. Але дощ – це і вихід із кризи, розрада, подолання перепон: І ясним дощем полились мої сльози. (Л. Українка). Особливо люблять в Україні теплий літній дощ. Коли світило сонечко і водночас ішов дощ, його називали «курячим», «свинячим». Дітлахи радісно бігали по дощу, пускали в калюжах саморобні кораблики. Коли землю виснажували посухи, у селах здійснювали хресні ходи, молебні біля криниць і ставків, щоб умилостивити Бога на рятівний дощ. Історія засвідчила і таємничі загадкові кольорові дощі, дощі із... риб, жаб, монет та ін. Природу цих містичних явищ поки що не з'ясовано. О. Потапенко.

Канат – подібно до всіх уз, канат одночасно пов'язує і обмежує, але також створює можливість нескінченної протяжності та свободи; може зробити доступним Небеса і буває пов'язаний з ритуальним проходом, з приставними або висячими сходами, мостом, деревом, горою тощо. Може також символізувати змію, що обіймає Землю, Космічне Яйце та «золоту нитку» Гомера. Може уособлювати смерть і розпач (оскільки використовується для повішення). У шумеро-семітській традиції аккадський «світовий канат» символізує навколишні води, що з'єднують Небо з Землею. Вавилонського бога води часто називали "канатом" або "вузами" всесвіту. У шумерському сакральному живописі канат, пропущений через крилаті двері, зображує союз, містичний зв'язок між богом і людиною. У Стародавній Греції канат поряд із вазою є атрибутом Немезиди. У християнстві канат символізує страждання Христа та зраду Юди. В індуїзмі богопізнання – підйом невидимим канатом. Факірський фокус із канатом символізує магічне сходження на Небеса, обрубаний варіант невидимого каната духовного сходження. У добуддійської релігії Тибету бон-по канат пов'язував Небо з Землею, і боги, спускаючись по ньому, змішувалися з людьми. Після того, як його перерізали, піднятися по



ньому на Небо могли тільки душі. Перерізання каната зробило людину смертною. Австралійські знахарі роблять канат зі своєї пуповини, щоб забиратися в інші світи.

Море – символ пристрастей і випробувань, хаосу й аморфності, безперервного й нескінченного руху, плинності, матеріального аспекту буття, людських можливостей, часу, вічності, праматерії, створення світу, могутньої сили, глибини, прірви, байдужості, знищення, багатства, джерела й початку життя, а також смерті, плодючості і в той же час – безпліддя, невичерпної енергії, свободи, очищення, пам'яті й забуття, перетворення й відродження, душевного неспокою, незбагненності, стихії, яка охоплює весь світ; символ межі між світами – реальним і потойбічним, очищення від злих намірів; глибини людської душі, постійної змінності, повноти життя; символ сили. Море як символ відомий різним культурам. В ісламі воно уособлює нескінченну мудрість Бога. «Два моря, прісне й солоне (гірке), суть Небо й Земля, Верхні й Нижні Води, які від початку були єдиними; солоне море – це екзотеричне знання, прісне – езотеричне. У шумерсько-семітській традиції аккадські первинні води асоціювалися з мудрістю. Усе живе виникло із прісних вод – Апсу та із солоної води – Тіамат, що символізували силу вод, жіночий принцип і сліпі сили хаосу». Боги намагалися втихомирити море, яке становило загрозу навіть для них. Вищезгадана Тіамат, вавилонська богиня – мати всіх інших богів, іноді підкорялася їхній владі. У китайців море символізує першопричину, невичерпність. Давні греки й римляни приносили в жертву морю – символу плодючості – биків. Звідси беруть початок прислів'я: «Що море поглине, те вже не повернеться», «Море несе хліб і смерть, плоди й загибель». Цей символ трансформований в «Одіссеї» Гомера, де вказується, що море може зламати людину, бодай і найсильнішу. «В образах бурі, хвиль, скель, гавані, корабля, плавання морем, керманіча й



корабельної аварії грецькі автори змальовували майже всю дійсність, із якою їм доводилося мати справу, – зазначає Т. Міллер. – Античні трагіки звикли порівнювати з морським хвилюванням людську душу з її пристрастями, горем, болем і людське життя з його стражданнями та нещастями. Звичним було порівняння життя із плаванням, лиха – з бурєю, філософії – з гаванню, держави – з кораблем». Відповідно до міфологічних уявлень колись не було ні неба, ні землі, а лише море. Про це йдеться в колядці, зафіксованій І. Нечуєм-Левицьким: Колись то було з початку світу; Втоди не було неба ні землі, а лишень було широке море... Море – це образ матері поряд з образом матері-землі, символ перетворення й відродження, пізнання й підсвідомості. «Море – жінка, мати, котра дає життя і в той же час є суворою та, що народжує Сонце. Повернутися до моря, в море – повернутися в материнське лоно, тобто померти. Великі матері, великі богині, котрі, як єгипетська Ізіда, як вавилонська Іштар, – «володарки вод», «зірки моря», «цариці морів». Фактично й Афродіта Анадіомена (Народжена з моря), хоча і вважалася богинею кохання і краси, водночас була й покровителькою жителів островів, моряків, рибалок, які жили на побережжях... І їй приносили жертви, прохаючи щедрості саме в моря». За Біблією, море – це залишки праматері після створення світу, які не мають ні форми, ні образу і в будь-який момент можуть непередбачено збуритися. Яхве про нього каже так: «Хто зачинив море воротами, коли воно розлилося, вийшло ніби із черева, коли Я хмари зробив одягом, а імла окутала самі море. І підтвердив йому Моє бачення, і поставив перешкоди й ворота, і сказав: «До цієї межі дійдеш і не перейдеш її, і тут зупиняться гордовиті хвилі твої». ів-романтиків відображає емоційний стан схвильованої людини, постає у пейзажних замальовках художників-романтиків тихою ідилічною гаванню, або ж вривається хвилями розбурханої стихії, що грається човном як доля людським



життям. Море у романтиків виступає символом душевного неспокою, руху, плинності.

Маяк – з одного боку, маяк – це символ служіння, допомоги в подоланні загрози, труднощів, небезпеки тощо, символ допомоги та вказання на вірний шлях для виходу з тяжкої ситуації. З іншого боку – це символ уособлення самотності, усамітнення, протиставлення себе оточуючому світу. Маяк, дуже сильний символ. Він світить в темноті та вказує на шлях. Маяк, символ потужного світла, що розсіює пільму. Осяює минуле, теперішнє та майбутнє, даруючи наді, він призиває усвідомити та залишити непотрібне, зробити правильний вибір для кращого життя. Він може вказати дорогу додому але може бути і знаком розставання.

Повітря – серед чотирьох стихій, повітря та вогонь, розглядаються як активні та чоловічі, вода та земля як пасивні та жіночі. У деяких космогоніях, вогонь займає найвищий щабель і вважається початком всього. Але найпоширенішим є вірування, що первинний елемент – це повітря. Його основні значення: дихання життя, що творить, ураганний вітер і, нарешті, космічний простір як середовище, в якому виникає і розвивається життя. Світло, політ, свобода, легкість, а також запах і смак, все це – узагальнює символізм повітря.

Потоп – символ покарання; символ очищення та народження нового життя. Потоп має декілька символічних значень: правдивий Божий суд за злочини роду людського; кінець гріховного існування істот; застережного голосу Творця; надію на створення кращого світу, велику руйнівну силу, що знищує все навколишнє; спасіння праведного людства і його зустріч з Богом; смерть, загибель, нівечення, занепадання всього живого на деякий час, страждання й муки, катастрофу для всього людства. Сказання про потоп знаходимо у всіх народів світу, крім Африки. Історична



достовірність його підтверджена науково. За Еліадою, потоп дорівнює трьом дням «смерті Місяця». Проте як катастрофу його ніколи не вважали останнім, оскільки він рушить форми, але не сили, залишаючи можливість для повторного життя. Святе письмо Старого й Нового Завіту оповідає про «всесвітній потоп». Нащадки Адама і Єви поступово заселяли землю, і рід людський був позначений тавром гріха. Люди грабують і знищують одне одного і зовсім не звертають увагу на застереження Творця. Господь пошкодував про те, що сотворив і сумував про злочини роду людського. Він вирішив знищити все, що жило на землі: людину, скотину, птицю, а врятувати лише родину праведного Ноя, наказавши збудувати корабель – «ковчег» із соснового дерева. Ной забрав у ковчег не лише свою родину, а й мав узяти по одній парі тварин «нечистих» і по сім пар чистих. «І сталося, по семи днях хлинули води потопу на землю. На шістьсотім році Ноевого віку, другого місяця, 17 дня місяця, – цього дня прорвались усі джерела великої безодні і небесні загати розімкнулись, і лив дощ на землю 40 днів, і 40 ночей ...» (Святе письмо. Укр. Біблія т-во. - С.7-9). Після того, як вода перестала прибувати, Ной випустив голубку, через 7 днів вона повернулася з маслиною гілкою у дзьобі, як вісткою про умиротворення стихії. У народі існує чимало фразеологізмів зі словом потоп: «Після нас хоч потоп», «Від потопу» – з сивої давнини, з давніх-давен. Т. Товкайло.

Птах – символ людської душі, блискавки, вітру, вихору, грому, світла, блискучих і гарячих променів сонця; перелітні птахи символізують вісників весни, при плоду, врожаю, добра, здоров'я і щастя; символізує піклування, свободолюбство та волю, працелюбство, консервативність, спадкоємність, прив'язаність до місця народження, патріотизм, обороноздатність; птахи на фресках Софії Київської символізують: пара голубів – любов і шлюб; сокіл і голуб – нареченого і наречену; голуби, які зображені окремо – Святий Дух, що зійшов на Київську Русь після

хрещення; напад хижого птаха на здобич – шлюб Анни (дочки імператора Романа II) й князя Володимира Великого в Константинополі. Птахи в найвних античних уявленнях символізували людські душі. Ще первісна людина помітила, що життя кожної живої істоти пов'язане з диханням, і коли людина помирає, від неї відходить душа, «вітер її дихання зникає», натомість з'являється вітер, буря або ураган, які несуться, наче птахи. Вітроподібна душа уподібнювалася з птахамидушами. Птахи-душі були представлені трьома групами. До першої належали денні хижі птахи (орли, соколи, яструби, шуліки та ін.), до другої – найбільш наближені до мертвих, представники родини воронів (ворона, галка, грак, крук) і до третьої – нічні хижі птахи (сови, сичі, пугач та ін.). Про душі померлих дітей розповідають на Волині, що весною вони злітають з неба, приймаючи вигляд ластівки, коноплянки та інших співочих пташок, і, сідаючи на дерева біля батьківських хат, співають солодкозвучні пісні, щоб втішити своїх осиротілих батьків. За Литовською легендою бідний землероб, тяжко працюючи на ниві, співав веселі пісні, а після смерті втілювався у жайворонка, який завжди співає над колосистими нивами. Мотиви втілення душі вбитого козака у пташку в одній із стародавніх українських пісень розглядає А. Афанасьєв: «Прилетіла пташка, коло мене впала: Такі очі, такі брови, як у мого пана; Прилетіла пташка мальовані крильця: Такі очі, такі брови, як у мого Гриця!» За свідченням усіх індоєвропейських народів, птах символізував образи блискавки, вітру, вихору, грому, світла. Цим стихіям приписувалися характеристики птахів, а з птахами поєднувалися міфологічні уявлення цих стихій. З давніх часів німці, скандинави та інші народи вірили, що на небі сидять велетні в образі орлів і, махаючи крилами, вони утворюють вітер, а їх політ супроводжується бурею і градом. За білоруськими повір'ями, гарцюки (від гарцю вати), духи, які підкоряються Перуну, літають у вигляді хижих птахів і утворюють вітер, вихор, бурю та інші руйнівні явища природи.



Навіть у середні віки, крім орла, усі інші хижі птахи: соколи, шуліки, яструби та ін., з характерним блискавичним польотом, спустошливою ненаситністю і кровожерством були емблемою руйнівної сили вихору та бурі. Звідси й виникали повір'я про те, що коли кричить хижий птах – буде буря. Тому до сьогоднішніх днів у різних мовах зберіглось епічне висловлювання: «Прилетів на крилах вітру». У міфології птахи виступали в образі людино-птаха, а дзьоб, пір'я і крила часто були атрибутами зовнішнього вигляду богів. Навіть на святих іконах Господь Вседержитель зображувався сидячим на престолі, який підтримували шестикрилі херувими. Кожен із чотирьох херувимів має чотири обличчя: людське, бика, лева, та орла, які дивляться на чотири сторони. Перелітні птахи, які прилітають з вирію, символізували вісників весни, приплоду, врожаю, добра, здоров'я і щастя. Вони були втіленням надприродних сил і прихильними до людей, тому завжди приносили їм радість буття. У Біблії перелітні птахи – символ поневоленого народу, який Бог повернув із полону так, як птахи повертаються з далеких країн до місць свого гніздування, а хижі птахи символізують війська та армію, що спустошує будь-яку країну. У Біблії птахи ділилися на чистих (яких вживали в їжу) і нечистих (тих, що в їжу не вживали). Серед птахів до нечистих були віднесені хижі: орли, грифи, соколи, круки, сови, яструби, а також лебеді, пелікани, лелеки, чаплі, одуди та інші, які живилися м'ясом, рибою, падлом. Назва «птахи» давалась всім істотам, що літали, у т. ч. і летючим мишам, і крилатим комахам. У народному фольклорі птах символізує піклування: «Навіть пташка за собою виводок водить»; свободолюбство та волю: «Ліпше пташці на зеленій вітці, ніж у пана в золотій клітці», «Ліпше пташині голодом у лісі, як при цукрі у багатій стрісі», «Воля пташці краща від золотої клітки», «Щастя – вільна пташка; де схотіла, там і сіла», «Без крил і птах ком; без волі і радість – не в радість, на свободі і горе – в півгоря»; працелюбство: «Рано пташка з гнізда встала – пта шенята ситі»,



«Ранні птахи зуби тереблять, а пізні очі протирають»; консервативність, спадкоємність: «Буває, що й новий птах старої пісні співає», «Всяка пташка свої пісні має»; прив'язаність до місця народження: «Де пташка родилась, туди й носиком стоїть», «Всяка пташка своє гніздо знає», «Кожному птаху своє гніздо найтепліше»; патріотизм: «Погана птиця, що своє гніздо паскудить», «Погана птиця, що на своє гніздо плює», «Кожному птаху своє гніздо миле»; обороноздатність: «Здається, і мала пташка, а кігті гострі», «Маленька пташка, та гострий дзьобик», Всяка пташка своє гніздо боронить», «І найменший пташок свого гнізда боронить».

Смерть – символ закінчення епохи, розпаду; символ народження нового життя, джерела духовного життя, відродження матерії; символ вищої свободи, вічного життя. Смерть у всі часи сприймалася як велике горе, і водночас люди розуміли її неминучість. Ставлення до смерті було неоднозначним, і це відбивалось на характері поховальних обрядів. Згідно з християнськими уявленнями, людина, крім тіла, мала ще дві субстанції: душу та дух. Отже, смерть – у символічному змісті – дорівнює смерті душі, тобто відторгненню від тіла як душі, так і духу. Але якщо душа залишала тіло назавжди, то дух нібито міг повернутися до тіла. За міфологічним віруванням, душа – це людський образ, що нагадує повітря, тінь. Вважалося, що добрі, справедливі люди помирали легко, а злі, які знали з нечистою силою, тому й мали тяжку смерть («Яке життя, така й смерть»). Поганою була і раптова «нагла» смерть, бо людина не встигла приготуватися до неї. Сповіщали про смерть звуками церковних дзвонів, а на Галичині – трембітами, запалювали ватри біля хати померлого. Обов'язково покійника обмивали і одягали в приготовлений на смерть одяг. У звичай увійшов елемент читання «Псалтиря» при померлому. Церковна обрядовість скрізь поєднувалась із народними звичаями: прощанням



родини з померлим, розв'язуванням усього зав'язаного на покійнику, обсіпанням зерном місця, де лежав покійник, потрійним торканням домовиною порогів при виносі тіла (прощання з домівкою). Домовину покривали білим полотном, на яке клали хліб. Самогубців ховали за межами кладовища і на могилі садили терен. Звичай поминок пов'язаний із віруванням, що душа померлого впродовж 40 днів повертається у певні дні додому. Тому поминали у 3, 7, 9, 40 днів і в роковини смерті. Дотепер збереглися поминання через 9 днів (дев'ятини), 40 (сороковини), рік (роковини). Поминають покійних на другий чи третій день Великодня, в першу неділю після Великодня (провідну), провідний понеділок чи вівторок. Т. Товкайло.

Сонце – символ Всевидячого божества, Вищої космічної сили; символ центру буття та інтуїтивного знання, осяяння, слави, величі, правосуддя; символ Матері Світу, Центру, Бога-отця, Христа. Разом з місяцем сонце символізує чоловічий та жіночий початки. У різних міфологіях їм притаманні різні ролі. Іноді сонце може асоціюватися з образом батька, а місяць – з образом матері. У багатьох народів сонце визнається як найдавніше божество, тобто як символ верховної влади. Ще в XVI-XV ст. до н.е. в Єгипті сонце вважалось єдиним царем Всесвіту, а земний цар шанувався як сонячне божество. Давні греки величали його Геліосом. У пізній античності, бога Сонця, ототожнювали з Аполлоном, звідси й його епітет Феб-світлий. В язичницьку епоху слов'яни обожнювали Сонце в образі Дажбога, Сварога, Хорса та ін. Слов'янський язичницький пантеон богів знав й інші символи сонця в образах Ярила (бог весняного сонця), Купала (бог літнього сонця) та ін. Багато з цих символів зустрічаються і в українців – «око Боже», «вогняна неспалима куля», «велике колесо або круг», «лик Божий або чоло Боже», «свіча, яку носять ангели» тощо. У свою чергу, образ Сонця, сприяв народженню на Україні багатьох подібних



символів. Крокове колесо – весняні й купальські танці, що йшли по колу; мости – «символ проміння сонця або місяця», король – «одна із назв сонця»; воротар – «ворота відчиняються щоранку, випускають на небо сонце, а ввечері замикаються і ховають його»; Джурило (Журило, Чурило, Юрило, Ярило, Юрій) – «божий ключник, володар Вирію, бо, що одмикає сиру землю»; жучок – хоровод, де «по зчеплених руках, як по мосту, йде дівчинка, що втілює жучка-сонце»; жучок, що ходить по колу, символізує сонце. Зайчик (Білоданчик, Янчик, Женчик, Подоляничок, Корольок, Подоляночка, Ягілочка Красна Панна) – у цьому циклі хороводів «рух Сонця зображався через дії людини»; Рожа – танок, «де сонце виступає в образі дівки Рожі». Солярну символіку мали вінок і коса, обряд водіння Кози, орнаменти, вишивання килимів, різьблення по дереву, керамічний посуд, де символами сонця є коло, хрест, розетки, восьмикутна зірка, свастика тощо. Солярну символіку мали хліб, калачі, коровай, тощо. Всі ці образи широко використовуються в українському фольклорі. У християнській традиції символічне значення сонця дуже різноманітне. Захід та затемнення сонця означають гнів Божий, праведне покарання, біду, скорботу, страждання. Сонячне світло символізує щастя, відкриття, виявлення, відплату та праведну кару. Сонце – символ слова Божого. Носії слова Божого, мають своїм символом сонце. Сонце є вічне – Слово, Господь, Христос. Він – Сонце правди, істинне світло невичірне, вічне. Ю.Мільшин.

Спасіння – символ відновлення стану цілісності та первинного духовного здоров'я людини; благодатної дії Святої Трійці; спокутування гріхів людства через подвиг любові розп'ятого на хресті Ісуса Христа; надії на блаженне вічне життя в Царстві Небесному; врятування душі вірного для життя у славі Божій. Філософи, богослови одностайно стверджують: «Сучасній людині треба рятуватися від самої себе». У «Катехізисі» (К.,

1991. – С. 11) сказано: «Християнство, сповідуючи глибинну розбалансованість ества людського, а звідси втрату людиною Істини (так званий «первородний гріх») цілком і повністю зосереджене на ідеї спасіння людини, необхідності її зцілення від тієї радикальної хвороби, яка охопила душу та тіло... Той, хто тоне, заблукав, шукає не насолод, а спасіння, істинного шляху – ось лейтмотив християнської віри... Не блаженства має шукати людина, але спасіння та Спасителя, Який є Істина» (Ів. 14:16). Віра у Христа Спасителя потребує відречення від свого егоцентризму, самоті, що стали через гріхопадіння ніби душею людини...»

Страшний суд - символ справедливості, неминучості покарання за скоєне зло, відповідальності за свої вчинки, перемоги добра над злом; символ очікування оцінки дій у кінці життєвого шляху; символ рівності всіх перед Богом; символ нового життя та безсмертя. Страшний суд – це найсправедливіший у світі суд, на якому Бог дає оцінку всім людським вчинкам. У «Законі Божому» протоієрея Серафима Слободського пишеться: «Коли прийде син Божий у славі Своєї і всі святі ангели з Ним, тоді Він, як Цар, сяде, сяде на престолі слави Своєї. І зберуться перед Ним всі народи, і Він відокремить одних людей від інших (вірних і добрих від безбожних і злих), подібно до того, як пастир відокремлює овець від козлів; і поставить овець (праведників) по правий бік, а козлів (грішників) – по лівий». І підуть грішники в муку вічну, а праведники в життя вічне. Крім того, Страшний суд є символом повноти знань Бога про все зроблене і вистраждане людьми. Він називається Страшним ще й тому, що перед усіма постануть справи кожної людини, її приховані думи й бажання, любов і лицемірство, правда і неправда. Кожен отримає те, чого заслужив. Саме цей аспект символіки фразеологізму відбитий у словах народної пісні: «Хай неправда веселиться і убогий плаче люд, поки правда



воцариться і прийде правдивий суд». Страшний суд – символ відповідальності за своє буття. Згідно біблійних сюжетів, Господь відчинив перед апостолом Іоаном двері на небо і сказав: «Увійди сюди, і я покажу тобі, що має статися після цього». І тоді Іоан побачив, що кожна людина відповідала за свої гріхи, займала своє заслужене місце. Хто був записаний у книзі життя, той потрапляв у рай, а хто ні – потрапляв у пекло. Будь-яка нерівність між людьми стирається на Страшному суді: перед Богом усі рівні. Інколи поняття Страшний суд виступає символом стихійного лиха, яке несе людям хворобу, голод, смерть: «Страшний суд творився тоді, серед голих таврійських степів. Зривало дахи, замітало колодязі, з корінням видимало в людей з-під ніг посіви» (О. Гончар). В українській літературі, Страшний суд, часто символізує безвихідь: «Прибігаю до сусіди, там усі спали. Стукаю, добиваюся – пустіть, Христом Богом молю, бо у нас Страшний суд піднявся» (П. Мирний). Страшний суд – символ нового життя. Оновлення світу повинне здійснитися в останній день при допомозі вогню, тому на новому небі і на новій землі не залишиться нічого гріховного, а буде жити тільки правда. Л. Довбня.

Схід-Захід – символ життя-смерті, світла-пітьми, раю-пекла, Бога-Диявола, Вірію-місця Вічної Пітьми, Добра-Зла, початку-кінця. У багатьох міфологіях сторони світу обожнювалися, особливо схід та захід. У міфах майя вшановували 4 братів-богів, що стояли, нібито, у чотирьох кутках Всесвіту і підтримували небо. Бог Хобніль – на сході, пов'язувався із червоним кольором, Сан-Кімі – на заході (символ – чорний колір). Багатьом народам притаманний образ зустрічі сходу сонця (єгиптяни, греки, євреї будували храми-святилища дверима на схід). На Русі молитви і закляття вимовляли, звернувшись на Схід. Захід сонця пов'язувався, за віруваннями, із місцем перебування мерців. Саме на Заході перебував вхід у потусторонній світ у стародавніх міфах єгиптян, індійців Америки,



європейців. Ще в епоху бронзи померлого клали головою на Схід, обличчям на Захід (щоб душа пішла за сонцем). Ось як пише про це митрополит Іларіон: «Коли сонце заходило, його проводжали з сумом і страхом, чи воно ж напевно ще вийде, захід став недобрим місцем, місцем вічної темряви й адом. Навпаки, місце, звідки вранці виходило сонце, схід – це блаженна сторона, де вічна весна, вічне світло й тепло. Це Рай, це Ірій... Хто молиться богам, має молитися на Схід, а особливо вранці, бо раніше сонце добре викупане й виспане завжди милостиве. Схід – сторона землі, де сонце сходить, цебто де починається життя... Пошану сходу ще з глибокої давнини прийняла Християнська Церква» (Митрополит Іларіон. Дохристиянські вірування... - с.27). На думку акад. М. В. Поповича, для світогляду слов'ян була характерна така категоріальна структура символічних координат: 1 – Схід. Вперед. Ранок. Весна. Біле. Небо (світло). 2 – Захід. Назад. Вечір. Осінь. Синє (зелене). Земля. За радянських часів Схід символізував країни соціалістичного табору, а Захід – капіталістичний світ. В езотериці знаходимо цікаве тлумачення Сходу-Заходу: «Чому наші голови до болю у хребцях повернені на Захід? Скільки б ми не дивилися на Захід, ми ніколи не побачимо Сонця, яке сходить. Сонце завжди сходило, сходить і буде сходити лише на Сході... Світло завжди йшло зі Сходу! Так кажуть мудрі. І в прямому і в алегоричному значенні... Жодна релігія не прийшла до людства із Заходу. Окрім, щоправда, «релігії» прагматизму. Страшна релігія... Така «релігія» сприяє лише закам'янінню духу і гасінню вогнів серця. Вона ще гірша казарменого соціалізму, гірша, ніж адміністративно-командний режим, тому що знищує Культуру – Культ Світла». Я переконаний у тому, що Новий Світ народжується у тому місці Землі, яке з'єднує Захід і Схід і є простором Синтезу двох Енергій (матеріальної та духовної), місцем зближення двох світоглядів (Дмитрієва Л. «Таємна доктрина» Олени



Блаватської у деяких поняттях та символах. - Магнітогорськ,1992. - с.243).
А таким місцем є саме Україна! О.Потапенко.

Тінь – символ душі людини; символ непорозуміння в стосунках; символ тривоги, смутку; символ невиразності; символ підозри. Тінь – давнє слов'янське слово, яке походить від давньоруського тѣнь «простір, захищений чим-небудь від променів сонця; темне відображення на чому-небудь, відбиття предмета, освітленого з протилежного боку». Це слово не має усталеної етимології. Одні дослідники вважають, що д-р. тѣнь етимологічно пов'язане зі словом стѣль, стѣна і сягає і-є. * (s)teg-«покривати». Інші доводять, що в слові тѣнь h з'явився під впливом слова сѣнь «тінь». У деяких віровченнях тінь вважається «негативним двійником тіла». Серед первісних народів існує усталене уявлення, що тінь є другим «я» або душею людини; це уявлення також відбите у фольклорі і літературі деяких розвинутих культур... Дикун, як правило, вважає свою тінь, відбиття у воді чи дзеркалі своєю душею чи життєво важливою частиною самого себе. «Тінь» є терміном, введеним Юнгом для позначення примітивної й інстинктивної сторони індивідуума (Керлот Х. Словник символів. - с.509). Тінь може виступати символом непорозуміння у стосунках між людьми: «Так уперше в житті між сином і матір'ю впала тінь» (С. О. Кравченко); символом турботи, тривоги, смутку: «Її повіки злегка тремтять, ...на лиці блукають тіні» (М. Коцюбинський); «Він дуже змінився: зголив бороду, вуса, постарів. Тінь тривоги і турбот весь час набігає на його обличчя» (І. Кочерга). В українській літературі лексема тінь може символізувати дух, душу померлого, привид, примару: «Еней, знаменитий мечем і побожністю знаній, Сходить до батька свого під землю тіней Ереба» (М. Зеров). При метонімізації значення «дух, душа померлого» виникає нове вживання слова тінь: воно починає символізувати досягнення, творчі здобутки людини, яка вже померла: Та з



палицею палігріма У нові села й городи Прямують тінь неутомима Григорія Сковороди. (М. Рильський). Символіку лексеми тінь підсилюють фразеологічні звороти: одна тінь залишилась (про когось, хто дуже виснажений, змарнів, зблід), кидати на когось тінь (про людину, яка щось на когось намовляє, створює негативне враження про інших), боятися власної тіні (про дуже боязку, нерішучу людину, яка не привертає до себе уваги, залишається непоміченою, займає другорядне місце). Л. Довбня.

Трикутник – символ тріади, символ святої Трійці, вогню, прагнення досконалості; міг символізувати воду, дощову хмару, богиню неба. Його символіка відповідає символіці числа 3. Трикутник з основою внизу символізує вогонь і потяг до небесних сил. Трикутник з вершиною внизу символізує воду. Два такі трикутники при накладанні один на одного утворюють шестикутну зірку – символ людської душі. З давніх часів трикутник вважався символом дощової хмари або й самого дощу. Метонімічне перенесення сприяло позначенню трикутником самої богині неба, яка посилала на землю дощ. Інколи зображення трикутника супроводжувалося наявністю крапок усередині чи на його сторонах. Вони символізували посіяне в землю насіння, яке потребувало вологи. Досить часто на малюнку крапка, що означала насіння, бралася в круг. Вона символізувала нерозривний зв'язок неба і землі, плоду і води. Б. Рибаків зазначав, що покрита трикутником площа була графічною передачею зораної землі. У християнській міфології трикутник символізував святу Трійцю.

Хата (хижина) – символ Всесвіту, батьківщини, рідної землі; символ безперервності роду; символ тепла та затишку, святості, добра і надії, материнської любові; символ захисту і допомоги. Символіка хати багата і різноманітна. У давнину практично всі її елементи, окрім побутово-прагматичних, мали символічне значення. У свідомості



праслов'ян хата була моделлю Космосу. Долівка у традиційному житлі українців – глиняна. Піч символізувала ще одну складову – Вогонь. Такими ж трисвятими були криниці побіля осель (вода). І, нарешті, дах (стріха) уособлював Небо. Хата, за словами О. Афанасьєва, була «першим язичницьким храмом». Хата була першим місцем, де здійснювалися релігійні обряди. У багатьох народів світу існували божества, духи дому. У римлян – Веста, у литовців – Габія, у тибетців – Далха, у нанайців – Дюлін, у чувашів – Херт-Сурт. На Русі-Україні цю функцію виконував домовик (дідусь-домовик, Чур). Усі обряди, пов'язані з будівництвом хати, мали глибоку символіку. Наприклад: категорично заборонялося зводити нову оселю меншу за розміром від старої (тоді могла, за віруваннями, зменшитися сім'я). Не будували дім і там, де колись жили злодії, де були сварки, пошесть, церква, перехрестя, згоріла хата і т. ін. Вибір часу для будівництва теж мав приховану символіку. Наприклад, на Поділлі будівництво розпочинали у «повнолуння», щоб у хаті було повно добра. Небажаним для закладин житла вважався високосний рік (це вірування живе і понині). Під час закладання хати приносили символічні жертви Богу, данину займаній природі. Зокрема, під чотири кутки житла клали гроші, зерно, трави, квіти, ладан тощо. Це було символічним побажанням, щоб гроші, добро з хати не виводились. «Для селянської родини, - відзначав А. Данилюк, - вона (хата) й справді була Всесвітом, місцем на землі, де усе рідне, звичне і незвичне... Недарма наявність власної оселі виводила людину на певну сходинку громадського визнання, означала, що вона працююча, клопочеться про прихисток і достаток своєї сім'ї... Хата надавала людині не тільки притулок від непогоди, але й створювала їй умови для повсякденного існування, де відновлюються сили, визріває натхнення». «Оспівана в піснях, оповита легендами та переказами, опоетизована майстрами слова й пензля, вона буде завжди символом добра і надії, її незгасний вогник світлитиметься теплом маминої любові, вірою в



доброту, високу людяність, одвічною сподіванкою на чисте небо над нами і світанкову тишу над голубим овидом!» (Скуратівський В. Берегиня. - с.58). У фольклорі, літературі хата – символ батьківщини, рідної землі, чистоти, тепла, затишку. Наприклад: Отака біла-біла хата Серед білого-білого цвіту. Біла хата, як біла вата На ранах білого світу. (І. Драч). Або: Вища Білого дому моя Білая хата, Бо за правду стоїть. Бо на правді одвіку стоїть. (Б. Олійник). О. Потапенко.

Хвилі – відповідно до китайської традиції, хвилі служать житлом драконів. Вони також символізують чистоту. Очевидно існуюче протиріччя виникає внаслідок того факту, що хвилювання океану має два різні аспекти: ритмічними коливаннями хвилі нагадують дракона, а піною вказують на чистоту. Це найдавніший символ людства, вічний рух, а в новий час все частіше стає уособленням, символом постійної мінливості навколишнього світу і навіть використовується як символ швидкоплинності, мінливості людського життя.

Хмари – у багатьох традиціях хмара, це символ незримого бога, божественної присутності та могутності, божої благодаті та незмінний атрибут небожителів. У стародавні часи вважалось, що хмари передають людям послання богів, спостерігання за їхньою формою та кольором – надійніший спосіб отримання знань. Мінливі та невловимі, вони одночасно приховують та виявляють форми, точніше – приховують явне та оголюють таємне. Хмаринки вважать тонкою межею між явним та містичним світом. Хмаринка символічно пов'язана з двома стихіями – повітря та води. Як стихія повітря – це символ повної свободи, для неї не існує перешкод, символ прагнення до чогось нового, недослідженого, готовності до змін. «Пливучі хмари» – алегорія життєвого шляху та легкості просвітленого духа, а «шлях білих хмар» – це опис мандрівки, яка проходить не лише в зовнішньому, але й у внутрішньому космосі і завжди



виходить із незримого внутрішнього центра. Існує й інша низка символічних значень хмари – життя, оновлене, очищене. Хмаринки асоціюються з небесними водами, вони нагадують про благодатні дощі, які небо посилає землі, і таким чином пов'язуються із родючістю, при чому не лише фізичною, але й духовною. У Китаї хмари символізують щастя, добрі справи, життєву силу. Оточений хмарами чи хмарним серпанком найчастіше зображується дракон, який, то з'являється, то зникає в хмарному тумані; були символом Дао, що виражає його вічно мінливу природу. Китайські художники казали про хмари: «...хто навчиться їх малювати, зуміє зобразити витончене джерело всіх речей». Хмари, що пливуть, виражали ідею духовної свободи та непричетності; мудра людина «зранку спостерігає форми хмар і виправляє себе». Польоти на хмарах та вознесення на небеса пов'язуються у китайців з мандрівками в інший світ; це характерна риса «досконалих людей», мудреців, безсмертних – сяней. «Досконала людина мандрує з хмарами і туманами, подорожує на сонці й місяці та лине у своїх блуканнях за межі чотирьох морів». Мотив «хмар» та «туману» – це характерне описання для переходу з одного стану в інший в момент медитативного чи екстатичного трансу. У тибетському будизмі символ хмари має дуже глибоке значення. Достатньо поглянути на тибетські танка чи храмові фрески, що зображують Будд, Ботхісаттв, божеств та духів, що приходять з хмар. Хмара уособлює творчу силу думки, що здатна приймати будь-яку уявну форму. Вже в ранньому санскритському буддизмі йдеться про «хмару істини» чи «хмару всесвітнього закону» (дхарма-мегха), з якої на світ, що згорає у пристрастях, спускається дощ благодаті та знання, що несе звільнення. «Біла хмара» є також символом мудрості та співчуття, а «шлях білих хмар» – символ духовного розвитку та досконалості. У Стародавній Греції вважали, що хмарами, як і блискавками та громом, керує Зевс. За легендою, захоплений красою юної Іо, Зевс обернувся на темну хмару та



спустився до дівчини. Інший грецький міф розповідає про Іксіона, який намагався спокусити Геру. Проте Зевс обдурив його, наказавши богині хмар, – Нефеле, прийняти подобу Гери. Від поєднання Нефеле та Іксіона народжуються кентаври. У Біблії хмара виступає знаком божественної присутності та божественної сили. Згідно з Старим Заповітом, бог Іегова у подібі хмарного стовпа вів євреїв через пустелю. «Та рушили сини Ізраїлеві із Сакхофа, та розташувалися станом в Єфамі, у кінці пустелі. Господь же йшов попереду них удень у хмарному стовпі, вказуючи їм шлях, а вночі у стовпі вогненному, світив їм, щоб іти і вдень і вночі». У Богоявленні на горі Синай бог, як і обіцяв Мойсею, «зійшов У хмарці та зупинився там біля нього». В Новому Заповіті Святий Дух у вигляді хмари являється, наприклад, при зображенні Перетворення. Вознесіння – подія, що завершує земне життя Христа, також пов'язана із символом хмари – на очах в учнів Христос вознісся, оточений хмарою, «та хмара взяла його».

Човен – символ божества потойбічного світу; символ останнього шляху богів та людей; у християнстві (ковчег/човен) – символ сили, яка оберігає усе і всіх; символ материнського черева; у фольклорі, літературі – символ розлуки, Місяця. У сиву давнину люди вірили, щоб потрапити у потойбічний, підземний світ, треба переплисти море чи річку. «Ці уявлення, – вказував А. Голан, – привели до виникнення таких поховальних обрядів, як поховання у човні, який відправлявся у відкрите море, чи поховання з човном, чи спорудження надмогильної плити у формі човна». Човен був ритуальним предметом у народів Скандинавії, Єгипту, Океанії, Русі-України. «Царство мерців, – писав митрополит Іларіон, – було далеко за морем, куди вела річка. Ось тому в давнину часто клали мерця в човна чи в видовбане дерево, щоб цим човном небіжчик легко дістався річкою до Раю». Інколи язичники спалювали своїх одноплемінників у човні. Міфічний човен із мерцями відомий європейцям



за легендою про «летючого голландця» (корабель, команда якого мертва із незрозумілих причин). У християнстві загальновідомий є образ човна-ковчега, що символізує силу, яка зберігає усе суще і гарантує його відродження. Окремі дослідники вважають, що ковчег є також символом людського серця, материнського лона. На думку К. Сосенка, у щедрівках «золотий човник, в яким сидить або лежить «білий молодчик», срібні весла при човні» символізують священний для язичників Місяць. В українському фольклорі, літературі човен символізує розлуку, прощання. А молодий козаченько Сідає в човенце, Стиснув руку, махнув веслом: Прощай, моє серце. Аналогічний образ-символ постає і в поезії Б. Олійника «За тобою»: На човнах золотих Заплива молодик За тополлю... За тобою лечу, Журавлино ячу За тобою... О. Потапенко.

Шлях/Путь/Дорога – символ складного, нелегкого життя; символ розлуки з домівкою; символ лінії поведінки тощо. У міфологічних та релігійних моделях світу шлях – це образ зв'язку між двома точками простору. Постійна і невід'ємна ознака його – багатотяжкість, складність, небезпечність. Тому подолання героєм-подорожнім шляху є подвигом. Початком шляху у міфах виступає, як правило: небо, гора, святилище, палац, рідна сторона, батьківський дім. Герой вирушає у тридев'яте царство, на край світу, у підземний світ, тощо. Кінцевою метою шляху є здобуття героєм найбільших сакральних цінностей світу. Причому, герой, має завжди здійснити подвиг, зробити добро, щоб здобути ці скарби. Народна мудрість, ще в давнину вчила: щоб пізнати солодощі життя й оцінити їх, треба пізнати його гіркоту. Дуже часто шлях сповнений невиразністю (розгалуження доріг, перехрестя, які приховують небезпеку), герой зустрічає численні перепони (вогненна ріка, злий дух, змії). У давнину шлях часто виступає як символ лінії поведінки людини, як певний набір правил, законів, вчення. Наприклад, у Біблії, часто згадується шлях



Господа, шляхи життя, мудрості, правди, милості, гріха, зла тощо. У народі шлях, дорога часто зіставлялися із скатертиною, рушником. Наприклад, вислів «скатертю дорога» означав побажання «гладкого шляху і щасливої дороги». Образи дороги і скатерті у народній уяві, очевидно, виникли на основі подібності за формою: дорогу хотіли бачити рівною, як скатертина, а значить, чистою, світлою, щасливою. Невипадково існували вірування: коли сниться полотно – то це перед тобою дорога стелиться. Дорога часто символізувала розлуку з рідною домівкою – нелегкі життєві випробування. «Виростеш ти, сину, вирушиш в дорогу, Виростуть з тобою приспані тривоги» (В. Симоненко). Часто шлях, дорога, уособлюють нерозривний зв'язок із Батьківщиною, вірність отчому краю: «Бо нива – це моя! Тут я почну зажинок, Бо кращий урожай не жде мене ніде, Бо тисяча доріг, мільйон вузьких стежинок Мене на ниву батьківську веде» (В. Симоненко). Інколи дорога асоціюється і з важким, але героїчним життєвим шляхом людей, їх безсмертним подвигом. Наприклад, у поезії Б. Олійника «Дорога на Чорнобиль» ми читаємо: «І збережи навіки їх сліди: За ними чистота така пресвітла, Що можна бігти всій малечі світу Босоніж, не питаючи води. ...Ти поцілуй, дорого, їх сліди» О. Потапенко.

ІХ. Цитати, прислів'я, метафори.

- Коли штормить потрібно триматись міцніше.
- Коли ти потрапив у шторм, дороги назад немає.
- Рано чи пізно будь-який ураган, будь-яка буря вляжуться... і настане звичний спокій. Жоден шторм не триває безкінечно.
- Воювати зі штормом – справа марна і шкідлива, бо вона може знищити, навіть не помітивши.

- Воістину гарна хмара, що обіцяє шалений шторм, але краще милуватися нею з твердої землі.
- Життя не в тому, щоб чекати, поки гроза пройде... Це в тому, щоб навчитися танцювати під дощем.
- Не чекайте, поки бурі вашого життя пройдуть. Навчіться танцювати під дощем.
- Чим сильніший шторм, тим швидше він проходить.
- Веселка завжди всередині шторму.
- Шторми приходять і йдуть, хвилі б'ються над головою, велика риба їсть дрібну, а я продовжую веслувати.
- Маючи внутрішню силу, душа може бути нерухомою в бурі.
- Іноді найбільші бурі породжують найбільшу красу... Життя може бути бурею, але ваша надія – це веселка, а ваші друзі та сім'я – це золото.
- Ніч видалася темною, майже непроглядною. Вдалині чувся грім, і блискали гострі блискавки. Море пінилося, обрушувалося на прибережні скелі. Я дивилася на буяння стихії і шкодувала, що невдовзі не зможу більше їм милуватися. Ні про що не шкодувала і не плакала, а ось про море... вже сумувала. Дивне відчуття. Неправильне.
- - Бель, про що ти думаєш? - пролунав голос Ті. - Про свободу. Про силу. Про нескінченність. Дивись, вода, ударяючись об берег, розбивається на найдрібніші бризки, і здається, що камінь перемиг. Але найменша крапелька, як і раніше, залишається частинкою моря, і вона осипеться вниз, знову зіллється з хвилею і стане з нею цілим, ніби ніколи не зазнавала поразки. І вдарить знову. І знову. І так доти, доки не підточить



камінь і він не здасться і не обвалиться, перетворившись на дрібну обкатану гальку. Море неможливо приборкати. Воно завзяте, норовливе і завжди вільне. Розумієш?

- Коли ви вийдете з бурі, ви вже не будете тією ж людиною, яка в неї увійшла.
- Ніче життя не є гладким вітрилом; ми всі потрапляємо в штормову погоду. Але саме ці негаразди – а точніше наша стійкість – робить нас сильними та успішними.
- Коли шторм пройде, вкладіть свою енергію в відновлення свого життя, не витрачайте час, оглядаючись назад.
- Голуб, що бореться під час шторму, стає сильнішим за орла, що ширяє на сонці.
- Зберігайте спокій, навіть попри те, що в душі бушує шторм. Життя прекрасне, якщо ти даєш шанс бути таким.
- Була сильна буря, тому корабель зайшов в найближчий порт. В бурю будь-яка гавань хороша.
- Шторм на морі. Крізь світанковий морок важко й нестримно хвилюється море. Уночі почався шторм. Під чистим, без жодної хмаринки небом від берега і до молочно-синьої смужки небосхилу гойдалося море. Гналися одна за одною високі хвилі. Вода була в одному місці темна, як ніч, в другому – сіро-зелена, а в третьому – чорно-синя. Коли по ній пробігав дужий і пружний вітер, вона швидко міняла свої кольори, наче хамелеон. Бувають шторми з чорним небом, з важкими хмарами. Тоді море – темне та люте. А це був сонячний шторм. Сонячний і іскристий. Вода манила до себе. Вітер і хвилі



гойдали вдалині парусник «Зоря», клали на обидва борти. Він занурювався носом, як страус, глибоко у воду, провалювався серед хвиль так, що було видно лише вершечок, а згодом знову вискакував на гребінь хвилі і линув-линув на всіх парусах.

X. Створення власних терапевтичних метафор.

Як правильно зіставити терапевтичну метафору?

Відомий факт, що метафора володіє сильним терапевтичним ефектом та має безпосередній вплив на несвідоме. Одне з найкращих визначень метафори дав Аристотель в «Корабель орає море». Етимологічно це можна пояснити, як через: (мета) корабель/човен переносить (форейн) мандрівника. Адже, якщо дослівно перекладати слово «метафора», то це «перенос», «алегорія». В свою чергу терапевтична метафора володіє такими властивостями, як чуттєвість (образи, звуки, відчуття і т.д.), цільна об'ємна розповідь (є динаміка, сюжет, герої і т.д.), відволікання свідомості та втрата контролю. В результаті сенс метафори, приймається людиною, оскільки мова несвідомого метафорична, таким чином починаються терапевтичні зміни. При цьому терапевтичну метафору можна розділити на дві частини: приєднання та ведення. Це необхідно, щоб людина сприймала метафору як подобну собі, тому що головний принцип метафори – ізоморфізм (схожість, подібність).

Структурна терапевтична метафора складається з наступних компонентів:

1.Герой. Це головний учасник метафори. Він повинен бути подібний до нашого клієнта, тобто потрібно дати можливість клієнту пізнати в ньому себе. При цьому необхідно не біографічна, а несвідома подібність/схожість

(прагнення, бажання, потреби, мрії і т.д.). В той же час героєм можуть бути і людина, і тварина, і рослина, і казковий (фантастичний) персонаж/істота.

2. Оточення. Тут мова йде про оточення героя. При цьому оточенням можуть виступати люди (сім'я, друзі, колеги), тварини, рослини, а також природні явища. Необхідно відмітити, що якщо оточення не люди, то в метафорі вони олюднюються (наділяються людськими якостями). Умовно, оточення можна розділити на три категорії: 1) оточення, яке сприятливе для героя; 2) оточення, яке протидіє, ворогує з героєм; 3) нейтральне оточення, яке може грати роль «буфера». Оточення героя повинно символізувати оточення клієнта в реальному світі.

3. Повчальні ситуації. Повчальні ситуації повинні навчити людину чому-небудь, але це зовнішній шар (війна, мир, дружба, любов і т.д.). Задача повчальних ситуацій – створювати необхідний фон для повчання. При цьому ці ситуації створюються, як зовнішнім оточенням, так і клієнтом, у якого є свої упередження, дії, цінності, поведінка і т.д. На початку повчальні ситуації відповідають критеріям приєднання, а потім – ситуації рішення (навіювання). Такі ситуації можуть носити «ярлик» екологічного рішення або відмінного від звичної життєдіяльності людини (зустріч з мудрецем, падіння зірки, виконання бажань).

4. Несвідомі процеси. Це основний глибинний елемент повчальної ситуації – процеси, які йдуть в несвідоме. Вони стають можливими завдяки двом силам: внутрішня мотивація та зовнішня інформація, виникають через повчальні ситуації. Несвідомі процеси та повчальні ситуації – це пов'язані між собою елементи. З клієнтом відбувається якась подія, щось емоційне, і воно залишає слід в його несвідомому, а потім призводить до якоїсь продукції несвідомого. В результаті дії, досвід йде на несвідомий рівень, створюючи основу для нової ситуації.



5. Перемога. З точки зору звичайного розвитку терапевтичної метафори, результат обов'язково буде. Кількісні зміни накопичуються та переходять в якість, на новий рівень. Це перемога, клієнт відчуває себе по-новому. Він відчуває себе переможцем. Але поки тільки він.

6. Тріумф. Внутрішнє продовження перемоги в терапевтичній метафорі називається тріумфом. Цей термін прийшов із Римської імперії, коли солдати перемагали ворога десь там, далеко від Батьківщини, то після повернення додому їм влаштовували урочисте повернення. Тому тріумф – це соціальне визнання індивідуальної перемоги.

Алгоритм терапевтичної метафори: 1. Герой; 2. Оточення; 3. Повчальні ситуації; 4. Несвідомі процеси; 5. Перемога; 6. Тріумф.

Для наглядного прикладу терапевтичної метафори можна скористатись казкою «Гидке каченя». Герой – Каченя; Оточення – пташине подвір'я; Повчальні ситуації – коли до каченяти негативно відносяться всі на пташиному подвір'ї, коли каченя намагається піти з подвір'я; Несвідомі процеси – каченя дивиться на зграю лебедів та думає «Як би мені хотілось бути таким, як ці красиві птахи»; Перемога – усвідомлення себе іншим (лебідь); Тріумф – прийняття його лебединою зграєю.

Ресурси та посилання:

1. <https://nashformat.ua/products/rozvernit-korabel.-uroky-menedzhmentu-v-id-kapitana-pidvodnogo-chovna-709428>
2. <https://sens.in.ua/tysiacholykyi-heroi.-dzhozef-kempbell/>
3. Lindemann E. Symptomatology and management of Acute Grief // American Journal of Psychiatry. 1944. Vol. 101
4. Александрова Ю.В. Моральне переживання як шлях подолання "розколу" сенсу життя. Психолого-педагогічні та філософські аспекти проблеми сенсу життя. № 3. 1997. С. 140-144.
5. Франкл В. Людина в пошуках сенсу
6. Фрейд З. Психопатологія повсякденного життя.
7. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку «образу Я» особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1992. – № 3. – С. 9-21.
8. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 8. С. 7-9.