

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.23>**С. М. Каліщук**кандидат психологічних наук, доцент,
докторант кафедри загальної, вікової та педагогічної психології
Київський університет імені Бориса Грінченка

ЕМОЦІЙНЕ ТЛО «КАРТИНИ СВІТУ» ОСОБИСТОСТІ: ГЕНЕЗА, ДІАГНОСТИКА І ПСИХОКОРЕКЦІЯ

У статті розкрито діагностичну і трансформаційну функції техніки побудови позитивного імпринтингу народження, яка базується на рефлексивному, тілесному та свідомому проживанні емоційного тла «картини світу» особистості. Визначено складники техніки усвідомлення перинатального досвіду особистості. Складено алгоритм зовнішніх операцій діагностики та психологічної корекції імпринтингу народження, мішенню якої є безпосередній вплив на задане ним емоційне тло «картини світу» особистості. Запропоновано практичний метод усвідомленого народження як інтеграції трьох складників: тілесно-орієнтованих вправ подолання недиференційованого тілесного напруження; «картографії» гіпо- й гіперативності м'язів клієнта; методу системного моделювання за О. Зелінським для визначення базових запрограмованих емоційних станів особистості, які встановлюють базове емоційне тло життя клієнта та детермінують переважну низку його життєвих подій і, як наслідок, власних внутрішніх і зовнішніх реакцій. Виявлено основні фактори, що детермінують емоційну забарвленість «картини світу» досліджуваних: активність-пасивність, емоційну стабільність-нестабільність, властивість проявляти чи не проявляти зусилля в ситуації напруження й дискомфорту, рівень і якість реактивності на несподівані зміни і труднощі, зокрема впевненість і радість чи гнів і претензію. Визначено, що інтегроване повторне народження є методом цілісного пробудження нових позитивних переживань, які мають якість першочергових і базових для архітекτονіки особистості. Емоційне усвідомлення своїх реакцій на зовнішні події через відкритий канал тілесної та емоційної експресії, як результат, дає можливість клієнту зустрітися із собою і своїми стратегіями на емоційному рівні через яскраве забарвлення процесу народження емоційними реагуваннями; на поведінковому рівні – через дійові тактики пошуку найефективнішого способу проходження через вузькі канали; на моторному рівні – через досягнення зон активності тіла й на когнітивному рівні – через відкриття й формулювання своїх тактик проходження, визнавання та корекцію свого базового життєвого настроювання.

Ключові слова: позитивний імпринтинг народження, трансформація, алгоритм, усвідомлене народження, перинатальні матриці, тілесно-орієнтовані вправи, картографія, системне моделювання.

Постановка проблеми. Зміст «картини світу» та її багатofункціональна роль у детермінації внутрішніх і зовнішніх проявів, у виборі способу самоздійснення й типовому повторенні життєвого сценарію та переважної стратегії подолання труднощів є важливим аспектом, що зумовлює якість життя особистості. Розглядаючи «картину світу» як смислову модель світу особистості, треба обов'язково враховувати наявність емоційного її складника, який є первинним, а тому трансформує отриманий досвід, спираючись на певний ракурс сприйняття, і, як наслідок, формує систематичні узагальнення особистості, спрямовує фокус уваги на унікальні для цієї людини екстрими, визначає повторювані засоби реагування на них.

Вибудовуючи життєві, виховні й дидактичні впливи на особистість у часовому вимірі, доцільно приділити гідну увагу хронологічно першому з них, а саме імпринтингу народження. Імпринтинг народження можна вважати генезою неусвідомлено запрограмованого емоційного

ракурсу сприйняття світу, типової його оцінки та власного неусвідомленого настроювання на певне виконання або невиконання дій, генезою базових засад змісту і специфічного забарвлення «картини світу» особистості.

Відомі психотерапевтичні школи повторного народження (С. Гроф, Л. Опп, Ф. Лейк, Л. Марчер та Л. Олларс), послідовно опрацьовуючи психічний, тілесний і рефлексивний складники першого досвіду дитини, тим не менше не є прихильниками абсолютизації ранньої травматизації, що відбувається під час народження дитини [1, с. 106; 2, с. 84]. Це означає відмову від думки, що травма народження є єдиною психотерапевтичною мішенню, а новий позитивний імпринтинг народження може виконувати функцію всезагальної психокорекції особистості. Однак автори теоретично і практично визначили психотерапевтичну необхідність і головні фактори створення нового позитивного імпринтингу народження як умови повернення особистості до своєї дійсної реаль-

ності, звільненої від запрограмованого травматичними настроюваннями досвіду сприймати світ і вибудовувати своє ставлення до себе й людей.

Побудована С. Грофом гіпотетична теоретична модель «внутрішньоутробного формування психіки» дає можливість визначити базову крапку біфуркації життя, а саме: зачаття дитини та проживання й емоційне проходження нею чотирьох перинатальних матриць як фундаменту формування емоційних і поведінкових патернів і специфічної емоційної забарвленості «картини світу» особистості. Така індивідуальна в кожній людини емоційна забарвленість (субдепресивна, оптимістична, агресивна, тривожна, панічна, зацікавлена тощо) є похідною ланкою для процесу сенсоутворення особистості, що й зумовлює змістовну деталізацію та загальну масштабність «картини світу» особистості.

Мета статті – проаналізувати об'ємний емпіричний матеріал і розкрити діагностичну і трансформційну функції техніки побудови нового позитивного імпринтингу народження, яка базується на рефлексивному, тілесному та свідомому проживанні емоційного тла «картини світу» особистості.

Завдання статті:

1) визначити складники техніки усвідомлення перинатального досвіду особистості, які спрямовані на встановлення і трансформацію модальності та якості зафіксованих базових переживань особистості;

2) скласти алгоритм зовнішніх операцій діагностики та психологічної корекції імпринтингу народження, мішенню якої є безпосередній вплив на задане ним емоційне тло «картини світу» особистості;

3) розкрити вплив дії повторення, а саме: реального проживання та завдяки цьому усвідомлення автоматичних, зафіксованих первісним імпринтингом народження патернів особистості на зміну емоційного тла її «картини світу» і ставлення до себе та інших.

Методи й методики дослідження. Дослідивши практику бодинаміки Л. Марчер та Л. Олларса, ми запропонували практичний метод усвідомленого народження як інтеграцію трьох складників:

– тілесно-орієнтованих вправ подолання «звичного», недиференційованого тілесного напруження як підготовки до проходження родового каналу;

– «картографії» гіпо- та гіперативності м'язів клієнта, яка визначається залежно від пози в першій базовій матриці та від актуалізованих у ній емоційних станів;

– методу системного моделювання за О. Зелінським для визначення базових запрограмованих емоційних станів особистості, які встановлюють базове емоційне тло життя клієнта й детермінують переважну низку його життєвих

подій і, як наслідок, власних внутрішніх і зовнішніх реакцій [3, с. 59].

Виклад основного матеріалу. Поєднавши означені складники, техніка усвідомленого народження являє собою процес діагностики і трансформації станів людини в «чотирьох перинатальних матрицях», які технологічно просторово й функціонально виокремлені одна від одної з метою більш детального усвідомлення досліджуваними своїх емоційних станів у кожній із них.

Техніка повторного усвідомленого народження описується таким алгоритмом зовнішніх операцій:

1) міні-лекція щодо зв'язку життєвих подій клієнта, їх сприйняття й подальшого реагування на них, а саме: зв'язку особистісної реальності, в основі якої лежить унікальна «картина світу» із заданим досвідом народження;

2) виконання вправи «Я і мій Світ» для визначення необхідного та ззовні заданого для «виживання» клієнта емоційного стану, який є вихідним у життєвому просторі клієнта;

3) тілесні вправи «вісімка», «поплескування» та «погладжування», які спрямовані виконати низку завдань, а саме: синхронізувати внутрішній тілесний, фізіологічний та емоційний стан; чуттєво об'єднати учасників групи; продіагностувати ступінь довіри-недовіри кожного учасника до інших і тісної тілесної взаємодії з ними; підготувати клієнтів до значної фізичної активності в процесі проходження штучного родового каналу;

4) свідоме проходження штучного родового каналу кожним учасником групи з фіксацією на першій перинатальній матриці як ресурсному стані особистості;

5) трансформація емоційних станів клієнтів у першій перинатальній матриці: зниження тривоги; припинення болісних відчуттів; зрівноважування дихання; завершення емоцій відрази, образи, страху; накопичення емоційного задоволення як базового неусвідомленого ресурсу тощо;

6) аналіз усіх станів і поведінкових стратегій, які проявляв клієнт упродовж усього процесу проходження родового шляху, зокрема в другій і третій перинатальних матрицях, що відрізняються формою будови та засобом їх проходження;

7) активне переживання стану четвертої матриці, стану нового народження, якість якого визначає або вже здійснений запис нового формату сприйняття своєї реальності, або необхідність повторного виконання техніки, з фокусуванням уваги на емоційних станах, що клієнт пізнає як завершення події, та власній оцінці витрачених зусиль;

8) зворотній зв'язок учасників групи про проходження клієнтом родового каналу;

9) порівняння отриманого практичного досвіду з інформацією щодо власного народження, яку клієнти мають зі слів рідних.

Внутрішня логіка техніки усвідомленого народження описується такими її завданнями:

– виокремити емоційні й соматичні стани в першій перинатальній матриці;

– опрацювати за допомогою «картографії м'язів» зон тривожного напруження, больових відчуттів, різноманітних форм соматичного дискомфорту, які переживають клієнти в першій матриці, та досягти рівного емоційного стану благополуччя, як задовольняючого й ресурсного;

– усвідомити стани всіх чотирьох матриць як переважні в палітрі всіх властивих клієнту станів;

– зафіксувати емоційні стани четвертої матриці через опис почуттів, що переживаються як найбільш сильні після здійснених зусиль і після підкорення зовнішнім обставинам, вплив і контроль яких у клієнта відсутній;

– зустріч із незнайомим собою й фокусування на отриманому новому позитивному образі та досвіді з активним емоційним проживанням і фіксацією нового образу.

Як результат, усвідомлене народження дає змогу виконати декілька кроків і водночас додати до архітекtonіки особистісних смислів базові настроювання:

1) здійснити діагностику й усвідомити базові емоційні програми особистості, які реально проявляються в житті клієнтів і пов'язані з реакцією на перешкоди, опір, несподівані та нормативні фрустрації, стрес, конфлікти, кризи;

2) завдяки груповій роботі розрізнити власний досвід порівняно з досвідом інших учасників на всіх етапах проходження родового каналу;

3) осмислити зв'язок своїх дій у процесі народження з емоційним відреагуванням на межах кожної з чотирьох матриць, а також у ході їх проходження й переживання тих труднощів, які вони висвічують;

4) трансформувати за необхідністю важкий емоційний досвід у першій перинатальній матриці;

5) усвідомити в четвертій матриці своє ставлення до успіху, до «почуття потоку», який був досягнутий важкими зусиллями на грані можливостей [4, с. 63];

6) збудувати новий психомоторний імпринтинг в умовах теплої емоційної підтримки й безпеки;

7) створити нові ресурси: почуття часу й нові власні відносини з часом, його дефіцитом або надлишком;

8) усвідомлено скорегувати «картину світу», в якій клієнт почуває себе позитивно-активним, упевнено здобуваючи успіх власними зусиллями.

Емпіричну вибірку дослідження становили 612 осіб, які впродовж трьох років (липень 2016 – липень 2019 рр.) зверталися за психологічною допомогою в Центр конструктивної психології «Я-Базис» (м. Київ, м. Кривий Ріг, м. Жовті Води). Техніка проводилася 42 рази в груповому форматі: середня чисельність групи становила 17 осіб; середній вік досліджуваних – 37 років; жінки – 82%, чоловіки – 18%; тривалість роботи однієї групи – 4–5 годин.

Проведене дослідження дало змогу визначити чотири дихотомічні емоційні та поведінкові реакції досліджуваних, які усвідомлюються клієнтами в процесі проходження техніки й водночас є проявом особливостей емоційного забарвлення їхньої «картини світу» в реальному житті (таблиця 1):

Отже, означені ключові фактори, що детермінують емоційну забарвленість «картини світу» досліджуваних: активність-пасивність, емоційна стабільність-нестабільність, властивість проявляти чи не проявляти зусилля в ситуації напруження та дискомфорту, рівень і якість реактивності на несподівані зміни і труднощі, зокрема впевненість і радість чи гнів. Означені фактори зумовлюють переважні емоційні стани, які, як наслідок, визначають певний, «звичний» для людини фон проживання власної реальності: депресивний, оптимістичний, агресивний, тривожний, гостро панічний, зацікавлений тощо. Необхідність повторної процедури для 46% клієнтів дала можливість проаналізувати площину змін у поведінкових реакціях клієнтів у реальному житті.

Висновки. Зафіксованість заданих народженням настроювань у безмежній пам'яті тіла й несвідомого є, з одного боку, фактом, який перевіряється діагностуванням на рівні моторики, вільним від викривлень свідомості; з іншого боку, водночас автоматично задані патерни емоційного

Таблиця 1

Розподіл емоційних і поведінкових реакцій у вибірці, (%)

№	Дихотомічні реакції	Відсоток позитивних реакцій (+)	Відсоток негативних реакцій (-)
1	Активність (+) – Пасивність (-)	56	44
2	Емоційна стабільність (+) – Нестабільність (-)	27	73
3	Властивість Проявляти (+) – Не проявляти (-) зусилля в ситуації напруження та дискомфорту	68	22
4	Рівень і якість реактивності на несподівані зміни і труднощі: Упевненість і радість досягнення (+) – Гнів і протест (-)	37	63

та дієвого реагування як найбільш ранній досвід дитини в ході процесу повторного народження усвідомлюються особистістю, здійснюються процеси їх свідомого проживання, визнавання себе та своїх життєвих тактик, порівняння свого проходження з іншими учасниками групи, відкриття смислів свого життєвого настроювання й причин, що їх зумовляють.

Інтегроване повторне народження є методом цілісного пробудження нових позитивних переживань, що мають якість першочергових і базових для архітекtonіки особистості. Емоційне усвідомлення своїх реакцій на зовнішні події через відкритий канал тілесної та емоційної експресії, як результат, дає можливість клієнту зустрітися із собою і своїми стратегіями на емоційному рівні через яскраве забарвлення процесу народження емоційними реагуваннями; на поведінковому рівні – через дійові тактики пошуку найефективнішого способу проходження через вузькі канали; на моторному рівні – через осягнення зон активності тіла (наприклад, «завмерти й не дихати у труднощах») і на когнітивному рівні – через відкриття й формулювання своїх тактик проходження, визнавання та корекцію свого базового життєвого настроювання.

Перспективою подальших досліджень є необхідність опису техніки повторного позитивного імпринтингу народження як системної дії, в якій діють закономірності системного явища, а саме: наявність контуру зворотного зв'язку; бажаний стан, у якому система перебуває в рівновазі; якісна характеристика атракторів; прагнення до гомеостазу й захисту звичної, напрацьованої «картини світу»; властивість до експоненціального зростання та ускладнення сталої картини.

Література:

1. Гроф С. Путешествие в поисках себя. Москва : АСТ, 2008. 352 с
2. Марчер Л., Олларс Р., Бернхард П. Травма рождения: метод её разрешения. *Консультативная психология и психотерапия*. 2003. № 1. С. 29–120.
3. Каліщук С.М. Системне моделювання як інтегративний метод особистісних змін й усвідомлення багато-варіативності життєвої реальності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том X. Вип. 31. С. 55–64.
4. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. Москва : Альпина нонфикшн, 2011. 194 с.

Kalishchuk S. M. The emotional background of the “picture of the world” personality: genesis, diagnosis and psychocorrection

Diagnostic and transformational functions of the technique of constructing a positive imprinting of the birth based on the reflective, physical and conscious living of the emotional background of the “picture of the world” of the individual are revealed. The components of the technique of awareness of perinatal personality experience are determined. The algorithm of external operations of diagnostics and psychological correction of the imprinting of the birth is made. The target of which is a direct influence on the emotional background of the “picture of the world” of a person given by him. The practical method of conscious birth as an integration of three components is offered: body-oriented exercises of overcoming non-differentiated body tension; “cartography” of client’s hypo- and hyperactivity; method of system modeling by A. Zelinsky to determine the basic programmed emotional states of the individual, which establish the basic emotional background of the client’s life and determine the overwhelming series of his life events and, as a consequence, his own internal and external reactions. The main factors that determine the emotional coloring of the “picture of the world” of the subjects are revealed: activity-passivity, emotional stability-instability, the ability to show or not to exert effort in situations of tension and discomfort, the level and quality of reactivity to unexpected changes and difficulties, in particular or anger and claim. It is determined that integrated rebirth is a method of holistic awakening of new positive experiences that have the quality of the primary and basic personality for architectonics. Emotional awareness of their reactions to external events through an open channel of physical and emotional expression, as a result, enable the client to come to terms with themselves and their strategies at the emotional level through the bright coloring of the birth process by emotional responses; at behavioral level through actionable tactics to find the best way to cross narrow channels; at the motor level through the reach of the zones of activity of the body and at the cognitive level through the discovery and formulation of their tactics of passing, recognizing and correcting their basic vitality.

Key words: positive birth imprinting, transformation, algorithm, conscious birth, perinatal matrices, body-oriented exercises, cartography, system modeling.